



ST. LUKE'S
INTERNATIONAL
UNIVERSITY

Do your best , and it must be first class

自助と共助の 芽生えの支援

聖路加国際大学
大学院看護学研究科
ウィメンズヘルス・助産学
五十嵐ゆかり

自己紹介

- 岩手県花巻市出身
- 助産師
- 教員



東日本大震災での活動

- 2011年4月1日～2012年2月29日
岩手県陸前高田市において女性支援活動
- 2012年3月～
NPO法人 まあむたかだ理事



調査結果

- のべ25か所の避難所を調査
 - 被災地の保健医療チームと会議
- ❖ 清潔維持
 - ❖ 女性特有の健康問題に対する情報提供
 - ❖ ニーズに合わせた物資の提供
 - ❖ 治安の変化による防犯

オンナのなっても袋 配布

世代別にセットとパンフレットを作成

- ・**すずらん**: 月経について (30歳代くらいまで)
- ・**つばき**: 更年期障害について (40~50歳代)
- ・**しゃくやく**: 尿もれについて (50歳代くらい~)

女性の皆さまへ
 オンナの「なっても(なんでも)」袋をお届けします。
 「なっても」は、花巻の方で「なんでも」という意味です。
 難民支援協会(JAR)の事務所がある花巻市にちなんで名付けました。

すずらんセット
 花言葉
 慕道しなない美しさ

オンナの「なっても(なんでも)」袋には、パンフレットや、カード(困ったときの連絡先記載)、防犯用の笛(ホイッスル)などが入っています。パンフレットには、「女性の健康」を守るためのちよとした知識、避難所などでの生活で「注意すること」が書かれています。さらにキケンことがあったときの連絡先も記載されています。ご利用いただければ幸いです。

作成: 認定NPO法人難民支援協会 公益社団法人 Civic Force
 長岡崎女子小黒道子五十嵐ゆかり(聖路加看護大学) カリニック東京国際センターCTIC
 助成: ジャパンプラットフォーム
 協賛: (株)おが女性センター、日本助産師会岩手県支部、福島裕子(岩手県立大学看護学部)
 花王株式会社、株式会社アワダ、オカモト株式会社、株式会社アリス化粧品
 協力: 清泉女子大学ボランティアセンター

! 女性のひとり歩きはとてもキケンです !

- ・ 出かけるときは出来るだけふたり以上で行きましょう。
- ・ まわりひとこと声をかけ、行き先を伝えてから出かけるようにしましょう。
- ・ 知らない人の誘いは断ったほうがよいでしょう。
- ・ 暗い場所は慣れた道でもひとりでは歩かないようにしましょう。
- ・ オンナの「なっても(なんでも)」袋に入っている笛を、いつも身につけておき、キケンを感じたら使用してください。

■ もりおが女性センターによる女性相談
 フリーダイヤル 0120-240-216
 10:00~17:00(平日+土日祝日も実施)
 019-604-3304
 月・火・金 10:00~17:00、水・木 10:00~20:00

■ パープル・ホットライン
 フリーダイヤル 0120-941-826
 24時間受付

ビデの配布

❁ 性器(外陰部)の清潔を保つために、携帯用ビデ(おしも洗い)をお使いください。❁

- ❁ トイレに備え付けてある「ウォシュレット」の「ビデ」のように、外陰部に水をかけて(前から後ろへ)、性器を洗うためにご使用ください。
- ❁ 特に生理中、あるいは入浴ができない日が続いたとき、などにご使用ください。

【注意】

ボトルは繰り返し使うので、ノズルは、外陰部にふれないように使用して下さい。もし外陰部にふれた場合は、ノズルを水道水で洗ってください。

使用方法

- 1  ボトルの上半分をとる。
- 2  ノズルをボトルにつける。
- 3  前から後ろへ...
 排泄が終わった後に、前から性器(外陰部)に水をかける。
- 4  次回、トイレに行くときは、ボトルに水道水を入れて持っていく、使用する。 ※ その都度水をかえて下さい!

