

第 106 回 防災カフェを開催しました。



女性の視点を取り入れた防災を考える

～地域力をみんなで引き出そう～

日時：2026年1月29日（木）18時30分～20時

話題提供 日本防災士会滋賀県支部

大津ブロック：井内 律子 さん（ファシリテーター）

加藤 由利加 さん

湖東ブロック：大宮 尚美 さん、小野 夏珠乃 さん

皆さん、地域でどのような防災活動をされていますか？

私たちは、子どもたちが楽しみながら防災を学べる活動に取り組んでいます。また地域の自主防災会活動を通じて、女性の視点を取り入れた避難所運営の重要性も強く感じています。皆さんと一緒に、これから地域でどのような防災活動ができるか考えてみましょう。

防災士の活動

井内さん:日本防災士会滋賀県支部は自助、共助、協働を基本理念に活動しています。自助は自分で自分を守る、共助は地域で助け合う、協働は行政団体などと協力することです。メンバー相互の交流と親睦を図りつつ、地域の防災力向上を目指して活動しています。2003年の制度開始当初は防災士に登録される方は年間1500人程度でしたが、東日本大震災を契機として、2012年以降は防災意識が全国的に高まり、認証者数が大きく伸びました。地域防災や職域防災、学校、福祉分野などで防災士の活躍の場が広がっていることも増加の要因の一つと考えられます。全体としては男性が多い状況が続いていますが、2018年以降は女性の増加ペースが顕著になっており、防災分野における女性の参画が進んでいます。要配慮者や避難所運営、日常のつながりづくりなど、女性ならではの視点が重要とされています。今後は男女それぞれの強みを生かしながら、防災士が地域で活躍することが期待されています。2025年12月現在、男性は265,775人、女性は77,056人で、女性は全体の22.5%となっています。滋賀県の防災士数は、令和7年12月現在4,112人で、女性は769人、約18%です。滋賀県支部の会員数は現在91人で、男性67人、女性24人、女性の割合は26.9%です。滋賀県支部は県内を7ブロックに分けて、それぞれのブロックで地域に密着した活動を展開しています。三つの専門部会があり、「救命 With」では救命応急手当普及員の資格を

持つ指導員たちが救命、応急手当を普及させています。「Smile キッズぼうさい」では、子ども向けの防災教室を行っています。そして新たに「アマチュア無線部会」を立ち上げています。今年は発足 20 年目となり、県内各地で研修会を開催する予定で、記念誌も発行する予定です。

ブロックの取り組み

大宮さん:湖東ブロックの活動を紹介します。彦根市内の小学校で親子防災訓練を実施しました。地震が起こったとき、身を守る行動をどうしたらいいか。火が発生したとき、どうすれば煙に巻かれずに外に逃げ出せるかなど、体験しながら学んでもらいました。また人が倒れているのを発見したらどしたら良いのかを知ってもらうために、A E Dを使った心肺蘇生にも挑戦してもらいました。非常持ち出し袋の中に何を入れておくといいか、簡易トイレの紹介、暗がりの中で、懐中電灯の明かりを効果的に照らす方法などを子どもと保護者の方に伝えました。彦根市の防災訓練、避難所運営訓練にも参加しています。訓練に参加することで、住民の皆さんとの意見交換から様々な学びをいただいています。地方ラジオ局のFM彦根での防災ひとくちメモの放送にも協力しています。2分程度のメッセージですが、毎日2回定時に放送され、少しでも地域への防災啓発になればと取り組んでいます。



Smile キッズぼうさいの活動

井内さん:子どもたちに楽しく防災を学んでもらえる防災教室に取り組んでいます。遊んで学び、備える「防災おにごっこ」では、子どもたちは楽しそうに走り回りながらも、着衣に火が付いたらゴロゴロと回転して火を消すことや、地震が起きたときには、しっかりと机の柱を持って頭をかがめて避難すること、ダンボールベッドを実際に体験したり、風水害が起こったときにどうしたら良いかを学んでいきます。「**おかしもち**」、避難するときの約束は、**おさない**、**かけない**、**しゃべらない**、**もどらない**、**ちかづかない**ということもイラストなどを用いながら学んでいます。地域の児童館などでも出張防災教室に取り組んでいます。

