

わたしにもできる 復興支援

vol.7
2015.3

ままふあ会



表紙作家 はるをさん

仙台在住。現在6歳と3歳の男の子を育児中。
大学生時代に始めた切り絵を10年以上続けている。

ままふあサポーター募集中

【1000円/1口】

ままふあ会では、3.11のあの日の出来事を忘れず、子育てしながらできる東北の復興支援情報を発信し続けるため、皆様の協力を必要としています。お預かりした資金は、本冊子制作・印刷費用として大切に使用させていただきます。ご登録いただくと本冊子にてお名前を紹介し、冊子発行ごとに本冊子1冊(1口)をお手元に1年間お届けいたします。また、先着20名の方に「防災拭い 地震編」、「防災拭い 津波編(有限会社クワン コシエの工房add様提供)のいずれかをプレゼントいたします。皆様のご登録をお待ちしております。

登録方法

下記口座に振込後、下記メールにて連絡。

- ゆうちょ銀行
記号 18170 番号 38478351
口座名 ママファカイ
- 他の金融機関から
店名 八一八(ハチイチハチ) 店番 818
種別 普通預金 口座番号 3847835
- 連絡先
メールアドレス: mamafuasendai@yahoo.co.jp
件名: ままふあサポーター
本文: 名前、メールアドレス、住所、冊子送付先、冊子での記載名。
(希望しない場合は、その旨を明記)

ご登録ありがとうございます

2015年3月現在、下記の方にご登録いただきました。
このコーナーを借りて御礼申し上げます。
no.6 国府田 彰子さん
no.7 眞野 美加さん



特集

ママの災害サバイバルカアップ講座

東日本大震災からの復興支援にかかわるジェンダー平等をめざす藤枝滯子基金助成事業

発行: ままふあ会
〒980-0811 仙台市青葉区一番町4-1-3
仙台市市民活動サポートセンター レターケースNo.21
【E-mail】mamafuasendai@yahoo.co.jp 【FAX】022-268-4042 [No.21 ままふあ会宛と明記]

*掲載されている情報は、平成27年3月現在の情報になります。
※各企業や団体によっては支援期間が違います。すでに終了している場合がありますので、ご了承ください。
※営利を目的とした無断転載をお断りさせていただきます。

はじめに

2011年3月11日に発生した、東日本大震災では、15822名の方が津波の犠牲になり、今でも2590名の方の帰りを待っているご家族がいます。それぞれの「大切な人が無事でいてほしい」と祈りつづけた日。

あの日から、想像もできないような日々を過ごし生きてきた事を、一人でも多くの方に伝えていくこと。そして、同じような事が二度と繰り返されないために、災害への備えを情報として発信していく事が、千年に一度の災害に遭遇した私達の役目なのではないかと思えます。

この冊子が、多くの方の減災・防災へのお役にたてますように。

そして、少しでも息の長い支援が継続され、一つでも多くの笑顔が届きますように。

ままふあ会メンバー一同

ままふあ会 ヒストリー

- 2011年12月 …… ままふあ会発足
仙台市子育てふれあいプラザのびすく仙台のボランティア有志が集まり、子育て中のママ7人が子育てしながらできる東北復興支援を提案・発信するため発足
- 2012年2月 …… 「私にもできる復興支援 第1弾」発行
- 2012年10月 …… 「私にもできる復興支援 第2弾」発行
- 2013年1月 …… 「私にもできる復興支援 第3弾」発行
「私にもできる復興支援 ダイジェスト版」発行
- 2013年2月～4月 …… 写真展「かぞくのかたち～福島を離れてみつめたもの～」
神野さん一家の場合 開催
- 2013年3月10日 …… 自主上映会「津波のあとの時間割」～石巻門脇小・1年の記録～
ワークショップ「ママのホットタイム」プレイセラピー
ママと一緒に親子遊び編 開催
- 2013年3月 …… 作品展「今の私たちをみてください～福島への想い」
福島に残る選択をした子育て中4人の作品展 開催
- 2013年9月 …… 「わたしにもできる復興支援 第4弾」発行
- 2013年10月27日 …… 復幸縁日～見て・聞いて・感じて・伝えよう～
家族で東北の復興・震災への備えを考えよう！ 開催
- 2014年5月 …… 「わたしにもできる復興支援 第5弾」発行
- 2014年9月 …… 「わたしにもできる復興支援 第6弾」発行

