

フェミナル

特集

災害に備えよう
～防災グッズ・男女共同参画
の視点で避難所づくり～

vol.60

CONTENTS

- P2～4 災害に備えよう
～防災グッズ・男女共同参画の
視点で避難所づくり～
- P5～6 事業レポート
- P7 秋～冬の講座・セミナーのご案内
- P8 各種相談のご案内



トレピエの防災セミナー

キーワード

防災・復興に男女共同参画の視点を

災害に備え、日ごろから男女共同参画の視点をもって、防災・復興を考えましょう。

同じ災害に遭っても、性別、性自認、年齢、障害の有無や種類・程度、国籍や母語、家族構成や就労状況などにより、困難はそれぞれ違い、必要とする対策・支援は異なります。家族であっても、一人ひとりが感じる困難は、異なります。

災害時に、より困難な状況にならないためには、防災・復興計画の策定時に、女性や高齢者、障害者など多様な方々が参画し、それぞれの「困難」を計画に反映させておくことが大変重要です。東日本大震災以降、各地で起こる地震や津波、台風、水害等による被災実例をもとに、国をはじめ各自治体でも防災・復興計画等の見直しを進めています。

せっかく多様性に配慮した防災・復興計画や避難所マニュアルを決めても、その内容をみなさんが知らなければ意味がありません。防災グッズや避難所を確認するなど、それぞれ個人が災害に備えて準備をすることはもちろん、男女共同参画の視点を持った防災訓練を企画してみるなど地域や企業等でも積極的に取り組んでいきましょう。

特集

災害に備えよう

～防災グッズ・男女共同参画の視点で避難所づくり～

いつどこで起こるかわからない地震や津波などの災害。「もしも」の場合に備えて、防災グッズや備蓄品を準備していますか。また、自分の住んでいる地域や働いている地域の避難場所を知っていますか。その避難所での生活はどのようなものでしょうか。

性別、年齢、障害の有無、家族構成などによって、災害から受ける影響は、それぞれ異なります。もしもの時に困らないように、普段から防災を意識し、できるだけ準備をしましょう。

防災グッズを準備しよう

地震や津波などの災害に備えて、防災グッズや備蓄品を準備しましょう。日常から携帯していると便利で役立つグッズから、災害非常時があると安心なストックまで参考にしてください。もしもの時に困らないように、準備をしましょう。



防災グッズ

非常食、水、防寒用シート、簡易トイレ、ティッシュペーパー、歯磨きセット、携帯ラジオ、懐中電灯、携帯電話・スマートフォン、予備電池・充電コード・バッテリー、運動靴(スリッパ)、救急用品、マスク、保険証・身分証明書(コピー)、筆記用具、メモ、ビニール袋、食品ラップなど

非常備蓄品

保存食・水(3日間分を目安に)、生活用品、工具類など

※ローリングストック法…非常用の食品や水を別途用意するのではなく、普段使っている食品や飲料などを多めに買って置き、常に家の中にストックがある状態にしておくこと。お勧めです。

「ない!」と困るもの

性別や年齢、病気や障害の有無などによって、「ない」と生活に困るものや、あると便利なものを点検しましょう

病気・障害

持病薬・常備薬、メガネ、コンタクト、入れ歯、補聴器、カイロなど

女性・妊婦

生理用品、おりものシート、ハンドクリーム、ビタミン剤、口紅、ブラシ、ヘアゴム、鏡など

介護・障害

紙おむつ、ウェットティッシュなど

男性

ひげそりなど

赤ちゃん・子ども

サイズの合ったオムツ、おしり拭き、食べ慣れた食品・おやつ、粉ミルク、哺乳瓶、お気に入りのおもちゃなど

赤ちゃんや子どもにとって、災害はとてもストレスです。地震や水害などを体験した怖さはもちろん、環境の変化も大きなストレスになります。大人でも不便な生活や避難所生活は辛いものですが、赤ちゃんや子どもは、災害を理解することができないので、いつも以上に情緒不安定になります。食べ慣れていない非常食は嫌がって食べない可能性がありますので、食べ慣れた食品やおやつを多めに準備しましょう。

液体
ミルク

乳児用液体ミルクは、人工乳が液状で容器に密封されている乳幼児食品です。調理の手間がなくそのまま赤ちゃんに飲ませることができるので、とても便利ですが、日本ではまだ流通していません。東日本大震災や熊本地震のときに、支援物資として液体ミルクが届けられ重宝されました。防災の観点からも日本での製品化が検討されています。



- 地域の避難所
- 津波の場合の避難所 (海や川から離れる方向へ・上階へ)
- 家族のいる場所
 保育所・幼稚園・学校
- 職場
- 介護・病院施設
- 待ち合わせ場所
- 引き取り「だれが、どこに(保育所、学校など)」

男女共同参画の視点で、避難所を運営しよう!

