

女性 × 防災

活躍事例集



東京都

はじめに～女性防災人材とは～

防災対策においては、様々な立場の人が関わって対策を推進することが重要です。

しかしながら、過去の災害においては、避難所運営等の意思決定の場に女性が少なかったために女性の声が届きにくく、避難所での着替えや授乳の問題など様々な場面で、女性の視点を踏まえた取組が十分なされなかったという指摘があります。

現代社会において多様化する被災者のニーズに、よりきめ細かく対応していくためには、災害時に地域や企業で防災活動の核となって活躍し、女性の視点を防災対策に反映できる人材を育成する必要があります。

本書では、防災コーディネーター研修で得た知識を実践に役立てるための事例を紹介していきます。お住いの地域、あるいはお勤め先の企業等で防災活動を行う際の手がかりとしてご使用ください。



女性防災人材事例集



目次

1. 事例集について	1
災害時の東京で起きること	2
女性防災人材育成の目標	4
事例集の使い方	5
2. 活躍する「女性防災人材」	6
ケース①：飯田 和子 さん	7
ケース②：鈴木 美奈子 さん	9
ケース③：雫 まゆみ さん	11
ケース④：西 裕子 さん	13
ケース⑤：前澤 彩 さん	15

1. 事例集について

災害時の東京で起きること

東京は、これまでも関東大震災などの大地震により、大きな被害を受けています。

また、東日本大震災の経験から、遠隔地の地震であっても連鎖的被害が懸念される地震があることが明らかになりました。

今後30年以内に、南関東で直下型大規模地震が発生する確率は70%といわれています。

都内で一番被害が大きい都心南部直下地震では、震度6強以上の範囲が区部の約6割を占め、焼失棟数を含む建物被害が194,431棟、死者が6,148人の被害が想定されます。

自分の住んでいる地域や働いている地域でどのような被害が想定されているのかを把握しておきましょう。

首都直下地震等による東京の被害想定

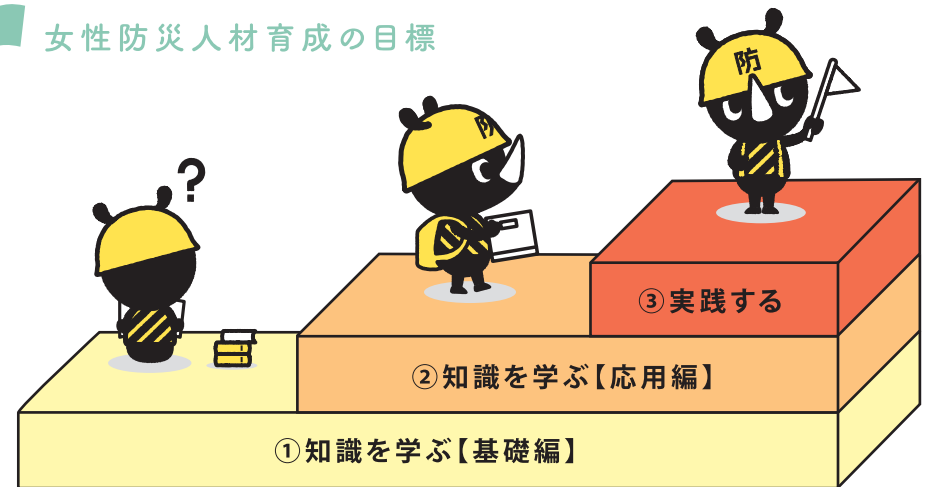
		首都直下地震		海溝型地震	活断層で発生する地震	
		都心南部直下地震 (M7.3)	多摩東部直下地震 (M7.3)	大正関東地震 (M8)	立川断層帯地震 (M7.4)	
人的被害	死者	約6,100人	約5,000人	約1,800人	約1,500人	
	要因別	揺れ等	約3,700人	約3,100人	約1,200人	約700人
		火災	約2,500人	約1,900人	約600人	約800人
	負傷者	約93,400人	約81,600人	約38,700人	約19,200人	
	要因別	揺れ等	約83,500人	約74,300人	約37,000人	約16,700人
		火災	約9,900人	約7,300人	約1,700人	約2,500人
物的被害	建物被害	約194,400棟	約161,500棟	約54,900棟	約51,900棟	
	要因別	揺れ等	約82,200棟	約70,100棟	約28,300棟	約16,000棟
		火災	約112,200棟	約91,400棟	約26,600棟	約35,900棟
避難者		約299万人	約276万人	約151万人	約59万人	

