

多様な視点で 自助・共助を学ぶ

令和6年度ねりま防災カレッジ女性防災リーダー育成講座は、
「多様な視点で自助・共助を学ぶ」をテーマに実施しました。

このリーフレットは、
講座(全3回)のポイントや受講生の声をまとめたものです。



ぜひ、ご自身の防災活動に
お役立てください。



今すぐ取り組める 自助の力を高める防災術

講師:防災クリエイティブマネジメント/防災アドバイザー
岡本 裕紀子 氏

岡本流

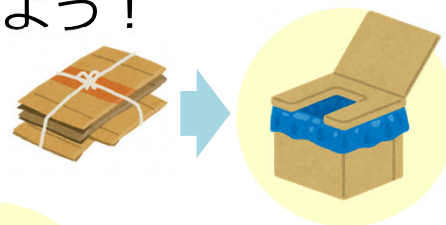
多くの家庭にあるもの・普段は捨ててしまうものを活用する「ほぼ0円防災術」や、災害時に命を守るための日常の習慣を身につける方法などについて、お話しいただきました。

<ほぼ0円防災術>

身の回りにあるものを工夫して利用しよう！

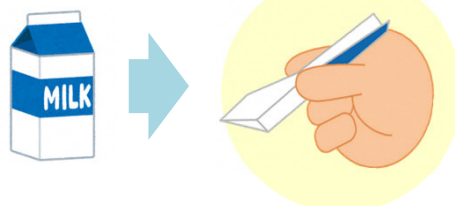
①段ボール

- ⇒ 簡易トイレ
- ⇒ 「+45ℓゴミ袋」で簡易タンク



②牛乳パック

- ⇒ まな板
- ⇒ お皿・スプーン



③チャック付きのプラスチック包装袋

- ⇒ 被災後のゴミの袋として（臭いをカット！）
（シリアルや米などの包装にも使われている）



④古いスマートフォン

- ⇒ Wi-Fiが繋がれば、情報収集に使える
※今使っているのは連絡専用とする（電池の節約！）

⑤ふろしき

- ⇒ 水の運搬（撥水生地なら直接入れてもOK）
- ⇒ 貴重品の保管（体に巻き付けて）



受講者の声



0円防災、目からウロコの事柄がたくさんでした。
ダンボールや牛乳パック等、
身近な物が使える事が聞けて良かったです。



さまざまなポイントに着眼し
きめ細かい備蓄をする



<災害に備えた動きを習慣づけよう>

① トイレ対策 5つのポイント

- ・ 1人1日5～7回分が目安
- ・ 「防臭力」「凝固持続力」に注目
- ・ 分散保管をする（車にも載せておく）
- ・ 実際に使ってみる
→セットから捨てるまでの
一連の動作を意識して備える

集合
場所



連絡
方法

家族
写真



② 家族の防災対策

- ・ 家族で防災会議を行う
→被災後の集合場所や
連絡方法などを確認！

親戚や知人（被災地外）



被災地外の親戚や
知人を中継地点に
連絡をとる「三角
連絡法」も便利！

③ スマホ社会だからこそ取り組む防災対策

- ・ 家族・仕事関係者などの連絡先をまとめた書類を準備
- ・ 家族の写真は避難先などで家族を探すときに役立つ！
→スマホが動かなくても情報を得られるようにする！

- ◆ 新たに買い足すだけではなく、
身近にあるものを活用して防災に取り組む。
- ◆ **防災対策につながる生活習慣**を身につける

Memo

携帯電話やスマートフォンが使えない場合に備えて、
災害時にもつながりやすい公衆電話の場所や使い方も知っておこう！

【公衆電話 設置場所検索（NTT東日本）】

<https://publictelephone.ntt-east.co.jp/ptd/map/>

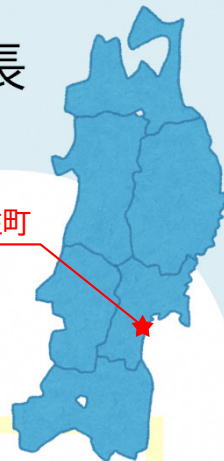


多様な視点での避難所運営

講師：仙台市地域防災リーダー
/せんだい女性防災リーダーネットワーク会長
大内 幸子 氏

東日本大震災における避難生活・避難所運営の
経験談や、宮城県仙台市宮城野区福住町町内会の
取り組みなどについてお話しいただきました。

福住町



<3/11 避難所の当日の様子と課題>

- ◆収容可能人数500人の避難所に2000人近い避難
(帰宅困難者含む)
⇒**避難スペースも備蓄品も全く足りない!**
- ◆仮設トイレは外にあり和式
⇒特に、**高齢者が困難**
- ◆電気・ガス・水道などライフラインは停止
⇒赤ちゃんを抱えたお母さん、
粉ミルクはあるがお湯がない

