

8

通学路にある危険なものを日ごろから教えておきましょう。



いちばん危険なのは、子どもたちだけの登下校中の地震。休みの日などを利用して、親が通学に使う道を一緒に歩き、崩れたり倒れたりするおそれのあるブロック塀や自動販売機など、危険なものを子どもに教えたり、一時的に避難できそうな公園や農地などの安全な場所をチェック。「ここで地震が起きたら…」と親子でイメージを共有して災害に備えることが大切です。

どこでも排せつできるトイレトレーニングを！

いまの子どもたちは、洋式のトイレやウォシュレットに慣れてしまい、仮設トイレの和式便座や携帯用のトイレでは、排せつができないケースがあります。どんな状況でも、排せつができるようにするため、日ごろからの和式トイレでも排せつできるようにしておくなどのトイレトレーニングをしておく安心です。



9

予告 2014年3月8日(土)宮前区防災フェアにて国崎 信江氏の講演が行われます。



国崎 信江(くにざき のぶえ)氏 プロフィール

1991年、外資系航空会社の機内通訳を経験した後、結婚を機に退職。主婦となる。自然災害や犯罪について、特別な危機意識をもつことなく過ごしていたが、阪神淡路大震災がもたらした被害に衝撃を受ける。「これから私たちを襲う地震。何もしないで生き残れるほど甘くない」と、防災対策について考えるようになる。「自分の命に代えても守りたい存在」、「大切な人を失って後悔するのではなく、できるだけことはしたい」、そんな思いから、女性かつ母としての視点で、家庭を守るための防災対策の研究を進め、2008年、株式会社危機管理教育研究所を設立。



今号記事の参考著書／「地震から子どもを守る50の方法」(プロンズ新社 2005年) 「マンション・地震に備えた暮らし方」(樫出版社 2013年)

「季刊 防災ニュース」に関するお問合せは、宮前区役所危機管理担当(856-3114)まで
バックナンバーは、宮前区役所ホームページ⇒安全安心のまちづくり⇒「防災ニュースのページ」でご覧いただけます。



季刊

防災ニュース

2013.12
第22号

宮前区役所危機管理担当/宮前区まちづくり協議会防災部会



ママの視点で子どもを守る親子の防災対策

知っておくと必ず役立つ9つのアイデア

大地震など災害時には、住みなれた家を破壊され、いままでの生活を一瞬のうちに奪われ、大人でもパニックを起こしてしまいます。ましてや、小さい子どもは、自分の身を自分で守ることはできません。子どもを守ってあげられる大人は、なんととっても親です。防災ニュース22号では、2014年3月8日の防災フェアで講演をしていただく国崎 信江氏の著書を参考に、「ママの視点で子どもを守る」としていくつかの防災アイデアをピックアップしてご紹介させていただきます。

1 ダイニングテーブルは我が家のシェルター！

地震ですすいちばんに考えなければいけないのは、身の安全の確保です。テーブルの下にいれば、落下物から身を守ることができるし、もし家が倒壊してもなんとか生き延びて助けを待つことができるかもしれないのです。テーブルをよりしっかりしたシェルターにするには、まず脚部の底面4カ所に、すべり止めフェルトや耐震ジェルマットを貼り、テーブルが左右に振られることを防止します。さらに、ネット通販などで手に入る「つかまりん棒」という補強具をテーブルの下にとりつけると、強度が従来の1.5tから6tにアップして、自動車5台分の重圧に耐える空間をつくることができます。子どもと遊びながら「テーブルの下に隠れる」行動に慣れておくといいですね。



2

ダンゴムシのポーズを子どもに覚えさせる。



グラツきたら、クッションなど頭を守るものが近くにあったらかぶるなどして、手で頭をかかえて丸くなることで、落下物によるけがを防ぐことができます。子どもには「頭をかかえて、丸くなって」と言うよりも「ダンゴムシになちなさい」と言ったほうがイメージしやすく効果的です。子どもが別の部屋にいても「○○ちゃん!○○ちゃん!」と名前を連呼するのは危険。名前を呼ばれると、まわりの状況もわからぬまま母親の方に来ようとしてしまいます。落ち着いて「その場でダンゴムシになって!」という指示を与えましょう。

救急車はすぐ来ない。子どもにあった応急手当を!



大規模な災害のとき、救急車は呼んでもすぐ来ません。その場にいる人の応急手当が、子どもの命を救うのです。同じ人工呼吸でも成人は5秒に1回、1歳～未就学児は4秒に1回、1歳未満の場合は3秒に1回とタイミングが異なります。また、呼吸を強く吹き込みすぎると、肺を傷めてしまうこともあります。子どもには、体の大きさや年齢にあった応急手当が必要です。応急手当の講習会などを予約するときに「子どものモデルを用意してください」とリクエストしてみましょう。

5

おもちゃを片付けること。これも立派な防災の第一歩。

子ども部屋は、子どもたちが家にいる時にいちばん長い時間を過ごす場所。おもちゃを使って遊んでいると、つい散らかりがち。おもちゃの中にはプラスチック製など硬いものも多くあり、床に散らばっていると避難のさまたげになることも考えられます。子どもには日ごろから遊び終わったらすぐに片付けることを習慣づけさせ、また、ばらばらと飛び出さないようにケースに入れて収納するようにしましょう。

3



6

災害時に、子どもが保育園や幼稚園にいたら…

大規模な地震が起こった場合、小学校では授業を打ち切り、保護者が迎えにくるのを学校で待ちます。保育園や幼稚園でも被災時の対応をそれぞれの施設で決めてあると思うので、どのような体制がとられているのか、園舎に倒壊の恐れがあるときはどこに避難するのかなど、日ごろから確認しておきましょう。



4

非常持ち出し袋にはおもちゃや絵本も入れましょう!



災害時は避難所での生活を余儀なくされることもあります。あたりまえにあった自分の世界が激変することが子どもにとって大きなストレスになることは、言うまでもありません。環境の変化や災害の恐怖から心に傷をおった子どもたちを癒してくれるのはふだんから慣れ親しんだおもちゃや絵本です。何点か持ち出し袋に入れておく心遣いも、親だからこそできることです。

親が家具の下敷きになったりして動けなくなった時は…

7

子どもに頼んで、近くにいる大人を呼んできてもらいます。ママ友でもよいですし、隣の家の方やマンションの同じ階の方など何人かを考えておきます。ポイントは「近くにいる」ということ。災害時を想定して、ご近所と助け合える関係、親しみやすい関係を子どもたちと一緒に築いておくことがポイントです。ただし「5分たったら、助けが見つからなくても一度戻ってきて」と伝えることが重要です。助けが見つからないことに罪悪感を持って救助をもとめ続けているうちに、子どもが被害に巻き込まれる危険があるからです。

