

# オーダーメイド防災 を实践しよう



防災と言いつても、何から始めたら良いかわからない人も多いはず。  
小さな子どもがいるご家庭では、購入した防災セットだけでは不十分なことも。  
家族それぞれにとって、災害時に本当に必要なものは何かを考えてから購入などしましょう。

例	( 才 )	
パパ (36才) 花粉症、近眼、夜遅い	( 才 )	
ママ (34才) 潔癖症、生理重い	( 才 )	
太郎 (6才) アレルギー(小麦)	( 才 )	
はな子 (3才) アトピー	( 才 )	
チビ (1才) 小型犬	( 才 )	

## 今ある備蓄品・買い足すべき備蓄品

	今あるもの	買い足すべきもの
<b>グッズ</b>	例: 懐中電灯	例: スマートフォンのバッテリー
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 使い慣れているか?</li> <li>● 機能が重複していないか?</li> <li>● 日常使いができるのか?</li> </ul>		
<b>食べ物</b>	例: 乾パン	例: アレルギー対応食
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食べ慣れているか?</li> <li>● 食べられるか?</li> <li>● 温かい食事があるか?</li> <li>● 備ったレシピではないか?</li> </ul>		

## 平塚市の防災情報

参考URL: 平塚市HP 災害対策について

<http://www.city.hiratsuka.kanagawa.jp/bosai/saitai.html>

平塚市市長室危機管理課・災害対策課公式Twitter

@HiratsukaBosai

平塚市市長室災害対策課公式YouTube

<https://www.youtube.com/channel/UCfEaWkgRgZTa87rme4iid8w>



平塚には防災啓発活動をされている素敵な団体があります!  
皆様もぜひ、積極的に地域の防災活動に参加してみてください。

ひらつか防災まちづくりの会

<https://hira-bousai-machi.jimdofree.com/>

女性防災クラブ 平塚パワーズ

<http://snposc.org/network/hiratsuka-powers/>



イラスト: オカダナオコ

制作協力: 湘南ジャーナル

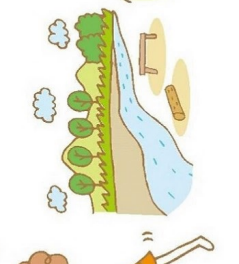
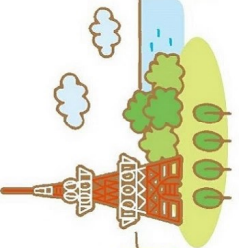
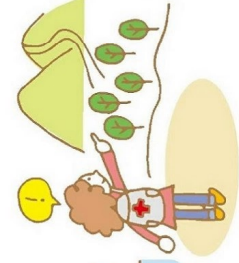


平塚市 × mama plug

HIRATSUKA

# 親子 防災

プレママ~2歳までの  
子どもをもつ  
保護者のための防災情報



# はじめに

育児は楽しく、子ども達は、毎日幸せを運んでくれます。  
 その一方で、ママやパパは我が子に振り回されて、毎日ヘトヘト……。  
 防災は必要だと思うけど手が回らない！ と感じる方も多いかもしれません。  
 でも、毎年のように被害をもたらす台風や大雨、  
 そして、平塚市にもいつかると言われている大きな地震……。  
 自然災害から身を守ることはもはや生活の一部にしなければいけません。  
 大事なお子さまと、家族の幸せを守るために、今すぐ防災を始めましょう！



mama plug

監修：NPO法人ママプラグ

東日本大震災の被災地支援活動をきっかけに、誰もが「自ら考え、自ら行動する」ためのアクティブ防災事業を展開。女性や子育て中の親の目線を活かし、「クリエイティブな視点で、家族の未来を設計する」を理念に、本当に必要な防災を啓蒙している。5年間の神奈川県との協働事業を経て、全国各地での講演活動や、企業との取り組み、自治体との連携など精力的に活動中。

主な著書に「全災害対応！ 子連れ防災BOOK」（祥伝社）「子連れ防災手帖」「子連れ防災実践ノート」（ともにKADOKAWA）など  
 関連書に「東京くらし防災」「被災ママに学ぶ小さな防災アイデア40」（学研） <https://web-mamaplug.com>



## ママパパリアルVOICE 「ここが不安です！」

**不安 1** 何がどのくらい必要なの?!

「72時間の壁」という言葉を知っていますか？ 災害発生後から最低でも3日間は自力で生き抜ける備えが必要とされています。できれば1週間、最低でも3日間暮らせる食糧を備蓄しましょう。また調理用のカセットコンロ、水も必要です（水は大人で1日3リットルが目安です）。



→ p04へ!

