

と き め き

東久留米の男女共同参画情報誌

NO.
67

2022 春

特集

男女共同参画の視点から防災を考える



Contents

02. 特集 男女共同参画の視点から防災を考える
・ときめき座談会
・被災後72時間を生き抜く!
10. フィフティ・フィフティ 講座開催しました!
11. 書籍紹介
「東久留米市男女平等・共同参画に関するアンケート調査」を実施しました
12. フィフティ・フィフティから

特集

男女共同参画の視点から 防災を考える

ときめき座談会

～地域住民のつながりと防災～

日本各地で地震が頻発し、首都圏直下型地震も懸念される今、多くの方の間で防災意識が高まっています。そこで、「男女共同参画の視点から防災を考える」というテーマで座談会を開催し、地域活動を通じて防災に関わっている方々にそれぞれの取り組みを伺いました。

参加者

郷野正臣さんごうの まさおみ（防災まちづくりの会・東久留米代表）
沖原寧子さんおきはら やすこ（住みよいまち弥生）
早川重義さんはやかわしげよし（中丸自治会会長）

*写真左から



それぞれの地域での活動

まず、皆さんの自己紹介からお聞かせください。

郷野 「防災まちづくりの会・東久留米」(★1)代表をしています。郷野正臣と申します。20年前、定年退職後に市民大学を受講したことをきっかけに防災に取り組み始めました。今日はよろしくお願ひします。

沖原 沖原寧子と申します。「住みよいまち弥生」は、自治会に入っている人も、入っていない人も一緒に地域でつながりを持つと、みんなで地域の問題を考えていこうという「コミュニティ」です。防災に関しては少しずつ取り組み始めたところで、今日はさまざまなお意見を伺いたいと思っています。どうぞよろしくお願ひいたします。

早川 早川重義です。4年前、中丸自治会(中央町1丁目・2丁目の二部の会長に就任し、防災に関心を持つようになりました。まず災害ボランティアアセンダー(★2)のスタッフに登録したところからスタートし、私どもの自治会の指定避難所になっている第三小学校の「避難所運営連絡会」(★3)を立ち上げたところです。よろしくお願ひします。

郷野 「避難所運営連絡会」は、市の防災防犯課の助言もあり、24力所の避難所で立ち上げが終わりましたね。しかし、早川さんのところのように継続

して活動しているところもあれば、活動が滞ってしまったところもあります。やはり地域によって違いますね。

早川 私どもの自治会は76世帯で、すべて戸建です。古くから住んでいる高齢者世帯が多く、自治会加入率も高いです。災害時の対応というのは、一番の課題になっていて、避難訓練は毎年1回行っています。

沖原 弥生地区は66世帯、新しい住民も増えています。自治会加入率は5割を切っています。自治会に入っていないだけでも地域のつながりが持てるよう「住みよいまち弥生」として防災イベントなどを企画し、第1回目に「防災まち歩き」を実施しました。弥生というのは、新青梅街道を挟んで南側に伸びる地域なので、指定避難所の第九小学校は街道の横断も含めてかなり遠い。「行けないよね」と地域に住んでいる方はおっしゃいます。それで市の方から、距離的に近い小平の小学校にも避難できると聞き、見に行ってみたわけです。

同じ市内でも地区によって防災の活動や意識はさまざまですが、全体をまとめる上で、郷野さんはどうお考えですか。

郷野 それぞれの防災活動が、「東久留米を災害に強いまちにする」という意識の芽生えにつながれば良いな



郷野さん（滝山在住 43年）

と思っています。「防災まちづくりの会・東久留米」としては、各自治会の防災活動になるべく参加させてもらい、そこで得た情報を『自主防災かわら版』（★4）に掲載したり、「防災まちづくり学校」（★5）の開催や各地域への「出前講座」を行ったりしています。また、平成25年には『避難所運営の手引きー女性の視点からー』（★6）を作り、必要な方々に配布しました。

多様な視点を取り入れて

『避難所運営の手引き』を特に「女性の視点から」としたきっかけはありますか？

郷野 それは、災害地の避難所における女性の扱いが劣悪で性被害（★7）も起きていたという、私自身は信じられないような実情を報道その他で知ったからです。そうならないための手引きをまとめたいと。

三小の避難所連絡会では『避難所運営のマニュアル』（★8）を早川さん中心にすでに作成されたと同っていましたが、『避難所運営の手引きー女性の視点からー』はご覧になりましたか。

早川 もちろん、参考にさせていただきました。例えば、実際に避難所が開設されることになった場合、開設時の本部長には連絡会の女性メンバーが就くことになっています。その意図は、高齢者と女性に向けた「聞きとりシート」を用意し、個々の困りごとに対応できるようにするためです。従来の避難所生活の対応では、世帯主や地域のリーダーなど、多くは男性の意見が前面に出るなど、画一的な対応になりがちで、弱者の声を吸い上げていなかったという反省を聞いています。

郷野 宗片恵美子先生（NPO法人イコールネット仙台常務理事）をお招きした「防災まちづくり学校」の講演（男女平等推進センター共催）でも、避難所運営は女性リーダーの育成がカギになったというお話がありました。

