

ママの知隊！

～防災対策～



災害時、自分の子どもをどう守る？

東日本大震災発生時、大きな地震の揺れやそれに伴う被害、災害時の社会の大混乱を体験した方は多いと思います。そして、今後そう遠くない未来、わたくし達の住む関東でも大地震が起こるといわれています。

そのとき、あなたは、愛する我が子や家族を守ることが出来ますか？
「備えあるだけ安心！」この記事を参考に、実際に行動してみてくださいませ！！

防災対策 ～日ごろからできること～

① 自治体ホームページで地域の防災情報をチェックしておこう！

自宅の周辺地域は揺れやすい土地なのか？津波や土砂災害の危険性は？近隣の避難所はどこにある？
まだ見たことがない人は、自分の地域のハザードマップを一度見てみましょう！



② 自宅の安全化対策を見直そう！

耐震性の確認

地震の揺れで**自宅が倒壊してしまつてはその先の対策はありません！**
まずは自宅の耐震性をチェックし、耐震性が低い場合は**耐震補強工事**を行いましょ。

室内の安全化

地震が起こると、固定していない家電や家具は倒れたり吹っ飛んできたり、戸棚からお皿が落ちてきて割れたり、あらゆるものが凶器になります。**家具家電の転倒防止対策や戸棚の扉の開閉防止、窓ガラスの飛散防止など、室内の安全化対策を見直しましょう。**また、寝ている間が一番無防備な状態です。**寝室には家具等はなるべく何も置かないようにしましょう！**

③ 災害時に備えた備蓄を準備しよう！

外出時に被災する場合に備えて、まずは普段持ち歩いている**マザーズバッグの中身を見直しておきましょう！**
また、**自宅や勤務先などに非常用バッグも準備しておきましょう。**持ち出ししやすいリュックに詰めて、自宅の場合は**玄関や寝室、車のトランクの中などに分散して備えておきましょう。**
特に子どもの成長はあっという間！**月に1回は中身を見直し、子どもの成長に合わせた備えを心がけましょう！**

今回は厳選グッズをご紹介します！

そのほかにも備えたいグッズはたくさん…！
厳選リストは是非一度調べてみましょう！



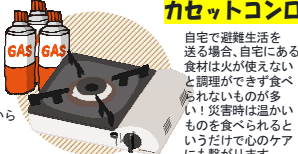
抱っこ紐&靴

まずは安全に避難できる備えを！
地震後は無事に玄関までたどり着けるとも限らない。抱っこ紐と靴がわが子は抱っこ紐で安全に抱えましょう！



ベビー用品

避難生活時の支援物資で圧倒的に足りないのがベビー用品！！
オムツのサイズや食べられる離乳食は赤ちゃんそれぞれなので、日ごろから非常時を意図して多めに備えておきましょう！



カセットコンロ

自宅で避難生活を送る場合、自宅にある食材は火が使えない調理ができず食べられないものが多い！災害時は温かいものを食べられるというだけで心のケアにも繋がります。

④ 日ごろから家族で話し合おう！ご近所さんとの交流も大切！！

いつどこでどんな災害に襲われるかわかりません！また、**パパが災害時にすぐに仕事先から帰ってこられるとも限りません！**離れ離れのときに落ち合うための**集合場所、携帯電話が繋がらないときの連絡方法、子どもを迎えに行く方法**など、パパやおじいちゃんおばあちゃん達ともよく話し合っておきましょう。
また、災害時はとにかく**「助け合い」**です。日ごろから**子どもと一緒にご近所さんと顔見知り**になっておき、**近隣自治会等の防災体制**を聞いておきましょう。



災害時ってどうなるの！？



対策が必要とわかっていても、災害時の状況ってなかなかイメージできない！まずは災害時にどんなことが起きるか、過去の災害におけるママ達の教訓から学んでおきましょう！！

大地震発生時

家にいたら…

キッチンが家の中で一番危険！食器や包丁、冷蔵庫や食器棚など、倒れたり落ちてくる危険が多いので、すぐに安全な場所へ！

ショッピングセンター等にいたら…
柱や壁際に身を寄せて手荷物を頭を守る！商品棚やショーケースなど倒れてくるもの近くにいない！エレベーターにはのらない！

外にいたら…

手荷物で頭を守り、広い場所へ移動！
建物の外壁や風外飛散、ガラス破片が落下したり、自動販売機が倒れてくる可能性もあるので、注意！

車で走行中だったら…

急ブレーキをせず、ハザードランプをつけて、ゆっくり車を止める。揺れが収まるまで車外には出ない。道路状況を確認しながら車を止めたまま逃げる。



(出典：http://on-deck.jp/archives/20154013)

