

●令和7年度アクションプラン報告書

女性防災プロジェクト修了生の皆さんは地域でどのような活動をしているのでしょうか？

アクションプランに依らず地域で活動されている修了生もたくさんいますが、ここではアクションプランを利用して活動された内容をご紹介します。

●アクションプランとは？

女性防災プロジェクト修了生の皆さんが地域において活動をする際の支援メニューの一つとして、「女性防災プロジェクト」防災・減災アクションプラン(委託)があります。

地域での活動をご提案いただき、一件につき上限 10 万円以内、ソーレが内容確認のうえ提案者に対し委託料としてお支払いし、地域活動を実践できます。

令和7年度の活動実施対象期間は 2026 年2月 28 日まで。

委託の対象となるのは、こうち JBL メンバー及び平成 29 年度から令和4年度の女性防災プロジェクト受講修了生です。お一人でも、グループでもお申込みいただけます。

皆さんの“こんなことやってみたい！”というアイデアを実現します。



参考

令和7年度「女性防災プロジェクト」防災・減災アクションプラン実施要項

1 事業の目的

自治体や自主防災組織等の取組にジェンダー視点を取り入れることを目指し、「こうち女性防災リーダー」登録者及び過去の育成プログラム修了生が、その企画力とリーダーシップを発揮し、地域の防災・減災活動を推進するための啓発活動やワークショップ等を実施することを目的とする。

2 事業名

「女性防災プロジェクト」防災・減災アクションプラン実施事業

3 委託先（以下「受託者」という。）

公益財団法人こうち男女共同参画社会づくり財団（以下「財団」という。）が「こうち女性防災リーダー」として登録した者及び平成29年度から令和4年度の女性防災プロジェクト受講修了生

4 実施対象期間

令和7年5月13日（火）から令和8年2月28日（土）まで

5 業務内容

（1）居住する地域等における防災・減災活動の推進を目的として行う啓発活動

- （例） 地域・自治体などが開催する防災イベント（訓練や防災運動会等）への出展
- 財団主催のイベント（ソーレまつり等）への出展
- 身の回りにあるものを使った防災グッズづくり体験教室
- 地域住民等と取り組む防災ガイドマップづくり

近隣の人と一緒に危険箇所や避難経路を確認するフィールドワーク
防災グッズを実際に使ってみる、非常食を食べてみるワークショップ
避難所生活の疑似体験として行うサバイバルキャンプ
防災絵本の読み聞かせなど、幼い子どもに対する防災意識の啓発活動

(2) 活動の様子を映した写真や画像（著作権は財団とする）の提供

提供を受けた写真等は財団ホームページや情報紙、SNS等で上記活動を紹介するために使用する。

(3) 上記(1)の活動実施報告

概要、参加者数及び活動実施によって得られた効果、課題等を簡潔に記したもの

6 実施方法

(1) 以下の①～③による提出書類等に基づき、財団が適当と認めた業務を委託する。

①アクションプラン提案書 … 第1号様式

②見積書 … 第2号様式

(活動が複数の場合は、1つの活動ごとに内訳書添付)

③その他財団が必要とする書類

(2) 委託料（予算額：60万円）

企画1件あたり10万円（消費税含む）以内とする。

(3) 実施報告

事業実施後は2週間以内に実施報告書（第3号様式）を提出すること。

(4) 委託料の支払

原則として、事業終了後に請求するものとする。ただし、前払い請求書（第5号様式の提出により、委託料の2分の1を限度に前払いが可能とする。

(5) 参加料

徴収は可能とする。

7 受託者と財団との協働

以下について受託者と財団とが協働して実施することができるものとする。

(1) 財団が行う広報手段により事業のPRを行うこと。（SNSでの広報、チラシの配架・配布等）

(2) 財団が管理する施設を利用すること。（会場の予約状況により希望に添えない場合がある。）

(3) 財団が保有する関連情報や資料を提供すること。（希望に添えない場合がある。）

8 その他

(1) 事業実施にあたっては、財団の委託事業であることを明示すること。

(2) 受託者の都合により、事業を変更又は中止した場合は、委託料を減額又は支払いを中止する場合がある。また、企画内容等を変更する場合は、事前に財団と協議することとし、変更届出書（第6号様式）を提出すること。

(3) その他この要項に規定していない事項は、別に定めるものとする。

令和7年度防災・減災アクションプラン実施状況

実施日	アクションプランの名称	提案者所属等	報告書 ページ
令和7年9月7日	地域でつながる！ 在宅避難支援と防災力向上プロジェクト	こうち JBL (R6 県東部)	4
令和7年9月9日	宿毛市立片島中学校での防災学習 「きちんと知る・しっかり備える」 トイレ問題を考える・0次防災の大切さ	こうち JBL (R5 県西部)	7
令和7年9月24日	自分に必要な災害時の食と排泄の備え	こうち JBL (R5 県西部)	10
令和7年9月26日	Team Sendai (チーム仙台) に学ぶ被災地の実際 と伝える知恵	こうち JBL (R6 県東部)	12
令和7年9月28日	地域で備える、地域で守る ～地域に特化した避難を考える防災講座～	こうち JBL (R5 県西部)	18
令和7年10月18日	もしもはいつも、もしものとき、うちの子は？ ～ペットと備える防災の第一歩～	こうち JBL (R5 県西部)	22
令和7年10月19日	宿毛市橋上地区 防災知識向上 「きちんと知る・しっかり備える」 防災リュック点検&ローリングストック	こうち JBL (R5 県西部)	25
令和7年10月26日	防災タワー体験会での防災知識向上「きちんと 知る・しっかり備える」を今日から実践！	こうち JBL (R5 県西部)	27
令和7年11月15日	みかづきふれ愛フェア防災・防犯への出展による 啓発活動	R3 修了生	29
令和7年11月22日	「あそぶ×防災で、防災を日常化」	H29 修了生	32
令和7年11月24日	聞こえない・聞こえにくい人が安心できる避難 所づくり研修会 ～誰も取り残さない社会を目指して～	こうち JBL (R6 県東部)	34
令和7年12月20日 令和8年1月24日、25日	災害時の発達障害児/者の支援と対応を知る・見 る・伝える	こうち JBL (2025・ R6ソーレ)	37
令和7年12月21日	災害に備えるための体づくり ～まもろう じぶんのいのち みんなのいのち～	こうち JBL (R6 県東部)	40
令和8年1月31日	今日からできる 小さな子どもと一緒に防災・被災生活の備え	こうち JBL (R5 県西部)	44
令和8年2月8日	もしもにそなえる おやつ&本の防災ひろば in つな一で ～ぜんざい・じゃがりこアレン ジでおいしく学ぶ～ ローリングストック+ 防災士おすすめの本紹介	こうち JBL (R6ソーレ)	47
令和8年2月18日	災害時の弱者への支援をワークショップを通 じてゼロベースで考える (問題提起)	こうち JBL (R6ソーレ)	51
令和8年2月19日	災害時の食と排泄の備え	こうち JBL (R5 県西部)	54
令和8年2月22日	フェーズフリー防災 ～食料編～	こうち JBL (2025)	57

令和7年度アクションプラン報告書

アクションプランの名称	地域でつながる！在宅避難支援と防災力向上プロジェクト
実施日時	令和7年9月7日9:00～11:30
実施場所	内原野団地集会所【高知県安芸市川北乙 1723-3】およびその周辺
参加者数	34 名（女性 18 名、男性 16 名）
実施した活動の具体的な内容	1. 防災クッキング体験会 災害時を想定し、カセットコンロやポリ袋を活用した「バッククッキング」を体験。家庭でも実践できる簡易調理法を学び、試食も通じて食の備えの習慣化について参加者に楽しみながら考えてもらう機会を設けた。 2. 避難訓練・安否確認訓練 班長が中心となり、各班の安否確認および避難所への報告を実地で行う訓練。役割や手順を体験することで、災害時の混乱を減らす目的で活動を行った。安芸市の一斉訓練(シェイクアウト訓練→津波警報の放送)後、家の外に出て安否を班長に報告→班長は地区の避難所へ班内の状況を報告した。(無事 78 軒、不在 40 軒) 3. 在宅避難の周知・物資紹介コーナー 「在宅避難」が原則である理由や備えの必要性を、展示や説明を通じて周知。あわせて必要な物資(飲料水、トイレ用品、防災ラジオなど)を実物展示で紹介し、実際に使ってみる「備蓄品お試しコーナー」を設けた。 ① トイレ実験(参加者が自ら集会所のトイレに実際にビニールを敷き、1 回分の排泄量相当の臭い付きの水を注いだ後、凝固剤を入れて反応を確認した。その後ビニールを外し、消臭袋に入れて臭いがどのくらい軽減できるかについても確認し、5 回分をまとめ、1 日の 1 人分の排泄ゴミの量についても確認した。) ② 水なしシャンプー、水なし歯磨きシートのトライアルを行った。実際に試してみってもらうことで、災害時の衛生について考えてもらう機会を作った。 4. 宮城県の震災遺構視察写真スライドショーの上映 2024 年度に参加したこうち JBL の活動の一環、宮城県震災遺構視察で撮影した写真をスライドショー形式で紹介。被災地の現状や震災の教訓を視覚的に共有し、地域住民の防災意識を高めるとともに、「自分ごと」として捉える契機とした。
得られた効果	① 内原野団地ができて 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た。想定していた以上に地区の方の協力があり、関心の高さを実感することができた。災害時にどのように行動したら良いかを地域へ周知することができた。 ② 地域が在宅避難が基本であることを理解している参加者が多数だった。(事前にチラシ配布) ③ 食料品以外の備蓄について考えるきっかけを提供することができた。(水なしシャンプーや水なし歯磨き) ④ 参加者が実際のトイレに防災トイレを設置。柔軟剤入りの水(1 回の排泄量を用意)を利用し、凝固剤や消臭袋を使う機会を提供した。防災トイレの使い方やゴミの量を認知する機会となった。 ⑤ 災害に対する恐怖よりも「正しく知り、正しく備える」ということが大切

	と感じてもらうことができた。 ⑥ スライドショーで被災地を紹介することで、「自分ごと」として捉えてくれた参加者もいた。 ⑦ アンケートを実施したことによって、住民の防災意識や備蓄品の実態について知ることができた。（1日分や2日分しか備蓄していない住民も複数いた）
実施上の反省点 今後の課題	【課題】 ① 参加者は比較的防災意識が高い印象があった一方で、参加していない住民の方へのアピールの仕方が課題として残った。 ② 目標としていた50名の参加には及ばなかった。（参加者34人） ③ 参加者以外の住民が在宅避難が基本であることを認知しているかどうかを確認することができなかった。 ④ 助成金での運営が主で経済的自立については課題が残っている。 【今後の展望】 ① 今回の取組みをきっかけに、住民同士がつながりを持ち、継続的な防災活動につなげたい。 ② 来年度以降、安芸市危機管理課と連携し、定期的な防災訓練や在宅避難講座を開催できる体制を目指す。 ③ 防災を「難しいもの」ではなく「楽しみながらみんなで作るもの」として定着させる。

