

## 別紙（資料として）

実際に避難所に避難した、あるいは避難所で様々の対応をした、避難所生活について相談を受けた等のそれぞれの経験をした方々の生の声です。

### 1 避難所運営について

#### （1）避難所運営や体制

- ・ 宿泊施設を通常から確保、周知する。
- ・ 学校が避難所になることが多かったが、問題も多い。
- ・ 学校の先生の負担増（学校の先生にあまりに頼りすぎた。）
- ・ 場所提供は学校、運営は地域。
- ・ 避難所運営側（学校の先生方など）の心のケア、吐き出す場も大切
- ・ 食事支援などで、学校PTAが頑張りすぎない。
- ・ 避難者の声や要望を吸い上げる仕組み。意見箱の設置、相談室など、プライバシーを守れる意見表明・相談の場が必要。
- ・ 避難所内部でのコミュニティ形成と見守り体制の構築。

#### （2）福祉避難所の運営準備

- ・ 軽度の医療支援が必要な方々が、周りの理解が得られず避難所での生活が難しい状況があった。→福祉避難所の情報提供が必要

#### （3）NPO 団体やボランティアとの連携

- ・ 行政、ボランティア、自治活動が相互に機能できるしくみをつくる。
- ・ 地域内の活動が主体だが、外部ボランティアも活用出来る受援力をつける。
- ・ 高齢者で家の片付けもなかなかできない方の声を把握し、ボランティア等の支援に結び付ける核となる存在が必要。

#### （4）避難所のレイアウトについて（ゾーン分け）

- ・ 避難所の仕切り等、最初の段階から準備を。
- ・ 避難所運営ゲームなど、日頃からどこにどんなスペースを作るか想定する練習を。
- ・ プライバシーを守ること、人とのつながりを保つこと、両方をバランスよくできる環境。
- ・ 区間ごとの一定の照明は必ず必要。

#### （5）避難所の運営責任者

- ・ リーダーを作り、一本化する。
- ・ リーダーシップをとる人は民間の中から（被災者の中から）出る方がいい。

- ・プライバシー保護の難しさの点からも、女性リーダーをつくる事が大切。
- ・住民自治のあり方、役割分担、日常の関わり。自治会長は男性、高齢である。
- ・運営側に必ず女性、多様な年齢で構成するよう。
- ・一人一人が役割を持つ。
- ・この先、自立していける力をもてるようにする。
- ・避難所の運営は学校の先生じゃない人が。いろんな人が関わる方がよい。
- ・物資、衛生、高齢者、女性対応など日頃から決めておくことが大事。
- ・市町村職員は避難所に行っても地域のつながりが強いため、役割を担わされてしまう。

#### (6) マスコミ取材に対する対応

- ・マスコミからのプライバシー侵害を防ぐプライバシーの確保。
- ・マスコミが時間を問わず明々と照明をつけたり、インタビューをしたりして落ち着けなかった
- ・行政への電話がつながらないと思って避難所や役場に来てみると、マスコミの対応に追われていて住民への対応ができないでいた。  
電話番号を分ける等の工夫が必要ではないか
- ・犯罪防止のための見張り。DV被害者やストーカー被害者をマスコミにさらさないという視点必要。

#### (7) 健康管理

- ・超高齢社会（42%）地域の避難所では運動不足が心配だった。ラジオ体操などを行う。
- ・「ちょっと具合悪い人」こそケア必要。
- ・支給されるお弁当などでは、糖尿病や高血圧等の持病を持つ避難者にとって害となりうる。食事制限やムース食などの配慮が必要な避難者の聞き取りやケアマネとの連携。

#### (8) 避難者のケア

- ・独居老人も何か役割を持ってもらう。→帰りたがらない事例をなくす。
- ・つどいの場の大切さ。男性も引っ張り出す。
- ・足浴は心のケアにつながり男性も女性もできる。男性→女性に頼みにくい、男性の職員が喜ばれる。→女性の立場だけでなく男性の立場、高齢者の立場、障がい者の立場など、みんな平等。
- ・大人の男性（高齢の方も）も参加しやすいイベント事を考える。
- ・避難所での健康カフェの取り組みはとても良かった（包括センターの主

催)。避難所が解散されても健康カフェが継続しているのはとても良い  
(場所の提供がある)。

・音楽の力で元気を！避難所を回ったが、タイミング、曲の選曲の必要性。

#### (9) その他

- ・地域にはいろいろな人がいるということを理解しておく。視点を広く。
- ・自分達で出来る事は自分達で、協力して行うことも必要。
- ・してもらっただけではなく、できることを自分でする意識を持つ。でも SOS は出す。
- ・禁煙でなくて辛いという声。
- ・ペットも避難できる場所とペットフードの確保

