

避難所生活は 一人ひとりが主人公

子どもたちの遊び場があればいいな
(子育て世帯)

声をあげられる場所があればいいな
(高齢者)

ゆっくりできる場所がほしい
(妊婦)

みんなの負担になってないかな
(障がい者)

誰に相談したらいいのかな
(みんな)



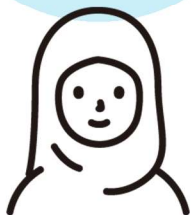
役割分担が特定の人に偏ったりしないかな
(みんな)

プライバシーは確保されているのかな
(みんな)

誰にでも伝わるように情報発信してほしいな
(外国人)

責任のある立場ばかりまかされてしんどいな
(男性)

生理用品がもらいにくいな
(女性)



避難所で直面する困りごとや不安は一人ひとりちがいます。では、どうすればよいか…考えてみましょう

避難所での心がけ

Point みんなで助け合うことが大切です

避難所での役割を性別や年齢等で決めずに、みんなが分担し、お互いに協力するようにしましょう。

Point 一人ひとりの声を聞くことが大切です

避難所でのルールづくりには、年齢・性別にかかわらずいろいろな方が参加できるようにしましょう。

日頃からの備え

Point 自分に必要な備蓄品を準備しておきましょう

アレルギー対応食、粉ミルク・液体ミルク、普段使用している薬など、いざというときのために、それぞれの事情に合わせて準備しましょう。

Point 地域の防災訓練に参加し、顔の見える関係をつくりましょう

訓練に参加して、災害時のことを具体的にイメージしてください。災害時に自分にはどのようなサポートが必要かを知らせたり、いざというときに助け合える関係づくりをご近所ですすめておくことが大切です。



避難所は、さまざまな方が集まり生活をします。

それぞれ困りごとは違うので、“お互いの心がけ”と“日頃からの備え”が大切です。