

2021年6月吉日

TBWA\HAKUHODO と専門家の有志が制作 SNS で発信できる！『コロナ禍でもすぐできる！女性の災害への備え』を 「男女共同参画週間」に公開

TBWA\HAKUHODO（本社：東京都港区、代表取締役社長兼 CEO：今井明彦）と FUKKO DESIGN（本社：東京都渋谷区、代表理事：河瀬大作）は、23 日から始まる「男女共同参画週間」にあわせて、『コロナ禍でもすぐできる！女性の災害への備え』を発表しました。災害が起きた際に特に女性が困る生理まわりや衛生面、避難所生活などでのような行動をすべきかをまとめており、女性だけではなく男性も含め、すべての人に知っていただきたい内容になっています。

特に女性に 女性の災害への備え 物の備えを確認しよう

いつ災害にあうかわかりません。生理用品など女性が必要なものは、普段からなるべく持ち歩くようにすると安心です。

外に出る時に持ち歩くもの
ポーチなどに災害時に必要なものを入れておく
と便利です。ニーズに合わせて検討しましょう。

必要なもの

- ☐ スマホ充電器
- ☐ 現金
- ☐ 大判のハンカチ
- ☐ 身分証明書・健康保険証など
- ☐ 飲料水(ペットボトル500ml程度)
- ☐ 携帯食(ゼリーなどの栄養補助食品)

女性に必要なもの

- ☐ 生理用品
- ☐ 中身が見えないポリ袋
- ☐ スキンケア・メイク落としグッズ
- ☐ 防犯ブザーや笛
- ☐ 使いやすい形状の携帯トイレ
- ☐ 小型ライト

家の非常用持ち出し袋に入れるもの
自分のニーズに合わせてコンパクトに。
ベッドの近くなど持ち出しやすい場所に置きましょう。

必要なもの

- ☐ 飲料水
- ☐ 軍手
- ☐ 缶切り
- ☐ 乾電池
- ☐ ゴミ袋
- ☐ 筆記用具
- ☐ 耳栓
- ☐ タオル
- ☐ スリッパ
- ☐ 救急用品
- ☐ 携帯食(ゼリーなどの栄養補助食品)
- ☐ アルミシート・ボンチョなど(防寒や着替え時に役立つもの)
- ☐ スマホ充電器
- ☐ スマホ用予備バッテリー
- ☐ ティッシュペーパー
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ ライター類
- ☐ 衣類
- ☐ ヘルメット
- ☐ くすり
- ☐ 歯磨きセット

コロナ対策のための必需品 ☐ マスク ☐ 体温計 ☐ アルコール消毒液

女性に必要なもの・あると便利なもの

- ☐ 生理用品
- ☐ おりものシート
- ☐ 携帯用ビデ
- ☐ 汗拭きシート
- ☐ 期にあったスキンケア用品
- ☐ 小型ライト
- ☐ 中身が見えないポリ袋(大・小)
- ☐ 使いやすい形状の携帯トイレ
- ☐ 下着
- ☐ 髪留め
- ☐ メイク道具
- ☐ メイク落とし

避難所で過ごす時の服装
避難所では床の上に座る場合もあります。
できるだけ過ごしやすく、動きやすい服を
用意しましょう。

マスクをつける
温度調整が
しやすいよう
重ね着できるもの
長時間
履いても
疲れない靴を
スカートよりパンツ
スリッパも
あると便利

まずは命を守るため、逃げるときに
これだけは持っていたいという
最低限のモノを入れましょう。

実際に
背負ってみて
大丈夫な
重さに

© FUKKO DESIGN JV\OAD 協力: 浅野幸子(女性と防災の研究者)、本郷真子(母と子の育児支援ネットワーク)、あんどろす(アウトドア防災ガイド)、完木健太郎(防災研究者)、藤島新也(災害担当記者)、佐々木晶二(内閣府防災官兼審議官)

新型コロナウイルス感染症が拡大する中、TBWA\HAKUHODO と FUKKO DESIGN は、これまでに「大雨&台風」「熱中症」「天気の急変」「冬の荒天」などをテーマに、男女問わず使える各自然災害への備えをまとめ、発表してきました。しかし女性は災害時、生理まわりや衛生面で特有のニーズが出てくることや、避難所生活において性犯罪などに気をつけなければいけない状況が発生することも事実です。そこで、男女が互いに人権を尊重しつつ喜びも責任も分かち合う社会の実現を目指す「男女共同参画週間」（内閣府制定、毎年6月23日～6月29日）に先立ち、特に女性に知っておいてほしい防災アクションガイドを作成することにしました。

