

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のでしょうか。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のでしょうか。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カ月)、母
季節 冬季
天候 晴れ

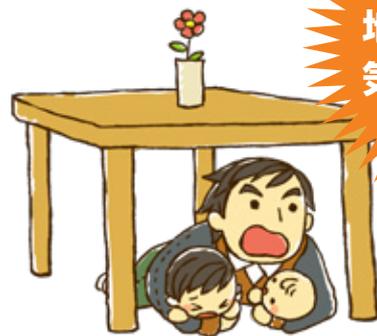
午後7時15分

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!!



※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、出入り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。

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でけがをしないように、スリッパや靴を履きましょう。

「みんな大丈夫?
けがはない?」
「お母さん!大丈夫?」

「おい!
大丈夫か!」

地震による停電などで真っ暗い中で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。

ガスコンロのお鍋が…!

震度5以上の揺れを感知した場合、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。

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

※定期的の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。

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来ました。

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々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と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。

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抑えると、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の方が、避難所で暗く寒い夜を過ごしました。

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けれど、電話もメールもつながらん…」



「子どもと〇〇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繋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）



※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。

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ずつ復旧し、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、少しず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。



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かったです。どんなに仲の良い家族でも、それぞれに個室があったり、別々に眠ったりしますよね。

避難所のお風呂と洗濯



水道が復旧していない避難所では、水は飲み水の確保が優先されるため、お風呂までは回ってきません。「お風呂には入れないなら、せめて下着くらいは着替えたい」と思っても、洗濯もままならない状態が続きます。

「手洗いたけど、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ややき」

「生理用ナプキンをもらいに行ったら、男の人やたき恥ずかしくてようもらわなかった」

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



※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てる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。

「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きました。

「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が、残念ながら本当に起こった事件です。



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。

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、仮設トイレなどには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。

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。

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年以内の強姦・強制わいせつの被害に遭った」という相談544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ってきます。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かったです。

「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えました。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。



時間は?



天候は?



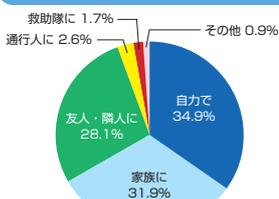
季節は?

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。

●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)日本防災学会「兵庫県南部地震における火災に関する調査報告書」より



●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によって、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。



●「わがままで」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、「わがままで」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。

●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、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、支援する側も気づきにくく、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。

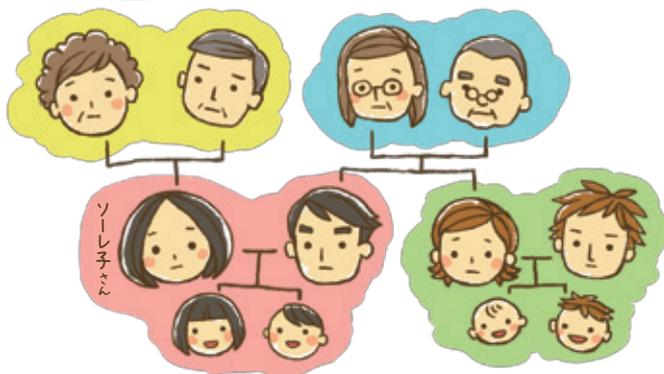


被災はしていないけれど…

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しまいました。

「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…」



「夫の職場では、誰が一番に職場に戻ったかが競争になっていた」

「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)



インタビュー

安芸市川向自主防災会事務局 仙頭ゆかりさん

●きっかけは、危機感

南海地震は必ず起こり、地区は津波で浸水してしまう! 「自分たちの命は自分たちで守ろう!」と町内会に呼びかけ、平成17(2005)年に地域の自主防災組織が立ち上がりました。男女が同じ土俵で共に関わっていくべきだと思い活動を進めてきました。そんな時、広島で開催された日本女性会議で、阪神・淡路大震災の避難所運営などについての正井礼子さんのお話に出会いました。そこで、防災こそ、男女共同参画の視点、女性の視点が必要だということを確認しました。

●女性の役員を増やすために

自主防災組織の役員となると、「小さな子どもがいる」とか「おばあちゃんの介護がある」などで会合に出席が難しいので自分ではできない…という方もいるでしょう。でも、そういった方にこそ活動に参画してもらって、災害弱者と呼ばれる方たちの避難方法や避難所生活について意見を発してもらいたいと思っています。

そのために、例えば会合の曜日や時間を出席者の都合に合わせてセッティングするなど、性別や年代に関わらず誰もが出席しやすいように工夫をしています。女性が自主防災組織に関わることで自然と輪が広がり、女性の役員も増えていきます!

