

自分らしい生き方、応援します！

ソーレ・スコープ

第73号
2015.JULY

Be your
true color!



●特集

見直しませんか、防災の意識
「トイレの準備は大丈夫？」

●暮らしにひとさじInterview

ヒビノケイコさん（四コマエッセイスト&自然派菓子工房「ぼっちり堂」オーナー）

イラスト：「自由な色に染まれ」 浜田佐和さん
（平成26年度ソーレ・イラストコンテスト最優秀賞）

特集 防災

見直しませんか、 防災の意識



災害が起こる前の備えは大事だとわかっていても、つい先延ばしになっていませんか。もう一度、災害への備えを確認し、日常生活に防災意識を取り入れましょう。

「いつか」ではなく「いつも」の意識で！

「飲料水や食糧を何日分備えているのか」「家や職場の近くの避難所までの道のりにはどんな危険があるのか」きちんと答えられる人は少ないのではないのでしょうか。災害への対策は大事なことで知っていても、「自分が被災者になることはない」と思い込んでいませんか。

災害は、いつ、どこで起きてもおかしくはありません。災害は防ぐことはできませんが、事前の対策で被害を最小限にすることは可能です。自分を守り家族を守るためにも、普段から具体的な対策を行い防災意識を維持していくことが必要です。

今の備えは、あなたを守ってくれますか？

飲料水や食糧を備えていても、準備したことで何となく安心していませんか。飲料水や食糧は最低3日分、飲料水は1日2～3Lが備蓄の目安。今の量で十分でしょうか。南海トラフ地震では救援物資が届くまでに1週間かかる場所もあると言われています。命にかかわる大事な問題です。もう一度、どのくらいの量を備えるべきかを確認しましょう。

備えていた非常食が、気づいたら賞味期限切れということも。そこでお薦めなのが、常に一定量の在庫を確保する「ローリング

ストック法」。缶詰やレトルト食品といった日頃から食べている日持ちのよい食品を多めに購入し、食べた分だけ補充しましょう。



缶詰やレトルト食品は非常食と比べ種類が多いので、うまく組み合わせることによって栄養バランスを確保でき、いろいろな献立を楽しめます。また、野菜ジュースや果物の缶詰、ドライフルーツなどを用意すると災害時に不足するビタミンや食物繊維を補うこともできます。

さらに食べたことのある味は、多くの人にとって食べ慣れない非常食より、精神的にストレスがかかる災害直後に安心感を与えてくれる効果もあります。

また、こうした備えを一人でするのは大変です。家族の中で何が必要か話し合う際に、担当を決めて全員が防災意識を持つことができるようにしましょう。

被災時の環境は、精神的にも過酷なものです。自分の心を守るものも準備しておきましょう。子どもだったら絵本やおもちゃ。おしゃれに気を配っている人は、化粧品やエッセンシャルオイル。そんな視点で、自分に本当に必要な備えを考えてみることも大切です。



まさかのときに!防災ポーチ

家庭での備えが十分でも、外出しているときに、災害に遭遇する可能性もあります。

「防災ポーチ」は、非常用持ち出し袋の中身を基本に、普段持ち歩くことを想定したもの。持ち歩くので、できるだけ軽くてかさばらないことが大事です。例えば、小さなLEDライト、衛生用品、医薬品、飴やチョコレートなどと、連絡先や相談先のカードをコンパクトなポーチに入れるだけで大丈夫。

使いながら、補充を繰り返していくことで、いざというときの安心につながります。



我が家の防災プランを作ってみよう



災害は家族が一緒のときに起こるとは限りません。日中だと、職場や学校、家庭と家族がバラバラな状況かもしれません。

安否確認の方法や集合場所を決めておけば、被災時に家族が離れた場所にいたとしても、合流できます。

さらに避難が長期になった場合に備え、友人や親せきなど頼れる場所があるのかも検討してみましょう。一人暮らしの場合も、家族や友人に自分の安否を知らせる方法を確認しておきましょう。

また被災した時の状況についても、「山にいたら」「海にいたら」「車の運転中だったら」とさまざまなケースを考え、どのように行動するのか話し合みましょう。

まずは慌てず、自分の命を守ることが大切。一人一人がどう行動すべきかを考え話し合っておくことが安心につながります。

地域の防災活動に参加を!

