

### 3. 避難所での生活編

#### 〈1. 避難所で生活するときの注意すること・配慮すること〉

##### 避難所について

災害時、町が避難所を開設します。避難所では以下のような注意や配慮が必要になります。スムーズな運営ができるようみんなで協力しましょう。



- ① 男性・女性ともにリーダーに配置するなど、男女のニーズの違いに適切に対応できる体制をつくる
- ② プライバシー確保のための間仕切りを設置
- ③ 男女別の就寝場所、トイレ、お風呂、更衣室、物干し場を設ける
- ④ 授乳・おむつ替えの部屋を設ける
- ⑤ 清掃や炊事当番などは男女ともに分担する
- ⑥ 死角となるような場所をつくらない（トイレ、更衣室の位置に注意）
- ⑦ 障がい者や高齢者を同性が介助できるよう配慮する
- ⑧ L G B Tの方や外国人への配慮



## 〈2. 避難所での過ごし方〉

災害時は、混乱に乗じて女性や子どもへの暴力・性暴力が発生しやすくなる  
ことがありますので、注意が必要です。また避難所では少しでも安心・安全・快適に過ごすために女性の視点を取り入れた運営が大切です。

### ①防犯対策

- ・人目につきにくい場所や夜間は一人で出歩かない
- ・出かけるときは周りに声をかけてから
- ・遠慮せずに意見を伝える：トイレを男女別々にして、など
- ・女性ひとりにならない
- ・子どもや障がい者は周りの方が配慮して一人にしない。トイレなどに一人で  
行かせない。
- ・知らない人からの声掛けに注意する：「うちはお風呂が使えるからどうぞ」と  
家に誘い、女性に暴力をふるう事件がありました。



### ②避難所で困ること（体験談から）

- ・洗濯物を干す場所が男女兼用だった。そのため、下着の盗難の不安や男性か  
らの視線が気になったため、女性は遠いコインランドリーまで通った。
- ・授乳室・更衣室がなかったので、毛布をかぶって授乳したり着替えたりした。



生理用品や女性上下着の配給を男性運営者が行っており、  
必要時にその男性に申し出なければならず、「欲しい」と  
言いにくかった。



知らない男性がその場で裸になって着替えるので  
（通常時はセクハラになるのに）非常時だからと  
我慢しなければならなかった。



同じ避難所の男性に性暴力をふるわれた。しか  
し、被害のことを言ってしまうと避難所にいら  
れなくなるかもしれないという不安で、そのこ  
とを誰にも言えなかった。

- ・避難所において一部の男性に過度な責任が集中した。
- ・「男性はこうあるべき」という固定観念に縛られ、弱音を  
はいたり、愚痴を言ったりできなかった。



男性の声

- ・同性カップルで避難所の同じ区画に入りづらい。
- ・女性専用、男性専用のトイレや更衣室はあるのに、性別に関係なく使えるトイレや更衣室はなくて使いづらい。



LGBTの方の声



困ったことがあったら…  
誰かに相談することで解決につながることもあります。  
一人で抱え込まないようにしましょう。

### ③暴力・性暴力被害の相談窓口

暴力被害等の相談は、我慢せず女性防災リーダーや身近な女性に相談しましょう。また、行政などが開設している暴力相談窓口もあります。東日本大震災後の仮設住宅では、夫の暴力で妻が死亡する事件がありました。

**暴力は犯罪**です。早めに信頼できる場所に相談して下さい。

避難所内に相談窓口が設置されます。誰でも、どんなことでも相談できます。

- ① 福岡県男女共同参画センター「あすばる」相談ホットライン  
Tel:092- 584- 1266 (年末年始・盆除く 9:00~17:00/金曜は 18:00~20:30 も対応可)
- ② 性暴力被害者支援センター・ふくおか  
Tel:092- 409- 8100 (24時間/365日)
- ③ 男性のための電話相談  
Tel:092- 584- 4977 (第1・3土曜日 14:00~16:00/第2・4金曜日 18:00~20:30)

### いざというときの連絡先

警察 (緊急)	110	志免町役場 (代表)	092-935-1001
消防 (火災・救急救助)	119	生活安全課安全安心係	092-935-1181



災害後、相談窓口の早期再開を目指しますが、災害発生直後は通常通り開設できない場合がありますので、ご了承ください。

#### ④体調管理

##### 虫歯や歯周病のケア

食生活の偏りやストレスから口腔トラブルが起こりやすくなります。水、お茶でのうがい、ティッシュペーパーなどで歯の汚れを落とすのもおすすめです。

##### 眠るための対策

朝は日光を浴びるなど昼夜の行動にメリハリをつけましょう。アイマスクや耳栓をするのも効果的です。夜、眠れなくても昼間、眠れそうなら寝ておきましょう。

##### エコノミークラス症候群の予防

同じ体勢で長時間いると血流が悪くなり、エコノミークラス症候群（深部静脈血栓症）になる可能性があります。こまめに水分をとり、軽くストレッチしましょう。

##### 水分不足による不調

トイレを気にして水分を我慢しないようにしましょう。水分不足は脱水症、心筋梗塞、脳梗塞、便秘、膀胱炎などを引き起こします。

##### 心のストレス対策

心のストレスは一人で抱え込まず、信頼できる身近な人や、医師、保健師、心の専門家に相談しましょう。深呼吸したり、甘いものや温かいものを口にするのもストレス対策になります。



#### 福祉避難所とは？

要配慮者（主として高齢者、障がいのある人、乳幼児その他の特に配慮を要する者）のための避難所のことであり一般の避難所では生活することが困難な要配慮者が、避難所での生活において特別な配慮が受けられるなど、要配慮者の状態に応じて安心して生活ができる体制が整備された施設です。

#### 福祉避難指定状況

##### ①シーメイト

住所：志免町大字志免451-1

TEL：092-936-8141

FAX：092-936-8171

##### ②ふれあいセンター

住所：志免町志免中央1丁目3-1

TEL：092-935-1526

