

連載 vol.1 女性の視点で考える 防災の知恵袋

今はスマートフォンをはじめとする携帯端末からの情報収集・発信が当たり前前の時代ですが、あなたはもしもの時の情報入手や大切な人への連絡のための準備をしていますか？

災害発生時は必ずしも自宅で家族と一緒にいるとは限りませんし、災害の規模によっては行政自体も被災し、公的な情報の発信が遅れることも想定されます。だからこそ、一部の人だけでなく、性別・年齢・就業就学状況などに関わらず、一人ひとりが自ら情報を得て、身の安全を確保するために備えることが非常に大切なのです。

災害発生時の情報入手等の手段として役に立つものの1つが、東日本大震災でも有効だったSNSや災害対策アプリです。SNSは間違った情報に注意が必要であるとはいえ、リアルタイムな情報が多く、連絡手段としての機能もあるものが多くあります。また、防災アプリには、防災・災害に関する情報入手のほか、安否情報の登録・検索、防災マップから避難所の検索もできるものもあります。

災害発生直後は、本当にどんな状況下に立たされるのかわかりません。また、情報は携帯電話やSNSに限ったことではなく、日頃からご近所や趣味仲間、友人、会社等、知り合いとの何かしらつながりを持つことも大いに有効です。ぜひ明日から、いや今から、準備してはいかがでしょうか。

災害対策アプリや情報

防災アプリ

川崎市防災情報ポータルサイトで紹介しています。

<http://portal.kikikanri.city.kawasaki.jp/index.shtml>

メールニュースかわさき

川崎市から地震などの情報を受け取ることができます。

mailnews-m@k-mail.city.kawasaki.jp

宛に空メールを送ることで登録や解除ができます。

女性の視点で考えるかわさき防災プロジェクト (通称:JKB) 三村英子 さん



災害時は電気が使用できない場合もあるので乾電池式(写真)と蓄電池式の両方を携帯するのがおすすめです。

連載 vol.2 女性の視点で考える 防災の知恵袋

今回は、いつも私たちが地域の防災訓練や出前講座で展示している「枕元セット」をご紹介します。この枕元セットは、もしもの時にこれがないと困るというものを、枕元に大判ハンカチやバンダナに準備しておくというものです。災害時に慌てて逃げる際にも、サッとその大判ハンカチごと握って避難することも可能です。

場合によっては、停電し真っ暗になり、地震の大きな揺れで周りに置いているものが移動したり散らばったりする可能性もあります。そこで、私たちは大きめの鈴を2つつけました。

鈴があれば暗闇でも触ると鈴が鳴るので見つけやすく、目印にもなります。また、居場所を知らせる笛を吹くのは空気を吸う時より力が要りますが、鈴は少し揺らすだけで鳴ります。ちなみに私は阪神・淡路大震災で瓦礫の上を裸足で歩きケガをした経験から、厚手の靴下もセットにいれています。

避難生活を送るなかでは、いつも飲んでいる薬が手に入らない、非常食には固いものもあるので食べることができないなど、日頃不自由でないことが一瞬にしてとても不自由になることもあり得ます。皆さんもご自分が必要な枕元セットをご準備してはいかがでしょうか。

女性の視点で考えるかわさき防災プロジェクト (通称:JKB) 三村英子 さん

シニア世代向け枕元セット例

- ・常用している薬：災害時には薬はすぐに手に入りません。
- ・携帯電話(スマートフォン)：SNSでも情報収集ができます。
- ・メガネ：自分に合った予備のメガネを準備しておくとう良いです。
- ・入れ歯：長期避難等になった際には安心して食事ができます。

左：枕元セット一例
右：こんな感じでさっと持ち出すことができます。鈴がついているので暗闇でも手さぐりで見つけることが可能です。



4月にありました熊本を中心とする九州地方の地震で被害にあわれた被災者の皆さまに心よりお見舞い申し上げます。震度7が2度、そして体に感じる余震の多さに、被災者の皆さまは心休まることがなかったかと思います。

さて、今回は「0次の備え」についてお話したいと思います。「0次の備え」とは、非常持ち出し品のなかから、日頃から携帯できそうなもの、備えておきたいと思うものをいつも使うバッグやカバンに入れ、万が一の事態に備えるということです。皆さんのバッグやカバンにはどんな備えが入っていますか？

