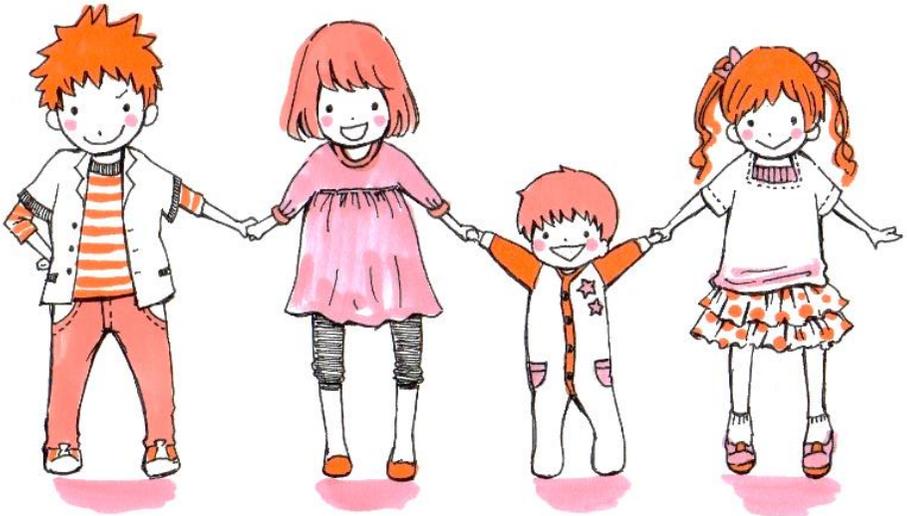


# 防災

家族を守るために出来ること

# 冊子



ママがつくる災害に強い街 北区

令和元年12月

# その時、あなたは何をしますか？

2011年3月11日『東日本大震災』、2016年4月14日『熊本地震』が発生しました。

次は私たちの町に起こるかもしれません。

そのために何を準備したらいいのか、どんな行動をしたらいいのか・・・

大切な子ども・家族を守るためにパパ・ママと一緒に学んでいきましょう。

## Ⅱ 被災者ママたちが感じた、地震が起きた瞬間 Ⅱ

### 死ぬかと思った

2階で子どもと居て、急に大きい揺れがきたので、慌てて子どもを抱っこして早くおさまって欲しいと思った。  
1階はガラスの破片だらけで逃げれなかった。  
1人は抱っこ、1人はおんぶをして必死で外へ逃げました。



### どうしたらいいのか分からなかった

揺れがきて覆いかぶさるように子供を守った。  
揺れが収まってから0歳児をおんぶ、2歳児を抱っこして外へ。  
それからどうしたらいいのか分からず、玄関でうろうろしていた。



### 大パニックになった

家にいた。すぐに立てなくてテーブルの下に行きました。焦った・・・  
どうしたらいいのか分からなくなり、子どもを抱きしめることしかできなかった。

# 子どもとママを守る避難術

地震が起きた時、必ずパニックになってしまいます。  
改めて、何をしたらいいのかを考え対策をしましょう。

## 机の下に隠れる

大きな揺れを感じたら家具や照明などの危険物がない所へ移動し、  
子どもをお腹で覆うようにします。  
クッションや座布団が近くにあれば頭を守ります。



※子どもと離れた場所にいる時は  
無理に呼び寄せず、「〇〇にいなさい」と大きな声で伝えましょう。  
子どもも親もまずはその場で自分の命を守ることを優先しましょう。

## ベビーカーでは避難しない

災害時はエレベーターが止まります。  
また道に瓦礫が散乱しているので動きにくくなります。  
外に出る時は抱っこ紐で避難しましょう。



### 外出時の時の注意！！

緊急時には大人も心の余裕がなく、子どもの存在に気がついてもらえないため  
ぶつかったり、はぐれてしまうこともあります。

また道路にガラスや瓦礫が散乱していて、子どもが歩くには困難です。

歩ける子どもでも基本は抱っこして行動しましょう。

また抱っこをしていても靴は履かせてください。

# 避難所場所の確認

各学区の避難場所が記載された「ナゴヤ避難ガイド北区」をご存知ですか？  
平常時から身近な避難時を確認しておきましょう。

**避難の方法が変わりました!!** 保存版

**ナゴヤ** 災害から命を守るため、いま考えよう

# 避難ガイド

北区

東日本大震災では、避難所に逃げたものの、その施設に津波が襲来し、命を落とされた方々が多数いらっしゃいました。この教訓を踏まえ、以下のように災害ごとに避難の方法が変わりました。

