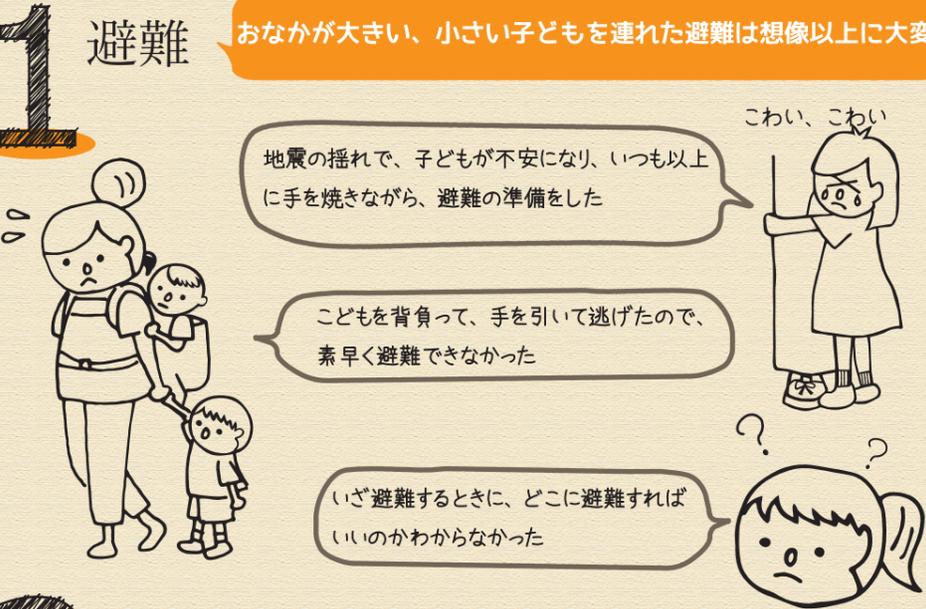


# Step1 災害時に知っておきたい 3つのコト

## 1 避難

おなかが大きい、小さい子どもを連れた避難は想像以上に大変



# Step2 自分たちですぐにできるコト

### 地震が起こったら、すぐ避難できる？

避難では両手をあける

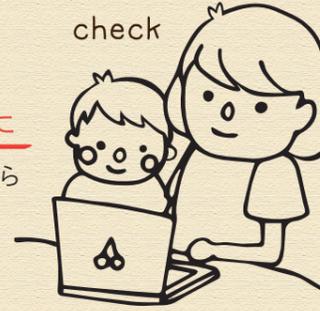


避難するときは両手をあける(おんぶや抱っこ紐)。

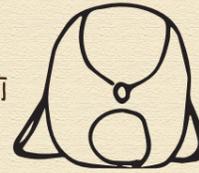
ベビーカーは道が危険な場合もあるため、使わないで避難を。

避難ルートや避難場所を事前にチェック。いざという時に困らないように！

check

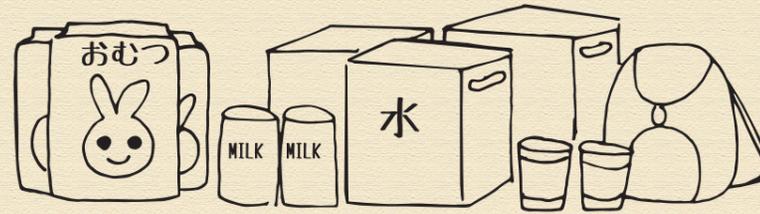


持ち出し袋を事前に作っておく



子どもの手を引いて避難するときは両手が空くりュックが便利！

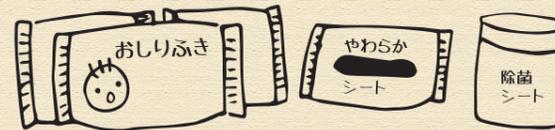
### 7日分の備蓄はある？



避難所は乳幼児用の十分な備蓄はありません。

子ども用と大人分の最低7日間の備蓄を。

子どものモノは、普段から買いための習慣があったので、買いためが助かりました。



### 避難所は快適な場所ではない！！

避難所で苦勞することも.....



避難所のトイレは、とても妊婦さんや子どもが使える状態ではありませんでした。

災害時、地域によっては避難所がたくさんある避難者であふれてしまう可能性があります。

自宅で避難できる場合など自宅避難では、自分で情報を避難所に取りに行く、または自分で物資を確保しなければなりません。

# Step3 周囲の人とできるコト

### ご近所とおつきあいはありますか？

日頃から近隣の人に、子どもがいること、妊婦であることを知ってもらうことで、いざという時に、気にかけてもらえる場合も。



隣の人が避難のときに声をかけてくれた。タイミングがわからなかったので助かりました。

回覧板をこまめにチェック



地域の防災訓練に参加したので、地震が起こったときは周囲の人と安否確認やお互いに避難の呼びかけをしました。

地域の避難訓練に出て、町会の人や地域の人と関わりをつくりもしもの時に助けてもらえる関係を！

### 周りの力を借りてみる



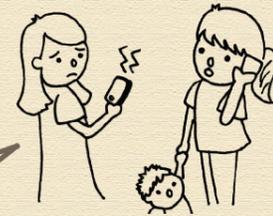
困った時には自分たちで乗り越えるだけでなく、周囲の人の力を借りるのも、災害時には重要です。

職場の人がミルク用に水を集めてくれました。とても助かりました。

物資がなかったので、県外の友人や親戚におむつを送ってもらいました。

### 多くの人と助け合える関係を

子どもの物資や病院などの情報を集めるのは大変です。親同士で情報を共有すれば、欲しい情報が見つかるかもしれません。連絡先の交換や助け合える関係づくりを。



子どもの沐浴のために、被害のなかった地域の友人宅に、お風呂を借りに行きました

保育園の被害や再開のめどなど、ママ友のLINEグループを作って、お互いに情報共有しました。

過去の震災では、小さなお子さんを抱えていたお母さん・お父さんへ、周囲の協力がありました。

## 2 物資

小さな子どもに必要なモノなどは、すぐに支援物資で届くとは限らない

必要なおむつ、ミルク、水、ほ乳瓶など確保に必死だった。一日中探し回った



STOP!