各々のライフラインの機能を回復させるのに要する想定日数



首都直下地震等における東京の被害想定報告書(令和4年5月25日公表)より

女性防災人材育成の目標



①知識を学ぶ【基礎編】

- ・災害のタイムラインに沿い、基礎的な防災知識の習得をする。
- ・被災した際に自分がその場にいる状況を想定し、「その場」で必要となる知識に基づく行動も習得する。

②知識を学ぶ【応用編】

- ・周囲の人をより良い方向に導くことができる人材(防災コーディネーター)の育成に向けて、災害時に発生する多様なニーズを把握し、解決するために必要な知識や行動を習得する。
- ・災害時に自分の身に起こることだけでなく、地域や職場等で周囲の人に起こり得ることを学び、避難所や会社内で発生し得る様々なニーズやトラブルへの対処方法や解決に必要なコミュニケーション能力も習得する。

③実践する

- ・身につけた知識に基づき、適切な行動をとることができる
- ・周囲の人を牽引する

1. 事例集について

👉 事例集の使い方

独学やセミナーの副読本として



- ・これから防災を学ぶ人向け
- ・初めて防災セミナーなどに参加する人向け

どのようなことを学び、どのような目標に向かって自分が防災を学ぶかのロードマップとしてご活用ください。セミナーで得た知識がどのように使われるかを確認しましょう。

セミナーなどの復習として

- ・女性防災に関するセミナーを受講した人向け

セミナーで得た知識の応用にご活用ください。
忘れてしまったことなどを思い出すきっかけにしてみてください。
また、本書の最後のメモ帳を活用して、考えたことなど、どんどん書き記してみましょう。



活動の参考として



- ・女性防災に関するセミナーを受講した人向け
- ・セミナーで得た知識を実践したい人向け

セミナーで得た知見を実際の防災活動に活かしている方々の事例を参考に、ご自身でも実践してみましょう。



2. 活躍する「女性防災人材」



2. 活躍する「女性防災人材」



飯田 和子 さん

(株式会社WA・ON)
日本災害食学会災害食専門員
栄養士 調理師等

令和2年度
防災コーディネーター研修修了

I. 活動のきっかけは？

乳幼児を含む親族が阪神淡路大震災で被災しました。栄養士として、離乳食を必要とする多くの赤ちゃんや要配慮者に対して、被災地には十分な支援が届いているのかとも気になりました。

この時から「平時から活かせる『食』が必要なのでは」と考え、防災コーディネーターを目指しました。

II. どんな活動を？

「フェーズフリー」という考え方があります。

これは「災害時と平時の段階（フェーズ）をなくそう。特別な場面を想像するのではなく、どんな場面でも使えるものを」という考え方です。

平時、有事問わず、しっかり食べることが必要です。そのためにも、食べ慣れた食材が、いつの間にか備わっている、フェーズフリーな『食』を提案しております。

コラムー防災は海外でもー

防災レシピ本の発行やテレビ出演に関連して、新聞、雑誌のコラムへの投稿と様々な活躍しております。アメリカからお声かけがあったことも・・・!?

2. 活躍する「女性防災人材」



▲(上図) 災害時に食べられるというだけでなく、栄養価も十分。あなたは、これだけの備蓄を揃えられていますか？

IV. 自負している役割は？

防災コーディネーターとして、有事の際に、人々をより正しい方向に導くことが私の役割と考えています。

そのために、常に最新かつ正しい情報を得ることを心掛けています。そして自分でも情報を発信し、自分の中にも定着させる…そうすることで、より正しい方向に人々を導きたいと考えています。

III. 周囲への影響は？

著書『備えいらずの防災レシピ』は、「いつも」の食事を「もしも」の食事に!をコンセプトに、平時から有事まで簡単に作れるレシピを紹介しています。政刊懇談会主催の「第20回ほんづくり大賞」優秀賞を受賞しました。



▲(上図) 災害時に活躍する風呂敷。写真は「スイカ包み」。他にも、様々な包み方がありますが、皆さんは風呂敷をどれくらい活用できますか？

V. 未来の女性防災の担い手に一言お願いします。

過去の大震災を知らない世代に、震災や震災で困ったことを伝えていかないとはいけません。過去を振り返ってみて、当時できなかったことを思い出す、そして移り変わる時代や多様性に合わせて、今何ができるかを検討し続けることが大切です。

2. 活躍する「女性防災人材」



鈴木 美奈子 さん

(東京都助産師会大田地区分会)
看護師、助産師、IBCLC(※)