災害が起これば、激変する環境や先行きへの不安から、何かと心細くなるものです。そんなとき、誰かとつながっていることは大きな支えになります。地域の自主防災組織の活動や町内会活動等に参加して、助け合える関係を築いておくことは、いざというときの安心感につながります。

また、東日本大震災時の避難所では「着替えのための間仕切りがほしい」「下着を干す場所がない」といったプライバシーの問題や女性の安全安心へのニーズは、男性中心のリーダーには届きづらく対応が不十分だったと言います。一人の人が全てに配慮するのは困難です。まずは女性の視点をきっかけとして、障がい者や高齢者、子どもといった地域に住むいろいろな立場の人のニーズや必要な支援の違いを知ることが大切です。そのためにも、さまざまな場面において女性の意見を伝えていくことが、これからの防災には欠かせません。

＜一ちょきぱ＞ Vol.10

『南海地震発生!! そのとき、あなたは…』

地震の発生直後から1週間後、1カ月後、復興期に女性たちが抱えた困難を中心に、なぜ女性の視点が防災分野に必要とされるのかを問う内容となっています。ソーレ館内等で配布しています。ホームページからもご覧いただけます。

内容についてまとめた展示用啓発パネルの貸し出しも行っています。



トイレの準備は大丈夫？

誰もが無関係ではられないトイレ。災害時のトイレ問題を考えることは、一人一人が防災対策を自分のこととして考える上で重要なことの一つです。



避難所のトイレの事実

避難所生活を送った人の多くが、避難所に絶対必要なものとして「トイレ」を挙げています。

しかし、せっかく設置されても問題が山積み。トイレは臭い等を含めた衛生面の問題から、校庭の隅など人目につかない離れた場所に、男女まとめて設置されていました。その結果、暗がりや死角が性犯罪等につながる、男性の視線が気になるといった理由から、女性はトイレに行くことを我慢しがちになったそうです。女性にとってトイレを我慢することは、あからさまに表現できないという羞恥心も含め、男性には理解しづらい苦痛かもしれません。さらには高齢者や子どもたちにとっても、避難所のトイレは汚い、和式で使いづらい、暗くて怖いといった理由で行きづらかったそうです。

トイレに行く回数を減らすために水分や食事を控えると、体力が低下して病気にかかりやすくなったり、精神的なダメージにつながります。大勢の人が生活する避難所だからこそ、唯一1人になれるトイレは、ほっとできる場所であってほしいものです。

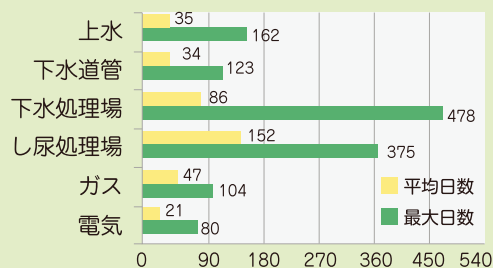
そんな大切な問題にもかかわらず、防災対策としてトイレの問題を検討している自治体は少ないのが現実です。こうした問題を解決するためにも、男性の視点からだけでなく、女性の視点での対策を行うことが重要です。

震災時には水洗トイレは流れない・・・

震災が起こると、断水や停電、下水道施設や浄化槽の損壊により、多くの水洗トイレが使えなくなります。水が流れないトイレを使うと、あっという間にトイレは大小便の山・・・

