

# コープ災害ボランティア ネットワークニュース

【第113号】2021年11月

東京都生活協同組合連合会

コープ災害ボランティア

ネットワーク幹事会

TEL：03-3383-7800

2021年度コープ災害ボランティアスキルアップ講座は、オンラインでの講座を中心に全5講座の開催を予定しています。第1講は中野区社会福祉協議会と共催し、講師・スタッフを含めて155人が参加。アウトドア防災ガイドのあんどうりすさんから話を伺いました。

## 報告

10月30日(土) コープ災害ボランティアスキルアップ講座第1講

## 自然とともに生きる知恵が命を守る～災害時に役立つアウトドアスキル～

阪神淡路大震災の経験とご自身のアウトドアスキルから、ママ友に「いつも使っている物がそのまま災害時に役立つよ」「アウトドアではそうしているよ」ということを話し始めたのが2003年。「生きる知恵が得られる」と評判になったことから口コミで全国に広がり、毎年100回以上講演されています。

幅広い世代で関心が高いアウトドア、そのスキルが災害時や防災に、また環境にも役立つという視点に新しい発見がありました。アウトドア用品を日常に活用する選び方や使い方、非常時の電源確保、住宅の断熱性まで。様々なテーマで自分に合うものは何か、取り入れるためにはどうすればよいかを考える講演でした。



### ■講座に参加された方に期待したいこと

東日本大震災で、数名でまとまって避難されたのが女性に多いのは、介護や子育てなどのケア労働が女性に偏り、いっしょに避難するためです。防災に女性や様々な立場の方の意見が反映されないと、亡くなる方が多くなり、防災政策が現状に合わなくなります。人道支援の基準が書かれた「スフィアハンドブック」には支援を受ける権利を守るために、当事者の意見を聴くことと書かれています。

**みなさんにはぜひ、地域でも当事者の声を防災に反映させることを進めてほしいです。**

### ■災害時にその衣類や備蓄で大丈夫？

**アルミシート** 体温を反射して温めるので、濡れていない状態で使う必要があります。避難所ではカサカサ音がしない物を使いましょう。また、必ず裏面の使い方を読みましょう。道具を使う時はなぜその性能があるのかを考えて使いましょう。

**透湿防水素材のレインウエア** 山では「濡れない」対策で低体温症を防ぎます。水蒸気を逃がし水や雪は入らない素材は普段でも使えます。下着も、ウールや化学繊維で汗を熱に換える素材が良く、洗って脱水しほとんど乾いているものは山でも使えます。

### **空気・水・風**の特性を知り、暑さ寒さ対策

風速1メートルで体感温度1度下がるので、(避難所の換気対策にも)風を通さない衣服が良く、薄い服を重ね着し動かない空気層を作ると暖かいです。

寒さには温度だけでなく水と風対策が必要です。

**災害時は雪山と同じ。条件が厳しいので、場当たりの準備ではなく、きちんと備えることが大事です。**

### ■地震が起きた時、どうする？

直下地震ではいきなり身体が飛ばされて、安全なポーズをとることができないかもしれません。いざという時は〇×で覚えた知識は役に立たないかもしれず、ケースバイケースの対応が必要になります。考える余裕もなくなるので、まず、家の耐震性や家具の固定で身を守ることが大事です。

停電時は冷蔵庫に冷凍庫の保冷剤を入れて保冷し、次に解凍された冷凍庫の食品を食べるとよいです。

### ■国や自治体のハザードマップを見ましょう！

例えば3メートルの浸水があると、木造家屋の場合、2階まで水が来るので避難が必要だと判断します。流れが速いため家屋が倒壊する地域や浸水継続時間が長い地域もあります。浸水より前に、す早く避難を決断するのがアウトドアのスキルです。

### ■「ミルク VS 母乳」の呪いをかけないで！

ミルクの方にはミルクがきちんと届くように、母乳の方には安心して母乳をあげられる環境を作り、授乳回数が減らないように支援します。アドバイスではなく、本人の意見を確認して支援します。

