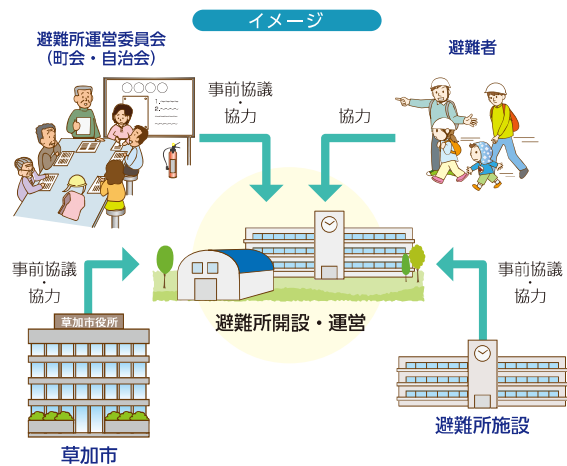


# 支え合いの心がけ

## ● 自助・共助・公助の取り組みによる避難所運営に向けて

草加市では、震度5強以上の地震発生をめぐり、市内のすべての小・中学校等で避難所が開設されます。各避難所では地震に備えて、近隣の町会・自治会の方々を中心に避難所運営委員会を組織し、訓練等を行っています。

開設・運営などの実際に地域で取り組む活動を一人一人が経験・共有しておくことが大切です。いざというときの備えとして、町会・自治会で行われる訓練に積極的に参加しましょう。



### 避難所開設のめど

災害の規模	開設方法
震度6弱以上	自動開設（市災害対策本部の判断を待たずに開設）
震度5強	市災害対策本部の判断により開設
震度5弱	
水害など	避難情報を発令する場合などに市災害対策本部の判断により開設

## ● 避難所での心がけ

- ・避難所には様々な人が避難してきます。みんなで協力しながら、思いやりをもって共同生活をおくりましょう。
- ・体力が落ちないように、なるべく身体を動かしましょう。
- ・単独行動は避け、複数人で行動しましょう。



## ● 災害ボランティアに登録しよう!

- ・草加市では、災害ボランティアを募集しています。
- ・大規模な災害が発生したときには、ボランティア活動が、被災された人の生活の手助けに大きな力となります。
- ・登録を希望する人は草加市社会福祉協議会へ。  
電話番号：048-932-6770

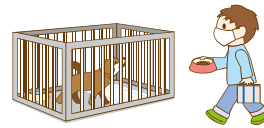


## ● ペットを連れての避難する場合の注意点

ペットを連れて避難するときは、動物が苦手な人や動物アレルギーの人にも配慮し、決められたルールに従って生活する必要があります。避難所でペットを世話するのは、飼い主自身です。いざというときの備えを忘れずにおきましょう。

### 気をつける点

- ・指定されたスペースでケージに入れて管理しましょう。
- ・エサや排泄物の管理は飼い主が責任を持って行いましょう。



### 避難するときの持ちもの

- ・ケージ
- ・ペットフード
- ・水（5日～7日分）
- ・常備薬
- ・伸縮しないリード
- ・ハーネス
- ・迷子札（飼い主の連絡先や緊急連絡先）



### 平常時の備え

- ・ケージに慣れさせておきましょう。
- ・ほかの人や動物に吠えないようにさせるなど、日ごろからしつけを心がけましょう。



## ママ防災からのアドバイス

### 女性を守る3つの力



**ホイツル**  
避難する際や避難所では、**身を守る意識**が必要です。災害時の性的被害があることを知り、安全は自分で確保する気持ちをお忘れず、「ホイツルや防犯ブザーを身に付けて生活する」と覚えておいてください。大規模災害では電気が切れ、街灯もなく、とても危険です。危険を知らせることが、身を守ることに繋がります。どうか用意してください。



**協力者**  
女性は特に**性被害への意識**を持ってください。避難所で孤立しないよう、周囲の女性には声をかけ自己紹介をし合い、協力し合える関係をつくってください。トイレに行く際は3人以上のグループ行動をとると安心です。（トイレの中の暴行被害が実際にあります）暗闇での移動は危険なので極力避けましょう。ご近所との交流がある人は災害時にも多くの協力を受け生活を守ることが出来ます。日ごろから同じ地域の人との交流を大切にしてください。



**色の選び方**  
防災グッズをそろえる際に性別がわかりにくい色を選びをしてください。特に寝袋は要注意。既存の物がある場合は、男性に使ってもいい女性は黒や緑などを使用すると安心です。下着を干す部屋が用意されることは少ないので、替えの下着は黒やグレーで派手ではないシンプルな物など、持ち主を想像させない色を選びをしてください。



### 子どもを守る心の備え

- ①安全な場所へ移動したら「もう大丈夫だよ」と目を見て穏やかに声をかけます。不安を感じたとき、大人に守られていると感じられる環境が大切です。
- ②子どもたちの言葉をよく聞いてください。話すことで不安を落ち着かせ、心を落ち着かせていきます。安全だと感じることで、心の安定へつながります。
- ③食事、歯みがき、睡眠時間などのリズムを整えることが子どもたちには大切です。被災時は時間軸を意識してお子さんと行動してください。少しずつ日常のリズムをつくることで、心の安定へと整えてくれます。
- ④ごっこなどの遊びは、遊びの形を取った心を安定させるための行動です。無理にやめさせたりせず、見守りましょう。



### ママ防災とは

ママ防災は、草加市を拠点に、災害時に子どもを守る大人を増やすことを目的に活動している防災団体です。災害が起きた際には物資や情報での支援活動を行っています。災害時、安心を与えてあげられるママが増えて辛い思いをする子ども一人でも減ること。それがママ防災が目指すことです。

