

「もしも  
の時も  
暮らしは  
つづく」  
手帳



× BE KOBE

## 災害のとき必要なもの。 それは毎日使うもの。



災害があっても、暮らしはつづく。

そのことを、私たちは知っています。

街全体が大きく被災した阪神・淡路大震災。

当時まず不足したのは、暮らしに欠かせない水・食料や

日用品の数々。とくに小さな子をもつ家庭にとって、

それがどれほど不安だったか。そのことも学びました。

愛するいのちのために、備えておくべき生活の品。

避難生活における、その応用方法。暮らしを支える

私たちだからこそわかる、その知恵の数々を伝えることで、

子どもを守るあなたの力の一部になりたい。

そこに暮らしがあるかぎり、災害が起きる前も起きた後も、

全力で支えていきたい。

決意をあらたに、この活動をより広げたい私たちです。



家族の無事がわかるまで、  
あなたの避難は完了しません。

家族で決めておく連絡のルール

日中、家族は離ればなれ。災害時の連絡方法は家族内であらかじめ複数決めておきましょう。



集合場所・  
避難場所

どこで落ち合うか、  
どこに避難するかを  
決めておく。



行先のメモを残す  
場所・方法

空き巣防止のため、  
玄関の扉の内側など  
に貼る。



災害時の連絡手段  
(災害用伝言サービスなど)

LINEやTwitterなどの  
SNSの活用も有効。  
家族グループを  
作っておくとよい。



連絡の取り次ぎ先  
(遠方の親戚・知人など)

災害時に連絡の  
取り次ぎをしてくれる  
遠方の親戚・知人の  
家を決めておく。

遠方の知人の連絡先と避難場所メモ

安否情報を取り次いでくれる人  
(遠方の親戚・知人)の連絡先

名前
電話番号
携帯番号
メール

緊急時の家族の避難(集合)場所

近くの緊急避難場所(一時的に避難する場所) (知人や親戚の家などに緊急避難するのも有効)
近くの避難所(住民などが一定期間滞在する施設)
津波が来る時に逃げる避難場所または避難ビル
津波や、河川の氾濫の危険がある場合は、堅固な 中高層ビルや高台などに避難し、 安全が確認できるまで待機する。

▶緊急避難場所・避難所は、P23を参照してください。

災害用伝言サービス

各種災害用伝言サービスは、毎月1日と15日に体験利用ができます。  
使い方をあらかじめ確認しておきましょう。

3つの災害用伝言サービスの特徴

災害用伝言ダイヤル「171」	災害用伝言板	災害用伝言板 web171
 171をダイヤル	 各社公式メニューや 専用アプリから	 「web171」で検索
登録可能番号 すべての電話番号 <small>固定電話は被災地域の 市外局番に限る</small>	登録可能番号 携帯の電話番号 <small>登録時は自動的に 登録され入力不要</small>	登録可能番号 すべての電話番号 <small>携帯、PHS、IP電話の 番号でも登録可能</small>
保存時間 サービス 終了時まで	保存時間 サービス 終了時まで	保存時間 6ヶ月
登録件数 1~20件 <small>web171の伝言も 再生可能</small>	登録件数 10件 <small>ソフトバンクは 80件</small>	登録件数 20件 <small>携帯各社伝言板の 伝言も一括検索可能</small>
録音時間 30秒/件	登録文字数 100字/件	登録文字数 100字/件

記載されている情報は、制作時点(2016年6月)のものとなります。

家族や安否確認をとりたい人の連絡先

名前
電話番号
携帯番号
メール
名前
電話番号
携帯番号
メール

災害用伝言ダイヤル「171」の使い方

- 「171」をダイヤルする。  
携帯電話や公衆電話でもOK。
- 録音は「1」を、再生は「2」を  
ダイヤルする。
- 録音は「自分の番号」、再生は  
「相手の番号」をダイヤルする。
- 音声ガイダンスにしたがって、  
伝言を録音または再生する。

キーとなる  
電話番号：  
一〇メモ 携帯電話などから、市外局番から始まる固定電話番号を  
キーとして伝言の録音・再生は可能。

かかりつけの小児科・産婦人科の病院の連絡先

病院名
電話番号
病院名
電話番号

保育園や幼稚園などの連絡先

園名
電話番号
メール・ SNS など

保育園や幼稚園と、災害時の連絡やお迎えの手順を確認しましょう。  
携帯電話だけでなく、公衆電話やメモなど、いくつもの連絡手段を。

水やおやつは入ってる。子育てバックは、  
あとちょっとで防災バックです。



普段  
子育てバック

ふだんから  
持ち歩く。  
(1日分)

