

避難生活における 女性の生理等に関する 知識と対応

特定非営利活動法人MAMA-PLUG

(2025年4月より特定非営利活動法人M—P L U Gに名称変更予定)

2024年12月

概要

- はじめに
- 課題
 - 生理や女性の特徴の知識が無いために避難生活で実際に起きた事例と対応例
 - 誤解されやすい知識
 - 生理について知っておいてほしいこと
 - 生理以外でも女性の性について知っておいてほしいこと
- 対策
- 参考資料
- 取組事例
- 資料活用の推薦コメント

はじめに

被災時の指定避難所における生活において、女性の生理等にまつわる対応の問題点が度々指摘されています。徐々に問題点の認知はされてきている状況ですが、情報が不足している状況が続き、実際の対応までには課題が残されたままとなっています。

原因としてはそもそも女性の性に関する知識が不足していることが考えられますが、その理由は下記の通りとされます。

- ・ 避難所運営に携わる職員（災害対応職員）に女性が少ないこと
- ・ 男性が女性の生理等についての知識が不足していること
- ・ 女性の中でも一人ひとり特性や症状が異なること（人によってかなり幅がある）

今後ますます災害が頻発し、避難所の活用が増加することが見込まれることから、これらの課題を解決することが非常に重要となってきます。そこで老若男女関わらず、避難所運営に携わる人が必要な情報や知識を共有し、いつでも誰でも適切な対応ができるよう、この資料を参考にしていただければと存じます。

課題

- ・自治体の防災担当部署や避難所運営担当者に当事者である女性が少ない
- ・避難所での生理用品配布担当者が男性だと取りに行きづらい（被災女性）
- ・男性の、女性の性に対する意識や理解が希薄、かつ理解への意欲も不足しており、対応は女性任せれば良いと思っている（避難所運営側）
- ・女性も一人ひとり体調や症状が異なるため、少ない女性の意見を取り入れると対応などに偏りが出る