**答えが〇×で決められない災害対策、**

**これからも、みなさんといっしょに考えていきましょう！**

## 質問と回答

Q どんな防災グッズを備えればよいのでしょうか？

A そもそも荷物を持って避難しなければならないかを考えてください。何も持たずに逃げる、地震の場合は自宅にいる方が安全かもしれません。スマホと充電器、ホイッスル（玉が入っていないもの）、LEDライト（充電式の軽いヘッドランプなど）など、必要なものは人によって異なりますが、発災後15分以内に最低限必要なものを選びカバンに入れて持ち歩き、普段から使ってみましょう。アウトドアで使う防水バックは濡らさないだけでなく、バケツ代わりにもなります。眼鏡や入れ歯、薬なども。非常時は印鑑や通帳がなくてもお金を借りることができます。

Q 避難所での性犯罪について

A 被害者にも責任があるかのような「ピンクの服や派手な服を着て避難所に行ってはいけない」などの情報は不正確で二次被害を生むので、シェアしないでください。年齢や性別関係なく被害に遭っています。災害時は服を着替える余裕がない場合もあり、むしろ加害者や傍観者を許さない運営（痴漢防止アプリ、ポスターなど）を整備することが重要です。

### サイトもご覧ください

[OG-IFE](http://enonline.net)をベースにしたコミック「緊急時の赤ちゃんへの授乳」エンン ([enonline.net](http://enonline.net))

[災害対応力を強化する女性の視点～男女共同参画の視点からの防災・復興ガイドライン～](http://gender.go.jp) | [内閣府男女共同参画局 \(gender.go.jp\)](http://gender.go.jp)

震度5以上の地震では、排水管が破損し、流せなくなる可能性があります。



司会の中村幹事

## 携帯トイレの実験

ポリ袋にコーヒーを入れ、凝固剤（粉末）を入れて、袋の上から揉んで混ぜると10秒ほどで固まります。袋の空気を抜いて結ぶと、匂いも軽減しました。



第1講は、基礎的な防災の知識を幅広く取り上げ、アウトドアのスキルの活用を学ぶ講座となりました。参加者アンケートでは、9割以上の方が、学んだことが防災や減災に役立つと高評価をいただきました。また、「あんどーりすさんの笑顔がいっぱい。温かみのあるお人柄とテンポのよいお話で楽しかった」「知っていたつもりが、目からウロコの情報がいっぱいだった」「とてもリアルな内容。2時間片時も目が離せなかった」などの感想がありました。12月4日（土）の第2講にも、ぜひご参加ください。

東京都生協連と東京災害ボランティアネットワークが協力し、災害・防災・減災について掲載用のコラムを作りました。生協の担当者ニュースなどに掲載中ですので、ぜひご注目ください。



## コラム by 小松 泰子 幹事

コロナ太りで、毎朝体重を測っては一喜一憂しています。最近のマイブームは ベランダで涼しい風に当たりながら虫の声を聞き お月様・お星さまを眺めながらの夕ごはん。とっても美味しくてつい食べ過ぎてしまいます。ベランダは別世界、気分転換にいいです。

夏の長雨・雹・台風で果物の収穫量が減り、秋の楽しみ半減で残念です。最近、次々に災害が起こるのは地球温暖化の影響でしょうか。

新型コロナの感染者が減ってきたと思っていたら、10月7日22時41分に地震発生、寝ていたところを起こされました。揺れがおさまって、寝ぼけながらトイレへ。水を流した瞬間「しまった！」と思いました。何も考えてなかった！大きな揺れの時に集合住宅でトイレは流すのはNG！震度5くらいが判断の目安らしい。震度4とわかってホッとしましたが、その一方でエレベーターは止まってました。

この地震を機に備蓄品を購入する方があるようです。11月19日は備蓄の日。東京都備蓄ナビで検索すると・・・住まいや家族人数、年齢などに合わせて必要量計算してくれます。うちの備えは6割くらいでした。充電器・LEDランプ・マルチツール、これらはさっそく購入です。これを機会に出来ることから少しずつ備えて行きたいですね。

今年度のCO 災ボはスキルアップ講座に取り組んでいます。スタッフは、一人でも多くの方にご参加いただけるようにと取り組んでいます。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

今回のコラム担当は 幹事・小松でした。最後までお読みくださりありがとうございます。

東京備蓄ナビ <https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp/>