

令和7年度

府民向け防災セミナー

男女共同参画の視点で 防災を考える

“誰かがやる”から“みんなで関わる”へ
避難所のあり方を考える

—

2026年1月24日

大阪公立大学都市科学・防災研究センター

客員研究員 増田裕子（ますだひろこ）



▼自己紹介

ますだ ひろこ
はじめまして増田裕子です。

- ▶ 大阪公立大学都市科学・防災研究センター 客員研究員
- ▶ 地域防災女性ファシリテーター・大阪
- ▶ 淀川右岸水防組合 常任理事
- ▶ 淀川区地域防災リーダー 区隊長
- ▶ 新東三国地域防災リーダー 隊長

今日はよろしくお願いします。



▼
本日のゴール

「誰かがやる」から「みんなで関わる」へ
自分たちのニーズを仕組みに変える視点を持つ



▼ 本日の内容

- ▶ 本日のテーマについて
- ▶ 本日の自然災害とフェーズ
- ▶ 発災直後の困難と性差
- ▶ 避難所生活の困難と性差
- ▶ ワークショップ

「“誰かがやる”から“みんなで関わる”へ避難所のあり方を考える」

- ▶ 共有・まとめ



男女共同参画の視点で防災を考えるとは？

全員の生存率を最大化するための戦略！



男女ってなんだ？（身体的性差と社会的性差）

▼ 本日のテーマ

女性の身体的性差と社会的性差



身体的性差
生理・妊娠
出産・授乳
トイレの頻度



社会的性差
家事・育児
意思決定の偏り
暴力のリスク



男性の身体的性差と社会的性差



身体的性差
基礎代謝量
体力・筋力
疾患リスク



社会的性差
責任の荷重負担
弱音の抑圧
生活スキル不足



▼
本日のテーマ

男女共同参画の視点で防災を考える

「災害時にも、だれひとり取り残さない、ひとりひとりが尊重されるための戦略」

STEP

1



性別という先入観



個人の尊厳へ

STEP

2



誰がか我慢する構造



全員が納得できる構造へ

STEP

3



内輪の論理



多様な視点へ

災害時には、『合意形成のゆとり』が失われるために、効率や前例が優先され、多様な視点を取り入れるプロセスが機能しなくなってしまう。

ここでちょっと
ひと休み

AIでイラストを作りました・・・

気になることはありますか???