+



災害時  
リュックサック

背負って両手が空く  
ように。適度な重さに  
まとめる。  
(2日分)

= 当面の  
3日分



いつもの子育てバッグに避難グッズを

### レギュラーグッズ



紙おむつ

災害時もないと  
困る必需品。



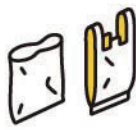
おしりふき

赤ちゃんのおしり以外にも  
手や体を拭ける。



飲料水(水筒)

飲料用やミルク用に  
いつも携行を。



ポリ袋・レジ袋

応急手当、水の運搬、調  
理など、多用途に有効。



救急セット・常備薬

子どものケガ、体調にあわせて  
絆創膏や常備薬の準備を。



おやつ

幼児向けのおやつは  
手に入りにくい。少し多めに。



バスタオル

外出先で宿泊を強いられた  
際の防寒具として。



母子手帳・お薬手帳

最適な薬をスムーズに出せる。  
保険証、診察券のコピーも。

### +αで入れておくとよいもの



充電式バッテリー

携帯電話用に。充電容量が  
大きいものがおすすめ。



エマージェンシー  
ブランケット

携帯しやすく静音性の  
高いものがおすすめ。



ホイッスル

閉じ込められたとき  
音で助けを求める。



大判ハンカチ

包帯・マスク・ナプキン  
など多用途で活躍。



## 避難グッズはできるだけコンパクトに



紙おむつ

無理せず持ち出せる  
範囲で準備を。



おもちゃ・絵本

避難先などで遊べるように  
お気に入りのおもちゃを。



レインコート

家屋の倒壊などで舞う  
粉塵から全身を守る。



マスク

子どもサイズは  
支援物資として入手困難。



ヘッドライト

被災後の足元の悪い  
夜道を移動するために。



携帯ラジオ

被災直後の正確な情報  
収集のための必需品。



着替え

避難生活が長期化した  
場合に備えて。



口腔ケア用  
ウェットティッシュ

水がなくても、口の中を  
清潔にして感染を予防。



抱っこひも

両手を空けて安全に  
子どもと避難できる。



生理用品・母乳パッド

避難所に留まることを  
想定して少し多めに。



携帯トイレ

断水で避難先のトイレも  
使えない可能性が高い。



歩きやすい靴

子どもの足に合った  
靴は特に入手困難。

## 被災者に聞いた備えておくとよいもの



使い捨て哺乳瓶

地震で落下しても割れにくく  
消毒不要で避難先で便利。



靴下

埃や泥でいつもより汚れ  
やすいので多めに必要。



爪切り

爪を切ってあげられなくて  
困ったという声も。



貴重品

保存袋などに入れて持ち  
出せる工夫を。現金は小銭も。

ちょっと多めに買う。  
ふだんの買い物が防災になる。

### あると役立つ自宅避難基本グッズ



#### 携帯トイレ

普段から、どんなトイレでも用がたせるように練習を。



#### 救急セット

災害時、子ども用の薬は入手困難。常備薬もまとめて入れておく。



#### 子ども用口腔ケア ウェットティッシュ

低刺激の子ども用も備えておくとう安心。



#### からだふきタオル

お風呂に入れない避難生活時に重宝。



#### カセットコンロ

大変なときだからこそあたたかい食事を。



#### カセットポンペ

約1ヶ月の被災生活に備えて5パック(15本)必要。



#### 携帯ラジオ

停電時の正確な情報収集に役立つ。



#### 乾電池

電気機器の電源として多めに。機器から外して保管しておく。



#### 布用消臭スプレー

断水で洗濯ができない時の衣服の消臭に。

### キャンプ道具は自宅避難時に活躍する



#### LEDランタン

リビング、キッチン、トイレの照明として「3つ」程度用意を。



#### ヘッドライト

両手が空き、夜間の作業や運搬時に重宝。



#### クーラーボックス

停電時、生鮮食品・食材の延命に。



#### 革手袋

作業時のけが予防に。革手袋がおすすめ。

### 日用品や子ども用品はローリングストックで備える

数量は4人家族で1週間分を常時ストックしておく目安。ローリングストックの方法についてはP11参照。



+1  
パック

トイレトーパー



+3  
本

ラップ(ロングタイプ)



