

非常用持ち出し品チェック表

水 お菓子・レトルト 携帯トイレ スマートフォン充電器
懐中電灯 乾電池 マスク アルコール消毒液 体温計
常備薬 貴重品 生理ナプキン 家族写真
目立たない下着(タンクトップ型のブラトップ・ボクサーパンツ)

一時避難場所① _____
一時避難場所② _____
広域避難場所 _____

(避難にかかる時間: 分)
(避難にかかる時間: 分)
(避難にかかる時間: 分)

避難所における生活環境の問題とストレスとの関係について(2025/3/30)
https://www.sss.fukushima-u.ac.jp/~nagahata/research_j/earthquake/temporary_shelter_j.pdf

一般社団法人 全日本防災計画協会 (2019) 「避難所で困ったこと～女性編～」(2025/3/30)
<https://www.bousai119.or.jp/media/kiji.php?n=87>

池田商会 (2021) 避難所生活の長期化におけるBCP・設備対策」(2025/3/30)
<https://www.bcp-perfect.com/shelter/long-term-evacuation.html>

永幡幸司 金子信也 福島哲人
「避難所における生活環境の問題とストレスとの関係について」(2025/3/30)
https://www.sss.fukushima-u.ac.jp/~nagahata/research_j/earthquake/temporary_shelter_j.pdf

東日本大震災・女性支援ネットワーク (2014)
「東日本大震災『災害・復興時における女性と子どもへの暴力』に関する事例調査」(2025/3/30)
https://www.gender.go.jp/kaigi/senmon/kansi_senmon/wg03/pdf/giji_06-2.pdf

作成日/2025年3月10日

じょせい 女性とこども のための ひなんじょせつえい 避難所設営

ひょうごけんりつさんだしおううんかんこうとうがっこう
兵庫県立三田祥雲館高等学校
人文社会D班



はじ まず初めに

さんだしおううんかんこうこう ねんせい
三田祥雲館高校 2年生



めざ ひなんじょ
わたしたちが目指す避難所

わたしたちは「女性と子どもが安心できる避難所設営」
をテーマに探究活動を行っています。

ひなんじょ たんきゅう おも
避難所について探究をしようと思ったきっかけは
2024年1月に起きた能登半島地震でした。

げんち ほうどう み まも
現地の報道を見たときプライバシーは守られているのだろうか、
不安なく過ごせる環境といえるだろうか、
もっとよりよい避難所生活にするには何が必要だろうか、
と考えるようになりました。

さいがい お ふあん かん ほう
災害が起こることで不安を感じる方がたくさんいます。
だからこそ災害後の避難所生活が少しでも
不安のない環境になればいいなと思っています。

ちしき そな ひがい へ
知識や備えがあれば被害は減らすことができます。
過去に防ぐことができなかった被害を繰り返さないためにも
一人でも多くの人が避難所生活について学びを深めて
いただくことができたら幸いです。

避難所を運営するのはだれ？

ひなんじょ うんえい
避難所を運営するのはあなたたちです！

さんだしおううんかんこうこう ぎょうせい たんとうしゃ しせつ あんせんかくにん
三田市では災害発生直後は行政の担当者が施設の安全確認～
かいせつ うんえい おこな ひなんせいかつ ひつよう はあい
開設・運営を行いますが、避難生活が必要となる場合は、
じゅうみん じち とりくみ ひつよう
住民自治による取組が重要です。
ひなんじょ げんそく じゅうみん じしゅう うんえい ぎょうせい じょうほうどうかつ
避難所は原則として、住民の自主運営とし、行政は、情報統括や
たい ひつよう しょん ぶっしちょうたつ おこな
ニーズに対する必要な支援（物資調達など）を行います。

はや あんしん す
つまりできるだけ早く安心して過ごせる
ひなんじょせつえい どとの
避難所設営を整えるためには
いま ちしき も ひつよう
今から知識を持っておく必要がある！！
と、いうこと！！