救命 With の活動

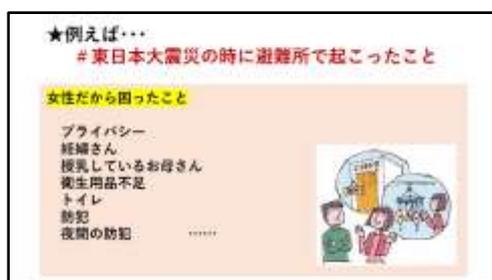
小野さん: 応急手当普及員 13 名、うち女性は 6 名で部会を構成します。心肺蘇生の方法、A E D の使い方などの講習をしています。地域の商業施設などでの防災イベントや救命講習、高島市湖西中学校では保健体育の授業で救命講習と傷の手当の講習をしています。毎年 3 月に行われている琵琶湖マラソンでも、A E D 自転車隊として救護活動にボランティアとして参加しています。特に救助者の女性に対してのプライバシーの問題も取り入れながら救命講習の普及に取り組んでいます。

女性の視点から防災を考える

井内さん:東日本大震災のときには避難所で、プライバシーの問題、妊婦さんや授乳しているお母さ

んが困ったこと、衛生用品の不足、トイレ、夜間の防犯など多くの女性だから困ったことが起こりました。避難所は市や町が開設しますが、その後の避難所の運営は、避難者による自主運営となります。みんなで協力してお互いに助け合いながら避難所を運営する取り組みが必要です。要配慮者への配慮や男女平等の観点を取り入れた避難所づくり、女性目線を取り入れた避難所の運営です。避難所では大勢の人がともに生活しなければなりません。不自由な生活を少しでも良くするためには協力が必要です。

加藤さん:東日本大震災では、避難所で多くの性被害の実態があったと報道されました。安心して避難所では眠れない。トイレにも怖くて行けない、女性にとっては非常に耐えがたい環境で、大きな社会問題になりました。避難所はプライバシーが守られない、常に人目にさらされている環境になります。着替える場所がない、授乳場所がない、下着などの洗濯物を干す場所がなくて困ったと言



われています。また避難所や物資の配付場所では、運営する人や支援にあたる人が男性ばかりだと、女性は生理用品の受け取りなども困りますし、嫌な思いをすることにもなります。また避難所で、一番厳しいと考えられるのはトイレの問題です。いつでも行けるか、普通に使えるか心配になります。大

勢で使うと掃除も大変になり、排泄物の処理もままならないという問題があります。そのためトイレに行くのも我慢する人が増えることが予想されます。飲むこと、食べることを我慢して災害関連死を招く原因をつくってしまう恐れがあります。また生理用品の不足などは避難所でいつも問題になっています。避難所では何もかも揃っているわけではありません。

準備するものとして、まずは体を守るもの、生理用品は多めに持っていった方が良いでしょう。更に携帯トイレ、多めの着替え、普段飲んでいる薬、鎮痛剤などの衛生用品です。プライバシーを守るものや防犯グッズもあると良いです。目隠し用のストール、大きめのバスタオル、アイマスク、耳栓、防犯用ブザーや貴重品を入れるポシェットなどがあれば便利です。身だしなみ用品も大切です。ヘアゴムやヘアブラシ、化粧品ならオールインワンのスキンケア用品が便利です。身だしなみを心がけることは贅沢ではなく、気持ちを保つための必需品になります。子育て中のお母さんなど、女性は自分のことを後回しにして我慢しがちになりますが、普段から我慢しない癖をつけましょう。