おなかが大きかったので、避難所に横になるためのクッションがほしかった



水がなく、なかなかお風呂に入れなくて、子どもの衛生面が心配だった

## 3 避難先

小さい子どもがいるお母さん、お父さん、妊婦さんは避難先で困ることも

避難所で、子どもの泣き声で周囲に迷惑をかけてしまい、苦情がきた。周囲に気を使った。



避難所にお医者さんなどが来てくれて、いろいろ相談できて不安が解消した



避難所には多くの人がいるため、こどもの感染症が心配だった

自宅で避難していると、情報が全くなく、避難所を利用して情報を入手した



おかあさん、おとうさん、  
事前準備はできていますか？

避難のコト

物資のコト

避難先のコト

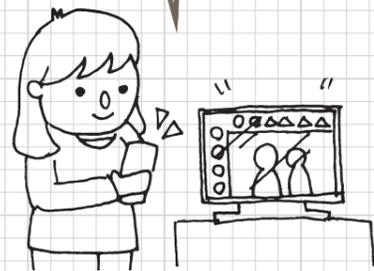
災害時には、誰もが自分のことではいっぱい！！  
自分たちで頑張ろうとしても、限界があることも、……

自分たちで頑張るだけでなく、  
ご近所さんや、ママ友、プレママたちと

**助け合うのも一つの手!!**

避難したら近所の方が、  
避難を手伝ってくれた

地域外に避難したので、地域外から  
情報のない被災地にいるお母さんたち  
に情報を発信した



**周りの人と協力して厳しい状況を乗り切った  
事例が過去に見られました!**

友人が、何が足りないか  
声をかけてくれ、集めてく  
れた

自分だけ県外に行くのは気が引けました。  
でも、自分たちがいけば、その分他の  
子どもやママに物資が行き渡るとママ友に  
言われて、県外に行く決心ができました。



お住まいの地域にはどのような  
施設がありますか？

文京区では、災害時に妊産婦や1歳未満の子どもがいる家族が利用できる  
妊産婦・乳児救護所が設けられます。

熊本地震では、実際に避難所に小さな子どもがいる人が利用できる専用ス  
ペースや、妊産婦や1歳未満の子どもがいる親子が利用できる専用避難所  
などが設置されました。

**お住まいの地域には災害時に  
どのような施設が計画されていますか？**

避難所の確認と共に、避難所以外についても調べてみましょう。

- 例 \* 市区町村のホームページを見る
- \* お住まいの地域のハザードマップを見る など

**熊本地震で車中泊を経験した声**

避難所では、子どもの夜泣きでほかの人に迷惑をかける  
ため、車中泊を選んだ。プライバシーはあるが、情報が  
なく、物資もないため、自分たちで情報を取りに行き、  
物資も確保しなければいけなかった。

日中と夜で車内の気温の変化が大きく、  
日中はとても暑く車の中に入れず、外にいた。  
そのため、子どもの日焼けなどが心配。

子どもが周りに迷惑をかけてしまうなどで、車中泊を選ぶ人が熊本地震では見ら  
れました。狭い空間での車中泊では、エコノミークラス症候群などの危険性が高く、  
妊婦の方や産後間もない方はより危険性が高くなります。  
文京区の場合は災害時に、救護所が設けられます。小さな命を守るためにも救護  
所を利用するのも1つの手です。

作成：日本女子大学 平田研究室 府中ひかる  
〒112-8681 文京区目白台 2-8-1  
hiralab@fc.jwu.ac.jp  
2017年2月版  
※ 本パンフレットの再配布を禁止します

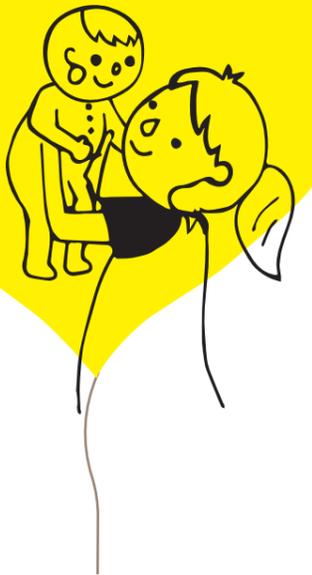
0歳から5歳の小さなお子さんがいる  
おとうさん・おかあさんへ

もしものとき

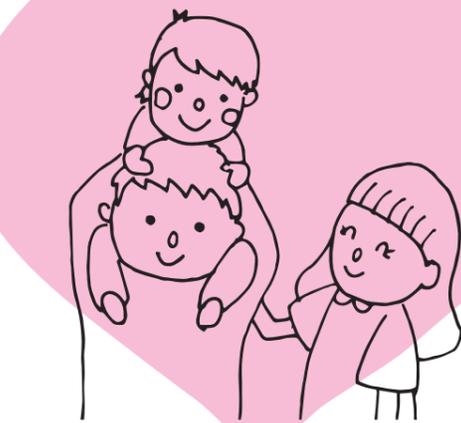
今から知っておくこと



自分でできること



周囲の人と一緒にできること



ちいさな命を  
守れますか？