ボトル/ノズルは毎日洗って乾燥させておくようにしましょう。

支援活動の様子



2011年5月14日～2012年2月29日

❖ 6,669セット配布

“なっても袋”に入っているもの

プロがセレクトした、女性の必需品をご紹介します。

防犯のもの

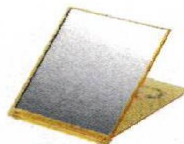
常に持ち歩けるよう、薄型のを配布。



ふえ

便利なもの

あとと絶対に助かる鏡とポーチもセットに。



鏡



ポーチ

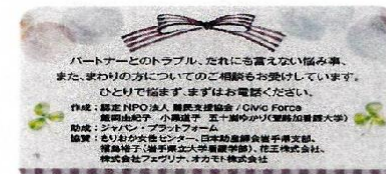
手引き



デリケートゾーンや生理の悩み、性犯罪を防ぐ知恵が書かれている。



レスキューカード



男性とのトラブル等、言いづらい悩みを相談できる連絡先が明記。

生理関係のもの

支給されるナプキン以外にも必要なものが。



パンティーライナー



サニタリーショーツ



ビデ

美容のもの

基本のスキンケアグッズを網羅した内容。



化粧水



泡立てネット



洗顔石けん



リップクリーム



保湿クリーム



エコバッグ

これらをまとめた袋。そのままバッグとして使えるので重宝された。



女性から寄せられた相談内容

➤ 避難所

- | |
|-----------------|
| 1. 不眠(主に物理的な要因) |
| 2. 高血圧 |
| 3. 月経不順 |

➤ 仮設住宅

- | |
|-----------------|
| 1. 不眠(主に精神的な要因) |
| 2. 運動不足による体調不良 |

現地であがった女性の声

1. 物資に関して

ビデはもっと早くほしかった。すごく役立った。

基礎化粧品がとてもうれしかった。

笛は必ず身につけようと思う。

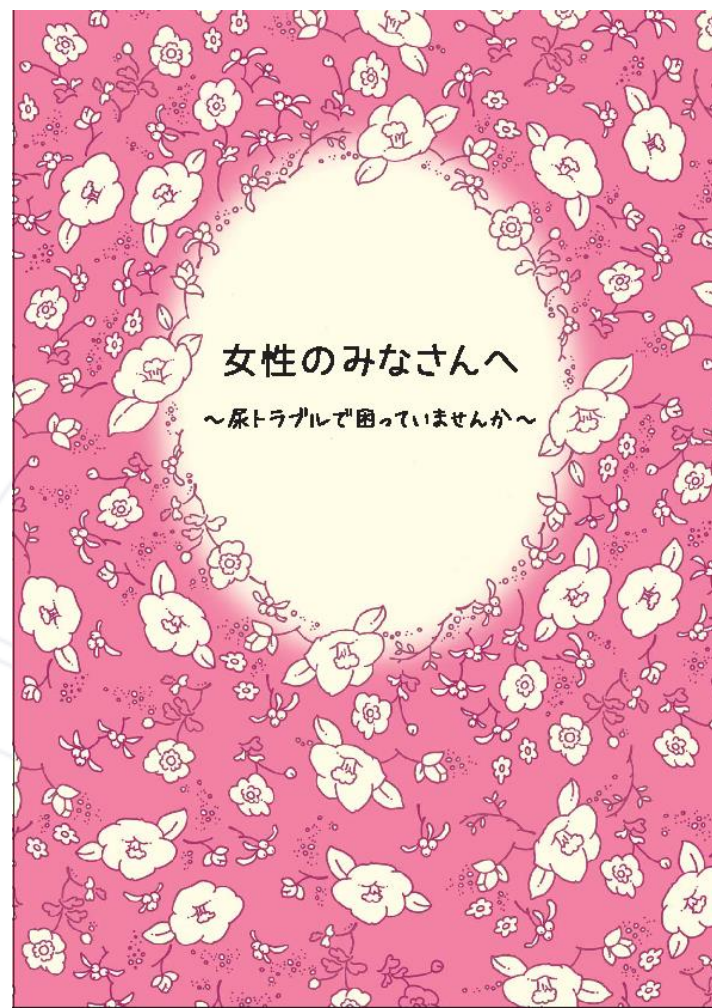
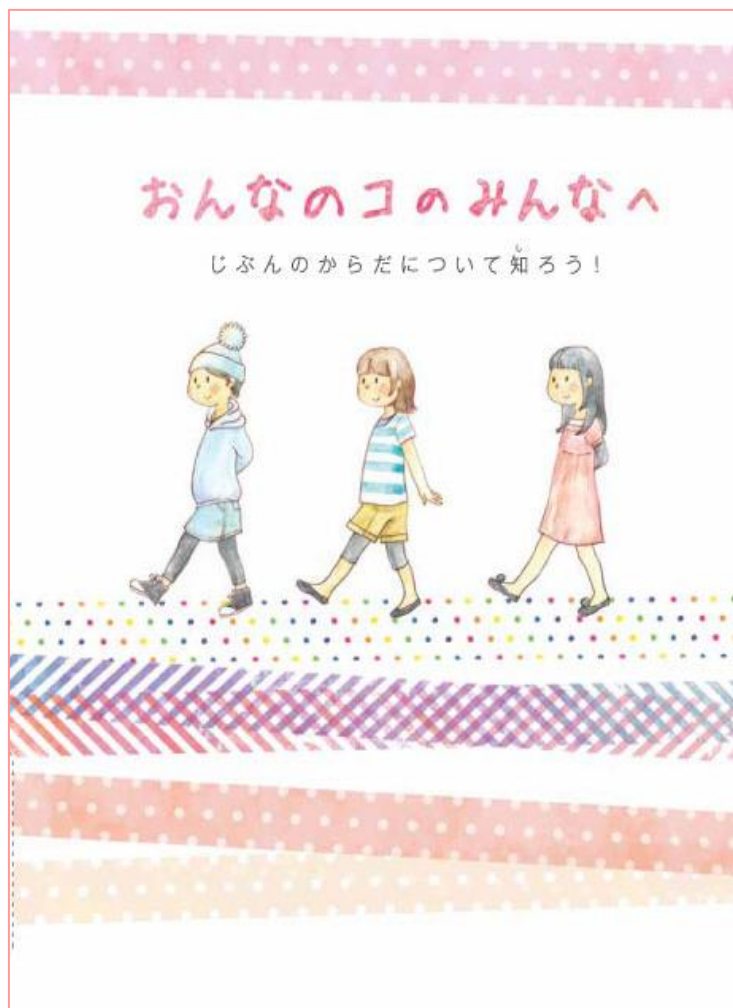
手鏡で自分の顔をみて、がんばろうという気持ちになった。