避難所は長期化している？

ひがしにほんだいしんさい こう いしき じゅにゅうしつ もんだい
東日本大震災で更衣室や授乳室がないことなどが問題に

しかし
ねんじ おの ねはんどうじしん おな もんだい
13年後に起きた能登半島地震でも同じことが問題に
じしん ちようきか すす いま
地震の長期化が進んでいる今、このままではいけない！

Q、同じことを繰り返さないために今できることは？

- 1, 避難所の知識を備える
- 2, 避難所の設備や道具を備える
- 3, 長期間避難所生活のイメージをする

アンケートから分かったこと

2024年に三田市有馬富士共生センターで行われた避難所運営訓練で

アンケートを実施。子どもがいる方を対象に

「長期期間の避難所生活で子どもに関することで不安なことや心配なことはありますか。それはどのようなことですか。」
という質問に対する回答

子どものストレスが
発散できないのではないか
と心配

のぞき・痴漢などが
心配

ほとんどがプライバシーや 避難所設営関連

他人の声や音が
気になる

勉強できる部屋が
あるのか

1人でトイレに行かせる
のが心配

避難所に置いてほしいもの

クッション・ひざ掛け・雑誌・漫画
マッサージグッズ・健康グッズ・
飲み物・お菓子・うちわ(夏)・カイロ(冬)



防犯グッズ
(防犯ブザー・防犯カメラ)
身の危険を感じた時、大きな音で
周囲に知らせることができる。
予備電池も一緒に確保すると
安心。



犯罪防止ポスター



女性専用物資
(生理用品・授乳室用の1人テント)

生理用品は必要な時期や数に個人差があるため急に必要になってもいいよう備蓄する必要がある。
授乳用のテントは人目が気になるため落ち置いてゆっくりできる空間が必要。

これは性被害の防止につながる。

性被害を防止するための行動

11月24日にキッピーモール多目的室で行われた
「防災×性教育講演会」で避難所生活における性被害の原因・防止策
について学びインタビューをした。

性被害が起こる原因

男性の立場のほうが女性の立場より上だという考え方がある
性教育が行き届いていない

性被害を防止するための行動

①下着は女性ものだと気づかれないものを身に着ける

ダメな例
レース・ブラ

良い例
男性物のボクサーパンツ
タンクトップ型のブラトップ

②目立つ色の服を着ない



③男女関係なく1人で行動しない

夜でも明るく安全な場所にトイレを設置することや、
更衣室・物干し場に見張りをつけることも大事！
必ず二人一組で行動する！

三田市避難所運営マニュアル を読んでみよう！

・避難所運営委員会の役員や班長は女性の参画を促し、
性別が偏らないように配置する。(3割以上)

・トイレ、更衣室は性別ごとに設けるほか、性別を問わず
利用できる多目的トイレや個室利用できる更衣室を設ける。

・授乳室や子ども専用の部屋、スペースを設ける。

・生理用品や下着類、周囲に人がいる中で受け取りにくい物資の
配布方法に配慮する。

・女性や性的マイノリティに関する問題を相談できる相談窓口を
掲示板等に掲示する。

運営委員会の役員は、女性の参画を促し
性別が偏らないように配慮し、
避難所運営に多角的な視点を
取り入れましょう！

女性専用物資スペースを作る

避難所に届く支援物資に数種類のサイズの下着があり、段ボール箱の中にはサイズがバラバラに入っていて、自分にあったサイズの下着を探すのには抵抗があったという女性が。特に若い女性は手を伸ばしづらそうだったそうです。

