

歌うママ防災士

柳原 志保 (熊本県和水町)





私たちの防災

熊本県玉名郡和水町篇

2つの災害から学んだ**教訓**を伝え・備え・活かす
今すぐ**行動**できる日常の延長上の防災術

わかっているのにやらない
同じ事で困らないように！



2011.3.11

東日本大震災

死者、行方不明者 18,517人
関連死 3,472人



2016.4.14,16

熊本地震

死者50人、二次被害5人
関連死200人

「もしも」への備え ～“防災”がもっと身近なものとなるように!

平成28年4月14日、4月16日 熊本地震発生。東区は震源地から近く、大きな被害を受けました。熊本でこのような大きな地震が起きるとは多くの人が予想していなかったのではないのでしょうか。大きな揺れが続く中、小さなお子様をもつ保護者の皆様は、必死でお子様を守るために行動されたことと思います。時間の経過とともに記憶は薄れていきますが、今回の貴重な体験を決して無駄にすることなく、「もしも」に備えるとともに、自分自身の「生きる力」を育てていきたいものです。そこで、今回、東区において熊本地震を経験された乳幼児をもつ保護者の方28名

とワークショップを行い、それぞれの体験を語り合い、命を守るために必要な備えについて考え、学びました。このリーフレットは、ママたちの生の声とワークショップの講師を担当された防災士の柳原志保さんのアドバイスにより作成しました。日ごろから防災について家族の中で話し合ったり、体験してみるなど皆様にとって“防災”がもっと身近なものとなるよう、このリーフレットをご活用していただければ幸いです。
(熊本市東区役所保健子ども課 保健師)

表紙
つら

備え1 防災グッズ 非常用持ち出し袋として用意

- 常備薬
お薬手帳
マスク
- ヘッドライト(懐中電灯より手があくので便利)
- 衣類(長袖シャツ、長ズボン、下着、靴下、あまり着なくなったものでOK)
- スリッパ
- 手袋
- 歯ブラシ
- 食品用ラップ(皿が汚れない、止血や保湿にも使える)
- メモ帳
筆記用具
ハサミ
テープ
- ビニール袋(おむつカバーや三角巾になり、万能)
- 携帯ラジオ(ライト付きで、手回しで発電し電池いらずの物ならベスト)
- 現金
- 飲料水

備え3 パーソナルカードを作ろう! 命を守る情報を首からさげてください

ホッスルをつけておくと(救助を求める時に吹く)

中に入れておくもの

- 家族の名前
- 家族の電話番号
- かかりつけ病院
- 保険証の写し
- 家族の写真(はくられた時に役に立つ、子どもが下げていることで安心する)
- 母子健康手帳の写し

なまえ・住所
血液型
アレルギー

公衆電話用
10円玉も

miura-ori®
特許第364945号 登録商標 第499048号-9号 No.1478
miura-ori lab. ©Korjo Miura 1978

表紙
おもて

備え2 日常備蓄 避難生活に備える～後で取り戻ることを想定

- 最低3日分の食料、水
- カセットコンロ、ガスボンベ
- タオル、トイレ用紙、ウェットティッシュ類
- 粉ミルク、哺乳びん、紙おむつ、赤ちゃんおしり拭き等
- カップ麺、レトルト食品(普段から少し多めに買いだめをしておく。ストックは使いながら買い足していくこと)
- 車のガソリンは、半分になったら満タンに!
- 備蓄品の置き場は分散する。(玄関・車・倉庫・2階など)
- 一般的に「緊急度が低い」とされているもので、「自分にとっては優先順位が高いもの」を備える
- 女性:生理用品、サニタリーショーツ、携帯用ビデ、ブラジャー、マスク、バンダナ、髪留め
- 高齢者や要介護者:入れ歯セット、水分の多い食品(ゼリードリンクなど)紙おむつなど介護用品
- 妊婦:さらし、脱脂綿、T字帯、新生児グッズなど
- 他:好きな食べ物、飲み物、アロマオイル、マスク、耳栓、アイマスク、メガネ、ビタミン剤、ガム、パンティライナー、デンタルリンス(刺激の弱いもの)
- サイズがあるものは支給されにくい→ブラジャー、子どもの靴や洋服など



- Point!**
- ①お金をかけずにそろえる・・・100円均一で、ある程度そろいます。試供品も活用してね!
 - ②知恵をしばる・・・なければある物を使って作るなど想像力を働かせてみましょう。
 - ③習慣を変える・・・防災グッズは目につくところに置いて、カップ麺やレトルト食品はそちらから使うとよいですよ。家族でアウトドア体験をするなど楽しみながら防災力をアップ!



自分の家庭には何が必要かじっくり考えて荷造りすることがポイントです。

和木町の柳原さんのお宅を訪問。防災リュックやパーソナルカード、備蓄品などが、このように整頓にセットされていました。



車にもグッズを入れて!

