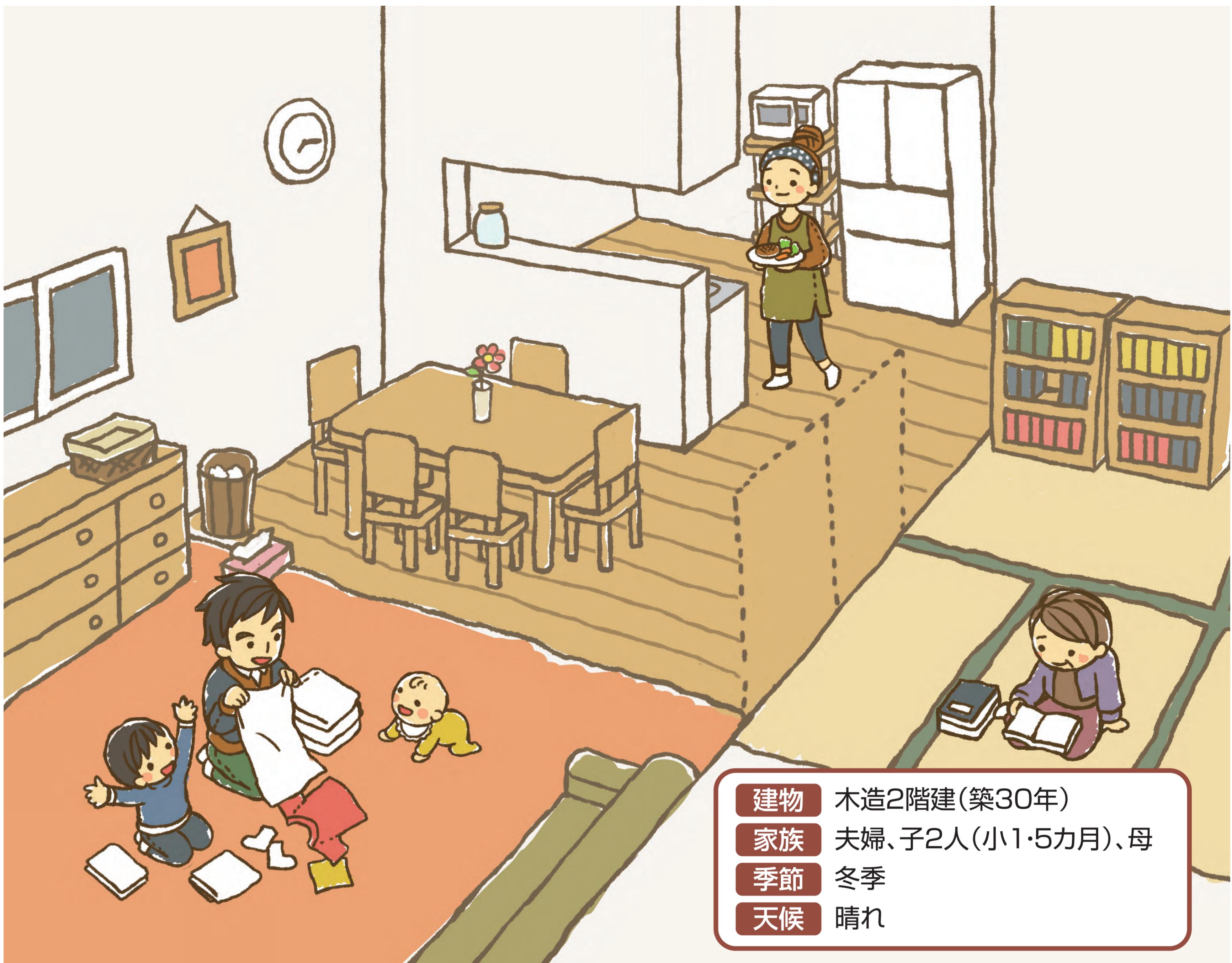


# 南海トラフ地震発生!! そのとき、あなたは…



2011年3月11日午後2時46分、観測史上最大規模を記録するマグニチュード9.0の巨大地震が東北地方を襲いました。あの日、あの瞬間、あなたはどこで何をしていましたか。あれから、多くの方が真剣に地震について考えたのではないでしょう。しかし、どこかで「自分は大丈夫だろう」という根拠のない自信を持っていたり、想像もつかない地震に対して何からどう備えればいいのか分からなかったり、なかなか防災対策が進んでいない方も多いのではないでしょうか。それでも南海地震は必ず起こります。30年以内に発生する確率は60%にものぼると言われています。この「30年」は明日…いや、今日かもしれません。