「0次の備え」として特にお勧めしたいのが「携帯トイレ」。平時はコンビニ、駅など、それほどトイレに困る事はないかもしれませんが、災害時にはトイレが見つかってもし使えないということがありえるのです。男性も「女性と違って場所を選ばなくても簡単に用を済ますことができる」と軽視せず、ぜひ「0次の備え」として携帯トイレを持ち歩くことをお



↑私の0次の備え：

携帯トイレ、マスク、携帯電話充電器、てぬぐい。

携帯トイレは1回分ずつ小分けされているタイプを持ち歩いています。いつも持ち歩くカバンには、キーホルダー型の懐中電灯とホイッスルも付けています。

勧めいたします。自分が使わなくても、家族や困っている方に差し出すこともできます。今は携帯トイレの種類も沢山ありますので、ぜひ自分にあった携帯トイレを備えてみてはいかがでしょうか。

女性の視点で考えるかわさき防災プロジェクト（通称：JKB）三村英子さん

災害時の性犯罪～

その時あなたは自分の身を守れますか？

皆さんは災害時にも性犯罪が起こっていたことをご存知ですか？災害時には、停電や断水、避難所での集団生活など、さまざまな環境の変化があります。そのような状況では、普段よりも防犯対策が手薄になるため、女性にとって深刻な問題は、のぞき、強制わいせつ、強姦などの性犯罪の被害です。

しかし、私たちが活動するなかで、災害時の性犯罪について、こんな話があったと聞いたことがあります。「そんな暗い時間に出歩くからよ」、「こんな異常事態の時は、男性は子孫を残したいと思って性犯罪が起こるんだって」、「狙われても仕方ないよね、こんな時だから」…。ですが、本当に「自分が悪い」「男性はそういうもの」「仕方がない」のでしょうか？誰もが犯罪に巻き込まれて悲しい思いをしないためにも、男女共同参画の視点から災害を見直し、性犯罪被害防止のた

めの対策や心構えをもつことが必要ではないでしょうか。

災害時に性犯罪に遭わないための対策・心構え^{*1}

- ① 外出するときは防犯ブザーを携帯
- ② 日中でもできるだけ複数で行動する
- ③ 暗くなってからの外出は控える
- ④ トイレなどでは不審なところがないか確認する
- ⑤ 死角になる場所を警戒する

被害者は多くの場合、単独行動をしている際に犯罪に巻き込まれており、大声で助けを求めた場合は未遂で終わったものも少なくありません。^{*2} 災害時の状況において被害を受けないために、これらを心がけて避難生活を送ることが大切です。

*1 内閣府「平成25年度 広報ぼうさい」（第72号）を参照
<http://www.bousai.go.jp/kohou/kouhoubousai/h25/72/question.html>

*2 東日本大震災女性支援ネットワーク
『「災害・復興時における女性と子どもへの暴力」に関する調査報告書』

避難所で長期の避難生活…その時あなたは！ いろんな立場の方が集まっていることを 認識していますか？

昨年の熊本地震では余震による長期の避難生活となり、これまでと違った問題があったことは皆さんもニュースや新聞などでお気づきかと思います。例えば、自宅は壊れていないが余震が怖くて避難所に車で避難してきているという方のケース。困っていることがあるけれど、自宅が壊れているわけではないので助けを求めにくかったといいます。身体が不自由な要介護者が、避難所に大きなベッドを持ち込むことに遠慮し、余震に怯えながら自宅で避難生活をしていたというケースもありました。

避難所では男女の違いから様々な要望があがったこれまでの経験を踏まえ、更衣室を設けたり、避難所運営のリーダーに女性を配置したりするなど工夫や改善が進んでいます。ですが、災害時、避難所には男女だけでなくいろいろな立場の方が集まってくることを想定し、あらゆるニーズに対応できるような準備は、どれくらいできているのでしょうか。

災害時に避難所に集まってくると想定される、 様々な立場の方の例

- ・高齢者、乳幼児、妊婦の方
- ・身体障がいがある方、心の病がある方
- ・持病がある方
- ・セクシャル・マイノリティの方
- ・ペット同伴の方（ペットは家族同然という方）
- ・認知症の方とその家族
- ・外国人の方（日本語が話せない、理解できない方）
- ・単身の方 等々