防災士 柳原 志保さんからのメッセージ

「今できることから、まずは行動にうつしてみませんか?」
私自身も東日本大震災の時は、まさか自分が被災者になるなんて想像しておらず何の備えもしていませんでした。シングルマザーで二人の子どもがおり、仕事と育児、家事で毎日が精一杯でしたから、被災して初めているんな事に気づけたのです。
でも、日頃の忙しさの中で時間がたつと少しずつ忘れていってしまいます。もちろん辛い経験を忘れることは大事ですが、気づいたことを忘れず、教訓として子どもたちに伝えていくことが親の使命だとも思うのです。防災は「災いを防ぐ」でもあり忘災「災いを忘れない」でもあります。いざという時に慌てない強い靱性のために、ムリなく続けていける備えを家族で、親子で考え、行動にうつしてみよう。備えに完璧はありません。BESTでなく、あなたにとっての BETTER を探してみませんか?

備え4 避難場所&公衆電話

家の周りのことを知っておく

- 防災マップを見て、住んでいる場所にどんな危険があるか確認する。
- AEDや公衆電話のある場所を調べる。
- 指定避難所の確認とともに、災害の状況に応じて一時的に避難できる安全な場所も日ごろから調べておく。

公衆電話は災害時に強い!

公衆電話は災害時には優先的につながります。携帯電話の普及で公衆電話の使い方を知らない方もいらっしゃるかもしれませんが、公衆電話の場所、使い方を知っておく必要があります。災害時、被災地の公衆電話は無料になることがあります。受話器を上げ、硬貨又はテレホンカードをいったん投入し、電話番号をダイヤルします。通話終了後、硬貨又はテレホンカードはそのまま返却されます。硬貨と安否確認をしたい相手の電話番号は携帯しておくことが大事です。

また、NTTでは地震など大規模災害発生時、被災地への安否確認電話が集中する場合に「災害用伝言ダイヤル(171)」サービスを開始します。これについては、事前に試しておくといでしょう。

備え5 応急手当 突然の災害時、救急車はすぐに来られません。

対処法を覚えておきましょう!

- 出血**
傷口にタオルやハンカチを置き、その上から手のひらで圧迫します。感染を防ぐためにビニール手袋等を使用しましょう。傷口は心臓よりも高く!
- やけど**
できるだけ早く、やけどの部分で水で冷やします。無理に衣類を脱がさず、服の上から流水をかけ、冷やし続けましょう。水ぶくれは、破れるとばい菌が入ってしまうので、つぶさないように注意。
- 骨折**
患部(骨折した部分)を動かさないようにして、傷や出血の手当をし、固定します。患部に板や筒状にした週刊誌、傘、段ボールを当てて固定し、医療機関へ。

子どもを守る防災ワークショップ in熊本市東区役所



防災士
柳原 志保さん

このワークショップは熊本市東区在住の乳幼児をもつ保護者の方を中心に開催しました。ママたちが熊本地震の時、どのような思いで子どもを守ったのか、その時大変だったことや助けられたことなど意見交換しました。また、講師の柳原さんからは、防災士、そして東日本大震災の経験者としてたくさんのアドバイスをいただきました。(平成28年11月22日、29日)



子どもの生きる力を育てよう!

熊本地震では、前震、本震ともに夜間に発生したので我が子と一緒にいたのですが、昼間だったらどうだったでしょうか。家族が別々の場所にいる時、親はすぐに子どもを助けに行くことはできません。だからこそ、子ども自身に命を守る方法を身につけさせておくことも大事です。家族でふだんから話し合っておくといいですね。キャンプなどはサバイバル力をつける体験としても有効ですよ。

親の心構え

防災グッズなどの準備だけではなく、親が防災に関する知識をもっていることが大事です。これにより保護者自身心構えができ、いざという時に落ち着いた行動をとることができるでしょう。安心させる親の態度や言動は子どもの安心につながります。熊本地震のような大きな災害体験によって、子どもが赤ちゃん返りをしたり親から離れられなくなるというのはよくあることです。こんな時こそ意識してスキミングしてあげましょう。

避難所で過ごすとき

今回ワークショップに参加したママたちによると、お子さまのいるご家庭の多くが「避難所には入れなかった」と車中泊を経験されたようです。

誰もが利用できる避難所にするために、多くの課題が明らかになり、今後改善をはかっていく必要があります。今回は避難所を利用しなかった方も多かったようですが、避難所に行くことで被災者のニーズ、声が届くともいえます。

避難所を誰でも利用できる場にしておくために大切なことは、お互いに助け合うことです。支援を受けることにどっぷりとつかって抜けられなくなる「支援漬け」にならないようにしましょう。

小さな役割で助け合い

もし、避難所での生活を経験することがあったら、それぞれ一人ひとりができる役割を果たすという気持ちを忘れずに。

工夫する力が大事

今回、予期せぬ地震で災害への備えが十分ではなかった方も多かったかもしれません。必要な物が届かず不自由さを感じられたのではないのでしょうか。支援が来るまでには時間がかかります。3日間しのげるぐらいの備えが必要です。なければ、「ある物を活用」することも大事です。発想の転換こそ、生きる力です。