自分にしかわからないこだわりも大切だと思います。タオルの手触りや、一定の音や匂いで集中できなくなるなど、他の人から見れば些細なことでも、自分にとっては生きていくためには、ちょっとした違和感でも避けたい感覚は大切です。例えば朝はコーヒーを飲まないで1日のエンジンがかからない、いつも同じ道を通る、同じ席に座るなど、考えずにやっていることほど強いこだわりであると思います。こだわりは贅沢ではなくて、非常時には自分を落ち着かせるための術なのです。災害時に人は判断力や自己認識や感情のコントロールなどを失いますが、いつも通りの小さなこだわりがあると、自分を見失わずにすむことがあります。甘えでもわがままではなく、立派なセルフ

ケアなのです。

地域の力を引き出す

井内さん: 私が生活している大津市内の膳所学区の活動を紹介します。自主防災会の会長と自治連合会の会長が一緒の地域も多いですが、膳所学区はそれぞれの会長がいらっしやいます。指定避難場所は神社区で分けています。昨年、大地震発生時のマニュアルをつくり、全戸に配布をしました。地域に消火器も設置して、防災訓練もやっています。防災訓練では、ご当地キャラのおおつ光ルくんが来てくれたたことで子どもたちもとても喜んで参加してくれました。毎月第1土曜日には湖城が丘サロンという地域の高齢者サロンを開催しています。「救命 With」のメンバーに来ていただいて、胸骨圧迫やAEDの体験講座などをしてもらいました。地元の幼稚園でこども防災教室も開催しています。地域の力を引き出そうと、女性の視点から防災を考えて取り組んでいます。年齢性別関係なく、住民一人ひとりに役割があり、その結集が地域の力となっていきます。助けてもらうのではなく、自分が誰かを助ける人になる。消防や防災は大人の男性の仕事という固定概念を取り払うこと、周囲が変わってくれるのを待つのではなく、自分が変わらないと駄目だということで、このような活動の場を広げていきたいと考えています。私なら何ができるかという意思を伝えていきましょう。女性だからこそできる発信をして、周囲もその声に耳を傾けることで、細かな気づきを伝えていけたら良いと思っています。

非常食の新しい考え方

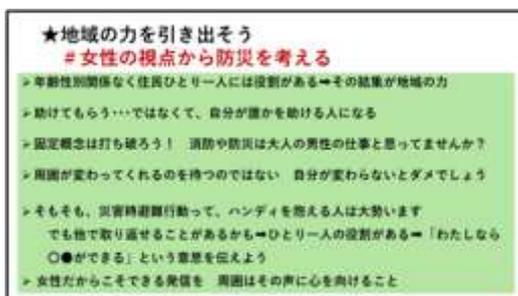
加藤さん: ローリングストックを始めようと思ったときは、5年保存の食品やお水を入れたらご飯ができ上がるものなど、高価なものを買っていました。しかし最近の考え方



は、おせんべい、羊羹やチョコレートなど食べ慣れたものを少し多めに買って、食べて減った分を買い足すことで、十分にローリングストックになるということです。特別な非常食を準備しなくても良いので、無理なく続けられる防災になります。更に災害時には工夫することで、暖かくておいしい食事をつくることができます。耐熱ポリ袋で湯煎料理をつくる方法は、インターネットでもたくさん紹介されていますので、興味のある方はぜひご覧ください。お気に入りはリゾットで、普段の食事にも取り入れています。いつも手抜きをして美味しいものをつくる方法を探求しています。大切なことは災害時の非常食は決して特別なものではなく、普段の延長にあるということです。避難所でも、自宅避難しているときにも、水が十分に出ないという状態が予想されます。ペットボトルなどで水を備蓄していたら、ポリ袋の中に食材を直接入れて調理をすることができます。ポリ袋を食器にかぶせて使うと、食べた後もポリ袋を捨てることで洗剤や水を節約できます。私たち防災士はいろいろな訓練をしていますが、楽しく体験することを心がけています。楽しく訓練することで、冷静さを保つことに繋がっています。

