

たからづか発

2025 改訂版

わたしの防災力UPガイド

「ゆれてるっ!! どないしょっ!!」

～もしもの時の自分力・地域力・市民力～



平成7(1995)年1月17日宝塚市民は阪神・淡路大震災を経験しました。大きな悲しみとともに、人とのつながり、いざという時こそ女性の視点が大切であることを実感しました。そして平成23(2011)年3月11日東日本大震災、令和6(2024)年1月1日能登半島地震が発生しました。

あの阪神・淡路大震災から30年経った今も、被災者の困難は大きく変わっていないことを再認識した私たちは、12年前に作成したガイドブックの改訂版を作成することにしました。

今後、南海トラフ地震が起きる可能性が高いといわれています。

かけがえのない命を守るために、備えること、つながること、生き抜く覚悟!

今、わたしたちにできることがあります。

いざという時の自分の力、地域の力、いっしょに見直してみましょう。

市民ひとりひとりが、防災力アップをめざして!! このガイドをご活用ください。

生きのびるために

まずは自分が生きるために

そして家族も守る

阪神・淡路大震災で最も被害が大きかったのは、家屋の倒壊による圧死。

地元の自治体や警察・消防署も被災しており、すぐには来てくれません。

家族が生き残るためにもまず、「わたし」が生き残るための覚悟と備えをしておくことが大切です。

自宅を安全な場所に

まず家の中を片づけましょう！

- 棚の上に物を高く積まない
- 廊下、通路に物を置かない → 避難路確保

家の耐震診断、家具の転倒防止
備えあれば憂いなし



避難用グッズ・備蓄用品を用意しよう！

緊急時に避難する際に持ち出す「避難用品」は、すぐに持ち出せるようにリュック等に入れて、玄関など手近な場所に保管します。乳幼児、妊婦、要介護者、家族構成に合わせて、自分にとって優先順位の高いものを整理し準備します。

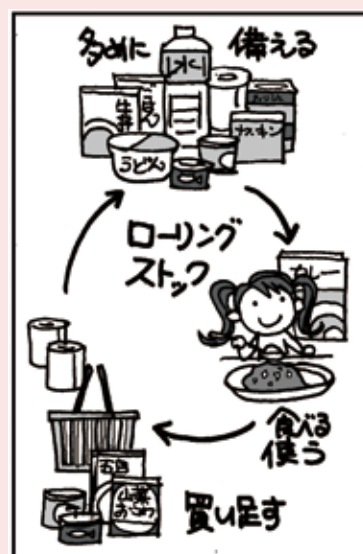


避難用品 避難する時に持ち出すものの例

救援物資が届くまでの間、自力で生き延びるための「備蓄品」は、車のトランクや物置にも置いておくと安心です。



備蓄用品 日頃から家庭で常に備えておくものの例



ローリングストック (★P.11)

東日本大震災は、子どもたちが学校に行っているとき発生しました。小学校・中学校の防災教育で「自分がまず助かりなさい。自分が助からなければ、家族も助けられない。」と教えられた子どもたちは、高台に逃げる途中、保育園児・高齢者を助け、自分たちで判断し、より安全な場所に逃げ、助かりました。家族がお互いに安心して逃げられるように、日ごろから最悪を想像し、不安を防災力に変えていくよう家族で話し合ってください。



マイ避難カードを家族で

作ってみよう！(★P.11)

- 地域の危険箇所は？ ● 家族の集合場所は？
- 避難所は？

あなたのパーソナルカードを

ワークショップで作ってみよう！(★P.11)

- 血液型、薬情報、かかりつけ医、メガネ、コンタクトレンズ、入れ歯 etc.