今まで	これからは
災害発生!!	災害発生!!
↓ 災害の区別なく 安否確認 避難	↓ 安否確認 緊急避難
↓ 避難所へ	↓ 災害ごとに適した 指定緊急避難場所へ
	↓ 災害のおそれが なくなる 避難
	↓ 指定避難所へ

防災マップの最新情報は  
名古屋公式ウェブサイト  
でご覧いただけます。 [www.city.nagoya.jp](http://www.city.nagoya.jp)  
名古屋 防災マップのページ 検索

【名古屋市防災アプリ】でハザードをご確認いただけます。

無料ダウンロード 名古屋 防災アプリ

QRコード アンドロイド

問い合わせ先 防災危機管理局地域防災室  
北区役所 区政部 総務課

TEL:052-972-3591 FAX:052-962-4030  
TEL:052-917-6414 FAX:052-914-5752

平成30年8月時点

問い合わせは北区役所総務課 TEL 052-917-6414

# 避難所はどんな所！？

## 避難所は情報・物資が集まります。

家が倒壊・火事など、自宅に住むのが危険と判断された方は避難所での生活になり、  
自宅で過ごせれる方は自宅待機となります。

自宅待機の方も必ず1度は避難所へ行き、※**在宅者避難登録**をしましょう。

この登録は安否確認や援助物資数の確認を行うためです。

また避難所へ行ったら、ご近所の方や知り合いの方に自分達の状況などを伝えましょう。

※在宅避難者登録とは安否確認や物資の数を確認するために行います。



## 避難所へ行く際の注意！

- ・外に出る時は、道に瓦礫などが散乱していたり、建物が倒壊する場合があります。その際には必ず子どもを一人にせず、一緒に行動しましょう。
- ・物資が届いたことは連絡がきませんので、自分達で避難所へ行き確認をします。
- ・震度5強以上の地震が起きた場合や必要に応じて、市立中学校には医療救護所が設置されます。子どもに異変があれば診てもらいましょう。
- ・電気・ガス・水道は止まる可能性が高いです。
- ・外に出るときはブレーカーを落として外に出ましょう。  
(電気が復旧した時に、家電製品が原因で出火することがあります)

# ママが備えるべき物

いつ来るかわからない地震に備えるのは正直面倒…。  
いざ地震が来た時には大人は我慢出来ても子どもたちはそうはいきません。  
子どもたちのために出来る準備を始めましょう。



## 普段のママバックに必要な物



- ◎保険証、医療証などのコピー
- ◎帽子
- ◎タオル
- ◎抱っこ紐(ベビーカーに入れておきましょう)
- ◎お菓子や飲み物
- ◎ビニール袋

## 防災ママバックに必要な物

とっさの時に持って逃げれるバックを準備しておく心安いです。

- ◎オムツ(圧縮袋を使ってコンパクトに)
- ◎バスタオル・ガーゼなどのタオル類
- ◎ウエットティッシュ
- ◎服(2.3日分)
- ◎離乳食(お湯、火など使わないもの)
- ◎スリッパ(子どもが履けるもの)
- ◎大きめの袋(45ℓ)
- ◎紙コップや紙皿など

## 防災バックは定期的に点検を！

子どもの成長は早いので、月1回か季節の変わり目に見直しをしましょう。  
不安だからと言って何でも詰め込まず、物資が届くまでに何が必要か  
家族で必要なものだけを用意しましょう。