女性の視点から防災を考える パート②

大宮さん:地域の中で女性の集まりを定期的にもち、普段からみんなが声を掛け合って、仲良く暮らせるような地域にできたらという思いがありましたので、仲間と一緒に1年ほど前から、ちょっとしたサロンを運営しています。杖をつきながら、老人車を押しながら来てくださる方や、元気に動ける方などいろいろいらっしゃいますが、小さな子どもからおじいちゃん、おばあちゃんまで、い



つでも顔が見えるような場所を地域の中につくることを目指しています。いざ何かあったときには、お互いに手を差し伸べられる地域にしていきたいと思っています。大事なことだと男性も女性も年齢も関係なく同じような思いを打ち明けてくださるので良かったと思いますが、自主防災組織がうまく機能していないので悩んでいます。

井内さん:自分たちのまちを自分たちで守る、地域のみんで支え合い、助け合っていくことが大事です。自治会のメリットが感じられないという方も多いですが、防災でつながり、顔の見える関係をつくるのが大切です。膳所学区では大きな地震が発生したとき、地域のみんで支え合い、助け合いましょうというパンフレットを、防災士が全戸配布しました。これを契機に自治会に入ると言うてくださる方もありました。このようなことで繋がりができたらと考えています。

加藤さん:私の地域では、自主防災組織に入っている赤十字奉仕団が炊き出しを担当されていて、夏祭りや餅つきの後には、炊き出しを兼ねて防災訓練をするなど多目的防災に取り組んでおられる自治会もあります。昨年末に全国の自主防災組織のリーダーの方から、全員参加型の取り組みや、若い人や女性を役員にする、災害時のトップを女性にして、一部の人がしか参加しない失敗を防ぐ試みなどのお話を聞く機会がありました。看護師さんや介護福祉士さんが先頭に立ってふれあいサロンを開催され、救護や炊き出しの訓練を行って、知識や技術を高める取り組みをされている自治会もありました。スポーツ大会に出られるような若手の方に声をかけて、防災訓練のスタッフになってもらって後継者づくりの工夫をされている地域もあると聞きました。

小野さん:女性は家庭内でも仕事がたくさんあり、手を挙げて参加してもらうのはなかなか難しいです。最初から女性を入れるのではなくて、災害が起こって避難所を運営するときに、役員だけでやるから、もう係を決めているからではなくて、女性の声が上がったら、それを大切にしてください。こだわりを持たずに女性にしてもらわないと困ることは協力を求めてください。組織づくりや避難所運営の中でこの部分には女性の力が必要ということを前もって整理しておいて、声が上がったときに女性に入ってもらうことを柔軟に考えていただけたらと思います。

参加者からいくつか質問がありました。その一部を紹介します。

問:簡単にできる洗い物の少ない調理レシピを教えてください。

答:加藤さん:リゾットをご紹介します。お米は0.5合で水を200cc用意します。バター10gとコンソメが小さじ1、冷凍コーンがあれば、お好みの量をポリ袋の中に入れてよく揉みます。中の空気を抜いて、袋の口をしっかりと絞って縛ります。30分ほど湯煎し、更に15分~30分蒸らして、軍手などでよく揉んでいただくと、リゾットができあがります。お米を炊く場合は、米1合を200ccの水と一緒にポリラップの中に入れて、空気を抜いてしっかりと縛り、水に30分ぐらい浸し、その後30分ほど湯煎してください。塩昆布やシーチキン、豆の水煮などを加えると混ぜご飯にもなります。また切干大根と鯖缶でおかずをつくることもできます。インターネット等でも紹介されています。焼き鳥の缶詰1個を汁ごと入れて、卵1個と一緒にポリラップの中でよく揉んで湯煎にします。災害時であれば、ご飯にのせれば親子丼のようになります。普段でも使えるレシピです。