2. 個別相談に関して

おりものの話など、話しにくいことを聞いてくれて安心した。

避難所の中では話しにくいことを聞いてくれて少し楽になった。

幅広い世代の女性の支援



防災手拭い(盛岡市)

日本語版

●いつも持っていたいもの●

ポーチ

生精用ナプキン パンティライナー 大判ハンカチ 歯ブラシ アムガム・チョコ おくすり・救急セット
 衛生ナプキン 小判ナプキン パンティライナー 歯 (フラスターフック) マスク シューズバンド
 ※重さはポーチごと1本分くらい(約300g)
 ※お一人様は1冊のみの配布

●非常持ち出し品●

リュック

預け金のお金通帳等
 (保険証・免許証のコピー・お薬手帳・救急連絡先等)
 ※大判な書類・情報類のメモなどはコピーを1冊に2枚とめておくこと
 現金 (お札・硬貨) 大判タオルまたは風呂敷 (セニリテーシャツ) 衛生用ナプキン(1冊あたり10枚) パンティライナー(1冊あたり10枚)
 携帯トイレ (固形粉) 携帯トイレ (液体) オールインワンクリーム 小鏡 歯ブラシセット 髪を結ぶゴム 簡易カギボックス
 ●身につけられるもの●
 長袖・長ズボン 歩きやすい靴 靴下 軍手 両手が使えるライター (化粧がでるライター) マスク (お口の裏に装着して)



レディのための防災拭い



Tips for Ladies to be Ready
レディのココロエ

●避難するときの知恵●

★避難場所を調べておく
 職場の付近の避難所を確認しておく。避難場所を数カ所調べておく。(しつこく歩いておく)

★車のときは
 車を置いて避難するときは、立場・駐車場所を数カ所調べておく。それぞれに歩いておく。

★避難のときは
 深遠の心配があるときは、それぞれで高台へ逃げ、ハイヒールのかかとを折る。紐やヒールを固定して滑らないように。

★歩きやすさを優先

●避難所での知恵●

★避難所の確認に女性も参加
 女性の参加で、女性ならではの相談がしやすくなる。日本酒を飲めるなら、男女別して飲み会を分ける。

★1人で行動しない
 避難所では必ず誰かと一緒に行動する。

★トイレを我慢しない
 膀胱炎防止のために、水がとれるように。

●専用スペースが必要な人
 妊婦さん 小さいお子さんのお友達 赤ちゃんのお友達 赤ちゃんのお友達
 ※こまめにトイレの注意 赤ちゃんが寝るスペース 赤ちゃんの寝るスペース
 避難所: 聖路加国際大学ウィメンズヘルス・助産学 五十嵐ゆかり

性別	血液型	型
生年月日	年 月 日 生	
連絡してほしいところ		
〒		
市町村		
番		
号		
アレルギー		

www.bousainugul.com ©CUWAN

英語版

● Things to have with you at all times ●

Pouch

Sanitary Supplies Party Liners Large Handkercher Light towel or cloth Candy, Gum, Chocolate Medication, First-Aid kit Safety Pins
 Whistle Flashlight Sissors (Small) Bag (with a Zip) Hygiene Mask Rubber Band for shoes Mobile Phone Charger (if necessary)
 *Weights the same as a small plastic bottle (about 300 g!)

● Emergency Kit ●

Backpack

Bank Account Number, Copies of Health Insurance, Driver's License, Records of regular prescribed medication, Emergency Contact Information, etc.
 Keep important documents and notes in a single book.
 Cash (Bills and Coins) Large Scarf or Wrapping Cloth (to protect against the cold or cover your eyes) Underwear (Sanitary Panties) Sanitary supplies for one cycle as a guide.
 Useful to have: Disposable Toilets (Enough to use Several Times) Moist towelettes or a spray can with water for personal hygiene All-in-one Cream Small Mirror Toothbrush Set Rubber Bands for hair Haircut, Ponycho
 ● Clothes to wear ●
 Long-sleeved tops and Long Pants Comfortable Shoes Socks Cotton Work Gloves Hands-free Flashlight Hygiene Mask (Can also be used when you don't wear make-up) Keep these ready at your workplace (too!)