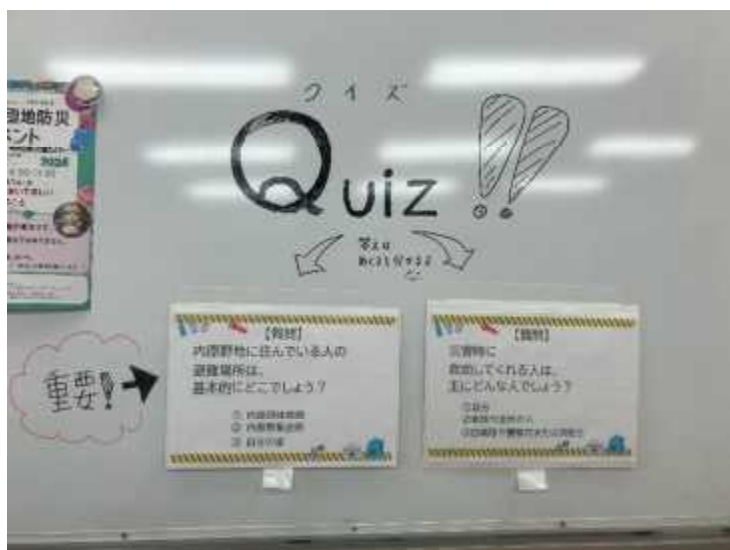
当日の様子



全体（右側はパッククッキングコーナー）



JBL宮城視察のスライドショーのコーナー



クイズコーナー



安否確認訓練（左は中学生ボランティア）



トイレ体験（実験）コーナー



ポータブル電源お試しコーナー
卓上IHで焼そばクッキング

令和7年度アクションプラン報告書

アクション プランの名称	宿毛市立片島中学校での防災学習 「きちんと知る・しっかり備える」トイレ問題を考える・0次防災の大切さ
実施日時	令和7年9月9日 13:10 ～ 15:00
実施場所	宿毛市立片島中学校
参加者数	2年生__生徒48名（女性26名、男性22名）（先生は女性3名・男性1名）
実施した活動の 具体的な内容	●災害時のトイレ問題について （環境悪化・体調不良・備蓄・性犯罪と暴力・今からできる備え） スライドにて起こりうる問題と備えについて講演。WORKを交え、自分事として捉えてもらうことや家族と問題について話してもらうよう促しました。 ●女子生徒にのみ、避難時の生理期間について 備蓄品についての自身の体験を伝え、避難所での女性リーダーの必要性を伝えました。防災ポーチに入れる保管用の袋やプラス1のための生理用品を配布。 ●0次防災の大切さ 各自、防災ポーチにしたい入れ物を準備してもらい、おすすめ5点の中から3点を選んでもらいました。防災ポーチのススメチラシに自分なら何を足すかを書き込めるようにし、自宅で自分専用ポーチを完成してもらうことにしました。完成品は、防災学習の成果を発表する文化祭で展示する予定です。 ●凝固剤と折りたたみトイレの体験 狭いテント・ビニールと便座部分がぴったりセットできないなど、不便さをまず感じてもらいました。47名（1名は別室でWEB視聴）に凝固剤実演をしてもらい、どれくらいの重さになり、避難先にどんどん溜まっていく質量がどれほどなのかを実感してもらいました。 ●事前質問への回答 ペット防災についての質問は、伊藤佐恵さん（R5ソーレ修了生）にご協力いただき、質問者の生徒さんに配布。宿毛市危機管理課からの回答は配布。私からの回答は当日スライドにて説明後、家族とみてもらうよう配布。
得られた効果	凝固剤や折りたたみトイレがどのようなものか、普段の備えや体験がいざと言うときの自分の助けになることを感じてもらえたと思います。 事前質問を募集したことで、生徒さんが何不安を感じているかを知ることができました。学教での学習会には生徒さんの知りたいことに対して準備しておくことが重要だと実感しました。 宿毛市の避難所運営マニュアルに学習スペース設置を今よりもっとしっかり明文化することを危機管理課にも伝えることができ、今年度の改訂に間に合うよう打診中です。 地元ケーブルテレビの取材も入っており、すくも防災士の会やすくも防災ラボの活動に興味を持ってもらえました。宿毛市全域への動画発信なども今後の展開しとしてあり得るかもしれません。

実施上の反省点
今後の課題

開催決定から当日まで時間がなく、事前質問に対して私一人で回答を準備したことが反省点です。共に活動している、すくも防災ラボのメンバーがサポートしてくれたおかげで、時間内に終わることができましたが、学校での学習会の場合はタイムスケジュールがタイトなので、事前の打ち合わせがもっと必要だったと痛感しました。



スライドにて説明後の質疑応答



アクションプランで購入した防災ポーチに入れるグッズ（画像の右側に圧縮タオルあり）



すくも防災ラボメンバーによる実演前の説明



凝固剤実演

令和7年度アクションプラン報告書

アクションプランの名称	自分に必要な災害時の食と排泄の備え
実施日時	令和7年 9月 24日 (水) 10:00 ~ 16:00
実施場所	西土佐診療所内研修室 (四万十市西土佐用井 1110 番地 28)
参加者数	32名 (女性 23名、男性 9名)
実施した活動の具体的な内容	① パッククッキングの特徴について説明 ② 調理法デモンストレーション ③ パッククッキング調理・試食 ④ 食の備えの重要性について説明 ⑤ 長期保存食品について説明 ⑥ 実際に試食し味を確認 ⑦ 災害時の自宅トイレの使用方法を体験 ⑧ 凝固剤・給水シート・猫砂・新聞紙の吸水量、吸水速度比較 (実験) ⑨ 携帯用トイレ用品の中身を確認 ⑩ 車内用・バック内用等の携帯用防災グッズの展示
得られた効果	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、個々に必要な備えについて考え、行動にうつすきっかけとなった。「参加後に必要なものをすぐに購入した」という報告も複数の参加者からあった。 ・パッククッキングを初めて体験し、平常時でも活用できる調理法であることを知ってもらうことができた。 ・単なる備蓄にとどまらず、ローリングストックの重要性を理解してもらうことができた。 ・講話を聞いてもらい展示物を見てもらうことで、何をどれくらい備蓄したらいいのかを自分ごととして考え、行動に移してみるきっかけになった。 ・「トイレは何かなる」と思っていた参加者が多かったが、災害時の備えが十分でないと健康被害につながる可能性があることの理解が進んだ。 ・凝固剤の固まる速度が想像以上に早く、ペット用の吸水シートや猫砂なども活用できることを実験を通して理解してもらえた。
実施上の反省点 今後の課題	1人でも多くの方に参加してもらいたいとの思いから、10:00 から 16:00 と終日実施とし、多くの方にそれぞれ参加しやすい時間帯に参加してもらう形で開催した。 今回は1人での運営だったため、事前準備から当日の設営、実施、片付けまでかなりの労力と時間を要した。 次の企画からはこうち JBL の仲間に声掛けをし、協力して実施するようにしたい。

『自分に必要な災害時の食と排泄の備え』



令和7年度アクションプラン報告書

アクション プランの名称	Team Sendai(チーム仙台)に学ぶ被災地の実際と伝える知恵
実施日時	令和7年9月26日 15:45~17:45 (講座は16:00~17:30)
実施場所	こうち男女共同参画センター「ソーレ」3階大会議室
参加者数	30名 (女性29名、男性1名)
実施した活動の 具体的な内容	東日本大震災の体験談をまとめ、自主的な職員間の伝承活動に取り組む仙台市職員を中心とした自主的研究グループ「Team Sendai」を講師に講座を実施した。 ●当日はTeam Sendaiの講師3名が15:30に会場入りし、事前に参加者から募集してあった質問事項を確認してもらい、どの質問にどのような回答をするか検討してもらった。 ●16:00から講座がスタート。Team Sendaiの活動紹介を行い、Team Sendaiが収集したアーカイブの中から震災時の実情を朗読や映像をもって参加者に伝えてもらった。 ●災害シュミレーションゲーム「クロスロード」を行い、その立場になったらどうするかを参加者同士でグループになり、ワークショップ形式で考え、意見を出し合った。またそこでは少数意見を尊重することを学んだ。 ●交流会では、アレルギー対応の防災食の紹介を兼ねて試食しながら、参加者とTeam Sendaiとの間で質疑応答を行った。質疑応答の後は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た。 ●交流会終了後、17:45まで会場内にて参加者とのコミュニケーションタイムを設け、交流会で質疑応答として打ち明けられなかった個々の疑問を聞き、Team Sendaiが経験者としてのアドバイスを具体的に行い、不安や悩みなどに応えることで参加者の気持ちの整理や防災への新たな心構えにつながった。
得られた効果	経験者の体験談を聞くことで、参加者が災害を自分ごととしてとらえ、防災減災の備えについて考えることができた。 「悲観的に準備して楽観的に対応する」 「日ごろからの地域とのつながりが大切」 「人の口から心に伝える」 など参加者のアンケート回答からは防災について心に響くキーワードがたくさんあり、具体的に考え、参加者自らが次のアクションを起こすきっかけになったと思う。

実施上の反省点
今後の課題

- ・今回の講座は講師の空いた時間で計画をしたので、もう少しゆっくりと全体を長い時間で行いたかった。
- ・「クロスロード」の話し合いの場では時間が短かった。
- ・参加者がアンケート用紙裏側をメモ書きに使用し、アンケート提出時に困っていた場面があり、配布資料にフリーペーパーも構えておけばよかった。
- ・今回一人でこの企画を進めたが、一人で行うことの大変さを実感した。複数でやればそれぞれに役割分担もでき、スムーズに準備ができたと思う。
- ・一人で計画、講師との交渉、広報、設営、撤収などを行うことでいくつかの抜けかりがあったため、他のこうち JBL メンバーの力を借りるなど、複数人数で行うことで経験も共有でき、もっと円滑に良い運営ができたのでは、と反省する。



みんなで「もしも」にそなえよう

Team Sendai に学ぶ被災地の実際と伝える知恵

～参加者アンケート結果 参加者人数：29人 回答数：25枚～

1 年齢

20代以下	30代	40代	50代	60代	70代以上
	2名	5名	8名	6名	4名

2 性別

男性	女性	回答しない	無記名
1名	22名		2名

3 職業・所属等

会社員	公務員	自営業・自由業	NPO、市民活動団体	教育関係
3名	6名	3名		1名
学生	派遣職員	パート・アルバイト	無職	その他
		5名	4名	2名 (その内1名日赤奉仕団)
無記名				
2名				