INDEX

特集 ママの災害サバイバルカアップ講座

- ・東日本大震災時、「ここが困った！」のママの声 …… p03
- ・子どもを守る「いのちのお約束」をしておこう …… p04
- ・家族の決め事をしよう …… p05
- ・ママには自宅避難がおすすめ 自宅避難のコツ …… p06
- ・子どもと作ろう！
「ここが危ない！」ほく、わたしのご近所MAP …… p08
- ・子どもを守る「わたしのSOSカード」を作ろう …… p10
- ままふあ会のオススメ防災書籍 …… p11
- 5年目の今。現地レポート …… p12
【Report1】地域ケアのエンパワメント～生きる誇りを取り戻すために～
【Report2】今を生きる～震災後のあそび場から～
- 続けよう被災地支援 復興につながる商品・サービスのご案内 …… p14

特集

ママの災害サバイバルカアップ講座

3.11東日本大震災時、宮城県の内陸地域では電気、ガス、水道機能がマヒし、特に小さな子どもを持つママは余震とその警報で不安定な精神状況下、不便な生活を余儀なくされました。

日本は災害大国。同じような事態を想定し、備え、話し合いをすることで、災害時の不便さが解消されたり、ママが楽になることもあります。また子ども、パートナーと無事に再会できる確立が上がります。災害事態をママと家族が上手に乗り切れるよう「ママの災害サバイバルカアップ講座」参考にしてくださいね。

【監修／防災士 佐藤美嶺】

現在子育て真っ最中の一児の母。山形県出身。仙台市在住。乳幼児親子を中心に、ママ目線の防災・減災に関する講座やワークショップなどの講師として活動を行っている。子どもと一緒にできる手遊びや災害の時に役立つ体験を

交えて、「忙しいママにもできる実践的な防災・減災のアイデア」を伝える防災講座はいつも好評。2014年日本災害食学会最優秀賞受賞、監修者に「もしものときの『あんしん』持ち出しノート(技術評論社)」。



- 日本防災士会／防災士会みやぎ 正会員 せんだい女性防災リーダーネットワーク 仙台市地域防災リーダー 日本災害食学会会員
- ✉ minesato.bosaicoza@gmail.com 📱 ママの立場で考える防災・減災(https://sites.google.com/site/bousaisatomine/)



ご近所は大切に 地域のネットワークは子どもを守る最大の武器

ケース1

パパがいるとはかぎらない

夫はインフラ関連の会社で働いています。大地震の直後、お互いの無事は確認できたのですが、復旧作業の対応で忙しく、帰ってきたのは2日後でした。それまで、2歳と4歳の息子と3人で余震が続くなか、不安な時間を過ごしました。二人を連れて買い物に出るのも難しかったので、お隣の家の方が食事を分けてくれたりと親切にしてくださってとても助かりました。(momo)

ケース2

避難所の運営は、町内会！

私達は転勤族で、住んでいる集合住宅は組合がないので地元の町内会に入れません。震災時、一夜を過ごした避難所で「町内会に入っていないのに、ここの避難所に来るのはおかしい」と運営の町内会役員男性に言われ、理不尽な対応に一年くらい心にしこりが残りました。(T.W)
※市などに届いた支援物資の配布など避難所の運営は、町内会に任されています。

3.11 ママの教訓

挨拶するだけの仲でも、子どもの存在や子どもの顔を覚えてもらっておくことが大切。



生活必需品は備蓄しよう！

2歳児にだって水は必要！

水道が断水になったので、テレビで給水情報を知り区役所の配給場所に空のペットボトルを持って息子(当時2歳11ヵ月)と30分並びました。私達の番になり、母である私の配給分2ℓはもらえたのですが息子にはもらえません。「大人より

も我慢できないし、この子も水が必要なんです。あそこの小学生はもらえて、この子がもらえないのはおかしいです！」と抗議しましたが、「小学生は必要です。だけど、この子にはあげられません」との返事でもらえませんでした。(R.O)