Disaster Preparedness Cloth for Ladies

Tips for Ladies to be Ready
レディのココロエ

● Tips for Evacuation ●

★ Confirm the location of Shelters. ★ If you are driving a car ★ When evacuating ★ "Ease of walking" is the top priority

Prepare a map of your workplace. Confirm the location of several shelters. (Actually walk there to know the route.)
 Before abandoning your car, pull over on the left shoulder of the road, park, and leave the key inside.
 If there is a Tsunami alert, flee to any high ground.
 Break the heels of high-heeled shoes. Use string or cloth to secure the shoes to your feet if you don't have rubber bands.

● Tips at the Evacuation Shelter ●

★ Women should help taking charge at the Shelter
 If women are also in charge of the shelter, it is easier for them to advise other women. Try to set up an opinion box. Men and women should collaborate to share tasks.

★ Don't act Alone
 Whatever you do, have someone else with you.

★ People Who Need Special Space
 Pregnant Women Families with Small Children Babies and their Mothers and their Mothers
 * Give consideration so that children can play without constraints. * Provide priority for breastfeeding.

Supervisor: Yukari Igarashi, Women's Health and Midwifery, St. Luke's International University

Name	Blood Type
Date of Birth	
Contact Number	
Allergies	

www.bousainugul.com ©CUWAN

避難所運営の手引き(四日市市)

大規模災害から命と暮らしを守るための 避難所運営の手引き

～男女共同参画の視点を取り入れて～



この避難所運営の手引きは、東日本大震災などの大規模災害の経験や課題を踏まえ作成したものです。
介護や子育て、障害者支援など地域の安全・安心を守るためには女性の声も欠かせません。そのため、平常時より男女共同参画の視点からの災害対応について理解しておくことが重要です。
この度、トイレ・衛生・防犯対策など、女性や要配慮者にもやさしい避難所運営の手引きを作成しました。女性リーダーと防災担当者が一緒に話し合い、各地区で作成している防災マニュアルなどに盛り込むための参考としていただければ幸いです。

●作成/四日市市危機管理室 ●共催/四日市市自治会連合会・四日市市地区防災組織連絡協議会
●企画/男女共同参画の視点から避難所運営マニュアルを見直すためのワーキンググループ

5. 配慮が必要な人々のニーズを聞く

避難所では、困りごとや不足している物資に関する要望をなかなか口にできません。特に、女性や高齢者は、困っていても我慢しがちで、ニーズを知ることがありません。誰にとっても、安全・安心な避難所であるためには、みんなで協力し、意見の言いやすい環境をつくりましょう。

こんなことに気をつけて

女性

- 困っていること**
 - プライバシー、トイレ、生理用品
 - 下着を干す場所、浴室面の不安
 - 家族の世話、保育、介護
- 必要とする支援・配慮**
 - 男女別更衣室、トイレ
 - 女性専用の物干し場
 - 物資の女性担当者
 - 防犯対策

乳幼児・妊産婦

- 困っていること**
 - あむつ、衛生用品（ウェットティッシュ等）
 - 粉ミルク（お湯、哺乳瓶、消毒剤）、離乳食
 - おもちゃ、遊び場、授乳場所
 - 妊産婦は安眠が必要
 - 栄養面、寝姿、医療・生育面の不安
- 必要とする支援・配慮**
 - 衣類、毛布の配慮（多めに）
 - 医療支援、相談支援
 - 授乳室、オムツ替えの場所、温かい部屋
 - 間仕切り

保育園児・幼稚園児・小学生

- 困っていること**
 - おもちゃ、遊び場
 - 環境変化に対する不安、赤ちゃん返り、日えしてしまう
- 必要とする支援**
 - 親子で安心して過ごす時間・場所の確保
 - 心理面の専門支援
 - 親やボランティアによる支援

中学生・高校生

- 困っていること**
 - 周辺環境や、将来への不安、進学の悩み
 - 親への気遣い、避難所の運営参加で疲勞（言い出せない）
- 必要とする支援**
 - 中高生代表者（男女）にも避難所運営に参画してもらい意見が言えるようにする
 - 個室スペースの確保
 - 親の支援や心理面の専門支援

高齢者、介護や看護を必要とする方

- 困っていること**
 - 食事、排泄、着替えなどの日常生活全般
 - 階段や段差がある、手すりがない
 - 床での寝起きや座ること
 - 薬、病気のこ、周囲への気遣い
- 必要とする支援**
 - あむつ、衛生用品、スプーン、ストローなどの介助補助具
 - 洋式トイレ、ベッドやいす、手すり、杖
 - 医療支援や家族への声掛け
 - 介助者や付き添い、話し相手・間仕切り
 - 食事、排泄、着替えなどの介助

認知症の方

- 困っていること**
 - 状況が理解できない、判断できない、不安・要望が伝えられない
 - 感情の起伏、記憶の欠落、徘徊
 - 周囲への気遣い（家族）
- 必要とする支援・配慮**
 - 落ち着ける部屋、家族と同居
 - 医療支援や家族への声掛け