建物 木造2階建(築30年)  
家族 夫婦、子2人(小1・5才月)、母  
季節 冬季  
天候 晴れ

## 午後7時15分

キッチンで晩ご飯の支度中。リビングでは夫が子どもたちと洗濯物を片づけています。母は和室で読書中。

## 午後7時20分

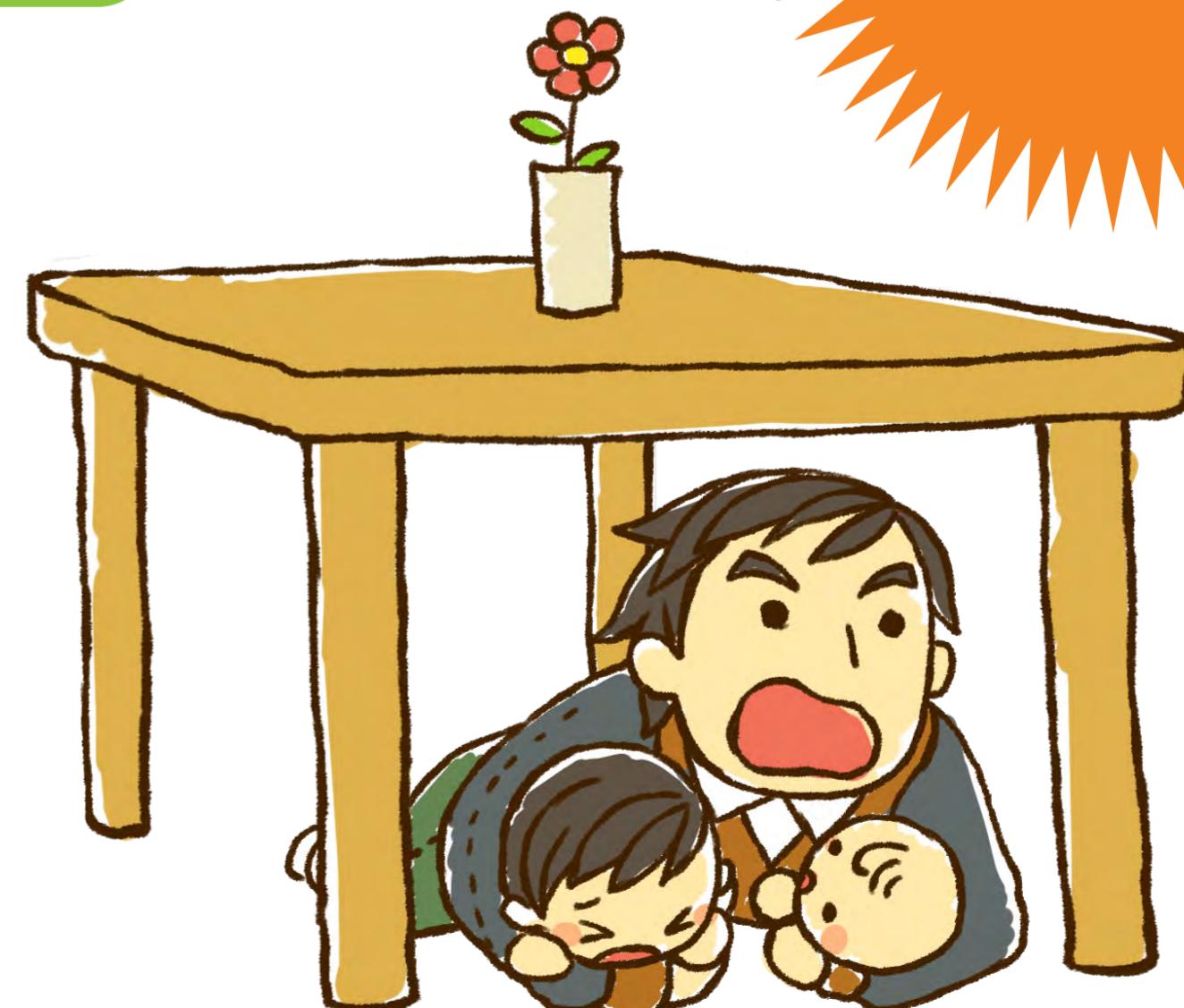


**緊急地震速報!! 緊急地震速報!!  
強い揺れに警戒してください!!  
身の安全を確保してください!!**

地震が来る!!  
気を付けて!!



