

丹波市男女共同参画センターだより

防災と男女共同参画の視点 いざという時のために みんなで考えよう

毎年のように大きな被害が発生する台風や豪雨。地震も全国各地で頻発しています。小さい子どもがいる家庭、介護を必要とする人がいる家庭など、それぞれの視点で備えてみませんか。

非常時に備える3ステップ まずは1次から、ついで0次・2次

0次の備え いつもケータイ!

安心感を持ち歩く

いつでもどこで被災するかわからないから…「非常持ち出し品」として備えるものの中から、携帯ができそうなものは、いつも使うバックやポケットに入れ、身につけておこう!



1次の備え 非常持ち出し品

家庭や勤務先…1日の多くを過ごす場所には「非常持ち出し品」を備えよう! とっさの時に、さっと持ち出して逃げられるコンパクトなバックを。

- 被災の初日。命が守られるところに逃げる時にこれだけは持っていたいという最低限の備え。
- 合わせて頭・足元を守って逃げられる備えも。

どこに置く?

玄関・寝室…持ち出しやすいところに。車のトランクに予備を置くのも良い。



2次の備え 安心ストック

少なくとも3日間分

非常時、ライフラインが途絶え、もしも助けの手が届かなかったとしても、何日間かは自給自足して、しのげる物品を備蓄しよう!

- キッチンや押し入れ、ガレージ、物置などに、ケースにまとめ取り出しやすく、持ち運びしやすく。
- ライフラインが止まった家で、被災生活を過ごすことになるかもしれない時に、安心なセットを考えよう。



グッズを備える心がけ4つ

<h4 style="text-align: center; color: green;">1 1年に2回は チェックしよう!</h4> <ul style="list-style-type: none"> ■次のチェック日を決めておこう。 ■飲料・食品の賞味期限をチェックして新しいものに交換しよう。それぞれの品物が古くて劣化していないか、確認しよう。 ■保存食品は交換の際に試食しよう。 ■衣類など、季節で変わる必需品を取り替えるために、年2回。春と秋。 	<h4 style="text-align: center; color: green;">2 使い方を 覚えよう! 身につけよう!</h4> <ul style="list-style-type: none"> ■使い方を身につけてこそ、いざという時に役立つ。慣れ親しんで、身体で覚えられるような機会を持つとう。 ・ロープの結び方 ・簡易トイレの使い方 ・救急箱の中身。ケガの手当。 ・三角巾の使い方 ・簡易防寒具 (サバイバルブランケット) など 	<h4 style="text-align: center; color: green;">3 日用品の汎用性 工夫・知恵を知ろう!</h4> <ul style="list-style-type: none"> ■日用的に使うものは、いざという時にさまざまな用途で役立てられる。それぞれの可能性を知り、実際に試してみよう。 ・新聞紙、ラップ、ビニール袋… ■これまでの被災経験者の声から、知恵・アイデアを調べてみよう。 ■情報をウェブサイトなどでも入手・確認してみよう。 	<h4 style="text-align: center; color: green;">4 「自助」に加えて 「共助」の備えも</h4> <ul style="list-style-type: none"> ■いざという時は誰もが、助け、助けられる立場になる可能性がある。わが家の備えだけでなく、町内会・自治会などでの共同の備えが、どこに、どのようにあるか、確認しておこう。 ■自治体からのハザードマップ、非常時の行動、備えのインフォメーションを確認しておこう。 ■地域の防災訓練に参加しよう。
---	---	--	--

このチェックリストは、阪神・淡路大震災記念 人と防災未来センター(<https://www.dri.ne.jp/>) の「減災チェックリスト」を元に作成しました

これだけは忘れないで・・・

自分にとって必要なもの。例えば、子ども用紙おむつ・ミルク・離乳食・大人用紙パンツ・介護食・生理用品・おりものシート・尿パッド・ひげそり用品など、それぞれの立場にならないと必要なものはわかりません。

平常時から、誰もが安全安心に生きるための『みんなの視点』を大切にしておく、非常時に困らなくていいですね。

「防災減災にたいせつな男女共同参画の視点」



一般社団法人りとりと代表理事 兼子 佳恵

宮城県石巻市に暮らす私たちは2011年に発生した東日本大震災を経験し、地元民による地元民のための様々な活動を行ってきました。

災害はいつ起こるかわかりませんが、怯え続けることはできません。だからこそ、災害に備え、危機感を持ちながら生活することが大切だと思います。男女共同参画の視点も踏まえて、大切にしたいことをまとめました。

