すべての人に心地よい避難所づくりにむけて!

男女そしてさまざまな人が集い、

避難所体験を進めていきましょう

活動ヒント集

さまざまな災害への不安が高まっています。「備えあれば憂いなし」。長野県内では、防災訓練に取り組む地域が数多くあります。消火訓練、救命訓練など基本的な対応、技術を身に着ける訓練は、身近な地域で繰り返し実施することが大切です。

また、地域の特性に合わせた訓練を企画し、実施する動きが生まれています。さらに、東日本大震災以降、避難所運営訓練や、男女共同参画の視点に立つ避難所体験の取り組みが、全国各地に広がっています。

避難所をよくすることで、多くの人の生命と暮らしを守ることが可能です。「すべての人に心地よい避難所づくりに近づくためには?」さまざまな困難を抱えた人が集い、具体的に意見を出し合う中で、生き延びる地域の知恵が育まれます。

この冊子は、平成26年度に上田市内・長野大学で実施された避難所体験ワークショップの実践記録を活かした活動ヒント集です。

1- すべての人に心地よい避難所づくりの大切さについて知っておきましょう

1995年に発生した阪神・淡路大震災、2004年に発生した中越地震、2011年に発生した東日本大震災の被災地では、避難所に避難した人たちの避難生活において、さまざまな困難が生じていました。しかし、無念な死や困難の発生を軽減できずに時間が過ぎています。また、現地で築かれた避難所運営のコツや知恵は、各地に伝わりにくく、結果として同じような悲劇が繰り返されています。

2014年、長野県では、土砂災害や噴火災害、地震災害など、さまざまな災害による被害が発生し、住民の不安は高まり始めています。…では、今すぐできることは何でしょうか。

生命を守る取り組みは、顔の見える関係を活用して実施することが有効です。また、災害そのもののダメージによる直接死軽減の動きと、避難所生活などの負担により亡くなる関連死軽減の動きを両輪で進めることが大切です。生き延びる知恵のある地域づくりを、住民と行政が話しあい、進めていきましょう。災害時に奇跡と言われる住民の動きは、平常時の地域での取り組みや人と人とのつながりが活かされ、生まれています。技術訓練や画一的な訓練だけを続け、マンネリ化に陥らないよう留意します。そのためにも、心地よい避難所づくりについて、話し合いを重ねましょう。

地域で集い 学 習 しましょう

地域と行政が取り組める安心避難所づくりのポイント

1. 通路(動線)の確保、動きやすく情報共有可能な空間づくりを心がけます
2. トイレの確保、トイレ掃除の徹底(感染症防止)を。特に要援護者には洋式トイレを確保します
3. 男女更衣室と情報掲示板を確保するなど、プライバシー・個人情報保護に配慮しながら、長期化する避難所生活の安心感を高めるよう工夫します
4. 避難所運営スタッフの組織化と役割分担を行います
5. みんなで守る避難所運営ルールを作り、支え合えるよう工夫します

男女共同参画・すべての人に心地よい避難所づくりのポイント

1. 女性の生理と心理、さまざまな困難を抱える人の避難生活の環境整備に留意します
2. 妊婦、乳幼児を抱えた保護者、高齢者や障がいのある人とその家族などへの配慮を行います
3. 授乳室、オムツ交換室など、必要に応じた共有スペース・配慮スペースを確保します
4. 困りごとや不安・負担を抱えた人や、周りで気づいた人が、気軽に相談しやすくなるよう取り組みます
5. 女性の声や当事者の声が活かされ、それぞれが持つ力が活かされることにより、改善を重ねられるような避難所運営をめざします

被災を経験した人々の声から学びましょう

学習は防御の礎となります。

地域の言い伝えや歴史に学び、考えましょう

地域の言い伝えや習慣の中に防災力を発見できます。

2- どんな人に困難があるか、みんなで考えましょう

過去の被災地では、高齢者の死亡率が高く、一部の地域では障がいのある人の死亡率が高いと報告されました。国は、中越地震以降、これらの人々を災害時要援護者、災害時避難行動要支援者とし、日常から支援のあり方を検討しています。避難所で日本語がわからない外国人避難者を支援するしくみづくりも進んでいます。

ところが、避難所では、女性が暮らしにくいことや、障がいのある人が眠れない場合があること、などの課題があるにも関わらず、対応に遅れが見られました。その結果、2011年に発生した東日本大震災の後、各地に開設された避難所においては、さまざまな困難が生じました。そして、3,000人を超える関連死者が認定されることとなり、関連死の原因として避難所生活の課題が挙がりました。

避難所における課題は、地域ごとに異なります。また、心地よい避難所は、住民の知恵で生まれています。そこで、地域にどのような人がどのように暮らしているのか、避難所でどんな困りごとがおこりそうか、イメージして話し合うことから始めてみましょう。