+各50  
枚~

ポリ袋(大、中、小)



+1  
パック

生理用品



+7  
本

ウェットティッシュ類



+2  
パック

紙おむつ



+1  
缶

ミルク



+2  
個

おしりふき

### 知って得する多機能防災グッズ



#### ポリ袋

調理、水の運搬など、多用途に。



#### 新聞紙

折ってポリ袋をかぶせ、紙食器に。折り畳んで骨折の添え木にも。



#### ラップ

食器にかぶせて洗浄の水の節約に。けがの応急手当にも。

### 被災者に聞いた備えておくといよもの



パンパース

一番困ったのがおむつ。手元に少しあったが、それでももらいたくて、物資がもらえると聞けば並んだ。(岩手県釜石市) おむつが手に入ると本当に安心した。すぐに何日もつのか計算した。(岩手県陸前高田市)

被災者の声



ウイスパー  
バンティ  
ライナー

ライフラインが止まり、お風呂に入ることができない時に下着の代わりに使えて助かった。(兵庫県神戸市)

被災者の声



小さな子どものいる親にとって、災害時に困るのはおむつです。

また、おしりふきがないと、おしりがかぶれてしまうこともあります。

## 4 水・食料の備蓄法 サバイバル×キッチン

あたたかいものを食べると、  
まず、心があたたまる。

### 飲料水の備蓄量



1人3L(目安)



家族の人数分

1日1人3リットル、  
最低3日分、  
できれば7日分を  
用意しておく。



2Lサイズで

3箱  
(6本入)

4人家族で  
3日分なら3箱、7日分なら7箱。  
積み上げず、家のいろいろな所に置く。

### 7日間備蓄を実現するための知恵

冷蔵庫にある傷みやすいものから食べ、非常食はその後で食べるようにしましょう。

1  
3  
日  
目

#### 冷蔵庫・冷凍室にあるものを食べる

普段から冷蔵庫・冷凍室に食材を  
多めに買い置きしておく。  
停電時はクーラーボックスに  
保冷剤と食べものを入れて保存する。



4  
7  
日  
目

#### 「ローリングストック法」で好みの食品・食材を食べる

ローリングストック法については  
次のページで紹介→



缶詰・  
レトルト食品

食べなれた  
好みのものを  
備えましょう。



乾麺

ゆで時間の  
短いものが  
おすすめです。



フリーズ  
ドライ食品

少量のお湯で  
あたたかい食品に。  
野菜もとれます。



乾物

災害時に  
不足しがちな  
ミネラル・食物  
繊維を補給。



ベビーフード

すぐに手に入らない  
アレルギー対応食は  
多めに  
備えましょう。

▶ 備蓄の方法は、神戸市 HP「災害に対して備えていますか?」をご覧ください。

## ローリングストック法

ローリングストック法なら、普段から食べなれた食品を「非常食」にすることができます。

### おすすめの備蓄方法「ローリングストック法」



### ライフラインが止まった時に欠かせないもの



1本で  
約60分  
使用可能

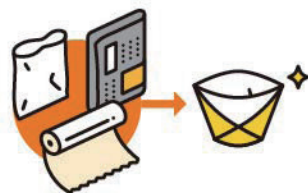
1ヶ月で  
15~20  
本

※1日30分~  
45分使用で

#### カセットコンロ・ボンベ

電気やガス停止時、ミルクを作ったり、非常食や  
冷蔵庫の食材を調理したりするための必需品。

### コップ型の紙食器の作り方



#### 新聞紙・ラップ・ポリ袋

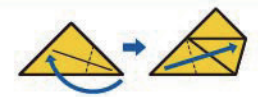
断水したり、  
食器が割れたりした時、  
ラップやポリ袋をかぶせて  
使いましょう。



1 新聞紙を四角のように折って、  
正方形の状態にする。



2 正方形を半分に折って三角形  
にしたあと、折りすじをつける。



3 折りすじに角を合わせて折り、  
もう一方の角を同様に折り重ねる。



4 残った部分を外側に開いて、  
完成!

