

防災・減災アクションプラン 活動報告

在宅避難支援と防災力向上

団地ができて10年以上経過して、初めて安否確認訓練を実施することができました（左は中学生ボランティア）。想定していた以上に地区の方の協力があり、関心の高さを実感。



Team Sendai(チーム仙台)に学ぶ被災地の実際と知恵

東日本大震災の経験をまとめ、伝承活動に取り組む仙台市職員を中心とした「Team Sendai」を講師に、震災時の実情を朗読や映像で伝えてもらいました。災害時のシュミレーション「クロスロード」とワークショップにより、少数意見を尊重するこ

とを学びました。その後、アレルギー対応の県内産防災食を紹介・試食しながら、参加者とTeam Sendaiとの間で質疑応答、フリートークの形で交流会を行い、和やかな雰囲気の中で、知識や意識を深めることができました。



ペットと備える防災の第一歩

「もしもの災害時、ペットはどうする？」をテーマに、具体的な事例や防災用品の紹介を交えて講話。自分のペットを考えてのワークも行い、避難は『特別な日』ではなく、日常の延長にあることを学びました。

防災リュック点検&ローリングストック

防災リュックの中身点検と、在宅避難における食料備蓄についての講座を行いました。防災備蓄食の作り方は、実演・試食を通じて購入メリットも考えてもらい、その後のクロスロードゲームでは、避難生活時の地域住民の協力体制について意見を交わしました。



地区の防災・防犯フェアでの啓発活動

災害発生後のライフラインが止まった時にも「温かくおいしいものが食べたい」を実現するための「バッククッキング」は、日頃の料理作りにも活かせることを説明し、災害対策を日常に落とし込めることを感じてもらいました。

また、多様な生活者の視点から、家庭備蓄の品目や数量についてチラシを使って説明し、バッククッキングのレシピや災害時の口腔ケアについて掲載したチラシを配布しました。



中学校での防災学習

災害時のトイレ問題について講義し、凝固剤と折りたたみトイレの体験をしてもらいました。また女子生徒には、被災時の生理にどう対応するか考えてもらい、日ごろからできる備えは何か考えてもらい、全員に0次防災ポーチの中身を選んでもらいました。



災害時の食と排泄の備え

14歳から78歳までの幅広い年齢層の方に参加していただき、食の備えの重要性（バッククッキングやローリングストック）の理解や、災害時の自宅トイレの使用方法を体験してもらいました。

地域に特化した避難を考える防災講座

講師をはじめ町外からの参加者、社会福祉協議会、中土佐町役場危機管理室、地域おこし協力隊、自主防災役員らとともに、地域内を巡回し、一時避難場所および避難倉庫の備品などの確認を行いました。

参加者全員で地形や地域性、避難場所の現状を把握し、今後の課題を共有。その後「自分ごととして考える防災」をテーマにワークショップを実施。班ごとに積極的に意見を出し合い発表、講師の総評および質疑応答を行いました。



防災タワー体験会での防災知識向上

「0次防災」をキーワードに実施。言葉自体は知らなくても小さな備えをしている方もいました。「何を備えていいかわからない」という声は多く、サンプルでの説明やアドバイスを喜ばれました。配布資料は必ず持ち帰ってもらい、家族で読んでもらうよう促しました。



聞こえない・聞こえにくい人が安心できる避難所づくり

「聞こえない防災士」藤田氏を講師に迎え、誰も取り残さない社会を目指す研修会を行いました。講師自身の半生と防災との出会い、取り組み、さまざまな工夫や出会いについて伺った後

は、すべてのグループに聞こえない人と手話通訳者が参加してのグループワークを実施。避難所で聞こえない・聞こえにくい人が困ることにはなにか考え、解決策を検討しました。



公益財団法人こうち男女共同参画社会づくり財団主催 女性防災プロジェクト修了生 活動報告 こうち女性防災リーダー



近年の自然災害の激化。そして高知県には近い将来起こるとされている南海トラフ地震。これらに備える防災・減災活動にはジェンダーと多様な視点が不可欠です。

(公財)こうち男女共同参画社会づくり財団では、男女共同参画の視点を持って地域等での防災活動に参画・活躍できる女性リーダーの育成を目指し、「女性防災プロジェクト」を平成29年度から実施しています。（修了生183名、こうちJBL87名を含む）