※公務員と自営業・自由業の両方にチェックのあった人1名あり。

4 「朗読」の感想をご記入ください。

- ・語り部の方とは違った視点での内容で、また行政の方からの声が知れてよかった。
- ・内容が大変良く、できれば文章として多くの方の文を読みたいと思った。後の朗読は録音・録画でも良いかも？（会場の音響設備影響されない）
- ・臨場感が伝わってきた。昨年も聞かせてもらったが、記憶は風化すると言われていたように今日も新鮮だった。
- ・被災者から聞き取った内容（2時間程度）を朗読という形の短い時間で伝える手法が良かった。内容も誰かを批判する内容ではないのが良かった。自分は3/19から岩手県大槌町に入ったが、その時の記憶がよみがえった。
- ・思いが伝わってきて心が痛かった。やはり人が口で伝えることは大切ですね。
- ・静止画と朗読という表現の仕方が想像力をかき立てられた。実際に経験された方のお話は臨場感のある朗読で胸が打たれた。

- ・自分事として考えると泣きそうになった。ゴミ問題は詳しくは知らなかった。すごく勉強になった。
- ・女性の話とかもっと聴きたい。
- ・生の声は心にしみた。これが現実だと強く感じた。
- ・自分のこととして考えたいと思う。
- ・当時のことがリアルに想像できた。
- ・昨年聞いたことあった。
- ・心にささった。特に避難所のお話が印象的だった。
- ・その場、その立場にならないとわからないことがたくさんあると改め感じた。
- ・被災地の実際の状況が少し見られたかと思う。実際は想像を絶するものと思うが、災害ゴミの実際の状況を見られて驚いた。
- ・直接（録音ではない）お話を聞くことで、心に深く残った。
- ・単に話を聞くより朗読だと感情まで伝わってくるので実感がわいてきた。あの頃テレビなどで何度も見ていたものがよみがえってきた。
- ・想像できてすごく勉強になった。
- ・胸を打たれた。被災者だけのお話でなく、職員・保健師の立場からのお声が聴けてよかった。
- ・わかりやすく伝えてもらった。
- ・住民側でなく、区役所の方々の生の声にふれて、目からウロコのこともあった。日ごろからお友達になれると良いですね。主張だけでなく協力しないと、と思った。
- ・伝わってきた。よかった。
- ・自分で想像するだけでは、感じられない実際の様子を知ることができた。
- ・生の声が聞けた。

5 「クロスロード」の感想をご記入ください。

- ・阪神淡路の後、防災会を開いた時から何度かやっていた。
- ・すごく悩んだ。でもいろいろな経験が聞けて、もっとやってみたかった。ぜひ職場でやってみたい。
- ・おもしろかった！もっとやりたかった。
- ・状況によると思うが、他の方の意見もとても参考になった。
- ・仙台市版の実体験の内容が反映されていたので参考になった。
- ・初めてしたが、意見も伝えやすく、他の人の話も聞けてよかった。
- ・一つの課題に対して正解のない答えを、みんなで考え、意見を交換できたことが有意義だった。グループは、様々な立場の方の意見を伺えてたいへん参考になった。
- ・楽しかったが、ゆっくりしたかった。
- ・いろいろな意見があることを知れてよかった。
- ・いろいろな考えが聞けてよかった。

- ・直感で考えたが、いろいろな見方があるのだなと思った。
- ・時間が短すぎて、もう少し検討時間がほしかった。
- ・初めての経験だったが、臨場感を感じながら考えたり、意見交換したりできるワークだった。子ども達への教育現場や大人にも活用したいと思う。
- ・時間が短くて、残念だった。もっとみんなで意見を出して、気づきがあればよかったと思う。
- ・子ども達にも体験してほしいと思った。
- ・めちゃくちゃいろいろ考えてしまった。
- ・時間が短かったので、瞬時に判断する感覚を知れた。「正解はない」ということで、自分の意見に自信を持てた。他人の意見を聞き、考え直す体験もできた。
- ・おもしろかったというより、考えさせられてよかった。もっと時間があれば…。
- ・5人それぞれの考え方があり勉強になった。
- ・時間が短くてあまりディスカッションできなかったのが残念。とても良い取り組みだと思う。クロスロードのグッズをゲットしてがんばってみようと思った。
- ・その人の立場、考え方で、YES、NOにわかれるのが、考えさせられた。
- ・とっさに考えがまとまらず、浅はかだったかなと思いつつ、しかし発災時の一般人は、浅はかな行動をするって、こういうこととわかって、これはこれで良い経験だった。選択肢はたくさんあると気づいた。

6 全体を通して、最も印象に残ったことはなんですか。

- ・実態が伝わってよかった。
- ・行政の方からの意見ややはり体験されている意見をきけてよかった。
- ・映像！！（お話がリアルだった。ご苦労が…）
- ・口で伝えること。大切なことを教えていただいた。
- ・人の口から心に伝える。
- ・正解がないことがたくさん起こるのだと実感した。
- ・人の口から伝えていくということ。微力なことでも続けていきたいと思った。
- ・伝えることの大切さ。
- ・交流会の質問に答えていただく時間があってよかった。心配なことに答えがもらえるのは安心できた。
- ・防災については個人で備蓄などしているが、地域全体のつながりの大切さがよくわかった。
- ・わかりやすく話ししてくださってよかった。
- ・すべてにもう少し時間がほしかった。
- ・「悲観的に準備して楽観的に対応する」。感情的にならず、冷静に判断、行動できることが重要。思いやりの心は忘れない！！日ごろのつながりが大切。
- ・悲観的に準備して、楽観的に対処するという言葉を初めて聞いた。この言葉をかみしめながら、自分の周りを見直したいと思う。

- ・すべて、とても貴重なお話だったが、クロスロードは、いろいろな世代に体験してほしいと思った。また、温かいお声、お言葉をかけていただきありがとうございました。
- ・避難所での対応。亡くなってしまった人がいたこと。
- ・行政と市民の防災に対する姿勢など、参考になった。遠くから来ていただきありがとうございました。
- ・職員（行政）の立場での、ご苦労や葛藤を伺えて、とても参考になった。
- ・やはり3人の Team Sendai の方の言葉が印象に残った。
- ・対策方法はいろいろなツールで教えてくれるが、今日のようにリアルに人と人が触れ合いながら伝えることが一番。実行への近道になると感じた。たいへんありがとうございました。
- ・日ごろからのつながりが大きな力となる。本当にそう思う。行政と住民、日ごろからの顔の見える関係づくりも大事ですね。でも最終的にはやれる人がやる。日ごろから防災“自分ごと”としての想い、行動が大事だと思った。
- ・最悪の場合も何とかなる。
- ・被災したときに自分はどうか対応できるか、考えさせられた。

7 本イベントへのご意見やご要望、感想など、自由にご記入ください。

- ・素敵なおイベントを開催してくれてありがとうございます！
- ・ギリギリに申し込みしたが、来てよかった。
- ・もっと、たくさんの人に聞いてほしかった。
- ・とても良かった。時間が足りなかった。
- ・時間が足りない。
- ・途中参加だったが、ほとんどお話が聞けていないが、これからも防災に真剣に取り組んでいきたいと思う。
- ・人の口から…本当にそう思った。今日は良く分かった。そしてもっと知りたい気持ちになった。
- ・もっと時間があれば、ゆっくり意見交換できてよかったかなと思う。
- ・本当に有意義な時間で、感謝の一言です。
- ・とても心に響いた。ありがとうございました。
- ・ソーレでの防災。機会があれば参加したいと思う。
- ・今日、隣の方からフライヤーをいただいて、大事なことだなあと思い、一地域住民として、参加させていただいた。最初はアウェイな感じもあったが、和やかな進行で来てよかった。
- ・ありがとうございました。Team Sendai のみなさまに感謝です。いい企画をありがとうございました。
- ・こういう場合どうするかなど、発想力を試される体感ができてよかった。いろいろな立場や情報を知っておく必要もあると感じた。

令和7年度アクションプラン報告書

アクションプランの名称	地域で備える、地域で守る ～地域に特化した避難を考える防災講座～
実施日時	令和7年9月28日（日） 8：30 ～ 12：20
実施場所	大新改公会堂 （中土佐町久礼）
参加者数	44名 （女性30名、男性14名）
実施した活動の具体的な内容	【第1部】地域巡回・避難場所の視察 講師をはじめ町外からの参加者（こうち JBL メンバー含む）、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。これにより、参加者全員で地形や地域性、避難場所の現状を把握し、今後の課題を共有しました。 【第2部】講演およびワークショップ 地域の公会堂にて、さんすい防災研究所代表・山崎水紀夫講師による講演を開催しました。講演では、第1部で把握した地域の地形や環境に即した災害時の危険性に対策、そして日頃からの備えの重要性について学びました。 その後、居住区ごとに4班に分かれ、「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。 最後に、長期保存のできる防災飲料水や防災缶詰の試食を行い、講座を終了しました。
得られた効果	これまで自主防災組織による講演や訓練を重ねてきましたが、今回は地域特性と現状に即した内容であったため、参加者の防災意識がより現実的かつ主体的なものへと変化しました。 ワークショップを通じ、隣近所が率直に意見を交わし合うことで共通課題を共有でき、「災害時に助け合う意識が高まった」「地域の結束力を感じた」との感想が多く寄せられました。 これにより、地域のコミュニケーション力の向上を強く実感できました。

実施上の反省点 今後の課題	中土佐町久礼地域は海岸近くであり、さらに2つの河川に囲まれた地形です。これまでも地震・津波を想定した訓練を実施してきましたが、今回は「自分ごととして考える」ことに重点を置いた結果、防災についてより高い効果が得られました。 役場からも、本講座をモデルとして町全体で地域単位の～地域に特化した避難を考える防災講座～を展開する構想が示されており、成果が広がりつつあります。 一方で、今回の活動を通じて以下の課題も明確となりました。 ①地形柄、地震発生時や洪水時におけるどこよりも迅速な避難行動の重要性 ②家具の固定や建物の耐震化など、家庭単位での備えの強化 ③夜間避難時の安全確保に向けた街灯整備の必要性 今後は、これらの課題に対して地域全体で具体的な改善に取り組み、より安全で持続可能な防災体制の確立を目指します。
--------------------------	--

【補足資料】

主催である「大新改自主防災えんづの会」との関係等について

1. えんづの会とは？

→「(中土佐町) 大新改自主防災えんづの会」という自主防災組織があります。今回の申請者は同会に所属しており、役職は会計で、役員全員で自主防災の企画運営をしています。

2. 今回の講座でこうち JBL やアクションプランについて説明の時間を取れたか？

→第2部の冒頭で以下のとおり、挨拶し説明を行いました。

本講演は、私が所属しております『こうち女性防災リーダー』育成組織の助成を受けて開催しています。本部は高知市旭のソーレ内にあり、地域の防災・減災を推進するための啓発活動に高知県や高知市から支援を受けての開催です。