避難所運営の流れの例（時系列チェック）

時間	発災日	2日目	3日目以降
避難者収容	～ 24時間	～ 48時間	～ 72時間
動き	収容直後の混乱期 開設・運営準備	避難者の多い時期 避難所運営	避難所運営
避難所運営	<ul style="list-style-type: none"> → すぐに取ります → 避難所内の運営本部の設置 	<ul style="list-style-type: none"> → 避難者が落ちている → 個室・共有スペースの確保・共有スペースの整理 → 避難所ルールの掲示など → 避難者が落ちたら → トイレが確保できたら → トイレの使用 → トイレが確保できたら → トイレの使用 → トイレが確保できたら → トイレの使用 	<ul style="list-style-type: none"> → 対策本部や関係機関との連絡調整、会議開催 → 対策本部や関係機関との連絡調整、会議開催 → ルール周知・防犯、防火 → 避難者の管理 → 衛生環境の整備 → ボランティアとの協力
避難所運営本部	<ul style="list-style-type: none"> → すぐに取ります → けが人などへの対応 → 高齢者・障害者・乳幼児・外国人など → 要配慮者への対応 	<ul style="list-style-type: none"> → 避難者が落ちたら → 避難者が落ちたら → 避難者が落ちたら → 避難者が落ちたら 	<ul style="list-style-type: none"> → 避難者が落ちたら → 避難者が落ちたら → 避難者が落ちたら → 避難者が落ちたら
物資	<ul style="list-style-type: none"> → 被災者数が増えたら → 備蓄物資の活用 	<ul style="list-style-type: none"> → 支援物資が届き始めたら → 物資調達・管理・配布 	<ul style="list-style-type: none"> → ボランティアの支援が始まったら
防災	<ul style="list-style-type: none"> → 避難所関係機関や団体との調整必要 		

※この図はあくまで大まかな目安であり、地域や避難所、避難者の状況により異なります。避難所運営やその他の運営について、避難所にいる地域のみならず外部と連携をとりましょう。

本手引を活用して訓練や避難所運営マニュアルの見直しを行いましょう

参考・出典

- 『暮らしを守る避難所運営ガイドライン』（盛岡市・もりおか女性センター）
- 『こんな支援が欲しい！現場に学ぶ、災害支援事例集』（東日本大震災女性支援ネットワーク）
- 『スフィア・プロジェクト』（人道連帯と人道対応に関する最低基準）
- 『仙台市避難所運営マニュアル』（活動編・マニュアルシート）（仙台市消防防災企画課）
- 『男女共同参画の視点からの防災・復興 取組指針』（内閣府）
- 『男女共同参画の視点からの防災・復興の対応について～東日本大震災での被災者支援～』（内閣府）
- 『男女共同参画・多様な視点から学ぶ 防災ワークショップ』（震災と男女共同参画 研修推進センター）
- 『東日本大震災と婦人（女性）防火クラブ 被災地のクラブ員が語る被災体験と活動の記録』（財団法人日本防火協会）
- 『避難所情報伝達キット』（三重県）
- 『ビッグレットくししゃま避難所内女性専用スペース』（福島県男女共生センター 男女の未来課）
- 『防災基本計画』（内閣府）