被災したママの声

「実家で仕事（事務）をしていた。（子どもは茶の隣でテレビ）すごく長く強い揺れだったので、事務所から茶の隣まで走り、子どもたちを家の外に出し避難させました。揺れが収まり家に入ると、さっきまで子どもたちが居た場所にガラスの照明が落ちてました。」（石巻・ママ）
「アパートで子どもが昼寝をしていた。窓をあけようとしてしまったら立てなくて、本当に死ぬかと思った。」（石巻・ママ）
「スーパーで被災しましたが、直ぐに子どもをカートからおろして地面に伏せておおいに泣きました。水道管は破裂して地面はめくれ上がって、揺れが収まったときにタッシュで外に逃げました。」（大崎・ママ）
(引用：一般社団法人 Stand for mothers 作成「防災マップ」)

避難時

落ち着いて怪我の有無や周囲の状況をチェック！

- ★ママ自身や家族に怪我はない？
突然の災害では怪我が出ても救急車はすぐに来てくれませんが、ママがある程度の応急処置はできるようにしておきましょう！
- ★家の中は大丈夫？
津波や土砂災害の危険地域ではすぐに避難を！
- ★携帯やテレビ、ラジオで情報をチェック！
- ★外に逃げるか、自宅にとどまるか判断！
避難の際はガスの元栓を締め、電気のブレーカーはきってから車を出発しよう！

被災したママの声

「赤ちゃんを抱くと手があざが、危険を避けたり物運んだりできなくなるし、体力がなくなれば手が離れ、赤ちゃんとはくられる可能性も。その点、抱っこひもは手で抱くより軽く、両手は自由。ママと赤ちゃんを一体化するから自分の身と赤ちゃんを一緒に守ることが出来ます。」（石巻・ママ）
「一人はおんぶして、一人は抱っこで逃げました。子どもも人数に合わせて、逃げ方を考えていた方がいい。」（石巻・ママ）
「避難する時は子どもと絶対離れない！」（石巻・ママ）
「地震はいつ、どんな場所で起こるか分からない！普段から「いまここで地震が起こったらどうするか」を想像して、考えのクセをつけるといういかもれませんか！」（大崎・ママ）
(引用：一般社団法人 Stand for mothers 作成「防災マップ」)

避難所生活時

避難所が一番安全・快適？違います！自宅が安全なら自宅で過ごせるのが一番！

- ★小さい子どもには「避難場所＝安全な場所」ではない！
乳幼児世帯だからといって特別扱いはなく、学校の体育館などで大勢のひとと寝泊りするので、周囲の視線が大変なストレスに。余震で夜泣きなどすると心ない声をかけられることも。子どもにとってもストレスのたまりやすい環境です。
- ★避難所のトイレは汚くて危険！
避難所の仮設トイレ等は想像以上に汚く危険で、小さい子どもが使うのは困難。また、自宅のトイレも水道が止まっていたら使用できません。簡易トイレを家族分だけ備えておきましょう！

簡易オムツの作り方

レジ袋とタオルを使って作れる簡易オムツをご紹介します！



被災したママの声

「被災してからおしり拭きもなく、水がでない日が続き、子どものおしりも赤くただれてしまいましたが大変でした。」（気仙沼・ママ）
「子どもは物資が来てても、まっさいと絶対食べない！でもお腹はすいて、泣き叫んだりして、普段から食べなかったものを被災リュックに入れておいて。」（石巻・ママ）
「2歳と3ヶ月の子と2人を抱え避難所へ。ミルクがなく、指で水を飲ませた。翌日おせんべいが一枚ももらえなかった。おむつ代わりにペットシートを切って使いました。」（石巻・ママ）
「避難所はとてつもなく不衛生で、姉の子は嘔吐下痢で病院に。」（大崎・ママ）
「ストレスで母乳が出なくなった。粉ミルクや哺乳瓶の備えをしていなかったので本当に困りました。」（石巻・ママ）
「私は何も準備してなかったんで、うちの子には食べものも何もあきらめてました。避難所の隣のカードで食べ物を買っている子を見て、「私が備えていれば…」と少し寂しい気持ちでいっぱいでした。」（石巻・ママ）
「避難所で、見知らずの人たち30数人で、一つのコップで水を飲みまわりました。子どもは乳児でそれを飲ませることはなかったのですが、やむを得ないといえ大変な思いをしました。」（石巻・ママ）
「地震の時、本当に困ったので、それ以来ママリュックに離乳食と生理用品は常に入れています。」（仙台・ママ）
「携帯電話の電池がなくなって、登録電話番号がわからず、周りとの連絡が取れなくなりました。必要最低限の電話番号は、メモして持ち歩きましょう。」（石巻・ママ）
「目撃に会ったのは震災後4日経ってからでした。」（石巻・ママ）
(引用：一般社団法人 Stand for mothers 作成「防災マップ」)