震災後・・・

- ・備蓄倉庫の点検 (女性の参画)
- ・避難所運営マニュアルの
見直し検討
- ・全員で実地訓練

多様性のある
防災体制に
女性の声を

<震災後、避難所運営マニュアルの変化>

- ・世帯ごとのパーテーション
- ・仮設トイレは7：3の割合で洋式が増えた
- ・更衣室・授乳室は中から鍵のかかる部屋
- ・運営体制は女性の参画、声を反映出来るように
- ・女性用のデリケートな支援物資の配布場所
- ・食事作りなどの役割は性別に偏らないように

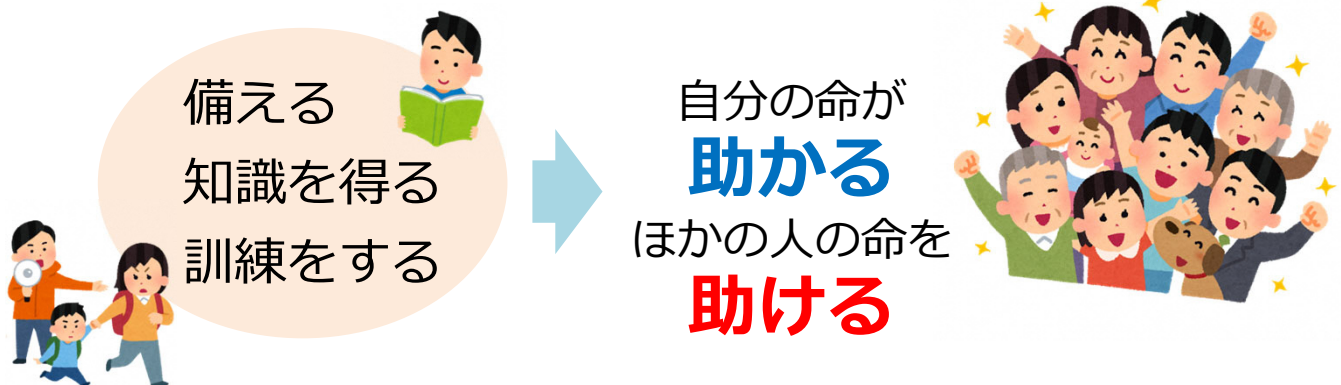


あきらめずに継続することが
いつか役に立つ



自分たちの町は自分たちで守るために

- 自分の住んでいる地域を知る
- 備えや準備・取り組みをしている事は災害時のリスク削減に繋がる
- お祭りやイベントを通じ、顔の見える関係が減災に！
- 防災は日常生活そのもの。様々なイベントや活動があって防災の取組が活性化する ⇒ **災害リスクの軽減**



- ◆ **持続可能な防災・減災の取り組みは必ず役に立つ**
- ◆ **避難拠点で自分にできることを考え、より快適な避難拠点生活にしよう**

受講者の声



普段からの継続的なコミュニケーションによる、
顔の見える関係づくりが必要と感じました。

地域における 防災や復興の活動

講師：川辺復興プロジェクトあるく代表
榎原 聡美 氏

西日本豪雨災害の被災地である岡山県倉敷市真備町の
逃げ遅れゼロの町を目指す取り組みや防災おやこ手帳
などについてお話しいただきました。



<真備町 川辺地区の被災状況>

- ・ 川辺地区（約1700世帯）のほぼすべての家屋が全壊。
- ・ 洪水時の公的避難所がない。
- ・ 小学校や真備公民館川辺分館も被災。
物資や支援・情報が届きにくい。
- ・ ほぼすべての住民が、川辺から離れることになった。

<榎原家（講師一家）の後悔>

- ・ 結果的に命は助かったけど、一步違えば命を落としていた
かもしれない
→ **我が家の避難計画（マイ・タイムライン）を考えることが重要！**
- ・ 町内の指定避難所にこだわりすぎていた。
→ 避難とは、自分や家族にとって「難」を「避」けるため
に最適な避難先へ避難すること。
→ **公的な避難所に避難するだけが避難ではない！**
- ・ 持ち出し品・貴重品（思い出の品）の
準備が不十分だった。
- ・ 誰一人、避難するときに声掛けをせず
に自分たちだけ助かった。



