玉野市男女共同参画情報紙 vol.7
2026.

だれもがキラリ

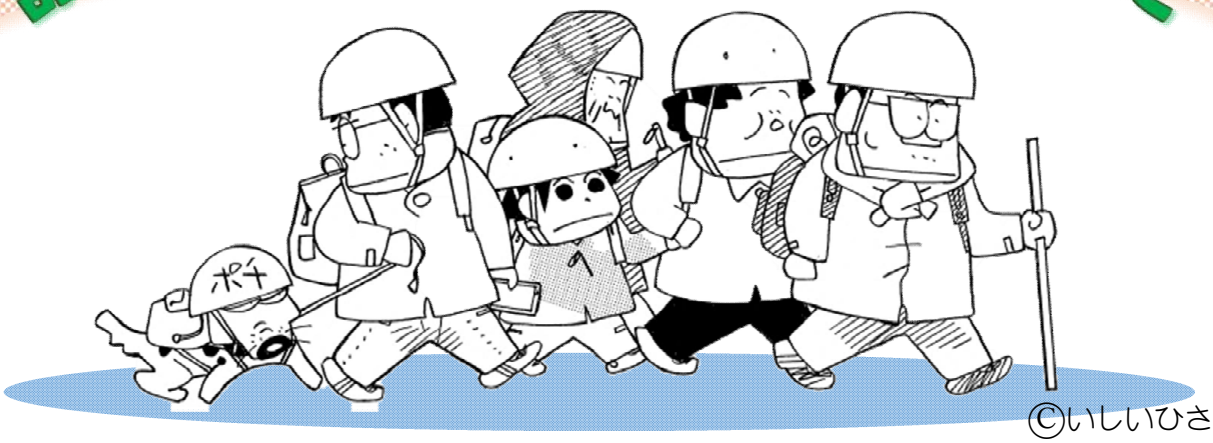
いざというときに役立つ！



©いしいひさいち

いろいろな人の
声が反映された

誰もが安全で安心できる避難所に



©いしいひさいち

近年は、地震、豪雨などが頻発し、全国どこでも被災の可能性があるといわれています。熊本地震から３ヶ月が過ぎましたが、未だ多くの方が避難所での生活を続けられています。

大きな災害が起きる度、安全で安心な避難所運営には「女性の視点」が必要と指摘されていましたが、過去の地震では、女性の声が十分に反映されていない事例がありました。

今回は、安全で安心できる避難所のあり方と身近な防災について考えてみたいと思います。

誰もが安全安心できる避難所に

能登半島地震における女性の声

避難所において このようなことがありました

物資担当者は男性ばかり
下着や生理用品を選んでいるときに男性が見ている状態

避難所で男性からの**つきまといがあった。**警察がしてくれたのは、防犯ブザーを渡されただけだった



授乳、乳幼児、妊婦専用のエリアがなく、気疲れやストレスを感じた

リーダーは男性中心で**トイレ掃除や炊き出しなどの負担が女性に偏っていた**

避難所の運営について、改善を訴えることで、**地域での人間関係に影響する事を懸念し、**特に女性は声を上げにくい状況だった

男性トイレの横に女性トイレがあったため、不安だった

出典：令和６年度 男女共同参画の視点からの能登半島地震対応状況調査、
松江市男女共同参画センター情報紙プリエール

背景には ――

大規模災害の発生は、全ての人の生活を脅かしますが、とくに女性や子ども、脆弱な状況にある人々がより多くの影響を受けます。（脆弱者：高齢者、障害者、妊産婦、傷病者、乳幼児、外国人）

これまでの災害においては、女性と男性が災害から受ける影響の違いに十分に配慮された男女共同参画の視点が不足したことにより、特に女性たちが避難所や仮設住宅等において様々な困難に直面してきました。

Check！
●防災分野において意思決定の場や災害の現場に女性の参画が十分でなく、女性の意見が反映しにくい。

Check！
●避難所の役割に運営・リーダー男性が多く、炊き出しや掃除は女性と性別を理由とした役割分担意識が強い。

これまでの災害で課題として挙げられましたが、こうした課題は平常時からの社会における男女共同参画の課題が災害時に顕在化したものです。

出典：令和６年度 男女共同参画の視点からの能登半島地震対応状況調査

0 次防災ってなに？

カバンに入れておきたい！

ゼロ 0次防災グッズをそろえてみよう！

備えの段階	想定する状況	主な目的	準備するものの例
0 次防災	外出中の被災	安全な場所への移動、または数時間～一晩をその場でしのぐ	防災ポーチ、防災ボトル
1 次防災	災害発生直後、避難する時	安全な場所へ避難し、最初の 3 日間程度を乗り切る	非常用持ち出し袋（防災リュック）
2 次防災	被災後の自宅や避難所での生活	ライフラインが復旧するまでの 3 日～1 週間程度をしのぐ	自宅での備蓄品（水、食料、生活用品）