こうち女性防災リーダー こうちJBLとは

令和5・6年、60名の県内女性が被災地交流やフィールドワークなどを経験しながら、防災の知識や課題、地域活動に向けての実践的な学びを深めました（休眠預金活用事業による）。育成プログラム「女性防災プロジェクト」修了後は、こうちJBL(女性防災リーダー)として財団に登録されています。また令和7年は27名の修了生が新たに登録されました。

自治体別 高知市37名、安芸市9名、四万十市6名、黒潮町5名、香美市5名、南国市4名、香南市4名、いの町4名、津野町3名、四万十町2名、土佐市2名、宿毛市1名、中土佐町1名、越知町1名、日高村1名、本山町1名、奈半利町1名

高知県内で
こうちJBL

87
名が活動中！



ソーレ会場



県西部会場



ソーレ会場

地域の防災課題への気づき、フィールドワークや講座・ワークショップを通じた出会いと交流、仲間の存在は受講生たちの防災活動に対する思いをより強いものへと変えました。



ソーレ会場



県東部会場



座談会(県西部会場)



大阪の団体とオンラインで防災座談会
(ソーレ会場)



県東部会場



自治体備蓄のアルファ化米を調理

ソーレ会場

参考

令和7年度プログラム(4月～8月実施)

第1回 災害とジェンダー

防災におけるジェンダー平等の視点の重要性を理解。防災活動の実際を学び、アクションプラン作成のイメージを得る。(講座とグループワーク)

第2回 防災への多様な参画

日常からできる防災を組み込んだ地域活動を知る。また災害時の行動や、地域の状況のイメージを得たうえで、被災時に発生する様々な困難を理解する。(講座とグループワーク、ジェンダーHUG紹介など)

フィールドワーク 地域の防災を視る(防災教室)

高知市三里地区を実際に歩き、被災時のイメージをつかむ『未災地ツアー』を行う。

第3回 防災課題を理解する

フィールドワークで体験し、見てきた地域の避難リスクや、資源となり得るものは何か？地域防災の可視化と地図化を行い、被災地支援の現実に照らし合わせ、防災課題を意識する。

第4回 アクションプランを作る

他団体や修了生、防災行政担当者との意見交換や情報共有を行い、地域活動を行うためのアクションプランを仕上げる。

がんばりました！



震災遺構高野会館を視察
(南三陸町)



上山八幡宮にて工藤禰宜の取組を聞く
(南三陸町)



南三陸町防災対策庁舎にて語り部の話を聞く一行



被災地視察の振り返り研修中(エル・ソーラ仙台)



盛り土された高台より津波が来た方向をのぞむ
(南三陸町)



津波避難タワー見学(黒潮町)



津波避難タワー見学(安芸市)



黒潮町の津波避難タワー見学
(県西部会場)



仁井田神社に残る津波の記録を見る(高知市)

フィールドワークでは
ペット同行避難も想定



仙台から宗片恵美子講師をお迎えして
(地域連携フォーラム2023in四万十)



浅野幸子講師をお迎えして
(地域連携フォーラム2024in安芸)



女性防災プロジェクト
アクションプランの発表
高知県立安芸高等学校2年
岩川明莉 杉藤彩音
地域連携フォーラム10月
アクションプラン発表
(地域連携フォーラム2024in安芸)



防災座談会(地域連携フォーラム2024in安芸)



アクションプラン発表(R6ソーレ会場)



(公財)こうち男女共同参画社会づくり財団は男女共同参画の視点をもって防災の分野で活動する女性を増やし、地域の自主防災組織や自治体の防災・減災の取り組みにその視点が入り入れられるように取り組んでいます。

高知の未来を守るため、これからも地域の活動を大切にしていきます。皆さまの地域で活動するメンバーを見かけたら、ぜひ声をかけてくださいね！