問:女性の性被害の話もありましたが、具体的に避難所運営ではどのようにしていくことを考えておられるのか。また、乳幼児がいるでは、泣いてうるさがられたりすることもあるのではと気になりました。地域の自主防災会ではこのような配慮まで検討されているのでしょうか。

答:大宮さん:女性であるがゆえに困ることや、何日もここで過ごしていくのは子どもにとっては大変という実態があります。東日本大震災のときには女性に対する暴力、DVや性被害などの問題が発生しました。避難所運営には女性の参加が絶対に必要で、避難所が女性にとって居心地の良い場所になるようにしなければいけないと防災士も日頃から勉強しています。避難所の中にDV被害者のシェルターや、緊急的に相談を受けて対応できる女性専用の相談窓口をつくるなどのことが必要だと言われています。女性エリアをつくる、更衣室をつくるなどの工夫を取り入れるために避難所を運営する委員に必ず女性を入れてもらうようにしないとイケないと思います。地域の中で防災訓練、避難訓練をするときにも女性の参加を募っていくこと、女性が自ら我がこととして自ら手を上げて参加することを進める必要があると思います。

井内さん:小さな子どもさんや、授乳期の赤ちゃんを抱えながら、南海トラフの巨大地震などが発生して、避難生活を送らなければならないとなると、とても不安だと思います。これらは女性だけの問題ではなく、社会全体の問題としてしっかり前に進めていかなければいけないことだと思います。

問:在宅避難をする場合、ライフライン、電気ガス、上下水道が止まることへの対応が重要になると思います。家庭の事情に合った想定対策が必要だと思いますが、どうでしょうか。

答:小野さん:住民の数に対して避難所は少ないので、避難所に行くだけではなくて、在宅避難も考えていただきたいです。そのためには備蓄です。どういうものを備えたら良いのかを、ネットなどでもいろいろと情報が出ていますので調べてみましょう。在宅避難では、食事をするとき、お湯を沸かすときに何が要るか、手洗いやトイレをどうするのか、停電のときにはどうするのかを考えましょう。トイレの水は流せないが、トイレの便器が使えるのなら簡易トイレは使えます。

そうなるとう携帯の簡易トイレは備えておかないといけないとなります。在宅避難の場合にはイメージを膨らましてください。生活の中でこれがないと困るな、それを備蓄するリストに上げておこうと考えていただくと良いと思います。

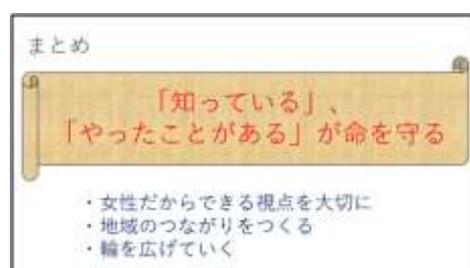
問: 在宅避難をされている高齢者やペットを連れた家族への物資の配送はどのように行われますか。

答: 井内さん: 町内会ごとに在宅避難に必要な物資の数を集計して、地域の災害本部に連絡し、更にそこから市などに連絡が伝わるという事例もあります。

小野さん: 自治会がなくなっている地域もあると聞いています。災害が起こったときに在宅避難の方へ配る備蓄品や食事の数を誰が管理するのかということが問題になります。自治会がないところでは、自分たちで考えていかないといけません。地域のまとまりが問題になってきます。自治会での取りまとめができないとき、どうしていくのかということも考える必要が出てきます。

まとめ

井内さん: 知っている、やったことがあるということが大事で、防災訓練に参加して、これは知っている、やったことがあるということを深めていけたらと思います。それが自分の命を守ります。女性だからできる視点を大切に、避難所運営にも意見をどんどん言っていただければと思います。最初は雑談からで構いません。まずはご近所の付き合い、そして地域の繋がりをつくっていきましょう。仲間の輪をどんどん広げていくということを大事にしていけたらと思います。



井内律子さん、加藤由利加さん、大宮尚美さん、小野夏珠乃さん、参加者のみなさん ありがとうございました。