

避難所での生活

避難所では、多くの人たちと共同で生活することになります。限られた生活スペースの中でお互い助け合いながらマナーを守って生活しましょう。

避難所到着後の流れ

1. 連絡先の申告

避難所に到着したら、住所・名前・連絡先を申告しましょう。帰宅困難者の場合はその旨も申告します。

2. 安否を確認

家族や隣近所の人々の安否を確認しましょう。視覚障がい者のかたでもわかるよう、掲示板を設け文字情報で伝えるようにしましょう。

3. 役割分担

避難所の運営には避難者同士での助け合いが不可欠です。受付や炊き出し係など、割り当てられた仕事をしましょう。

避難生活の注意点

避難所での生活は心身にさまざまな影響を及ぼします。慣れない避難生活での健康を保つため、病気などの予防方法や知識を身に付けましょう。体の不調を感じたら医師や保健師に相談してください。

熱中症

特に夏場は熱中症の危険性が高まります。こまめな水分補給、通気性の良い服を着る、冷たいタオルで体を冷やすなど、予防しましょう。



低体温症

手足が冷たくなる、細かく震えるなどの症状があります。毛布などで体温を保つ、温かい食べ物や飲み物などを補給しましょう。



エコノミークラス症候群

長時間座ったまましていると、血行不良が起こり、血液が固まりやすくなります。かかとの上げ下ろし運動をしたり、ふくらはぎを軽くもんだりしましょう。



生活不活発病

体を動かす機会が減ると、寝たきりや認知症などの症状につながる生活不活発病が起こりやすくなります。適度な運動を心がけましょう。



避難所運営のポイント

東日本大震災では、避難所によっては衛生用品が不足したり、授乳や着替えの場所がなかったりしました。また、女性を狙った犯罪も起こりました。これらを防ぐために、男女共同参画の視点に立った避難所運営が求められています。

情報収集

災害時は高齢者や障がい者、病気を抱えているかた、乳幼児、外国人などさまざまなかたが困難に直面します。それぞれのニーズに対応できるよう、情報を集めましょう。



リフレッシュできる場所の設置

災害時は大人も子どもも不安になります。相談できる場所や息抜きできる場所、気軽に集まれる場所などを避難所に用意し、リフレッシュできるようにしましょう。



みんなで共同作業をしよう



女性は避難所では炊き出しや子どもの世話などの無償の負担が集中しがちです。一つの作業に性別が偏らないように心がけ、公平にローテーションを組みましょう。

女性や子どもへの暴力を防止



避難所を運営するすべての関係者で防犯対策を行い、暴力から身を守る、暴力を許さない雰囲気を作りましょう。

子どもたちの生活リズムをつくる

避難所の子どもたちが日常の生活リズムを取り戻せるよう、遊びや学習できる場を設けるようにしましょう。



孤立・過労を防止

極度の興奮状態や緊張感から避難所に馴染めず孤立したり、無意識に頑張り過ぎて過労になる場合があります。見守り訪問や疲労度をチェックできる体制を整えましょう。

