



子どもの命 家族で守る! 地域で守る!

～伊賀市は、おやこ防災事業に取り組んでいます～



自分の周りで災害なんて起こるはずがない、起こったとしても自分は大丈夫。そう考えてはいませんか。想像してみてください。災害が起こり、避難所に身を寄せたあなたは地域のと同じ屋根の下で数日間を過ごすことになりました。混乱の中、支援物資がいつ届くからわからない状況で育児をしなければならぬとしたら…。

大切な子どもの命を守るために、今できることを一緒に考えてみませんか。

子どもの命を守るために まずは家族と地域のつながりを

助産師の林みち子さんにお聞きしました

家族で守る

自助や共助の大切さを意識してください

林さんは「育児中の人に、災害に備えて食べ物や飲み物、育児グッズなどを用意しているか」とたずねると、準備していないと答える人が多く心配になります。」と話します。

公助・共助・自助は災害に対する備えや災害時にも生かされます。行政による支援(公助)を待つだけで

▲助産師の林みち子さん。市が行う「赤ちゃん訪問」を担当し、市内の家庭を訪問してお母さんの相談などを受けています。



災害時、お母さんが困ることは

災害が起きて避難所などに避難したとき、例えば、育児をしている女性であればどのようなことに困るのでしょうか。

林さんは、男性の目につれずに授乳できるスペースの確保が難しいことや女性スタッフが少なく女性ならではの悩みを相談しづらいことなど

なく、地域で助け合うこと(共助)や自分で備えること(自助)が必要だという意識をもつことが大切です。



をあげて、「避難所では、プライバシーが失われるのが一番辛いことです。」と話します。

また、過去の例では、混乱が落ち着いてくると、子どもを安心して遊ばせることができる場所や家族以外で話のできる人の存在が必要とされたそうです。そんなとき、地域の人と普段から接していないと、自分をさらけ出すことができない、安心して遊ばせることができないということが起こります。

普段から 声をかけあうことが大切

「普段から、顔をあわせて声をかけあうことが大切です。」と、林さんは話します。「人は会えば会うほど親しみを感じる生き物です。普段から声をかけあうことで親しくなれるのではないのでしょうか。」

林さんによると、話しかけてもらえることを待っているタイプのお母さんも多くいるそうです。その中には、転入や転居などで、周囲に知人がいない家庭も多くあります。

お母さんたちには、話しかけられることを待っているだけでなく、周囲の人に対して、子育て世代であることなどを自分か

ら積極的に伝えていってほしいと話しているそうです。

また、避難所での食事やおやつなどに関しては、最近ではアレルギーがある子どもも多いため、家族が目を離れたときに配られた食事やおやつなどでアレルギーを起こしてしまう場合が考えられます。

普段からその子どもはどういったことに気をつけなければならぬのかを周囲に伝えられる関係づくりが必要です。

インターネットだけではなく 「人」を頼ってください

「最近では、困ったことや調べたいことがあるとまずネット検索を利用する人が多いですね。インターネットは、すぐに調べることができる便利な手段ですが、身近にいる『人』にも頼ってほしいです。」と林さんは話します。「育児で困ったとき、インターネットで検索する前に、まずは保健師や助産師、周囲の人などに直接相談してほしいと思います。」

非常食には普段食べているものを 備えましょう

非常時に販売されている食品に対して、値段が高い、おいしくないというイメージをもっている人も多いのではないでしょうか。また、防災対策として必ずこれらの非常食を用意しなければいけないと考えて

いる人もいるのではないのでしょうか。

林さんは、「乾パンなどのように非常時の特別なものでなくても、普段の生活の中で食べ慣れているものでも十分です。むしろ災害時に普段と同じ食事をとることで安心感が得られます。」と提案します。

ただし、食品は定期的に入れ替える必要があるため、消費・補充を繰り返すことが大切です。

離乳食に特別なものは 必要ありません

子どもが離乳食を食べる時期になると、食材の裏ごしをしたり、味付けを薄めたりと離乳食の準備に頭を悩ませているのではないのでしょうか。

普段でさえそうだった悩みが尽きませんが、災害が起こったとき、子どもの食事をどうすればいいのかと不安に思う人もいるのではないのでしょうか。

しかし、子ども用の食事として離乳食を特別に作らなくても、大人が食べる物に大人用の味付けをする前に取り分けてつぶしてあげるといった方法があります。災害時に限らず、普段でもその方法で十分な離乳食になります。

