

町田市男女平等推進センターだより

個性と能力を發揮して自立して生きる社会をめざしましょう

第19号



女性の視点を活かした防災対策をしよう!



東日本大震災を経験され、現在はイラストレーターとして活躍されているアベナオミさんにお話をうかがいました。

「被災した直後、困ったことや戸惑ったことは何ですか。」
一番驚いたことは、物流が止まった事です。防災教育で「水、電気、ガス」は止まると知っていましたが、物流が止まるのは想定外でした。スーパーやコンビニは、被災初日から2日目くらいまでは商品が売られていたが、その後1週間ほど全くお店が開かなくなりました。その間は、日に日に少なくなる食料をどうやってやりくりしていくか、悩みながら食事を作りました。避難所に避難するという選択もありましたが、子どもが卵・小麦・乳・ハウスダストアレルギーを持っていましたため、避難所に行くことはリスクがあると判断し、断念しました。近所には、介護のため避難所に行けなかったり、引きこもりの子どもがいて避難しなかった家庭もあったため、家庭によって避難所に行くことが難しい場合もあることを感じました。他にも、保育園がライブライインの復旧まで休園になってしまい、仕事を休まざるを得なかったため、翌月からの収入減の心配や、仕事に行けないストレスがとても大きかったです。

「それでは、現在の防災対策はどうですか。」
日用品や食料品は、備蓄と消費を繰り返すローリングストックを、無理のない範囲でしています。そして、なるべく少ない家具でスッキリ暮らすことを心掛けています。必要以上の食器や本、置き物や観葉植物は地震が起きた時に凶器に変わりますし、ものが多いと地震後の片付けにも時間が掛かります。地震で停電した場合、日没までにガラスなど割れたものを片付け、真っ暗になる前までに灯りや夕食の準備などを済ませる必要があるため、なるべく散らからない部屋づくりをしています。

「被災後は普段とは違う生活となり、体力的にも精神的にも大変なことが多かったと思うのですが、アベナオミさんにとって、ストレス軽減や気分転換になったことは何ですか。」
まさに「いつも食べていた味」が、一番の気分転換でした。復旧していく中で物流は徐々に回復していきましたが、近隣の食品工場などは操業していません。多く、スーパーには見慣れない西日本の食品が並びました。初めて見るパッケージの加工食品やお菓子などを、戸惑いながらも食べてみると、東北人には薄味だったり、食べ慣れない味のため、子どもが口に入れてくれないこともありました。そんな時に、いつも購入していたレトルトカレーやお菓子、コーヒーなど「いつも食べていた味」を食べることで東の間の日常を取り戻していました。

第19回
男女平等フェスティバル開催!
2/2(土) 9:45~
メイン企画「誰もがいきいきと暮らせる社会へ」
講師 香山リカさん (精神科医)

詳細は裏面で!

2019年1月11日発行

〈発行・編集〉
町田市役所
市民部市民協働推進課
男女平等推進センター
〒194-0013
町田市原町田4-9-8
☎042-723-2908



アベナオミさん

宮城県出身のイラストレーター。東日本大震災での経験や防災対策を描いたイラストがSNS上で話題に。福岡市が発行する「女性の視点を活かした防災ミニブック」の監修も行う。著書に『被災ママに学ばない防災のアイデア40』。

「被災後は普段とは違う生活となり、体力的にも精神的にも大変なことが多かったと思うのですが、アベナオミさんにとって、ストレス軽減や気分転換になったことは何ですか。」
まさに「いつも食べていた味」が、一番の気分転換でした。復旧していく中で物流は徐々に回復していきましたが、近隣の食品工場などは操業していません。多く、スーパーには見慣れない西日本の食品が並びました。初めて見るパッケージの加工食品やお菓子などを、戸惑いながらも食べてみると、東北人には薄味だったり、食べ慣れない味のため、子どもが口に入れてくれないこともありました。そんな時に、いつも購入していたレトルトカレーやお菓子、コーヒーなど「いつも食べていた味」を食べることで東の間の日常を取り戻していました。

「災害対策をしない理由として、「具体的な方法が分からない」という方もいらっしゃいます。これから防災の準備を始める方に、最初に始めて欲しい災害対策やアドバイスはありますか。」
例えば、家族の中で炊事や洗濯など「家事を一番担当している人が急病で1ヶ月ほど不在になったら」を、想像してみてください。家事に不慣れた家族だけでどうやって食事をとったりするのか、実は震災後の状況と似ています。

「レトルト食品や缶詰、パックのご飯など炊事に不慣れた家族でも調理しやすいものは、非常時でも調理がしやすいものが多いです。他にも、非日常を味わうためにアウトドアでバーベキューをしたり、冬に力セットコンロで鍋をしてみるだけでもOKです。非常食を無理して買わなくても、食べ慣れたレトルト食品や缶詰などを少し多めに購入して、ローリングストックをするだけで立派な防災対策になりますよ。」

日常備蓄を心掛ける

非常食のように長期保存できるものを備えることも大切ですが、消費期限が1年ほどの普段食べているレトルト食品なども、食べたらまた買い足していく「ローリングストック法」で、非常食として備えることができます。食べ慣れたものや好きなものを、まずは3日分の食料を目安に、自分なりにストックしてみましょう。

食品だけではなく、ラップやゴミ袋などの日用雑貨、ウェットティッシュや生理用品などの衛生用品も、普段から少し多めに購入して、家に一定の量をストックしておくことで安心です。

コミュニケーション

POINT 「話し合える関係」を築く

- 地域の行事などに参加して繋がりを広げる
- 会社の人と被災時の対応を話し合う
- 家の近所に友だちをつくる
- 家族で「もしも震災が起きたら」を話し合う

特に一人暮らしの女性は、顔見知りの人を増やしておくことで心強いです。困ったとき、自分の意見を言える環境をつくることを心掛けましょう。



いつもの鞆に一工夫

POINT 小さなポーチにまとめておくと便利です

- ビニール袋
簡易手袋やゴミ袋など、様々な用途に使うことができます。
- マスク
匂いだけでなく、粉塵を防ぐことができます。
- 飴やチョコレートなどのお菓子
一時的な空腹を満たすことができます。
- 予備バッテリー
携帯電話やスマホなど、連絡手段となるものが電池切れにならないように備えましょう。

