

ウーマンセミナーカリキュラム（案）

テーマ	内容	職場	地域生活
I セミナーの導入			
○ はじめに	<ul style="list-style-type: none"> ・防災分野における女性の力の必要性 ・自分の身に起こりうること 	○	○
II 災害発生直後に関する知識			
◆災害発生直後に関する知識			
○身を守る行動をとる		○	○
○初期消火の方法		○	○
○高層ビル等での対応	<ul style="list-style-type: none"> ・長周期地震動、エレベーター、バックドラフト現象 	○	○
○自宅や職場以外で被災したときの行動	<ul style="list-style-type: none"> ・百貨店、スーパー、コンビニ、地下街、電車、運転中、海岸付近 等 	○	○
○怪我をした場合の対処方法	<ul style="list-style-type: none"> ・トリアージの考え方 ・発災時における病院の分別 	○	○
○発災時の避難行動	<ul style="list-style-type: none"> ・フロー図で場面ごとに学ぶ 	○	○
○避難時の注意点	<ul style="list-style-type: none"> ・デマ、在宅避難、火の元（通電火災） 		○
○避難場所と避難所	<ul style="list-style-type: none"> ・それぞれの違い 		○
○水害時の避難について	<ul style="list-style-type: none"> ・避難勧告、心得、タイムライン 		○
◆会社で帰宅困難者になった場合			
○一斉帰宅の危険性	<ul style="list-style-type: none"> ・東日本大震災の事例、東京都帰宅困難者対策条例 	○	
○帰宅困難時取るべき行動		○	
○企業で備えていること	<ul style="list-style-type: none"> ・企業で備えていること、備蓄の考え方、備蓄リスト例 	○	
○自分で備えるべきこと		○	
○トイレの問題について		○	
◆外出先で帰宅困難者になった場合			
○交通機関が止まった際の行動	<ul style="list-style-type: none"> ・止まった際の行動、一時滞在施設 	○	○
○家族の安否確認		○	○
○安全に帰るための方法	<ul style="list-style-type: none"> ・情報収集、帰宅を支援するもの ・帰宅可否の判断基準 	○	○
III 避難生活期に関する知識			
◆避難所での生活の場合			
○避難所とは何か	<ul style="list-style-type: none"> ・目的、役割、対象者 		○
○避難所運営に必要なこと	<ul style="list-style-type: none"> ・運営時に優先すべきこと 		○

○避難所等における衛生・健康問題	・トイレ、環境維持、健康維持 病気予防		○
○避難所でのトラブル	・女性が身を守るうえでの注意点、 相談窓口		○
○要配慮者とは			○
○避難所での過ごし方	・心がけること、喫煙、ペット問題		○
◆自宅で避難する場合			
○在宅避難のすすめ			○
○マンションにおける在宅避難			○
IV 生活再建期に関する知識			
◆生活再建期に関する知識			
○生活再建のモデルイメージ			○
○罹災証明の仕組み			○
○様々な支援制度			○
○事前の備えとしての地震保険への加入			○
V 事前に行うべき対策			
◆事前に行うべき対策			
○発災直後に役立つ対策	・安全空間の確保、家具の転倒・落下・ 移動防止対策（自宅・オフィス）	○	○
○避難行動に役立つ対策	・非常用持ち出し袋、感震ブレーカー		○
○帰宅困難時に役立つ対策	・安全に帰宅する方法、安全な建物の 見分け方	○	
○日常備蓄	・考え方、備蓄すべき物資、燃料 について		○