沖原 早川さんは、女性リーダーについてどう思われますか。

沖原 私は「男性」「女性」という言葉でくくって、女性も「運営組織」に参画するということは本質的な問題ではなく、その視点が足りていないということが問題だと思っています。女の

人だから着替えを見られたくないの。男の人でも見られたくない方がいらっしやるかもしれません。個々のヒアリングはもちろん、高齢者視点、ペットを飼っている方の視点など、さまざまな視点が必要です。そうすると、全ての方が参画しなければならなくなってしまうため、参画するかどうかで考えると着地点が違ってくるなと私は感じています。

多様な視点が重要だということですね。

早川 今回マニュアルを作成するうえで勉強したことが「多様性」です。女性、妊産婦、乳幼児、アレルギーのある方、病気の方もいる。また性別のあり方にも配慮しなければいけない。体育館ひとつですべての人に対応することは難しいため、教室（主に特別教室）を使うことも考えなければなりません。二次避難所（★9）もありませんが、とりあえず発災直後の指定



早川さん（中央町在住 49年）

避難所で分散して、数日間を可能な限り、快適に過ごせるようにマニュアルを作りました。

「多様性」の一つの形として、まず女性の声を聞き、一人ひとりの声が反映できますよ、と。安心してみんなが利用できる避難所を目指しているわけですね。

沖原 私は地域の活動を始めて日も浅く、避難所がどういふときにどう開くのかも分かっていないので、これから学んでいきたいと思っています。

72時間を自助・共助で生き抜く

また、早川さんのほうから「最初の数日」という言葉が出ましたが、被災後の72時間、支援物資がやってくる前、電気・ガス・水道が止まってしまった状況でどう生き抜くかというのも大きなテーマです。自助・共助の部分ですね。

郷野 まず自分の命を守ることが最優先。次に家族の命を守る。そのためには、生きて最低3日分は生活できるような食料、水、薬とか日用品が必要です。避難所生活にもそういうものを持ち込んで。往々にして災害時はライフラインの復旧が遅れますし、行政の支援が行き届くまでみんな考えて準備することをお願いしたいですね。

早川 中丸自治会では、隣接している

避難所の三小が即時、避難拠点になります。児童の下校後であれば、学校の備蓄品も利用でき、72時間以内においては、要援護者を中心に配ることを決めています。自治会の備蓄品としては、例えばトイレの水が流せなくなったりときに使う青い厚手のビニール袋を8000枚ほど用意しています。個々では見落としがちなものを購入するようになっています。

また自治会は5班あって、各班で安否確認や救出をすることになっていきます。そのためには、要援護者や高齢者の方々の平時の関わりが一番重要です。私たちは定期的に家庭訪問をしたり、大雪が降れば玄関先の雪かき支援をしたりし、顔つなぎを大切にしています。

沖原 行政が来るまでに時間がかかることには気付いていませんでした。その点は、普段の話の中からも伝えていきたいですね。

いろいろなアナウンスはどうされているのか。

沖原 自治会に入られていない方には回覧板が回らない状況なので、私たちは紙のお知らせを全戸にポストイングしています。これを通じて初めてイベントに参加してくださる方もいらっしゃる、交流が広がっています。定例会では、古くから住んでいる方が、引越してきた子どもにも声をかけたら不



沖原さん（弥生在住19年）

審者扱いされてしまったというお話もしてくださり、「住みよいまち弥生あいさつ隊」という札を作って配ってみたりもしました。早川さんのお話にあった、平時の関係性が重要という点は実感していて、お手伝いが必要なおきにみんなが声を上げられる環境であってほしいと考えて活動しています。

最後に、今回の座談会を終えて感じたこと、今後に生かしていきたいことをお聞かせください。

郷野 まだまだ防災についての意識が、各自治会に浸透していないと思うので、「防災まちづくりの会」としては、時間をかけて防災・減災の普及を進めていきたいと思っています。

早川 いざというときのためにも平時から家庭訪問などの活動を続け、地域での関わりを大事にしたいと思います。

沖原 今日は大変勉強になりました。私たちはまだ新しい会で、防災意識の入口に着いたところですが、活動を

始めるとしたらどうしたらいいのか。「防災まちづくりの会」の防災出前講座もあると伺いましたので…

郷野 いつでも出前します(笑)。

沖原 ぜひ、お力添えを願いたいと思います。

皆さん、本日はありがとうございました。
(司会)

今回は、座談会を通して「自助・共助」と「公助」の間をつなぐ活動をしている方々を紹介しました。災害が起こってからではなく、平時からこうした活動や地域の人との関係性を築くことが重要なのだということに改めて感じました。ご近所の人と挨拶をする、地域の活動に参加してみるなど、皆さんもできることから始めてみてはいかがでしょうか。
(C)



市内自治会と防災の取組み

自治会は、地域に住む方々の親睦と交流を通じて連帯感を強めたり、個人や家庭では解決できない問題に対応したりする、一番身近なネットワークです。特に災害時には、安否確認や避難情報の確認など、自助・共助のために重要な役割を担います。