この「こうち女性防災リーダー」は通称「こうち JBL (ジェービーエル)」と呼ばれ、男女共同参画の視点で防災を学んだ女性の地域防災への参加と活躍を目指しています。

県下に約90名のメンバーがおり、私たちが着ているビブスとキャップはその証です。今日は黒潮町と四万十町からこうち JBL メンバーが駆けつけてくれました。

3. 当日のこうち JBL メンバー参加人数：3人

→私が司会をして、JBLのメンバーには最初の巡回視察にも参加してもらい、地域特性を理解してもらいました。ワークショップでは各班のファシリテーターを務めてもらい、班の意見を取りまとめて頂きました。

4. 講演後、地域の皆さんからお声かけいただいた内容

「とてもいい防災イベントだった」

「具体的に何をすれば良いかわかった」

「女性防災リーダーこれからも頑張ってください」

また、中土佐町防災士会会長からは、

「今後一緒に活動してもらいたい」

社協さんで、第1部の視察とワークショップのファシリテーターも担ってくださった方からは、

「10数年、社協職員として防災活動を行ったり、参加したりしていますが、地域の防災イベントでは、今までで1番まとまって活気のあるものになっていました。」

等、参加の皆さんから驚きとお褒めの言葉を頂きました。

地域全体（実状：50世帯100人）の3分の1の方が出席してくださったのも嬉しい結果です。防災イベント案内を役員で手分けして、地域の一軒一軒にチラシを持って回った事も一つの要因だと思います。

今回のアクションプランを行ったおかげで、私たちの存在が地域に充分理解され、今後の活動がより良いものになると感じました。





令和7年度アクションプラン報告書

アクションプランの名称	もしもはいつも、もしものとき、うちの子は？ ～ペットと備える防災の第一歩～
実施日時	令和7年 10月 18日 10:00 ～ 12:00
実施場所	幡多郡黒潮町入野 あったかふれあいセンターにしきの広場
参加者数	19名（女性 16名、男性 3名）
実施した活動の具体的な内容	「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の講話の後、自分のペットを考えてのワークを行った。 ○避難は『特別な日』じゃない 日常の延長にある。 ・同行避難とは ・自宅避難、車中泊避難、避難所等、それぞれの備えと心掛け ○防災リュックを準備しよう ・ペット用防災リュックとペットの備蓄品チェックリスト ○（ワーク）ペットの体重、リュックの重さ、行動を可視化してみる ○まとめ
得られた効果	・参加者の防災意識の向上、ペットの命を守るための具体的な行動の習得。 ・具体的な事例や、ゲージ、ペット用リュック、備蓄品などの紹介もあり参加者の意識化にも役立った。参加者の多くが、災害時にペットとどう避難するか、何をどれだけ備蓄すべきかを具体的にイメージすることができた。 ・「ペットは家族」という意識を再確認し、ペットの命を守る責任感を高めるきっかけになった。 ・参加者からは、「本日の話を知人にも伝えたい」「人間も犬も一緒に助かりたい」「もう一度備えを見直し確実にしていく」「今からペットのしつけをしたい」「ペットのための準備が足りなかった」「自分の地域の避難所の確認をする」などの声が聞かれた。参加者の評価：9（10点満点）
実施上の反省点 今後の課題	・地区内の参加者10名、地区外9名。ペットを飼っている人は沢山いるのに高台だから大丈夫という人がまだまだ多い。しかし、意識が変わると周りの人にも伝えたいということになった。今回の参加者の反応を見てもよく分かった。ペットのことだけでなく、多方面から災害に備えることで、地域全体の災害への対応力向上につながる機会にもなる。いざという時に落ち着いて行動できるように、防災を特別なものでなく日常の延長線上において「自分ごと」として考え、準備し、行動できるように、これからも地域の人たちと考えその輪を広げていきたい。

2025.10.18(土)10:00~12:00

あったかミニミニ防災講座⑥

『もしもはいつも。もしものときうちの子は？～ペットと備える防災の第一歩～』

アンケートのまとめ

1.参加者 女性⑩ 男性③ [年代]40代②・50代③・60代⑤・70代⑧・80代①

2.本日の講演内容についてお答えください。(点数は数字に○を)

点数	← 満足									
----	------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

平均 8.8

理由 ☒ 話や資料がわかりやすかった⑮ ☒ 期待通りの内容だった⑤
☒ 話や資料が分かりづらかった① ☐ 期待していた内容と違った
☒ その他 [躰のできたペットと迷惑をかけるペットの区別]

3.今日の講座の感想や気づきなど

- ・動物との共生。大切なことを教えて頂きました。
- ・とても良いお話でした。有難うございました。②
- ・ペットのために準備したリュックもほとんど1～2回分のみで考えが甘かった。
- ・猫の人なれ、しつけについては難しいと思う。今日学んだことは知人に教えたいと思います。
- ・すごく良かったです。ペット防災のお話は初めてでした。長い間ペットのことが聞きたいと思っていたので、今回このようなセミナーをしてくださってありがとうございました。
- ・人間も犬も一緒に助けたいと強く思った。
- ・今後、備えを確実にしておく。
- ・ペット同伴でないと避難できないことが分かった。
- ・いろいろな話が聞けてとても参考になった。②
- ・犬と自分の荷物を持って逃げるのは無理だなと思った。②
- ・何となくでしか考えてなかったペットの防災について、具体的に考え準備する機会になりました

4.あなたが今やっていること、これから取り組みたいと思ったことを教えてください。

- ・自分のことを一番に思っていました。これからは犬(動物)の気持ちにおき替えることの大切さを思い知らされました。
- ・今からペットのしつけをしたいと思います。名前を呼んだら飛んできてくれるようにしたい②
- ・もう一度防災グッズの確認をする。
- ・本日の話を学校の生徒や宿毛防災士のメンバーに伝えていこうと思いました。また、宿毛市の対応ももっと調べておこうと思います。
- ・ペット用の水、えさの備え、人間の分も重要だと思う。・ペットの避難用品を準備する。
- ・犬にリュックを荷物を背負わせることができるようにしたい。
- ・ペットの防災リュックを備える。
- ・ペットフードやシートの備え。いろんなことに慣らしておく。

5.その他

・同行避難、環境省のガイドラインも資料があれば。ペット、動物の範囲と対応法は？



令和7年度アクションプラン報告書

アクション プランの名称	宿毛市橋上地区 防災知識向上 「きちんと知る・しっかり備える」防災リュック点検&ローリングストック
実施日時	令和7年10月19日 9:00 ~ 11:00
実施場所	宿毛市橋上町橋上 1751-7 橋上生活改善センター
参加者数	15名 (女性15名、男性0名)
実施した活動の 具体的な内容	1. 在宅避難における食料備蓄のあり方についての講演。 2. 橋上地区での在宅避難者と避難所との連携の必要性について質疑応答。 3. 防災備蓄食の作り方実演・試食・購入メリットについて考える。 4. クロスロードゲームを通しての避難生活時の地域住民の協力体制について考える。
得られた効果	「備蓄用食料は特別なもの」という概念を払拭することに効果があったと感じています。各自で備蓄目的の食品購入を実施しておられる方も、購入の目安量や調理方法の案内があったことで、さらに一歩勧めて準備したいと言ってもらえました。 備蓄食料の試食では、アルファ化米の袋ご飯とおにぎり・缶詰め・パン数種類を実食。手順やお湯を入れる動作が一人では難しいことを実感してもらうことができ、簡単にできると思っていた人も多く、認識を改めないといけなさと話されていました。 クロスロードゲームは「備蓄品や食料を避難所でどう分けるか」というお題に絞って出題。全員が揃って「分けるのが当たり前」の意見でした。反対意見を投げしてみると、それにも納得される方が多く、避難所生活での考え方の変化や、他者の意見を参考にするなど、柔軟な対応が求められるのだ、と実感してもらうことができました。 トイレ学習会に参加してくれた方が今回も全員参加してくださっていたことから、地域の「元気クラブ」で防災食の調理体験をしてはどうか進言したところ、渡したレシピについての質問もたくさんあがり、盛り上がりました。 なお、資料は各自お持ち帰りいただき、余った分は地区の方たちがよく行く喫茶店に置いていただいとどなたでも読めるよう、置いてもらえることになりました。 終わったあとも普及活動に賛同いただくことができたのは、今回の新しい試みです。
実施上の反省点 今後の課題	実施日を決めたあと、地区の秋祭り準備と重なっていたことが判明し、参加人数が予定より減ってしまいました。 男性の参加がなかったことは、秋祭り準備以外にも学習会のお題が食料についてだったことに要因があるのではないかと思います。 男女にとらわれない内容を考える、あるいは食料のことであっても男女とも知ってもらう必要があることを啓発していくことが重要であると考えました。

学習会の様子



令和7年度アクションプラン報告書

アクションプランの名称	防災タワー体験会での防災知識向上 「きちんと知る・しっかり備える」を今日から実践！
実施日時	令和7年10月26日 16:00～18:00（実質19時頃まで）
実施場所	宿毛市中央5丁目5-1 三浦児童遊園地内避難タワー
参加者数	200名前後（男女割合は不明です）
実施した活動の具体的な内容	*シールアンケートによる防災意識調査 *防災ポーチについての説明とスタートセット配布 *トイレ問題の提起と凝固剤実演 *備蓄食品の試食 すくも防災ラボのメンバーと共に、主に0次防災・凝固剤実演・被災時の犯罪対策の大切さについて説明。備えについての相談にも応じました。
得られた効果	今回は「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居ました。「何を備えていいかわからない」という声はやはり多く、サンプルでの説明やアドバイスシートが喜ばれました。配布資料は時間の無い方には必ず持ち帰ってもらい、家族で読んでもらうよう促せたと思います。 備蓄の定番“ビスコ保存缶”の試食を実施しましたが、「買ったけど食べてないから味が分かってよかった」との言葉もあり、参考になったと思います。 トイレ凝固剤の実演も昨年同様「持っているけど使ったことがない」方がまだまだ多い印象です。今年は率先して体験希望するお子さんが多く、作業のつたなさを見た親御さんへのよい刺激になったと思います。 シールアンケートについては【防災ポーチに何を入りたいか】の台紙前で、かなり盛り上がっていました。複数回答可にしたことで、同行者と一緒に考えていたようです。その後配布に誘導し、家族分は100円ショップでポーチを購入し揃えてみてはどうですか？と具体的に提案できました。 昨年よりも具体的にポーチの説明ができた印象です。 大月町の防災士の方もラボメンバーの繋がりで見学に来られていました。大月町でのトイレ学習会に繋がりそうなので、ぜひ実施したいと思います。
実施上の反省点 今後の課題	よく分かったと言ってもらえましたが、イベントに家族や地域での広がりにつながるかが不明です。 来年度はもう1カ所の避難タワーでのイベントを主催する側になる予定なので、もう少し踏み込んだ内容にできるよう宿毛市へ提案していこうと思います。