避難行動



避難生活



▼
本日の自然災害とフェーズ

本日の自然災害とフェーズ（時間軸は）

敵を知り、時間軸で対応するいのちと尊厳の守り方



本日の自然災害は

南海トラフ巨大地震クラスの地震が大阪府を襲ってきたら・・・

本日のフェーズは

「発災直後のいのちを守る時から避難生活1週間ほどのしのぐ期間まで」

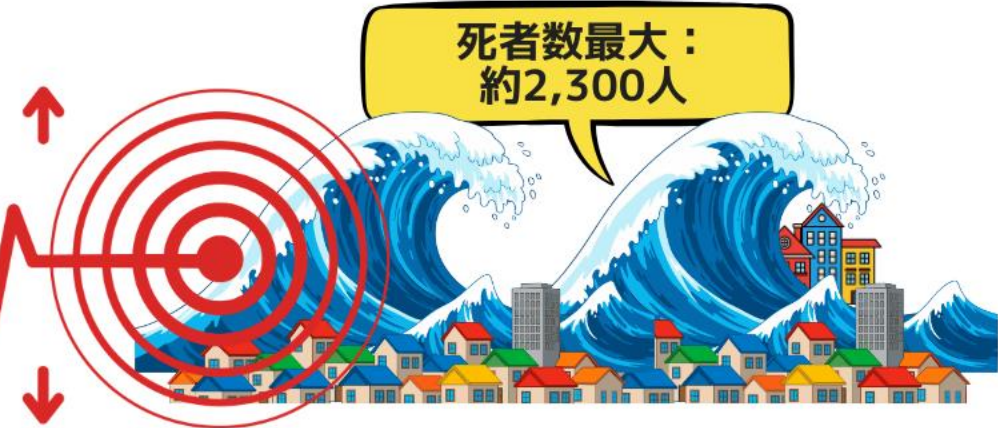


南海トラフ巨大地震 大阪府の被害想定

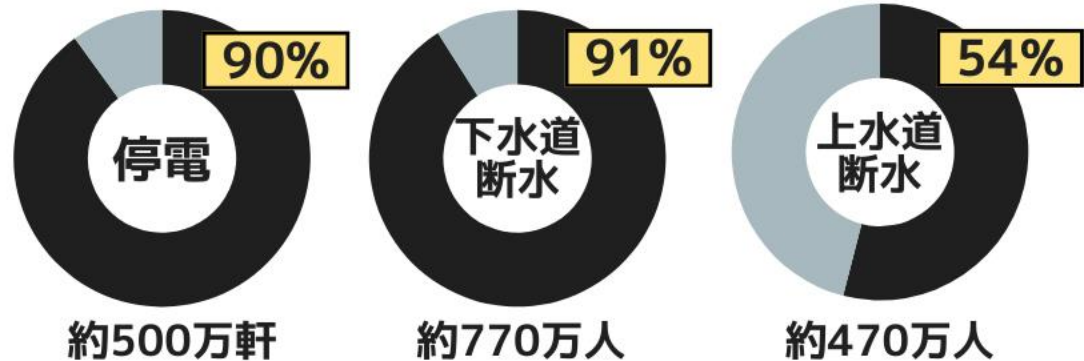
巨大地震の複合的被害



津波による死者数



ライフラインの麻痺の影響規模



迅速な避難の死者数

▼約70人に激減



帰宅困難者

▶最大約130万人



災害時に見えてくる性差と困りごと

▶ 発災直後の困難と性差

災害直後に性差はあるの？

- ・ 身体的性差
- ・ 社会的性差

▶ 避難所生活の困難と性差

避難所生活に性差はあるの？

- ・ 身体的性差
- ・ 社会的性差



発災直後の困難と性差

▼
発災直後の困難と性差



過去の自然災害では、実は、こんなところにも差がありました。

▼
発災直後の困難と性差

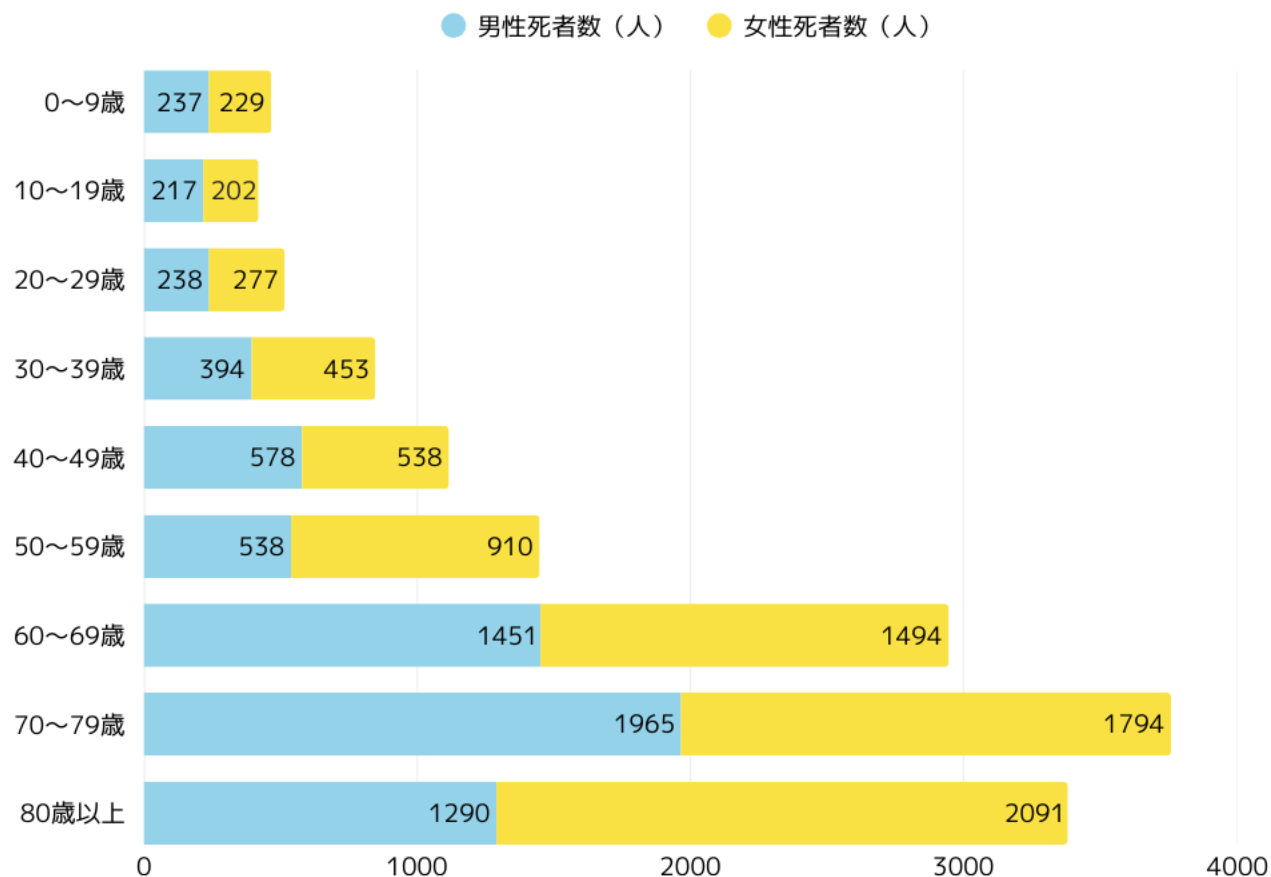
1,000人

この数字はなんだかわかりますか？



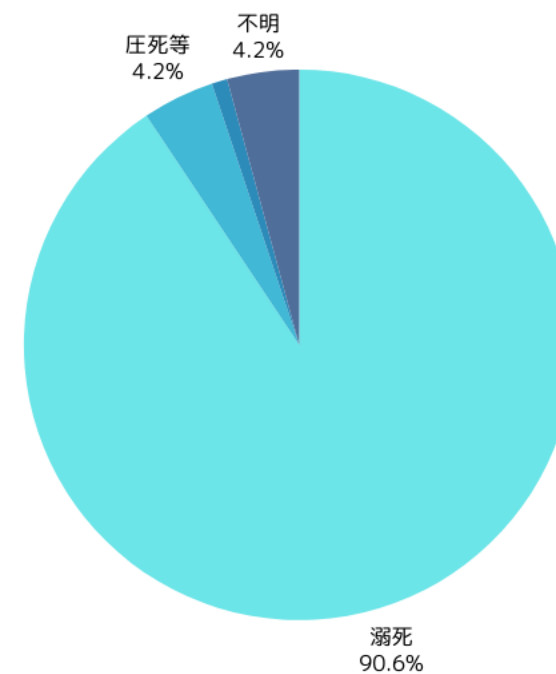
東日本大震災では、女性の死者数の方が約1,000人多かった。

▼ 発災直後の困難と性差



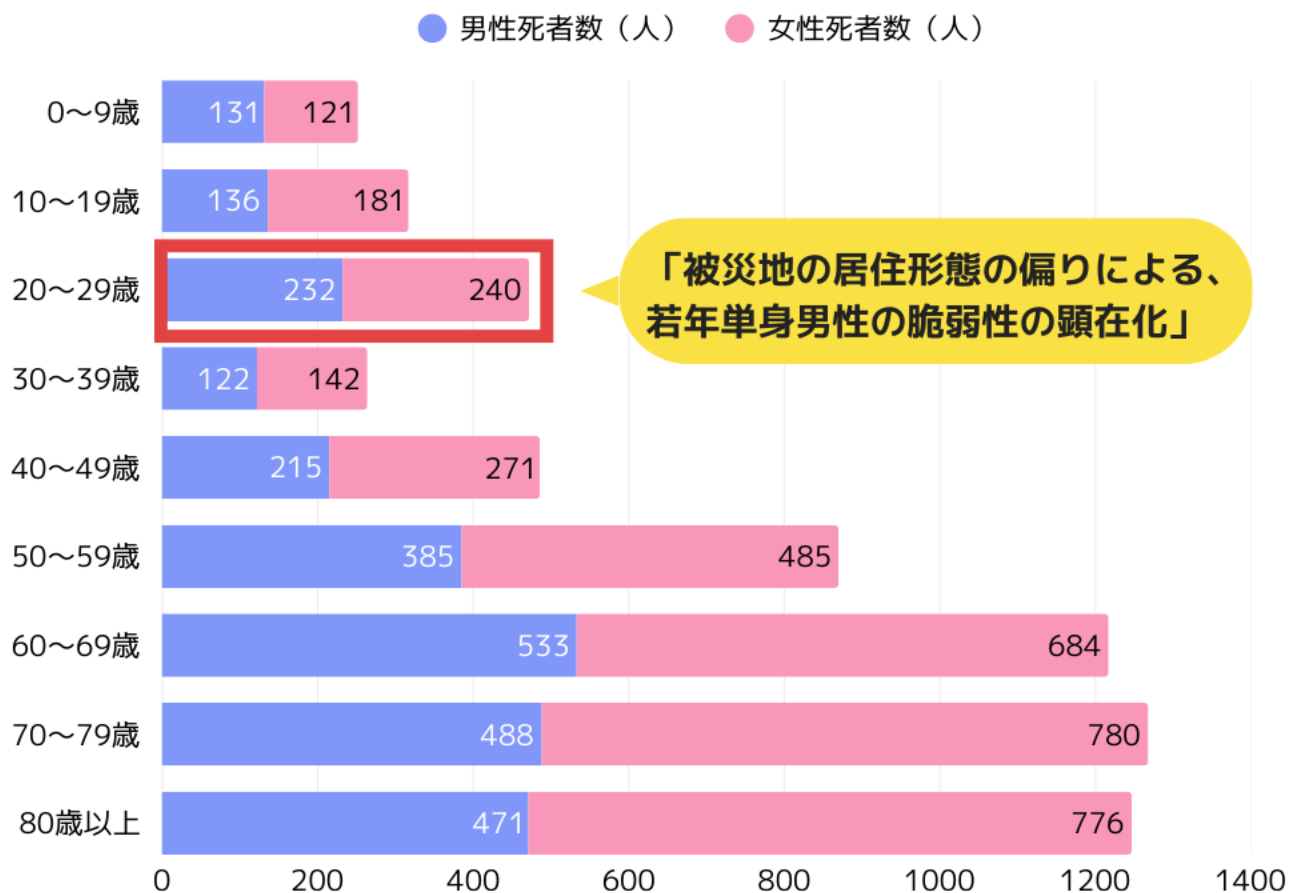
死亡原因の最も多かったのは溺死

東日本大震災における死因



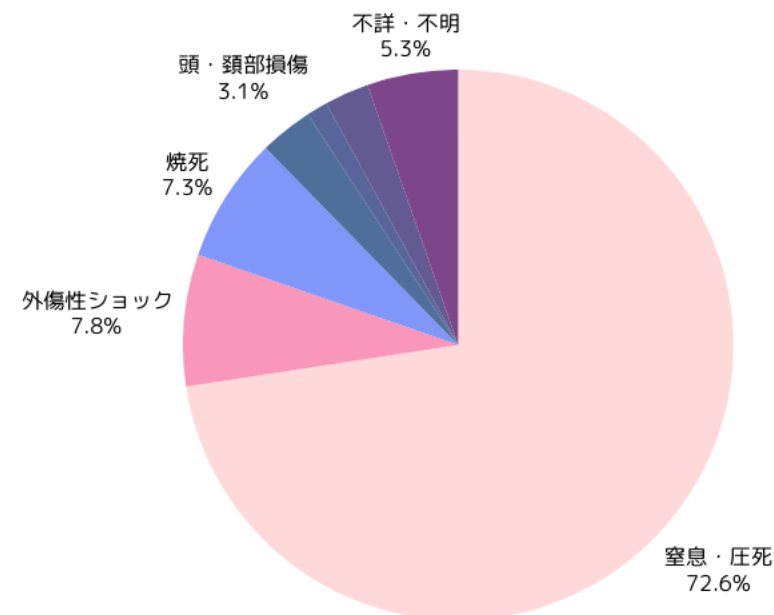
阪神・淡路大震災でも、女性の死者数の方が約1,000人多かった。

▼
発災直後の困難と性差



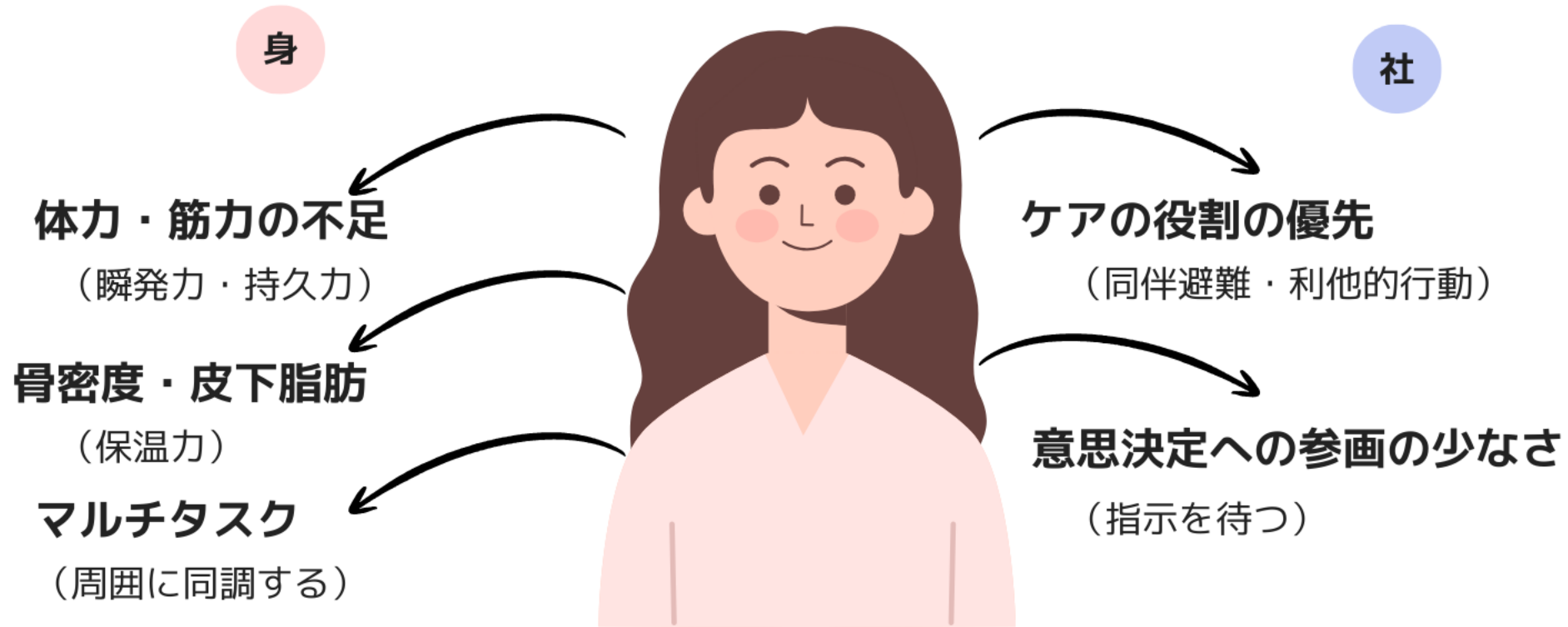
死亡原因の最も多かったのは圧死

阪神・淡路大震災における死因



死亡率に性差が現れるのはなぜ？

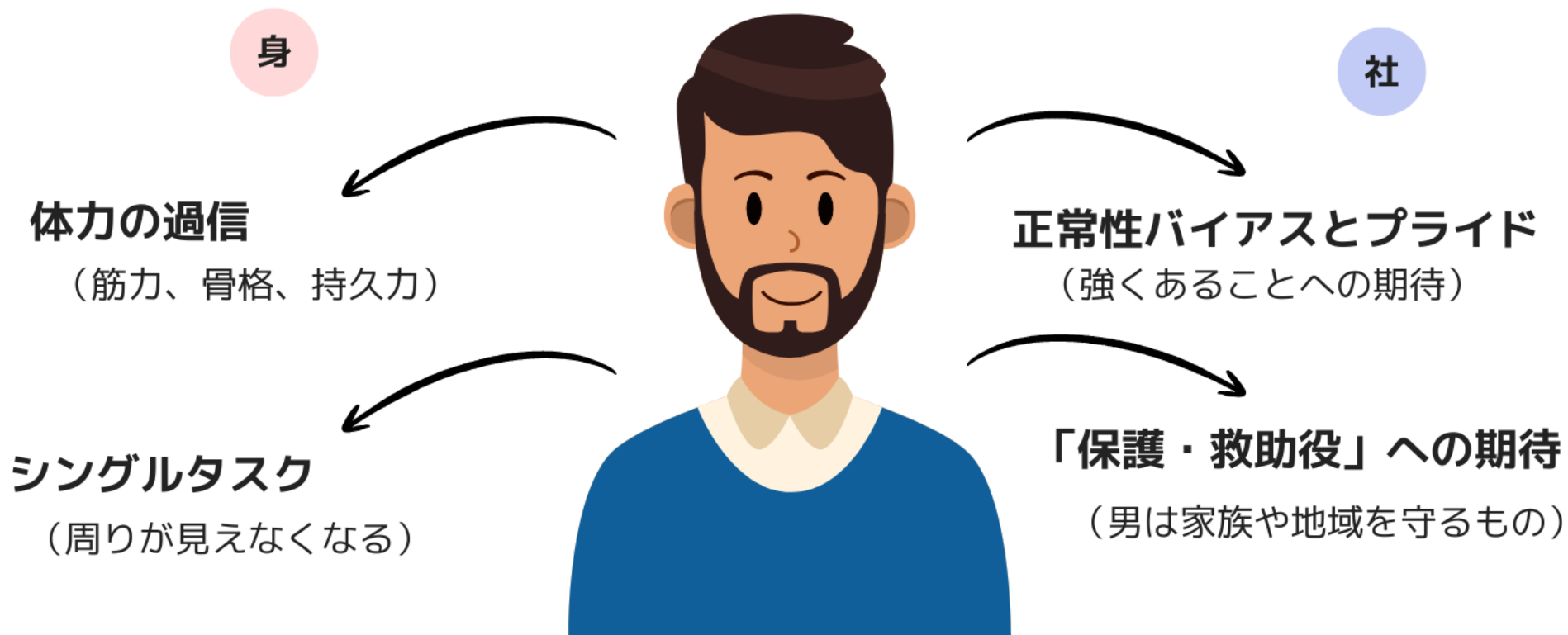
▼
発災直後の困難と性差



世界的な分析では、災害時に「女性と子どもは男性に比べ死亡のリスクは14倍に及ぶ」との指摘もある。

男性にだって困難はある

▼
発災直後の困難と性差



男性が困っていることを「当たり前」として見過ごすのは、防災上の大きなリスク。