防災について学ぼう

- 宝塚市のホームページ「防災のページ」には役立つ情報がいっぱい。



わたしのセーフティネットをつくる

災害時、子育てママや介護家族のネットワークなど、声をかけあう仲間があると安心です。自治会や老人クラブ、趣味のグループほか、地域の活動に参加してみると、新しい出会いが生まれます。まずは挨拶など、近所に顔見知りを増やすことから始めてみましょう。ご近所ネットワークが、あなたのセーフティネットになります！

どうする？災害時の赤ちゃんの栄養

災害時に赤ちゃんを支援したいという人が増えてきて心強いですが、時には、親切心から誤った情報がシェアされています。例えば、「粉ミルクを水で溶いた後、カイロで温める」という情報は、70度以上で殺菌できず、かえって菌が繁殖しやすくなる、赤ちゃんを危険にする情報です。

また、「災害時、母乳が止まるからミルクをあげよう」という情報も、母乳の授乳回数を減らすことを促してしまうため、母乳分泌を制限してしまう、逆効果となる情報です。適切な支援は授乳回数を減らさないように、避難場所でも授乳室を整え、安心して授乳できる場を提供することなのですが、過去には、授乳の覗きまであって安心には程遠い環境がありました。

さらに、この話題は、「母乳VSミルク」と対立する話にされがちです。でも、どちらの子育てを

あんどーりす アウトドア防災ガイド

も、今までの子育てを災害時も否定されず支援を受けられることが大切です。

実は、2020年に出版された内閣府男女共同参画局の防災のガイドラインには、上記のことが書かれていて、支援者のための手順書まで作成されているのですが、認知度は低いです。ガイドラインの元となった国際基準もやはり認知度は低いです。そのためA4マンガを作成し、2024年に縦スクロールマンガも公開しました。間違いやすい情報とその理由、授乳支援やミルクの場合の紙コップ活用方法など、参考文献を明記して説明していますので、普段からお役立ていただければと思います。



マンガはこちら↑

もしもの時をイメージして 突然やってくる災害には

日ごろからの備えが重要です！

宝塚市では、通勤や通学などで大阪や神戸方面に通っている方がたくさんいます。

災害は時間を選んでくれません。帰宅困難者になる可能性は誰にでもあります。

外出先で災害にあった場合の備えもしっかり考えましょう。

地震だ！まずどうする シェイクアウト（地震の時の安全確保行動）



提供 効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

まずは家族の安否確認

外出先で災害にあった場合、一番気がかりなのが家族の安否。安否がわかれば、むやみに徒歩帰宅をする必要もありません。日頃から、安否確認の方法を共有しておきましょう。

災害用伝言板

声の伝言板 災害用伝言ダイヤル171

災害時に提供される「声の伝言板」固定電話・携帯電話・公衆電話から利用可能。
1つの伝言につき30秒まで録音でき、全国からその声を再生できる。



文字の伝言板 災害用伝言板 web171

携帯電話会社が提供するサービスで、100文字以下のメッセージを残すことができる。
また、消息を知りたい人のメッセージを読むことができる。使い方は日頃から確認を。
☆体験利用ができる日があるので、実際に体験してみよう！

震源が南海トラフだったら

津波に注意！

地震が発生すると大阪湾へ数mの大きな津波が来る恐れがあります。沿岸部にいる場合は津波避難ビルなど、高い場所へ避難しましょう。

携帯電話、ラジオなどで正しい情報を（★P.10）



津波避難ビル

沿岸部に出かけるときは、津波避難ビルを確認しておきましょう。

帰る？ それとも…とどまる？

東日本大震災では、首都圏の電車がストップしたため、徒歩で帰宅しようとした人々で大混乱になりました。

- まずは自分の職場・学校など安全な場所に留まることを考えましょう。
- 災害が発生した場所によっては、自宅までの道路に被害が発生している場合も考えられます。徒歩で帰宅しても大丈夫と判断できるまでは、「災害宿泊」の選択も検討してみましょう。
- 留まる目安は3日間



徒歩で帰宅するときは

- 同じ方向の同僚や友人がいれば、助け合いながら行動をとりにしましょう。
- 移動するときは、歩きやすい靴を履き、食料・飲料を携行しましょう。
- 携帯で帰宅支援マップ(帰宅困難者NAVIなど)で徒歩帰宅ルートを確認しましょう。
- 自分の体力を過信せず、休憩を取りましょう！

知っていますか？ 災害時帰宅支援ステーション



災害時に飲料水、トイレ、休憩場所などを提供してもらえる場所。
コンビニエンスストア、ガソリンスタンド、学校など
日頃からこのステッカーの貼ってある場所をチェックしておきましょう。