現在、東久留米市には大小約120の自治会が登録されています。災害に備えた自主防災組織も約30の自治会で結成されており、多くの方が参加しています。

既存の自治会に加入するだけでなく、**自分たちで新しい自治会を立ち上げることもできます。**

自治会に加入・参加しましょう！
～いざというときの支えになります～

※自治会について、詳しくは東久留米市のホームページをご覧ください。



自治会



自治会マップ

お問い合わせ ▶ 市民部生活文化課

座談会内 ★1～★9

★1 防災まちづくりの会・東久留米

市民大学中期コース「東久留米を災害に強いまちにする」から生まれた平成14年設立のボランティア団体。地域防災力向上に関する調査研究や「防災まちづくり学校」の企画・運営を行っている。



防災まちづくりの会

★2 災害ボランティアセンター

災害時にボランティアによる災害支援の調整や、外部からのボランティアの受け入れなどを行う拠点。市では、社会福祉法人東久留米市社会福祉協議会と協定を締結し取り組んでいる。社会福祉協議会では、平成23年(2011年)から「市民スタッフ養成講座」を主催し、受講者は市民スタッフとして登録している(45名/令和4年3月時点)。



災害ボランティアへの取り組み

★3 避難所運営連絡会

東久留米市では、小中学校を中心に地震時用に24カ所、風水害時用に17カ所を避難所として指定している。避難所運営は、避難所ごとに設置された避難所運営連絡会を中心とした地域住民と、行政、施設管理者の三者の協力によって行われる。避難所運営連絡会によって、独自の『避難所運営マニュアル』を作成し、避難訓練などの活動を継続して行っているところもある。



東久留米市避難所運営マニュアル

★4 『自主防災かわら版』毎月

「防災まちづくりの会・東久留米」によって毎月発行。地域・広域の防災情報を掲載している。

*くるくるチャンネルで配信

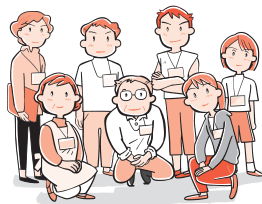
くるくるチャンネルはこちら →



サイト内検索

自主防災かわら版

検索



★5 「防災まちづくり学校」

「東久留米市を災害に強いまちにする」「自分たちのまちは自分たちで守る」という考えから、市教育委員会主催の「市民大学中期コース」として平成15年に始まった。「防災まちづくりの会・東久留米」の企画・運営で、年に1回開講。

*「広報ひがしくるめ」などで受講生を募集。令和3年度は2～3月(計6回)に実施。

また、「防災まちづくりの会・東久留米」では、市内の自治会やマンションの管理組合に出向いて開く「防災出前講座」も随時行っており、防災に関する講話や実演などさまざまなプログラムがある。

*「防災出前講座」のお問い合わせ・お申し込みは「防災まちづくりの会・東久留米(★1)」へ

★6 「避難所運営の手引き—女性の視点から—」

災害時の避難所運営に女性の視点が重要であるとの考えから、「防災まちづくりの会・東久留米」の女性会員が中心となり、男女が協働して平成25年に作成。

★7 避難所での女性の性被害

子どもや女性は避難所や避難先で性被害・性暴力に巻き込まれるリスクがある。これまでの災害では、例えば、支援をする見返りとして性的な行為を要求される、トイレなどが暗い場所にありそこで暴力を受ける、見知らぬ男性が知らぬ間に隣に寝てきて体を触る、また授乳の注視、のぞき、強制的性交などといった事例が報告されている。

★8 「第三小学校避難所運営のマニュアル」

複数の自治会、マンションの管理組合などが協働して作成。第三小学校避難所運営連絡会は、合同での避難所見学会など継続的に活動している。

★9 二次避難所

市内の指定避難所に避難した人のうち、高齢者・乳幼児・障がい者など指定避難所での生活を市が困難と判断した人が避難する場所。高齢者施設、障害者施設、保育園などを指定。

*防災マップ、洪水ハザードマップ(9ページ)参照

東久留米市の防災
(環境安全部防災防犯課)

首都圏直下型地震や各種災害が起きたとき、防災面で一番課題になって

くるのは、おそらく人のつながりです。避難所運営や災害活動一つとっても、高齢化率が3割に近づいている東久留米市で、11万7千人の市民の多くが支援を求め中、行政のみでは、おそらく対応は難しいというのが大前提としてあります。

地域の中で市民が連携して避難所運営を行うためには、避難所運営連絡会、自治会などを通じて住民の方向士が顔見知りになり、動ける仕組みを作る必要があります。その上で、地域の方たちと行政が協働して活動し、お互いの助け合いが

スムーズにできるようになればと思い、防災防犯課では地域の方と一緒に活動しています。

東京都の想定では、東久留米市の避難人数は1万5千人です。地震時の指定避難所は24カ所あるので、1カ所当たり500人～600人の市民が避難してくることになります。新型コロナウイルス感染症の感染拡大前は学校の体育館を利用する前提でしたが、コロナ禍では不特定多数の人が密集することによる感染のリスクを避けるためにも、体育館以外に教室や学童保育所を活用することを検討しているところです。