発災直後の「困りごと」は男女で違う

男性の困りごと



身

- 体力への過信
- シングルタスクゆえのリスク

社

- 正常性バイアスとプライド
- 「保護・救助役」への期待

女性の困りごと



身

- 体力・筋力不足
- 骨密度・皮下脂肪
- マルチタスクゆえのリスク

社

- ケアの役割の優先
- 意思決定過程への参画の少なさ

解決のヒント



社会的性差は平時の“あたり前”が大きく影響する？

発災直後の男性の困りごと

ケース	身体的な困りごと	社会的な困りごと
1. 揺れによる建物・家具の倒壊	● 体力への過信： 住居の耐震や室内の安全対策を怠ることで、負傷するリスクが高まる。 ● シングルタスク 倒壊した家屋からの救出に夢中になり、余震の危険や周囲の状況が見えなくなり、自らの負傷リスクが高まる。	● 正常性バイアスとプライド： 「これくらいは大丈夫」という心理が働き、姿勢を低くし、頭を守るなどの基本動作が遅れる。 ● 「保護役・救助役への期待」： 余震の危険がある中で、素手で瓦礫をどかそうとしたり、炎の中に飛び込もうとする。
2. 津波による避難	● 体力への過信： 家族や周囲の避難を優先させ、自分自身が逃げ始めるタイミングが最後になり、津波に巻き込まれるリスクが高まる。 ● シングルタスク： 周囲から「どうすればいいか」と判断を求められ、思考がパンクしてしまい、避難のタイミングが遅くなる。	● 正常性バイアスとプライド： 「ここは大丈夫」安心させようという心理が働いて避難のスイッチを入れるのを遅らせる。 ● 「保護・救助役への期待」： 自分が避難所に到着していても、「家族がまだかもしれない」「近所の老人の様子を見に来る」と、津波が迫る危険地帯へ再び戻ってしまう。

▼
発災直後の困難と性差

発災直後の女性の困りごと

ケース	身体的な困りごと	社会的な困りごと
1. 揺れによる建物・家具の倒壊	● 体力・筋力不足 月経中や妊娠中、乳幼児を抱えての倒壊した建物や重い家具の下敷きになるケースは、自力での脱出が極めて難しい。 ● 骨密度の低さ 特に閉経後の細い骨は折れやすい上にバラバラに碎ける「粉碎骨折」のリスクがある。	● ケアの役割の優先 「家族を守るのが女性の役割」という意識が刷り込まれていると、咄嗟の判断で自分の身を守ることを後回しにしてしまう。 ● 「人間の盾」というリスク ケア対象者を覆い隠すように庇う姿勢は、自分の頭部や頸椎などが落下物に対して無防備になる。