平成26年度 企画ワークショップで出された課題

COMMENT

避難所は行政が設置する応急避難施設です。法律に基づいて運営されますが、住民と協力して運営することが望ましいという考え方が示されました。もちろん、避難所では、我慢やゆずりあいが必要です。すぐには行政のサービスが届かず、住民が動かざるを得ない場合が多くあります。一方、自分だけが「助けて」とは言いにくい、気が付いたら身近な知人が亡くなっていた、などの報告も絶えず、「我慢が美徳」の避難所を変えていく努力も求められます。心地よい避難所づくりの取り組みは、課題解決の一歩を目指して進めていきましょう。

3- 準備段階からみんなで動きましょう

① 運営委員会を設置します

避難所運営体験をするための運営委員会を設置し、体験のスケジュールや内容を決め、体験当日の運営を行います。運営委員には多様な人々(性別、年代、団体、自治体職員など)が加わることが大切です。

※自主防災組織や町内会単位で実施する場合でも、役員以外に民生委員やPTA関係者、働いている人など多様な人々に入ってもらいましょう。

(事例)運営委員会

- 町内自主防災組織
- 赤十字奉仕団
- 町連合婦人会
- 社会福祉協議会
- 防災士会
- 子育て支援センター
- 自治体職員(保健師、病院看護師、まちづくり防災課)

② 事前学習、打ち合わせをしましょう

Ⅰ 体験目的を決め、どんなスペースをつくるか検討します

何のための体験にしたいか決定します。避難所をよくするためのポイントや課題を共有できるよう工夫しましょう。

多様な人たちへ配慮した避難所を2種類以上、作ってみましょう!

- ア)一般避難所スペース
- イ)要援護者スペース
- ウ)女性に配慮したスペース(妊産婦、乳幼児などを抱える人、DV被害者女性など)
- エ)LGBT(性同一性障がいの方など)に配慮したスペース
- オ)多目的トイレ・男女別更衣室・女性専用洗濯物干場等

事前打ち合わせ ❶

- 自己紹介
- 避難所の課題や問題点の共有
- 体験の趣旨・目的の確認
- 体験日程と会場決定

Ⅱ 体験実施における班分けと役割分担を検討します

〈班分けの例〉

- A班 体験統括班
- B班 避難所づくり全体班
- C班 福祉避難室運営班
- D班 トイレ・洗濯場等設置班
- E班 その他必要な班

班ごとにリーダー役、サブリーダー役、記録者を決めましょう

〈当日の体験内容の例〉

- 受付(避難者の把握)
- 避難所・各スペースの設置、情報の掲示
- 配慮を必要とする避難者の聞き取り
- 炊き出し/配膳
- ワークショップ
  - ・シミュレーションゲーム
  - ・避難所のルールを決める など

事前打ち合わせ ❷

- どんな避難所にするかイメージを共有
- 体験の班分けを決定

Ⅲ 準備を進めます

体験会場の広さや一般参加者数によって、できることは異なってきます。
会場の図面を用意して、当日のレイアウトを決め、設営等に必要な物をリストアップしてそろえるなど、準備を進めます。

事前打ち合わせ ❸

- 会場全体レイアウトの決定
- 準備物の確認
- 体験当日のスケジュールの決定

Ⅳ 当日の体験スケジュール表を作ります

〈例〉

- 60~90分 運営委員による準備
- 90~120分 一般参加者を交えた公開体験
- 30分 後片付け
- 終了後、60分 運営委員等によるふりかえりワークショップ

※公開体験は、1~3時間を目安に計画しましょう(全員が集中して参加できるよう工夫します)

Ⅴ 当日までに広報を行います

チラシの配付や広報の活用、自治会や団体での声かけを通じ、さまざまな参加者の参加を呼びかけます

4- 見せるための体験会場をつくりましょう!

さあ、参加者の力で前へ!

体験会場のレイアウトは、会場の広さ、準備にかけられる時間、資機材の数量、当日の参加人数などをふまえて、関係者間で調整し決定します。

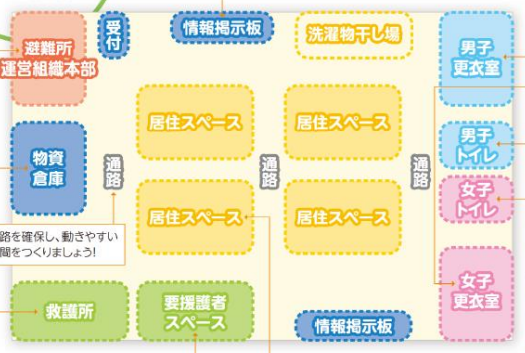
また、地域性や会場の広さなどに配慮しながら、実験的に共用スペースを用意し、参加者とともに避難所づくりの可能性について意見を出し合います。

レイアウト例

※体験で見せるためのレイアウトとなっています。実際の避難所のレイアウトとは異なりますが、啓発のために工夫します。

適宜適切な情報提供が必要です。できるだけ多くの箇所に掲示板をつくりましょう!スクリーン、マイク等を使った情報共有の方法もあります。

授乳スペース



プライバシーを守るため、男女更衣室を設置しましょう!