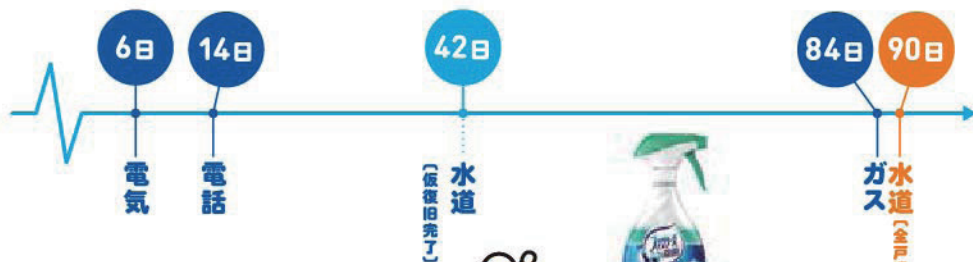


支援食料が届いても、味付けによっては子どもが口にしない場合も。  
ふだんから食べなれたものを、きちんと備えておくことが大切です。

水がない。それだけで、  
いまの生活はほぼできない。

### 阪神・淡路大震災のライフライン復旧までの日数

阪神・淡路大震災の復旧・復興の状況について／兵庫県 ※倒壊家屋など除く



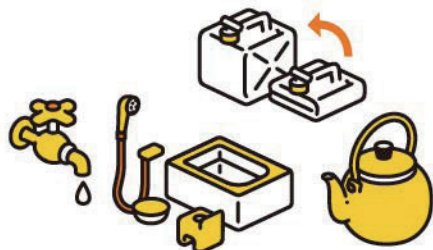
水道の復旧には長期間を要し、  
飲み水はもちろん、トイレや風呂、  
洗濯などの生活用水を容易に  
確保できない状態がつづきます。



#### ファブリーズ

断水で洗濯ができない  
時の衣服の消臭に  
役立ったという声も。

### 日頃から備える



#### 様々な方法でためておく

お風呂(※注)やポリタンクにため置きする習慣を。  
さらに、井戸や沢など水がくめる場所を  
確認しておく。マンションは貯水タンクの  
容量などスペックの確認を。

▶給水拠点は、神戸市 HP「貯水機能のある災害時給水拠点」をご覧ください。



#### 給水拠点のチェック

断水になった時でも、  
浄水場・給水所などの給水拠点で、  
応急給水を受けることができる。  
自宅近くの給水拠点をチェックしておこう。

### 節水・水を使わない工夫



#### 3杯のバケツで

食器を洗う時、1つ目のバケツで一番汚れたものを  
すすぎ、2つ目のバケツでそれをきれいにし、  
3つ目のバケツで仕上げをする。



#### ラップ

食器や紙食器に  
ラップをかぶせて  
洗浄水の節約に。



#### 口腔ケア用

#### ウェットティッシュ

口腔衛生を保つだけでなく、  
食器が拭けるなど、多用途。

### 楽に水を運ぶための工夫



#### バケツ、段ボール箱

ポリ袋を2枚重ねにしてバケツや  
段ボール箱に入れて、水を運ぶ。



#### 戸建て向け

#### キャリーカート

キャリーカートを家に一つ  
用意しておくといろいろ便利。  
段ボール箱なら、重ねて一度に  
たくさん運ぶことができる。

#### マンション向け

#### リュック

リュックの中にポリ袋を  
2枚重ねに入れて、水を運ぶ。  
エレベーターが止まった場合、  
階段を上がる時に便利。



給水車が来てくれたが、  
ポリタンクなどの入れ物が  
なくて困った。  
(福島県いわき市)

#### 被災者の声



お風呂(※注)の水はすぐに捨てずにとっておきましょう。給水車から水を運ぶ  
場合は、折りたたみのキャリーカーと段ボールを使うとラクに運べます。

※注 子どもが濡れるのを防ぐため、浴室にはカギをかけるなど安全には十分配慮しましょう。

災害時、おむつは  
みんなのトイレにもなる。

### 地震が起きた時に気をつけておくこと

大きな地震が起きると下水道が壊れる恐れがあります。そのまま使うと汚水が逆流してくるかもしれません。通水確認できるまで流さない事が大切。マンションでは特に注意が必要です。



過去の大地震時、  
上下水道が使えるように  
なるまで1ヶ月以上  
かかる事もありました。

### 携帯トイレを使うコツ



ポリ袋

携帯トイレ

便器にポリ袋をかぶせ、  
その上から携帯トイレを  
設置。

排泄後、携帯トイレだけを  
交換すれば、底面に水がつかず、  
家の床が汚れない。

### 必要な携帯トイレの量

1人1日  
3~6回 ×  
家族の人数分 ×  
最低  
7日分  
以上

大便…1人1日1回、  
1回ごとに携帯トイレを交換

小便…1人1日4回、  
3回ごとに携帯トイレを交換

4人家族で…

大使用  
1枚×4人  
×7日=28枚

+

小使用  
4枚×4人×7日  
÷3=37枚

合計  
65枚  
必要!