緊急地震速報を見聞きしたときは、すばやく自分の身の安全を確保してから、周りの人間に大きな声で知らせましょう。





## 緊急地震速報って？

緊急地震速報とは、地震計で地震が起きたことをすばやく検知し、テレビ・ラジオ・携帯電話・防災行政無線・受信端末等を通して強い揺れが到達することを事前に知らせるものです。

## 緊急地震速報からどれくらいで揺れはじめるの？

速報から揺れまでの時間は、数秒～数十秒ととても短く、震源地から近い場所では、揺れの到達の方が早い場合があります。

●速報を見聞きしたとき、どう動くか、どう知らせるかがあなたとあなたの大切な人の命を守ります。

## 大きな揺れが襲ってきたとき！



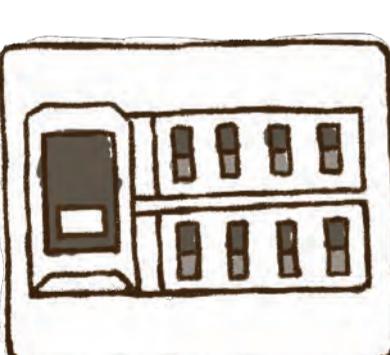
丈夫な机やテーブルの下に隠れたり、クッションや座布団、厚めの本などで落下物などから頭部を保護しましょう。

**まずは脱出口の確保を!!**



大きな揺れの衝撃で建物がゆがみ、出入口が開かなくなってしまう危険性があります。室内に閉じ込められないように、脱出口の確保をしましょう。

地震は自宅にいるときに起きるとは限りません。外出先の施設などでも、非常口の場所を確認する習慣を身につけておきましょう。



## ガスコンロのお鍋が…！

震度5以上の揺れを感じた場合、ガスは自動停止します。コンロの火を消そうと無理に火のそばへ寄っていったところで大きな揺れに襲われたら、やけどや衣服への引火などから火災につながりかねません。

無理に消そうとはせずに、まずは火元から離れた安全な場所で揺れが収まるのを待ちましょう。

また、一時避難場所等へ向かう際には、ガスは元栓を締め、電気はブレーカーを落として自宅を離れましょう。

## 揺れが収まったら



家族や周りの人の安全を確認しましょう。  
足元に飛散したガラスや食器などの破片だけがをしないように、スリッパや靴を履きましょう。



地震による停電などで真っ暗い中の避難を余儀なくされることがあります。懐中電灯を準備しておきましょう。



# 絶対に逃げてください!!

津波は必ずやってきます。来るか来ないかの判断の前にとにかく逃げてください。



警報や注意報を待たずに、すぐに高くて安全な場所へ一時避難してください。

## 避難訓練をするときは…

「避難訓練はできるだけたくさんの人々に参加してもらえるように、晴れた休日の昼間で気候のいい時期がいい」

本当にそうでしょうか。地震はいつ起こるか分かりません。もしも夜中に発生したら、雪の降る寒い日だったら、土砂降りの日だったら…。

また、「子どもが小さくて訓練に参加すると、かえって周りの迷惑になる」「うちには寝たきりのおばあちゃんがいるからちょっと…」という方もいるかもしれません。

そういう方こそ積極的に訓練に参加し、子ども・高齢者・障害者・妊婦などの災害弱者をつくらないための防災・災害対策を地域全体で築いていきましょう。



## 非常持ち出し袋の中身 check!!

- 水 ●懐中電灯 ●携帯ラジオ ●携帯電話の予備電池
- 通帳や保険証のコピー ●現金(できれば小銭)
- おくすり手帳(コピー) ●家族の写真 ●ビニール袋 ●ラップ
- ストッキング ●おむつ など

※定期的に中身の点検をしましょう!

※避難するときに持ち出す「非常持ち出し品」と、避難生活に備えて蓄えておく「備蓄品」は違います。

※持って避難することができるか、重さを確認しましょう。

※子どもの成長や家族構成の変化に合わせて中身の入れ替えをしましょう。

## 災害用伝言ダイヤルと災害用伝言板



「無事かどうか  
知りたい(ナビ、  
電話もメールも  
つながらん…)



「子どもと○X 小学校に  
避難してきたことを  
家族に伝えたい」

大規模災害が発生したとき、緊急通信や重要通信を確保するために、一般の通話を制御したり、被災地への電話が集中したりするため、回線が込み合って電話がつながりにくくなります。

そんなときに役立つのが、**災害用伝言ダイヤル**・**災害用伝言板**です。いざというときに使えるよう、利用方法を確認しておきましょう。

### 災害用伝言ダイヤル (固定電話回線を使った音声メール)

171 < 1 - (登録する人の自宅の電話番号)  
再生 2 - (安否確認したい相手の自宅の電話番号)