2. 津波による避難	● 体力・筋力不足 月経中や妊娠中、乳幼児を抱えての移動は身体的負担が大きく、想定される津波到達時間に間に合わない。 ● 皮下脂肪と冷え 一度体が冷えると温まりにくい（低体温症のリスク）という特性がある。	● ケア役割の優先 「ベビーカーが通れない段差」「手すりのない急な階段」「ぬかるみやすい未舗装路」が避難を阻む。 ● 意思決定過程への参画の少なさ 近所の様子を見に行ったり、周囲が逃げ出すのを待ったりして、主体的な決断が遅れる。

発災直後の男性の困りごとの解決策

ケース	身体的な困りごとの解決策		社会的な困りごとの解決策	
	課題	解決策	課題	解決策
1. 揺れによる建物・家具の倒壊	● 体力への過信 住居の耐震や室内の安全対策を怠ることで、負傷するリスクが高まる。	● 体力への過信 家の耐震、家具の配置、家具の固定など、体力を過信せずに安全スペースを作っておく。	● 正常性バイアスとプライド 「これくらいは大丈夫」という心理が働き、姿勢を低くし、頭を守るなどの基本動作が遅れる。	● 正常性バイアスとプライド 「率先避難者のロールモデル化」と「空振りを恐れない文化の醸成」
	● シングルタスク 倒壊した家屋からの救出に夢中になり、余震の危険や周囲の状況が見えなくなり、自らの負傷リスクが高まる。	● シングルタスク 救助活動を「個人の力」から「チームのシステム」に変えることで、リスクを分散する。	● 「保護・救助役への期待」 余震の危険がある中で、素手で瓦礫をどこそとしたり、炎の中に飛び込もうとする。	● 「保護・救助役への期待」 「監視役」という新しい役割の義務化。「バディ制」の強制。
2. 津波による避難	● 体力への過信 家族や周囲の避難を優先させ、自分自身が逃げ始めるタイミングが最後になり、津波に巻き込まれるリスクが高まる。	● 体力への過信 「後で追いつく」を禁止し、家族で同時・即時避難を徹底する。	● 正常性バイアスとプライド 「ここは大丈夫」安心させようという心理が働いて避難のスイッチを入れるのを遅らせる。	● 正常性バイアスとプライド 「避難指示が出たら」といった物理的な条件を満たした瞬間、無条件で動くことを家族や地域で合意（契約）しておく。
	● シングルタスク 周囲から「どうすればいいか」と判断を求められ、思考がパンクしてしまい、避難のタイミングが遅くなる。	● シングルタスク 自分の頭だけで考えず、ハザードマップや防災アプリの「逃げる」という指示に従う。	● 「保護・救助役への期待」 「家族がまだかもしれない」「近所の老人の様子を見てくる」と、津波が迫る危険地帯へ再び戻ってしまう。	● 「保護・救助役への期待」 「戻る必要」を物理的に消す（平時の意思決定） 「引き返し」を止める「相互監視ルール」の導入。