→女性専用物資スペースを作ろう

女性だけが出入りできて女性が必要なものを取れる場所があれば、人目が気になりにくくストレスを解消することができる！！

→下着はサイズごとに分けた状態で配布するのがベスト！

適切なサイズのものを着用することが大事。一人用テントなどを利用して試着室を作るとよりgood♪

段ボールで仕切りを作る

準備物

- 同じ形の段ボール（およそ4~5）
- テープ

積んだ高さが完成時の高さ程度になるよ！

①段ボールを切り開く



②うち一枚の溝にテープを貼る



③テープを貼った側を下に立てて
もう一枚上から差し込む



④少し角度をつけて重なる部分を
くっつける



⑤サイドにテープを貼る



③～⑤を繰り返して完成！



していひなんじょ 指定避難所とは

災害により自宅へ戻れなくなった人たちが
次の住まいを確保するまでの間
一時的に滞在する施設

ふくしひなんじょ 福祉避難所とは

避難生活が困難な人々を対象とする避難所。
高齢者・障がい者・妊産婦・乳幼児・傷病者

こういきひなんじょ 広域避難所とは

地震により発生した火災が延焼拡大するなど地域全体が危険になったとき
生命の安全を確保できる場所

さんだし ひなんじょいちらん 三田市の避難所一覧

ししていひなんじょ 市指定避難所

ふくしひなんじょ 福祉避難所

名称	住所
三田小学校	三田市屋敷町2番20号
八景中学校	三田市八景町1205番地
さんだ市民センター	三田市三田町22番19号
城山公園	三田市三輪1314番地
三輪小学校	三田市三輪1-12-11
松が丘小学校	三田市川除535番地
志手原小学校	三田市志手原881番地
上野台中学校	三田市志手原1145番地
広野小学校	三田市上井沢295番地
広野市民センター	三田市上井沢28番地1
母子山の峰会館	三田市母子701番地3
小野幼稚園	三田市小野1740
有馬富士共生センター	三田市尼寺968番地
高平小学校	三田市下里172番地
高平ふるさと交流センター	三田市布木298
藍市民センター	三田市大川瀬1307番地44
藍中学校	三田市大川瀬1307番地36
つつじが丘小学校	三田市つつじが丘南3丁目829番地1
藍小学校	三田市西相野477-1
本庄小学校	三田市東本庄1910番地
長坂中学校	三田市長坂484番地
ふれあいと創造の里	三田市四ツ辻1129番地1
武庫小学校	三田市武庫が丘4丁目13番地
狭間小学校	三田市狭間が丘4丁目4番地
狭間中学校	三田市狭間が丘4丁目1番地
富士小学校	三田市富士が丘1丁目12番地
富士中学校	三田市富士が丘3丁目25番地
弥生小学校	三田市弥生が丘2丁目20番地
フラワータウン市民センター	三田市武庫が丘7丁目3番地1
すずかけ台小学校	三田市すずかけ台2丁目45番地
あかしあ台小学校	三田市あかしあ台2丁目6番地
ゆりのき台小学校	三田市ゆりのき台4丁目24番地
ゆりのき台中学校	三田市ゆりのき台2丁目1番地1
けやき台小学校	三田市けやき台3丁目77番地
けやき台中学校	三田市けやき台2丁目1番地
ウッディタウン市民センター	三田市けやき台1丁目4番地1
学園小学校	三田市学園7丁目7番地

名称	住所
総合福祉保健センター	三田市川除675番地
ひまわり特別支援学校 中学部・高等部	三田市富士が丘3丁目25番地
ひまわり特別支援学校 小学校部	三田市富士が丘1丁目12番地
兵庫県立上野ヶ原特別支援学校	三田市大原梅の木1546-6
兵庫県立高等特別支援学校	三田市大原梅の木1546-6

ほじょひなんじょ 補助避難所

名称	住所
兵庫県立有馬高等学校	三田市天神2丁目1番50号
兵庫県立北摂三田高等学校	三田市狭間が丘1丁目1番地1
兵庫県立三田西陵高等学校	三田市ゆりのき台3丁目4番地
兵庫県立三田祥雲館高等学校	三田市学園1丁目1番地

こういきひなんばしょ 広域避難場所

名称	住所
神姫バス城山公園(注釈)	三田市三輪1314番地
三田谷公園	三田市武庫が丘3丁目3836番地
深田公園	三田市弥生が丘6丁目4番地
はじかみ池公園	三田市あかしあ台5丁目1番地
駒ヶ谷運動公園(令和7年3月31日まで開設いたしました)	三田市ゆりのき台1丁目44番地
中央公園	三田市けやき台2丁目3番地
テクノ公園	三田市テクノパーク3番地1
学園東公園	三田市学園3丁目3番地
つつじが丘中央公園	三田市つつじが丘北2丁目5番地12

※2025年3月時点の情報です
必ず最新情報をご確認ください