避難を
判断するのは
あなた自身

三角連絡法

あらかじめ遠方の身内や友人を連絡先に決めておき、一人一人がその連絡先に安否を報告しておく。



安否確認や情報収集はパスワード不要のフリーWi-Fi

00000JAPAN（ファイブゼロジャパン）

災害時に、ドコモ、au、ソフトバンクの携帯キャリアが、垣根を越えて無料開放する公衆無線LANサービス。
災害後、都道府県単位で開放され、00000JAPANを選択するだけでインターネットに接続できる。

例



携帯用 いつも持ち歩いておく心安心な物の例

助け合う心も備える

岩崎 香織 宝塚市総合防災課

忘れられない瞬間があります。落ち込む私の頭を、よちよち歩きの幼子が優しくなでてくれたのです。小さな手は勇気づけてくれると同時に、互いに支え合う存在なのだと教えてくれました。時が流れ、私は福祉部局で避難行動要支援者を担当するようになりました。様々な方との関わりのなかで、聴覚に障害のある方からの「力仕事は僕に任せて」という言葉に、かつての気づきを思い出しました。そして、助ける側・助けられる側を超え、「みんなで助かる」共生社会の姿が見えてきたのです。災害は、社会の脆弱性を容赦なく露呈させますが、小さな手でも誰かを救う力を持っています。性別、年齢、立場に関係なく、互いを尊重し、個々の能力を活かし合えば、災害に対応できる強くしなやかな社会が築けるのではないのでしょうか。