このように、実に様々な立場の方が災害時に安全や安心を求めて避難所に集まってきます。その全てのニーズに対応することはできなくとも、自分以外に「いろんな立場の方が存在する」という認識を持っていたほうが、問題が噴出しがちな避難所生活を過ごすうえでの心構えも変わってくるのではないのでしょうか。女性の視点で避難所を考えることは、女性のためだけではなく、いろいろな立場の方の視点で考える第一歩でもあるのです。内閣府のホームページからは避難所運営ガイドラインを見ることもできます。

内閣府 避難所運営ガイドライン
http://www.bousai.go.jp/taisaku/hinanjo/pdf/1605hinanjo_guideline.pdf
 作成・編集：女性の視点でつくるかわさき防災プロジェクト（通称：JKB）

女性の視点で考える 防災の知恵袋

06

地震での通電火災 ～その時あなたはどんな対策をしていますか？～

早いもので熊本の震災から1年が経ちました。4月に政府の地震調査研修推進本部は、特定の地点で今後30年以内に地震が起こる確率を示した「全国地震動予測地図」※の2017年度版を公表しました。私たちが住む首都圏は、震度6弱以上の揺れに見舞われる確率が26%を超えています。

地震の「揺れ」に備えることも大切ですが、揺れの後に発災する「通電火災」についても知っておく必要あるかと思えます。通電火災とは、停電が復旧し、通電が再開される際に発生する火災のことをいいます。22年前の阪神淡路大震災

では、地震後の通電火災で亡くなった方も多かったそうです。助かる命も通電火災によって犠牲になることがあるということです。

皆さんは、地震後の火災に対する対策はされているでしょうか？家の中では普段の生活から火災対策ができていたり安心です。防災グッズも日々進化しています。すでに火災報知器の設置は義務化されていますが、それだけでは安心とは言えません。今回は、普段の生活でも役立つ、手軽で簡単な火災対策グッズをご紹介します。

※全国地震動予測地図は以下のウェブサイトで見ることができます。
 地震ハザードステーション <http://www.j-shis.bosai.go.jp/>



左：感電ブレーカーアダプター

地震発生時に設定値(震度5強または6弱)以上の揺れを感知したときにブレーカーを落としてくれる器具です。不在の時やブレーカーを切って避難する余裕がない場合に、通電火災を防止する有効な手段になります。

右：投下型初期消火器

火災が発生した場合に、この液体の入ったボトルを火の中に投げ入れます。見慣れている消火器と違いコンパクトです。完全消火には対応できませんが、台所でフライパンの油が燃え上がった際に投げ入れるなど、日頃から準備していると安心です。



医療的ケアを必要とする子どもとその家族 ～その時あなたは～

私は、防災活動をするかたわら、平日は福祉の仕事をしています。今回は「医療的ケア」を必要とする重度心身障害児についてお話します。医療的ケアとは、「日常生活に必要とされる医療的な生活援助行為」のこと。代表的なものは、痰の吸引や経管栄養の注入です。一般的に、被災時には近くの学校などの避難所に避難しましょうと言われます。しかし、医療的ケアを必要とするお子さんは、発作が起きた時には体温調節が難しかったり、車椅子のため、階段や段差などで、体育館や教室、トイレに入れなかったりする状況も多いのです。

東日本大震災では次のようなことが起こりました。のどに痰がからみ吸引が必要なお子さんは、停電で吸引器が使用できなくなりました。人工呼吸器のお子さんは、かかりつけの病院に行っても停電のため受け入れてもらえず帰宅、家にバッテリーの用意があっても使える時間は限られています。その子の母親は、父親が帰宅困難者となったこともあり、ずっと一人でアンビューバッグ（手で人工呼吸を行うためのバッグ）を押し続けました。朝方、近所の人気づいて手伝いに来てくれたそうです。

また、乳児がミルクを必要とするように、医療的ケアを必要とするお子さんにとっても水や栄養剤は不可欠です。しかし、東日本大震災時には栄養剤を作る工場が被害にあい、出荷停止になってしまいました。地方や海外からの応援でも間に合わず、栄養内容を変更したお子さんもいました。病気や発作をコントロールするための薬も必要ですが、個別対応が必要となるこれらの薬は、薬局でも多めに保存されていませんでした。栄養剤、薬は非常食の備蓄とは別に必要となるものだと痛感しました。