※30秒以内で伝言メッセージが残せます。  
※登録・再生の際に入力する電話番号には、携帯電話やPHSの番号は利用できません。

### 災害用伝言板 (全国どの携帯電話からも利用可能なサービス)

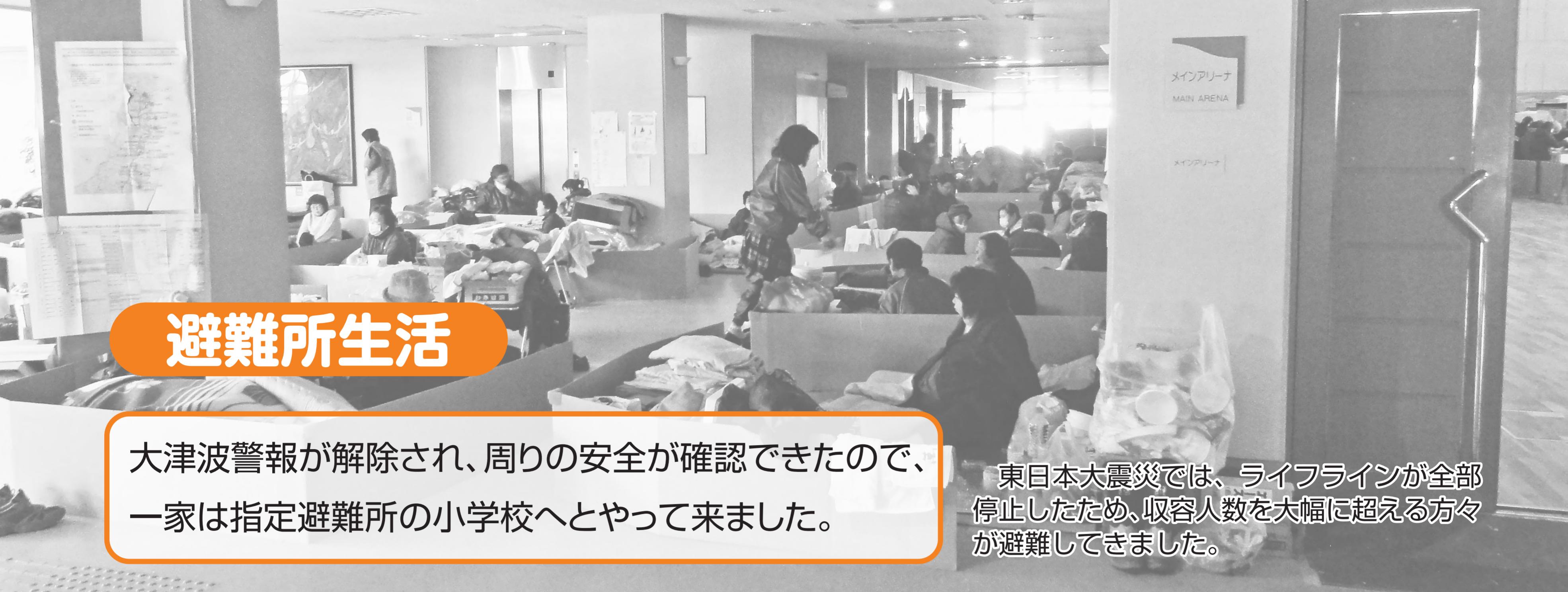
家族がそれぞれ職場や学校などで、ばらばらに過ごしている時間帯に被災した場合、家族単位ではなく、個人単位での安否確認が必要となります。

### 体験利用できます！

毎月1日・15日、1月1日～3日の0:00～24:00など、災害時以外にサービスを体験できる日が設定されています。



ソーレ



## 避難所生活

大津波警報が解除され、周りの安全が確認できたので、一家は指定避難所の小学校へとやってきました。

東日本大震災では、ライフラインが全部停止したため、収容人数を大幅に超える方が避難してきました。

▲東日本大震災の避難所の様子

## 被災直後

### 災害時のデマに注意！



災害時には必ずと言っていいほど被災者の不安をあおるようなデマが飛び交います。内容もある程度信ぴょう性のあるものから、宇宙人が登場するようななんでもないものまでさまざま。普段なら信じないようなデマでも、情報がなかなか入ってこない非常事態になると信じてしまう人も少なくありません。

デマに惑わされないよう、普段から冷静な判断力を身に付けておきましょう。

当日の夜

東日本大震災では、食料も情報も何もないけれど、誰かがそばにいるという安心感を求めて詰めかけたたくさん的人が、避難所で暗く寒い夜を過ごしました。

### 避難所のトイレ事情 ～安心をトイレから～

子どもから大人まで、誰もが必要となるのがトイレです。上下水道が復旧するまでの間は、施設併設のトイレは使えません。そのため、移動式の仮設トイレが設置されます。しかし、そのほとんどが和式のため、小さな子どもや高齢者・身体障害者のなかには利用しづらい（できない）方もいます。空腹には耐えられても、排泄を我慢することは健康面に大きな影響を与えます。トイレに困るからと水分の摂取を控えると、体力低下から感染症や血栓などの重大な病気を引き起こす場合もあります。