このように避難所収容が厳しい状況の中、在宅避難や分散避難も選択肢に入れてくださいという働きかけをしています。

を生き抜く！

防災になぜ男女共同参画の視点が必要か

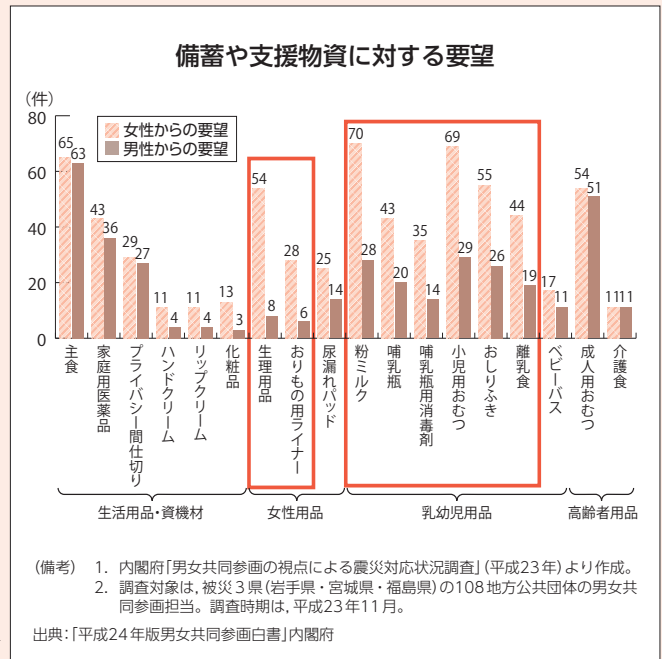
東日本大震災の被災地域の調査では、必要な物資の要望は男女により差があることが分かりました。その差は特に、生理用品、乳幼児用品など、主に女性が求める物資の備蓄・提供に顕著に現れています。また、避難所の運営についても配慮が十分とはいえませんでした。

具体的な事例として、

- ・生理用品が無く、トイレトペーパーを使うしかなかった
- ・男性が配る生理用品を受け取りに行くのが恥ずかしかった
- ・下着が洗濯できず膀胱炎になった
- ・授乳や着替えをするための場所がなかった

などが挙げられます。

参考：http://www.bousai.go.jp/kaigirep/hakusho/r02/honbun/1b_1s_01_10.html
https://www.gender.go.jp/public/kyodosankaku/2021/202108/202108_06.html
<https://www.gender.go.jp/policy/saigai/fukkou/guideline.html>



災害時の避難所では、リーダーは男性、女性は食事の準備や片付けなど、特定の役割が片方の性別に偏るなどの問題が生じました。また女性や子どもに対する性被害・性暴力、DVもあり、避難所での安全が脅かされていました。

このような、災害時に女性が抱える困難はすべて、平常時から意志決定の場に女性が少ないという社会の問題が背景にあります。

避難所は年齢や性別問わず、多くの人が利用します。避難者のニーズを汲み、多様な視点を持ち合わせるためにも運営本部や各役割班などのリーダー、サブリーダーの女性の比率を増やすことが望まれます。

参考：https://www.jstage.jst.go.jp/article/jisss/29/0/29_165/_pdf

内閣府は、男女共同参画基本計画及び防災基本計画の中で、災害時のさまざまな局面において、男女のニーズの違いに配慮するとともに、防災・復興に係る意思決定の場への女性の参画を推進するよう求めています。現在、男性が多く活躍する防災の現場に女性のリーダーの割合を増やし、発言しやすい環境を整えることで、災害時に誰もがより安全・安心に過ごせるようになるのではないのでしょうか。

私たちはどのような状況であっても、年齢、性別、生活環境や価値観が違う人たちを理解できるといえるでしょうか。災害時は誰もが被災者です。お互いをフォローするためにさまざまな価値観を持つ人たちが協力し、支え合っているかなければなりません。大規模災害が起こったとき、犠牲者を最小限にするためにも多様な視点で意見を出し合い、得意不得意を補うために協働する必要があります。

男女共同参画の視点からの災害対応を進めることは、女性だけのためではなく、子どもや若者、高齢の人、障がいのある人、外国人、性的マイノリティの人など、さまざまな人への配慮にもつながります。

被災後 72時間

なぜ72時間？

救助活動の現場では発災後3日=72時間がとても重要とされています。阪神・淡路大震災や東日本大震災では救出者のうち生存者数が3日目以降急激に下がりました。脱水や低体温症などにより要救助者の生存率が急激に低下する72時間は救助の目安とされ、行政の力は人命救助に優先されます。生きのびて避難所にたどり着いた方々への支援が届くのは、早くとも4日目以降になると思われます。

また、電気、ガス、水道などのライフラインの復旧や支援物資の到着には、被害状況にもよりますが3日程度かかるとされています。この72時間を自力で乗り切る覚悟を私たちはしなければいけません。

災害による被害をできるだけ減らすためには、自助、共助、公助の連携が不可欠です。その中で最初に必要になるのは自助、つまり「自分の身を自分で守る」ことです。自分が助からなければ近くで助けを求めている人も助けられません。災害に遭ったときの身の安全の守り方を家族や身近な人たちと一緒に考えること、数日間生き延びていくためにはどのような備えが必要か、日ごろからぜひ共有しておきましょう。