▼
発災直後の困難と性差

発災直後の女性の困りごとの解決策

ケース	身体的な困りごとの解決策		社会的な困りごとの解決策	
	課題	解決策	課題	解決策
1. 揺れによる建物・家具の倒壊	● 体力・筋力不足 月経中や妊娠中、乳幼児を抱えての倒壊した建物や重い家具の下敷きになるケースは、自力での脱出が極めて難しい。	● 体力・筋力不足 家の耐震、家具の配置、家具の固定など、体力不足を補う安全スペースを作っておく。ホイッスルや厚底靴の準備。	● ケアの役割の優先 「家族を守るのが女性の役割」という意識が刷り込まれていると、咄嗟の判断で自分の身を守れることを後回しにしてしまう。	● ケアの役割の優先 子供部屋や高齢者の寝室を、「揺れても何も落ちてこない、倒れてこない完璧な安全スペース」にしておく。
	● 骨密度の低さ 特に閉経後の細い骨は折れやすい上にバラバラに碎ける「粉碎骨折」のリスクがある。	● 骨密度の低さ クッションフロアの活用と胸郭（肋骨）を守る家具の配置 骨密度の数値化と医療的対策。	● 「人間の盾」というリスク ケア対象者を覆い隠すように応う姿勢は、自分の頭部や頸椎などが無防備になる。	● 「人間の盾」というリスク ケアが必要な方のすぐそばに、厚手のクッションやマットを物理的に配置しておく。
2. 津波による避難	● 体力・筋力不足 月経中や妊娠中、乳幼児を抱えての移動は身体的負担が大きく、想定される津波到達時間に間に合わない。	● 体力・筋力不足 平時のうちに、自宅やよく行く場所から徒歩3分以内にある「高い建物」を特定しておく。 おんぶひもなどの常備	● ケア役割の優先 「ベビーカーが通れない段差」「手すりのない急な階段」「ぬかるみやすい未舗装路」が避難を阻む。	● ケアの役割の優先 おんぶひもの常備と周囲へ助けを求められる状況を平時のうちに作っておく。
	● 皮下脂肪と冷え 一度体が冷えると温まりにくい（低体温症のリスク）という特性がある。	● 皮下脂肪と冷え 熱が逃げやすい首・手首・足首、腹部を物理的にカバーする。	● 意思決定への参画の少なさ 近所の様子を見に行ったり、周囲が逃げ出すのを待ったりして、主体的な決断が遅れる。	● 意思決定への参画の少なさ 「率先避難者になる勇気を持つ」「避難指示が出たら」といった物理的な条件を満たした瞬間、無条件で動く。

「性差の対策」は「要配慮者の支援」に直結するか？

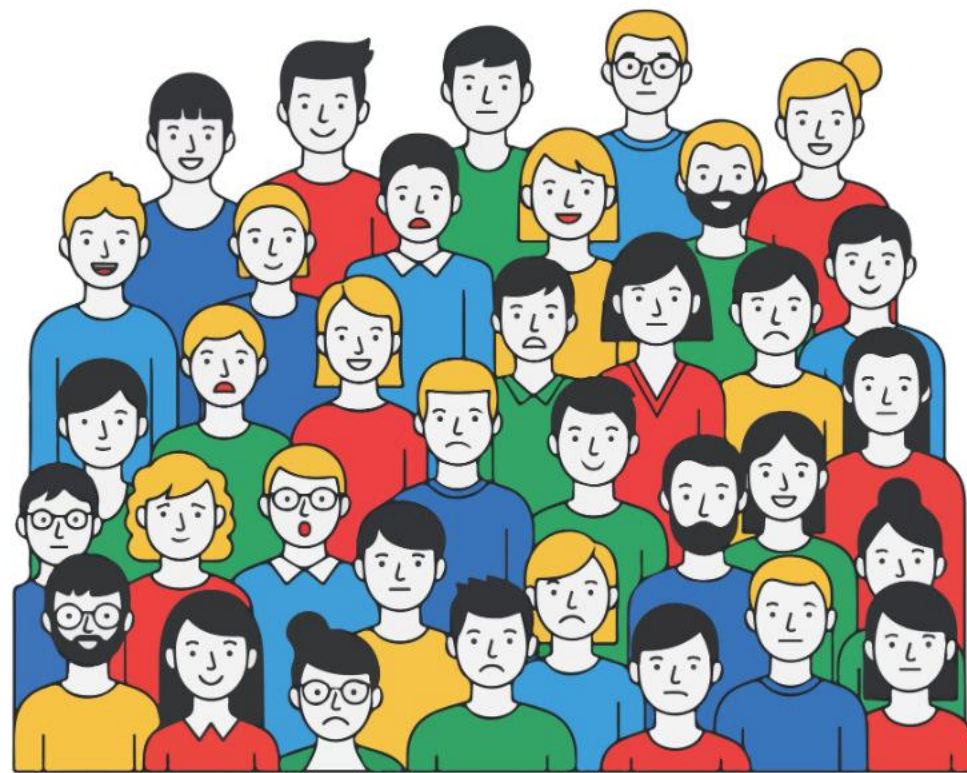
▼ 発災直後の困難と性差

妊産婦

乳幼児

こども

外国人



高齢者

障がい者

傷病者

SOGI

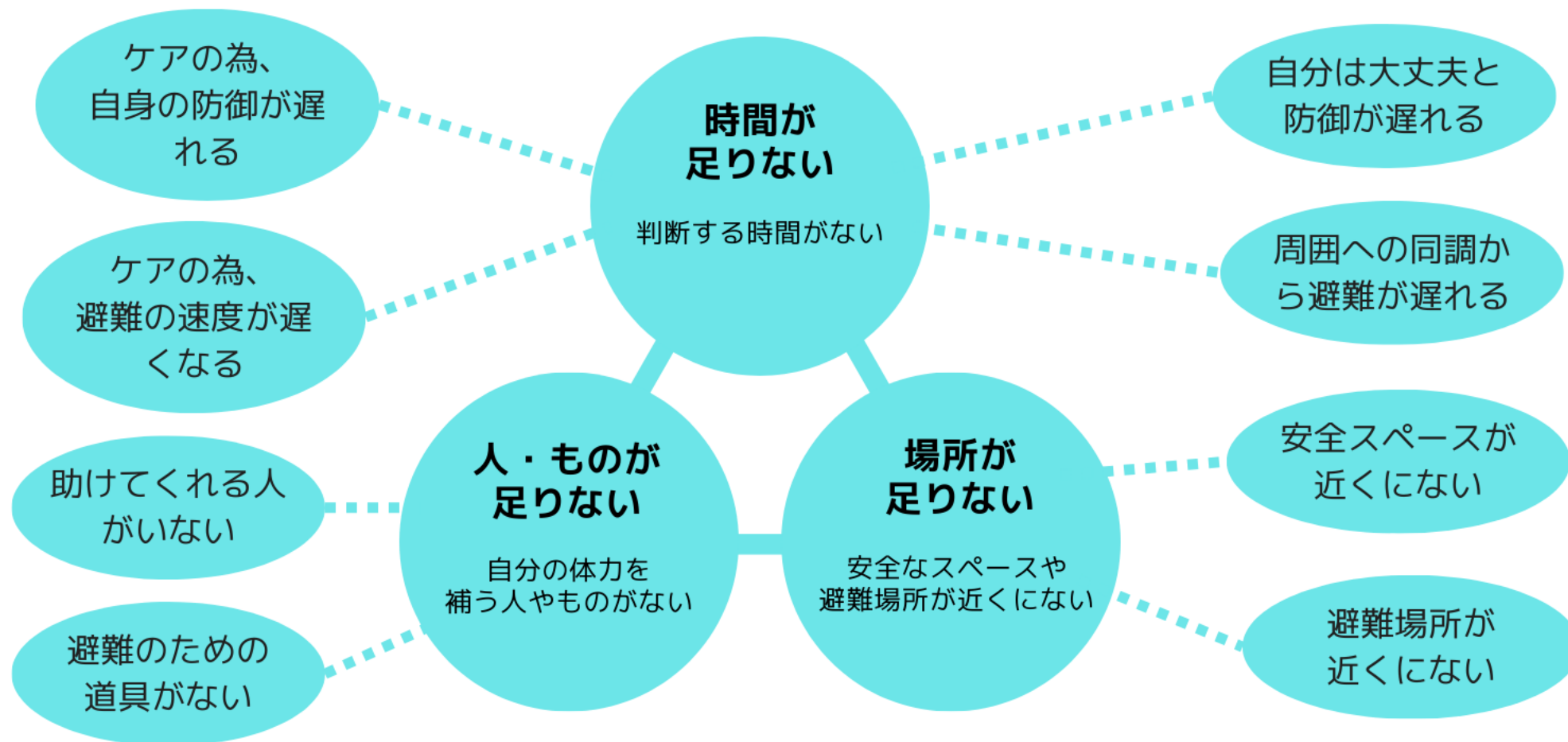
「性差への対策」は、「要配慮者への支援」の質を底上げし、実効性を高めるための「最短ルート」