### 身の回りの品でつくる緊急用トイレ



1 ポリ袋(45ℓ程度)を便座に  
2重にかぶせる。



2 くしゃくしゃにした新聞紙を  
ポリ袋の中に敷き詰める。



3 用を足した後、消臭効果の  
あるものをつける。



4 内側のポリ袋を取り出し、  
空気を抜いて口を強くしぼる。

### 備えておくと便利なトイレグッズ



LEDランタン

消毒液

除菌ウェットティッシュ

保管用密閉袋

おしりふき

新聞紙

消臭スプレー

避難所のトイレに大人用おむつを敷いて使っていたが、小便は1枚で複数回使っていた。そのせいで臭いがすごかった。  
(岩手県釜石市)

被災者の声



家具が倒れる。  
子どもにとって、それはカベです。

## 家具の転倒防止

効果 **大** ← → **小**



L型金具やベルト式器具などで、家具と壁とを固定する。

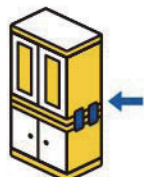


家具と天井との間を、つっぱり棒などで固定する。



ストッパー式やマット式器具で、家具と壁側に傾斜させる。

## その他の家の中の地震対策



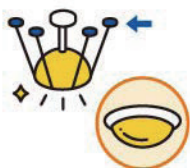
二段重ねの家具は、連結固定器具で上下を連結し、一体化させる。



食器棚には、飛び出し防止器具を取り付け、食器の下にはすべり止めマットを敷く。



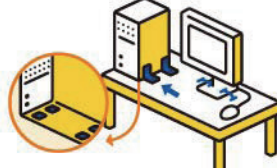
本棚には、落下抑制テープや器具を取り付ける。重い物は下に収納し、家具を倒れにくくする。



照明器具は、直付照明器具に交換するか、数ヶ所天井に固定する。



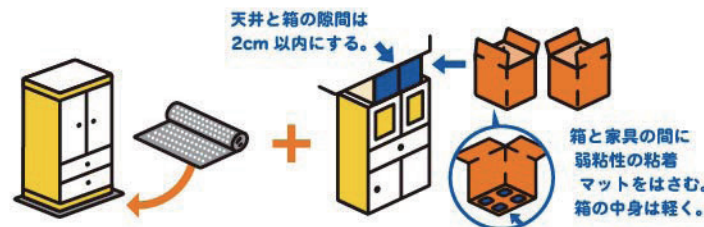
ボルトが固定できない場合、テレビ本体とテレビ台をストラップ式器具や粘着マットなどで固定する。



PC機器類は、粘着マットやストラップ式器具で机と固定する。

▶家具の固定の助成制度は、神戸市HP「家具の固定促進事業」をご覧ください。

## 合わせワザで手軽にできる家具転倒防止



ストッパー式器具のかわりに、すべり止めマットを敷く。

つっぱり棒のかわりに家具と天井の隙間を段ボール箱などでつめる。

＝ 単独よりも  
転倒防止効果がアップ!