# 家の中を確認しよう

家族の命を守るために、家の中に安全な場所をつくりましょう。

## 玄関・廊下

靴や荷物が散乱していませんか？

避難する時に邪魔になります。なるべく物を置かないようにしましょう。

## 寝室

タンスは固定されていますか？

地震で倒れてくると下敷きになったり、通路をふさいでしまい避難路の確保ができなくなります。家具は必ず固定しましょう。

また、ドア付近には物を置かないようにしましょう。

ドア周辺の家具の配置を  
再チェック！

## 子供部屋

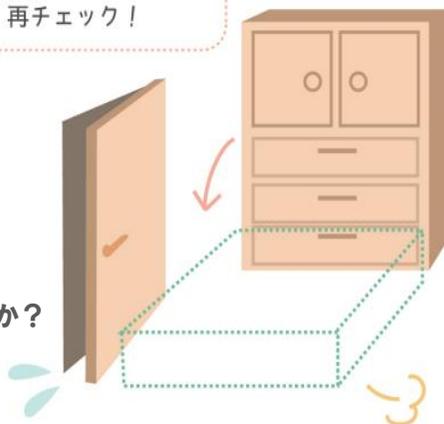
身を守る場所がありますか？

背の高い家具等はなるべく置かないようにしましょう。

## キッチン

電子レンジや冷蔵庫は固定されていますか？

地震の揺れで電子レンジが飛んでくることもあります。



## リビング・ダイニング

照明器具は落下防止がしてありますか？テレビは固定されていますか？

つりさげ式の照明器具は、落下防止をしましょう。

**避難所は、日常生活と違い不便な生活となります。**  
なるべく自宅ですごせるよう家具固定や備蓄品の準備をしましょう。

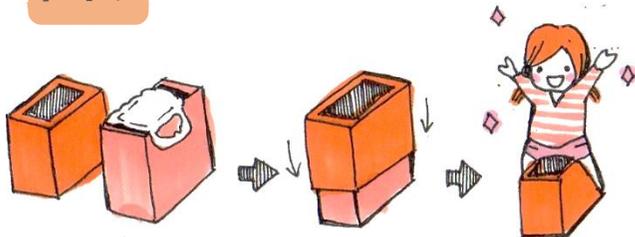
# 自分たちで避難グッズを作ろう

物資が届くまで、最短で3日かかるといわれています。

その3日間、電気・ガス・水道が止まっている状態でどうやって生活すればいいでしょうか。

あるもので代用するしかありません。緊急時用向けのグッズの作り方をご紹介します。

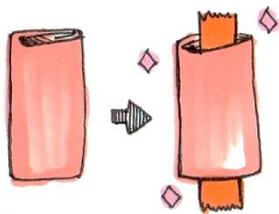
## トイレ 段ボール・ビニール袋で代用！



- ①段ボールは2個用意し  
各々1か所に四角く穴をあける
- ②1個にはビニール袋を引き、  
もう1個の段ボールを被せる
- ③被さった穴に  
またビニール袋を被せる

## 生理用品 Tシャツ・ガムテープで代用！

Tシャツの胸から下の  
胴体部分をカット(20cm×40cm)  
カットしたものを幅が  
7~10cm位になるよう、  
何重にも折る。  
その際ガムテープも  
一緒に織り込み、両端が  
出るようにする。