避難所での生活は、性別、年齢、家族構成によって、困りごとは異なります。誰もが安心して避難所で過ごせるために、以下の点に気をつけて、みんなで運営しましょう。

☑ 男女共同参画の視点で、避難所をチェック!

☑ 避難所を運営するリーダーに、女性がいますか?

- ・避難所の代表や、運営、施設管理、物資、救護、情報、炊き出しなど、各担当のリーダーは、できるだけ男女1人ずつ選びましょう。
- ・女性や障害者、外国の方など、誰もが避難所運営や復興の議論に参加・発言しやすい環境を作りましょう。

☑ 生活空間 プライバシーは守られていますか?

- ・間仕切りは、必要です!個人単位、家族単位の間仕切りを工夫して設置しましょう。
- ・乳幼児、妊婦、高齢者、要介護者、障害者など、ケアを必要とする方の優先スペースを設けましょう。

☑ 安全・安心 暴力はありませんか?

- ・チカン、盗撮、覗きなどの性犯罪、DVは許しません。巡回警備をしたり、啓発・相談案内ポスターなどを掲示しましょう。
- ・避難所の問題は、話し合いで解決すること。暴力的、一方的、支配的になっていませんか。

☑ 衛生

- ・トイレは男女別。(男女別トイレの比率は(1:3)が望ましい。)
- ・設置場所は、日中・夜間安心して使える場所に。
- ・男女別物干し場、更衣室を設けましょう。



☑ 物資の不足と配布方法

- ・避難所と在宅の避難者に平等に配布をしましょう。
- ・女性・男性専用用品は、受け取りやすい場所で、同性が配布するなどの工夫をしましょう。
- ・物資のチェック、見直しは、男女、子ども、高齢者など多様な視点で。

☑ 炊き出し、片付け・設営、介護、子育て 固定的性別役割(男性だけ、女性だけ)になっていませんか?

- ・特定の男女に責任が集中しないように。また、担当や当番を男性・女性で分けず、全員で分担しましょう。

☑ 心身の健康

- ・慢性疾患の悪化や感染症、便秘、運動不足、低栄養、不眠など、体調を崩しがちです。医療従事者派遣や相談を活用。
- ・女性は婦人科系疾患、中高年男性はアルコール依存のリスクが高まります。

※ 『男女共同参画・多様性配慮の視点で学ぶ防災ワークブック』(減災と男女共同参画研修推進センター発行 2015年)から加工



市民のための防災・減災ワークブック
東京ボランティア・市民活動センター発行
2016年4月



りすの四季だより
あんどりす著
新建新聞社
2017年9月



災害と子ども支援
復興のまちづくりに子ども参加を
安部芳絵 著
学文社 2016年5月

●●●● 編集サポーターによる本の紹介 ●●●●

『災害・防災の心理学—教訓を未来につなぐ防災教育の最前線』

木村玲欧著 北樹出版 2015年1月

自分だけは死なない、ケガをしない、と思いつまらず、死なないため、ケガをしないために何ができるかを考えましょう。例えば、ベット側にスリッパや靴を置いていないと足の裏をケガして「助けてもらう側」になり、誰かを助けることができません。

誰しも、とっさには何もできません。スポーツでも勉強でも、イメージ、練習訓練、本番です。被災する自分を具体的にイメージするトレーニングをしましょう。

「わがこと意識」「まず自分が助かること」が分かりやすく書かれていますので、パートごとにじっくり時間をかけて読むことをお勧めします。(S)



フェミナル編集サポーターの紹介

尼崎市では、男女共同参画社会づくりを普及・啓発するために尼崎市男女共同参画推進員が活動しています。今号から、尼崎市男女共同参画推進員の3人に、フェミナル編集サポーターとして、参画していただきます。

露の団姫 (写真左から)