通路を確保し、動きやすい空間をつくりましょう!

好評だった上田市の簡易トイレ

他の部屋を活用し、設置することもできます。

災害時要援護者(高齢者や障がい者)に配慮した特別スペースを確保しましょう!
※福祉避難所よりも簡易な支え合いのスペースを目指します。

間仕切り等を活用して プライバシーを確保し、安心して過ごせるよう工夫しましょう!

洋式トイレを確保します。
※要援護者に配慮し、男女別に。
※外に設置されたトイレには照明や消毒液を!!

福祉避難所ってなに?

福祉避難所は、災害時要援護者(高齢者や障がい者)に配慮するしくみです。一般避難所とは異なる施設に開設されることが多く、平成19年度から開設されています。高齢者や障がい者の方にとって、一般の避難所での生活は、疲労やストレス、持病の悪化など、身体への負担が大きくなります。就寝スペースや必要物(血圧計やオムツ等)の準備、保健師の配置や福祉の専門職が配置できます。災害救助法が適用されます。

避難所の大切な7つのポイント

- □ 通路をつくりましょう
- □ 避難者名簿を作成しましょう
- □ 男女別更衣室をつくりましょう
- □ 情報共有を徹底しましょう(掲示板の設置など)
- □ 避難所運営組織をつくりましょう
- □ 衛生・食事・健康管理にみんなで取り組みましょう
- □ 健康体操でエコノミークラス症候群を予防しましょう

5- 時間と空間をよく見ます。資機材を活かし、声を集めましょう!

さあ、当日!

避難所体験ワークショップの当日は、関係者全員がスムーズに動けるよう工夫します。その際、季節や開催日時により、抱えるリスクが変わります。たとえば、平成26年度の長野県体験ワークショップ当日は、寒さ対策としてカイロを配付してジェットヒーターを用意しましたが、暖かい日となったため、ヒーターの活用を取りやめました。

耐寒訓練などの実施も地域の力を高めますが、意見を出し合う避難所ワークショップでは、誰もが気軽に参加して体験できる場づくり・プログラムを進める方がよいでしょう。

体験のために用意した資機材リスト

〈共通アイテム〉

☑使用備品名	
□ 養生テープ	
□ ガムテープ	
□ アルミシート	
□ P/Pロープ	
□ 発電機	□ 筆記用具
□ 拡声器	□ セロハンテープ
□ 机・椅子	□ カッター・はさみ
□ 座布団・クッション	□ マジック(油性・水性)
□ 毛布	□ マーカー一式
□ タオル・バスタオル	□ 白紙(A3・A4)
□ 段ボール	□ ゴミ袋

絶対必需品!避難所の区分けにも使います

防寒・保温及びシートとして活用

〈要援護者スペース〉

☑使用備品名	
□ 瓶ビールケース6個	
□ ベニヤ板	
□ 段ボールベッド	□ 車いす
□ 布団一式	□ 大人用紙おむつ
□ シーツ	□ ゴミ袋
□ タンカ(本物)	
□ 毛布タンカの棒(2本)	
□ 2Lペットボトル	
□ レジ袋	
□ 輪ゴム	
□ 血圧計	

簡易ベッドを作ります

大人用紙おむつは防寒にも活用できます。

簡易枕を作ります

〈一般避難所〉

☑使用備品名
□ 5メートルスケール
□ 電卓
□ ブルーシート(5.4m×5.4m)
□ 間仕切り(段ボールパネルなど)
□ 模造紙
□ ホワイトボード(ペン・マグネット)

段ボールパネルは、1枚180cm×90cmサイズ。間仕切りや床に敷いて使用(防寒・柔軟性がある)

体験のために用意した資料等リスト

〈避難所用資料〉

☑使用備品名
□ 避難所受付名簿
□ 避難所サイン他掲示物
□ 展示物

〈配付用資料〉

☑使用備品名	
□ 参加者啓発用資料	□ アンケート用紙
□ 当日のスケジュール等	
□ ワークシート	

〈事務局資料〉

☑使用備品名	
□ 名簿	□ スタッフ用当日シナリオ
□ 受付用用紙	□ スタッフ用ワークシート
□ スタッフ用当日スケジュール	

プログラムと進め方の例

空間体験
寝心地を確認中

配食・試食・消毒
暖かいスープは好評

避難所サインを活用しました

ケアと支え合い
ゴミ袋で作る耐寒パジャマ

情報活用
たくさん意見が出ました

6- ふりかえりを行い、進化・深化へ…。できることを探りましょう

平成26年度に実施された「すべての人に心地よい避難所体験ワークショップ」では、準備から参画した住民のみなさんと、当日参加者のみなさんから、さまざまな意見を頂きました。貴重な体験がいざという時の知恵となり、地域活動においても役立てて頂き、県内に備えと体験の機会が広がることを願います。