従来のメンバーに加え、女性と防災の研究者である浅野幸子氏、母と子の育児支援ネットワークの本郷寛子氏、そしてアウトドア防災ガイドのあんどおりす氏の協力を得てできあがったのが、『コロナ禍でもすぐできる！女性の災害への備え』です。災害時にさまざまな情報が飛び交う SNS での拡散を視野に入れ、わかりやすさはもちろんのこと、すぐに実践できるようにイラストなどを交えた画像になっています。タイトルは「女性の災害への備え」ですが、女性だけでなく男性も含め、すべての人が知っておいてほしい情報をまとめています。女性が災害時に必要なもの・ことを少しでも多くの方々に知っていただき、現場で役立てていただければ幸いです。

『コロナ禍でもすぐできる！女性の災害への備え』は、4枚の画像にまとめられています。

① 「ものの備えを確認しよう」

災害発生時に備え、外に出るときに持ち歩くものと、家の非常用持ち出し袋に入れるものについて紹介しています。

② 「衛生面で気をつけること」

女性が災害発生後困ることの多い衛生面の対策をまとめています。

③ 「避難所で気をつけること」

過去の災害では、女性が性犯罪にあうケースもありました。その対処法や知っておきたい情報をまとめています。

④ 「授乳などで気をつけること」

授乳方法をはじめ、乳幼児がいる家庭が知っておきたいことについてまとめています。

『コロナ禍でもすぐできる！女性の災害への備え』

URL: <https://www.tbwahakuhodo.co.jp/uploads/2021/06/natural-disaster-action-guide-for-women.pdf>

特に女性に
知っておいてほしいこと

女性の災害への備え ものの備えを確認しよう

防災アクション
ガイド

いつ災害にあうかわかりません。生理用品など女性が必要なものは、普段からなるべく持ち歩くようにすると安心です。

外に出る時に持ち歩くもの

ポーチなどに災害時に必要なものを入れておくと便利です。ニーズに合わせて検討しましょう。

必要なもの

- スマホ充電器
- 現金
- 大判のハンカチ
- 身分証明書・健康保険証など
- 飲料水(ペットボトル500ml程度)
- 携帯食(ゼリーなどの栄養補助食品)



家の非常用持ち出し袋に入れるもの

自分のニーズに合わせてコンパクトに。ベッドの近くなど持ち出しやすい場所に置きましょう。

必要なもの

<input type="checkbox"/> 飲料水	<input type="checkbox"/> 携帯食(ゼリーなどの栄養補助食品)
<input type="checkbox"/> 軍手	<input type="checkbox"/> アルミシート・ボンチョなど(防寒や着替え時に役立つもの)
<input type="checkbox"/> 缶切り	<input type="checkbox"/> スマホ充電器
<input type="checkbox"/> 乾電池	<input type="checkbox"/> スマホ用予備バッテリー
<input type="checkbox"/> ゴミ袋	<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー
<input type="checkbox"/> 筆記用具	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ
<input type="checkbox"/> 耳栓	<input type="checkbox"/> ライター類
<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> 衣類
<input type="checkbox"/> スリッパ	<input type="checkbox"/> ヘルメット
<input type="checkbox"/> 救急用品	

コロナ対策のための必需品 マスク 体温計 アルコール消毒液



実際に背負ってみて
大丈夫な重さに

まず命を守るため、逃げるときに
これだけは持っていたい、という
最低限のモノを入れましょう。

避難所で過ごす時の服装

避難所では床の上に座る場合もあります。できるだけ過ごしやすい、動きやすい服を用意しましょう。



マスクをつける

温度調節がしやすいよう重ね着できるもの

長時間履いても壊れない靴を

スカートよりパンツ

スリッパもあると便利

© FUKKO ■ESIGN JVOAD 協力: 浅野幸子(女性と防災の研究者)、本郷寛子(母と子の育児支援ネットワーク)、あんどろす(アウトドア防災ガイド)、荒木健太郎(音響研究者)、藤島新也(災害担当記者)、佐々木晶二(元内閣府防災審議官)

特に女性に
知っておいてほしいこと

女性の災害への備え 衛生面で気をつけること

防災アクション
ガイド

避難所でもトイレを我慢しない

「汚い」「遠い」という理由でトイレを我慢しがちです。女性は、膣炎や膀胱炎など下半身に関連する病気のリスクが高いと言われています。携帯用ビデを活用し、避難所でもトイレを我慢しないように。