備蓄品と共に、協働し、助け合う心を育むことも大切な備えです。一人ひとりが大切な存在。災害時も誰一人取り残さない社会を目指して、ともに歩んでいきましょう。

おたがいさまの市民力 日々のかかわりが、災害時に生きる力につながります

阪神・淡路大震災の時、わたしたちは何に助けられたのでしょうか？

それは、人と人とのつながりでした。

日頃のあいさつやご近所のおつきあい、声がけが、いざという時の自分や地域のセーフティネットになります。あなたにはどんなつながりがありますか？



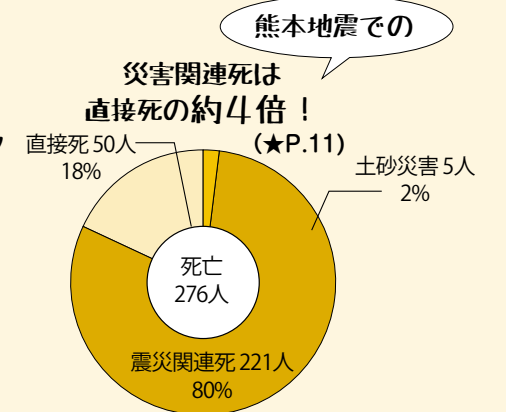
地域のつながりや
ネットワークで
孤立を防ごう

日頃の地域活動が避難所運営に活かされます。

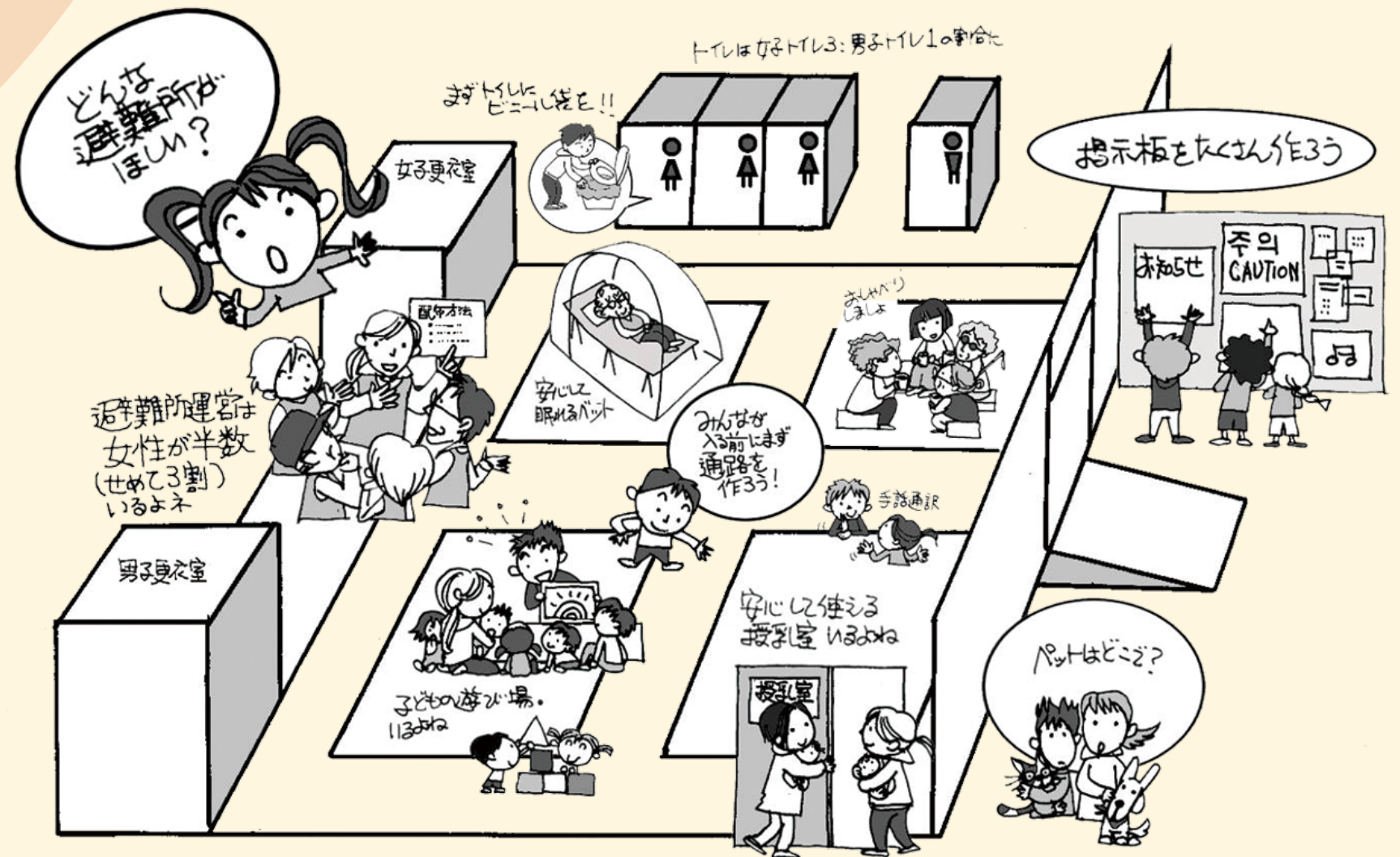
女性や子ども、高齢者、障害者、外国人など、多様な人たちが避難所運営に関わることで、全ての人に優しい、安心、安全な避難所になります。

熊本地震や令和6年能登半島地震では、地震で直接亡くなった人より、様々な避難生活の負担も原因のひとつである災害関連死者数が上回ってしまいました。

ひとりひとりが人として尊重されて、元気になれる避難所を考えていきましょう。



出典:内閣府非常災害対策本部「熊本県熊本地方を震源とする地震に関わる被害状況について(2019年4月12日)」



同じ地震大国 イタリアと日本の違い



イタリア

(T) (K) (B)
トイレ・キッチン・ベッドが
48 時間以内に設置される
(★P.11)



避難所は『公共の福祉』
国の災害専門省庁が指揮する。



日本

関東大震災から100年
今も続く雑魚寝スタイル



避難所の運営主体は、被災自治体・施設の管理者・避難者（地域住民）。

日頃の地域での活動が避難所運営に活かされます

世界の基準「スフィア」災害時の支援を考えるキホンのキ

災害時の被災者への取り組みや避難所運営を考えると「スフィア」という国際基準を理解することが大切です。被災者の尊厳を守り、人間らしい暮らしを一日でも早く取り戻すための大切なことが書かれています。



権利という視点をもった災害対応

皆さんは災害時に守られるべき権利と聞くとどのようなことを思い浮かべられるでしょうか。災害時なのだから生死に関係する最低限のことは必要だが、ある程度は我慢するしかないと考える人もいらっしゃるかもしれません。確かに人命を守ることは最も優先すべきことではありますが。ただ生き残った後の被災生活において「権利」という視点からみると、本来守られるべき権利が守られているのかと疑問を持たざるを得ない状況があります。

