

# 避難所での過ごし方

避難所は、体育館や公民館など場所によって異なりますが、快適な生活を送るために設計されたものではなく、限られた空間の中でたくさんの方が生活します。住民が主体的に避難所運営に関わり、みんなで支えあいましょう。

緊急時の集団生活では、ストレスや疲労から体調を崩してしまうこともあります。マナーとルールを守り、良好な環境を保ちましょう。

また、女性やLGBTQ（性的少数者）など多様な個性に配慮した避難所運営を心がけましょう。

## 避難所生活の注意点

### 共同生活

定められたルールを守り、避難者もできる範囲で役割分担し助け合いの精神で過ごしましょう。

### 生活環境

ごみは分別し、決められた場所に捨てましょう。  
トイレはきれいに使いましょう。



### 安全配慮

避難所には、不特定多数の方が出入りします。  
不審なことに気がついたら、管理者などに報告しましょう。  
共有スペースは火気厳禁です。

### 要配慮者への思いやり

障がいのある方や高齢者、妊産婦などには、手助けをしましょう。  
おむつ交換や補装具交換が必要なときは、間仕切りやカーテンを設けるなどの配慮をしましょう。  
ちょっとした工夫と配慮で、みんなが生活しやすい環境をめざしましょう。

### 車中泊での注意

体を伸ばしたり、ストレッチをしたりして同じ姿勢のままでないようにしましょう。  
エンジンを切って、排気ガスの吸入を防ぎましょう。冬は重ね着などで防寒対策をしましょう。



## 避難所についたら

### 避難所名簿で受け付けをします

避難者名簿は、長期になる場合の食料数の把握や避難者の安否確認のために必要です。

### 居場所、レイアウトを決めます

車いすの通路を確保してください。近くに障がいのある方のために壁際を空けておきます。  
自主的な避難所運営にご協力をお願いします。



### 女性やLGBTQ（性的少数者）への配慮

避難所運営に関わる場合は、以下のことに気を付けましょう。

- 男女を問わず利用できるスペースを設置しましょう。
- 男女共用のユニバーサルトイレを設置しましょう。
- 更衣室や入浴施設は、ひとりずつ使える時間帯を設けるようにしましょう。
- 男女別の救援物資を人目に触れずに届けるようにしましょう。

## ペットの同行・世話

- 避難所から家が近い方は自宅で飼いましょう。
- ペットはケージに入れるか、リードでつなぎましょう。
- 避難所内の生活する場所にペットを持ち込まないでください。
- 決められた場所で飼い主が世話をしましょう。
- 飼い主がペットのいる場所を清掃しましょう。