落語家で天台宗僧侶の露の団姫と申します。尼崎市民7年目で、「女らしくなく男らしくなく自分らしく」をコンセプトに、全国で男女共同参画の講演をしています。今回から夫の豊来家大治朗とともに編集サポーターとなりました。ダイバーシティとも呼ばれる尼崎で、ひとりひとりがイキイキとできるための情報発信をしていきたいと思っています。

豊来家大治朗

はじめまして、今回からフェミナルの編集サポーターをさせていただくことになりました。豊来家大治朗と申します。一緒に編集サポーターをしている露の団姫は私の妻であり、夫婦でサポーターをさせていただいております。本当の男女平等を目指し男性の視点からいろいろなことを発信していければと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

佐々木めぐみ

初めまして!これから2年間の予定で、フェミナルの編集サポーターをさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします!息子と夫と私の3人家族です。育児、家事、仕事、自分の楽しみ、4つのバランスを取れるように暮らすのを目標としています。「今」を生きる女性の皆さんの実態にそって、お役に立てるように盛り上げていきたいと思っています。



平成29年度男女共同参画週間事業

『防災・復興に男女共同参画の視点を 稲村 和美尼崎市
長対談～これからの地域防災活動～』

日時 2017年7月2日(日)13:30～15:30

講師 浅野幸子

減災と男女共同参画研修推進センター共同代表

対談 浅野幸子、稲村和美尼崎市長

申込み 74人 参加者 95人



基調講演は、浅野さんが、防災・復興になぜ男女共同参画の視点が必要なのか、東日本大震災、熊本地震の際の避難所運営などの具体的な事例を挙げながら説明しました。

浅野さんと市長対談では、20年前の阪神・淡路大震災の時に学生ボランティアとして一緒に活動した思い出や、尼崎市の地域防災の取組み、男女共同参画の視点で先駆的な防災活動をしている自治体の事例などが紹介されました。

防災士や自治会の方々、これからの地域社会を担う大学生・看護学校生の参加も多く、会場は熱気に溢れました。会場には尼崎市の災害記録写真パネルや防災グッズ、参考図書も展示しました。



園田学園女子大学×尼崎市女性センター つながりプロジェクト

尼崎市女性センターは、2016年4月から園田学園女子大学のつながりプロジェクトに参加しています。このプロジェクトは大学と地域が連携し、一年間をかけて一緒に課題解決に向けて取り組んでいます。

2年目の今年のテーマは、「男女共同参画の視点を持った防災・防犯を考える」です。11月の「2017あまがさき女性フォーラム」では、大学2回生12人と一緒に、防災をテーマにワークショップ「大学生といっしょに考える防災セミナー」を運営します。



特定非営利活動法人全国女性会館協議会 日本テトラパック株式会社助成事業
働く母親を応援する男性・子どもの生活自立支援事業
「キッズクッキング&ママリラックス」

2017年8月19日(土)10:00~13:00

ひとりのできるごはん作り

講師 小寺純子 尼崎在宅栄養士会
メニュー ホタテ入り花シュウマイ、中華豆乳スープ、
パプリカとコーンのサラダ、ごはん、ぶどう



ところとからだのリラクゼーション

講師 栗岡多恵子 Brisa主宰
子どもだけですべての料理を作り、ボディワークを
堪能したママといっしょに食べました。



平成29年度男女共同参画市民企画講座

平成29年度男女共同参画市民企画講座は、2講座に決まりました。

市民企画1

「知的障害・自閉症 疑似体験ワークショップ」

～知的障害ってなんだろう? どうして不思議な行動をするの?～

日時 2017年10月28日(土)10:00~12:00

講演「障害のある子は地域でどのように育つか～幼児期、学齢期そして成人してから」

講師 井上三枝子 一般社団法人 尼崎市手をつなぐ育成会 会長

ワークショップ まんまるは一と(一般社団法人 尼崎市手をつなぐ育成会)

知的障害や自閉症は外からはわかりにくく、
行動も理解されにくい障害です。座ったま
まできる簡単なワークショップで、知的障
害者の方の感覚を体験しました。



予告 市民企画2

「マインドフルネスを楽しむ～
ストレスと上手につきあうコツを体験
しましょう」

日常でストレスを感じている女性を対象に、
ストレス軽減法として注目されているマインド
フルネスを体験する講座です。

日時 2017年12月1日(金)18:30~20:30

企画団体 立花ヨガグループ 講師 林玲子
対象と定員 女性のみ20人

インフォメーション 参加無料!