3.11 ママの教訓

水、食料、オムツなど必要なものは備蓄しておいたほうが、災害時はママの負担が少ないです。

避難所は最後の手段

子どもは非常時でも遊ぶんです

震災時の夜、6歳と1歳半の子どもと近所の避難所で過ごしました。ライフラインが整っていて安心できました。翌朝、子守りをしながら炊き出しの配膳を準備中、子どもたちの戦いごっこが始まり、年配男性に「ここは遊び場じゃない！」と目の前で怒鳴られてしまいました。年配女性がかばってくださいましたが、いたたまれなくなり自宅に帰りました。(T.W)

3.11 ママの教訓

自宅で過ごせるなら、ママにも子どもにもストレスは少ないです。

お勤めママの心配

子どもとの合流に時間がかかる

大地震時は、勤め先で打合わせ中。建物、人の安全確認後、同ビルで偶然内動だった夫と車で保育園に向かいました。しかし停電で信号は機能せず道路は大渋滞。途中車を降りて歩きました。普段は車で20分程の距離が、約2時間半かかりました。(のむぞう)

3.11 ママの教訓

子どもと日中離れて過ごすママは「災害時は、お迎え時間が遅くなるかもしれない」と子どもに伝えておくと子どもの不安を軽減できます。

子どもと一緒にだつて…

買出し荷物を持って階段を上るのは大変

大震災の2日後、2歳の息子と買出しに行き、紙オムツ3パックと500mlのペットボトル10本を買うことができたが、停電でエレベーターは使えません。子どもが手をつなぎたがったので、6階の自宅まで階段を2往復して荷物を運び大変でした。(ナツココ)



子どもを守る「いのちのお約束」をしておこう

ママにとって、災害がおきたときに一番心配なのは子どものこと。でも、子どもが大きくなるにつれて、親と離れている時間も増えます。「いのちのお約束」をしておき、離れていても子どもを守りましょう。



園児 (年少～年長)

① あぶないときは、あたまをまもる

姿勢を低くして、落ちてくるものから頭を守りましょう。机にもぐるときは、机の足にしっかりつかまりましょう。

② せんせいのおはなしをよくきく

騒いだり、大きな声を出したりしないで、お話をよく聞きましょう。ケガをしたら先生に伝えましょう。

③ さいがいのでひとりになったら、おとなにカードをみせる

▶ アレルギーや薬の情報は
エマージェンシーカードを活用

カードには、子どもがひとりになってしまったときに必要な情報を書いておきます。どんな場合に見せるのかをしっかりと話しておきましょう。

ママふあメモ
付録「わたしの
SOSカード」
使ってね

小学生

① 自分でいのちをまもる

▶ あぶないかも!と思ったら、頭をまもる、にげる
地震のときは頭を守ること、津波や洪水のときは高いところに逃げるなど、具体的にお話しておきましょう。

② 出かけるときは、行き先をつたえる

▶ かえる時間やいっしょのお友達も
災害の時、子どもの行き先がわからないと、安否の確認がとても大変です。日頃から心がけましょう。

③ 親のわんらくさきはおほえる

両親の携帯電話の番号は必ず覚えておきましょう。高学年の場合は災害用伝言ダイヤル(171)の使い方も覚えておくと安心です。

未就園児

ママ&パパ
の
お約束



① 子どもから目と心を離さない

▶ もしものとき、子どもの命と心を守るために
子どもはいつもと違う環境がストレスになることも。普段の子どもの様子をわかっていると、SOSをキャッチできます。

② 「もしも」のときのことを子どもと話す

▶ 園や祖父母に預かってもらう場合、「すぐにママが助けには来られないかもしれない」ことをきちんと伝えておく
すぐに迎えに行くことが危険な場合もあります。子どもの「待つ不安」を軽減するために、お話しておきましょう。

③ 大事な連絡先は覚えておく

▶ パパや両親の電話番号は頭の中に
連絡先をすぐに調べられない場合もあります。絶対に連絡を取りたい相手は電話番号を暗記しておきましょう。

④ 助け上手・助けられ上手になる

▶ ママ友の助け合いはもちろん、ご近所の助けも上手に借りる
乳幼児に必要な情報は、ママ友の口コミが役立ちます。近所の方には、助けてほしいことをしっかりと伝えましょう。