●協 力/ 減災と男女共同参画 研修推進センター 共同代表 浅野幸子
聖路加国際大学 五十嵐ゆかり

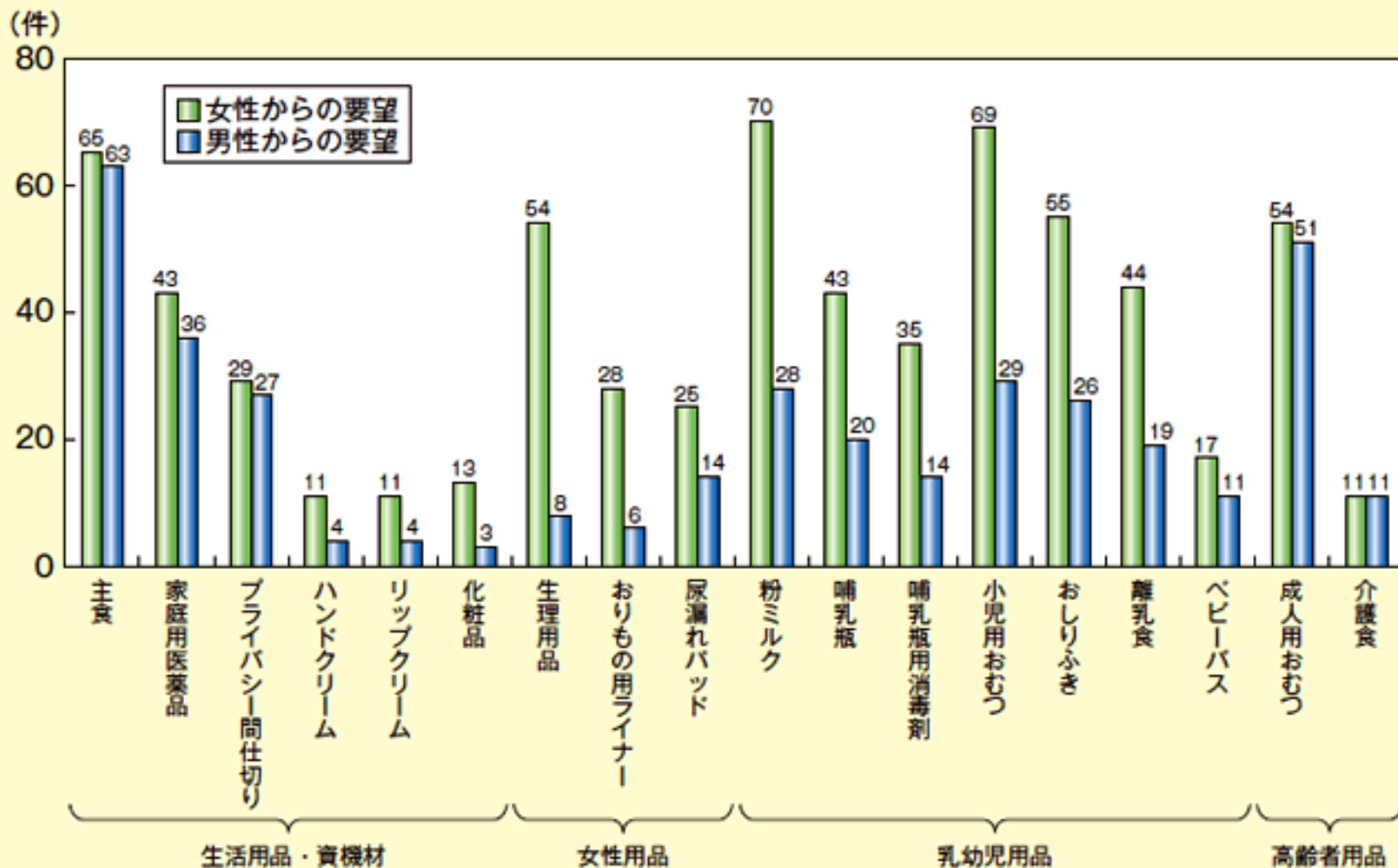
●発行/ 四日市市危機管理室 〒510-8601 三重県四日市市諏訪町1番5号 TEL 059-354-8119

●共催連絡先/ 四日市市自治会連合会事務局 TEL 059-354-8287
四日市市地区防災組織連絡協議会 TEL 059-354-8119

●発行日/平成28年2月

自助

第1-特-18図 備蓄や支援物資に対する要望（男女別、複数回答）



(備考) 1. 内閣府「男女共同参画の視点による震災対応状況調査」(平成23年)より作成。
 2. 調査対象は、被災3県(岩手県・宮城県・福島県)の108地方公共団体の男女共同参画担当。調査時期は、平成23年11月。

災害時における女性特有の課題

課題	具体的な状況	冊子に必要と考える内容
必要な(と感じる)ものが多い	月経、尿漏れなどへの対処	女性に必要な物品や防災として必要な普遍的な物品を提示
ライフサイクルによって必要なものが異なる	妊娠中、子育て中、月経中、更年期など	自分の生活に引き寄せて考えられるような状況設定問題などを提示
日々の生活での役割が多い	防災にまで気持ちを向けるのが難しいことが多い	日々の生活の中で使用している物品で準備できるように提案(経済的にも物理的にも日常にさりげなく)