水の確保

今回、本震後数日から数十日断水になりました。自宅は住めるが、水が出ないために避難をしなければならなかった方も多くいました。断水に備えて

- ◎お風呂などに水をためる
 - ◎水をストックするためのポリタンクの準備
 - ◎水くみ用のバケツの準備
- はぜひ行っておきたいことです。
(雨水タンクについて、熊本市では雨水貯留施設補助制度があります。詳しくは熊本市HPをご覧ください。)

もしも車中泊になったら

エコノミークラス症候群予防のために、下肢のマッサージや運動が必要です。もしもに備えて、ガソリンが半分になったら給油する習慣をつけておくといいでしょう。今回の車中泊では、専用の電源ソケットが活躍。携帯電話の充電や電気ケトルでお湯を沸かすのに使ったそうです。

その他、車の中に入れておく便利な物としては、めがね、筆記具、エコバッグ。簡易トイレもあればもっと安心ですね。

避難ルートの確保

ドアの近くにもものを置いていと、いざという時にドアが開かず、逃げるのができなくなります。マンション等は逃げ道が玄関しかないの、玄関にもものをいろいろ置いていると逃げ道を塞いでしまうので、玄関はすっきりと片付けておきましょう。割れ物があると、破片が靴に入って履けなくなったり、逃げる途中でけがをしてしまうかもしれません。日ごろから、逃げ道の安全確保をしておきましょう!

**ラジオ
ラジオ
口コミ**

子どもが小さいうちは親が基本的な備えをしておくことが必要だけど、家族で普段から話をして、子どもで普段から話を聞いて、子どもの対応力を養っていくことも必要だと思いました。

薄い毛布しかなく、寝る時は寒かったので、ビニール袋に足を入れて寒さをしのぎました。

断水は本当に大変でした。給水車が来たときにポリタンクを持ってれば...と思いました。

妊娠中だったので大きな揺れの後、まずお腹の赤ちゃんが動いているか確かめました。お腹が重くて大変でしたが、普段は歩けない距離を歩いて小学校の避難所に行きました。

通信手段としては、ラインが繋がったのでよかったです。情報源では、ラジオが大活躍だったけど、「あそこまで水がもらえない」とか、ご近所さん同士の口コミ情報はとても有効でした。

日ごろの備えとコミュニティって大事だよ!

今回地震が起きて初めて近所の人と話しました。大きな揺れの後、外に出てご近所さんに声をかけてもらいほっとしました。普段から、ご近所さんとも連絡がとれるようにコミュニケーションをとっておくことが大事だと思います。

トイレの水に「雨水タンク」が役立ちました。ご近所さんにも水を分けることができました。雨水タンクには市の補助制度がありますよ。

私の実感では子どもは地震の後、半年前に逆戻りしたような感じがしました。子どもたちが不安がるので、ぎゅ〜と抱っこしてあげるようにしました。

親の不安は子どもにうつる

東日本大震災のときに千葉県で被災し、今回もまたたくと思つて、前震の後、逃げるルートを確認し、避難グッズをベッド下や玄関、外に小分けに置いて備えました。毛布や食べ物も多めにストックしておいたので、ご近所さんと分け合ったり助け合うことができました。

逃げるときは子どもにも靴を!

地震がきた時家から出て避難した方がいいのか、家の中で待機した方がいいのか判断に迷いました。マンションに住んでいるので階段で逃げるにも大きな余震がきたらと恐怖でした。

逃げようと思ったら、ドアの近くにある冷たい冷蔵庫が動いてきてドアが開かず困りました。家の中の物の配置は重要ですね。

逃げられない!

子どもを守る!

子どもを守るためには、まずはおとなが無事でないければなりません。地震発生時に子どもが離れた所にいた場合、まずは自分の安全を確保して、大きな揺れがおさまったところで子どもの所へ。

今回のワークショップに参加したママたちのほとんどが、4月14日、16日も地震発生時には、子どもたちを守るためにおおいかぶさる行動をしていました。

POINT
太い血管が通っているところはしっかり守ろう!



避難のタイミング

自宅が倒壊などの恐れがあれば外に避難した方がいいですが、耐震構造の家屋であれば家の中の方が安全かも。まずは、「わが家の耐震を知ることから」今回の経験をもとに、家族で災害発生時を想定して、家族でどう行動をとるか話し合っておくことが必要です。



「家族のルールを作ろう」

災害発生時は、家族と連絡がとれるとは限りません。もしも...だったらを想定して家族でルールを決めておくことが大切です。そして、ルールは具体的にしておくことがポイント。例えば、避難する時の待ち合わせ場所を約束するときは「小学校の校庭」ではダメ。たくさん人がいて混雑しますから「小学校の校庭のブランコの所」など具体的に!