令和4年度 防災コーディネーター研修了

※IBCLCとは
母乳育児がうまくいくための支援に必要な、一定水準以上の技術・知識・心構えを持つヘルスケア提供者

I. 活動のきっかけは？

東日本大震災を都内で経験し、子どもや家庭を守るために防災を学びたいと強く思いました。

そのタイミングで東京都助産師会大田地区分会で防災係に就任しました。それ以降、防災意識が高い人や専門家に自然に囲まれる機会が増え、自らの働く領域での防災マニュアルが必要と強く感じました。

II. どんな活動を？

大田区、品川区の乳児のいるご家庭への家庭訪問が仕事です。助産師としてママたちへ様々なアドバイスをしつつ、防災についても川の氾濫の可能性や、避難経路や備蓄等具体的な指導ができるようになりました。

コラムー活動の楽しみー

例えば、助産師として「避難等のストレスで母乳は止まらない、ただ、作った母乳を押し出すオキシトシンというホルモンがストレスによって出にくくなる。避難先でも安心して授乳できる場所を確保し授乳を繰り返せば必ず今と同じくらい出ます。」と根拠をもって伝えられることが嬉しい。

2. 活躍する「女性防災人材」

III. 周囲への影響は？

平時から、有事の際のママとご家族に起こり得る体調変化について、正確な情報をお伝えできています。そのため、ママたちからは「事前に知ることができて安心」という声をいただいています。

IV. 自負している役割は？

平時から、自助共助、ともに重点を置き、有事を想定して地域に働きかけができ、有事の際には、困っている人の話を聞き、アイデアを出して避難所が女性にとって心地よい安全な場所になるよう尽力する役割があると思います。今後も地域の皆さんに貢献し続けたいです。



◀(左図)「災害時の赤ちゃんの栄養」
災害時のホルモンバランスの変化から起こりうるママの身体の変化について、事前にママにお伝えしている。本当に物資が必要なママに物資が届かないという危機的状況に陥らないよう、科学的根拠のある情報を伝えている。

V. 未来の女性防災の担い手に一言お願いします。

私の故郷の武将 武田信玄公は「人は石垣、人は城」という言葉を残しています。正確な知識を身に付けた女性防災人員が多いほど、女性は有事でも健康で文化的な生活を営む権利が守られます。

難しくとらえずまずは一歩踏み出してみませんか？知は力です。

2. 活躍する「女性防災人材」



栗 まゆみ さん

東京都防災コーディネーター
日本トイレアドバイザー
行動心理士等

令和3年度
防災コーディネーター研修修了

I. 活動のきっかけは？

町会の班長として地域の防災訓練に参加した時のことです。「一般住民は参加ができない」と言われ、疑問を持ちました。その後、町会を脱会し、自由に参加できる「非常食試食会」「初期消火講習会」を主催しました。それから、様々な防災の学びを深めています。学んだことは地域に還元しようと講習会やワークショップをやるようになりました。

II. どんな活動を？

内閣官房の国土強靱化講習会を知り、受講しました。そこから参加者で作ったFacebookグループにも登録し、いろいろ活動している個人や団体に顔をつないでおります。

コラムー個人で活動していく課題ー

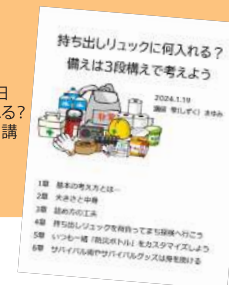
個人での活動立ち上げについては、資金が全くないので何をやるにも個人出費。かといって、参加費を集めるようだと参加者が少なくなるので悩みどころ。会場をどうするかも同じ。ひとのつながりが年々希薄化してきている地域なので、仲間や人材の掘り起こしもどうにかしないといけないという課題も…。

2. 活躍する「女性防災人材」

III. 周囲への影響は？

防災講習会の依頼を受けるなどして、「防災をやっているひと」として地域に認知されるようになってきました。

▶(右図)2024年1月19日
「持ち出しリュックに何入れる？
備えは3段階構えで考えよう」講座の資料



IV. 自負している役割は？

地域の中で一緒に防災を考える、取り組む人として、まずは自分の命を守ることを伝え、生活再建に向けて、行政と地域をつなぎたいです。避難所での問題解決や弱い立場の人たちへの配慮、被災生活の中で自分の身を守ることにについてなど、学び得たことを活かして役立てたいと思います。



◀(左図)2024年3月18日
多文化交流グループにて、ピーガンのサバイバルクッキングワークショップの様子。
ポリ袋でごはん炊き、パンの缶詰試食、断熱スープジャーで「ほったらかしおかゆ」を作りました。

V. 未来の女性防災の担い手に一言お願いします。

防災を学ぶ機会は驚くほど身近にありません。ここにたどり着けた貴方はものすごくラッキーです！防災を学ぶチャンスを掴んだ貴方からぜひ、家族や友人、職場、住んでいる地域の人々に防災を伝えてください。災害から命を守るために…。