2017あまがさき女性フォーラム

2017年11月26日(日)10:00~15:30

会場 尼崎市女性センター・トレピエ

【午前】

ワークショップ

ワークショップ①学習支援を通じた子どもの居場所づくり
ワークショップ②私らしいエンディングを考える
ワークショップ③大学生といっしょに考える防災セミナー

【午後】


全体会

映画「彼らが本気で編むときは、」



秋～冬の講座・セミナーのご案内

詳細は、開催日のおおむね1ヵ月前に広報チラシ、ホームページ、市報あまがさきなどでお知らせします。なお、開催時期、講座の名称などは変更する場合があります。また、応募が最少催行人数に満たない時は中止する場合があります。

 トレピエのセミナー・講座は、一時保育付きです。(無料・要予約・1歳以上未就学児) ぜひご利用ください。(※の講座には保育はありません)



	講座名・内容	開催日	受講料
男女共同参画セミナー講座	読書でリラックスタイム	毎月1回 第3水曜日 10:00～12:00	無料
	絵本でほっこり inカフェ・トレピエ※	毎月1回 第1火曜日 10:00～11:00(1月は休み)	500円
	DV被害に遭った女性のための 気づきと回復の講座&語り合い	5月10日～12月13日第2・4水曜日 全15回 10:00～12:00	講座1回500円 語り合い 無料
	じんけんスタディツアー「LGBTを知ろう」	10月17日(火)13:30～15:30	無料
	小さな命をまもる家庭の備え ママ・パパのための防災教室	10月21日(土)9:30～12:00	無料
	市民企画講座 「知的障害・自閉症疑似体験ワークショップ」	10月28日(土)10:00～12:00	無料
	就活応援!メイクアップ講座	11月7日(火)10:00～12:00	無料
	ハートフルシネマ巡回映画会「誰もがその人らしく-LGBT-」	11月17日(金)10:00～12:00	無料
	女性対象しごと塾	11月22・24・28・29・30日、12月1日 10:00～16:00	無料
	2017あまがさき女性フォーラム	11月26日(日)10:00～15:30	無料
	市民企画講座「マインドフルネスを楽しむ」	12月1日(金)18:30～20:30	資料代100円
	まさか!避難所生活に!あなたならどうする? (会場 小田支所)	12月5日(火)10:00～11:00	無料
	男性セミナー「今日から作れる!時短料理」	12月9日(土)10:00～13:00	材料代800円
	ジェンダー&アートツアー 「絵本のひきだし 林明子原画展」※	12月10日(日)13:00～15:30 伊丹市立美術館、白雪長寿蔵	入館料800円 資料・お茶代1,000円
	立花公民館×女性センター 「みんなで考えよう、避難所作り」	2018年2月14日～28日(水)予定 全3回10:00～12:00	無料
	男性セミナー「パパの家事は家族を救う」	2018年2月18日(日)10:00～12:00	無料
	個別就労相談付き経済的に自立をめざす 女性のためのパソコン基礎講座	2018年1月16日～2月20日(火)全6回 13:00～16:00	資料代2,160円
	就活応援!職務経歴書の書き方・模擬面接	2018年2月予定 全2回	無料
	2018あまがさき女性フェスティバル	2018年3月3・4日(土・日)	無料
	どうなる?わたしたちの暮らし～混迷の世界経済、日本経済の中で～ 講師 浜矩子	2018年3月10日(土)13:30～15:30	1,000円
スキルアップ・資格取得講座	女性のための学び直しパソコン講座 エクセル夜間コース	火・木曜日18:30～20:30 各コース全4回 入門 11月14日～28日、初級 12月5日～14日、中級 2018年1月9日～18日、応用 1月30日～2月8日	1コース6,400円 複数コース受講で 割引あり
	女性のための学び直しパソコン講座 ワード土曜コース	土曜日13:30～17:30 各コース全2回 入門 11月18日・25日、初級 12月9日・16日、中級 2018年1月13日・20日、応用 2月3日・10日	
	調剤事務管理士資格取得講座	11月5日～2018年1月14日(日) 全10回 9:30～12:30	29,800円



女性の悩み相談

女性がかかえる悩みの解決をお手伝いします。[無料]