「おなか張っている」状態に 危機感を

災害に備えて妊娠している人が気をつけることをたずねたところ、林



さんは「体力をつけておくことや母子健康手帳を常に持ち歩くことです。」と話しました。そして、続けて「おなか張っている状態に対して危機感をもってください。」と注意を促しました。

寒い季節であれば、避難所の冷たい床の上で過ごすことになり、体が冷えておなか張ってしまうこともあります。おなかの中の赤ちゃんは、通常であっても、エベレストの頂上で酸素マスクなしで立っているのに似たような環境にいるそうです。それがおなか張ることによって、血管が縮み酸素や栄養が行き届かなくなります。これは、赤ちゃんにとつて、とても辛い状態です。

また、非常事態の中、パニックになつてしまい、普段であれば答えられる妊娠週数などの自分や赤ちゃんの状態が答えられなくなる人もいますと林さんは話します。

災害に備える意味でも、体の状態

を伝えるために必ず母子健康手帳を持ち歩くことが大切です。

普段の持ち物にも 防災対策を

普段から使い慣れた保湿クリームや日焼け止めをかばんの中に入れておくこともひとつの防災対策です。

皮膚が乾燥してカサカサになると、赤ちゃんの抵抗力は弱くなりやす。こういったクリームは、乾燥や炎症から赤ちゃんを守り、健康を保ってください。

また、子どもが慣れ親しんだおもちゃや絵本などは、心の安定剤の役割を果たしてくれます。災害時にはとっさに思いつきにくいかもしれないですが、避難所などで過ごす場合に備えておきたいものです。

周囲の人に自分の子どもを知ってもらうことが大切

避難所であっても子どもは遊びたくなるものです。ときには大きな声を出すこともあるでしょう。そんなとき、周囲の人に自分の子どもが好きなものや遊びを普段から知っておいてもらい、自分たちの経験を生かして遊んでもらうことができれば、災害時に子どもがいる家族が周囲に対して気を使わずにすむのではないのでしょうか。

林さんは、「こういったことは、普段の生活の中で関わりを持っていればこそできることです。地域のイ

ベントや防災訓練などを通して顔見知りになっておけると良いと思います。」と話します。

「好き」の反対は「無関心」

非常時に助け合える、「お互い様」と思い合える関係を築くためには、日頃から関わりを持つことが大切です。

「時代とともに、人の気持ちも変化し、独りでいることが好きな人が年々増えている気がします。」と林さんは話します。「人間は、独りで生きられません。親以外の大人からも愛されるといふ経験を、子どもたちの心にたくさん与えて育ててあげて欲しい。そうやって育てられた子どもは、きつと他人にも優しさを分けられる人間に育つと思います。好きの反対は嫌いではなく、無関心。この世で一番寂しいことです。伊賀市内の各地域で、独りぼっちをつくらぬように日頃から誰もができること、例えば、挨拶をされたら挨拶を返すことをいとわないでほしいです。」

人手にまさせる育児グッズは ありません

育児をしている人に対して、林さんは「最高の育児グッズは人手です。物ではなく、人に頼ってほしいですね。」とメッセージを送ります。「普段できないことが、災害時にできるはずがありません。人に頼ることが上手ではない人もいますが、お願い

できることから

始めましょう

総合危機管理課

大地震などの災害が発生したとき、市では災害対策本部を設置し、市全域で発生している被害などの対応にあたります。

発生当初の3日間程度は、情報収集や人命救助活動を優先して行うため、個別の事情を考慮した対応がほとんどできないことが現実です。例えば、赤ちゃんが飲む粉ミルクですが、必要な人全員に十分な量を、あるいは、アレルギー対応品を供給することは難しいでしょう。

そこで大切になってくるのが、家庭での普段からの備えです。と言っても、特別なことをする必要はありません。一言で話がはずみ仲良くなれることもあります。」

林さんは「頼ることは、心と心の接着剤です。一人で頑張り過ぎず、地域の人や保健師・看護師などに『助けて』『手伝って』と声をかけて、どんどん頼ってほしいと思います。」と話してくれました。