東日本・熊本からの教訓

①災害はどこでもおきる

風水害は定期テスト・地震は抜きうちテスト
命の守り方を知ろう

②人・モノの支援はすぐにはこない

備蓄は自分で。得意分野で一人一役、行動を

③誰もが来られる避難所運営

弱い立場の存在を知ろう・SOSが出せる人間関係を

津波の速度

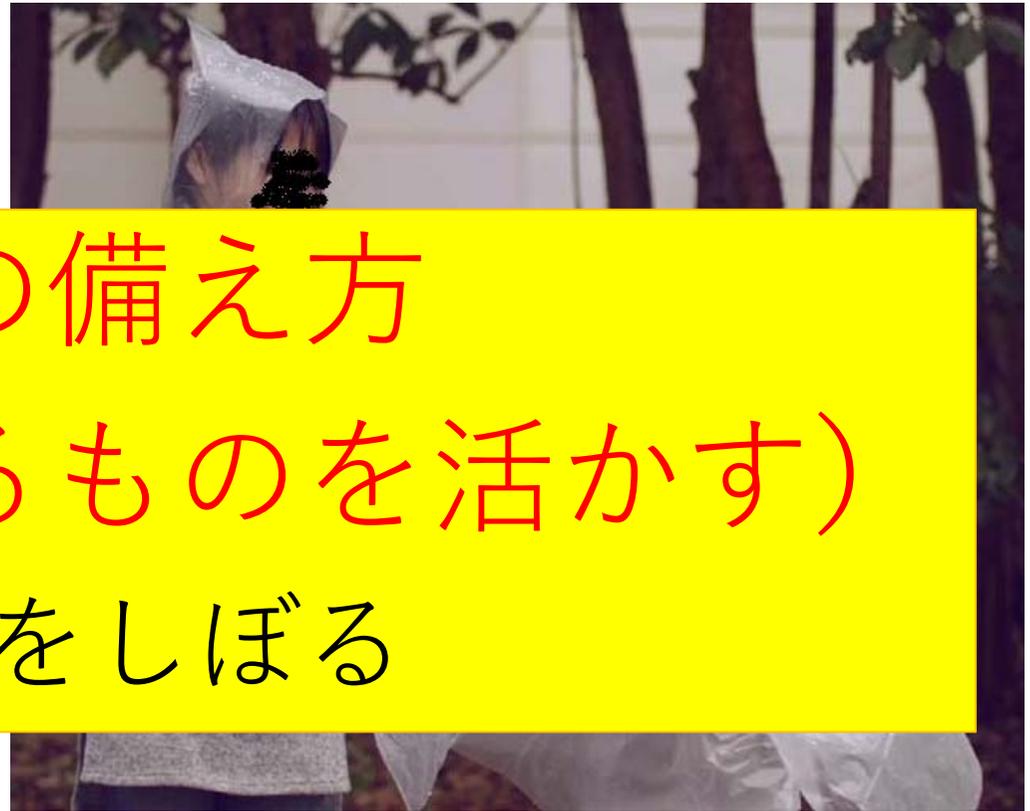


命の守り方
(知識・学び)
→お金かからない

不自由・不便をどう乗り越えるか

新聞スリッパ

ポリ袋ポンチョ

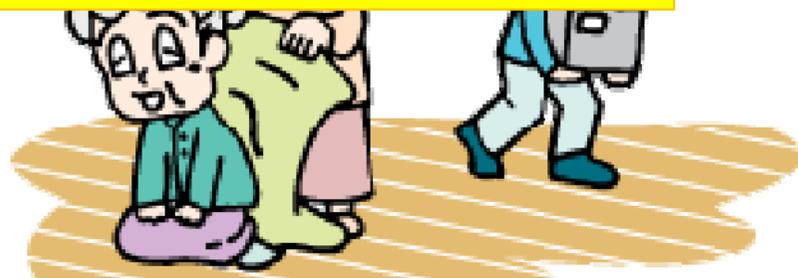


モノの備え方
(あるものを活かす)
→知恵をしぼる

備えのハードルを下げる



日常生活の延長上
→習慣にしていく



「これなら私もできる！」

ムリなく続けられる防災・備え

年齢・性別・立場問わずできる！

- ① お金をかけずに備える
- ② 知恵をしぼる
- ③ 日常の延長で→習慣に

自分事
→行動

POINT

2. これからの取組・方向性

ひとり親・女性・子育て世代・高齢者・独身者・障害者・・・
弱い立場・関心の薄い層への啓発



無関心・他人事→自分事・意識



助ける人より
助けてもらおう人
が多くなる時代

支援の手

支援する人もみんな被災者

個別なニーズが
必要な人たち

行動

誰かがやってくれる
でなくあなたが



備えに**正解**・**完璧**はありません

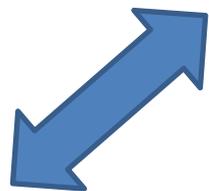
種づくりを勉強中！
知恵をしぼろう

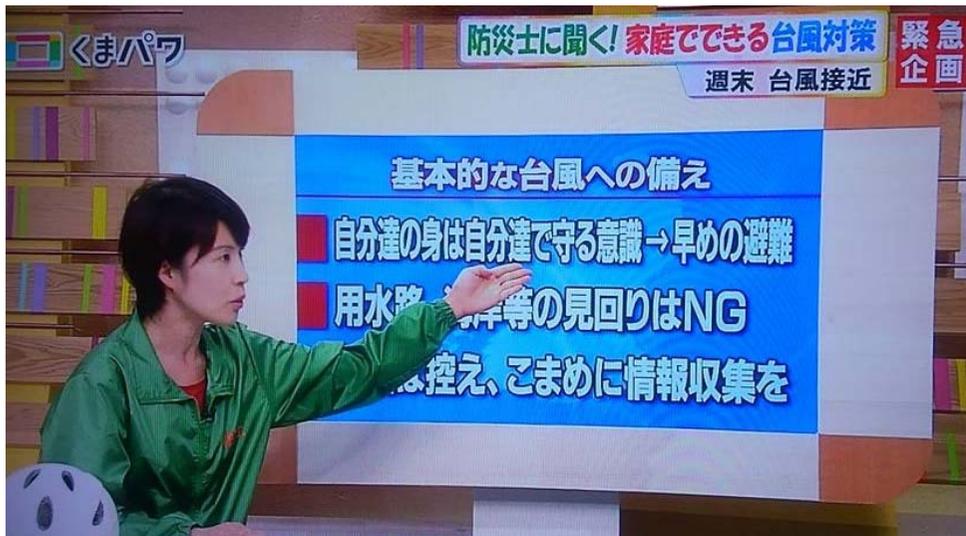
あな

種まき

行動

習慣





女性・母親目線での体験談

防災講演会

200ヶ所以上

参加者1万人以上

自分自身が楽しみながら
ライフワークバランスを大事に



復興ソング「花は咲く」



防災・忘災の種まきを