おりもののシートを活用しよう

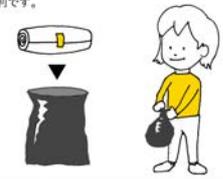
下着を毎日交換できない場合、おりもののシートを取り替えるだけで清潔に過ごすことができます。デリケートゾーン用ウェットティッシュを活用するのもおすすめです。



デリケートゾーン用ウェットティッシュ

生理用品の処分には中身が見えないポリ袋を

避難所には、生理用品を捨てるためのゴミ箱がない場合もあります。黒色のゴミ袋や、中身が見えないポリ袋があると便利です。



食器の注意点

使い捨てのモノも準備しておこう

水が止まっても食器を洗えない場合は、使い捨ての紙皿・紙コップ・箸などがあると便利です。ない場合は、食器にラップを巻いて使うこともできます。他人と共用することもなく、感染症対策にもなります。



洗面所での注意点

自分のタオルの清潔を保つ

歯みがきは人と離れて丁寧に

タオルの使い回しは特に感染リスクが高いです。自分のものを使用し、使用後はすぐに洗濯して清潔を保ちましょう。

勢よく歯を磨くと、口から飛び散った泡や唾液で感染リスクを高めます。ゆっくり丁寧に、人と離れて歯を磨きましょう。



© FUKKO ■ESIGN JVOAD 協力: 浅野幸子(女性と防災の研究者)、本郷寛子(母と子の育児支援ネットワーク)、あんどろす(アウトドア防災ガイド)、荒木健太郎(音響研究者)、藤島新也(災害担当記者)、佐々木晶二(元内閣府防災審議官)

特に女性に
知っておいてほしいこと

女性の災害への備え 避難所で気をつけること

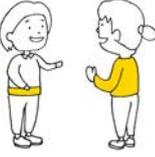


みんなで助け合おう

避難所では周りの目が気になったり、時には身の危険を感じることもあるかもしれません。何か困ったことがあったら、一人で我慢せず誰かに相談しましょう。それはわがままではありません。「みんなで安全な状況を作ること」が大事です。

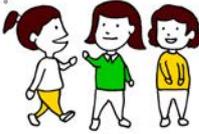
声を掛け合おう

トイレに行く時などは、周りの女性たちと声を掛け合い、自分がどこにいるか伝えるようにしましょう。共感し合える相手がいると、心の支えにもなります。



複数人で行動しよう

暗がりや死角をなるべく避け、複数人で行動すると安心です。



相談窓口を教え合おう

過去の災害では、女性が避難所で性犯罪にあうケースもありました。避難所相談窓口や自治体、警察の窓口などを知らせ合いましょう。万が一被害に遭ったり、遭いそうになったり、被害を見聞きした場合は、迅速に動けます。

性犯罪被害相談電話番号
8103 (全国共通)



個人でも心掛けよう

我慢しないで声をあげよう

着替えや洗濯物を干すスペースの確保、暗い通路、生理用品の配布方法など、困ったことがあったら、一人で抱えこまないこと。避難所の運営者や責任者、支援団体の人などに伝えましょう。



防犯グッズを携帯しよう

防犯対策のために、防犯ブザーや笛などを持ち歩きましょう。



男性も考えよう

自分の身の回りが落ち着いたら、周りで困っている人はいないか意識して見てみましょう。特に女性たちはプライバシーの観点で不安な思いをしていたり、高齢者や子供のケアなどを中心的に担っている場合があります。お互いに助け合って避難所生活を過ごせるように意識しましょう。



© FUKKO ■ESIGN JV■AD 協力:浅野幸子(女性と防災の研究者)、本郷寛子(母と子の育児支援ネットワーク)、あんどうりす(アウトドア防災ガイド)、荒木健太郎(電研究者)、藤島新也(災害担当記者)、佐々木晶二(元内閣府防災官事務官)

特に乳幼児がいる家庭に
知っておいてほしいこと

女性の災害への備え 授乳などで気をつけること



乳幼児のいる女性や家庭は、周囲の人に頼れるところは頼り、自分のニーズを伝えましょう。

母乳をあげている場合

「欲しがる時に欲しがらだけ吸ってもらう」「リラックスすること」が大事です。

母乳が一時的に出にくくなったと感じても赤ちゃんが継続的に飲みつづければ母乳の量は増えていきます。

少しでも多く飲ませることで、赤ちゃんが感染症にかかりにくくなります。



乳幼児用ミルクをあげている場合

- ☐ 粉ミルクは70度以上で調乳
- ☐ 粉ミルクを水で溶いてカイロで温めるのはNG
- ☐ 洗浄・消毒が難しくれば使い捨てコップを
- ☐ 調乳後の粉ミルク・液体ミルクの残りは破棄