東日本大震災のとき、電気は比較的すぐに復旧しましたが、下水処理場やし尿処理場の復旧は長い時間がかかり、長期間水洗トイレが使えないことがありました。

東日本大震災被災自治体における ライフライン別の仮復旧までの日数



調査：日本トイレ研究所

おなががすくのは我慢できても、トイレに行くことは我慢できません。日本トイレ研究所が実施した「震災から何時間でトイレに行きたくなったか」という調査では、3時間以内で31%、9時間以内では78%が行きたくなったと回答しています。

災害時のトイレいろいろ

地震や浸水の際には、被害がないように見えるトイレも浄化槽や下水管などが壊れていたり、断水で十分な水が確保できず排水管を詰まらせる恐れがあるので、正常であることが確認できるまでは、水を流さないでトイレを使用するようにしましょう。

水を流さずにトイレを使う方法

- ① ごみ袋を2枚、
便器にかぶせる



- ② 新聞紙を敷く

犬用トイレシート
やオムツ、凝固
剤でもOK



- ③ 細かくちぎった
新聞紙を入れる



- ④ (使用後)
上のごみ袋を
とりだして捨てる



※収集が再開したら、「トイレのごみ」とわかるようにごみ袋に書いて、生ごみとして出しましょう。ただし、水分が出ないようにしておかないと不衛生になるので注意が必要です。

● 外出先やトイレが使えない場合 ●

トイレが使えないときには、非常用トイレを手作りしましょう。もしもに備えて、基本的な作り方を覚えておくと安心です。

● ビニール袋と新聞紙

ビニール袋を広げて、くしゃくしゃにした新聞紙などを入れて使います。和式トイレの方法で使います。



● 段ボールトイレ

段ボール箱を使ってつくる非常用トイレです。洋式トイレの方法で使います。



作り方は、高知県庁南海トラフ地震対策課等さまざまなHPで紹介されています。

どの方法も完璧ではありません。携帯用トイレや凝固剤付トイレ袋も市販されています。一つだけの方法に頼るのではなく、自分に使いやすいものをいくつか選んで準備をしておきましょう。

△参考資料 川崎市男女共同参画センター 女性の視点でつくる
かわさき防災プロジェクト作成・編集
「災害に備えるトイレ対策編」

トイレの問題は人に話しづらいかもしれませんが、みんなの問題です。お互いの体験や知恵を持ち寄り日頃の備えで、被災時でも快適に過ごせるようにしておきましょう。

暮らしにひとさじ インタビュー

「一つずつ違う幸せのかたち ～人生は自分でデザインする～」

ヒビノケイコさん

(四コマエッセイスト&自然派菓子工房「ぽっちり堂」オーナー)



2006年出産を機に都会から高知県嶺北地方に移住し、ネット販売専門の自然派菓子工房「ぽっちり堂」を始めました。

5年前にオープンしたカフェ部門を、昨年たくさんの方に惜しまれながらも休店。現在は四コマエッセイストとして作家活動に専念しています。

表現には人生が出る

「カフェの仕事が忙しくなって、肉体的にしんどくて、頑張ってもいろんなことが中途半端にしかできなくなって…。何のために仕事をするんだろうか、一番やりたいことは何だろうかって考えた結果、それは執筆だと。日常の中で感じたことを、表現して伝えたい気持ちが大きかったんです」と言うヒビノケイコさん。

仕事が忙し過ぎた毎日は、暮らしの中で感じた思いを見過ごして

しまい、家庭や子育てにも影響してしまったとも。「暮らすことと働くことを分けて考えるのは難しい。どちらもが、うまく連動する働き方が大事ですね」



「働くことは『ツール』だから、人と自分の間で、経済的なものや『役に立つ、喜んでもらえるといった価値』を生み出すことが必要」とまっすぐこちらを見て話すヒビノさん。「家庭や夫婦や子どものことは、みんなが持っていることだから、自分がふと感じたことやヒントになったことを言語化して表現することで、誰かの役に立つ。そのためにも日々の暮らしを大切にしたいんです」