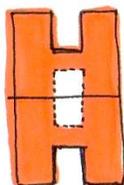
- ①何重にも  
折ります
- ②ガムテープを  
織り込む

ガムテープは  
耐久性があるので、  
下着への血液浸透  
を防ぐ効果がある

## オムツ レジ袋で代用！



①1から順に切る



②ガーゼやタオルを置く



③紐の部分を結ぶ

# 離乳食の作り方

簡単に作れて、様々な年齢で対応可能なレシピを紹介します。

## きな粉入りパン粉がゆ（5.6か月児～）

### 【材料】

・パン粉	大さじ3
・バナナ（あれば）	幅2cm程度
・粉ミルク	調乳して100ml
・きな粉	小さじ1/2

### 【作り方】

- ①パン粉・バナナ・調乳した粉ミルクを鍋に入れて火にかける。
- ②フォークなどでバナナを潰しながら煮る。  
仕上げにきな粉をかける。

## ツナコーンリゾット（7か月児～）

### 【材料】

・ごはん（真空パック）	1/6（大さじ2）
・コーンクリーム缶	1/6缶（30g）
・水	200ml
・ツナ水煮缶	1/5缶（15g）
・乾燥パセリ	少々

### 【作り方】

- ①鍋に潰したごはん、水、コーンクリーム、ツナを入れ火にかけ、ご飯が柔らかくなるまで煮る。
- ②器に盛って乾燥パセリをかける。

災害時はストレスにより、母乳が出にくくなることもあり

**乳幼児の子は脱水症状を起こしやすくなります。**

粉ミルクや、哺乳瓶、調乳用の水（硬水×）、ガーゼなどを用意し

水分補給をしっかりとさせ、脱水症状にならないようにしましょう。

また離乳食が始まっている子どもにはレトルトや瓶詰の離乳食もあると便利です。

# 震災後、子どもたちに生じた変化

身体が大きく揺れたり、建物が倒壊するのを目の当たりにした子ども達はその時の恐ろしさを忘れず、大きなストレスとなって心と体は様々な変化が起きます。

## 退行現象

※以前は出来ていたことが、突然出来なくなる現象です。

- ・おもらし。(失禁、夜尿)
- ・欲張りな態度。(与えられた物を大切にしない、必要以上に欲しがる)
- ・保護者へのべたつき。(抱っこ、おんぶ、まとわりつき)
- ・おしゃぶり。(指しゃぶり、爪かみ)
- ・聞き分けのなさ。(拒否的、反抗的な態度、約束を守らない)
- ・粗暴な言動。(乱暴な言葉、ものを壊す)



## 恐怖心・不安感

- ・緊急地震速報がなると怖がる。
- ・洗濯物の音にもビクビクする。
- ・ママの姿が見えないと慌てる。
- ・一人で寝れない、トイレに行けない。
- ・何度も起き、夜泣きをする。

## 体調不良・湿疹

- ・突然倒れる。
- ・過呼吸やじんましんなどの症状がでる。
- ・お風呂に入れないこともあり湿疹がでる。
- ・下痢が続く。



# 子どものメンタルケア

子どもたちは大人と違い、自らの危機に対処する能力が十分に育っていません。

また、避難生活や被災した自宅の片づけなど頑張る大人の姿を見て我慢して気持ちを出さない子どもや無理に笑顔を見せようとする子どももいます。

伝わりにくい子どもたちのストレスをそのままにすると、大人になってからストレス障害につながる恐れがあります。

子どもたちの苦しみを和らげるためにパパ、ママのする事はたくさんあります。

## 安心感を与える

- ・一人にしないようにし、家族で一緒に食事をしたり遊んだりする。
- ・抱きしめるなどのスキンシップを頻繁に行う。
- ・「頑張って」、「我慢して」という言葉ではなく、「大丈夫だよ」、「守るからね」と言葉をかける。
- ・震災、火災等のニュースを過度に見せない。



## 気持ちを受け止める

- ・子どもが安心して体験や気持ちを語れるようにする。
- ・悲しみ、怒り、不安を感じることは普通であると教える。
- ・子どもが話している時は目をみて相槌を打ちながら、話をさえぎらないでじっくり聞く。
- ・お絵かき、作文などで自由に気持ちを表現させる。