生理や女性の特徴の知識が無いために 避難生活で実際に起きた事例と対応例

事例

ナプキンを大人の女性にしか配らなかった

ナプキンは贅沢品だからと避難所の物資提供を断った

避難所でナプキンを配布する際一人一つずつしか配らなかった

対応例

必要な人全てに配付。
例) 小学生女児、性的マイノリティで外見が男性で身体は女性等

贅沢品ではなく必需品

1日の生理で使うナプキンの使用量は多い日で7枚を目安に毎日7枚程度を配布する。もしくは希望枚数に応じる。

事例

さまざまなサイズのナプキンがあるのに
1種類のものが無くなるまで他のサイズは
配らなかつた

避難所で男女のトイレの数を平等に
1 : 1 にした

着替え場所が無く、毛布の中に潜って
着替えた

洗った下着を干すのに抵抗があつた。
下着を干していたら盗まれた

対応例

日によつても人によつても経血量は異なる
ため、さまざまな種類のもつて用意して
必要に応じて配付できるようにする

スフィア基準に準じて
男女比1 : 3が妥当

男女別に着替えスペースを用意。
入浴場所も脱衣スペースを設ける

男女別の物干し場所を設ける。
特に女性用は目につかない場所にする
など配慮する

事例

使用済の生理用品を捨てる場所がなかった

対応例

専用の蓋付きゴミ箱を設ける

寝具や数少ない衣服に経血が付いてしまいとても恥ずかしかった

適切に生理用品を配付する。
ナプキンだけでなく、ウエットシートや生理用ショーツなどもあればなお良い

生理用品をこまめに替えられず、入浴もままならなかったので匂いが気になった

生理用品を必要量配付し、ウエットシートやビデなども可能であれば配付する

トイレが血まみれになってしまったが、流せないため申し訳なかった

トイレの掃除用具を用意しておく。
またこまめにトイレ掃除を行う

事例

おりものや尿もれ対策に配布されたナプキンを使う人が多数いた。
結果、ナプキンが足りなくなった

生理中の女性をいやらしい性的な目を見た

生理用品が足りず、交換ができなかった
ため感染症や膀胱炎に感染した

対応例

本来の用途でないため使い勝手も良くない。
おりものシートや尿もれパッドも備蓄があると良い

事前の正しい性教育が必要。
またプライバシー確保が必要

十分な生理用品、衛生用品を備蓄しておく。
また医療従事者や女性専用の相談窓口を設ける

事例をもとに自治体ごと、避難所ごとに必要な対応策を考えてみましょう。

正しい対策をすることで、より過ごしやすい環境を作ることができます。

また犯罪の抑止にも効果があります。

誤解されやすい知識

- 1 生理は15歳くらいから50歳くらいまでの女の人になるもの
(見た目が大人の女性しかならないと思っている)
- 2 生理は月に1回来るもの (量や期間は知らない)
- 3 生理の対応としては生理用品があれば良い。
- 4 経血は出ないように我慢できると思う (射精と同じと思っている)
- 5 生理中の頭痛や腹痛は精神的なものだ
- 6 生理用品がなくても吸水するものをつければなんとかなりそう
(ティッシュを当てておくくらいでいいと思っている。生理用品に種類があることを知らない)
- 7 女性は身支度などでトイレが長い (生理の時の処理に時間がかかることを意識していない)

生理について知っておいてほしいこと

- 1 生理は人によって8歳くらいから始まる人もいる
- 2 女性の生理は約25-38日周期で期間は3-7日間つまり月に1回、1週間は生理の期間
- 3 使用するナプキンの量は多い日（2、3日目は多いことが多い）は7枚程度、1回の周期で使う量は25-45枚程度
- 4 標準的なナプキンの使い方の例：日中は2、3時間ごとに交換し、夜は6-8時間持つ夜用のナプキンを使う
- 5 生理用品には色々な種類がある（ナプキン、タンポン、吸水ショーツ、月経カップなど）
- 6 ナプキンにも様々なサイズがある（普通の日用、多い日用、夜用など。厚さ、長さなどが違う）
- 7 ナプキンを使う際は生理用のショーツを使う

- 8 生理は突然始まる（目安となる周期はあるが、不規則なことも多い）
- 9 ストレスがあると生理周期は乱れやすい
- 10 産後しばらくは生理が来ないが、いつ復活するかは人によって異なる
- 11 生理中は精神的に不安定になりやすい
- 12 生理中は具合が悪くなりやすく（頭痛、腹痛、下痢、肌が荒れやすい）、起き上がれない、動けない程の重い症状が出る人もいる
- 13 体調や経血の量、月経周期は個人差が大きい
- 14 生理中は冷えやすい（特に下半身）
- 15 体調や経血の量、月経周期は個人差が大きい
- 16 生理があるせいもあり、女性はトイレに時間がかかる。トイレットペーパーの使用量も多い