自宅等で被災した時に、3 日間は耐えられるようにしようというのが「1 次防災」ですが、実際の災害はいつどこで起きるか予想できません。そんなときでも一晩ぐらいなら乗り切れるように、ちょっとした防災グッズをバッグに入れて携帯しておこうという考え方が「0 次防災」です。

作り方は簡単。100 円ショップで買える小型のボトル容器やポーチ、ナイロンケースに除菌シートや現金、小型ライトやあめ、ラムネ菓子等を詰めて携帯するだけ！ボトルは いざというとき、水筒の代わりにもなるのでお勧めです。自分や家族にあったグッズをそろえてみましょう！

防災グッズの一例



小さいお子さん用にキャラクターイラスト入りに変えてもいいですね！

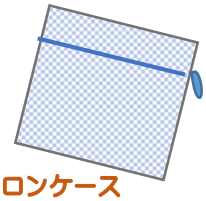
＋ マイボトルはいつもバックの中へ





ウォーターボトル
（500ml）
メリット：水に強く中身が潰れない。中身を取り出せば給水容器として使える。





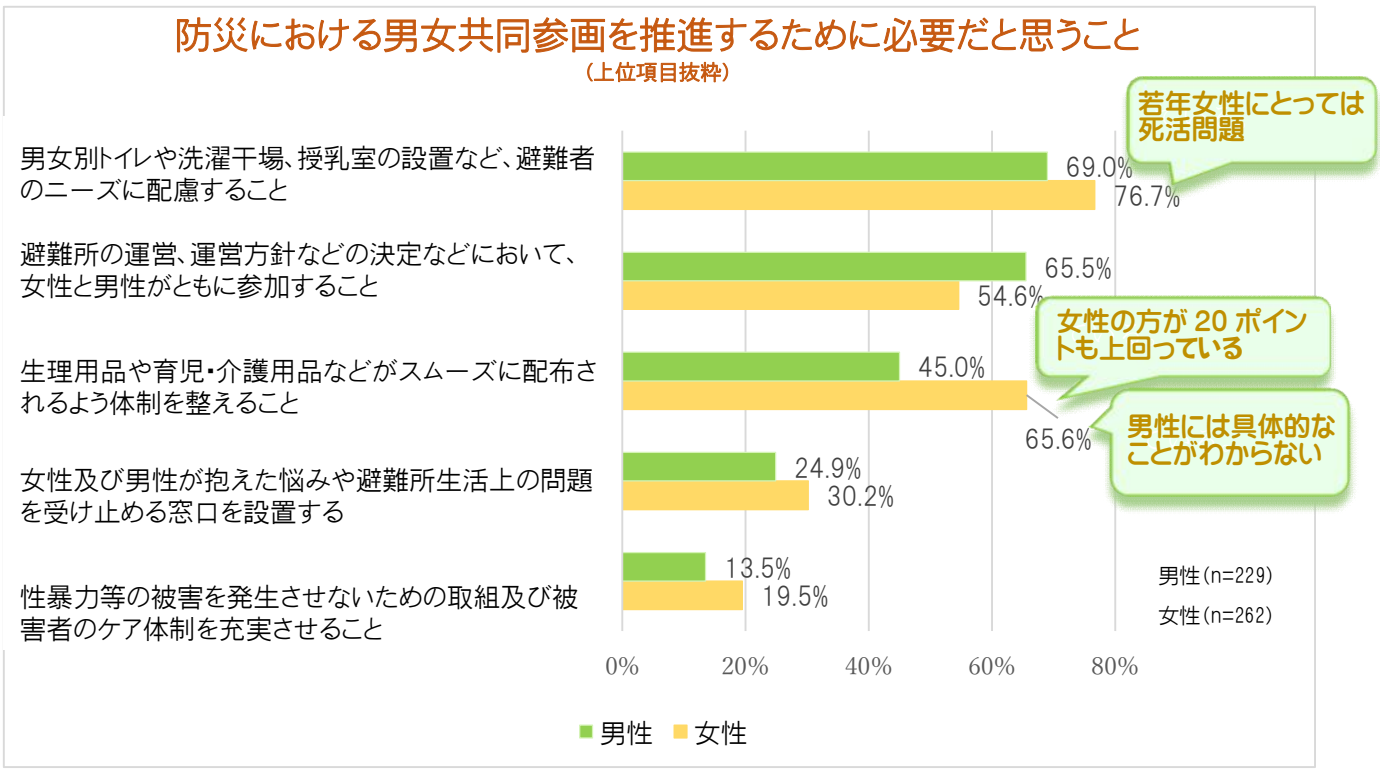
ポーチ、ナイロンケース
メリット：かさばりにくい、厚みや幅のある物も詰められる。