### 2 トイレの問題について

- (1) 性被害防止も含めて安心してトイレが使える環境がほしい
- (2) 和式トイレしかなくて使用できなかった
- (3) 簡易トイレの使い方を分かりやすく示す説明図等がほしい
- (4) 車椅子を押してくれる人が少なくトイレまでの補助を頼みにくかった
- (5) バケツの水をトイレに流す時、ひざが悪いので、しゃがめずに高い位置から水をかけたら、周囲に飛び散ってしまった。
- (6) トイレが使いにくいので、水分をなるべく取らないようにした

### 3 支援物資について

- (1) 支援物資「必要なところに必要なもの」 余っているところ、足りないところの差が大きく、配送や配布方法に問題はなかったか？
- (2) 避難所ごとに食べ物格差が大きかった話をよく聞いた。アクセスの問題が大きいと思うが、事前の準備、手配、判断系統の整備に更に工夫が必要だと思う。
- (3) 食料が足りないところもあるのに廃棄されたというニュースも。避難所によっては物資が届かないところもあれば、山積みの物資が置かれていたところもあった。
- (4) 避難所となった学校の若い女性教師も生理用品のこと等で困っていた。  
→買いに行く時間もなかった。
- (5) 避難形式が様々で支援物資が行き届かなかった。→車中泊や避難所に行けない人達へも支援物資を行き届かせる方法の確立。正確な数が把握できない。
- (6) 知人が物資を持って来てくれたが、道路が混んでいたなので、かえって気をつかってしまった。

### 4 母子関係について

- (1) 居場所・授乳等環境の確保

① 授乳・更衣・沐浴等の場所確保

- ・授乳できる場所（プライバシーに配慮した）。
- ・赤ちゃんをお風呂に入れられる場所。
- ・授乳室、更衣室、数の確保。

② 遊び場の確保

- ・子ども、年齢別の遊び場（乳幼児、小学生、中学生）。
- ・小さい子どもが安心して避難できる場所を確保する。
- ・母子（父子）で遊べる場に保育士、保健師、心理士などのスタッフ配置を。
- ・子ども達が自由に避難所で集える場所作りが大切。ノートとかスケッチブックやクレパスや絵具がいつもあることが大切。
- ・被災した発達障害の子ども達の心を癒せるのは「遊び」しかない。幼ければ幼いほど。

③ 特性に応じた場所の確保

- ・赤ちゃんが泣いても気をつかわずに済む場所。
- ・子育て世代家庭のための避難スペースの確保。
- ・発達障害児は大きな音を嫌がるが避難所では配慮がなかった。
- ・障害児は車中泊を余儀なくされた。

(2) 子どもへの心理ケア

- ・自分の娘が震災後、夜、手をつながないと眠れなくなった。
- ・おねしょするようになった。
- ・子どもの心のケア、トラウマ。
- ・子ども達の心のケアを後回しにしないでほしい。子ども達の意見をしっかり伝える人、女性を中心に進める。

(3) 食料関係

- ・母乳で育児をするお母さんに水分を多く渡して下さい。
- ・離乳食、液体ミルク、少なかった。
- ・国立病院のアトピー、アレルギー対応の食品があります、という報道は有難いと感じた。

5 情報・コミュニケーション・メンタルケアについて

(1) 情報のネットワークの大切さ

- ・課題別の一元化が必要。
- ・SNSでの正確な情報・惑わされる情報→情報量の多くその取捨選択が大事。
- ・「個人情報」の壁で情報がわからないことがある。
- ・地域（町内）の関わりが少ないところもあり、一方ママ友のラインが心

強かった。

- ・情報はほとんどがニュースを見て知ることが多かった。
- ・自治体間の連絡はどこに主体があるのか分かりにくい。役割分担を広報してほしい。
- ・日常時の町内会を災害時にも活用できる運営の活発化を考える。
- ・田舎の車社会では車中泊になりやすいので、コミュニティをどう形成するか難しい。
- ・日頃から地域のコミュニティとつながっていない場合は災害時も避難所に行きにくく、孤立してしまう。
- ・日頃の結びつきが強いため、どこのだれかがわかりすぎて避難しにくい場合もある。
- ・避難所では多くの他県関係者の支援があったが、数日で代わるため継続的な視点での見守りはできにくい。
- ・災害時に情報を共有できる団体のネットワークを平時から構築しておく。
- ・行政は住民のネットワークを把握しても、すぐに組織として行動するのが難しく、それが行政の課題だと思う。

#### (2) ネットや新聞の活用

- ・無料提供の民泊はありがたかったが、どこにあるのかよくわからなかった。
- ・車中泊していると情報が入りづらい。
- ・被災された方々のお手伝いも、どこで何が求められているのか等の詳しい情報があれば、行くと迷惑でないか等悩むことなくできる。