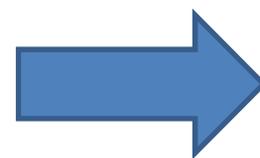
「花は咲く」歌い伝え続けます。
教訓を未来につなげるために



伝える



備える



活かす

性別・立場・年齢関係なく、それぞれにできることを行動に

「もしも」への備え ～“防災”がもっと身近なものとなるように!

【柳原防災士資料】

表紙
うら

平成28年4月14日、4月16日 熊本地震発生。東区は震源地から近く、大きな被害を受けました。熊本でこのような大きな地震が起きるとは多くの人が予想していなかったのではないのでしょうか。大きな揺れが続く中、小さなお子様をもつ保護者の皆様は、必死でお子様を守るために行動されたことと思います。時間の経過とともに記憶は薄れていきますが、今回の貴重な体験を決して無駄にすることなく、“もしも”に備えるとともに、自分自身の“生きる力”を育てていきたいものです。そこで、今回、東区において熊本地震を経験された乳幼児をもつ保護者の方28名

とワークショップを行い、それぞれの体験を語り合い、命を守るために必要な備えについて考え、学びました。このリーフレットは、ママたちの生の声とワークショップの講師を担当された防災士の柳原志保さんのアドバイスにより作成しました。日ごろから防災について家族の中で話し合ったり、体験してみるなど皆様にとって“防災”がもっと身近なものとなるよう、このリーフレットをご活用していただければ幸いです。
(熊本市東区役所保健子ども課 保健師)

備え1 防災グッズ 非常用持ち出し袋として用意

- 常備薬
- お薬手帳
- マスク
- ヘッドライト(懐中電灯より手があくので便利)
- 衣類(長袖シャツ、長ズボン、下着、靴下、あまり着なくなったものでOK)
- スリッパ
- 軍手
- 歯ブラシ
- メモ帳
- 筆記用具
- ハサミ
- テープ
- ビニール袋(おむつカバーや三角巾になり、万能)
- 食品用ラップ(皿が汚れない、止血や保温にも使える)
- 飲料水
- 携帯ラジオ(ライト付きで、手回しで発電し電池いらずの物ならベスト)
- 現金