写真：講師提供

Memo

練馬区では、地震時と風水害時（台風等）の避難先が異なります。

地震時（避難拠点）：練馬区立の小・中学校、98校

水害時（避難所）：地域集会所や地区区民館

（必要に応じて小中学校も開設）

日ごろから、自宅近くの避難先を確認しておきましょう！



「命だけ」守る避難ではなく
「心も」守る避難を！



＜情報不足の解消の力ギは「つながり」＞

①避難時の情報

- ・決壊の情報がうまく伝わらなかった
(例：「〇〇川の西側が決壊」→川の名前や自宅の方角が分からず、すぐに理解できない人も多かった)
- ・他地区の**友だちから決壊情報を知った**人が多い
(例：「〇〇スーパーの所が危ない！」など、かみ砕いて伝えられるのは地域コミュニティならではの)

→「災害」に対する**イメージ**と情報を理解するための
正しい知識が大事

②発災後の情報

- ・必要な情報を必要な
タイミングで気軽に
聞いたり、相談できる
関係づくりが大切



◆ 助け合い、励まし合える『**つながり**』
日ごろからまわりの人との**関係性を大切に**。
地域力＋受援力＋しなやかさ。

◆ 女性と子どもがいきいきと活躍する町
女性・子どもならではの感性・知識・コミュニケーション力は避難時も災害後も最強！

そして、防災は**衣食住＋健康**が基本！

もっと防災を学びたい方へ！

防災学習センターは、防災に関する講座のほか、
起震車や消火器操作等の体験もできる施設です。
皆様のご利用をお待ちしております。



展示室はいつでも！

開館時間 10時～18時
入館料 無料
休館日 月曜(祝休日の場合は翌平日)
年末年始(12月29日～1月3日)

住所 練馬区光が丘6-4-1
電話 03(5997)6471

毎日実施！(14時～16時)

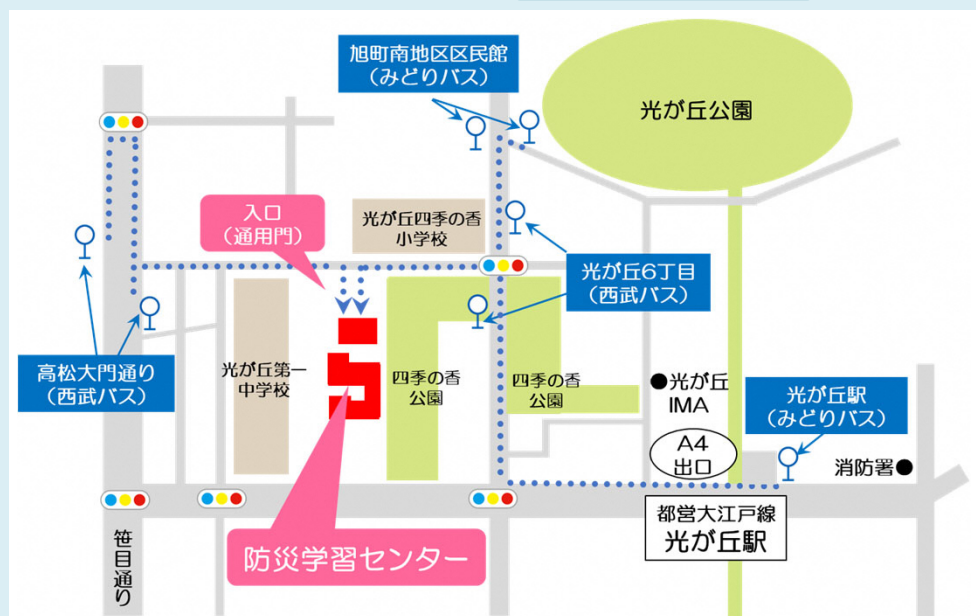
- ・応急手当
- ・初期消火体験
- ・ロープワーク体験

火・木曜日・第2日曜日は+起震車体験
もできます！



詳しくはコチラ

VR体験も！



施設内駐車場あり(有料)
最初の1時間200円(30分以内は無料)
以後30分ごとに100円