1998年に出版された「スフィアハンドブック 人道憲章と人道支援における最低基準」の目的には以下のように明記されています。

- ・災害や紛争の影響を受けた人びとには、尊厳ある生活を営む権利があり、従って、支援を受ける権利がある。
- ・災害や紛争による苦痛を軽減するために、実行可能なあらゆる手段が尽くされなくてはならない。

スフィアハンドブックには給水と衛生および衛生促進、食料安全保障と栄養、避難所および避難先の居住地、そして保健医療と4分野があり、

斉藤 容子 関西国際大学客員教授

その中でさらに細分化され、それぞれに基本行動、基本指標、ガイダンスノートがある構成になっています。例えばよくスフィアについて説明される際に事例として出されるのは中期段階の共同トイレの数は20人に最低1基とし、その男性用と女性用の割合は1:3とするべきという部分は衛生分野の中のひとつの指標としてでてきます。しかしもっとも私が大切だと思うのは、それぞれの細かい指標をいかに守るのではなく、最初の人道憲章と権利保護の原則の部分です。これらの目的や原則に従って、本来あるべき姿を知り、たとえば基本指標の数値は満たせていないにしてもその目的に見合うように誰もがあらゆる手段を使い、権利を保護しようとする姿勢が大切だと思っています。

スフィアハンドブックはかなりぶ厚い冊子ですが、パソコンでダウンロードができます。そしてすべてではなくとも最初の人道憲章の部分やご自身の興味のある分野だけでもどのようなことが書かれているのかぜひ一度読まれることをお勧めします。

スフィア（基準）とは

国際紛争や内戦での被災者に対する人道支援活動のために策定された「人道憲章と人道対応に関する国際的な最低基準」のことです。

被災時の被災者支援にも当てはまる場所が多いため、近年では避難所運営にも反映され始めています。



コラムを読めばみんなの疑問がわかるよ

たとえば踏み台3個を



防災は日常から始まる 平時にジェンダー平等への取り組みが なされていること

正井 禮子 ウィメンズネット・こうべ代表理事

東日本大震災発生後、被災地の避難所を訪問した。女性への暴力防止のために県警が動いたり、避難所運営に女性の視点を入れるように内閣府が自治体に通達し、暴力ホットラインが開設される等、阪神の震災時にはなかった取り組みが見られた。

一方で、避難所の運営が男性主体でありプライバシーの確保が不十分なこと、性別役割が強化され、乳幼児を連れた母子が避難所にはいづらいなど、女性のニーズが反映されにくいこと、復興会議への女性の参画が少ないこと等は16年前とほとんど変わっていなかった。

後日、女性への配慮を求める内閣府からの要望を、支援現場に伝えた自治体は全体の4.5%だったことが判明。女性たちはそのことこそ検証すべきである。（男女共同参画の視点による震災対応状況調査 2012年8月21日）それらの改善のためには、自治体による避難所や仮設住宅で被災女性の実態やニーズ調査、避難所・仮設運営のリーダーの男女別の数などのジェンダー統計、公的な相談機関や医療機関・警察・民間団体による女性への暴力被害調査を定期的実施するなどの取り組みが必要である。

私たちは「災害・復興時における女性と子どもに対する暴力」の調査を1年かけてまとめた。衝撃だったのは、避難所のリーダー等から被災女性への対価型の性暴力被害が起きていたこと。夫も家も失った女性が家を提供してくれた夫の親族から性行為を要求された事例もあった。より弱い立場の女性が更なる被害にあう。災害状況下でこのようなことが繰り返し起きている現状をどうすれば変えられるのだろうか。被害者に対しては、相談窓口の設置と同時に加害者と離れ、安心して暮らせる住まいを提供するなどの支援制度が必要である。

災害時の女性への暴力防止としては、性別に関係なく災害時に支援者になる人を対象に、平時からジェンダートレーニングを行うことであり、避難所運営に女性が半数（せめて3割）いることだと思う。

まちづくりへの女性の参画、雇用の創出、経済的支援と居住の権利の保障などを実現し、女性を黙らせるのではなくジェンダー平等に基づく新たなコミュニティの再生を図ることが重要である。

