



いざという時、何がよいか女性目線で厳選しました。

女性だから「持っておきたい」こんなモノ。(東日本大震災から教訓)

日本各地に起きるであろう巨大地震の発生確率は年々高まっています。いざという時が訪れてから、「こんなモノがあったら！」と思っても手遅れです。「ともかくまずは生き延びること。次に女性としてつらい思いをしないで被災生活を送れるような、最低限の備えはしておきたい」として記載させていただきます。

- ・震災で建物に閉じ込められたら生存を知らせ、助けを求める … ホイッスル
- ・水が使えない時に荒れた手を保護する … 薬用ハンドクリーム (敏感肌用)
- ・小刃、はさみ、爪やすり、ピンセットなど必要最小限の機能を有したナイフ … ミニツールナイフ
- ・足元の安全確保、震災時のスカートは危険 … 靴下とスニーカー
- ・広範囲を照らせるランタンと懐中電灯が共用した器具 … マイ懐中電灯
- ・使い捨てコンタクト … コンタクトを1ヶ月分の予備、替えのメガネ
- ・防寒用、着替えやトイレなど周囲が気になる … 多目的に使える大判ストール
- ・子供の口元、お肌のケア … ノンアルコール除菌ウェットティッシュ
- ・自分の顔を見て現実を認識 … コンパクト手鏡
- ・洗濯できない時に下着をきれいにキープできる … パンティーライナー
- ・お化粧はできなくても眉は描きたい、切実な思い … 眉墨鉛筆
- ・洗って干す時気兼ねしないで済みます … サラッと着心地よく、重宝するプラトップ
- ・備えあれば憂いなし … 生理用品
- ・水で手が洗えない時は、手指を消毒できる … 消毒ジェル・消毒スプレー
- ・赤ちゃんの肌にも使える化粧水 … 生後3カ月の乳児から使える天然化粧水
- ・髪が洗えない時はこざっぱりと … ヘヤーバンドとバンダナ、水のいらぬシャンプー
- ・水が使えない時、歯や口の中の清掃を保つために … シートタイプの歯磨きシート
- ・健やかな肌を保つ … 多機能保湿ジェル



大地震が起きて混乱した時、自分の持ち物が、誰かの役に立つこともあるので、備えることは絶対に必要です。いますぐ準備しましょう。

役立つ日が来ぬことを祈りつつ、女性としての万全の備えをするきっかけにしてほしい。

裏面につづく

回 覧								

防災ニュース「きらら」は単独で回覧をお願いします。

被災女性が避難時に実際に役立った物ランキング

被災地では、男性にはなかなか気づかないこと。実際、被災地でもボランティアのとりまとめをしている人などは男性が多く、女性側からも生理用品ほしいですとはなかなか言えず困ったみたいで。

地震などの災害に備えて、必要な品物を用意している人も多いと思いますが、これには意外と男女に違いがあって、女性しか必要ではないものは軽視されがちかもしれません。また、小さな子供がいる場合なども、子供のために必要なものがあるでしょう。



今回は、被災者の声から上位5項目について記載します。
各家庭の家族状況により準備する物は違いますので、
自分の家族構成により準備をしてください。

1位 ウエットティッシュ、赤ちゃんのおしり拭き等

水がなくて風呂に入れられないからこそ、ちょっと顔や身体を拭いたりするのに重宝します。アルコール系のほうが消毒できて衛生面で役立ちますが、スースーするので冬場などは身体を拭くと寒く感じます。

2位 水

水が大事なのは想像以上です。給水車がきたり、行政からの配給もありますが、それが行きわたるまでのつなぎとしても、備蓄していくほうが良いです。

給水が始まったとき入れ物は、水用のポリタンクを用意しておくが良いです（口の小さい容器には「じょうご」があった方が良い）。バケツは移動中にこぼれてしまう心配があります。

3位 毛布、ひざかけ等

防寒対策としてはもちろん、避難所でのプライバシーを守るための目隠しにもなります。大判のものがあると良いです、夏も冷房対策として使えます。

別の使い方として、家の中に食器・ガラス等の割れた破片など危険なものが落ちていますが、その上に分厚い毛布敷くことで、歩くことができます。

4位 お菓子等

食べ物はもちろん必要ですが、ちょっとしたお菓子類のほうが役立ちます。特にお子さんがいる場合、お菓子類は大きな味方になります。（味の濃いものやせんべいなどは喉が渇いてしまうので注意しましょう）

- ・食事の合間にお腹を空かせた子供を落ち着かせることができます。
- ・甘いものは大人でもホッとする癒し効果があります。
- ・調理がいらず、保存しやすいものが多いので便利です。
- ・被災のストレスで食欲がなくても小さなお菓子なら食べられるのでカロリー補給に良いです。



5位 生理用ナプキン、おりものシート等

女性には大切なアイテムですが、女性にしか大切ではないので、救援物資として忘れがちです。

水道が止まって洗濯ができなかったのが非常に重宝した、ナプキンさえ取り換えれば、同じ下着でも2～3日は過ごすことができたとの体験者の話もあります。

以上