災害時における女性特有の課題

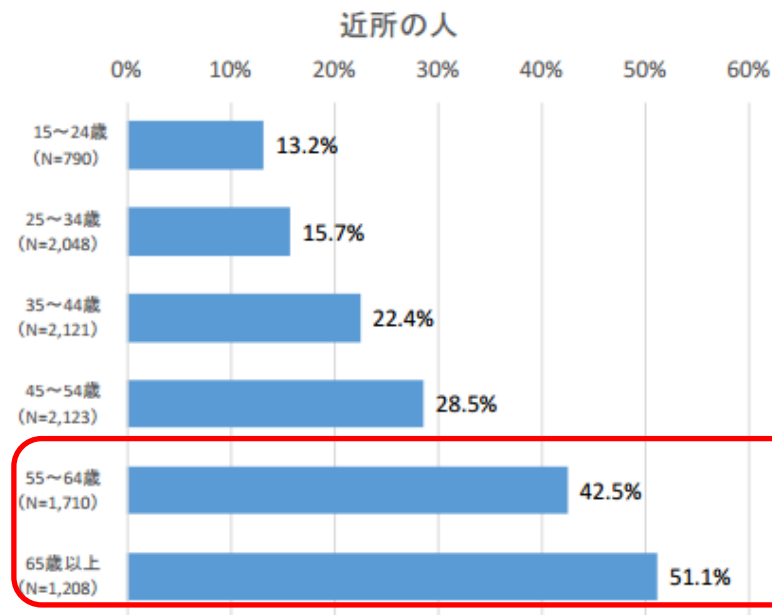
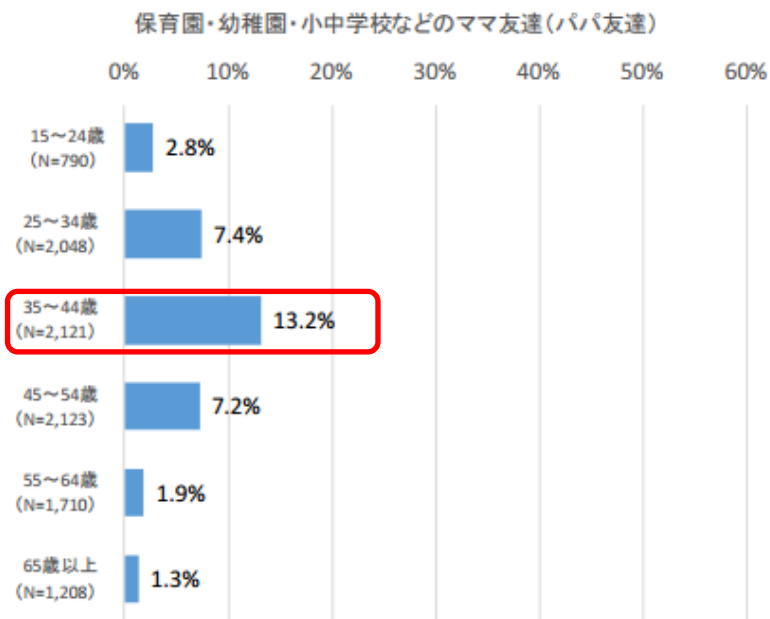
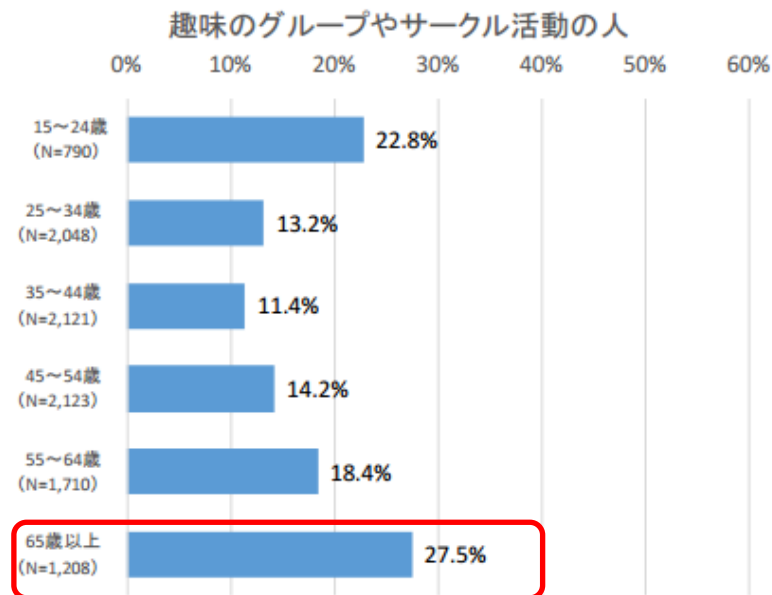
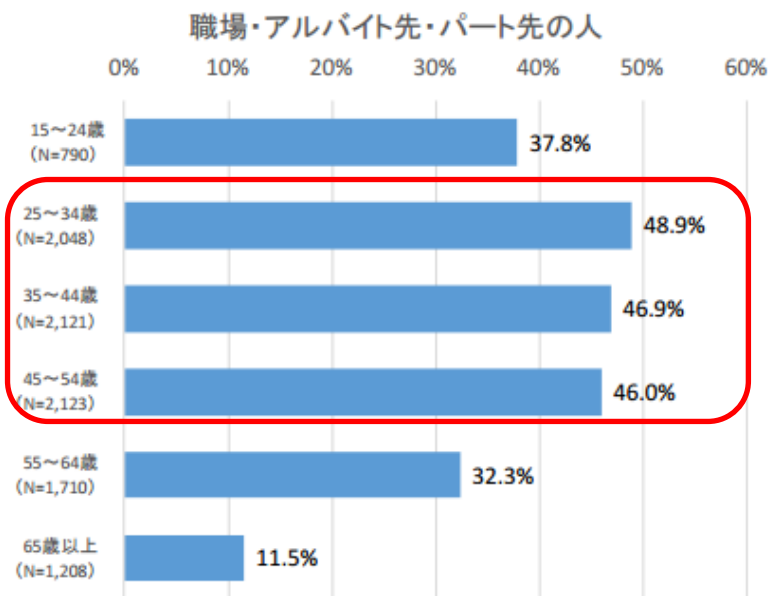
課題	具体的な状況	冊子に必要と考える内容
心理的な変化により身体に影響が出やすい	月経の乱れ、更年期障害の症状など	対処方法だけでなく普段からの備えを提示
身体が冷えやすい	避難時の服装（スカートなど）、脂肪の量が多い	防寒の必要性も含める
合併症が発症しやすい	排泄の回数や行動制限による膀胱炎や静脈血栓塞栓症	注意喚起するとともに対処方法を提示