消防によるAED実演



すくも防災士の会イベントブース



イベント風景



夜間のトイレ内照明の影写りについて



0次防災という言葉はまだあまり定着していない印象。説明を聞くと納得する方多数。



令和7年度アクションプラン報告書

アクション プランの名称	みかづきふれ愛フェア防災・防犯への出展による啓発活動
実施日時	令和7年11月15日 12:00 ~ 16:00
実施場所	サニーマート中万々店駐車場（高知市中万々40-1）
参加者数	約230名（女性210名、男性20名）
実施した活動の 具体的な内容	① 災害時における保存食を使った調理による食の確保について説明 ・「パッククッキング」調理法とメニューの紹介、蒸しパン調理実演家庭で体験できるように、材料を提供（ホットケーキミックス・耐熱用ポリ袋・レシピ） ・被災時は、副菜の公的備蓄が少ないことから、副菜調理について説明 親子どんぶり・茶碗蒸しの食材と調理過程の説明、見本展示 ② 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 ③ パッククッキングレシピ、災害時の口腔ケアについてチラシを配布 ④ 高知市のハザードマップをテント内に掲示、資料の提供 ⑤ 継続した地域活動の展開のためにヒアリング（アンケート）を実施
得られた効果	・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「パッククッキング」は、日頃の料理作りにも活かせることを説明したことで、災害対策を日常に落とし込めると感じてもらえた。 ・アンケートは、59名の協力があり、本日の内容については、<u>全員が「参考になった」と回答。パッククッキングについては、「作り方を知れたので作ってみたい。」「災害時に役立つ」といった具体的な回答があり、お渡ししたホットケーキミックスと耐熱用ポリ袋は、調理の実演と出来上がりを見せることにより、自宅での調理へと繋がる媒体になったと思う。減災女子部会の活動については、<u>平時の継続した活動への期待と災害時の活躍の期待が回答されていた。</u>また、<u>取り組んでほしい内容として</u></u> <u>小・中学生の回答で「体験したい（調理・火起こし）」、大人の回答では「子どもの食べるおかずのレシピ、アレルギー対応メニューが知りたい」「一人暮らしの方への支援（食事等）」など、わかりやすく役立つ内容を、みんなに広めてほしい</u>といった回答があった。<u>減災女子部ならではの活動として、「女性目線での災害対応（トイレ・更衣・授乳・生理など）の必要性を広めてほしい。」</u> <u>「女の子向けの防災講座の開催」といった回答もあり、災害への備えとしての関心が高いことがわかった。</u>

実施上の反省点
今後の課題

- ・アンケートからは、子どもたちは体験型を希望し、大人からは、対象者に合った内容の講話が期待されていて、屋外イベントでできる内容を整理し、難しいものについては、実施方法について検討が必要。
- ・集客には、フェアが有効である。フェア以外での開催は、集客の難しさから他団体との連携により「日常に災害を落とし込んでいくこと」に取り組んでいきたいと思う。関係団体との意見交換を図っていきたい。





令和7年度アクションプラン報告書

アクション プランの名称	「あそぶ×防災で、防災を日常化」
実施日時	2025年11月22日 9:30 ~ 13:00
実施場所	みんなで防災 in もみのき（もみのき幼稚園）
参加者数	48名（女性 名、男性 名）
実施した活動の 具体的な内容	「防災は大切なことだと理解しつつも、何から始めたらよいか分からない」と日常化しづらい防災の課題の解決につなげるため、大人も子どもも気軽にできる「ぼうさいNURIE」を通じて、防災を身近に感じる機会となった。 ① 防災リュックに入れておくべき一般的なものを知る ② リスト中から自分自身にとって、災害時に必要なものを考える ③ 防災リュックをイメージした塗り絵を行い、マイリュックを作成 ④ リストの中より一般的に必要とされる物品から好きなものを塗りマイリュックを完成させる ⑤ リストの中にない場合は自分自身が必要なものを描き、マイリュックに追加する ⑥ 振り返りとして、自分自身や家族の避難用リュックを確認してもらい足りない場合は用意する、もしくは、全く用意できていない場合は準備してもらおうきっかけとなった。
得られた効果	子どもだけではなく、消防団や幼稚園の先生まで手があいたときに参加していただき、あらためて備蓄の準備の大切さを理解できたと言ってもらえた 小さなお子様連れの方は、親子で参加していただき、親が子どもにとって必要なものを再認識できたようだった 小学生も参加し、「避難リュック」というワードを理解し、自宅でも準備できていない場合は準備したいと言っていた 同じ部屋でローリングストックの展示もしていたので、塗り絵のあと、グッズが参考になったと言ってもらえた。
実施上の反省点 今後の課題	同じ教室で、バッククッキングの試食を行ったため、試食するテーブルと塗りのテーブルが一緒になった、もし同じ場所でおこなう場合はテーブルをわけないといけないと思った。

「あそぶ×防災で、防災を日常化」
2025年11月22日 9:30 ~ 13:00
みんなで防災 in もみのき（もみのき幼稚園）



令和7年度アクションプラン報告書

アクション プランの名称	聞こえない・聞こえにくい人が安心できる避難所づくり研修会 ～誰も取り残さない社会を目指して～
実施日時	令和 7年 11月 24日（月・振） 13：30 ～16：00
実施場所	安芸市防災センター（消防防災センター）（安芸市西浜 190-1）
参加者数	61名（女性 44名、男性 17名）
実施した活動の 具体的な内容	◎ 講演（講師：聞こえない防災士 藤田由紀子氏） ・50分（質疑応答含む） ◎ グループワーク（1グループ 7～8人 8グループ） ・すべてのグループに聞こえない人、手話通訳者が参加 ・自己紹介 ・「避難所で聞こえない、聞こえにくい人が困る事」について 付箋に個々で書き出し、模造紙に貼り、グループ内で共有 「解決策」について 付箋に個々で書き出し、模造紙に貼り、グループ内で共有 ・各グループの発表 ◎ 講師のまとめ ◎ アンケート記入
得られた効果	◎ グループワークで話し合う中で、参加者一人ひとりの気づきが広がり理解が深まった。 ・備蓄品としてお知らせ内容など視覚的に知らせるためのペンやマジック、段ボールが必要であるという認識。 ・トイレの使用がわからない（ノックが聞こえない）問題に対し、「空」「入り」札を下げる ・暗い環境では周りが見えず、耳からの情報が入らないことへの不安や静かな環境の中で聞こえない人が自身の行動で音を立てていないか神経質になることへの共感。 ◎ SOSカードの紹介により、他の地域の活動が参考になった ◎ グループの割り振りにおいて、民生委員、自主防災会員、聞こえない人、手話関係者、一般の人を平均的に配置できた。 ・話し合いにおいて、手話通訳者が聞こえない人に手話で伝え、聞こえない人の手話を日本語に通訳するというプロセスを通じて、手話の重要性や聞こえない人とのコミュニケーションについて考えが深まった

実施上の反省点	◎ 開会までの時間の有効活用（早い時間から参加した人が多かったため） ・こうち JBL、安芸高校防災クラブ、こうち男女共同参画センター「ソーレ」の活動紹介をスクリーンで展示。 ◎ 視覚的情報伝達の工夫不足 ・講師や参加者に聞こえない人がいるため、事前に段ボールなどを書いて視覚的に分かりやすく準備しておく必要があった。 ◎ 受付での対応 ・受付で段ボールに「お名前は？」書いたものを用意し、参加者名簿と合わせて指さしで伝える工夫や簡単な手話を覚えておく必要があった。 ◎ グループワークでの説明方法 ・音声での説明や手話通訳は順に消えていくので、併せて、事前にスクリーンに流れや手順を表示しておくべきだった。 ◎ 休憩終了後の再開時・グループワークでの説明 ・次の課題にうつる説明はグループごとの担当スタッフが段ボールに書き、視覚的に分かるようにすべきだった ◎ タイムスケジュール ・各グループの発表時間を2分に設定していたが、ほとんどのグループが時間をオーバーした。終了時間になるとベルで知らせしたが時間超過も想定して余裕のあるタイムでスケジュールを作成すべきだった。 ◎ 参加者の受け入れと会場 ・定員50名だったが締め切り以降の申し込みも受け付けたため参加者は61名となり 1グループ 7～8人×8グループとまった結果、会場が狭かった（安芸市にはより広い会場がない現状も課題）
今後の課題	◎ 今後も安芸市危機管理課や自主防災会などの協力を得ながら、防災研修会を継続して開催していく





令和7年度アクションプラン報告書

令和8年 2月 3日

「女性防災プロジェクト」防災・減災アクションプランを次のとおり実施しましたので、報告します。

アクション プランの名称	災害時の発達障害児/者の支援と対応を知る・見る・伝える
実施日時	① 講座と作成ワーク 2025年 12月 20日 10:00 ~ 12:00 ② 掲示・啓発 a 2026年 1月 24日 10:00 ~ 14:00 b 1月 25日 10:00 ~ 15:00
実施場所	① こうち男女共同参画センターソーレ 創作実習室 ② こうち男女共同参画センターソーレ 大会議室
参加者数	① 8名 (女性 8名、男性 0名) ② a 65名 (女性 60名、男性 5名) b 30名 (女性 20名、男性 10名)
実施した活動の 具体的な内容	①『こころとからだの発達相談室えいところ』代表の森實摩利子さんによる『発達障害の理解と避難所での配慮』の講座の後、ワーキンググループに分かれて、避難所での視覚的支援、わかりやすい伝え方や情報伝達の工夫について検討し、啓発資料（ポスター）の作成を行った。 またユニバーサルな非常食の備えとして、アレルゲンフリー備蓄食を試食し、さまざまな視点を通した災害への備えとその考え方を学んだ。 掲示用啓発資料としてのポスターに加え、ワークショップで作成したポスターの内容を「災害時・避難所での視覚的支援」として紹介し、実際に指さしコミュニケーションボードとしても活用できるクリアファイルも作成した。 ②1/24の『ソーレ！女性防災ミーティング2026』と1/25の『ソーレまつり』にて、作成した啓発ポスターを掲示。ならびに女性防災ミーティングの参加者にはクリアファイルを配布し、発達障害児／者への視覚的支援の啓発と避難所における情報伝達の工夫や配慮についての啓発を行った。
得られた効果	・発達障害の特性を始め、感覚の違いにより起こりやすい問題や当事者の困難を学び、支援が必要な当事者への対応や配慮を知ることができた。 ・支援者や周囲の人が知っておくべき視点、対応方法を知るとは、情報伝達の工夫やわかりやすい伝え方への理解につながった。 ・実際に災害時や避難所で必要になる情報やその伝え方について、参加者同士で具体的に検討しながら資料を作成したことで、視覚的な支援の必要性を実感することができ、発達障害児／者への支援への理解がさらに深まった。 次ページに続く ・視覚的な支援は発達障害児／者だけでなく、聴覚障害がある人や高齢者などさまざまな人にも伝わりやすい工夫であり、視覚的な情報提示の必要性、避難