自分たちが生き抜いてこそ、誰かを助けられ、地域を守ることができるのです。



参考：<http://www.bousai.go.jp/kyoiku/chikubousai/pdf/160818.pdf>

分散避難について考えよう

「分散避難」という言葉をご存じですか。

昨今、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止し、多くの人々が密集する環境を避けるため、地域の指定避難所以外への避難の検討が推奨されています。具体的には、自宅が安全な場合は自宅に留まる（在宅避難）、安全な地域にある親戚や知人宅、宿泊施設などに避難するなどがあります。

避難所は安全・安心な場であるべきですが、発災後の混乱により必ずしもストレスなく過ごせる場所になるとは限り

ません。小さな子どもがいる家庭、障害をお持ちの方などは、多くの人の中で過ごすことに不安があるかもしれません。分散避難は、自分の命を守るため、また、心の健康を保つためにも一つの選択肢として検討しましょう。

* 東久留米市では、分散避難も公的支援の対象になります。最寄りの避難所で受付を行うことで、指定避難所などで情報や物資を提供できるように体制を整備しています。

参考：〔令和3年 保存版〕分散避難のススム(9ページ)

自宅にいるときに地震が起きた！
今すぐ家から避難。
何か3つ持ち出すとしたら??
編集委員が考えてみました！



30代女性 (も)

- ① モバイルバッテリー
- ② おむつ替えセット
- ③ おやつセット



* やっぱ子どももの



80代男性 (う)

- ① お金…お店あいてるかな
- ② 薬…大切
- ③ 水…何日もつか



* 自分の身は自分で守る



50代女性 (ひ)

- ① USBメモリ3本
- ② スペアの眼鏡
- ③ 読みかけの本



* 心を平穏に保つ



60代男性 (つ)

- ① 非常時持ち出しリュック
- ② 防災対応キャンプ用品バッグ
- ③ 携帯電話



* 普段から心がける



40代女性 (か)

- ① スマホ・充電セット
- ② 現金
- ③ 水



* 人や情報とつながる



40代女性 (む)

- ① PCのバックアップHDD
- ② 現金+通帳ポーチ
- ③ スマホ(充電器一式)



* 仕事で迷惑をかけない

持ち出すものは人それぞれ。正解はありません。日頃から考えておくことが重要なのです。

アウトドアの知恵を活かした防災

実際に
試してみよう!



アウトドア用品で防災準備



近頃コロナ禍で閉塞感があるなか野外のレジャーとしてキャンプが流行っています。キャンプ道具は防災用品として使えるものが結構あります。アウトドア用品専門店以外にホームセンターや100円均一ショップなどでも品揃えを充実させており、手軽に購入できるようになっています。ライフライン(電気、ガス、水道)の供給が停止する想定で役に立つ道具を10個紹介します。

LEDランタン

明かりの確保。電池式、USB充電式など。モバイルバッテリーとして使える物もある。



グラウンドシート

テントの下に敷いて浸水対策に。地面からの湿気を断つ。
*ブルーシートでも代用可。



メスティンなどのクッカー

(メスティンはアルミ製の箱型の飯ごう)バーナーや固形燃料で、湯沸かしや多様な料理が可能。

テント、タープ

太陽光線、風、雨をしのげる。車中泊より居住性アップ。足を伸ばしてエコノミー症候群の予防に。



キャリーワゴン

給水や配給時の重い荷物の運搬に。普段は折りたたんでコンパクト。



携帯浄水ボトル

非常時には、川の水をろ過して使用できる。

ウッドストーブや焚火台

廃材や折れ枝を燃やして暖を取ったり調理したりできる。
*ミニサイズの物もあり。



マット

ウレタンやエアアなどさまざまなタイプあり。地面からの冷気を断ち、快適に就寝。

屋外用カセットコンロ、シングルバーナーなど

煮炊きができる。
*屋外用の防風板付きの物が安全。



寝袋

親子で入れるサイズや、シーズン別タイプもある。

これらの道具で試しにお茶やコーヒーなど淹れたり、簡単調理など楽しんでみたりしてはいかがでしょうか。興味が出てきたら道具揃えも楽しいものです。(つ)

アウトドア流防災ガイド

あんどーりすさんの講座から



一口に防災グッズと言ってもいろいろありますが、その使用目的・使用方法を正しく理解しておくことの大切さや、特に乳幼児がいる家庭での注意点と工夫について学びました。(も)

食物アレルギーの備え

災害時に初めてアレルギーを発症する子どももいます。できればアレルギー物質を使っていない非常食を備えておくで安心です。

アルミ温熱シート

保温性に優れていますが
・避難所ではシャカシャカ音が気になるとの声もあります。
・窒息の危険があるため、被ったり口を塞いだりしないように注意を。
・燃えやすいので、火の近くでは使用してはいけません。



授乳の問題



粉ミルク、液体ミルクについての注意点

細菌の繁殖を防ぐため、粉ミルクは必ず70℃以上のお湯で調乳すること、哺乳瓶の洗浄や消毒などの徹底的な衛生管理が必要です。

屋外でもお湯をすぐ沸かせるもの(カセットコンロなど)を準備しておきましょう。

液体ミルクは殺菌されているので、そのまま常温保存で飲むことができますが、35度までとされています(メーカーによる)。そのため、夏場はクーラーボックスに入れて保管するなど注意が必要です。夏場の車内保管はNGです!

