

# 日常生活から見直そう

男女が災害から受ける影響や被災地で見られる男女の被災経験の違いは、日常生活に潜むジェンダーの課題と関係があるとの報告があります。暮らし・地域の課題全体の中で災害とジェンダーを考えることは、防災対策につながる同時に現代社会の歪を見直すことにもなります。今回の特集では、それを考えるヒントを見つけるため、東日本大震災後、被災地を訪問した市防災アドバイザーと市保健師にお話を伺いました。

## 焼津市保健師の被災地での活動

昨年の4/18から6/29まで、焼津市の保健師21名が、10班に分かれて津波の被害が大きかった石巻市へ派遣され、延べ40日間、各地区の全戸訪問や、避難所での健康相談を行いました。

保健師は保健所や市区町村において、各種健康診断、予防注射、妊婦の相談、育児の指導など地域住民の健康管理や保健指導を行っています。



保健師  
**朝倉 雅子さん**

大街道地区の全戸訪問および避難所(好文館高校)での健康相談(5/23～27)

住民の方にねぎらってもらい、人の温かさを感じました。コミュニティがしっかりしている所では、片付けが進んでいましたね。逆に、引っ越し等によりコミュニティが壊れた地区では、一人ぼっちになり、精神的に辛くなりがちだったようです。

避難所に昼間残っている人は作業に出られない弱者が多いので、自立への不安がより強いように感じました。家族関係が不安定な場合PTSD(外傷後ストレス障害)も出やすいのですが、相談したくてもどこで出来るのかわからないといったお母さんもおられました。

日頃から、周囲との関係が大切であると感じました。

日頃から健康を保つためにも、特定健診をしっかり受けて自分の体を知って欲しいですね。



保健師  
**松本 彩さん**

大街道地区海沿いの全戸ローリング訪問および渡波地区の避難所訪問(6/18～24)

被災者の方にとっても感謝してもらえました。

家を直したいけれど危険地区にあたる可能性があり、なかなか行政から許可が出ない等、前に進みたいくも進めないというジレンマや、どこに言えば自分たちの声が行政に届くのがわからないといった声を聞きました。震災から3ヵ月経ち、少し落ち着いてきたように見えたのですが、将来への不安・身内を亡くした悲しみで、体は元気でも心が疲れているようでした。また、各避難所が順次閉鎖されるなか、残るのは社会的弱者が多く、彼らが支援の行き届いた避難所の生活に慣れて依存的になり、自立が難しくなるといった問題もあるようでした。

## 家族で考えて欲しいこと 備えておくの良いもの

被災すると、どうしても食事が偏ってしまいます。1ヵ月くらいは、冷たい水と菓子パン、運が良くてもおにぎり程度しか手に入らない事も予想されますので、その中で生き延びていくためにも、かむ力・飲み込む力といった機能も大事になります。日頃から健康な体を保つ努力をし、自分の体調を自分で判断できる力をつけることが大切です。硬いものが食べられない場合は、レトルトのおかゆ等を用意しておく、薬を飲んでいるなら薬品名を控えておくといった具合に、自分に必要な物はご自身で用意しておくとういいます。



## コミュニティの重要性 被災地を訪問して感じたこと

被災地を訪問してみて、人と人、そして地域とのつながりが大事だと感じました。バラバラに避難しても、つながりがしっかりしていれば再会できますし、何よりつながりは生きる術になります。(支援物資などの情報も顔見知りであれば得ることが出来るかもしれません。)地区の役員を引き受けるのも「顔を知ってもらえてラッキー」と考えてもらえるようになるとうれしいです。昔のような近所付き合い、色々な世代との付き合いが大切だと思いました。また、保健師の仕事に関しても、縦割りではなく、地域や人と関わろうと意識が変化し、保健委員さんをはじめ、各地域で活躍いただいている方々の大切さをより一層感じました。

## 地域の防災訓練に参加しよう!

皆さんの地域には、災害発生時はもちろん、日頃から地域の皆さんと一緒に防災活動に取り組むための組織として、自主防災会(自主防)があります。

あなたは自主防災会は?  はい  いいえ  無回答



## 家族会議を開こう

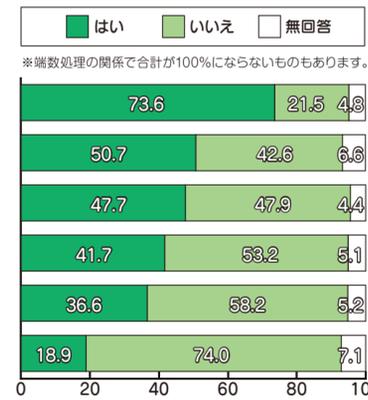
### 日頃からの家族関係が大事

非常持出品の準備や貴重品の管理等、女性(妻や母親)に任せきりではありませんか?

