

性的マイノリティの人たちが抱えるさまざまな困難② ～防災編～



性的マイノリティの人たちは、周囲の理解不足や身近にはいないことを前提とした環境の中に置かれることで、差別や偏見の影響を受け、生きづらさを感じたり、困難を抱えることがあります。

「ふらっと」第7号(2023.3発行)では、学校や就職活動・職場、日常で生じる困難について取り上げました。今回は「防災編」として、災害時に性的マイノリティの人たちが直面する困難について、岩手レインボー・ネットワークさんが制作した『にじいろ防災ガイド』の一部をご紹介します。

困 り ご と

避難所で記入を求められた名簿に性別を選択する欄があり、戸籍の性別を書くべきか性別自認を書いてよいが考えてしまう。選択欄は精神的に苦痛。

生理用品、下着、ヒゲソリなど、男女別の物資を受け取りにくい。性別自認や性表現（見た目）にそった物資をもらいにいったら、不審がられた。

男女別に設置されたトイレ、更衣室、入浴施設は使えない。性別自認や性表現（見た目）にそって利用しようとしたら不審がられた。

対 応 策

▶ 避難した順に一覧に記入するのではなく、個別に記入できるように用意しておきましょう。性別欄は任意欄としたり、自由記述欄にしましょう。

▶ 性別自認や性別表現と公的身分証や身体の性が異なる人もいます。まずは、その事を知ってください。周囲に人がいる中で物資を受け取りにくい人には配慮して、ボランティアや相談の専門家などを通じて個別に届けられるような仕組みを検討しましょう。

▶ 男女別のトイレのほか、だれもが使えるユニバーサルトイレも設置しましょう。更衣室や入浴施設は、ひとりずつ使える時間帯を設けるなどしましょう。

岩手レインボー・ネットワーク『にじいろ防災ガイド』（2016年）より抜粋

上に挙げた例は、ほんの一部です。災害時は、誰もが被災者となり、多くの人を迎え入れる避難所では、性的マイノリティの人たちの存在を特に忘れがちになります。

災害時に対応するためには、普段から性の多様性について理解を深め、さまざまな人がこの街で暮らしているということを想定した準備をしておくことが大切です。大切な命を守り、被害を少しでも減らすためにもさまざまな視点があることを理解し、避難所をみんなが安心して過ごせる場にしましょう。

生理用品の無料配布

宮古市では、経済的な理由などで生理用品を購入することが困難な方へ、生理用品を無料配布しています。

また、「急に必要になった…」という声にお応えするため、昼用が2個入った単品セットもご用意しています。

お気軽にご利用ください♪

対 象	配布内容	配布窓口	受付時間
生理用品の購入が困難な方	昼用・夜用各1パック	宮古市役所生活課	8:30-17:15 (土日祝日、年末年始を除く)
急きょ、必要になった方	昼用2個	宮古市役所生活課	8:30-17:15 (土日祝日、年末年始を除く)
		市民交流センター	9:00-21:00 (臨時休館日、年末年始を除く)

受取方法

引き換えカード または いまだけカードを配布窓口にご提示ください。

カード設置場所

市民交流センター

- ・女性トイレ（1階、2階）
- ・男女共同参画情報コーナー（2階）

宮古市役所

- ・生活課窓口（本庁舎1階）



発 行：2025年3月
編 集：宮古市市民生活部生活課 男女参画・協働推進係
所在地：〒027-8501 岩手県宮古市宮町一丁目1番30号
T E L：0193-68-9080 F A X：0193-63-9110
E-mail：sekatsu@city.miyako.iwate.jp



性別にかかわらず、個人として尊重される社会へ



宮古市男女共同参画通信

3月の実施報告

防災 ワークショップ

多様な視点で考えよう！

日時 令和7年3月1日(土)10:00~12:00

講師 高橋 福子さん

エンパワーメント 11 (い) わて代表・防災士

多様な人々の視点を取り入れた災害対応の重要性について理解を深めるため、防災ワークショップを開催しました。

家族連れや地域自治組織に所属する方など、多くの方に参加いただき、一人ひとりに合った災害への備えについて実践を交えながら学びました。

【参加者の声】●自分が被災した時の事を思いながら自分とはまた違った立場・考え方の人がいることを理解しました。●普段の暮らしの延長上に非常時があることを改めて感じました。