「性差の対策」が「要配慮者の支援」に直結する理由

男女の対策（今回の学び）	波及して解決される「要配慮者」の困難
【揺れ】寝床のシェルター化・家具固定	● 高齢者・障がい者：咄嗟に動けない人の生存空間を確保。
【揺れ】ホイッスルの準備	● 子ども・傷病者：声が小さい、または出せない人の救出率向上。
【避難】役割を捨てた「即時避難」	● 乳幼児・妊産婦：ケア役割に縛られず、周囲がサポートに入りやすい環境へ。
【避難】情報の外部化（アプリ・数値判断）	● 外国人・聴覚障がい者：個人の感性ではなく、視覚的・客観的情報で動く文化の醸成。
【避難】「弱さ（受援力）」の開示	● SOGI（性的少数者）・障がい者：個々の事情（隠したい事情）を伝えやすく、配慮を求めやすい空気感。

発災直後において男女共同参画の視点で防災を考えられない要因

▼ 発災直後の困難と性差



▶ 発災直後の困難と性差の解決策

● 「個人の力」から「道具・仕組み」へ（物理的解決）

筋力ではなく、バールやジャッキ、耐震補強、垂直避難ビルを活用する。
「冷え」や「負傷」を防ぐための防護装備を標準化する。

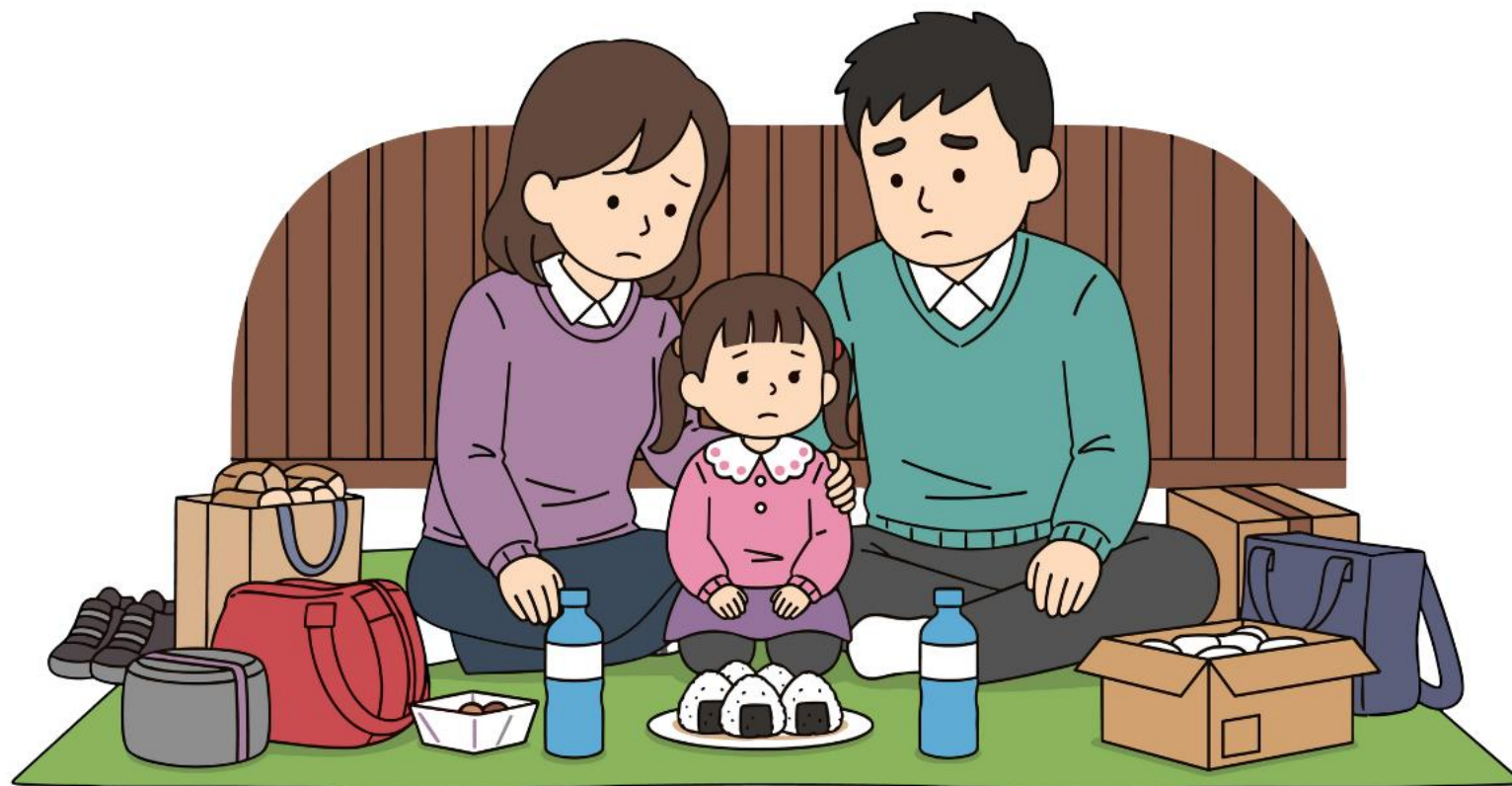
● 「性差の視点」を「要配慮者支援」の土台に（直結する支援）

女性の移動困難への対策は、高齢者や障害者の支援に直結する。
男性の孤立・メンタルケアへの対策は、地域コミュニティの再建に直結する。

● 意思決定層の多様化（構造的解決）

多様な視点をルール作りに取り入れ、正常性バイアスやプライドを組織的に打ち消す。

避難所生活の困難と性差



熊本地震「災害関連死」の男女比

直接死

阪神・淡路大震災 東日本大震災の直接死
(津波・家屋倒壊など)