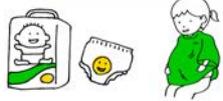
また、赤ちゃんがたくさんスキんシップをとったり、乳房を何回でも含ませてみると、リラックスにも繋がります。



ものを備えよう

- ☐ 授乳用ケープ・バスタオル等(ストールでも可)・枕やクッション
- ☐ いつも使っている乳幼児用ミルク(アレルギー用を含む)
- ☐ 乳幼児用飲料水(軟水)
- ☐ 哺乳瓶・人工乳首(ニップル)・コップ(使い捨てコップも可)
- ☐ 消毒剤・洗剤・洗浄ブラシ等の器具、割り箸
- ☐ 湯沸かし器具・煮沸用なべ
- ☐ 離乳食(アレルギー対応食を含む)
- ☐ 皿・スプーン
- ☐ おむつ・おむつ用ポリ袋
- ☐ おしりふき

「おむつ」や「おしりふき」は多めのストックが安心です。



母乳の出が心配な時は

おしっこやウンチがいままでと同様に出ているなら、きちんと飲めている証拠です。いつもより少ないと感じたら、医療者や相談窓口迅速に相談しましょう。



© FUKKO ■ESIGN JV■AD 協力:浅野幸子(女性と防災の研究者)、本郷寛子(母と子の育児支援ネットワーク)、あんどうりす(アウトドア防災ガイド)、荒木健太郎(電研究者)、藤島新也(災害担当記者)、佐々木晶二(元内閣府防災官事務官)

【プロジェクトリーダー TBWA\HAKUHODO 大嶋美月 コメント】

今回は災害の種類ではなくターゲットを絞り、主に女性向けの防災アクションガイド制作を行いました。私自身が非常用持ち出し袋や家の備蓄を考える際に、個人目線で分かりやすくまとまっているものが少ないと感じたのがきっかけでした。人々を「男女」のみでカテゴライズするべきではありませんが、どうしても生理まわりなど女性特有のニーズが発生することも事実です。その時に、特に女性はどんな備えをしていたら安心なのか。避難所ではどんなことを心がけたらいいのか。そういうことを、ターゲットである女性はもちろんのこと、このアクションガイドを見たすべての人に考えていただきたいと思い、専門家の方々や有志チームと幾度にも重なる議論を重ね、発表に至りました。ぜひ一読いただき、災害に備えていただければ幸いです。

プロジェクトメンバー

プロジェクトリーダー：大嶋美月（TBWA\HAKUHODO）

プロジェクトマネジメント：木村充慶（TBWA\HAKUHODO／一般社団法人 FUKKO DESIGN）

アートディレクター：上村昌（TBWA\HAKUHODO）

専門家：浅野幸子（女性と防災の研究者）、本郷寛子（母と子の育児支援ネットワーク）、あんどうりす（アウトドア防災ガイド）、佐々木晶二（元内閣防災官房審議官）、明城哲也（NPO 法人全国災害ボランティアネットワーク<JVOAD>事務局長）、藤島新也（災害担当記者）など

TBWA\HAKUHODO（TBWA 博報堂）について

2006年に博報堂、TBWA ワールドワイドのジョイントベンチャーとして設立された総合広告会社です。博報堂のフィロソフィーである「生活者発想」「パートナー主義」とTBWAがグローバル市場で駆使してきた「DISRUPTION®」メソッドを中心とした独自のノウハウを融合。質の高いソリューションを創造し、クライアントのビジネスの成長に貢献します。「DISRUPTION®」は既成概念に縛られず、常識を壊し、新しいヴィジョンを見いだすTBWA\HAKUHODOの哲学です。マーケティングに限らず、ビジネスにおけるすべての局面でディスラプションという新しい視点を武器に事業やブランドを進化させるアイデアを生み出します。

<http://www.tbwahakuhodo.co.jp>

FUKKO DESIGN について

一般社団法人 FUKKO DESIGN は、「民間ビジネスの力を結集して新たな“復興”をつくる」を活動テーマに、平時のときから行政、民間企業、メディアとのネットワークを構築し、有事の時にすぐにサポートする体制をつくるほか、有事の際の被災地に関する情報発信の支援、復興タイミングにおける地域の魅力発信、企業のマッチングサポート支援などをトータルにデザインしていく団体として活動していきます。

<https://fukko-design.jp/>