哺乳瓶の消毒問題

災害時に哺乳瓶の洗浄や消毒ができないときには、新生児でも紙コップでミルクを飲ませる方法もあります。

*インターネットなどでも紹介されていますので、一度チェックしてみましょう。

母乳育児を続けたい人には、継続できるよう配慮が必要

災害時は、授乳できているか不安になりがちです。避難先でもお母さんが安心して授乳に専念できる環境整備が大切です。お母さんが多めの食事をもらえるように配慮してもらってください。



紙コップでの調乳



どうする?災害時の赤ちゃんの栄養

*ミルクでも母乳でも、お母さんが望んでいることを声に出すことはわがままではありません。内閣府男女共同参画局のガイドラインでも、災害時、赤ちゃんを守るためには、親に寄り添う支援が重要だと書かれています。

東久留米市や東京都防災ホームページには 災害時に役立つさまざまな情報があります

東久留米市 環境安全部防災防犯課

【令和3年 保存版】分散避難のススメ

災害の種類別に感染症対策や高齢者等の避難などを踏まえた避難の流れをまとめたパンフレットです。



東久留米市防災マップ／洪水ハザードマップ2021

「日頃からの準備と心得」「避難時の心得」「非常持ち出し品」などの情報も満載です。



*紙版マップの配布場所については防災防犯課にお問い合わせください。

安心くるめーる

防災行政無線の放送内容や、防災・防犯情報を広く市民の皆さんにお伝えするための登録制メール配信サービスです。



TOKYO854くるめら (旧：FMひがしくるめ)

災害発生時の協力・連携を進めるため、東久留米市では民間団体などとさまざまな「災害協定」を締結しています。平成30(2018)年にはラジオ局「FMひがしくるめ」(2021年7月5日より「TOKYO854くるめら」と「災害時における放送に関する協定書」を締結。災害時には市役所からの公式情報を放送します。

防災キャラバン (東久留米)

防災キャラバンは「おいしい防災・楽しい防災・遊びながら知恵が身につく」を掲げる市民発信のイベントです。市民・行政・公園・企業と協働で企画・運営しています。



自分でできる備えとして「避難所の睡眠環境」と「災害時のトイレ」動画を公開中です。

東京都

東京都防災アプリ

「あそぶ」「まなぶ」「つかう」をコンセプトに、楽しみながら防災の基礎知識を得られるなど、災害時に役立つコンテンツが掲載されています。



東京備蓄ナビ

家族構成などの簡単な質問に答えるだけで各家庭に必要な備蓄品目・数量が分かり、それらの購入もできるウェブサイトです。



東京マイ・タイムライン

台風や大雨などの災害時にあわてることのないよう、避難に備えた行動を一人ひとりがあらかじめ決めておく、「タイムライン」作成のためのコンテンツです。いざというときに慌てることがないように時系列で避難行動を整理しておきましょう。



防災ブック「東京防災」



東京の地域特性や都市構造、都民のライフスタイルなどを考慮し、災害に対する事前の備えや発災時の対処法など、今すぐ活用でき、いざというときにも役立つ情報を分かりやすくまとめた完全東京仕様の防災ブックです。



女性視点の防災ブック「東京くらし防災」



女性の防災への参画と都民の一層きめ細やかな災害への備えを促進するために、女性の視点で作成した防災ブックです。日常生活の中で無理なく取り組める防災対策なども掲載されています。



現在、自分が住んでいる地域ではどのような災害が起き、どのような被害が発生するか知っていますか。東久留米市の場合、地震や台風などの自然災害発災時には、停電や断水、建物の倒壊や火事などにより、住まいを失う可能性も十分にあります。住居が川の近くや坂の下であれば浸水被害に遭う可能性も否めません。また、マンションなどの高層階に住んでいれば、エレベーターに閉じ込められてしまうこともあるかもしれません。

同じ東久留米市民でも、それぞれの生活や居住環境は全く違います。災害が起きたとき、お隣同士であっても同じ被害とは限らず、避難所に集まってくる方も一人ひとり状況が違います。

大小関わらず災害が起きたとき、私たちは何をすべきでしょうか。家族や大切な人たちとともに生き抜くために、改めて「自分たちのための備え」について考えてみませんか。

(む)

フィフティ・フィフティ 講座開催しました!

夫・パートナーからの暴力、性犯罪・性暴力は、被害者の尊厳を著しく傷つける重大な人権侵害であり、決して許されないことです。国では、毎年11月12日から25日(女性に対する暴力撤廃国際日)までの2週間を「女性に対する暴力をなくす運動」実施期間としています。

フィフティ・フィフティでは「女性に対する暴力をなくす運動」期間関連事業として、小学校低学年を対象に「自分を守り大切にすること」を学ぶ講座を開催しました。

NO.8

「女性に対する暴力をなくす運動」期間関連事業

令和3年11月28日(日)

子どものための護身法

～小学生でもできる
大事な心と体の守り方～

講師：森山 奈央美さん
(NPO法人ライフライツ インパクト東京代表)

参加者：小学1～3年生(10名)
*保護者(9名)は参観と質疑応答での参加

学んだこと

人との距離感

2匹の『やまあらし』に例えての説明。人との距離を保つことも大切。

人に何かされたり言われたりして、イヤな気持ちやつらい気持ちになったときは、心に見えない針が刺さってしまったのかもしれない。

ずっと針がささったままだとつらいよね。時々、自分の気持ちを確認しましょう。

心の守り方

①人にイヤな事をされたり、言われたりしたら…

「イヤだ!」という

②やめてくれないとき…逃げる!