女性の犠牲が多かった。



災害関連死

熊本地震の関連死
(男性115名/女性103名)

ほとんど差が見られなかった。



避難生活は、
「性別にかかわらず、誰もが避難生活の負担による命の危険にさらされるリスクへと変化する

避難所生活の「困りごと」は男女で違う

男性の困りごと

身



社

- 「過重労働」による身体的限界
- メンタルケアと孤立
- プライバシー
- 自立した生活スキルの不足

女性の困りごと

身

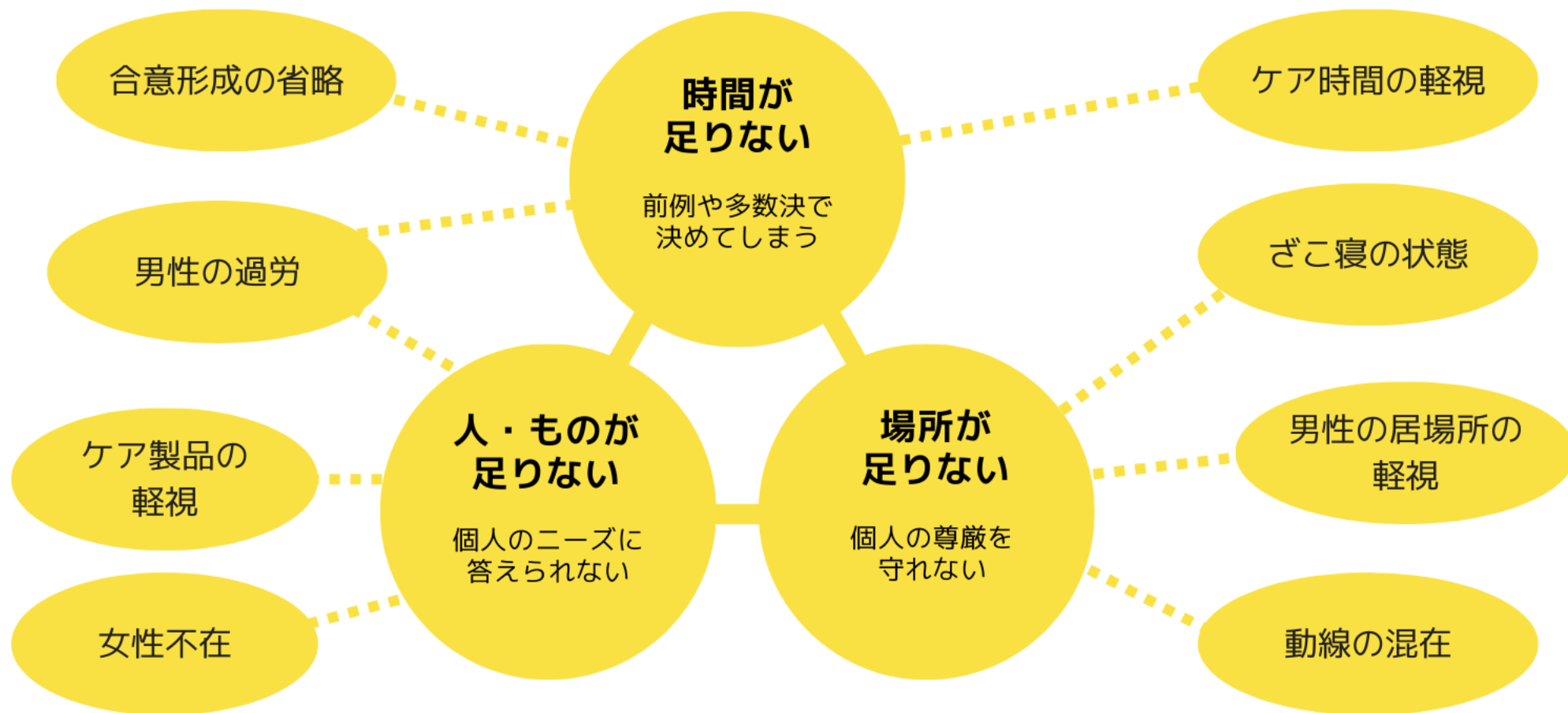


社

- 生理（月経）
- 妊娠・出産・授乳
- トイレ・排泄
- プライバシー
- 炊き出し（家事）
- トイレ清掃（家事）
- 要配慮者へのケア

避難所生活において男女共同参画の視点で防災を考えられない要因

避難所生活の困難と性差



避難所の男性の困りごと（身体的性差と社会的性差）

項目	【ヒト・モノ・設備】の不足による困難	【空間・配置】による困難
身体的負荷と休息	疲労が蓄積する。 体の大きな男性に合う寝具の不足。腰痛持ちでも硬い床で寝ざるを得ない。	疲労が蓄積する。 「力仕事担当」として期待されるが、体を休める専用の静かなスペースがなく、疲労が蓄積する。
メンタルケアと孤立	ストレスが溜まってしまう 弱音を吐ける相談窓口や、匿名の相談窓口の不在。	ストレスが溜まってしまう 避難所内が「家族優先」で構成され、单身男性や働き盛りの男性が「ただ座っているだけ」で肩身の狭い思いをする空間設計。
プライバシーと尊厳	男性だって見られたくない 着替え・体を拭くための仕切り不足（「男はどこでもいいだろう」という偏見）。	男性だって見られたくない 共有スペースで着替えざるを得ず、周囲（特に子どもや女性）の目を気にして身だしなみを整えられない。
自立した生活スキルの不足	家事、育児をしたくてもできない 普段家事をしない男性でも使える「簡単な自炊設備」や「洗濯マニュアル」の不足。	家事、育児をしたくてもできない 炊き出しなどの作業スペースが「女性専用」のような雰囲気になっており、男性が家事参加しにくい空間の仕切り。

避難所の女性の困りごと（身体的性差）

項目	【ヒト・モノ・設備】の不足による困難	【空間・配置】による困難
生理（月経）	不衛生による疾患 ナプキンの不足。下着を替えられないことによる不衛生、皮膚トラブル。	不衛生による疾患 周囲の目が気になりナプキンを交換できない。 使用済みナプキンを捨てる場所がない。
妊娠・出産・授乳	むくみや静脈瘤、母乳が出にくくなる 妊婦用食品、マタニティ用品の不足。	むくみや静脈瘤、母乳が出にくくなる 授乳や搾乳をする場所がない。 周囲の視線により、
トイレ・排泄	排泄の我慢と尿路感染症 トイレトーパー、デリケートゾーン用ウェットティッシュの不足。	排泄の我慢と尿路感染症 女性は排泄に時間がかかるが、行列や視線が気になり水分摂取を控えてしまう
着替え・身だしなみ	泌尿器・生殖器の感染症、皮膚トラブル 清潔な下着、防寒具の不足。	泌尿器・生殖器の感染症、皮膚トラブル 洗濯した下着を干す場所がなく、濡れたまま着用して体調を崩す。
安全対策	DV・性被害の増長 「助けてくれる人」や「判断してくれる人」の不在。	DV・性被害の増長 トイレや更衣場所が暗がりにあることへの恐怖。 着替えや就寝中ののぞき見、性被害への不安。