2. 活躍する「女性防災人材」

2. 活躍する「女性防災人材」



西 裕子 さん

(東京都生協連コープ災害ボランティアネットワーク※)
防災士等

平成30年度
防災コーディネーター研修修了

I. 活動のきっかけは？

1995年の阪神・淡路大震災の際、子供がまだ小さく、恐怖を覚えました。そのことをきっかけに、防災について何か知りたいと思い、東京都生協のエリアリーダー(練馬区)に参加しました。

家庭に入っても、変わらず社会と関わっていたい、と感じています。

※東京都生協連コープ災害ボランティアネットワークとは

「首都圏で発生する大規模災害に対し、被害軽減や拡大防止のために東京都生協連の会員生協や行政などと連携して災害救援活動に従事する」こと等を目指して設立。基本的には養成講座を受講して自動的に会員になる。組合員はボランティア。

コラムー女性の視点を取り入れるー

参加当時は、男性を中心としたメンバーだったため、性的役割について疑問視されている時代だった。そのため、女性目線について気づいていないことが多く、もっと必要なことがあるのではないかと思った。

II. どんな活動を？

東京都生協連コープ災害ボランティアネットワーク(※)の2期生として、約20年間にわたり、ボランティアに参加しています。

2014年には、練馬区防災懇談会委員にもなり、翌年2015年には練馬区災害ボランティア登録しました。

III. 周囲への影響は？

女性視点の防災について、実際に知ることができ、災害対策が打てたり、相談ができたりしています。みんなで企画できるようにもなりました。

IV. 自負している役割は？

- ・個人と個人
- ・個人と企業
- ・情報と組織

これらを繋げ、情報を伝えていくことが私の役割だと考えています。その人たちが発信してさらに情報が輪になっていくことの一助を担っています。



▲(上図)スキルアップ講座「被災者再建カードを使ったゲーム」の様子



▲(上図)1.17灯りのつどい

V. 未来の女性防災の担い手に一言お願いします。

避難所の運営等の実際の活動においては、横のつながりが必要です。他の防災コーディネーターとつながることも含め、顔見知りの関係を築くことが大切だと思います。

もし組織に属している、または属することを考えている人は、母体となる組織がしっかりとしていればしているほど、活動を続けやすいと思います。

2. 活躍する「女性防災人材」



前澤 彩さん

(チーム防災めぐろ代表)
防災士

令和2年度
防災コーディネーター研修修了

I. 活動のきっかけは？

「なんでもない普通の区民が、防災を自分事として考えられるきっかけをつくる」・・・そんな日常的に防災を考える場を設けるために、「チーム防災めぐろ」を立ち上げました。一人称で防災を考えるきっかけを作ることを目的にした組織です。

コラムー不安を工夫にー

コロナの最中で、そもそも活動できない状況や、ほかにも似たような活動を行っている方に嫌われないかなど不安だった。

ポッと出の自分たちが話をしにいても縄張り意識からか疎まれてしまうかも・・・？

そんな不安もあり、町会とは違うアプローチやイベントを催そう等々、工夫をしている。

II. どんな活動を？

防災情報SNS発信、楽しみながら防災を考えるきっかけとなるイベントの開催、コンテンツ制作を行っています。「自分たちが防災を考える勉強会」にて、同じ考えをもつ5名で立ち上げました。



▲(上図)災害シミュレーションの様子

2. 活躍する「女性防災人材」

III. 周囲への影響は？

同じ区内で活動している人と知り合うことができ、コミュニティを構築することができました。

発災時に被災地の情報共有や対策について、検討しあうことができるようにしています。

IV. 自負している役割は？

人と人をつなぐことがコーディネーター同士の役割だと思いますが、リーダーシップをとって、

防災について自ら学び・発信できる、「一人称で考えることができる人」で居続けることを心掛けています。



▲(上図)要配慮者を模擬した避難訓練

V. 未来の女性防災の担い手に一言お願いします。

防災というのは、日常を未来に残すことだと思っています。私たちが暮らしているなんでもない日常は、先人が守ってきたから今ここにあり、その上に私たちが暮らしています。なんでもない日常が続いてきたことに感謝して、なんでもない日常を未来にバトンパスできるように、一緒にミライをつくってください。





女性 × 防災活躍事例集

2024年（令和6年）3月発行

編集・発行／東京都総務局総合防災部防災戦略課
〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

印刷物規格 第1類

印刷番号 (5)50

リサイクル適性[®]

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。