# 家族のルールを作ろう

ママは家でパパは職場で地震が起きた時はどうしますか？

電話が使えず、交通手段も断たれ、子どもは保育園で全員が離ればなれ・・・

お互いの安否をどうやって確認をしますか？

どのような確認方法があるのかを知り、話し合ってみましょう。



## 避難所を確認！

避難場所はどこにあるのか、ママは知っているけれど、知っているパパは少ないです。

パパにもここが避難場所だよ、と教えてあげてください。

場所を知らなければ、一緒に歩きながら見に行きましょう。

周囲には何があってどこの道が安全か確認をしながら歩くといいですね。

## 伝言版ダイヤルを活用！

回線のパンクや停電などで通話ができなくなります。

各携帯会社の伝言板やNTTの【171】を活用しましょう。

毎日1日・15日に  
「171」を体験で  
利用出来ます。



## 家族ルールを決める！

災害時から数日間は混乱が大きく家族と会えないこともあります。

最終的にどこに集合するのかピンポイントで決めておきましょう。

自宅玄関に伝言メモなどを残すなどのルールも決めましょう。

保育園・幼稚園に行っている最中に地震に起きた時、どう行動するのか、

どちらが迎えに行くかなど、事前に話し合っておきましょう。

# 覚えておきたい応急手当

万が一、怪我をしてしまった時、救急車を呼んでも道が瓦礫でふさがり、来れない場合があります。その時のために応急手当を学び、正しく行動しましょう。

## 救急の基本は安静

ケアをする場合でも、救急を待つ場合でも救助する人の精神的・身体的に安静を保つことが最優先事項です。

## 出血している場合

ガーゼやタオルで出血しているところを強く巻きます。



## 骨折している場合

幹部に固いものを添え、包帯やタオルなどで固定します。  
屈折していたり、出血している場合は無理に戻さず、  
毛布などで温めます。



## けいれんしている場合

災害などの強いストレスが原因でけいれんを起こす場合があります。  
強く揺さぶったりはせず、発作が起きたら  
衣服を緩め呼吸が楽にできるようにして観察します。  
嘔吐をする場合は吐物が器官に入らないように  
体を横に向けて気管を確保します。



# 命の大切さ

## ママへ

保育園や幼稚園は2.3日子どもたちが過ごせられるように備蓄品を備えています。急いで我が子のところにと心配になるとと思いますが、そこで事故にあつて怪我をしましては元も子もありません。まずは自分の命を守ることが大切です。我が子、パパは絶対に無事だ。絶対にまた会えると信じましょう。

## パパへ

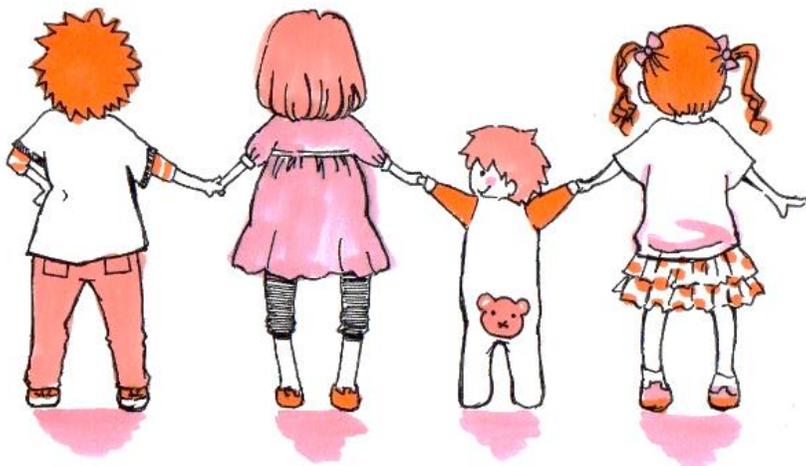
家族と離れている時に地震が起きてしまったら、まずは自分の命を優先してください。必ず家族と会えると信じ、会社のルールに従い行動をしてください。東北・熊本の震災で何日も家族と会えない日が続いた家族が多くいらっしゃいました。ですが、必ず会えます。命があれば必ず会えます。信じて自分の命を守ってください。



震災の時は誰しものがパニックになり、ストレスを抱え、家が無くなったり建物が壊れている風景をみて喪失感を味わうそうです。不安と疲労が付きまとう日々が続くかもしれませんが、夫婦協力して子どもたちを守りましょう。子どもたちを守れるのはママ、パパしかいません。家族が会えた時は抱き合つて喜び、悲しいときは家族一緒に涙を流して一緒に乗り越えていきましょう。

いつくるか分からない震災に備えて、自分の命・家族の命を守るためにも  
家族でしっかりと話し合いをしましょう！





本冊子は「ママがつくる災害に強い街東志賀 平成28年9月14日発行」より一部変更して作成しております。

協力：名古屋市北保健センター・名古屋市北区役所 総務課  
名古屋市北区社会福祉協議会

参考資料：子連れ防災手帖・クロワツサン防災ブック

印刷…北区社会福祉協議会

この冊子は共同募金配分金を活用し印刷しています