	所でできる具体的な配慮について学ぶことで、災害時・避難所における要配慮者への支援を考えることにもつながったと感じられた。 ・アレルゲンフリー備蓄食の試食では、備蓄（非常）食として特別に作られたものでなくても、長期保存できる食品を活用できる体験となった。 ・ローリングストックを活用した備えや、さまざまな配慮が必要な人が安心して過ごせる避難所づくりについて考えることにつながることができた。
実施上の反省点 今後の課題	発達障害は外見ではわかりにくい障害であると同時に、その特性も一人一人違うため、必要な支援は多岐に渡ると思われるが、そのような中でも視覚的な支援は多くの方に必要とされており、視覚的支援があることで当事者の困難の解決や相互理解につながることを、引き続き啓発していきたい。 また、今回は災害時・避難所での視覚的な支援を中心に発達障害児／者への支援というテーマで講座やワークショップを進めたが、発達障害児／者だけでなく、聴覚障害がある人や高齢者、子どもなど配慮が必要な人への対応として、視覚的な支援（見てわかる、書いて伝える）が必要（有効）であることを知ってもらい、老若男女や障害の有無を問わず、みんなが安心して過ごすことができる避難所運営や、災害時だけでなく平時からどのように工夫すればスムーズに支援が行えるかを、今後も継続して伝え、共に考える機会をもちたいと考える。 要配慮者への支援を考えることをきっかけに、ユニバーサルな防災情報の提供や、年齢や性別、障害の有無を問わず、すべての人が誰一人取り残されることがのない社会をつくることにつなげていきたい。 なお、今後人権や福祉に関するイベント、地域での防災活動や公的施設などで啓発ポスターを展示、ミニ講座などを開催して指さしボードを使用することで、県民への理解を進めていきたいと考える。





令和7年度アクションプラン報告書

アクション プランの名称	災害に備えるための体づくり ～まろうろ じぶんのいのち みんなのいのち～
実施日時	日時：令和7年12月21日（日）9：30～12：00
実施場所	岸本防災コミュニティセンター1階ホール（香南市香我美町岸本128-1）
参加者数	43名
実施した活動の 具体的な内容	・香南市香我美町岸本地区健康まつりで「備えること」をテーマに防災減災コーナーを設置展示や防災手ぬぐい活用術と体づくり講座を開催し、日ごろから防災減災を意識し備えることの重要性に気づいてもらう。 こうち JBL メンバーによる展示や配布コーナー ・来客者には、自由に手に取って見て触ってもらい、積極的に声をかけ説明し興味や関心を持ってもらった。 【災害に備えて備え品の展示】 発電機、一日分の備蓄品（一人分の非常食）、アレルギーフリーの防災食（みかんチップ）試食、簡易トイレ、口腔衛生品、水無しシャンプー、枕元に置く非常持ち出し袋（ライト、非常用スリッパ、ホイッスル、手袋、ハンマー、釘やガラス片を貫通しない靴底ソール） 【防災減災に関するチラシ配布】 災害伝言ダイヤル171、備蓄品チェックリスト、非常持ち出し品チェックリスト、0次の備え品、排せつの実態を考えてみよう、南海トラフ地震から命を守るために！（高知県危機管理部南海トラフ地震対策課発行）防災減災にかかわるチラシなどを配布。 【香南市津波シミュレーション動画】 香南市防災対策課作成の香南市津波シミュレーション動画をPCで放映。 防災手ぬぐい活用術講座（高知 JBL、ボランティア、運動講師） 【防災手ぬぐい活用術と体づくり講座】一講座30分×3回 ・防災手ぬぐいを配布し、ボランティアの方により紙芝居による活用術説明や包帯・おむつ・ソックス等の使い方を実演（10分） ・講師による防災手ぬぐいを使った体づくりを紹介（20分） 参加者は椅子に座り、講師、仙頭美奈子氏と一緒に手ぬぐいを使って運動を行った。避難所で気軽にできる運動の紹介、避難時には最終自分の足で逃げるようになること、避難所では座ったままになるので体を動かさなかったらどうなるかなど、講話を交えながら運動を通じて動かすことの大切さや日ごろの運動の重要性を話された。

次ページに続く

得られた効果	・参加者から「手ぬぐい活用術の実演や運動は、よかった」「実際にやることで体に残る」「家にあった手ぬぐいを非常持ち出し袋に入れた」「日ごろからの備えの大切さに気づいた」や『災害伝言ダイヤル171』のチラシを見ながら、体験利用日に実際試してやってみた」などの感想をもらい、備えについて平常時から意識し準備を行い、実際試してみるなど参加者の意識向上につながったことを感じた。 ・講座は、避難するにも避難生活を送るにも、ある程度の体力が必要で、健康でなければならない。日ごろの健康対策も災害対策になることを呼び掛け、講座の開始の導入を行った。参加者の年齢層も高く、手ぬぐいを使っての運動はどうかと心配をしていたが、運動内容も誰でも気軽にできるものだったので、参加者は積極的に運動を行っていたと思う。
実施上の反省点 今後の課題	・今回の講座は、ホールの中で地元健康祭りの一つのコーナーとして開設させてもらった。その中で、防災備え品の展示と手ぬぐい活用術と講師を招き、手ぬぐいを使った防災体操を行った。 - 会場内は、ほかのコーナーもあり、講師の声がかぶったり、来客者の取り合いになったりで、講座の開設時間も周りの状況を見ながら進めるべきだったと反省している。 ・防災減災活動と聞けば、なんか重たい感じで面倒だとの声を聞く。日常の中で、意識し気軽に備えられような、楽しい活動を防災と絡めて行っていきたいと考える。 ・津波シミュレーション動画は、展示しているだけでは、あまり視聴する様子が見直したいと思う。 ・今回のアクションプランは、高知 JBL とサポーターとボランティアの方とすすめた。皆が持っている情報や知識を提供しあい、融合させてより良いものができたと思う。 ・当日健康祭りのスタッフで参加できない方がいて、依頼があり別日で地元の会場を借りて、講座を再び開催した。そのとき、他のイベントでの開催要望を受けた。反省点を見直し内容を整理して、依頼があればまた行いたいと思う。





いのちまもろうくんの 防災フィットネス



～ 毎日のくらしが
いざという時の力になる！ ～

歩いてそなえる！避難経路ウォーキング

いつものお散歩コースを、避難経路にしてみよう！

公園や高台、水道施設など「安心ポイント」を探しながら歩けば、健康づくり＋防災チェックがいっぺんにできちゃう♪

今日のちょっとした
動きが防災力になる
んだよ！



家の中でもできる♪ “ながら筋トレ”

歯みがきしながらつま先立ち、テレビを見ながらペットボトル筋トレ。
日常動作をちょっと意識するだけで、避難や片づけで役立つ筋力アップ！
「特別な準備より、毎日の積み重ね」が大切。



防災の“そなえ”って、水や食料だけじゃないよ。

元気なカラダがあれば、できることが増えるんだ！



☆☆ いのちまもろうくんといっしょに、“カラダのそなえ”はじめませんか？ ☆☆

令和7年度アクションプラン報告書

令和 8年 2月 10日

「女性防災プロジェクト」防災・減災アクションプランを次のとおり実施しましたので、報告します。

アクションプランの名称	今日からできる 小さな子どもと一緒にの防災・被災生活の備え
実施日時	令和8年 1月 31日 10:00 ~ 11:00
実施場所	吾川郡いの町駅前町 10 いの町立天神保育園
参加者数	42名 (女性 29名、男性 13名)
実施した活動の具体的な内容	天神保育園の保護者を対象に講師(こうち JBL 宮崎亜紀さん)による防災講座「今からできる防災の第一歩 小さな子どもと一緒にの防災・被災生活の備え」を事例や防災用品の紹介、試食などを交えておこなった。 ○地域の災害リスク 『重ねるハザードマップ』や『地震 10 秒診断』を活用して自宅の被害想定を把握する。 ○最低限必要な備え 電気・ガス・水・トイレ等、ライフラインが止まった場合を想像し備えておく。 ○子どもと非常食 アレルギー対応や試食を通じて非常食の工夫について考える。 ○心のケアと経験 大人も子どもも不安になるため寄り添い方を学ぶ。多くの経験が子どもの危険察知能力を高める。
得られた効果	○備えることの大切さに気付き、備蓄品等の見直しの必要性や小さな子どもがいる家庭ならではの備えのポイントを理解し、今後の備えを考えるきっかけになった。 ○「子ども用の防災グッズ(リュック、玩具、食べ物等)の準備」「備えについて夫や家族と相談する」「リュックの中身の見直し」「子どもと一緒に防災カードを作る」など今後の備えを意識し持ち帰ることが出来た。 ○子どもの心のケアや避難時の考え方にも触れ、保護者自身の不安を軽減し、どう寄り添っていけばよいかを考え行動していくきっかけづくりになった。
実施上の反省点 今後の課題	・試食用「乾パン」を準備する部屋を予めお願いしておくことがぬかっていた。事前の園や講師との確認が不十分だった。 ・保育現場で活躍されている講師だったので、話の内容も的確で分かりやすく保護者の方も熱心に聞いて下さっていた。防災を自分ごととして考え見直すきっかけになったと思う。感想の中に「避難の概念。エッセンシャルワーカーの親はどうしたらよいか」というのがあった。災害時には誰もが必ず直面するとても大事なことだと思う。アンケートのまとめは園とも共有し、次につなげて頂ければと思う。