生涯を通じた女性の健康支援

女性ホルモンとからだのトリセツ

第1回 運動編

女性のためのセルフケア～ピラティス&ヨガ～

日時 令和7年3月8日(土)10:00~11:30

講師 makiさん ピラティス・ヨガインストラクター



【参加者の声】●腰痛や肩こりが楽になり、体が軽くなりました。●とてもリラックスできました。これをきっかけに、カラダのために続けていきたいです。

第2回 女性ホルモンと健康について 学び編 / みんなで考えよう

日時 令和7年3月10日(月)10:00~11:30

講師 谷地 和加子さん

岩手県立大学看護学部准教授・アドバンス助産師

ライフステージごとに変化する女性ホルモンから、様々な影響を受ける女性の身体や健康について学びました。女性ホルモンやストレスを味方につけ、健康で充実した生活を送るためのヒントをお話しいただきました。

【参加者の声】●まずは、自分自身を大切に生きていこうと思いました。●自分との向き合い方や、リラックス方法を学ぶことができました。



令和6年度に開催した事業

男女共同参画週間事業

男女共同参画展

期間 6月15日(土)~31日(日)

男女共同参画週間に合わせ、市民交流センターではパネル展示やアンコンシャス・バイアス(無意識の偏見)にまつわるシールアンケートを実施しました。また、図書館では図書の紹介や貸出を行い、男女共同参画の推進に向けた啓発を行いました。



「ビリーブ 未来への大逆転」上映会&トーク

日時 6月23日(日)9:00~13:00

講師 菅井 ゆきえさん シネマ・ナビゲーター

史上初の〈男女平等〉裁判に挑んだレス・ギンズバーグさん実話を映画化した「ビリーブ 未来への大逆転」を鑑賞し、女性の人権と法の下の平等について考える「意識醸成フォーラム」を開催しました。



女性に対する暴力をなくす運動事業

弁護士から教わるモラルハラスメント

～相手の顔色をうかがっていませんか？～

日時 11月5日(火)14:00~16:00

講師 渡部 容子さん 盛岡さくら法律事務所弁護士

今年度は家庭内のモラルハラについて、講師が実際に担当した事例を基に、どのような行為がモラルハラに該当するのか、また被害から抜け出すために必要なことを学びました。



パープル&オレンジリボンプロジェクト

期間 11月1日(金)~29日(金)

女性に対する暴力根絶と児童虐待防止の啓発活動として、デートDVのパネル展示やオレンジ色と紫色のダブルリボン配布、そしてバルーンアレンジメントの設置を行いました。



就業支援事業

再就職準備セミナー

【第1回】9月6日(金)
10:00~12:00

講師 宮本 良雄さん

ファイナンシャルプランナー

内容 子育て世代の
マネープラン・ライフプラン

【第2回】9月27日(金)10:00~12:00

講師 藤村 七美さん

COCO.RO サポート代表・
シニア産業カウンセラー

内容 仕事と子育て両立のための
ストレスマネジメント



職場で役立つアサーティブコミュニケーション

日時 10月3日(木)、10日(木)
18:30~20:30

講師 藤村 七美さん

COCO.RO サポート代表・
シニア産業カウンセラー

職場でよりよい関係を作るために、お互いが自分の気持ちを率直に表現する伝え方として「アサーティブコミュニケーション」をワーク形式で学びました。

取らなきや損！ 育休取得者から学ぶ男性育休

日時 10月5日(土)10:00~12:00

講師 佐々木 護さん

ファザーリングジャパン東北理事

希望する働き方や子育てができる社会の実現のため活動されている講師から、育休取得の流れや、個人と企業双方のメリット・デメリットについて、実体験を交えながらお話しいただきました。



多様な性を考える 「リトル・ガール」上映会&トーク

日時 12月7日(土)13:00~15:45

講師 山下 梓さん

弘前大学男女共同参画推進室専任教員

映画を鑑賞し、気づきや感想をみんなで共有しました。



また、講師によりミニ講義では子供たちがありのままに学校生活を送るために必要なことや、私たち一人ひとりにできることをお話しいただきました。

その他

いわて男女共同参画サポーター養成講座 動画聴講セミナー

日時 7月24日(水)

テーマ ①健康、ジェンダー

②SDGs、ウェルビーイング

(共催事業)

様々な課題・困難を抱える女性に対する就労支援

日時 11月16日(土)

テーマ 女性のためのキャリアデザイン

(宮古市職員研修)

宮古市職員男女共同参画意識醸成研修

日時 1月28日(火)

テーマ 多様な性、多様性が尊重される社会のあり方