- 夫婦、家族、職場での人間関係の悩みや生き方、就労などの悩みを女性の相談員がお聴きします。
- 法律相談はまず相談員に電話、もしくは面接で事前に相談をしていただいた後に、予約を行いません。

【相談専用 TEL:06-6436-8636】

相談の種類		相談日	時間帯
一般相談	電話	水・金・土	10時～12時
			13時～16時
			18時～20時
	面接 (要予約)	火曜日	10時～12時
			13時～16時
			18時～20時
木曜日	10時～12時		
	13時～16時		
	18時～20時(第3)		
法律相談 (要事前相談・要予約)	第1・2 木曜日	18時～20時	
	第3 土曜日	14時～16時	



女性のための 就労・起業相談

【予約制・無料】

働きたい、起業したい、資格を取りたい、
転職したい…でも、何から、どうやって？

あなたの希望や不安をお聞きし、チャレンジへの第一歩をサポートする無料相談です。社会保険労務士・キャリアコンサルタントの資格を持つ女性の相談員が個室でアドバイスや情報提供を行いません。お気軽にご相談ください。あなたの未来が拡がります。

【TEL:06-6436-6331】

2017年 10月～ 2018年 3月 の相談日	10月	4日(水)・21日(土)・26日(木)
	11月	1日(水)・18日(土)・30日(木)
	12月	6日(水)・16日(土)・21日(木)
	1月	10日(水)・20日(土)・25日(木)
	2月	7日(水)・17日(土)・22日(木)
	3月	7日(水)・17日(土)・22日(木)

- 時間** 水曜日 ①10:00～②11:00～
木曜日 ①16:00～②17:00～③18:00～④19:00～
土曜日 ①10:00～②11:00～

場所 尼崎市女性センター・トレピエ

- 保育サポーターによる一時保育●1歳以上未就学児まで(無料・要予約)
- 1歳未満、または小学生をお連れになりたい場合はご相談ください。

ハローワーク尼崎マザーズコーナー 出張職業相談

トレピエ1階ギャラリーで開催しています!

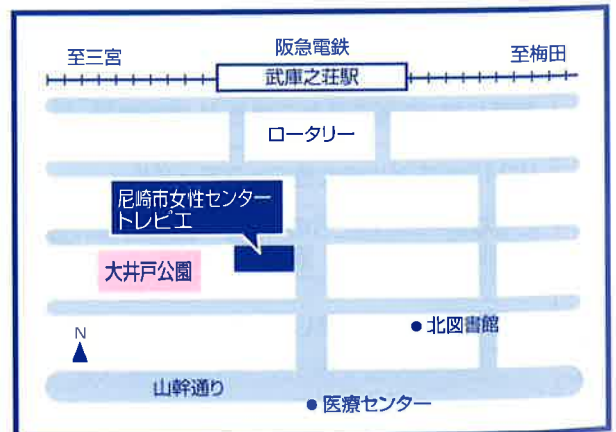
子育てをしながら仕事を探している方、子育てや介護のために仕事のブランクがある方、今の自分に合った仕事が見つからない方など、一度相談してみませんか。尼崎市内の求人票も常時展示中。

【予約不要・無料】

日時	時間
2017年10月20日(金)	12:30～ 15:00
11月17日(金)	
12月15日(金)	
2018年 1月19日(金)	
2月16日(金)	
3月16日(金)	



●今号は、地震や津波などの災害に備えて、防災グッズや避難所づくりについて特集しましたが、地震や津波以外でも、日本各地で台風や大雨による河川の氾濫や土砂崩れなどの災害がひんぱんに起こっています。今年も多くの人が、避難所生活を余儀なくされました。「自分だけは大丈夫」「なんとかなる」と思わずに、災害に備えて準備を進めましょう。(I)



編集発行/ 尼崎市立女性・勤労婦人センター <尼崎市指定管理者 特定非営利活動法人 男女共同参画ネット尼崎>
〒661-0033 兵庫県尼崎市南武庫之荘3-36-1 電話06-6436-6331 FAX 06-6436-5757
http://www.amagasaki-trepie.com

編集協力/ 編集サポーター 佐々木めぐみ 露の団娘 豊来家大治朗

デザイン/ 美馬 晃子 印刷/ (株)プリンティング園田 平成29年11月発行