

避難所運営マニュアル作成モデル 別冊

～女性が提案する避難所運営～



避難所には、生活環境や立場が異なる多くの人たちが集まり、被災した状況での共同生活では、数多くの問題や解決しなければならないことが日々発生します。

そのため、「考え方や感じ方は 人それぞれ」ということを念頭におき、運営者の方々が避難所を運営する際の“ちいさな気づき”につながればとの思いで、本冊子を作成しました。

今後のマニュアル策定時や改訂時において、是非とも参考にしていただければと思います。



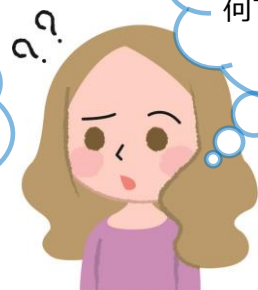
◆避難所運営にあたって気をつけたいポイント◆

多様な視点からの意見を反映し、性別に関わらず、そしてさまざまな困難を持つすべての人にやさしい避難所運営を行いましょう。

様々なニーズへの対応



外見ではわかりにくい障がいがあるけど理解してもらえるかな…



日本語がわからない！
何て言ってるの？

单身女性だから男性とは生活スペースを分けてほしい。
けど男性には言いにくいな…



女性ばかり炊き出し！
私も仕事にいかなきゃならないのに！



子どもが夜泣きするんだよな。
周りの人はどう思うかな…



何か要望はありますか？
何でも言ってください！



リーダーの感覚や常識だけにとらわれず、多様な意見を取り入れた避難所になる工夫を！

(参考) 避難所運営マニュアル作成モデル 本編 P.20(2)など

【左の普段必要なものと注意点を参考にして、避難所生活で「自分にとって必要なもの」リストを作ってみよう！】

<例> 眼鏡・常備薬・生理用品・化粧品・髪留め・入歯・補聴器・乳児用品・介護用品など

<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	

【持っている便利なもの】

<input type="checkbox"/> ゴミ袋	雨具や新聞紙を丸めて詰めれば、簡易クッションとして活用できる。中身がみえない黒色が◎
<input type="checkbox"/> レジ袋	タオルなどと併用し、乳幼児の簡易オムツとして使用できる。
<input type="checkbox"/> ラップ	お皿に敷いて洗い物減、ひもの代用、体に巻いての寒さ対策や包帯の代用など、汎用性が高い。
<input type="checkbox"/> 大判ボディシート	体や頭皮の汚れや臭いとりにも使用できる。子どもには、低刺激のものが◎

避難所生活では、長時間同じ姿勢でいることが多くなりがちです。適度に体を動かしましょう！！

「エコノミークラス症候群を予防」
(足の運動)

～気分をリフレッシュ～
(呼吸ストレッチ体操)

肩の力を抜いて動かし、肩を上げた時、かかとが地面から離れないようにする

①息を吸いながら肩を上げていく

②息をゆっくり吐きながら肩を後ろに回して下ろす

※「エコノミークラス症候群の予防のために」(厚生労働省)を加工して作成しております

◆避難所生活で「自分にとって必要なもの」を考えてみましょう！！

避難所にはさまざまな備蓄品がありますが、全てそろっているというわけではありません。個人で準備できるものは備えておいた方が安心です（「防災タウンページ」を参照）。普段の一日の生活を通して、避難所生活で「自分にとって必要なもの」を考えてみましょう。

普段の自分の行動を書き出してみよう！

時間	行動	必要なもの
	起床	
	就寝	

避難所生活の流れ（参考例）



6:00 起床

おはようございます。朝起きて、まず何をしますか？
着替え？洗顔？歯磨き？
その時必要なものは？



7:30 朝食

10:30 清掃

12:00 昼食

17:00 夕食

22:00 消灯

これが、普段と変わらない生活を送る上で、必要なものです！

避難所生活で「自分にとって必要なもの」を考える際の注意点

- 他人から借りられないもの（眼鏡、薬、…）を中心に考えましょう。
- 避難所では、水が自由に使えないかもしれません。水を使わずに使えるものを用意しましょう。
- おもちゃや本、嗜好品（菓子、…）など、リラックスできるものを用意しましょう。
- 防犯のために、ホイッスルや防犯ブザーを用意しましょう。
- 子どもがいる方は、子どものお気に入りのものを1つでも用意しましょう。
- 避難時の荷物は、重すぎると避難行動に支障をきたします。重くなりすぎないように注意しましょう。（成人男性で15kg、成人女性で10kg程度を目安）

衛生面での注意点



- 避難所には子どもや高齢者などの抵抗力の弱い人も多くいます。感染症拡大を防ぐためにも、食中毒や感染症予防対策がとても重要
- ・ 感染症の危険エリアと安全エリアを明確に区別し予防しましょう
（例：危険エリア内にあるトイレから出る際は、手洗い・履物の履き替えを徹底するなど）
- ・ 食べ残しや飲み残しをしないように周知しましょう
（例：パンやお弁当は、その場で食べきれない場合は、口をつける前に取り分ける。ペットボトル飲料は、直接口をつけずにコップなどに取り分けて飲むなど）

その場合でも、長期間の保管は食中毒のリスクを高めます！

（参考）避難所運営マニュアル作成モデル 本編 P.18(5)