⑤ 早めの避難

▶ 乳幼児は災害時の避難行動要支援者であることを忘れない
子連れですばやい行動はできないと考えてください。情報を収集して、早めに避難をはじめましょう。

④ 家の外でひとりにならない

ひとりでいると、自分がケガなどで動けなくなった場合、助けを呼ぶことができません。なるべく1人で行動しないようにしましょう。

⑤ さいがいので家にかえれなくなったなら()に行く

火事や洪水などで、家に帰ることができなくなることがあります。避難所や知人宅を約束しておきましょう。



お子さんの状況に合わせてお約束を話し合しましょう

お子さんによって、覚えられるお約束が違いますし、周りの環境や、身体の状態によって、お約束の重要度も違ってきます。お子さんの状況に合わせて話し合しましょう。



家族の決め事をしよう

災害が起きたとき、家族が全員一緒にいるとは限りません。東日本大震災では、家族の安否を心配して、危険な場所に探しに行ってしまうたり、なかなか再会できなかったりしたようです。家族の決め事を話し合っておくことで、「大事な人がいのちを守る行動をとっている」と信じることができます。

ママふあメモ

東日本大震災の発生時刻が、子どもの下校時間のため所在が分からずに探しに行き犠牲になった方が多数いました。

1

災害のとき 家族1人ひとりが どう行動するのか

家族全員が無事に再会するため、一番大切なことは「1人ひとりが“自分の”いのちを守る行動をとる」ことです。自宅や職場近くの避難場所を確認したり、外出先で被災してしまったらどうするのかも話し合っておきましょう。

家族で話し合っておくこと

2

連絡をどうやって 取り合うのか

災害時は電話がつながりにくくなります。様々な情報伝達ツールの中から、家族に連絡する手段をいくつか決めておきましょう。
例) 災害用伝言ダイヤル(171)や災害用伝言板(Web171)、ショートメッセージサービス(SMS)やソーシャルネットワークサービス(SNS)、遠隔地の連絡拠点(親戚宅)など

3

子どもと一緒に、 災害が起きたときの 話をしておく

子どもがひとりの時に災害にあってしまったら、どう行動するかを話し合っておきましょう。災害がおきると、家の周りにはどんな危険があるのかもチェックしておくとう安心です。



災害発生時、家族の再会までのイメージ

災害時、少しでも早く家族と再会するためには、

①ケガをしないこと、②安否確認がとれること、③行動の足跡を残すことが大事です。もし約束していた避難所から移動するときは、次の行き先を伝えて行きましょう。





ママには自宅避難がおすすめ 自宅避難のコツ

「災害」といえば、過去の写真や映像から、避難所での生活をイメージする人が多いはず。しかし、避難所まで小さな子どもを連れて移動して、そこで一緒に生活するのは、簡単なことではありません。



なんで
自宅避難
なの？

避難場所

自宅が壊れていなければ

自宅

自宅が住めない状態であれば

避難所

「避難所」は、いのちを守るために行く「避難場所」とは違います。おうちが壊れてしまったら、危険な状態で住めなくなってしまった方が、一時的に生活を送るための場所です。小さなお子さんは、我慢が難しかったり、いつもと違う環境に緊張したりします。おうちが壊れていなければ、自宅の備蓄で生活することをおすすめします。盗難、感染症、プライバシーなど、想像以上に避難所の環境は劣悪です。

▶自宅避難を上手に過ごすコツ

1 上手に備えよう

備蓄のポイント

✓量

最低1週間は備蓄で生活できるようにしておく
と安心です。最初の3日間は、安否確認や片付け
など、やることがたくさんあるので、開封し
てすぐに食べられる物を用意しておきましょ
う。飲料水は1日あたり1人3ℓ必要です。

✓質

食べ慣れているもの、使い
慣れているものを中心にそ
ろえましょう。「食、熱、光、
衛生、情報」がカバーできて
いると安心です。

✓場所

あちこちに置くのがおすす
めです。災害時には、備蓄
倉庫に入れなくなるかもし
れません。特に水害では、2
階の備蓄が役立ちます。

▶水、食料品

水や食料品などの期限があるものは「ローリングストック法」で備蓄しましょう。この方法は、普段の生活の中で消費、補充を繰り返しながら備蓄する方法です。子どもが食べやすい食品も自然とわかりやすく、ママが調理に使いやすい食品も