また、住民と行政がともに動き、協働による避難所づくりを進め、地域防災の推進、男女共同参画社会への一歩、に取り組んで頂くことを願います。そのためにも、避難所運営体験の実施を目的とせず、行政と住民が一緒になって事前の協議と事後のふりかえりを行い、成果を次につなげるよう工夫します。

平成26年度 ふりかえりワークショップから出されたポイント

寝心地を試すコーナー

- ●寝心地は段ボールベットやマットの活用でよくなる
- ●アウトドア商品など役に立つものがある。リスト化すれば体験の輪が広げられるのでは
- ●声をかけても体験しない人もいたが、意見はほぼ同じだった
- ●寝心地のよい場所で休む人の優先順位をどう決めて合意を図るのか(あらかじめしくみやルールを決めておく必要があるのでは)

配食・試食コーナー

- ●暖かいスープが好評だった。
- ●食の塩分基準、衛生管理について保健師・栄養士の指導が必要ではないか
- ●離乳食やアレルギー食にも配慮が必要ではないか
- ●ゴミ分別ができない人に表示の工夫が必要
- ●非常食の備蓄をしている人が少なかった

ケア・支え合いについて考えるコーナー

- ●真剣に参加し意見を下さる方が多くいた
- ●オムツ替えスペース・授乳室は必要
- ●トイレは手すりが必要
- ●声かけ発見する取り組みはパニック状態の時には負担がある
- ●支え合いには地域リーダーの確保が望ましい
- ●手話や外国語ができる人がわかるよう表示があるとよい

情報掲示コーナー

- ●掲示が必要な情報を選ぶ必要がある(イラスト入り情報、行政や学校からの情報、住民の声など)
- ●情報を整理し掲示を効果的に行うためには管理者が必要(どの情報をいつまで出しておくか、情報収集し活用を促すか)
- ●手話や外国語ができる人の常駐も必要
- ●情報掲示コーナーで意見を集約するための工夫が必要

COMMENT

これらの声をもとに、新たに役立つ資機材を探したり、オリジナルグッズを作成し、次の体験の機会につなげていきます。また、参加団体や協力団体を募り、当事者とともに平常時からできる備えを探っていきましょう。

地域リーダーとして、さまざまな当事者が地域で活躍できる社会へ向けて

男女の意識の差を超えて、取り組みをつなげていきましょう

すべての人にここちよい避難所体験の試みは、実際に災害が発生した後の関連死防止や二次災害防止に役立ちます。今後は、さまざまな地域活動や防災活動の中で、さまざまな当事者が意見を出し合い、支え合う取り組みとなって引き継がれることを願います。

以下に、直接死や関連死を減らすために効果的な取り組みについてご紹介します。ひとり一人が自分の強みや弱みを知り、地域社会の一員としていきいき暮らし続けるためにも、安全で安心な地域づくりの機会がますます重要になります。男女の意識の差を超えて、取り組みを続け、つなげていきましょう。

お祭りや伝統行事の発展へ

祭りの継続による地域のつながり、地域の言い伝えは、奇跡の避難活動の際の力になっています。男女共同参画の視点を盛り込み、100年後に地域を守る子どもたちに、生命の大切さを伝える機会として発展させましょう。

効果的な訓練の継続

防災訓練は地域の実情に合う内容になるよう工夫しましょう。地域での話し合いを重ねたうえで実施し、ふりかえりを行なうことで、被害軽減の力が高まります。

福祉・訪問活動との連携

要援護者マップづくりや日ごろの福祉活動・訪問活動は、いざという時の発見力となり、地域の生命を守ります。困りごとを気軽に相談できる機会も広げておくとよいでしょう。

〈発行〉長野県 男女共同参画センター
〈協力〉上田市、松本市、長野大学、特定非営利活動法人 さくらネット
平成26年度内閣府委託事業　地域防災における男女共同参画の推進事業

お問合わせ
長野県男女共同参画センター
〒394-0081 岡谷市長地権現町4-11-51　TEL:0266-22-5781　FAX:0266-22-5783
E-mail　aitopia@pref.nagano.lg.jp
ホームページ　http://www.pref.nagano.lg.jp/aitopia/