1 役割分担に注意を

災害時には、男女という性別の違いがもとで直面する問題やニーズ（求めること）が異なる場合がたくさんあります。

例えば、いつの間にか決まってしまう役割分担により、女性は、子どもや高齢者の世話を担う（あるいは求められる）ことが多くなります。

一方、男性は、救助活動や復旧作業に多く従事する（こちら求められる）ことが多くなります。

これらの役割分担が、ともに、納得した上での分担なら良いのですが、「女だから」「男だから」で決められてしまうと大きなストレスと衝突の原因になってしまふことがあります。

ただし、男女のニーズの違いで言うと、例えば、女性は「トイレがあれば良い」のではなく、「明るくて清潔なトイレ」を求め、生理用品なども必要です。性別の違いで求めるものが違うということを覚えておいてもらえると幸いです。

2 みんなで意思決定を

前述したような問題が起きないようにするためには、災害が起こる前に多様な視点、つまり、性別や年齢などが異なる様々な人の視点を防災計画に取り入れておくことが必要です。

とかく地域の会合などには、男性が出席しがちで、女性や若者など、誰もが平等に「意思決定」に参加できているわけではないと思います。

女性たちが積極的に会合に参加したり、意見を伝えることで、より現実に沿った防災計画を策定することができます。

何より、そこで決められたことは、押し付けられた役割ではなく、住民一人ひとりが自分の役割を認識し、協力して災害に対応していこうとする意識が醸成されます。ひいては、地域全体の防災力も大きく向上します。

3 経済活動も考えて

災害が起こると、多くの方が仕事を失うことになります。中でもシングルマザーなどのひとり親世帯や高齢世帯は経済的に困窮した状態に陥りやすくなります。

災害後には、ボランティアの方々全国各地からやって来てくださることになりますが、被災して仕事を失っている人に、ボランティアが担う作業の一部を「仕事」として提供することができれば、少しでも早く平時の生活に戻れるのではないかと思います。「災害後の地域の経済活動をどうしていくか」という視点も持っていてほしいです。

私たちの場合は、性別や年齢にかかわらず、経済的な自立を取り戻すための支援プログラム（起業支援や就労に必要な知識・技術の習得支援）などを行いました。同じ境遇の人同士が励まし合いながら自立を目指す場は、復興への大きな力にもなりました。

お伝えしたいことは尽きませんが、大きく3つに絞りました。何かひとつでも、皆さんが豊かな人生を過ごすきっかけにつながれば幸いです。

出前講座

“知る”から始まる♪男女共同参画♪♪

男女共同参画センターでは、男女共同参画について知っていただくため、また、男女共同参画推進員さんの活動を支援するため、出前講座を行っています。遠慮なく、ご相談ください。

伊佐口自治会（氷上）

伊佐口自治会では、自治会運営に女性や若者の参画を進められています。今回は、自治会内の皆さんがあらためて、男女共同参画について考える学習会を開催されました。

「地域づくりや防災に女性の視点が大事?」「男らしさ、女らしさって?」ということを考えながら、3~4名のグループで、話し合いをされました。身近な話題で話がはずみ、地域の温かいつながりが感じられました。

公民館主事 加納雅基さんから

誰もが尊重され、能力に応じて活躍できる暮らしやすい村づくりを続けることが大事だと感じました。



フランスベッド株式会社 兵庫工場（山南）

入社1~3年目の若手社員研修の一環として、男女共同参画出前講座をご活用いただきました。

「アンコンシャスバイアス（無意識の思い込み）」による「性別役割分担意識」が仕事や家庭生活に影響を及ぼしてしていないか、お互いに『ジェンダーチェックシート』を見せ合いながら、振り返っていただく機会になりました。

参加された皆さんから（一部ご紹介します）

- ・「男は外で仕事、女は家で家事」というような昔の考えを改め、男女平等に生きていける社会にする必要があると思った。（25歳男性）
- ・学校行事や子の体調不良の際に、今は父親も休むと聞いて時代が変わっていると感じた。（22歳女性）
- ・参加者と意見交換を行い、意見の違いだけでなく、改めて男女の偏見について考えなおすことができた。（21歳男性）

みなさんの活動を紹介します

みんなの 男女共同参画 ひろば



丹波市男女共同参画センター作成の「ジェンダーチェックシート」は職場・家庭・地域・学校における男女共同参画の視点を考えることができます。

市島自治会（市島）

市島自治会では、いつ起こるか分からない災害に備えて男女共同参画や多様な人の視点を入れた防災について考える学習会を開催されました。災害が起こった場合を想定しカードに書かれている様々な状況や立場を考えながら「性別に関わりなく、自分ができること」や「自治会での取組」について、自由な意見が交わされました。

自治会長 宮本直之さんから

男性や女性、高齢者や子ども、外国人の方等も含め、それぞれに配慮が必要な部分は当然あるので、そういったことも意識しながら地域の防災対策について意見を聞くことができました。