防犯対策での注意点

- 災害時には配偶者からの暴力（ドメスティック・バイオレンス（DV））など女性が被害者となる暴力や性被害などが増加
- ・ 昼間も巡回を実施しましょう
- ・ 女性や子どもの単独行動は避けるよう注意喚起しましょう
- ・ DV被害などの理由で居場所を知られたくない人もいます。注意を払いましょう（名簿の管理など）

巡回も散歩感覚で行えば負担軽減！



（参考）避難所運営マニュアル作成モデル 本編 P.16(2)⑤

その他 運営面での注意点

- 男性、女性関係無く役割分担し、協力して快適な環境作り
- ・ カ仕事、料理、洗濯など男女共にバランスよく分担しましょう
- 避難所運営会議や、平常時に地域で実施する防災に関する会合への女性メンバーの参加
- コミュニケーションスペースの開放

「誰かするだろう…」は、誰もしません！！



お茶などしながら気軽におしゃべりすれば気持ちが落ち着き、日頃の会話からお互いの理解が深まります！

◆避難所に確保すると良いスペース◆

以下は、女性の視点に配慮した上で、必要なスペースの例を示しています。

避難所の広さに応じて対応しましょう。

(参考)避難所運営マニュアル作成モデル
様式、参考資料集 P.5~7

◆レイアウト例（学校の場合）◆

- 授乳用の椅子やオムツ替えの台（机など）を設置しましょう
- 母乳であげる方用に仕切りを設置し、利用時は、【使用中】などの札を掲示するようにしましょう
- 出入口に目隠し用の仕切りなどを置きましょう
- 消臭のため、ゴミ箱は蓋つきのものにしましょう
- ミルクを作るため、湯沸しスペースの近くに設置しましょう

校舎等の部屋ごとに隔てられる場所



- なるべく授乳スペースが確保されている場所の近くに設置しましょう
- 自宅からおもちゃなどを持ち寄りましょう

- プライバシー配慮のため仕切りを設置しましょう
- 女性の相談員も配置しましょう

- 居住スペースから離れた場所に設置しましょう
- 消毒用アルコール、マスクなどを用意しておきましょう

※要配慮者のための【福祉避難室】も設置しましょう。

【育児室】
おむつ交換などを行うためのスペース
授乳スペースとしても活用

【遊戯場】
(子ども遊びスペース)
子どもたちが自由に遊べるスペース

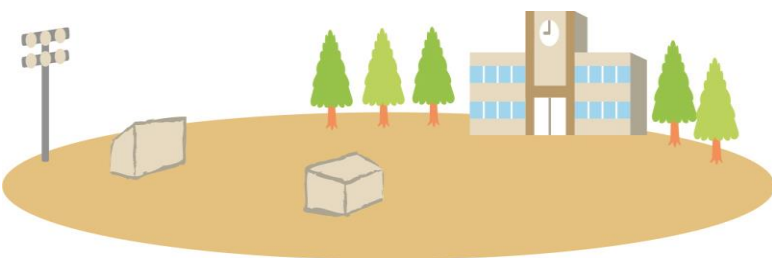
【相談室】
個別に相談を聞くスペース

【感染症対策室】
感染症などの他者への感染リスクがある方を保護するスペース

取り間違えを防ぐための工夫をしましょう

- 例)
- 番号付き洗濯バサミで管理
 - 利用者ごとにスペースを区切る

【洗濯物スペース】
四方をシートで覆うなどのプライバシー配慮や、下着盗難などのリスクを減らし、安心して洗濯を行えるスペースを設置



【居住スペース】

移動に配慮が必要な方用スペースを、トイレなど日常生活で必要なものの近くに設置

【通路】

【通路】

居住スペースを区切りスムーズな移動を確保

【居住スペース】

【居住スペース】

器具庫

【男性更衣室】

プライバシー配慮や性犯罪防止のため、男女別の更衣室を設置

ステージ

- 【使用中】などの札を掲示すると安心
- 出入口に目隠し用の仕切りや鏡があると便利
- なるべく人目につく場所に設置しましょう

放送室

【女性更衣室】

プライバシー配慮や性犯罪防止のため、男女別の更衣室を設置
授乳スペースとしても活用可

- 使用方法、清掃方法や当番などのルールを事前に決めておきましょう
- 汚物やオムツを入れるためのゴミ袋を設置しましょう
- 人通りが多く、明かりの多い場所を選びましょう
- 女性用を多くしましょう(学校での男女比の目安は1:2)
- 身体障がい者などの方に配慮して多目的トイレも設置しましょう
- 誰もが安心して使えるように男性用、多目的、女性用はそれぞれ離して設置しましょう

【仮設トイレ】



【仮設トイレ】



【仮設トイレ】



【受付】

体育館

【掲示板】

- 生理用品などの女性に必要なものは一般配布物と区別し、女性担当者（輪番制）を付けて、配布しましょう。

【配布スペース】

【女性専用居住スペース】

女性単身世帯・女性だけの世帯が居住するスペース
女性更衣室や生理用品の配布場所に近いところに設置

事前に施設管理者などと協議を行い、安全を確認した上で必要なスペースを配置していきましょう。