#### (3) 医療、福祉の情報

- ・DMAT、JMAT、地域で医療に携わっている医師の間で、それぞれの仕事の境界がはっきりしていなかった。
- ・病人、難病患者、障がいの人が避難できる場所の情報が普段から欲しい。日頃から福祉避難所が必要な人の情報を支援する人に把握していて欲しい。
- ・申込時に情報提供同意を聞いて、同意 OK の人については支援につなげられるように。

#### (4) メンタルケア

- ・通常の会話が大切で、歯科医師としてもスタッフとしても患者さんと何でも話し、聞き役として行動するのが一番だと思う。
- ・おひとり様に冷たい傾向はないだろうか。元気そうでも傷ついている。寂しい。
- ・発災直後は「心のケア」が話題に上っても、早い段階で「心」は扱い

にくい事を実感した。安全や身体面でのケアの中で関わっていくことや日頃からの心についての啓発が重要だと思う。

- ・精神的ストレスの発散は男女、大人、子ども、すべてに必要だと思う。
- ・行政の人へのたった一言の「ありがとう！」がどれだけ心の癒しになるかと心から思った。(支援する)行政の人はとても疲れていた。
- ・日頃から心のケアやストレス解消などメンタルヘルスについての啓発を行っておく。
- ・日常の生活の中で、話をしたり、聞いてもらえたりする場があることが大切である。
- ・独りで避難している人には声掛けをするように心がけ、孤立しないようにする。
- ・人とのつながりや支援者への労いの言葉はお互いに心の癒しになる。

#### (5) その他

- ・テント生活において外から判る大丈夫の目印を設けることを検討してほしい。
- ・震災後の混乱の中で集団内にも同調圧力や非難デマが強くなり、そのことが自由な発言、訴えを押さえてしまう。常に最も弱い立場に置かれた人に合わせた支援が必要。

### 6 性被害の問題について

#### (1) 今回、避難所生活を体験した人々からの声

- ・着替えるスペースがほしい。
- ・トイレを男女別にすると共に、どちらも使えるトイレの設置も必要。
- ・プライバシーに配慮した洗濯物を干せる場所がほしい。
- ・プライバシーが守られる空間がほしい。
- ・女性専用のコーナーがほしい。
- ・地域にはいろんな人がいるということを、みんなで知っておく。視点を広く。
- ・避難所間の格差
- ・性被害、妊産婦など思いもなかった。今日初めて知った。早い時期に警鐘をうながしてほしかった。

等の声が多数ありました。これらの声は、単に生活の快適さを求めるものではなく、身の安全に直結する安心を侵害されたとの訴えにほかなりません。

#### (2) 身体の安全への配慮として求めるものについて、皆さんの声です。

- ・避難所内部でのコミュニティ形成と見守り体制の構築。
- ・避難所への意見が遠慮なく言える、ご意見箱のような工夫。

- ・震災後の混乱の中で集団内にも同調圧力や非難デマが強くなり、そのことが自由な発言、訴えを抑えてしまう。常に最も弱い立場に置かれた人に合わせた支援が必要。
- ・プライバシーを守ることと、人のつながりを保つことを、両方バランスよくできる環境。
- ・意見箱の設置、相談室など、プライバシーを守れる意見表明・相談の場が必要。
- ・運営者に必ず女性、多様な年齢で構成するよう。
- ・避難所の仕切り等、最初の段階から準備を。
- ・性暴力は許されないという日頃からの認識作り（悪いのは加害者。被害者が自分を責めたり、落ち度を指摘されたりすることがないようにする）。
- ・性的被害には特にショックを受けました。若い女性ほど声を上げにくいことが問題だと思いました。女性リーダーをつくることが大切！
- ・性暴力について啓発が必要。性暴力について加害者意識が低い。
- ・安心安全な生活の為に、意に反した接触がないことは不可欠である。非常時だからこそ意に反した接触はコミュニケーション等の言い訳で許されることではないことを、まずは社会に深く浸透させていきたい。
- ・避難所で相談された犯罪をすぐに警察、ゆあさいど、病院に伝えることのできるシステム。性的被害にあったとき、すぐに相談できる避難所内での窓口の設置。

## 7 口腔ケア・衛生問題について

実際の避難生活における具体的な課題として

- ・災害グッズに歯ブラシがなかった
- ・断水が続き、飲用水のみでなく入浴、歯磨きをすることが出来なかった→ボディタオル、洗口液（うがい液）が便利だった
- ・口腔ケアができない環境（水歯ブラシ）→歯ブラシを防災バッグに
- ・支援物資にお菓子が多く、子ども達の虫歯が心配だった
- ・唾液の減少で起こる口内炎や不眠など知らない人が多かった
- ・水分が不足すると唾液が減り、食事が食べにくくなった

水の供給状況が不安定で、思うように歯磨きができなかったり人前で入れ歯が外せなくてつけたままだったり、などの問題があった。

また支援物資に保管のきくお菓子が多かったりインスタントが多かったりして栄養が思うように摂れないことも多かった。