**不安 2** 子どもにアレルギーがあります! どうしたらいい?

アレルギー除去食などの特別なニーズには、避難所では対応しきれっていません。持病や食物アレルギーなどで、不安がある場合には、それぞれに対応した備えを自分でしておく必要があります。離乳食やミルクについても同じこと。避難所に十分な備えはありません。



→ p08へ!

## 平塚市で起こりやすい災害の特徴



平成26年10月、台風18号による大雨の影響で冠水した平塚市中原地区。撮影：湘南ジャーナル社

台風や集中豪雨による川の氾濫、床下浸水などの危険があります

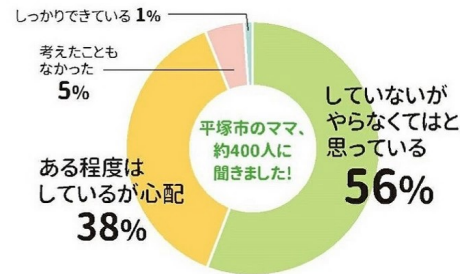
平塚市は、比較的平坦な土地が多いのですが、北西部、西部は丘陵が多く、地盤が弱い部分は風水害の被害を受けやすいと言えます。また、相模川をはじめとする河川も多く入り組んでいるので、氾濫する可能性もあります。平成26年に起こった台風18号では局地的な大雨で、床下浸水、床上浸水、がけ崩れなどの被害が発生しました。家族や地域のハザードマップの確認を。



# 平塚ママの「防災リアルVOICE」



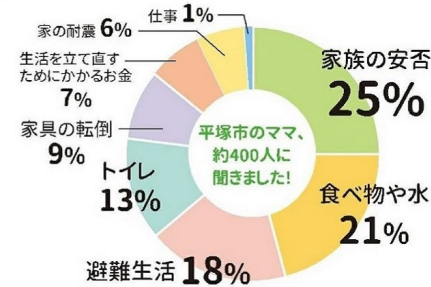
**Q.** 赤ちゃんや子ども向けに備えはしていますか?



**A.** しっかりできていると答えたのはわずか1%!

でも、みんな「やらなくては」とは思っています。ママ友同士で「うちの防災対策どうしてる?」の一言がアクションにつながるかも!

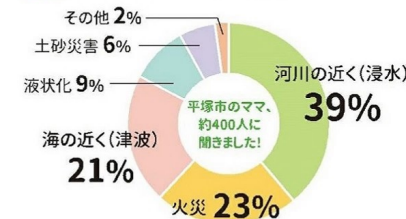
**Q.** 災害時に心配なことは何ですか?



**A.** 不安が多いのは家族の安否。

そして、日常生活が送れなくなること。まずはここから、家族で話し合ってみましょう。

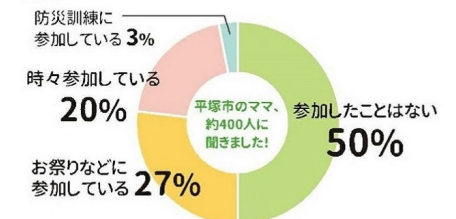
**Q.** 住んでいる地域で不安なことはありますか?