生理以外でも女性の性について 知っておいてほしいこと

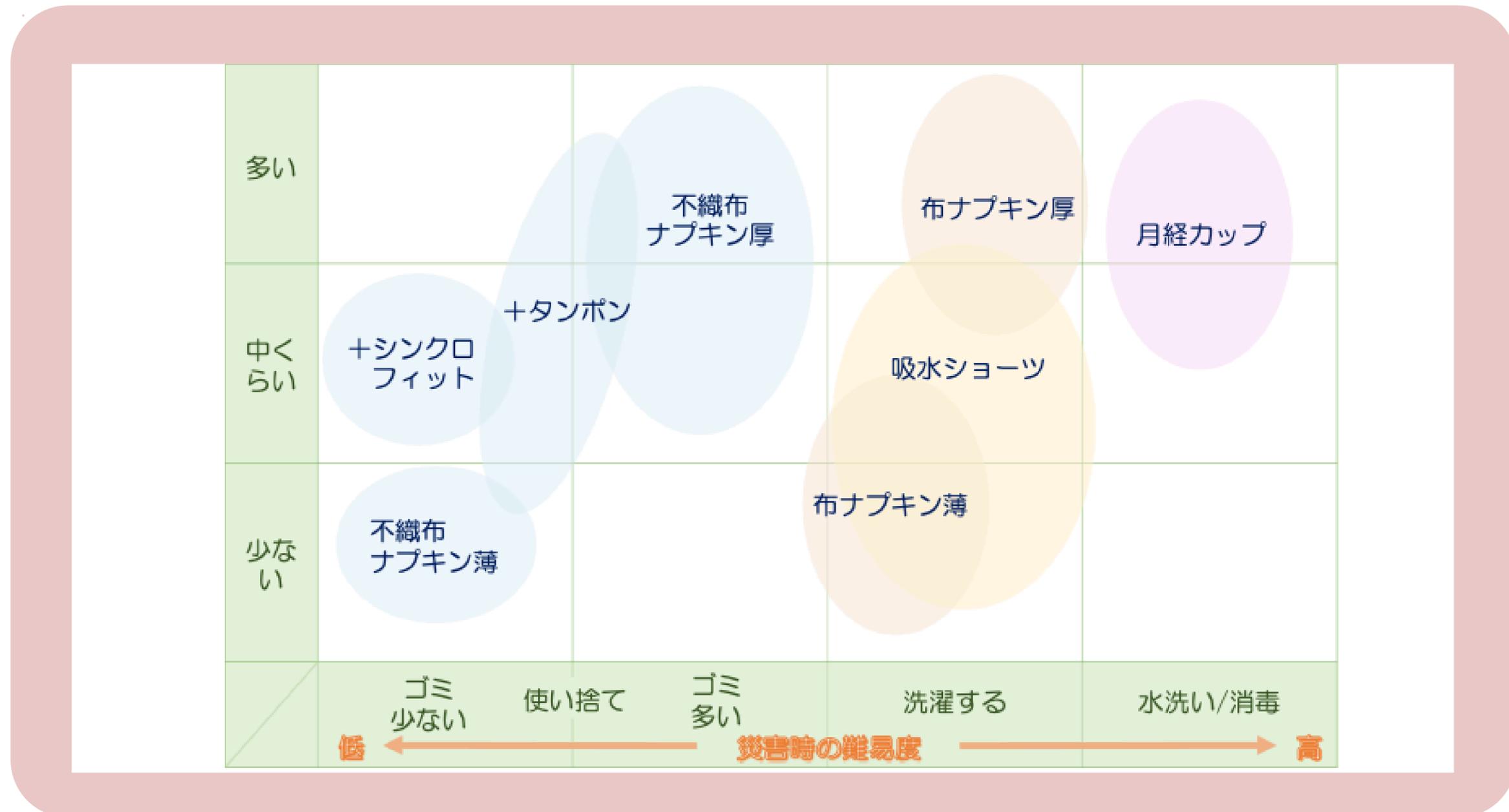
- 1 女性は生理期間以外にも月経前症候群（PMS）など、女性ホルモンが不安定になる期間が多く、ホルモンの体調を左右されない期間は月に1週間程度しかない
- 2 生理だけでなく、経産婦や更年期後の女性は尿もれの問題を抱えている人が多い（40歳以上の約半数）
- 3 女性は膀胱炎になりやすい（生理がある、ビデがない、お風呂に入れないなどの過酷な状況と男性に比べ尿道が短いなどの身体的特徴が原因）

対策

- 1 生理については女性のみが知識があれば良いという意識を変える
- 2 誰もが知っておくべき正しい知識を身につける
→配付を適切に行うことができる
- 3 生理用品の配付等をする際は、女性をスタッフに入れる
- 4 プライバシーに気をつける（防犯含む）
- 5 生理用品を女性が選べるようにする
- 6 生理用品と共にウェットティッシュなども配付できると良い

- 7 トイレの数を男女比1 : 3にする（スフィア基準）
- 8 尿もれ対策として、生理用ナプキンだけでなく尿もれパッドも配付する
- 9 防犯の面からも着替えや洗濯物を干す専用スペース（もしくはプライベート確保）が必要
- 10 女性が声や意見を挙げやすい避難所運営を実施する（運営メンバーに女性を入れるなど）
- 11 トイレの衛生環境を良くする（維持する）ことで「トイレに行きたくない」を回避し、感染症や体調不良を防ぐ

参考資料



取組事例

平塚市（神奈川県）

- 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

資料活用の推薦コメント



NPO法人ママプラグ ファシリテーター、助産師
鈴木 聡子

熊本地震、東日本台風、ネパール地震、モザンビークサイクロンなどで支援活動に従事。

国際協力機構緒方貞子平和開発研究所 勤務
看護学PhD

災害時に被災地で暮らす多くの女性たちが、まず家族や子どものことを優先し自分自身のケアを後回しにする姿を目の当たりにしてきました。生理用品などの不足や女性特有の症状に苦しんでいたとしても、羞恥心やもっと大変な人々がいるなどの思いから、ほとんど声をあげません。生理用品などの不足や不衛生な環境は、感染症のリスクを高めるだけでなく、女性が快適に過ごすことを困難にします。衛生用品の充実、プライバシーの確保など、女性に配慮した環境を整えることで家族全体が健康に生活する基盤が築かれることに繋がります。女性への配慮が復興を支える大きな力になることを認識し行動に移していく必要があります。

Presented By :NPO法人MAMA-PLUG