○玉野市こどもみらい課から、妊娠・子育てファミリーの方向けに「たまのの防災ハンドブック」が配布されていますので、ぜひご覧ください。
○警視庁警備部災害対策課　X ポストでは警視庁推奨のグッズが載っています。

玉野市

男女共同参画に関する市民意識調査では・・・

令和８年４～5 月実施



【性別・年齢別の特徴】

男女別・世代別に見ると、必要とする支援内容に極めて明確なギャップが存在します。

女性は「生理用品や育児・介護用品などがスムーズに配布される体制（女性65.6%、男性45.0%）」で男性を約20ポイントも上回り、「男女別トイレや洗濯干場等の配慮」でも女性（76.7%）が男性（69.0%）を上回りました。特に10 代～30 代の若年女性において、これら「プライバシー確保」や「生理的ニーズの物資」への要望が集中しており、避難生活上の「死活問題」であることが浮き彫りになっています。

対照的に、男性は「避難所の運営方針などの決定に男女がともに参加すること（男性65.5%、女性54.6%）」や、「固定的な役割分担意識を解消すること（男性17.9%、女性11.5%）」を重視しています。

防災の意思決定や現場の統括を担うことの多い男性は「組織・体制づくり」に目が向きやすい一方で、実際の避難所で配慮を必要とする女性は「具体的な生活環境・配慮」を切実に求めています。この**「見えている課題のギャップ」**こそが、避難所運営の現場に多様な世代の女性を参画させる仕組みが絶対に必要である最大の理由と言えます。（引用:玉野市 男女共同参画に関する市民アンケート調査）

あとがき

先日、第２回玉野市人権教育課題別研修講座で「認定特定非営利活動法人　AMDA」難波 妙氏からAMDA 支援活動の講演を聴講しました。主にウクライナ避難者支援、熊本地震緊急支援活動の様子を伺いました。熊本の緊急支援では、停電中２４時間体制の医療活動、雑魚寝や食糧不足の避難所の様子などの動画が紹介され、報道で見ることのできない過酷な状況を知ることができました。

難波氏からの「普通って何ですか？」の問いかけに、当たり前の日々はいつか変わるかもしれないことを心に留め、何気ない日常を大切にが過ごせることに感謝しなければならないと痛感しました。

知ってほしい！

ヘルプミーハンドサインのこと

「助けて」を意味する世界共通のハンドサインです。言葉で助けを求めるのが難しい状況などに有効的で、加害者に気づかれず、片手だけで静かに SOS を伝えることができる国際的なサインです。

いつでもどこでも誰でも使用することができます。 誘拐や虐待などさまざまな危険から守ることもできます。

サインの出し方（３ステップ）

あなたの近くにいる人たちに「助けて」と知らせるサインです。



① 手（て）のひらを見（み）せる。

② 親指（おやゆび）を曲（ま）げる。

③ 親指（おやゆび）をかくす。

※手のひらを開いたり閉じたりする動作を繰り返すと、より相手の注意を引きやすくなります

このサインを見かけたら！



緊急の場合はためらわず 110 番を！

出典：甲賀氏ホームページ

ひとりで悩まず、相談してください。 一緒に考えましょう！

女性相談支援員による相談

あなたのお話をうかがいながら、解決に向けて一緒に考えていきます。

電話相談　☎0863−33（さんざん）−7867（なやむな）

来所相談　来所での相談をご希望の場合は電話で予約をしてから来所してください。

相談時間　８：３０～１６：００
（土日・祝日・年末年始を除く）

女性弁護士による法律相談

女性の弁護士による無料の法律相談を実施しています。

DV・ストーカー・離婚・金銭・相続問題などの法律上の問題

- **毎月第３金曜日**
- １３：３０～１６：３０（1 人 30 分程度）

要予約、相談は無料

まずはお電話でお問い合わせください。

【編集／発行／問合せ先】

玉野市男女共同参画推進センター　　玉野市奥玉 1-18-5（すこやかセンター内）

TEL:(0863) 33-7867　E-mail:danjyo@city.tamano.okayama.jp