また、においなどの問題から暗く人目につかない場所に男女まとめて設置されることが多く、女性や子どもにとって危険な場所となります。

避難所の食料・水等の備蓄を考えるとともに、トイレについても、子ども・女性・高齢者・障害者など、多様な視点で検討しておくことが大切です。



誰もが安心して気持ちよく利用するために

- ※トイレに行くときは声を掛け合いましょう。
- ※トイレ掃除を徹底し、衛生を保ちましょ。



## 3日後～

支援物資が届きはじめ、ボランティアによる炊き出しも始まります。ライフラインも少しづつ復旧し、避難所を離れて自宅や親戚の家へ行く人も出てきます。

### 我慢の限界

避難所では個人のプライバシーを確保できるようなスペースはありません。そのため、被災直後は「なんとか助かっただけでもよかった」という気持ちで我慢できていたことでも、少しづつ日常を取り戻そうとするにつれてストレスを感じるようになります。



「みんな助け合わなあ  
いかんときには、  
間仕切りらあ、いらん!  
みんなあで乗り切ろう！」

「プライバシーが  
なくてつらい…」 「言いづらい。  
よう言わん」



### 親しき仲にもプライバシーは必要

東日本大震災では、避難所の一体感が損なわれるなどの理由から間仕切りを使わないという所が多くありました。どんなに仲の良い家族でも、それぞれに個室があり、別々に眠ったりしますよね。

### 避難所のお風呂と洗濯

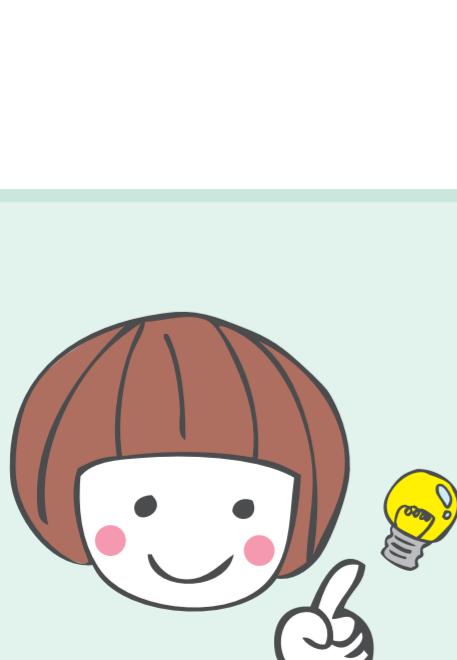


「手洗いしたけど、  
人目があるき、  
干す場所に困る」

「配られる下着は  
Mサイズばかり。  
合うサイズは  
めったにないがやき」

「生理用ナプキンを  
もらいに行ったら、  
男の人やったき恥ずかしくて  
ようもらわんかった」

「化粧水とかクリームか  
欲しいって言ったら  
『この非常時にせいたくや！』  
って言われたかよね」



\*授乳室・更衣室・下着干し場・男女別トイレ・間仕切りなど、少ないスペースでもプライベートな空間を持つてよう配慮しましょう。

# 避難所・その他の場所で発生した暴力

性暴力やハラスメントは、災害時だからといってなくなるものではありません。

警察が十分に機能せず、停電やがれきなどで町の様子が一変する状況で暴力がなくなると考える方が不自然です。そして被害者は日頃にもまして、声を上げにくいものです。

こうした暴力の被害は、大人だけではなく、子どもでも起こっています。



## 街灯があるから安心？

夜でも適度に照らされて明るい場所は、犯人にとっても相手の性別や体格、状態などを確認しやすい場所になります。

## 夜道での携帯電話の操作に注意

何かあったらすぐに助けを呼べるからと携帯電話をいじったり、話しながら歩いたりするのはとても危険です。注意力が散漫になる上、画面の明かりで顔が照らし出されてしまいます。

## 「ボランティア女性への強姦致傷容疑で男を逮捕」

(2011年7月3日 共同通信)

避難所で強姦を目的としてボランティアの女性を刃物で切り付ける事件が起こりました。

「えっ、こんな非常時にそんなことをする人がいるの？」と思うかもしれません、残念ながら本当に起った事件です。

## 避難所は人が多いから安全？

たくさんの人が共同生活をしている避難所は、どこにいても人の目があるからといって必ずしも安全とは限りません。特に、仮設トイレなどはにおいや衛生面の問題などから、あまり人目に付かない離れた場所に設置され、男女共用の場合もあります。

## 避難所の仲間は家族同然？

2011年2月8日～3月27日に開設されたパープルダイヤルに寄せられた相談で、「1年内の強姦・強制わいせつの被害に遭った」という相談 540件のうち57%が「顔見知りの相手からのレイプ」だったと報告されています。