自分にとっての適職は人それぞれですが、雇用されている人でも、起業している人でも、自分の仕事に暮らしの中で感じたことを生かす方法があるはずです。「私にとって、それが表現すること」と言うヒビノさんは、移住生活や子育てについて描いた四コマ漫画エッセイをブログに掲載する新しい形の情報発信をしています。

「ブログでの活動は、しっかり暮らしていくことができ、しっかり発信することで一日に何万人の人ともつながることもできて、直接的ではないけど喜んでもらったり、届けられるものがあります」現在ある働き方ではなく、自分が幸せと感じられる新しい働き方を実践しているからこそ、「今の生き方が、しっかりしています」と話す穏やかな笑顔が印象的です。

意見じゃなくて、 存在でつながる

都会とは異なった文化やしきたりの嶺北地方に移住して8年。さまざまな葛藤を通して「みんな生き方が違うし、求めているものも違うから、一人一人が違うことを受け入れ、その中で全体としてうまくやっていく方法を見つけていく方が楽」と感じているそうです。

「自分にはない視点や、当事者にならないとわかりようのないことがあるからこそ、さまざまな価値観を認めることで自分の参考になることがたくさんある」意見や価値観は違って、お互いを尊重しながら存在でつながっていくことは、地域においても、家庭においても、同じではないでしょうか。

子育てしてみても、 生きるのが楽になりました

「子育ては自由ではなくるけど、制限された中で、できることを探る修行みたいなもの。限られた時間だから状況に合わせて、優先順位を付け選んでいくことができる」それは今の自分にとって本当に大切なものに気づくことができる良さだと言います。

ブログに掲載されている息子さんとの日常は、子育て中はこんなことあるなあと思う微笑ましいエピソードばかりですが、子育てはこうあるべきというこだわりに疲れてしまった時期もあったそ

う。でも「自分は完ぺきじゃないからできないこともある」と執着しすぎないようにすると、たちまち子育てが楽しくなったとか。「状況によって流されたり流せるようになってきたら、生きるのも楽になりました」

子育てを通じたこうした変化で、「子育て中は待ち合わせの時間に遅れることもあるよね」というように、人に対する許容量も増えたそうです。「子育てをしたから、自分がいかにまだまだなのか気づけたし、人として鍛えられました」

現在進行形の子育ては、「親と子は、やはり別の人間と思うからこそ、息子さんの考えることや言葉や行動に驚かされたり、考えさせられたりと発見の連続です。」

ご自身も移住生活や子育ての中で立ち止まったり、試行錯誤を繰り返しながらも、しっかりとビジョンを持って、そのときの自分の幸せをしなやかに見極めているヒビノさん。

「私のブログは、もやもやとした気持ちを整理したり、何かに悩んでいるときのヒントになる素材。いきなり正解として受け止めるのではなく、自分で深く考えて答えを出していくときに役立ててもらえたら嬉しいです」

ほのぼのとしたエピソード満載のブログは、生き方や子育てについて悩んでいる気持ちに、そっと寄り添ってくれます。

ブログ「ヒビノケイコの日々」。
人生は自分でデザインする」はこちら
<http://hibinokeiko.blog.jp/>



素朴で優しい味わいの「手作りクッキー」とエッセイ漫画「山カフェ日記」の購入は、
ぽっちり堂HPから <http://www.pocchiri.com/>
(現在カフェはお休みしていますが、本はAmazon.co.jp、クッキーは嶺北地方の道の駅などでも購入できます)

講座のご案内

子育て応援セミナー

たたかず、甘やかさず 子育てする方法 スター★ペアレンティング

スター★ペアレンティングは、親が自分を大切にしながら子どもとともに成長しつづけるために、無理なく実践できる親教育プログラムです。

日 時 9月13日(日)・27日(日)13:00～16:00(全2回)

講 師 井山里美(NPO法人女性と子どものエンパワメント関西)

参加費 1,000円 ※初回にお支払いください

対象・定員 12歳以下の子どもの保護者、子育てに関わる方30名(先着順)