災害時における女性特有の課題

課題	具体的な状況	冊子に必要と考える内容
弱者になりやすい	性被害などの2次的なトラブルに巻き込まれることがある	ライトや笛などだけでなく、身を守る手段も提示
地域でリーダーシップを発揮するのは男性が多い	災害時、女性の特 有の課題や必要なものはわからないことが多い	女性の状況に対する理解を深め、男性が支援を行うときに役立ててもらおう

共助

図表 12 日常的に意思疎通を行っている人《複数回答》【年齢階層別】



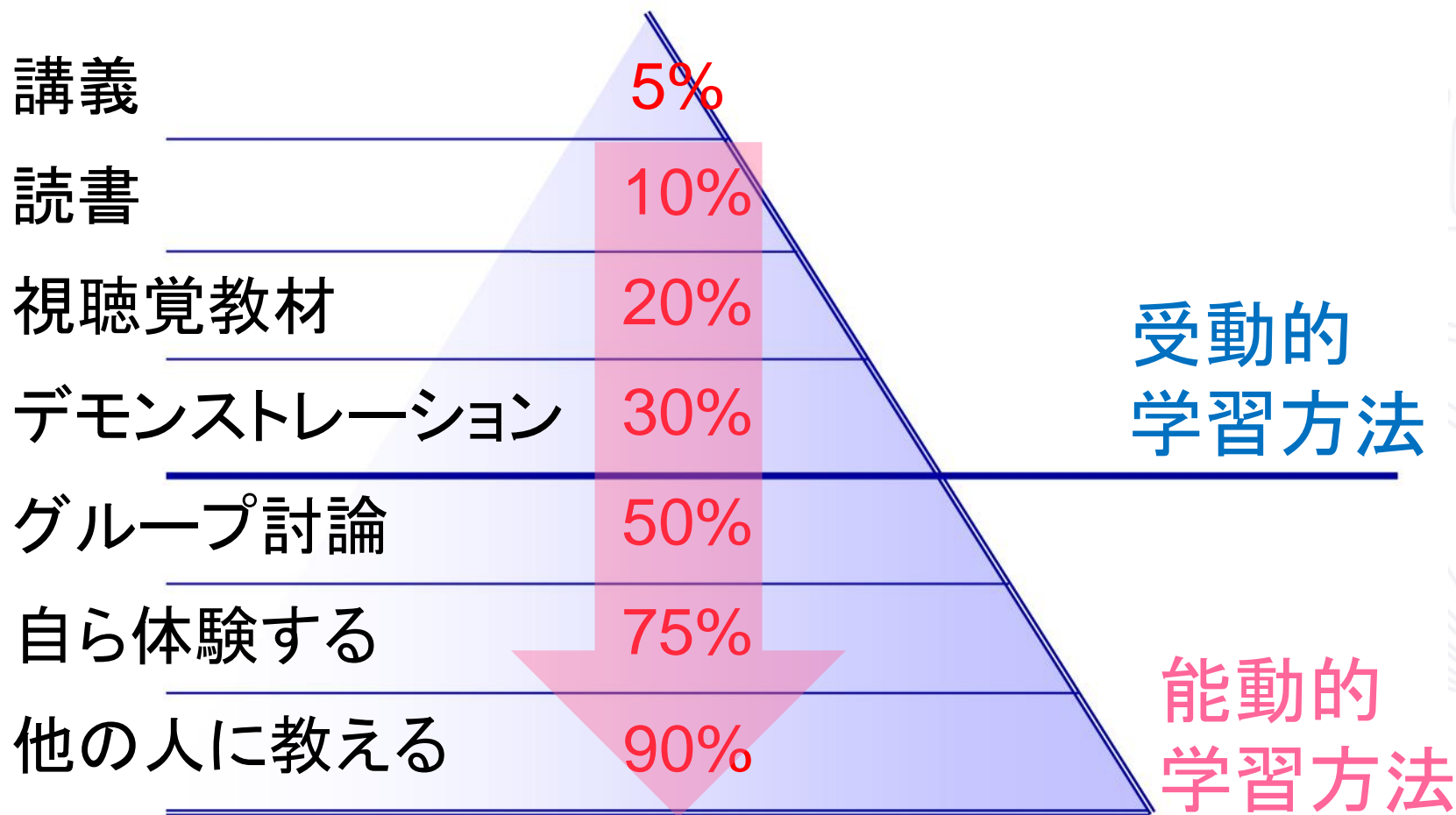
出典：内閣府 日常生活における防災に関する意識や活動についての調査(平成28年5月)

コミュニケーションは世代によりとりやすい対象が異なる



世代を超えて使用できる
共通の合言葉のような
キーワードを

学習定着率を表す ラーニングピラミッド (Learning Pyramid)



出典: national training laboratories

防災意識の芽生えを支援



- **自助**を促す、思わずだれかに伝えたいくなる内容を
→状況設定問題などで日々の生活の中での
防災のイメージ化を促進
→思わず人に伝えることで伝えた人も
伝えられた人も定着が向上
- **共助**を促す、キーワードを
→その言葉を言えば、協働しやすくなる
合言葉など