情報が欲しい時・相談したい時

これも知って欲しい！

防災情報を知る

ひょうご防災ネット
(宝塚市安心メール)
災害情報・避難情報・
気象情報・防犯情報など



CosmoCast
(コスモキャスト)

防災行政無線を音声と
文字で確認



宝塚市災害
ポータルサイト

災害時に更新するWEBサイト



たからづか
防災マップ

WEB版はスマホやタブレット
でも閲覧可能



宝塚市総合防災課
0797-77-2078
市の防災担当部署



宝塚市社会福祉協議会
0797-77-0653
災害時にボランティアセンター
立ち上げ



エフエム宝塚
宝塚市のコミュニティFM
(ハミング85.5MHZ)



阪神・淡路大震災記念
人と防災未来センター

防災と減災の情報を
発信する施設



心の相談をする

たからづかDV相談室
(宝塚市配偶者暴力相談支援センター)
0797-77-9121
性別にかかわらず
電話相談・面接相談



兵庫県女性家庭センター
(兵庫県配偶者暴力相談支援センター)
078-732-7700
配偶者・交際相手などからの暴力
被害については男女問わず受付



ひょうご性被害ケアセンター
よりそい
078-367-7874
性別にかかわらず無料相談できる
性被害ワンストップ支援センター



性暴力被害者センター・
ひょうご
06-6480-1155
病院を拠点に活動



女性支援相談室
0797-61-5681
困難な問題を抱える
女性に対応



★

兵庫県警察性犯罪被害者110番
078-351-0110



性犯罪被害者相談
電話全国統一ダイヤル
#8103 (ハートさん)
各都道府県警察の性犯罪被害相談電
話につながる全国共通番号 (#8103)



**自分を大切に
してください
ひとりで悩まないで
相談は無料です
秘密は必ず
守られます**

いきなり訪問せずはお電話ください。
ただし★は女性限定です。

地区防災計画

宝塚市の地区防災計画は、地域住民が主
体となって作成する防災計画。「自分たち
の地区は自分たちで守る」という理念の
もと、地域の特性や実情を考慮し、災害時
の対応や平常時の取組みを定めている。
この計画が市の防災会議で承認されると、
市の地域防災計画に掲載され、地域と行
政が連携した防災体制が構築される。

個別避難計画

災害時要援護者の安否確認等をスム
ーズに行うために、ひとりひとりに対して
作成する。氏名・住所・緊急連絡先・か
かりつけ病院・地域支援者等、災害時に役
立つと思われる事を記入し、記入したも
のは避難支援組織へ提供される。

パーソナルカード

各自・各家族の事情や状況に合わせてカ
スタマイズできるカード。氏名・住所・連
絡先等や、服用している薬名・かかりつ
け医・眼鏡や杖の使用・アレルギーの有
無等といった情報を盛り込める。
私たちどないしょネットが考案したパー
ソナルカードがあります。(★P.3)

ローリングストック

普段食べ慣れている食品や、使い慣れ
ている日用品を少し多めに買い置きし
ておき、古いものから消費し、消費した
分を買い足すことで、家庭で常に一定量
の備蓄がされている状態を保つための
方法。(★P.2)

避難所運営マニュアル

宝塚市の避難所運営マニュアルは、災害時
に備え、避難所の開設から閉鎖までの流れ、
各担当の役割、要配慮者やペット連れの避
難者への対応等が記載されている。市のマ
ニュアルとは別に、主にまちづくり協議会ご
とに独自のマニュアルを作成する取組みも
進められており、地域の特性や実情に応じ
た円滑な避難所運営が期待される。

災害関連死

災害による建物の倒壊や津波などの被
害で直接亡くなるのではなく、災害によ
るケガの悪化や避難生活等での身体的
、精神的負担が原因で亡くなること。20
16年の熊本地震では災害関連死による
死者数は直接死の4倍を上回るなどして
おり、早急な対応が求められる。

マイ・タイムライン

台風や大雨によって河川の水位が上昇
する時など、洪水時にとるべき防災行動
を時系列で整理した住民一人ひとりの
行動計画表。急な判断を迫られる洪水
発生時などに、自分自身の行動のチェッ
クリスト、避難の判断のサポートツール
として役立つ。