災害は家族全員が家にいるときに起こるとは限りません。「一人では、どこに何があるのかわからない」...それでは意味がありません。総合防災訓練、地域防災訓練の日などに合わせて、家族会議を開きましょう。各自が必要なもの、貴重品の場所、緊急時の連絡手段等、定期的に話し合うことで、防災の意識を高めるだけでなく、家族一人ひとりの存在に目を向けることにもつながります。

## 災害に対する備え状況

あなたのお宅では、災害に対し、以下の備えをしていますか。



平成23年度 焼津市総合計画(基本計画)に関する市民意識調査報告書より

## ★あなたの備えは大丈夫?

### 〈家・家具編〉

- 家の倒壊を防ぐために耐震対策をしている。
- 家具は固定している
- 廊下や寝室に物をおいていない

### 〈水・食糧・薬編〉

- 水・食糧の準備をしている
- 常備薬やおくすり手帳を準備している
- 自分の好物を準備している



### 〈その他〉

- 年に何回か家族で貴重品の場所や連絡手段などについて話し合いをしている
- 日頃から自分の必要なものを把握している

実際に書き出してみよう!



「Aしおかせ」の「A」は「あっ!」という気づきです。あなたの「あっ!」を見つけてください。

## 防災アドバイザー 中村 晋也さん



約25年前、東海地震説に基づき、勤務先の防災プロジェクトに携わり、災害対策室に入る。その後、防災一本になって25年ほどになる。

平成18年～22年 静岡県地域防災活動推進委員会 委員を務める  
平成21年～ 静岡県地震防災アドバイザーを務める  
平成24年4月～ 焼津市防災アドバイザーを務める

## 誰もが平等の立場で意見をいえる 組織づくりを!!

意外と知られていないことですが、避難所生活の運営は、主に避難所にいる人たちで行います。役割分担も自分たちでします。共同生活をしていく上で、支援は誰にでも平等にするのではなく、その人その人に応じて必要なものと考えていくことが大事です。特に要援護者には、避難所では特別な配慮

が必要となります。そのためには、さまざまな立場の人たちの視点が不可欠です。女性や学生等が役員として組織に加わり、話し合いの場に参加できる環境が必要です。

災害時も「男だけ」「女だけ」ではだめ!



## 防災アドバイザーとは

市民のさらなる防災意識の向上や自主防災組織の活性化などを図るため、市民や自主防災組織などへの助言や防災講演などを行う市民講師です。

専門分野ごとに次の皆さんに委嘱しました。

氏名(敬称略)	専門分野
伊村 善郎	建築、木造住宅耐震化
大石 勝正	自主防災組織の実践活動
中村 晋也	企業防災、災害ボランティア
長谷川 主税	消防、地震防災対策

問合先 危機管理課危機管理対策担当 Tel.623-2554

## 中村さんおすすめの1冊

家族会議を開くときにぜひ読んでほしい!!

『21世紀東海地震』  
あなたの防災力で家族を守れますか?

富士常葉大学 井野盛夫/監修  
静岡しみん防災研究会/編  
羽衣出版(2010年)



焼津図書館で借りることができます。

## ●読者の声を募集しています

Aしおかせでは、災害についてあなたの声を募集しています。

- 東日本大震災時の被災地での活動、被災地での体験談
- あなたのおうちのおすすめ防災対策
- 今回の特集へのご感想

メール、ファックス、郵送にてご応募下さい。

お問い合わせ先  
〒425-8502 焼津市本町2-16-32  
焼津市 市民生活部 市民協働課「Aしおかせ」編集部  
☎054(626)1178 FAX.054(626)2194  
Eメール: kyodo@city.yaizu.lg.jp



また、従来通り「Aしおかせ」へのご感想や、市内で活動する団体、事例等の情報もお待ちしております。皆様からの声が編集部を支えます。

「女性相談室」(電話にて予約受付中):女性を抱えるさまざまな悩みを、女性相談員(カウンセラー)が面談して、解決のお手伝いをする「女性相談室」を開設しています。相談は予約制で、相談日時・会場は予約を受け付ける際、ご本人に直接お伝えします。まずはお気軽にご利用ください。予約受付は月～金曜日の8:30～17:00、市民協働課☎054(626)1178(直通)まで。