▼避難所生活の困難と性差

避難所の女性の困りごと（社会的性差）

項目	【ヒト・モノ・設備】の不足による困難	【空間・配置】による困難
炊き出し （家事）	断水、電気・ガスの停止により、調理に多大な時間がかかるにもかかわらず、「炊き出しは女性の仕事」として朝昼晩の対応を固定的に担わされることになる。	スペース不足より、調理と配膳のスペースが分かれているなど、動線が考慮されていない不自由な環境で、大鍋の給仕といった重労働まで女性が担う負担が生じる。
トイレ清掃 （家事）	断水時はくみ水での洗浄が必要になり、重い水を運ぶといった力仕事は女性にのしかかる。	仮設トイレが屋外にある場合、夏は酷暑、冬は極寒という過酷な環境で清掃作業を強いられる。
要配慮者のケア	平時に利用していた保育・介護サービス等が停止するため、その役割が家庭内の女性に集中する。また、おむつなどの備蓄不足が、ケアの難易度をさらに高める。	授乳や搾乳の専用スペースがないだけでなく、「女性用品（生理用品等）」のすぐ隣に「ケア用品（おむつ等）」が配置されるなど、ケアを女性だけの役割と決めつけるような空間設計が、精神的な負担となる。

すべての方の『多様な性のあり方（SOGI）』の困りごと

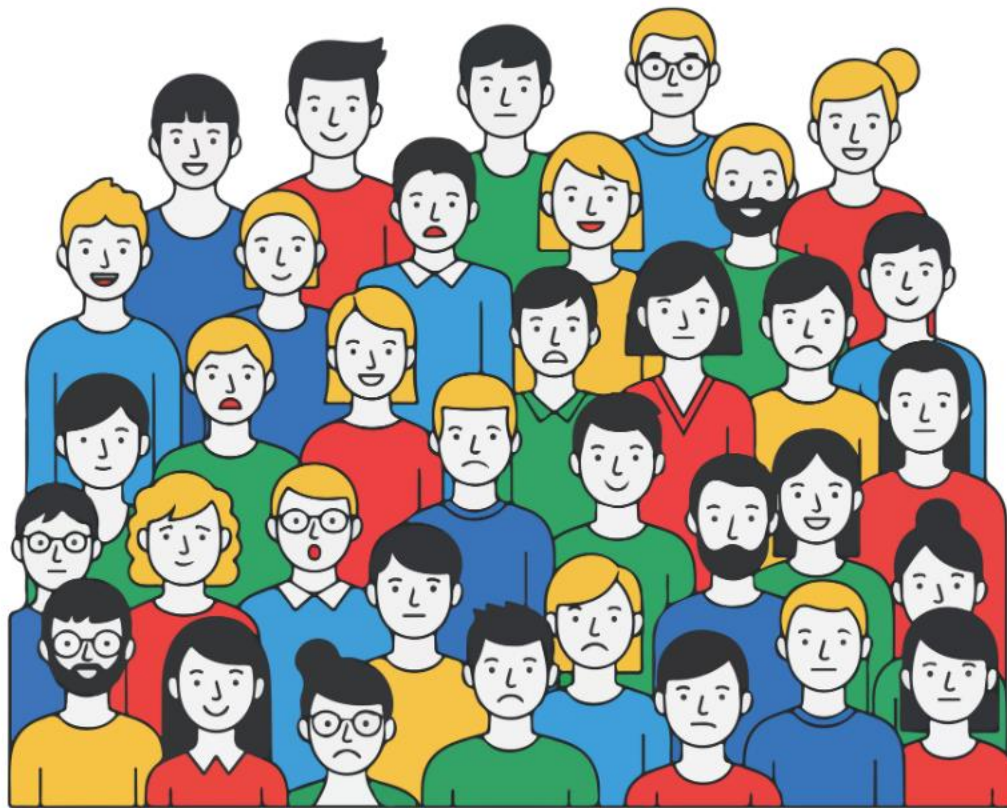


- 排泄・衛生
- 着替え・身だしなみ
- 医療・ケア
- 家族・パートナー
- 防犯・安全（DV・性暴力）

避難所のすべての方の『多様な性のあり方（SOGI）』の困りごと

項目	【ヒト・モノ・設備】の不足による困難	【空間・配置】による困難
排泄・衛生	「だれでもトイレ」の欠如： 男女別しかなく、自認する性別や外見に基づいた利用がしづらい。	トイレの配置場所： トイレが人目に付きすぎる、または暗がりであり、利用時に好奇の目や危険に晒される。
着替え・身だしなみ	個室（個別の更衣室）の不足： 身体的特徴を隠したい人や、異性の目を避けたい人が安心して着替えられない。	男女二分化された居住区域： 「男性エリア」「女性エリア」の境界が厳格すぎると、どちらにも入りづらい人が孤立する。
医療・ケア	ホルモン剤等の備蓄・配布体制の不足： 継続的な治療が必要な薬の欠乏。男性用生理用品の不在。	プライバシーを守れる相談室の欠如： 周囲に会話が漏れる環境では、性の悩みや薬の相談を医療班に話せない。
家族・パートナー	多様な家族を想定した申請書類の不足： 「夫・妻」以外のパートナーシップを認める書式がない。	家族スペースの利用制限： 戸籍上の性別が同性であるパートナーが、同じ世帯として一緒に過ごす場所を確保できない。
防犯・安全	匿名で意見を届けられるツールの不足： 対面でしか要望を言えないと、SOGIに関する困りごとは隠蔽される。	死角となる場所の発生： 配置が複雑で管理が行き届かない場所で、ハラスメントや暴力のリスクが高まる。

ここからは、すべての方の困難を和らげる避難所とは？
考えてみましょう！



さあ、ワークショップの時間です。。。

テーマは、
“誰かがやる”から“みんなで関わる”へ避難所のあり方を考える



まとめ・共有：共有しましょう

“誰かがやる”から“みんなで関わる”へ
避難所のあり方を変えられましたか？



まとめの前に、

復旧復興期と平穏期についても少し考えてみましょう。

発災直後
超急性期

避難生活
急性期・亜急性期

復旧復興
慢性期

平穏期

災害時に表れる社会構造の問題

▶ 女性の声が届かない復興政策

復興委員会・防災会議・住宅再建に関する審議会などに女性が少ない。

▶ 被災後の生活再建で格差が広がる

正規雇用と非正規雇用の差が、再就職や所得回復に直結する。



平時の地域活動に男女共同参画を

▶ 女性の声も平時の防災計画に

- 「クオータ制」の導入
- 生活者視点の注入
- 多様なリーダーシップ

▶ リスキリングと「職種」の多様化 復興需要にアクセスできる力を身につける



まとめ

解決策は、 男女共同参画による「誰一人取り残さない防災」の実現



1. 「視点の多様性」が死角をなくす
2. 「配慮」を「仕組み」に変える
3. 支えられる側も「参画」する

「女性の参画は『配慮』ではなく、復興を成功させるための『戦略』。

災害時の課題は、平常時の社会構造の反映。

解決策も平常時からの男女共同参画の推進が基盤となる。