## ガラスの飛散防止対策



窓ガラスは、飛散防止対策済みのガラスに交換するか、飛散防止フィルムを貼る。

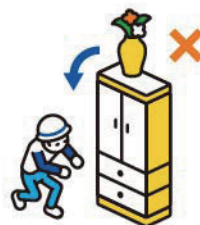


飛散防止フィルムかわりにうすいレース（昼間）やカーテン（夜間）を引いておく。

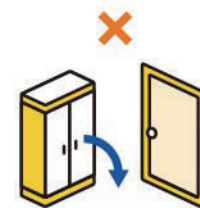


窓ガラスの前にものを置かない。または倒れても当たらない方向に置く。

## 小さな子どもがいる家庭で特に気をつけること



家具類の上に落下すると危険なもの（ガラス製品など）を置かないようにする。



家具が転倒したときに避難の妨げになる位置に家具を配置しない。



子どもが過ごす部屋に高い家具を置かないようにする。



子どもの目線で、家の中の危険をチェックしましょう。大きな家具は特に、ふたつ以上の方法を組み合わせて、しっかり固定を。

身の回りのものは、  
身を守るものになる。

子どもに多いケガ **転倒 直接圧迫止血法**

乳幼児の体形は頭が大きく、転びやすい。部屋ではコード類やチラシなどを床に置かない。口に物をくわえたまま歩かせない。



1 感染を防止するため、ポリ袋などで手を覆う。  
ポリ袋  
レジ袋

2 きれいなガーゼやハンカチなどを傷口に当てる。  
大判ハンカチ  
タオル

3 心臓より高い位置に傷口を上げ、強く押さえる。

4 止血ができれば、包帯やハンカチなどで固定する。  
大判ハンカチ  
ネクタイ  
ガムテープ  
(固く貼れないように巻く)

子どもに多いケガ **転落 骨折の応急手当**

椅子やベットから転落するケースが多い。ベビーベットの柵は常に閉めておく。ベランダに椅子などを置かない。抱っこひもの止め具がゆるくなっていないか確認。



1 折れた骨を支えるための添え木になるものを用意する。  
ラップ  
新聞紙  
雑誌  
折りたたみ傘

2 折れた骨の両側の間接と添え木を、布などで結び固定する。  
大判ハンカチ  
ネクタイ

3 三角巾やレジ袋などをつかって、固定した腕を首からつる。  
レジ袋

4 より安定させるために、フリ下げている布を胸にしばりつける。  
ネクタイ

子どもに多いケガ **窒息 誤飲 異物の除去**

飴玉や硬貨など危険なものは子どもの手の届くところに置かない。

乳児(1歳未満)

反応がある場合は、頭部を下げて背部叩打法と胸部突き上げ法を実施する。  
※反応がなくなった場合は心肺蘇生法を開始。



背部叩打法



胸部突き上げ法

小児(1歳以上)・成人

腹部突き上げ法(妊婦不可)と背部叩打法を併用する。その回数や順序は問わず、異物がとれるまで続ける。  
※反応がなくなった場合は心肺蘇生法を開始。



背部叩打法



腹部突き上げ法

詳しい情報はこちら→<http://www.city.kobe.lg.jp/safety/fire/ambulance/qqsya.html>

トイレットペーパーの芯を通る大きさのものなら、口の中に入れてしまい飲み込む危険性がある。  
【事故事例】錠剤の包装シート(PTP包装材料)、子どものおもちゃ(スーパーボール、ゴム風船)など  
特に危険な物：たばこ、ボタン電池、灯油、キャンドルオイル

心肺蘇生法

1 反応の確認をする



わからないときは、  
胸骨圧迫を開始する

2 呼吸の確認をする



3 胸骨圧迫を30回おこなう



圧迫のテンポ：1分間に100回  
～120回  
圧迫の深さ：約5cm

4 人工呼吸を2回おこなう



00を救急隊にひきつぐまでくり返す

子どもの場合(乳児・小児) 圧迫の深さ：胸の厚さの約1/3



乳児(1歳未満)  
2本の指で圧迫



小児(1歳から15歳程度まで)  
片手で圧迫

人工呼吸ができない・  
ためられる場合

心肺停止した人の口元から出血している、シートやマスクタイプの感染防止具を持っていない場合などは、胸骨圧迫のみをくり返しおこなう。



避難所では、気分がすぐれない人や持病が悪化する人も。もしもの時に子どもたちや家族を守るために、救急救命講習に参加することをおすすめします。

## ショックを受けると、子どもは、 もっと子どもになる。



### 最も効果的な心のケアは、 「話を聞き、話をする事」

#### 福地 成さん

医師、医学博士。東日本大震災直後より、仙台市のこころのケアチームの  
一員として避難所を巡回。公益社団法人宮城県精神保健福祉会  
みやぎ心のケアセンター 地域支援部長を務める。

