



mama plug

女性のための 防災講座

NPO法人MAMA-PLUG

アクティブ防災事業代表

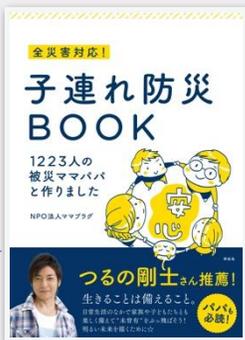
富川 万美

法人紹介 NPO法人MAMA-P LUGについて

理念：クリエイティブな視点で家族の未来を設計する

2011年の3月11日以降、避難をされた家族を中心に支援活動プロジェクトを発足し、体験談をまとめた本を出版。

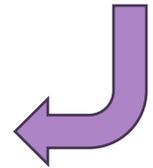
以降、子連れ防災事業・キャリア事業を中心に活動中



アクティブ防災[©]とは

防災 = 面倒・何が正しいか分からない・興味ない ネガティブ

防災 = ていねいな暮らし・賢い生活・日常の底上げ ポジティブ



「命」

自助力
共助力

シンプルな習得術

「生活」

日常生活
アイデンティティの尊重

我慢≠災害時の生活

「健康」

持病
体調変化・ストレス
怪我

心身の健康を維持

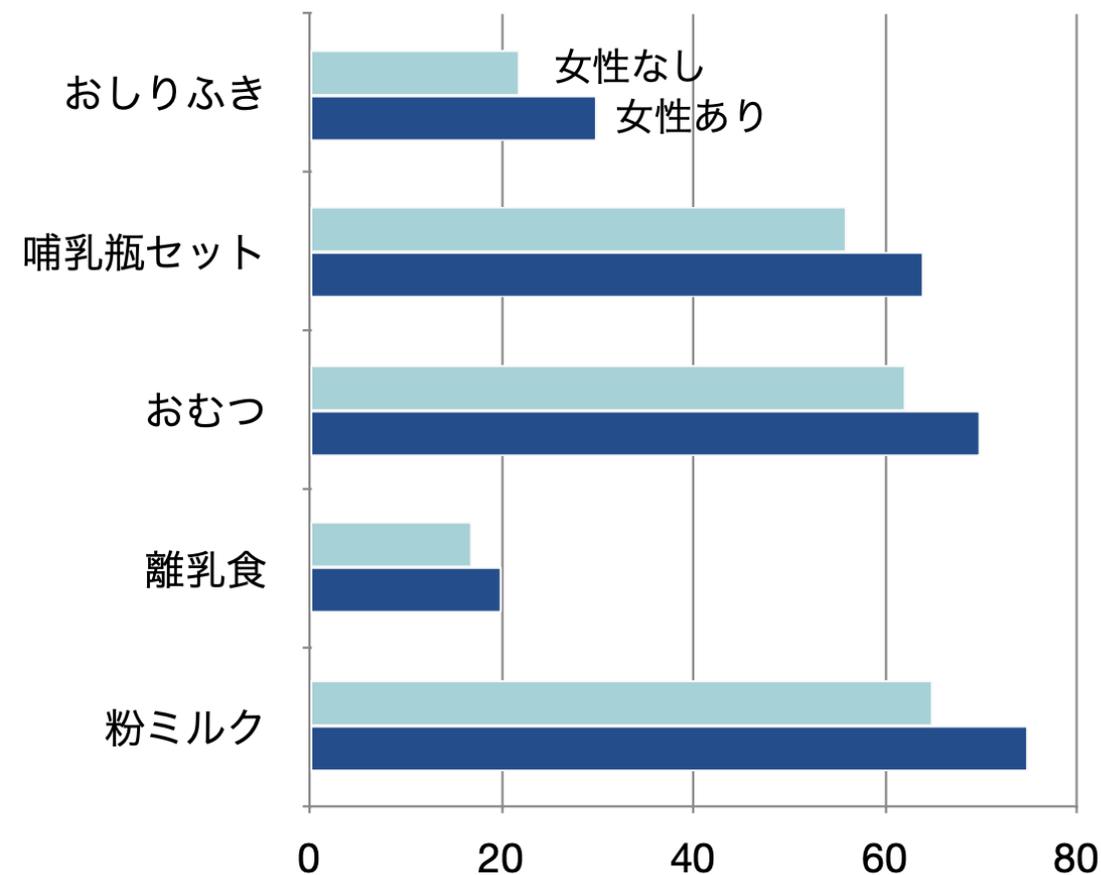
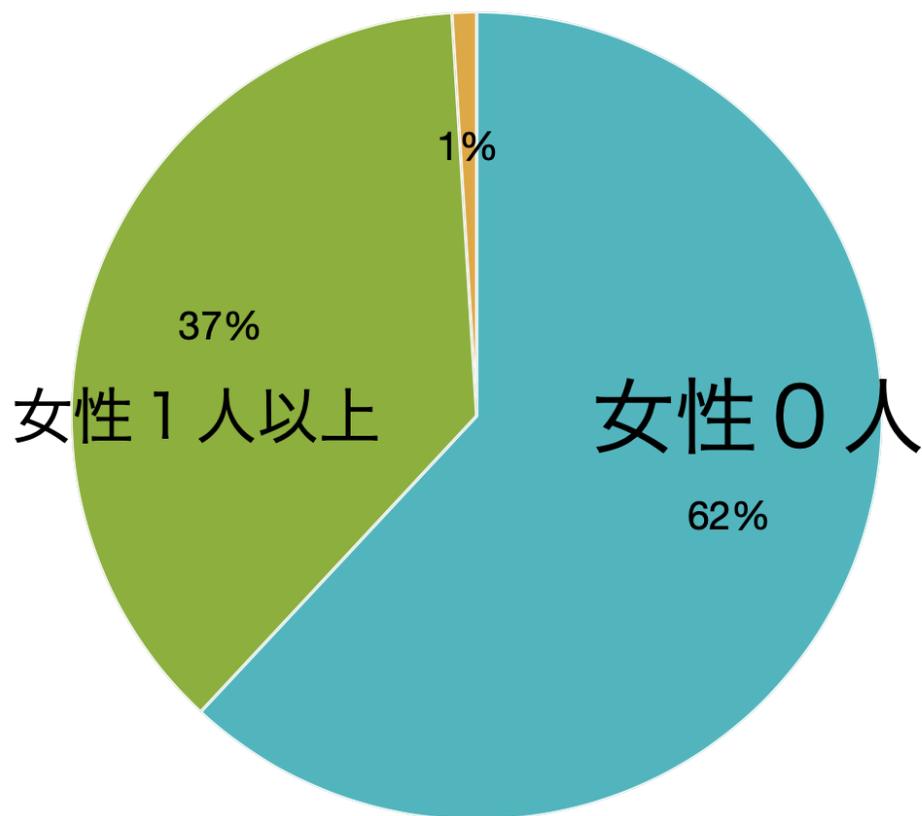
アクティブ防災の考え方