平常時にできていたことができなくなると、医療的ケア児は命に関わる危険な状態にさらされるのです。ですから、非常時にもかかりつけ医や訪問看護師が一丸となって見守る体制が大切です。また、その家族を支えるサポーターとして、地域の一人ひとりがどこに医療的ケアを必要とするお子さんが住んでいるかを把握しておくことも大切です。いざという時、家族の代わりに必要な支援物資を避難所等に伝え、届けてくれる人が地域にいたことが、安心につながるのです。

女性の視点でつくるかわさき防災プロジェクト（通称：JKB）



医療的ケアを必要とする子どもとその家族 Part 2 ～その時あなたは～

前号に引き続き、福祉の仕事に携わる立場から、震災時の医療的ケア[※]について考えたいと思います。地震発生により、電気、水道、ガスの供給網が寸断された際、医療的ケアを必要とする子どもをどのように守ることができるのでしょうか。熊本地震の経験から“連携”の重要性を考えたいと思います。

近隣県との連携

熊本地震の際、水が寸断されてしまったために、経管栄養チューブなど洗浄して使用するものが使い捨てになってしまったそうです。大学病院が被災したため、近隣県の病院からの医療物資の援助が大変助かったという話がありました。また、大学病院であっても薬の在庫が全て揃うわけではありません。薬には消費期限があり、新薬もどんどん出てきます。そのため、今は在庫を抱えない様にしているそうです。薬の確保の観点からも、近隣県の病院との連携が重要なのです。

多職種連携

病院、訪問医や訪問看護ステーション、福祉関係はどのように連携したのでしょうか。熊本地震の際には、多職種が連携することにより、実に細やかな援助ができました。

- ・医療的ケア児の福祉避難所の立上げ
- ・医療的ケア児福祉支援拠点の常設



- ・帰宅へ向けた家族支援や家の片付け支援
- ・病院等家族支援、きょうだいに医療的ケア児がいる子どもへの支援、物資調達支援等

その後は、児童発達支援や放課後デイサービス、生活介護、訪問介護、レスパイトなどで継続支援へ繋げていきます。医療的ケアを必要とする子どもの家族が、その後の生活に対する不安を少しでも軽減できたのではないかと思います。

医療的ケアが必要であったり、どんなに重い病気であっても、家族と一緒に、暮らし慣れた場所で過ごせることが子どもの成長にとって大切なことです。近隣県連携・多職種連携によって、みなさんがより良い生活を送れるように心掛けたいと思います。

※ 医療的ケアとは、「日常生活に必要とされる医療的な生活援助行為」のこと。代表的なものは、痰の吸引や経管栄養の注入。

女性の視点でつくるかわさき防災プロジェクト（通称：JKB）



長期自宅避難時の食事～その時あなたは～

皆さん、カセットコンロはお持ちでしょうか？大きな災害となると、水道、ガス、電気が長期にわたり寸断されます。特に、ガスや水道は一番復旧に時間がかかると言われています。いつまでも防災食を食べ続けることにもストレスが溜まってきます。そんな時にカセットコンロがあると、自宅で温かい物を口にすることができ、心身ともに少しは気持ちも前向きになります。

出張講座などでカセットコンロについてお話をする際に、「備えとして持っているけれど、使ったことがない」という方が案外多いのです。今回はカセットコンロの豆知識をご紹介します。

- カセットコンロのカセットボンベは基本的に同じ形状もので、どのカセットコンロにも対応できるようになっています。（※ただし、カセットコンロによっては指定されたボンベ使用という場合もあります。）阪神淡路大震災の際に救援物資として届いたカセットコンロとボンベが合わず使うことができず、それ以降のカセットコンロでも使用できるようにカセットボンベの形状が統一されたそうです。
- カセットボンベを使用前、使用後に重さを測っておくと、調理するものでどれだけ量をを使用したかが分かります。

先日、私は2合白米をカセットコンロで炊きました。火にかける前にカセットボンベの総重量は279gでした。炊き終わった後に図ると260gでした。この場合、2合の白米を炊くのに約20gのガスを使用したことになります。つまり、新品ボンベ1本約350gですので、このように2合の白米を新品ボンベ1本で何回炊けるかを換算すると、17.5回炊けることになります。（※鍋の形状や材質によって使用するボンベの量は違ってきます。）



カセットボンベも軽量タイプやコンパクトタイプなど進化しています。たまには使ってみて、新しいタイプと交換するなど点検してみることをおすすめします。

女性の視点でつくるかわさき防災プロジェクト（通称：JKB）