**A.** 過去の経験からも、浸水に不安を抱いているママ多数!

平塚市からの防災情報やハザードマップなどで地域環境を確認するとともに、食料や水などのストックをしておきましょう。

**Q.** 地域のイベントに参加したことはありますか?



**A.** 防災訓練に参加するのはハードルが高い!?

いざという時に助け合うために、まずはお祭りなどのイベントや地域の清掃活動などに積極的に参加し、ご近所付き合いを深めておくことも、立派な防災です。

# 子育て世代の防災 これはマスト

災害発生から3日間は自力で生き残れる準備がマスト。ライフライン復旧までの備えを万全に。

マスト!な

## 備蓄・防災グッズ

**情報ツール** ラジオ・SNS・災害伝言ダイヤル・防災アプリ

発生してすぐに知りたいのは災害の情報と家族の安否確認。携帯電話、ラジオやSNSなどの使用や連絡方法について家族で共有。



**食料** 冷蔵庫の中の生鮮食品・カセットコンロ

生鮮食品は腐ってしまいます。まずは冷蔵庫のものから食べましょう。カセットコンロがあると調理できるので安心です。ボンベは1日1本×人数分が目安です。ミルク育児の方は、ミルクと清潔な哺乳瓶をセットで準備しましょう。



**片付け** ほうき・ちりとり・マスク・軍手

被災後、ごちゃごちゃになった家の中は危険かつ不衛生です。少しずつでも片付けをできるよう役立つグッズを備えましょう。



**衛生グッズ**

オムツ・おしりふき・生理用品・お着替えなど

赤ちゃんがいるご家庭では、お着替えやおムツはかなりの量が必要です。日頃から1バック余分にストックしておく習慣をつけましょう。ママの生理用品もお忘れなく!



**防寒・暑さ対策**

カイロ・ブランケット・ひんやりシートなど

ライフライン復旧までには時間を要します。エアコンなどは使えないと想定し、特に防寒対策をしっかりと。



## 発生時

マスト!な

## 行動

外出時

**ショッピングモールなどの建物の中**

誘導員の指示に従って、速やかに避難します。非常口に駆け込むなどの行動はパニック状態を作ることになるので、落ち着いた行動を心がけて。ベビーカーであれば赤ちゃんを抱っこに切り替えて歩いて移動しましょう。



**道路**

子どもは速やかに抱っこ(またはおんぶ)に切り替えます。倒れてきそうなものや、ガラスの破片、頭上からの落下物がない場所まで移動し、地震であれば揺れがおさまるまで待機します。



**エレベーター**

全階のボタンを押し、止まった階でおります。動かない場合は慌てずに緊急ボタンを押し続けましょう。



家の中

**安全スペースへ移動**

転倒する家具、頭上からの落下物がないスペースへ速やかに移動します。机の下では、脚をしっかりと掴み自分の身を固定しましょう。



**ダンゴムシのポーズ**

とっさの行動として、子どもでもできるポーズです。頭をしっかりと抱え、背中を丸めます。子どもが小さい時はしっかりと包みこむように。



**情報収集&安否確認**

災害時は、ネットワークも不安定になります。携帯電話はもし繋がったとしてもむやみやたらな連絡は控え、災害伝言ダイヤルやSNSなど、家族で決めた手段を使いましょう。



## 一週間後

**買い物 現金**

コンビニなどが再開しても、しばらくはクレジットカードやATMが使えない状況が続くかも。不足分を買い足しできるよう、現金は最低限の準備を。災害時は、セキュリティ面も考え、あまり多く持ち歩かず、数千円を目安に。



**リラックス&リフレッシュ対策**

スイーツ・アロマオイル・ハーブティーなど

発災直後は、精神も興奮状態にあり、様々な場面で我慢をしてしまいます。母乳のママにもストレスは大敵。安心して哺乳できる環境が大切です。「不謹慎」などと思わず、それぞれがリラックスできるグッズが必要です。



**買い物 & 配給**

コンビニが再開したり、配給物資が増えてきます。備蓄では足りなくなったものを足したくても、子どもが小さいと列に並べないという声も。ママ友同士で助け合ったり、ご近所同士で子どもを保育するなど、普段から対策を練っておくと安心です。



**デマ情報**

災害時は、セキュリティ面でも大きな不安がつきもの。しかし、その心理を利用し、「空き巣が出た」「痴漢被害多発」などデマ情報を流すことで家から追い出し、犯罪に及ぶという悪質な手口も。SNSは便利な反面、そのようなリスクもあると知った上で、拡散する前に発信元を調べましょう。