防災

ものを備える

行動を備える

女性の防災参画の現状



必要なのは女性ではなく

さまざまな視点を持つ人材

女性・男性・その他の性・子ども・
乳幼児・高齢者
多国籍・心身のハンデキャップ等

女性視点で考える

知っておくべき女性のリスク

「命」

① 死亡率

1995年 阪神・淡路大震災
男性2713人、女性3680人

2011年 東日本大震災
男性7360人、女性8363人

2004年 スマトラ沖地震では
死者80%が女性

② 発病率

女性の身体のメカニズムにより、脳卒中などのリスクが高いとされる

「生活」

① 性被害

避難所での被害やセキュリティの低い自宅での被害・停電による死角の増加

② 周囲の目線

下着の有無
メイク
服装の制限 など

「健康」

① 月経・PMS

② 妊娠

③ 出産

④ 産後

⑤ 更年期

その他膀胱炎・心理的ストレス等

災害時の女性達に起きたこと



生理ナプキンが1人2枚しか配られない。しかも古すぎる・・・



清潔にしておくことができず、膀胱炎になって辛かった。



痴漢のデマが多すぎた。毎日怖かった。



ブラもメイクもなし。人前に出ることをすらしんどい。



つわりの時期に重いものを持つ仕事を任されたが言えなかった。



小さな子連れで、避難所生活は無理だった。

自助

生理用品のストック（1周分）

体調管理への備え

（常備薬・防寒対策など）

ストレスを抱えない工夫

→オーダーメイド防災

自助/共助と公助 助の必要性

共助と公助

スフィア基準（トイレは1：3）

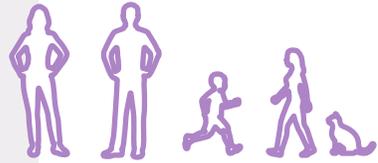
プライバシーの確保への工夫

相談しやすい環境作り

女性メカニズムへの正しい知識

防災をオーダーメイドする

スタッフTの場合



ママ・パパ・子ども（8歳男子、15歳女子）・祖父母・猫1匹

パパ：平日はほぼ仕事で不在
ハウスダストアレルギー
毎晩晩酌

ママ：生理痛がひどい
お酒と甘いものが大好き

娘：生理不順
ダンスとおしゃれに夢中

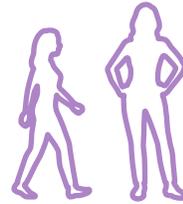
息子：偏食（白ごはん、納豆、牛乳命）、YouTube/ゲーム好き

おじいちゃん：耳が遠い（補聴器）
デイサービス週2日通い

おばあちゃん：元気だが足が痛い

家族全体：猫が家族の一員
マンション住まい

スタッフKの場合



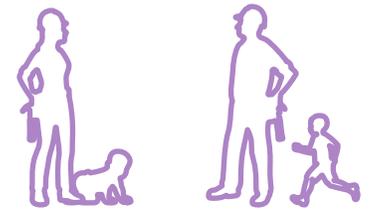
ママ・子ども（14歳女子）

ママ：出張や長時間の外出多い
仕事の場所が日々違う
お酒とチーズが大好き
匂いに敏感

娘：思春期
平日は遅くまで塾通い
食欲超旺盛
名探偵コナンが大好き

家族全体：おじいちゃん認知症（要介護）
おばあちゃん乳がん
親戚づきあいなし
家は賃貸

スタッフYの場合



ママ・パパ・子ども（0歳女子、5歳男子）

パパ：潔癖気味
近眼
喫煙者
子どものお迎え担当

ママ：身体を動かすことが大好き
授乳中
仕事が好き

息子：電車大好き
食物アレルギーあり（卵）

娘：母乳中でもうすぐ離乳食

家族全体：2人別の保育園通園
乳幼児がいる
住宅密集地に居住

	自分（例）	必要な備え		
食べ物 ・好きなもの ・毎日なくてはならないもの	甘いもの コーヒー 野菜	日持ちの良いお菓子 粉コーヒー 乾物野菜		
習慣 ・毎日欠かさないこと	仕事 スマホを見ること 子育て	バッテリー 子どものグッズ		
性格・特徴 ・身体的なこと ・敏感なこと ・得意なこと ・苦手なこと	喘息 生理痛がひどい 量が多い 匂いに敏感 不眠気味	常備薬 防寒具 アロマオイル 枕やアイマスクなどの安眠グッズ		
生活スタイル ・自宅 ・仕事 ・趣味 ・健康	音楽を聴くこと 推しを見ること 人と話すこと	バッテリー 電池式CDプレーヤー 周囲への声かけ		

>>>>>> 自分自身の防災をオーダーメイドしてみましよう

生理や更年期に対しての知識を持つ

- ① 生理用品の種類
- ② 生理周期の違い
- ③ 生理や更年期の感覚や重さの違い
- ④ 生理用品の使用頻度や量
- ⑤ 生理や更年期がある女性の年齢層
- ⑥ 生理中や更年期の精神的な落ち込み

自治体の取り組み事例(神奈川県平塚市)

- 災害対策課の各担当(政策・災害対策・訓練)に女性職員を配置
- 各避難所の避難所配備職員 概ね5名のうち、1～2名の女性職員を配備
- 県と連携して避難所運営講習会を開催し、知見のある講師から男女共同参画の視点を踏まえた避難所運営に関する講演を実施
- 女性用防災用品として生理用品のほか、集合備蓄倉庫や各避難所等に下記を備蓄
 - ・使い捨てウォシュレット
 - ・プライバシー保護のための黒いエチケット袋
 - ・防災用ウェットシート(メイク落とし、歯磨き、体拭き)
 - ・ドライシャンプー
- 仮設トイレ(マンホールトイレ)のテントは灯りで人影が透けることの無い厚めの生地のもの、かつ防犯のための鍵もついたものを採用し、プライバシー保護と防犯対策に配慮
- 着替えや授乳室としても使える、プライバシーに配慮したテントを備蓄

We are all unique. That's what makes each of us wonderful.

**全ての人が考慮し、
配慮し合える仕組み作りを**

A colorful illustration of a diverse group of people of various ages and abilities walking across a rainbow bridge. The group includes a young girl in a yellow dress, a man with a cane, a woman in a blue dress, a man in a blue suit, a woman in a red dress, a man in a brown suit, a woman in a green dress, a man in a brown suit, a woman in a purple dress, a man in a blue suit, a woman in a pink dress, a man in a brown suit, a woman in a red dress, and a man in a blue suit. The rainbow bridge is composed of multiple parallel lines in red, orange, yellow, green, blue, and purple.