推進員 一色弥生さんから

皆が安心安全に暮らすためには、日頃からのご近所付き合いが大切だと、あらためて感じました。男性だから女性だからと言わずにそれぞれの特技を生かせるところで協力できるといいですね。



「きょうとみんなの防災カード」発行
京都府男女共同参画センター・京都市男女共同参画センター

古市場町自治会（柏原）

古市場町自治会では、人権学習会で『ジェンダーチェックシート』を使い、話し合いをされました。

「何となくわかるけど、昭和の人間やからなあ〜」「僕たちには、当たり前なことなんやけど…」など世代間の考えの違いを皆さんで共有されました。

推進員 梅垣友一郎さんから

男女共同参画…色々考えることがありますが、参加された皆さんからは「話できて良かった」と好評でした。

稲土自治会（青垣）

稲土自治会では、自治会の皆さんが気軽に集うことができる学びの場『稲土カフェ』を開かれています。このカフェは、4人の男女共同参画推進員さんが企画し、自治会役員さんとともに運営されています。

今回は、お茶を飲みながら、身近な男女共同参画を考えるDVD『話せてよかった』を鑑賞されました。

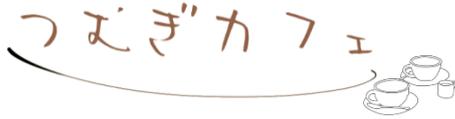
推進員 足立由美子さんから

皆さんに、積極的に来てもらったので嬉しかったです。「来て、良かったよ」と言ってもらえることもできました。あらためて「男女共同参画」について認識する良い機会になりました。

▶▶▶男女共同参画センター 催し物



居場所
づくり



誰かとおしゃべりしたいな…
ちょっとだけ話を聞いてほしいな…
そんなあなたへ

お茶を飲みながら、ほっと一息してみませんか。
ナビゲーターの金子さんと一緒に
ゆったりとした時間を過ごしましょう。

ゆっくりおしゃべりしながら心のセルフケア

「怒り」のコントロール

11/7 (木) 14時
12/13 (金) 19時

睡眠と呼吸法

2/1 (土) 14時
3/7 (金) 19時

- 場 所 / 丹波市市民プラザ
- 講 師 / 金子ちあきさん
(ミル・テラスカウンセリングルーム代表)
- 対 象 / 市内在住、在勤、在学の女性
- 定 員 / 10人程度

ホームページ



詳しくはホームページをご確認ください▶

悩み
相談

ひとりで悩んでいませんか? **予約制**

女性のための悩み相談

女性の専門相談員がサポートし
こころの整理をお手伝いします

11/13
水

11/21
木

12/11
水

1/8
水

1/16
木

2/12
水

相談方法と相談日

対面・電話 ▶ 毎月 第2水曜日
オンライン ▶ 奇数月 第3木曜日

- 相談枠 / 1日3枠 各回1名 50分間
(時間はホームページでご確認ください)
- 相談員 / フェミニストカウンセラー(女性)
(NPO法人フェミニストカウンセリング神戸)
- 対 象 / 市内在住、在勤、在学の女性
- 相談料 / 無料
- 託 児 / 無料 7日前までに要予約

ホームページ



相談までの流れなど、詳しくは
ホームページをご確認ください▶

予 告

男性のための講座

テーマ/「〇〇らしさ」にしばられない生き方

- 日 程 / 1月26日(日) 13:30~
- 場 所 / 丹波市市民プラザ
- 講 師 / 西畑 洋平さん(公認心理師)
- 対 象 / 市内在住、在勤、在学の男性

女性のためのチャレンジ相談

- 相談日 / 11月28日(木)
- 相談枠 / 3枠 各回1名 50分間
- 相談員 / 沼澤郁美さん(特定社会保険労務士)
- 対 象 / 市内在住、在勤、在学の女性

各事業の詳細は、概ね開催日の1カ月前に丹波市及び
市民プラザのホームページに掲載します。

丹波市男女共同参画センター

〒669-3467

兵庫県丹波市氷上町本郷 300 番地 丹波ゆめタウン 2F (市民プラザ内)

開館時間: 10:00~18:00 ※毎週月曜日、年末年始(12/29~1/3)は休館日

令和6年11月17日(日)は
臨時休館いたします。



丹波市男女共同参画センターって?

- ▶ セミナーや講座を実施しています。
- ▶ 地域で活動できる人を育てます。
- ▶ 活動の場の提供や、仲間づくりをお手伝いします。
- ▶ 女性のための相談を実施しています。
- ▶ 女性のチャレンジを応援します。
- ▶ 図書や資料の貸出や閲覧をおこなっています。

お気軽にご来館ください♪



TEL: 0795-82-8684 FAX: 0795-82-8692

Mail: danjyo-center@city.tamba.lg.jp

URL: https://www.tamba-plaza.jp/danjyo-c/