## 暴力等をなくすために

※暴力は女性や子どもといった弱い立場の者に向かうということを認識しましょう。

※一人一人が「どんな暴力も許さない」という毅然とした姿勢を持つことが大切です。

## 1か月後

ライフラインの復旧、仮設住宅の建設、企業の再開など、復興へと進み始めますが、避難所生活はまだ続きます。

## 性別で分けられた役割

災害時には、個々の特性に応じてではなく、平常時の固定的な役割分担意識が反映され、女性と男性とで役割を分ける傾向が強くなりました。

避難所での毎日200～300人にもなる食事の準備やトイレ清掃などの家事的な役割は女性が、避難所のリーダーなど責任ある立場は男性が担うことになり、互いにストレスや心身の不調を抱え込んでしまうことになりました。



## 避難所を出て仮設住宅へ

プライバシーが十分に確保されていなかった避難所から、世帯ごとの居住空間となる仮設住宅や復興住宅へと生活の場所が移ることで、新たな問題が浮かび上がります。新しいコミュニティで孤立してしまい、引きこもってしまう人の多くが男性であり、その多くにアルコール依存等の問題が見られました。

震災で打撃を受けた企業等では、経営困難から廃業や縮小に追い込まれ、非正規雇用の多くの女性たちが震災解雇に遭いました。また保育園や介護施設が機能しないなどの理由で、なかなか再就職できない女性も多くいました。

## 「仮設住宅で同居女性暴行＝50歳男を逮捕」

(2011年8月19日 時事通信)

家や財産を失い、仕事までなくしてしまった男性による妻や子どもに対する暴力の相談が増加しました。狭い仮設住宅の中では、逃げる場所を失い元々あった暴力が深刻化するケースも見られました。



# 今日からはじめる防災

## ??? にいるときに大地震発生!!

自宅、職場、学校、スーパー、旅先、車内などさまざまなシチュエーションを当てはめて考えてみましょう。



場所だけでなく、  
さまざまな場面によって  
必要な防災対策があります。

### ●地域を見つめる

あなたがいま居る地域はどんな特性がありますか。山間部? 沿岸部? 子ども・高齢者の多いまち? オフィス街? 商店街? 地域の特性を知ることで、その地域に必要な防災対策が見えてきます。お住まいの地域だけでなく、学校や職場などの周辺地域も防災の視点で見直してみましょう。