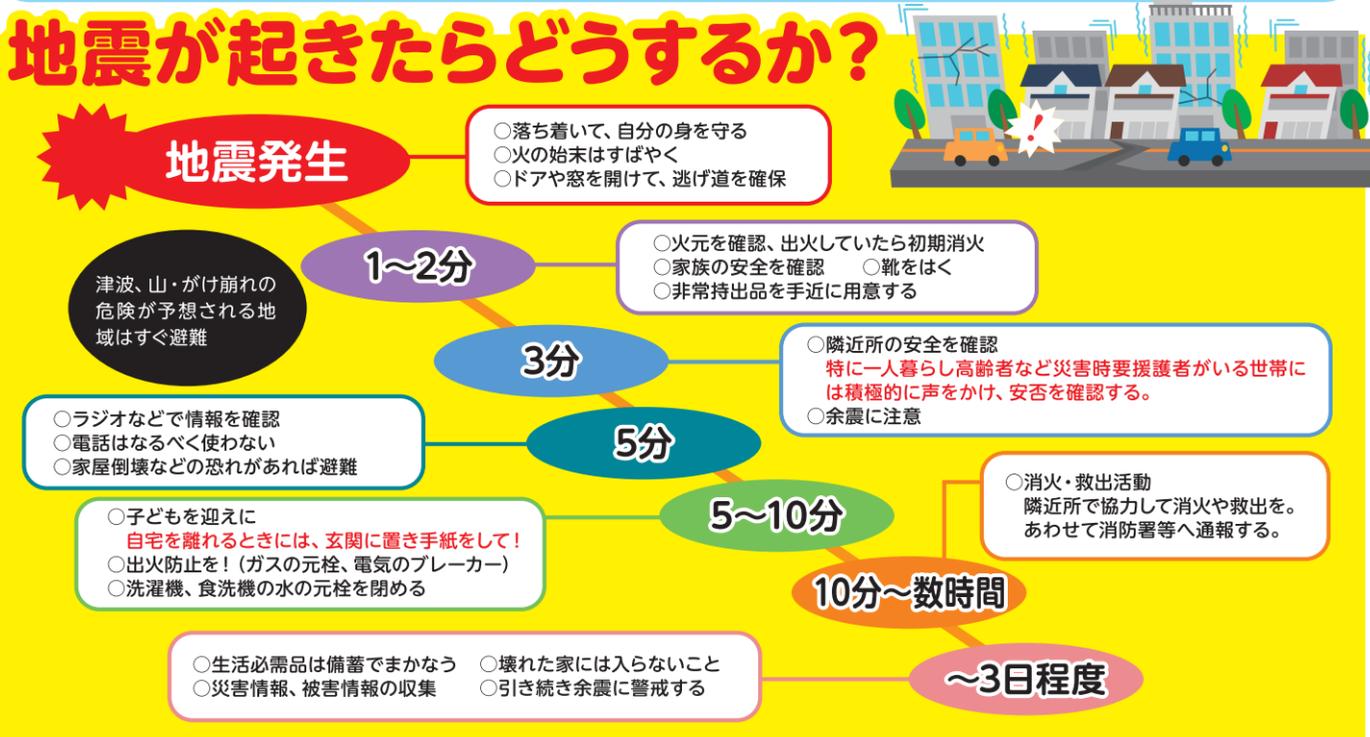
備え2 日常備蓄 避難生活に備える～後で取りに戻ることを想定

- 最低3日分の食料、水
- カセットコンロ、ガスボンベ
- タオル、トイレトーパー、ウエットティッシュ類
- 粉ミルク、哺乳びん、紙おむつ、赤ちゃんおしり拭き等
- カップ麺、レトルト食品(普段から少し多めに買いだめしておく。ストックは使いながら買い足していくこと。)
- 車のガソリンは、半分になったら満タンに!
- 備蓄品の置き場は分散する。(玄関・車・倉庫・2階など)

- 一般的に「緊急度が低い」とされているもので、「自分にとっては優先順位が高いもの」を備える
女性:生理用品、サニタリーショーツ、携帯用ビデ、ブラジャー、マスク、バンダナ、髪留め
高齢者や要介護者:入れ歯セット、水分の多い食品(ゼリードリンクなど)紙おむつなど介護用品
妊婦:さらし、脱脂綿、T字帯、新生児グッズなど
他...好きな食べ物、飲み物、アロマオイル、マスク、耳栓、アイマスク、メガネ、ビタミン剤、ガム、パンティーライナー、デンタルリンス(刺激の弱いもの)
- サイズがあるものは支給されにくい→ブラジャー、子どもの靴や洋服など



- ①お金をかけずにそろえる...100円均一で、ある程度そろいます。試供品も活用してね!
- ②知恵をしぼる...なければある物を使って作るなど想像力を働かせてみましょう。
- ③習慣を変える...防災グッズは目につくところに置いて、カップ麺やレトルト食品はそちらから使うとよいですよ。家族でアウトドア体験をするなど楽しみながら防災力をアップ!



熊本市改訂版「わが家の防災マニュアル」を参考に作成

備え3 パーソナルカードを作ろう! 命を守る情報を首からさげて

ホイッスルをつけておく(救助を求めるときに吹く)

中にを入れておくもの

- 国民保険
- 家族の名前
- 家族の電話番号
- かかりつけ病院
- 業など
- 保険証の写し
- 家族の写真(はぐれた時に役に立つ、子どもが下げていることで安心する)
※母子健康手帳の写し
- なまえ・住所
- 血液型
- アレルギー

公衆電話用10円玉も

自分の家庭には何が必要かじっくり考えて荷造りする事がポイントです。

和木町の柳原さんのお宅を訪問。防災リュックやパーソナルカード、備蓄品などが、このように窓際にセットされていました。

車にもグッズを入れて!