#### 「しがみつく相手がいるか、いないか」で 変わる反応

避難所で初期のころに子どもたちによく見られた傾向は、母親から離れない、1人で眠れない、暗闇を怖がるといった「退行」を示す「急性ストレス障害、ASD」でした。恐ろしい体験をした子どもにとっては自然な行動であり、時間が経過するとともにほとんどが収束していきました。

一方で気になったのが、避難所の中で一日中ポータブルゲームに夢中になっている子どもたちでした。話しかけても無反応であり、根気よく話しかけてようやく事情を聴くと、保護者が家の片付けや役所などに行っていて、子どもたちだけが避難所にいるということでした。しがみつく対象がいらないため「退行」することができず、ゲームに逃避していたのだと思います。

そのように考えると、「退行」はしがみつく相手がいるからこそできる反応であり、保護者には「長期的な視点から見るとかえって良いこと」と伝えていました。

#### 気持ちを整理するプロセスが重要

「津波ごっこ」や「地震ごっこ」もよく見られましたが、これは恐怖や不安を感じたときの対処行動であり、遊びを通してこれらの思いを表出・整理するためのプロセスです。過剰な破壊行動に出ない限り、見守ってあげてください。私はそのような遊びを子どもたちとしたときには、最後にはみんなに集合してもらい、点呼をとって、「みんな無事だったね、よかったね」と確認し合いました。最後はメダシメダシで終わるようにすることも大人にできる一つの手助けかと思います。

最も配慮しなければならないのは、胸の内への思いを抱え、体にも行動にも変化があまり見られない子どもたちです。その場合は、無理に話しかけるのではなく、まず安心できる環境づくりをすることが重要です。存分に遊べる場や勉強できる教室を設けたり、一日の生活のリズムを決めたりするなど、ハード面を整えていくことで、子どもたちも自分の気持ちを整理できるようになってきます。

#### 話す相手として選んでくれたことに 感謝の気持ちを持って

小学校低学年の子が東日本大震災当時の記憶を話すようになり、それを見た保護者や先生たちが「フラッシュバックが起きているのでは」と心配されているのですが、私は幼児期に体験したことを、成長して言葉を獲得し整理できるプロセスに入っているのではないかと考えています。

子どもたちは震災の話をする大人が驚き、嫌がることを知っています。そうした中で子どもの方から体験を話してくれた場合、話す相手として選んでくれたことに「ありがとう」という気持ちを込めて、「そう思っていたんだ、教えてくれてよかった。もっと詳しく教えてほしい」と聞くことが大切だと思います。

子どもたちの心のケアに最も効果的なことは、身近にいる信頼できる人が話を聞いてあげることだと思っています。私は公益社団法人セーブ・ザ・チルドレン・ジャパンと共に、「子どものための心理的応急処置 -Psychological First Aid for Children (PFA for Children)-」(以下、「子どものための PFA」。下記コラム参照)のノウハウの普及と一緒に取り組んでいますが、支援団体や専門職の人だけでなく、お父さん・お母さんにもこのノウハウはきっと役に立つと思っています。

保護者の方も被災者であり、震災のことを考えるのがつらいこともあるかと思いますが、お子さんが震災の話を読まれたら、避けて通らず、子どもと向き合い、話してあげてください。

## 自然災害など緊急下でストレスを抱えた 子どもに対する「心の応急手当て」

赤坂 美幸さん 公益社団法人セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン

セーブ・ザ・チルドレンでは、東日本大震災や熊本地震に対する緊急支援として、避難所などで子どもたちが安心・安全に遊び、過ごすことのできる空間「こどもひろば」を開設しました。その中で、私たちも地震ごっこや退行現象(抱きつきなど)など、ストレスを抱えた子どもたちが一般的に示す反応を見てきました。こうした子どもたちに対応する支援者の行動原則として、2013年に「子どものための PFA」を作成しました。

この中では、「見る、聴く、つなぐ」の行動原則のもと、自分のできる範囲で、相手を傷つけない支援を行うことを基本としています。気になる子どもを見つけたら、困っていることはないか寄り添って話を聞きます。むやみに質問

をしたり、起きた出来事を時系列に沿って話をさせたりはせず、自然と話ができるよう促したり、状況を作ったりする中で、子どもが話を始めたら耳を傾け、何を必要としているのかを把握します。必要なことが、支援者でできることであれば行い、できなければ、できそうな人・物・情報などへつなぎます。つなぐ場合も、できるだけ子どもが自分の力で困難に対処できるように支援をすることが大切です。中には、自身の潜在能力を使い、困難に対処できることもありますので、その子どもに寄り添った対応を心がけてください。