申 込 8月1日(土)午前9時～電話にて

パパと赤ちゃんのための よちよち応援プログラム

赤ちゃん楽しくコミュニケーション♪絆が深まる2回講座です。

日 時 ①10月4日(日)10:00～11:30②10月11日(日)10:00～13:00(全2回)

内 容 ①ベビーマッサージ②大人のごはんをアレンジ! 簡単離乳食づくり

講 師 ①市川智子(高知ベビーマッサージ教室traum)

②中平公哉(主夫・ソーレサポーター講師)

参加費 1組2,300円(材料費込) ※初回にお支払いください

対象・定員 3カ月～1歳までの子どもとその男性保護者10組(先着順)

申 込 9月1日(火)午前9時～電話にて

※持ってくるもの…①バスタオル、お子様の水分補給用飲み物

②エプロン、三角巾、タオル

※動きやすい服装でお越しください。パートナーの見学可。

●このほかにもさまざまな講座を開催しています。詳しくは、
ソーレホームページ・セミナーガイド(4月、10月発行)をご覧ください。

●お申し込み・お問い合わせはお電話でソーレ (088) 873-9100まで



無料託児付(6カ月～就学前児童・予約制)

わたしだけのOFFを楽しむ講座

アロマでリラックス☆ハンドクリーム作り

香りを生活に取り入れて、日々のストレスを癒しましょう。

日 時 9月16日(水)19:00～21:00

講 師 岡米美(高知アロマボランティア団体ふわり代表)

参加費 1,000円(材料費込) 対象・定員 女性20名(先着順)

申 込 8月16日(日)午前9時～電話にて

※持ってくるもの…筆記用具

女性のチャレンジ&エンパワメント応援セミナー

自分も相手も大切に自己表現レッスン

「断る・怒る・叱る・注意する」をさわやかに伝える力を身につけます。

日 時 10月17日(土)・31日(土)10:00～16:00(全2回)

講 師 安田香珠子(「こころの相談室Woman」主宰、女性問題専門心理カウンセラー)

参加費 2,000円 ※初回にお支払いください

対象・定員 女性30名(先着順)

申 込 9月5日(土)午前9時～電話にて



◀イラスト: 福原佐知子さん「自分らしく」
平成26年度ソーレ・イラスト
コンテストソーレ特別賞

イラスト: 長久保花音さん「花の水やり」▶
平成26年度ソーレ・イラスト
コンテストソーレ特別賞



☐ ソーレ・メールマガジン 「FROMソーレ」

講座情報を定期的にお届けします。

購読は無料!



登録はこちらから!
登録確認メールが届きます。URLにアクセスして登録を完了してください。



施設利用のご案内



●貸室利用時間

9:00～21:00
(土・日・月曜日9:00～17:00)

●休 館 日

第2水曜日/祝日/(年末年始)12月29日～1月3日

●図書・情報資料室

9:00～20:00(土・日・月曜日9:00～17:00)
※ただし登録カード発行及び再発行の受付は、17:00まで

●相 談 室

9:00～12:00、13:00～17:00
(専用電話/088-873-9555)
※第2水曜日、祝日、12月29日～1月3日は休室です

●アクセス

電車…「旭町3丁目」下車100m
バス…「旭町3丁目」下車50～200m
JR…「旭駅」下車400m



駐車スペースが少ない
ため公共交通機関をご
利用のうえ、ご来館く
ださい。

発行

公益財団法人こうち男女共同参画社会づくり財団 Tel.088-873-9100 Fax.088-873-9292

〒780-0935 高知市旭町3丁目115番地 ホームページ <http://www.sole-kochi.or.jp> ・Eメール sole@sole-kochi.or.jp

発行日

平成27年7月10日

SOLE SCOPE(ソーレ・スコープ) SCOPEは広さ・広がりという意味。ソーレ(イタリア語で「太陽」)を拠点として、情報が広がることを意味します。