防災士 柳原志保さんからのメッセージ

「今できることから、まずは行動にうつしてみませんか?」
私自身も東日本大震災の時は、まさか自分が被災者になるなんて想像しておらず何の備えもしていませんでした。シングルマザーで二人の子どもがおり、仕事と育児、家事で毎日が精一杯でしたから。被災して初めていろんな事に気づけたのです。
でも、日頃の忙しさの中で時間がたつと少しずつ忘れていってしまいます。もちろん辛い経験を忘れることは大事ですが、気づいたことを忘れず、教訓として子どもたちに伝えていくことが親の使命だとも思うのです。防災は「災いを防ぐ」でもあり忘災「災いを忘れない」でもあります。いざという時に慌てない強い親でいるためにも、ムリなく続けていける備えを家族で、親子で考え、行動にうつしてみましょう。備えに完璧はありません。BESTでなく、あなたにとっての BETTER を探してみませんか?

miura-ori®
特許 第3644945号 商標登録 第4896048~9号 No.1478
miura-ori lab ©Koryo Miura 1978

備え4 避難場所&公衆電話

家の周りのことを知っておく

- 防災マップを見て、住んでいる場所にどんな危険があるか確認する。
- AEDや公衆電話のある場所を調べる。
- 指定避難所の確認とともに、災害の状況に応じて一時的に避難できる安全な場所も日ごろから調べておく。

公衆電話は災害時に強い!

公衆電話は災害時には優先的につながります。携帯電話の普及で公衆電話の使い方を知らない方もいらっしゃるかもしれません。まずは、公衆電話の場所、使い方を知っておく必要があります。災害時、被災地の公衆電話は無料になることがあります。受話器を上げ、硬貨又はテレホンカードをいったん投入し、電話番号をダイヤルします。通話終了後、硬貨又はテレホンカードはそのまま返却されます。硬貨と安否確認をしたい相手の電話番号は携帯しておくことが大事です。
また、NTTでは地震など大規模災害発生時、被災地への安否確認電話が集中する場合に「災害用伝言ダイヤル(171)」サービスを開始します。これについては、事前に試しておくとういでしょう。

対処法を覚えておきましょう!

備え5 応急手当 突然の災害時、救急車はすぐに来られません。

- 出血**
傷口にタオルやハンカチを置き、その上から手のひらで圧迫します。感染を防ぐためにビニール手袋等を使用しましょう。傷口は心臓よりも高く!
- やけど**
できるだけ早く、やけどの部分の水で冷やします。無理に衣類は脱がさず、服の上から流水をかけ、冷やし続けます。水ぶくれは、破れるとばい菌が入ってしまうので、つぶさないように注意。
- 骨折**
患部(骨折した部分)を動かさないようにして、傷や出血の手当をし、固定します。患部に板や筒状にした週刊誌、傘、段ボールを当てて固定し、医療機関へ。

表紙
おもて

子どもを守る防災ワークショップ in 熊本市東区役所



防災士
柳原 志保さん



このワークショップは熊本市東区在住の乳幼児をもつ保護者の方を中心に開催しました。ママたちが熊本地震の時、どのような思いで子どもを守ったのか、その時大変だったことや助けられたことなど意見交換しました。また、講師の柳原さんからは、防災士、そして東日本大震災の経験者としてたくさんのアドバイスをいただきました。(平成28年11月22日、29日)

子どもの生きる力を育てよう!

熊本地震では、前震、本震ともに夜間に発生したので我が子と一緒にいたと思いますが、昼間だったらどうだったでしょうか。家族がみな別々の場所にいる時、親はすぐに子どもを助けに行くことはできません。だからこそ、子ども自身に命を守る方法を身につけさせておくことも大事です。家族でふだんからよく話し合っておくといいですね。キャンプなどはサバイバル力をつける体験としても有効ですよ。

親の心構え

防災グッズなどの準備だけではなく、**親が防災に関する知識をもっていることが大事**です。これにより保護者自身心構えができ、いざという時に落ち着いた行動をとることができるでしょう。安心させる親の態度や言動は子どもの安心につながります。熊本地震のような大きな災害体験によって、子どもが赤ちゃん返りをしたり親から離れられなくなるというのはよくあることです。こんな時こそ**意識してスキンシップ**してあげましょう。

子どもを守る!

子どもを守るためには、まずはおとなが無事でいなければなりません。地震発生時に子どもが離れた所にいた場合、まずは自分の安全を確保して、大きな揺れがおさまったところで子どもの所へ。

今回のワークショップに参加したママたちのほとんどが、4月14日、16日とも地震発生時には、子どもたちを守るためにおおいかぶさる行動をしていました。

POINT
太い血管が通っているところはしっかり守ろう!



地震から身を守る
だんごムシポーズ!



避難所で過ごすとき

今回ワークショップに参加したママたちによると、お子さまのいるご家庭の多くが「避難所には入れなかった」と車中泊を経験されたようです。

誰もが利用できる避難所にするために、多くの課題が明らかになり、今後改善をはかっていく必要があります。今回は避難所を利用しなかった方も多かったようですが、避難所に行くことで被災者のニーズ、声が届くともいえます。

避難所を誰でも利用できる場にしていきたいために大切なことは、お互いに助け合うことです。支援を受けることにどっぷりとつかって抜けられなくなる“支援漬け”にならないようにしましょう。

小さな役割で助け合い

もし、避難所での生活を体験することがあったら、それぞれ一人ひとりができる役割を果たすという気持ちを忘れずに。

工夫する力が大事

今回、予期せぬ地震で災害への備えが十分ではなかった方も多かったかもしれません。必要な物が届かず不自由さを感じられたのではないのでしょうか。支援が来るまでには時間がかかります。**3日間しのげる**ぐらいの備えが必要です。なければ、“ある物を活用”することも大事です。発想の転換こそ、生きる力です。