「子どものための PFA」の詳細については、下記を参照してください。

<http://www.savechildren.or.jp/lp/kumamotopfa/>

体験したからこそ分かる子どものための備え

子ども用服・靴下に関すること

▶避難グッズ (P07参照)



子ども用の服・靴下がなかった。仕方なく大人用の服を着せたり、靴下を輪ゴムで止めて履かせたりしていた。  
(岩手県陸前高田市)

歯磨きに関すること

▶自宅避難基本グッズ (P08参照)



一週間ぐらい歯磨きをしなかったら虫歯になってしまった。口の中を清潔にできるものがあればよかったと思う。  
(岩手県釜石市)

紙おむつに関すること

▶子ども用品のストック (P09参照)



支援物資で紙おむつが届いたが、必ずしもほしいサイズやタイプが手に入る状況ではなかった。  
(岩手県陸前高田市)

食の備蓄に関すること

▶水・食料の備蓄法 (P10参照)



0歳の娘のために、乾麺をゆで過ぎ気味にゆでて小さく切って食べさせていた。乾麺は切らさないほうがいいと思う。  
(岩手県花巻市)

その他の被災者の声

母子手帳は再発行できたと聞いていたが、個人的に残した成長の記録がなくなってしまうから今も常に持ち歩いている。(岩手県釜石市) ▶母子手帳 (P06参照)

子どもを抱えていると両手が使えず、何度も転んだ。(福島県南相馬市) ▶抱っこひも (P07参照)

ミルクもお湯も離乳食もなく、仕方なく支援物資のチョコレートを食べさせてしまった。栄養状態を悪くさせてしまい申し訳なさを感じる。(岩手県釜石市) ▶水・食料の備蓄法 (P10参照)

水も電気もなかったので、これまでのように哺乳瓶を煮沸することができなかった。清潔に洗うこともままならないので、瓶が一つでは足りなかった。また十分沸騰していないお湯しかなかったので、ミルクがきちんと溶けなかった。(岩手県陸前高田市) ▶カセットコンロ (P11参照)

庭に穴を掘って子ども(5歳女児)にトイレを促したが、いやだと言われた。仕方なく、お風呂の排水溝にさせた。(福島県いわき市) ▶携帯トイレ (P14参照)

イザというときに備えて、ふだんから安全行動を親子で確認しよう

避難の流れ(地震・津波)



●緊急避難場所・・・命を守ることを最優先に、災害の危険から逃れるための場所(災害の種類別に指定しています)  
●避難所・・・自宅が被災して帰宅できない場合に、一定期間、避難生活を送るための場所

危険なエリアや避難先などの詳細は、神戸市の広報紙「くらしの防災ガイド」をご覧ください。

くらしの防災ガイド 検索

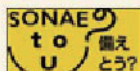
## 日頃の備えはこちらで確認

### ● KOBE防災ポータルサイト SONAE to U?

そなえとう

検索

パソコン、スマホ



日頃からの”備え”に役立つ情報やこども向けの防災クイズなど、気軽に楽しく防災を学べるサイトです。



### ● 神戸市Web版ハザードマップ

神戸 Webハザード

検索

パソコン、スマホ

災害のおそれのある場所(津波・土砂災害・水害)は、こちらで確認できます。

## 災害情報はテレビ、ラジオのほか、こちらでも確認

### ● ひょうご防災ネット

ひょうご防災

検索

携帯電話、スマホ

神戸市や兵庫県からの緊急気象情報(地震、津波、気象警報など)や避難情報がメールで受け取れます。※登録が必要です。(無料)



### ● 神戸市ホームページ 緊急・災害情報

<http://www.city.kobe.lg.jp/safety/emergency/index.html>



地震ITSUMO◎  
[www.jishin-itsumo.com](http://www.jishin-itsumo.com)

詳しい情報は、  
地震ITSUMO.COM  
[www.jishin-itsumo.com](http://www.jishin-itsumo.com)  
をご覧ください。

2017年6月発行  
製作:P&Gジャパン  
編集協力:神戸市  
監修:NPO法人プラス・アーツ  
デザイン・イラスト:文平銀座/北谷彩夏  
コピーライト:岡本欣也/漆畑陽生/武井宏友