※企画1件ごとに作成し、事業終了後2週間以内に提出。



アンケート（参加者 42 名中 37 名が回答）自由記述より

- ・改めて備えることの大切さを感じさせられました。
- ・地震が来ると言われているけど、正直ちゃんと考えたことがなかったので、今回の話を聞いてまたきちんと考えないといけないなと改めて思いました。家ですぐ出来そうなことをまずはやってみたいです。（ペットボトルに水をためるなど）
- ・カンパンに少し味がつくだけでとても食べやすくなった。子どもでも食べれそう。
- ・子どもが安心できる為の子どもの防災リュックを用意しようと思った。
- ・津波が来る場所に住んでいるので、家族で防災について話し、確認していきたいと思う。
- ・『避難』という概念について話を聞きたいです。エッセンシャルワーカーの親はどうしたらよいかという事です。
- ・準備が十分だと思っていたが、十分ではないと分かった。準備しておくようにしたい。
- ・蓄光テープ。普段からケータイをカバンの中から探すのに便利。水の保存期間。
- ・今日からできる防災の知識や工夫を多く知ることができて良かったです。
- ・南海トラフ地震もあるので、日頃から備えが大切だと思っていたが、なかなか準備が進んでいなかったのを機に子どもがなるべく普段通りに近いよう過ごせるよう、おもちゃなど避難リュックに準備したいと思いました。
- ・ライフラインが止まった場合のことを考えていなかった。何が必要で、どんな物が代用できるかが知れて良かった。子ども用の備えをしっかりとしていきたい。ケアなども考えなくてはいいなと思った。まだまだ準備できていないことが分かったのもっと意識していきたいです。
- ・食材や水は用意していましたが、カセットコンロは用意していないので用意しようと思います。トイレは、トイレトペーパーを忘れていたので準備します。他には子どものおもちゃとか用意してなかったので、色々用意するものが分かって良かったです。
- ・災害は起きて欲しくないです。伊野中学校へ逃げようと思った（3 階）
- ・実際に災害が起きた時を想定してシュミレーションしてみたいと思った。トイレ問題、普段か

ら水分をものすごく摂り、トイレにもかなりの回数行くので、ペーパーやポータブルトイレなど備えておこうと思った。

・いつか起こる大地震と分かっているながらも、水を少し買って、防災バックを買っただけで終わっているなと思いました。今日の講座でライフラインがストップした時、何が最低限必要なのか、また子どもにどう向き合っていくと安心させられるのか、具体的に学ぶことができて良かった。帰宅して夫と話し合ってみます。乾パン、ケチャップが美味しかった。子どもにたくさん経験させて、共に学んでいきたいです。

・防災セットは自宅に用意しているが、小さい子どもを連れて逃げれる量ではないため、物の見直しをしておきたいと思った。子どもの遊べるものも入れておこうと思った。

・具体的に何日間ガスや水道、電気が止まるのか、そのために備えておくものは何なのかを聞くことができ、大変ためになりました。いつか来る大地震・災害を自分のことととらえ、今出来ることを取り組んでいきたいと思います。

・この地区の停電・断水などの状況を知らなかったのが、知れて良かったです。もう少しトイレを用意しておこうと思いました。

・災害は起きて欲しくないです。伊野中学校逃げようと思った（3階）

・電気、ガス、水道の止まる期間を具体的に知ることが出来て心構えができました。乾パンの味付けいろいろと試してみたいと思います。子ども用の防災グッズの準備をしたいと思いました。

・水やトイレなどの備えは必要だと思っていましたが、具体的に数字にしてみると全然足りないことが分かりました。どうやって備えをしていけばいいのか学べたので、家庭での備えを見直していきたいと思います。

・トイレのことは少し準備していましたが、必要な数までは考えておらず、見直すきっかけになりそうです。蓄光テープは参考になりました！日常でも使えるワザと思いますのでぜひやりたいと思います。

・自分で気づいていなかった備え等が聞けて良かったです。蓄光テープを貼ることは目からウロコでした。自分が行っている備えとしては〈ラップ等を用意する〉です。

・光るテープを買うようにしようと思いました。とても勉強になりました。

・これから災害が起こることにさらに危機感を持ち、いざ起こった時のために備えをしておきたいと思いました。

・園のことばかり気にして自分自身のトイレが考えてる以上に必要であること等に思いが少し薄くなっていると改めて感じた。防災について学んでいきたいと思う。

・地震が起きるたび、ちょこちょこ防災グッズを準備していますが、数日して忘れて後回しになったり…の繰り返しなので、今回の講座でかなり意識づけになりました。また、用意しているものの再確認にもなりました。そして、防災グッズの中でも、子どもの心のケアまでしっかり考えられていなかったのが、子どもの不安を和らげる物の準備もしようと思いました。

・最低限の準備はしているが、今日聞いた話をもとに、改めて見直しをしたいと思います。

・ポケット防災カードは子どもと一緒に作りたいです。

・自分なりに防災用品を用意して置いているが、不十分だったり、もう少し足した方が良いものがあつたりしたので見直しをしていきたい。水を使う量が想像よりたくさんだったので知ることが出来て良かった

・トイレの備蓄をやっておこうと思いました。

・とても良かったです。

・家で備えが出来ていないので、これから準備するのに必要なものを具体的に知ることが出来て良かったです。

・『地震 10 秒診断』見てみたいと思いました。身近なところで取り組めることが知れて良かったです。

・カセットコンロ買います。後、ガスも。

・まだ準備不足の避難グッズもあつたので改めて再確認していきたいと思いました。参加してよかったです。

・食料などに意識がいて、子どものおもちゃなどは、新しい気づきでした。水やトイレなど全然足りないので再度確認しようと思います。リュックを一度準備し終わっているので見直そうと思います。

令和7年度アクションプラン報告書

令和 8年 2月 24日

「女性防災プロジェクト」防災・減災アクションプランを次のとおり実施しましたので、報告します。

アクション プランの名称	もしもにそなえる おやつ&本の防災ひろば in つな一で ～ぜんざい・じゃがりこアレンジでおいしく学ぶ～ ローリングストック+防災士おすすめの本紹介
実施日時	令和8年2月8日 10:00～15:00
実施場所	高知県土佐市高岡町乙 3451-1 土佐市複合文化施設つな一で
参加者数	130名 (女性 70名、男性 60名)
実施した活動の 具体的な内容	◎ローリングストックカフェ 超簡単な調理方法を提案し、試食をしてもらいました。 (提供内容) ぜんざい・じゃがりこサラダ・さつまりこスイートポテト・飲み物 ※セットで200円で提供 ローリングストックとは何かを知ってもらった。 保存食、防災食の見本を用意し、いろんなものがある事を知ってもらった。 ◎防災士おすすめの本紹介 お勧めする防災本紹介のポスターを展示。 土佐市立市民図書館とコラボレーション企画をし、防災士がお勧めする防災 本の紹介の特設展示をしてもらいました。 まずは防災に興味関心を持ってもらうことを目的としました。
得られた効果	◎ローリングストックカフェ ・「じゃがりこにお湯を入れるだけでポテトサラダになる」ことを聞いたこ とはあっても実際に作ったことのない人がほとんどだった。 ・今回の試食により調理は簡単で、味は想像以上にポテトサラダだと感じた 人が多かった。 ・作ってみることで、楽しみながら防災について考える機会の提供ができた。 ・家庭ではポテトサラダを食べないという子が、じゃがりこサラダに興味を 持ち、食べることができた。食育にも繋がったと考える。 ○防災食の展示コーナー 予想より多くの人に興味を持って見てくれた。 ラーメン缶やおでん缶など、珍しさもあり手に取る人が多くいた。

実施上の反省点 今後の課題	・会場つな一で北側の小学校が投票所であったこと、同日館内で詩吟の大会があったことなどから、想定していたより多くの方が来てくれ、ローリングストックの説明に十分な時間が取れなかった。 ・カフェで提供する際に、食品のアレルギーについて確認が充分にできなかった（じゃがりこ・さつまりこについては商品側面に記載あり）。 ・防災本の詳細な説明や図書館とコラボレーションの案内が不足した。 ・市との連携不足により備品（電気ポット・電磁調理器）の準備が思い通りにならなかった。 ・他ブース提供の飲食物を当ブースで食べようとする人がいた。『当ブース利用者のみ飲食可』と伝えたが、不快な思いをさせたかもしれない →事前に飲食可能スペースがあるか防災フェスタ運営側に確認していればよかった。 （市の担当者から「来年もぜひよろしく」と言われた）
--------------------------	---





【板原土佐市長】

スナックアレンジは柔らかく、幼児から年配者まで食べられそう。お腹にたまるので1食分になりそう。



【参加費の声】

子どもにせがまれ防災フェスタ帰りにスナック菓子を買って帰りました。違う味にもチャレンジしました。

【防災士がお勧めする防災本】

土佐市民図書館とのコラボレーション企画

普段よりも来館数が多かった

紹介本の貸し出し&予約もいただいたそうです。





【男女共同参画センター田原所長】

防災には3つの心得がある

自助・共助・公助

そして 男女ーっーっ

(防災フェスタ大声大会より)



【大盛況】

防災フェスタ参加者 約1000人

JBL♡のブースでは

99組の利用をいただきました



【こうちJBL♡2024メンバー】

1人では何もできなくても皆一緒なら
できる事がある。

楽しく活動しています♪

令和7年度アクションプラン報告書

令和 8 年 2 月 26 日

「女性防災プロジェクト」防災・減災アクションプランを次のとおり実施しましたので、報告します。

アクション プランの名称	災害時の弱者への支援をワークショップを通じてゼロベースで考える (問題提起)
実施日時	令和 8 年 2 月 18 日 10:00 ～ 12:00
実施場所	本山町社会福祉協議会館
参加者数	18名 (女性 7名、男性 11名)
実施した活動の 具体的な内容	民生委員さんを中心とした参加者に、沿岸部、人口集中地域とは異なった山間部での防災に対する問題提起、参加者の生活の様子など、質問、対話を通じた状況把握、皆さんの状況で今持っているもので、活用できる技術、ポイントなどをパワーポイントを使った資料を元に講義した。 後半は、ドリンクボトルで作る常に持ち歩く軽量の0次防災ボトルと山間部での移動に車、バイクなどを使う人が主なため、車内に置いておける防災ポーチ(比較的大きいものの重量のあるものを入れる)を作成した。 これら防災ボトル、ポーチは半完成であり個人的に必要な医薬品やサポーター、衛生用品などを加えて完成品にしてもらうように説明した。今回配布した、防災トイレ、アルミブランケットなどは、こちらで選択したグッズの意図、活用法などを一つひとつ解説し、ただ備蓄するだけではなく、安価で手に入りやすい百元ショップで購入できるので、ぜひ実際に使ってみることを勧めた。 今回は、参加者の呼びかけを社会福祉協議会にお願いし、事前に参加者の傾向、移動手段、通信端末の保有状況などの傾向がわかっていたため、講義の内容をある程度絞り込んで話すことができた。 一部、知っている人もいたが、ほとんどは初見の方であり、気楽に話しかけて下さる方、物おじされている方などいいて今後の関係性の構築図るための貴重な情報となった。今回は、半完成品としてボトルとポーチを作ったが、必要なものは、それぞれ違うため、処方薬や痛み止め、サポーター、ケーブルなどそれぞれ必要になるものを入れて完成品にして欲しいこと、避難所で起こりやすい疾患、低体温症、衛生状態を保つ方法など、主体的に考えるように講義した。