水の確保

今回、本震後数日から数十日断水になりました。自宅は住めるが、水が出ないために避難をしなければならなかった方も多くいました。断水に備えて

- ◎お風呂などに水をためる
 - ◎水をストックするためのポリタンクの準備
 - ◎水くみ用のバケツの準備
- はぜひ行っておきたいことです。

(雨水タンクについて、熊本市では雨水貯留施設補助制度があります。詳しくは熊本市HPをご覧ください。)

ラインラジオ 口コミ

子どもが小さいうちは親が基本的な備えをしておくことが必要だけど、家族で普段から話をして、子どもの対応力を養っていくことも必要だと思いました。

避難所には行ったけど、子どもが泣いて走り回り、周りに迷惑かけるので、ずっと車中泊をしました。あの状況で、子どもにも「走らないで」と言っても無理ですから。

通信手段としては、ラインが繋がったのでよかった。情報源では、ラジオが大活躍だったけど、「あそこで水がもらえる」とか、ご近所さん同士の口コミ情報はとても有効でした。

私の実感では子どもは地震の後、半年前に逆戻りしたような感じがしました。子どもたちが不安がるので、**ぎゅ〜と抱っこ**してあげるようにしました。

「ビビる親を見て子がビビる」地震じゃなくて母が怖い。親が落ち着いていることが子どもの安心感につながると思います。

親の不安は子どもにうつる

地震がきた時家から出て避難した方がいいのか、家の中で待機した方がいいのか判断に迷いました。マンションに住んでいるので階段で逃げるにも大きな余震がきたらと恐怖でした。

日ごろの備えとコミュニティって大事だよ!

東日本大震災のときに千葉県で被災し、今回もまたたくらと思って、前震の後、逃げるルートを確認し、避難グッズをベッド下や玄関、外に**小分け**に置いて備えました。毛布や食べ物も多めにストックしておいたのが、ご近所さんと分け合ったりして助け合うことができました。

今回地震が起きて初めて近所の人と話しました。大きな揺れの後、外に出てご近所さんに声をかけてもらいほっとしました。普段から、ご近所さんとも連絡がとれるように**コミュニケーションをとっておく**ことが大事だと思いました。

薄い毛布しかなく、寝る時は寒かったので、ビニール袋に足を入れて寒さをしのぎました。

断水は本当に大変でした。給水車が来たときにポリタンクを持っていけば...と思いました。

トイレの水に「雨水タンク」が役立ちました。ご近所さんにも水を分けることができてよかったです。雨水タンクには市の補助制度がありますよ。

車中泊のときはオムツ換えや授乳が大変でした。たまたま車の中にあつたガムテープを使ってバスタオルをカーテンにして授乳しました。

外に出ようと思ったら、玄関のガラスケースが割れて、靴全部ガラスが入ってはけませんでした。

逃げようと思ったら、ドアの近くに置いていた冷蔵庫が動いてきてドアが開かず困りました。家の中の物の配置は重要ですね。

逃げるときは子どもにも靴を!

逃げられない!

妊娠中だったので大きな揺れの後、まずお腹の赤ちゃんが動いているか確かめました。お腹が重くて大変でしたが、普段は歩けない距離を歩いて小学校の避難所に行きました。

もしも車中泊になったら

エコノミークラス症候群予防のために、下肢のマッサージや運動が必要です。もしもに備えて、ガソリンが半分になったら給油する習慣をつけておくといいでしょう。今回の車中泊では、車用の電源ソケットが活躍。携帯電話の充電や電気ケトルでお湯を沸かすのに使ったそうです。

その他、車の中に入れておく便利な物としては、めがね、筆記具、エコバッグ。簡易トイレがあればもっと安心ですね。

避難ルートの確保

ドアの近くにもものを置いていると、いざという時にドアが開かず、逃げるができなくなります。マンション等は逃げ道が玄関しかないの、玄関にもものをいろいろ置いていると逃げ道を塞いでしまうので、玄関はすっきりと片付けておきましょう。割れ物があると、破片が靴に入って履けなくなったり、逃げる途中でけがをしてしまうかもしれません。日ごろから、**逃げ道の安全確保**しておきましょう!

避難のタイミング

自宅が倒壊などの恐れがあれば外に避難した方がいいですが、耐震構造の家屋であれば家の中の方が安全かも。まずは、「**わが家の耐震を知ることから**」今回の経験をもとに、家族で災害発生時を想定して、家族でどのような行動をとるか話し合っておくことが必要です。



「家族のルールを作ろう」

災害発生時は、家族と連絡がとれるとは限りません。もしも...だったらを想定して家族でルールを決めておくことが大切です。そして、ルールは具体的にしておくことがポイント。例えば、避難する時の待ち合わせ場所を約束するときは「小学校の校庭」ではダメ。たくさん人がいて混雑しますから「小学校の校庭のブランコの所」など具体的に!