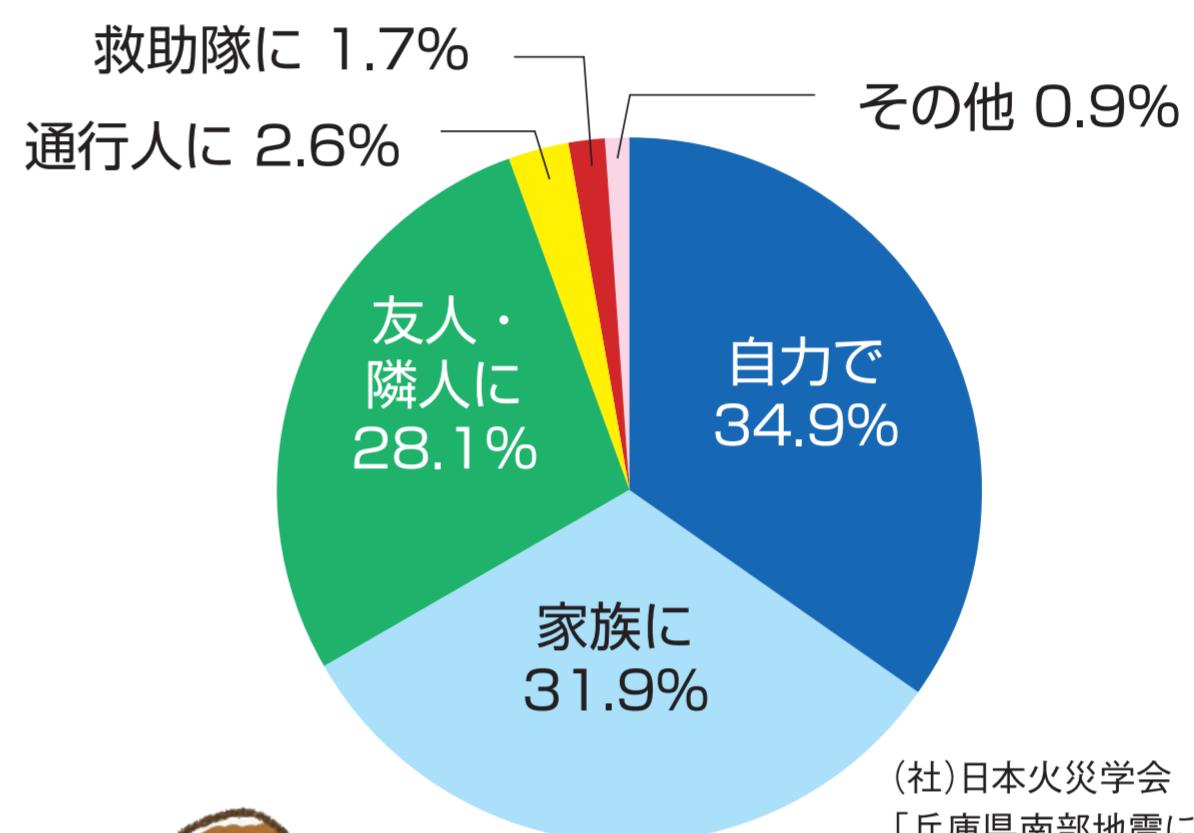
### ●「わがままだ」なんて言わせない

震災時にあった「女性専用の部屋がほしい」「自分の体に合ったサイズの下着がほしい」など、人として生きていくうえで当然の要望を、「わがままだ」と言わせないためにも、防災分野への女性の積極的な参画が求められています。

### ●助けられる側から助ける側へ

大規模かつ広範囲での災害が起きたとき、消防や救急隊員などの行政による救助（公助）だけではとても対応できません。町内会などで形成される自主防災組織に参加し、いざというときお互いに助け合える関係を築いておきましょう。

#### 生き埋めや閉じこめられた際の救助



(社)日本火災学会  
「兵庫県南部地震における  
火災に関する調査報告書」より



### ●被災後の生活再建を考える

無事避難した後に乗り越えなければいけないのが、家やお金、仕事といった生活再建。

被災後は暮らしの再建のために、支援金が支給されたり、預金通帳やキャッシュカードが無くても、お金を引き出すことができる等、さまざまな法的な支援制度があります。

支援を受けるための制度等の知識を備えておくことで、いち早く日常を取り戻すことができます。



## 人によって必需品は違います



水や食料など誰にとっても必要となる物は比較的早く配給されるようになりますが、高齢者・障害者・女性・子ども・妊産婦・外国人・アレルギー体質の人など特定の人だけが必要とするものは、支援する側も気付きにくく、配給されないことがあります。家族や自分自身で備えておくことがまず第一ですが、避難所生活が長期

になるとそれだけでは賄えなくなります。

そこで生活者としての女性の多様な視点が、今後の防災には欠かせないのです。これは物資だけに限ったことではありません。防災・復興・減災、ひいては条例・計画等の策定など、社会全体においていえることです。