バック・クッキング

耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のま
ま鍋で湯せんする調理方法。普段の食
材が使えること、加熱に使った水が汚
れないので再利用できること、袋に入
れたまま食器によそえば食器が汚れな
い、などのメリットがある。(★P.2)

宝塚市災害時要援護者支援制度

災害時に自力避難が困難な「災害時要援
護者」対象者のうち、個人情報提供への同
意者の情報を、市が地域の避難支援組織(民
生委員・児童委員連合会、届出のあった自
治会やマンション管理組合など)に提供す
ることで、実際に災害が起きたとき、地域
の中で安否確認や情報提供などの支援が
受けられるようにするための制度。

TKB48

「T=トイレ」「K=キッチン(食事)」「B=
ベッド(寝る環境)」を発災後48時間以内
に整えることを分かりやすく表現した言
葉。災害関連死を防ぎ、一日も早い復興
を果たすためにも非常に大切な取り組
みと言える。イタリアでは既に実行され
ている。日本では「避難所・避難生活学会
」が取り組みを提唱している。(★P.6)

マイ避難カード

マイ・タイムラインのうち、特に避難時
の避難行動に移るタイミング(逃げ時)、
避難先、避難経路などを記載したカード。
あらかじめ作成しておくこと、いざという
時に役立つ。(★P.3)

ペット同行避難・同伴避難

災害発生時、飼い主とペットの安全確保の
ために飼い主がペットと一緒に避難所に
行くことをペット同行避難という。避難所
で飼い主とペットの情報を登録したあと自
宅の安全が確認できたらペットとともに帰
宅する。自宅が戻れない状態の場合一定
の条件のもと飼い主とペットと一緒に避
難所に入ることをペット同伴避難という。



女性の視点で防災を考える 宝塚どないしょネット

2012年2月に開催された宝塚市人権男女共同参画課（現宝塚市人権平和・男女共同参画課）主催「市民プロデューサー養成セミナー 目指せ！わたしたち発地域防災プロジェクト」講座の受講修了生で自発的に結成したグループです。宝塚市にまた大災害が起きたらどないしょ！の不安をパワーに変えて、「YOKOHAMA防災力ノート」を参考に「たからづか発わたしの防災力UPガイド」を5000部作成しました。宝塚市民対象のワークショップや講演で使用し、コロナ禍の数年を挟んで12年間で在庫が無くなったことを機に、宝塚市との協働で改訂版を作成することにしました。地域の防災力UPに活用していただくため、わたしたちの思いがいっぱい詰まって4ページ増えた改訂版を持って、ワークショップや講演にお伺いします。

編集メンバーのつぶやき

★一刻も早く日常を取り戻すために、日頃を大切に“もしも”に備えよう。（檜）
★平等と公平。何時も公平であることが重要。皆さん考えて！！（千） ★私のできることは日頃の備え、人のつながり、スフィア理念も心に！（宇） ★日頃からの備えと、防災についての知識を身につけることの大切さを再認識！（ば） ★パーソナライズポリティカル。久しぶりに思い出しました。（木） ★人を尊重する気持ちは、もしもの時にも現れる。日頃は大事だ。（ち） ★途中から参加させていただき、大きな学びに感謝です（り） ★このガイドブックが災害時にみんなで助かる力となりますように（香） ★災害が来ても我慢しなくて大丈夫！大切なものは備えること（吉） ★日常時も災害時も声の小さな人を取り残さない多様な視点を（径） ★人もペットも大切な命。同伴避難が安心してできる場所が必要（ゆ） ★カットを描きながら学ばせていただいたこと、これからに生かそうと思います。（や） ★誌面の編集をしながら、「へえ〜」「そうなんだ」と色々勉強になりました！（達）

企画・編集・発行

女性の視点で防災を考える
宝塚どないしょネット

発行日 2025年3月31日

イラスト 林 やよい

印刷 デザイン・印刷 アットフリー

問合せ 宝塚市 人権平和・男女共同参画課
（連携協力：総合防災課）

〒665-0865

宝塚市東洋町1番1号

電話：0797-71-1141

掲載内容（画像・文章等）の無断複製・転載・転用・改変等の二次利用を固く禁じます

この冊子は宝塚市きすなづくり推進事業補助金を活用して制作しました