得られた効果	今回の参加者は、30代～70代であったが、参加者の半数以上が70代であり、メイン層の体力的に時間設定は、ちょうど良かった。 アンケートによると、9割以上の人が食料の備蓄を行っており、半数以上が災害用トイレを自宅に準備していた。また、次回に希望する防災講習としては、防災クッキングが一番多く、次点が災害対応運営という結果であったので、次回は防災士会と連携して防災クッキングを行ったり、HUGの実施なども考えられる。 自宅以外で被災した状況をも想定して防災ボトル・ポーチを作るように考えるという点が好評であり、ACアダプタやバッテリーに直接挿す方法で使用するUSB-Aで使えるLEDライトが、その発想はなかったと特に好評であった。 また、思いの外スマホの普及率が高く、LINEの利用者も半数を超えたので、今後は、石川県のLINE活用などの事例を参考にし、スマホを活用した防災になどの取り組みを考える可能性について、町の防災課や社会福祉協議会とともに検討していきたい。 また、本山町社会福祉協議会のスタッフの方々が大変協力的で、今回は本当にお世話になり感謝しかなく、今後の活動も様々な方面で協力していきたい。
実施上の反省点 今後の課題	今回は、社会福祉協議会の見積もりにより参加者30名までで募集をかけた。そのため、0次防災ボトル、ポーチを作るための材料を各30個ずつ集めなければならない、購入が大変であった。同じ商品だと思って購入しても、微妙に仕様が違ったりした。また、急激な物価高騰により、数年前に購入した商品を同じ価格帯で手に入れることができず、仕様変更に腐心した。 また、開催時期に関してあまり時間がない中、短期間に調整していただいた社会福祉協議会に感謝するとともに、今後とも防災講座や地域共生ネットワークの防災部、本山町防災士会などと交流しつつ共に活動していきたい。





令和 7 年度アクションプラン報告書

令和 8 年 2 月 25 日

「女性防災プロジェクト」防災・減災アクションプランを次のとおり実施しましたので、報告します。

アクション プランの名称	災害時の食と排泄の備え
実施日時	8 年 2 月 18 日 14 : 00 ~ 16 : 45
実施場所	四万十市総合文化センターしまんとぴあ 高知県四万十市右山五月町 7-7
参加者数	19 名 (女性 19 名、男性 0 名)
実施した活動の 具体的な内容	こうち JBL (R5 県西部) メンバーでソーレサポーター講師の篠田 知佐さんを講師に、災害時の食や排泄に関する備えにはさまざまな方法があることを理解し、ジェンダーや多様性の視点をふまえた講話と実習を通して、その必要性を実感したうえで、「必要に応じて備える」という行動につなげることを目的として実施した。 【講話】 ① 災害時のトイレ事情について ② JDA-DAT 支援活動から学んだ食の備えの必要性 ③ フェーズフリー・ローリングストックについて ④ 長期保存食品の特性について 【デモンストレーション・実験等】 ① 長期保存食品の作り方の確認、試食 ② パッククッキングの方法についてデモンストレーション ③ 災害時トイレの使用法についてデモンストレーション ④ 凝固剤や給水シートなどの吸水量比較実験 ⑤ 排泄物処理法の消臭袋の消臭力比較実験
得られた効果	参加者の感想より ・ 災害時のトイレの備えの重要性について知ることができた。 ・ 凝固剤などの吸収や消臭袋の消臭力について実際に実験を通してわかったことが多くあり、自分にとって何をどれだけ準備したらいいのかが具体的にわかった。 ・ 長期保存食品を実際に試食することができ、味や食感を試すことができとてもよかった。 ・ JDA-DAT の支援活動報告をきいて、災害時の備えの必要性を改めて感じた。 こうち JBL のメンバーで助け合って防災イベントを実施できました。主催した自分たちも学びの場となり、やってよかったと感じました。

実施上の反省点 今後の課題	展示物をたくさん持参したため、キッチンスタジオ内だけでは展示スペースが足りなかったため、キッチンスタジオより研修ルームを借りた方が実施しやすかったかと思いました。 内容が盛りだくさんで2時間半では足りず、「JDA-DAT の支援活動について」の講話時間が少なくなり、講師が内容を調整してくれました。 今後の課題として、2回連続講座にするなど、食と排泄を別々に開催した方がより踏み込んだ内容でできるのではないかと感じました。
--------------------------	--

【参加者アンケート自由記述から抜粋】

①長期保存食品試食

- ・味に関してレトルト独特の味や匂いがあるイメージであったが、ほとんどの商品で感じることはなかった。醤油ベースであったり、だしが効いている感じの物だったりそれぞれに工夫を凝らしている気がしたが、相対的に味が濃い印象だった。災害時は通常と異なる心身の状態なので、濃い味付けのほうが少しでも「美味しい」と感じるのかなと思いました。
- ・カレーはやはり食欲をそそる匂いや味だと感じたが、部屋ににおいが充満すると思った。また、パッククッキングの様に加熱した物も比較しながら試食したが、圧倒的に温かい方が食べ易く、食べる際の温度も大切だと改めて感じた。
- ・塩気の多い物を試食している合間で甘い物を食べると気分がほぐれたので、パンやぜんざいなどの甘いものは、お腹を満たすだけではなく他の役割もあると再認識した。
- ・災害時、義歯の紛失や破損、ストレスによる食思不良など、普段通りの形態では摂取困難となることも予想され、外部からの支援が入るまでの期間も不透明なため、様々な状況を考慮し対策する必要性を感じた。
- ・JDA-DAT の支援活動報告として、避難所でのアレルギーや嚥下困難者への対応が挙げられていたが、通常の炊き出しなどでは嚥下できない人への備えを確認する必要があると感じた。現在、再度同じ物を購入するか、違う商品にするか検討しており、ミキサー食などの非常食がない状態のため、さまざまな状況に対応できるよう見直していきたい。また、被災地での特殊栄養食品ステーションについて説明があり、妊産婦やアレルギー対応について学ぶことが出来た。

②排泄の備え

- ・吸水実験では凝固剤の吸収力に感心し、使い方や使用頻度も考えておく必要性を感じました。職場では、排泄は自分が「担当ではない」意識で考えたことが無いことに気づかされました。
- ・排泄環境の確保は、尊厳保持や感染症予防の観点からも極めて重要であり、食事と排泄を一体で考える視点が求められることが理解できた。
- ・吸水実験を通じて、新聞紙・ペットシート・猫砂・市販の凝固剤、それぞれの吸水量や処理後の扱いやすさを比較し、適切な備蓄資材の選択には「吸水力」「重量」「廃棄のしやすさ」を考慮する必要があることを学んだ。
- ・消臭袋の比較実験では、100円ショップで購入できる消臭袋と介護用品として販売させている高機能消臭袋にそれぞれに同量の味噌を入れ、臭気を確認した。100円ショップの商品は臭気の漏れが感じられた。介護用品の消臭袋は防臭機能の高さが確認できた。

③全体的な感想

- ・備えることも大事ですが、備えた物を最大限に有効活用するための知識や経験もなければ、いざという時に動けない。頭ではわかっているけど実際には思ったように動けない、結果が思っていたことと違うなど体験してみないと分からない事が沢山あります。今回の話を聞いて食事と排泄は切り離せないもの、身近なことができなくなる不便さとそれらを解決する備蓄品の使い方についてももっと真剣に考えなければならぬと思いました。
- ・食べる・排泄・口腔ケアに関連する商品の展示品説明、自然災害時の支援活動の実例を聞き、もう一歩踏み込んだ考え方が必要だと感じる事ができ、大変勉強になりました。
- ・管理栄養士としては、非常食の備蓄計画だけでなく、排泄環境や衛生面にも目を向け、施設全体のBCP（事業継続計画）に積極的に関わる必要があると感じた。



令和7年度アクションプラン報告書

令和 8 年 2 月 22 日

「女性防災プロジェクト」防災・減災アクションプランを次のとおり実施しましたので、報告します。

アクション プランの名称	フェーズフリー防災 ～食料編～
実施日時	令和8年 2月 22日 10:00 ～ 12:00
実施場所	竹島町公民館 (高知市竹島町 157-48)
参加者数	19名 (女性 18名、男性 1名)
実施した活動の 具体的な内容	・地域住民が「フェーズフリー」の考え方を理解するよう、講義を行った。 ・災害時だけのために特別な備えを新たに用意するのではなく、日常の暮らしの中ですでに使っている食品や、買い物の習慣を見直すことで、無理なく防災につなげられることを知ってもらった。またその説明に合わせて実際にいくつかの食料品を紹介した。 ・日ごろよく行く身近なスーパーで購入でき、備蓄可能な食料を紹介するとともに、試食・試飲を通じて家庭で食料備蓄を行えるよう、またすでに備蓄している人には内容を検討し、加えることを考えてもらえるよう啓発を行った。
得られた効果	・フェーズフリーの考え方を説明したところ、参加者からはそれぞれに「そうか」「なるほど」などの声があがった。 ・災害時用に「特別なもの」を備えるのではなく、日常生活でローリングストックを生活に当てはめて考えることの理解が進んだ。 ・具体的に「買い置きを見直そう」という声が出た。 ・試食になると、皆さんがおすそ分けや配食を率先して手伝ってくれるなど、協力の意識があることがわかり嬉しかった。 ・地域の中のスーパーで購入した話をしたことにより、「次回行った際には見る、探す」との声が出た。「(講座) 終了後にさっそく行きます」との声もあった。 ・備えておきたい食品の紹介をし、実際に手に取り、調理方法や味をチェックした上で、家族構成をもとに個数や好き嫌いの話も出た。 ・実際の作り方を一通り説明し、全員が熱心に見て、理解していた。 ・「今日きてよかった」「今日『も』勉強になった」「ありがとういつも」など、

	たくさんの方がいつもより素敵な声をかけてくれ、次回へつながる雰囲気を生むことができたと感じた。次回開催のチラシも配布でき、大成功だった。 ・綿密に打ち合わせをし、2月15日にはメンバーで買い出しを行うなど、準備を通じて地域の仲間との絆が深まった。終了後は他のメンバーとも「よかったね」と言いあって解散した。
実施上の反省点 今後の課題	・当初参加を見込んでいた予定の半分の参加者であったが、「会の運営をするには、会場も準備もこれがちょうど的人数だった」と反省会の時に話が出た。 ・被災時に実際に援助するシーンであれば、「このような体制ではだめだね」と反省の声があがったことから、次回実施時の課題とする。

※企画1件ごとに作成し、事業終了後2週間以内に提出。

フェーズフリー防災
～食品編～

備えない防災って
なあに？
「もしも」と「いつも」を
分けない暮らしへ！

第4回 竹島町 防災女子会
2月22日(日) 10:00-12:00 竹島町公民館にて
「災害のために何を備えたらいいんだろう？」
大きな災害が起こるたびに、備えの
「準備不足」を感じていませんか？
いつもの食材を「もしも」の時に使う、
その心掛けてストレスは緩和されます。
災害が起きたときだけでなく、普段の
暮らしにもメリットがある備え方を
しませんか？

試食会
やります