見えてくるので、おすすめの方法です。離乳食期の子どもや、アレルギー、好き嫌い、食事制限のある子は、避難所で配られる食事が食べられないことがありますので、余裕をもって備蓄しておきましょう。

▶熱、光、衛生、情報

- 熱 …… 簡易コンロや電池式のストーブなど。ガスボンベも忘れずに。
- 光 …… 懐中電灯やランタンなど。両手が空くものがあると便利です。
- 衛生 …… 災害用トイレ用品は必須。大きな地震の直後は、トイレの水を流さないようにしましょう。生活用水、オムツ、生理用品、トイレトーパーなども必ず備蓄しておきましょう。
- 情報 …… 自宅避難で注意しなければいけないのは情報不足。積極的に情報を集めましょう。ラジオの乾電池や携帯電話の簡易充電器の備蓄を忘れずに。

▶便利用品を上手に使う

災害時に役に立つのが、多用途に使える食品用ラップや除菌シート、ガムテープ、ポリ袋、ダンボール、新聞紙などの便利用品。これらのものは、アイデア次第でいろいろな用途に使えてとても便利です。ただし、「便利そうだから」というだけでたくさん持っていて、アイデアが浮かばなければ役に立ちません。普段から、どのように使えるかイメージしたり、調べてみたり、ママ友とのおしゃべりで情報交換すると、意外な使い道が見つかります。

災害時、自宅以外の場所で過ごすための備え

外出先で災害にあった時のために持ち歩き防災グッズを作る

もしかしたら外出している時に災害にあうかもしれません。小さな子どもと一緒に外出先で被災してしまったら、無理して帰宅するよりも最寄りの避難所や友人宅で一泊した方が安心です。その時のための備えとして持ち歩き防災グッズを作りましょう。マイポーチを作りバックの中にもいつも入れておきましょう。ポイントは「小さく・軽く！」
まふあ会の公式サイトで「持ち歩き防災グッズ」リストを確認できます。ご活用ください。

自宅が住めなくなった時のために非常持ち出し品セットを作る

自宅が住めない状況になることもあります。「非常持ち出し品」を自宅に備えておきましょう。
まふあ会の公式サイトでお子さんの年齢別「非常持ち出し品」リストを確認できます。ご活用ください。

当事者のコメント 買い物が大変！

我が家はオール電化住宅で、震災当時は停電で電気が使えない状態に。調理用ガスコンロを求め、近くのホームセンターへ4歳と2歳の子どもを連れて並びました。時間がかかることは予想していたので、リュックにおやつと水筒、ミニカーを入れて持参しました。予想以上の長蛇の列で並んだ時間は5時間に。子どもたちも飽きてしまい大変でした。日常からの備えの大切さを身をもって感じた出来事でした。(momo)

2 助け合いで乗り切ろう

▶ママ友ネットワークで助け合おう

災害時でも、やっぱり頼りになるママ友ネットワーク。災害後でも、パパは職場に行かなければならない場合が多いのが現実です。ママ友同士で、同世代の子どもに必要な情報を交換したり、協力し合ったりすることで、災害を乗り越えましょう。

▶ご近所の助けも上手に借りよう あいさつから始めるご近所づきあい

災害時には、ママ友同士では助けきれない場面も多くあります。そんなときは近所の助けを借りましょう。ただし、家庭に子どもがいる方ばかりではないので、自分が今どのようなことを助けてほしいのか具体的にお願いすることがポイントです。

▶遠くの親戚・知人の力も頼りになる

被災地はなかなか情報がこない

災害が大規模になると、情報は被災地に届かず、遠方にいる人の方が詳しい場合もあります。また、被災地で小さな子どもと一緒に生活するのは本当に大変です。遠方に一時的に受け入れてくれる親戚や知人がいるのであれば、そちらにお世話になるのも選択肢のひとつです。

▶支援団体の力も上手に借りよう アレルギー、障がい、病気など

アレルギーや障がい、病気などへの支援の情報は、該当者がすぐにわからないので、各避難所には届きにくくなっています。災害の時に、必要な支援を受けるためには、該当する支援団体に登録しておく、または、連絡先を調べておくことをおすすめします。