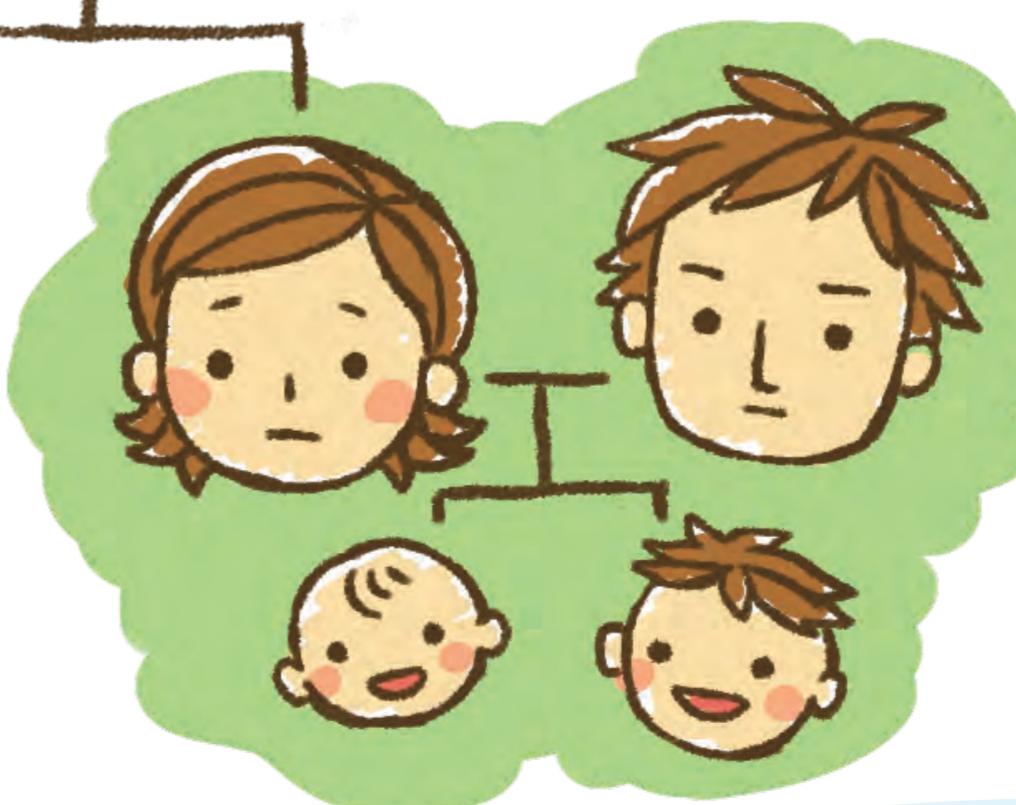
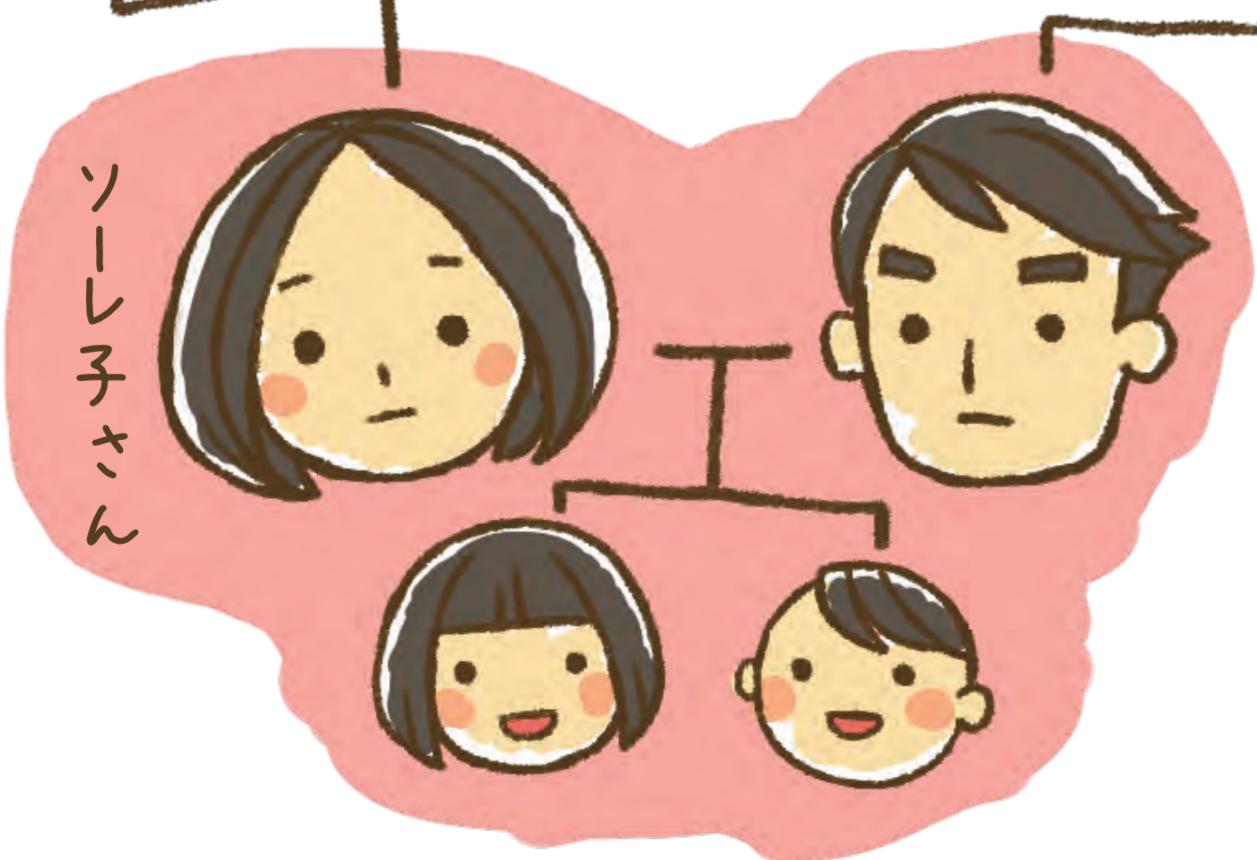
## 被災はしていないけれど…

被災地から離れた場所でも、震災の影響はありました。実家の両親、夫の両親・兄弟など家を失った親戚と同居することになったソーレ子さん。それまでは自分の家族分だけで良かった洗濯・食事の支度が、3倍にも4倍にもふくれあがって、「嫁」である自分一人の負担となっていました。

「いつまでこの生活が  
続くかやろうか」

「まさか家をなくした人に  
出て行ってくれなんて言えない…」

「年を取っても子の世  
話にはならない、と豪語  
していた二人だが、家と  
共に信念も20秒で壊れ  
去る」（『女たちが語る阪  
神・淡路大震災』ウイメ  
ンズネット・こうべ編より）



「夫の職場では、誰かが一番に職場に  
戻ったかが競争になっていた」