ません。◎身を守ることの例

ベビーベッドはガラス窓から離す、戸棚の扉を固定する、物を高く積み上げない、玄関周りや子どもが遊ぶ場所を整頓することなどで、家の中に安全な空間をつくりましょう。

◎食べ物の例

非常持出袋を特別に用意する必要はありません。家庭での通常のストック食料品のうち、レトルト食品などを袋に入れて、保管しておくだけでも十分です。

さらに、その袋の底に圧縮袋に入れた長袖の肌着やおむつをそっと忍ばせておけば、さらに安心です。

最初から万全にしようと思つたのではなく、子どものためにできることから少しずつ始めましょう。

地域で守る

周囲の理解が

地域と親子を結びつける

地域と親子が歩み寄ることは、一方の努力だけでは実現しません。周囲の人が理解を示してくれることで、お互いに歩み寄りやすくなるのではないのでしょうか。

また、自分自身の子育ての経験から、たくさんアドバイスをしたくなることもあるかもしれませんが、しかし、子育ての主役はその家族であ

子どもを守るための「防災しおり」を作成しました

◆災害対策への意識づくりのきっかけに

今年の春、伊賀市の民生委員・児童委員、主任児童委員が中心となり、行政も関わりながら検討を重ねて、「子どものいのちを守るための防災しおり」が作成されました。

作成したきっかけについて、主任児童委員の清水みどりさんは「これまで伊賀市には、災害時の育児について働きかける取り組みがありませんでした。育児をしている人たちに防災の意識を持ってもらいたいという思いで、昨年の秋頃から作り始めました。」と話します。



主任児童委員の荒井恵美子さんは「災害が起こったとき、自分の子どもは自分で守るという意識を持つことで防げることもあると思います。防災しおりですべての情報を網羅できるわけではありませんが、必要と思われる最低限の情報を盛り込んでいます。これを災害について考えるひとつのきっかけにしてもらえればと思います。」と話します。

◆普段から備えておくために

防災しおりには、災害時に知っておけば役立つ情報や防災情報、安否情報の確認方法などについて掲載しています。また、「ママバック防災化」として、普段のかばんに加えてほしい防災グッズなどを提案しています。災害時、救援物資の中から自分子どもにあっただおむつなどがすぐに入るとは限りません。育児には「ちよつと待った」がきかないからこそ、普段からの備えが肝心です。民生委員児童委員の辻村喜美さんは「赤ちゃん訪問のときなどに配っていたいただきますので、防災しおりを活用して、ご意見などがあれば地域の民生委員・児童委員・主任児童委員に話していただけるとありがたいです。」と話します。

ることを思い出してください。「よぐがんぼつてるね。」という労いの言葉とともに、何を助けてほしいのかを聞いてあげてください。

また、新たな課題として、シングルマザー・シングルファザーやステップファミリーに対する周囲の人たちからの偏見という問題があります。周囲の人の何気ない一言がその家族を傷つけてしまうことがあります。普段から接しておくことで家族の新しいあり方を受け入れることができるのではないのでしょうか。

お互いが歩み寄り、関わりを持つことが非常に助け合うためにも大切だといえます。

親子を支えるには「親」が必要

災害時、育児をする人をサポートする側も、例えば民生委員児童委員一人では対応することができません。ローテーションでできる体制のとれる人数が必要で、少しの間子どもをみてあげる、声をかけるなどのちよつとした行動で、その関係性は変わってくるのではないのでしょうか。

地域と家族で守る

地域と親子をつなぐ 新たな取り組み

伊賀市では、平成27年度からおや

こ防災事業として、おおむね1歳から3歳児をもつ家族と地域をつなぐ新たな取り組みを始めます。

この事業では、災害時に備えて地域に住む子どもとその家族と民生委員児童委員や地域の人がふれあう機会をつくりまします。

年間4・5地域ずつを5年間にわたって市内全域で行っていく予定です。詳しい日程は、チラシやホームページなどでお知らせしますので、ぜひご参加ください。

*離婚や再婚などによってできた血縁関係のない親子のあり方

今回の特集では、子育てをしている家族だけではなく、周囲の人にとっても、災害に備えるために必要なさまざまなことをご紹介しました。災害は、いつ起こるかわかりません。万一の事態に備えて、大切な子どもを守るために、できることから始めませんか。

【問い合わせ】

○おやこ防災事業・育児・健康などについて

健康推進課

☎ 22・9653

FAX 22・9666

○防災について

総合危機管理課

☎ 22・9640

FAX 24・0444