**車中泊&便利グッズ**

災害時、車中泊をする場合は、エコノミークラス症候群に注意が必要です。特に妊婦さんは、水分をこまめに補給し、軽い運動を定期的に行うなどの対策を。マイカーを持っている方は、カータープやランタンなど、アウトドア用品と食料(高温でも品質変化の少ないクラッカーなど)を積んでおくといいでしょう。



## 一ヶ月後



**心と身体のケアを第一に考えて**

心と身体の負担が最も大きくなるのが一ヶ月程度経ってからと言われています。やらなければならないこと(生活再建(転居・転職・片付け・罹災証明等)・復職など)に追われる一方で、心理的なストレス、不安、トラウマなどのPTSDに悩まされる方も少なくありません。人の手をどんどん借りたり、不安なことは我慢をせずに誰かに聞いてもらうなど、対処法を知っておきましょう。頑張りすぎないことも大切な対策です。

災害時こころの情報支援センター  
<https://saigai-kokoro.ncnp.go.jp/>



# ママ・パパの 「ここが困った」体験談



過去の災害で、育児中のママやパパが体験したことを知り、我が家の防災を見直すきっかけにしましょう!

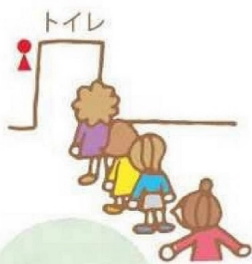
## 子どもが 食べるものがなかった!

非常食は、味の濃いものや硬いものが多いです。我が子が食べてくれないのは、親にとって大きなストレスに。レトルトなどは、普段の食事にも少しずつ取り入れ、子どもが「食べ慣れた」食事を備えましょう。



## 子どもが 暗闇を怖がった

街灯や店舗の明かりもなくなる「ブラックアウト」は、子どもにとって大きな恐怖。明かりは必ず準備しましょう。ランタンや懐中電灯、ヘッドライトがオススメです。



## トイレで行列!

災害時は、トイレが思うように使えず、仮設トイレが設置されても長蛇の列に。特に小さな子どもは、我慢ができないだけではなく、体調不良につながることもあります。簡易トイレなどの準備を。



## 家族と連絡が 取れなかった

災害時、家族の安否確認はもっとも重要なことです。速やかに安否が確認できるように災害伝言ダイヤルの使い方などを共有しておきましょう。

## 保育園へすぐに 迎えにいけなかった

共働きのご夫婦は、保育園のお迎えにすぐにいけない可能性もあるはず。引き取り手を家族で決め、保育園にも共有しておきましょう。その場合、遠くの親戚などではなく、近所のママ友やパパ友に頼めると安心です。



## 避難所に居られなかった

避難所では、見知らぬ人達と寝起きを共にすることになります。授乳場所がない、オムツが替えにくい、子どもが泣いて肩身が狭い……と、大きなストレスが付きもの。なるべく自宅で過ごせるよう、備蓄を進めてください。



## 治安が悪くなった

残念ながら、追い打ちをかけるように窃盗などの犯罪が増えるのも事実。単独行動はしない、子どもを一人にさせない、貴重品は肌身離さず持ち歩くなどの対策を。



## 子どもが倒れた& けがをした

急なストレスにより、子どもが痙攣したり、倒れるなどの報告がたくさんあります。また、落下物やガラスなどで小さな怪我也多発します。慌てて病院に行っても、命に別状がなければ、災害時はなかなか診てもらえないことも。普段から応急手当などの基礎知識は身につけておきましょう。

## 自分の具合が 悪くなった

災害時は緊張状態が続く、子どものケアに必死で自分の事を顧みない時間が続きます。緊張が緩んだ瞬間に体調を崩したり、大きな病気に気づいたりというケースも。災害時は助け合いが一番大切です。少しでも不安を感じたら、誰かの手を借り、受診したり休憩することを心がけましょう。



## ペットをどうしたら 良いか迷った

市内でも、ペットを飼育している方は多くいます。ペットも家族の大切な一員です。同行避難する場合は、避難所のルールに従うこと。人と同様ペットにも食料と水の十分な備蓄を。