③イヤなことや困ったことが起こったら…

大人に相談する。*大人に相談＝「チクる」ではない。

“イヤな気持ち”はごみ箱に捨てる

イヤなことをされたり、言われたりしたときは、その気持ちを抱え込んで我慢しなくていい。

大きな声で「私は〇〇なんかじゃない!」と言って、その気持ちを手でぐちゃぐちゃに丸め、できるだけ遠くに投げ捨てることで、イヤな気持ちを心の中に残さないようにする。

大切なこと

- ・イヤなことには「イヤだ」と言っても大丈夫です。
- ・相手の気持ちも大事。でも、自分の気持ちも大事にしましょう
- ・水着で隠れる部分と口は、体の中でとても大切なところ。
→そういうところを勝手に見たり、触ろうとする人がいたら、「イヤだ」と言って、逃げて、大人に相談しましょう。



休憩後、講師が2種類の歩き方を実践。その歩き方を見て、どちらが加害者に狙われにくい歩き方なのか子どもたちが考え、実際に「声の出し方」や「歩き方」を練習しました。

声の出し方

大きくて、低い声で

「来るな!」



「立ち方・歩き方」

2つの歩き方。どちらが良い?

×うつむいてトボトボ歩く

→ 悪い人はおとなしそうな子が好き

◎胸をはって、堂々と歩く

→ ターゲットにされにくい歩き方

講師が何度か声を掛けても「どうしてもやりたくない」という子には、「やらなくてもいい」という選択肢もありました。イヤなことは「イヤだ」と相手に伝え、それを受け入れてもらえるんだ、ということも講座の中で学びました。

講師が加害者役となり、子どもたちが一人ずつ、前に出て練習。

最初は照れたり、優しく小さい声だった子どもたちも、みんなで練習することによって、最後には、大きな声で、強くしっかりと「来るな!!」と言えるようになっていました。

実際に怖い場面に遭遇すると、「どうしよう」と固まって声も出なくなります。そんなとき、この講座で練習したことを思い出して、子どもたちの「いざ!」というときの自信につながり、とても役に立つと思いました。最後に、保護者の質疑応答があり、一番心に残ったのは、緊急の際は自分の気持ちを優先に「危険センサー」を働かせて、自分そして子どもの身を守るのが大切だということでした。

(か)



99%のためのフェミニズム宣言

シンジア・アルツァ、ティティ・バタチャーリア、ナンシー・フレイザー／共著
恵 愛由／訳
人文書院／2020年／169頁

ジェンダーギャップ指数をご存知だろうか。経済、教育、保健、政治の4分野14項目で男女平等の度合を数値化したものである。

2021年発表では日本は世界156カ国中120位で下位に低迷し続けている。指数の判定基準となる項目は経済では幹部管理職の男女比率、教育では高等教育在学率、政治では国会議員、閣僚の男女比率などである。ただ、著者によれば、これらは『選ばれた1%の女性』の話であって、『99%の女性』は未だに資本主義経済の中で無償労働を担わされ、搾取されている。ジェンダーギャップ指数30位のアメリカで書かれた本であるが、私には120位の日本と大差ないように思えた。

資本主義は経済だけでなく経済を支える非経済的な関係性や慣習を包み込む一種の制度化された社会秩序だと言える。資本主義制度を持続していくためには無くてはならな

い条件や支えがある。家族や共同体、市民社会である。その中で、人間を育む仕事は常に存在し、女性と結びつけられてきた。家庭における再生産労働は「仕事」ではなく「ケア」だと定義され、金銭のためではなく「愛」のためになされる行為となった。

新自由主義が推し進めた女性の社会進出は共働き世帯を増大させ、女性は労働と家庭のケアに疲弊しきっている。「家庭」と「仕事」を押し付けられた女性の社会エネルギーは限界で、本来の「進出」はできる状態ではない。資本主義は女性の社会的再生産を無料利用できるものとし、無尽蔵の贈与として資本主義の基盤となっており、「ケア」の危機を招いている。

99%のフェミニズムのマニフェストが真に求めるのは、人間の形成を利潤の形成よりも優先する社会構造である。資本主義の中でどうあるべきか考えるのではなく、コロナ禍の中で社会のフレームを取り換える時がきているのであろう。(つ)

*フィフティ・フィフティの蔵書は1人2冊2週間まで貸し出しをしています。

「東久留米市男女平等・共同参画に関するアンケート調査」を実施しました

東久留米市では、すべての人が、その性別にとらわれることなく、互いの人権を尊重し、また、自らの意思で行動し、等しく責任を担い、思いやりを持って生きる社会を実現し、「男女がいきいきと暮らす社会」をめざして「東久留米市男女平等推進プラン」を策定し、取り組みを進めています。

現在のプランにおける取り組みの進捗状況を確認するとともに、次期プラン策定の基礎資料とするため、住民基本台帳から無作為に抽出した18歳以上の市民の皆さま2,000人を対象に9月中旬にアンケート調査を実施しました。ご協力いただいた皆さまありがとうございました。