「地域の人々と睦を大切にしながら活動する大人の姿を、次世代の子どもたちにも見てほしい」と話す仙頭さん。今後の活動から目が離せません。

自主防災組織の組織率 100%を達成した安芸市で、川向自主防災会事務局を務める仙頭ゆかりさんに、自主防災組織の活動についてお話を伺いました。

●行政・学校との連携

行政とはお互いに意見を交わしながら協働で活動を進めています。小中学校も3・11以降、より一層防災教育に力を入れています。安芸市一斉避難訓練の日には、地元の中学校はクラブ活動を休みとするなど、地域の防災活動への積極的な参加を呼びかけてくれています。また、子どもたちが参加することで、その親世代も積極的に関わってくれるようになりました。避難訓練が防災文化として根付き、防災活動が地域と行政・学校とのつながりをより深いものに行っていることを実感しています。

●地域の防災活動への参画を!

防災活動は、性別・年齢などに関係なく、誰にとっても必要なものです。川向自主防災会では、役員の一部は原則として名簿の順に1年毎とし、ひとりひとりが主人公になり、代わり合える風通しのよい組織づくりをめざしています。また、訓練時の役割分担も男女に関わらず担えるようにしています。そして何より大切なのは、活動を次世代につなげることです。なぜなら、10年後、20年後に子どもたちがその担い手になるからです。女性はもっともっと防災活動へ参画しましょう!これからは女性の視点、地域力(女性力)が必要です!



物事には両面がある
ぐーちよきぱーの関係のように・・・
ひとつの手のひらがいろんな形をつくります。
私たちがあたり前と思っていることを
別の面から見たら、違うものが見えてくるかもしれません。
「ぐーちよきぱー」は
女性問題をさまざまな角度からひもとき
あなたと共に考えます。

参考文献・資料

- 『女たちが語る阪神・淡路大震災』
(編/ウィメンズネット・こうべ)
- 『こんな支援が欲しかった!～現場に学ぶ、女性と多様なニーズに配慮した災害支援事例集～』
(制作・発行/東日本大震災女性支援ネットワーク)
- 『4コマですぐわかる みんなの防災ハンドブック』
(草野かおる著 渡辺実監修)
- 『女も男も・自立・平等- No119 2012年春・夏号『震災とジェンダー』』
(発行/㈱労働教育センター)
- 『東日本大震災に伴う『震災と女性』に関する調査報告書』
(編集・発行/特定非営利活動法人イコールネット仙台)
- 『南海地震に備えちよき』
(企画・発行/高知県危機管理部南海地震対策課)
- 『東日本大震災復興シンポジウム in 岩手～震災復興をめざす男女共同参画社会～』
(発行/岩手県男女共同参画センター)
- 『第14回全国シェルターシンポジウム2011 in 仙台・みやぎ 大会報告書』
(発行/第14回全国シェルターシンポジウム2011 in 仙台・みやぎ 実行委員会)
- an-an特別編集『女性のための防災BOOK “もしも”のときに、あなたを守ってくれる知恵とモノ』
(発行/株式会社マガジンハウス 2012年4月10日発行)
- 月刊クーヨン1月号増刊「3.11からの子育て『しらなかつた』から半歩前に」
(発行/クレヨンハウス 2011年12月10日発行)
- 『災害時のトイレ機能の確保に関する調査報告書(概要版)』
(発表/特定非営利活動法人日本トイレ研究所)
- 特定非営利活動法人 日本トイレ研究所ホームページ
URL:<http://www.toilet.or.jp/>

編集協力

- ソーレ防災リーフレット編集委員会



2013年(平成25年)3月発行
2014年(平成26年)8月改訂
2017年(平成29年)11月改訂
こうち男女共同参画センター「ソーレ」
〒780-0935 高知市旭町3丁目115番地
☎088-873-9100 FAX:088-873-9292
インターネットホームページ <http://www.sole-kochi.or.jp>
Eメール sole@sole-kochi.or.jp