アンケートの結果は市ホームページ、市政情報コーナー（市役所1階）で公表しています。皆さま

が男女共同参画や女性活躍推進について考えるための指標の一助となれば幸いです。



男女共同参画アンケート

調査内容

- ・家庭生活
- ・子育てと介護
- ・仕事と職場
- ・地域活動
- ・ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)
- ・防災
- ・男女平等
- ・配偶者やパートナーからの暴力(DV)
- ・性的マイノリティ(性的少数者)



図書館連携-図書展示



フィフティ・フィフティには約1,500冊の所蔵本があり、本を通じて男女共同参画に触れていただけるよう、さまざまな図書展示を行っています。令和3年度は「国際ガールズ・デー（10月11日）」と「国際女性デー（3月8日）」に合わせて、市内4館の図書館と連携し、それぞれの館ごとにテーマを決めて図書展示をし、広く市民の皆さんに男女共同参画について知っていただく機会を持ちました。



*フィフティ・フィフティの蔵書は1人2冊2週間まで貸し出しをしています。東久留米市立図書館のHPでも検索できます。ぜひご利用ください。

ときめき編集委員が「そなエリア東京」に行ってきました!

「そなエリア東京」は、地震災害後の支援が少ない時間を生き抜く知恵を学ぶ防災体験学習施設です。

今号の特集で「防災」を取り上げるにあたり、ときめき編集委員が「そなエリア東京」に見学に行きました。子どもたちも熱心に体験と学習に取り組みました。



男女平等推進センター（フィフティ・フィフティ）

■所在地 〒203-8555
東久留米市本町三丁目3番1号(市役所2階)
TEL: 042-472-0061
FAX: 042-472-1131
メール: fifty2@city.higashikurume.lg.jp

■開館時間 午前9時～午後5時

■休館日 土曜日・日曜日・祝日
年末年始(12月29日～翌年1月3日)

■事業内容 講座開催/情報提供
女性弁護士による法律相談/女性の悩みごと相談
男女共同参画情報誌「ときめき」の発行
図書コーナー/交流スペース



フィフティ・フィフティ

■専門相談のご案内

ひとりで悩まず、ご相談ください。

女性弁護士による法律相談

女性問題に詳しい女性弁護士が相談に応じます。
(年度内1人1回限定)

相談無料 秘密厳守

女性の悩みごと相談 (女性限定)

親子の関係、恋人からの暴力、その他の人間関係や生きづらさなど、さまざまな悩みについて、女性カウンセラーが相談に応じます。

*日程の詳細は毎月広報15日号(1月は7日号)に掲載。
*どちらの相談も予約制(先着順)です。
*詳しくはフィフティ・フィフティにお問い合わせください。

		専門相談予定表 (相談日/相談時間)				
	女性弁護士による法律相談	女性の悩みごと相談				
	9:30～12:30	①③⑤ / 10:30～15:30	②④ / 12:30～16:30			
		①	②	③	④	⑤
4月	1日(金)	4日(月)	11日(月)	18日(月)	25日(月)	
5月	13日(金)	13日(金)	9日(月)	16日(月)	23日(月)	30日(月)
6月	3日(金)	6日(月)	13日(月)	20日(月)	27日(月)	
7月	1日(金)	4日(月)	11日(月)	22日(金)	25日(月)	
8月	5日(金)	1日(月)	8日(月)	19日(金)	22日(月)	29日(月)
9月	2日(金)	5日(月)	12日(月)	16日(金)	26日(月)	

「ときめき」は

フィフティ・フィフティ、市役所、東久留米駅、図書館および生涯学習センターほか、市内各所で入手できます。最新号とバックナンバーは市のHPでもご覧いただけます。



ときめき

公募の市民による編集委員6人が企画編集しています。内容についてのご意見・ご感想は市民部生活文化課、またはフィフティ・フィフティ宛にお寄せください。

編集後記

- 資格取得に向けて、久しぶりに勉強を始めました。家事・育児でなかなか時間とれませんが、家族の理解と協力に日々感謝です。(か)
- 社会生活のいろいろなシーンで、変化が起きています。二次災害も多くの災いをもたらしています。まだまだ防備体制を緩める訳にはいきません。(う)
- 新型コロナ感染が小康状態の新年を迎えたと思う間もなく、オミクロンの感染急拡大や地震などで感染防止対策と防災対策を気を引き締めてやらねばの令和4年の船出となりました。(つ)
- 防災や地域コミュニティについて何も関心を向けてなかったと反省する座談会でした。「参画」が本質的な問題ではないという沖原さんのご指摘にも深くうなずきました。(ひ)
- 3人の子と72時間生き抜くためには?と考えるきっかけになった今号。正しい知識、オーダーメイドの備蓄品、地域の繋がり。どれも「事前」の備えが大切だと実感しました。(も)
- 東日本大震災で被災した大切な友人達の安否が分かるまで、恐怖で押し潰されそうでした。何物にも代え難い皆の笑顔のために、この特集が多くの方々に役立つことを切に願います。(む)

ときめき No.67 令和4年3月31日発行 編集発行/東久留米市市民部生活文化課 東京都東久留米市本町3-3-1 電話 042-470-7738(直通) FAX 042-472-1131