

## 避難しない場合 (在宅避難)

### 自宅で生活するときの注意点

大地震が発生した場合には、水道の復旧にはかなり時間がかかることが想定されていますので、節水に努めましょう。水洗トイレを使うときは、下水管が壊れていると汚水が逆流する可能性があります。

また食べものなどの物資の支給は指定避難所等で行います。支給の時間帯等を確認し、必要物資を取りに行く必要があります。

## ライフラインストップへの対処法

被災後の生活を知恵で乗り切った

手洗いや米を研ぐのに使った水は流さずバケツにためてトイレを流すのに使った

トイレは数人分まとめて流した



水

トイレットペーパーは流さずにゴミとして捨てた

食器にラップをかぶせて食事をし、洗わずに済むようにした

発泡スチロールの箱に保冷剤と一緒に入れ小分けにして食べた

冷凍庫のものはしばらく腐らなかった



電気

家の中でスキーウェアを着込み寒さをしのいだ

重ね着をしてできるだけ日光に当たって温まった

電気ポットで沸かしたお湯をベビーバスに入れ、子どもだけ体を洗い大人もそのお湯で体を拭いた

シリコンスチーマーや炊飯器で調理した



ガス

お風呂に入れないのでウェットティッシュやお尻ふきで体を拭いた

卓上コンロを使い圧力鍋や保温鍋で短時間の加熱で調理するようにした(ボンベのガスの節約)

子連れで長時間の行列は難しいので家にある食材でやりくりした



食

近所の人と交代で買出しに行ったり、買うことができたものを分け合ったりした

## 避難する場合 (避難生活施設)

### 避難生活施設での注意点

避難生活施設では多くの人が共同で避難生活を送ります。お互いに協力しながらゆずりあいの心を持って生活しましょう。

### 避難生活施設の物資

避難生活施設にはたくさんの備蓄品があるわけではありません。基本的には自分や子どもが必要な物は避難するときに持っていく必要があります。

被害が大きいほど物資が届くのは遅くなります。



岩手県大船渡市避難所

出典：国土交通省東北地方整備局

### 東日本大震災では、こんなことで困りました。

- 遊んでいたら「うるさい」と怒られた。
- 子どもが病気になっても、病院に連れて行けなかった。
- 離乳食やミルクが不足していた。
- 寒くても着替えや毛布がなかった。
- 薬や個別に必要なものは特に手に入りにくかった。

子どもと安心して過ごせるように、備蓄や準備が必要です。

## 子どものこころのケア

子どもは自分の状態をきちんと理解することはできません。災害によって何が起きているのか理解しにくく、大人と比べてもストレスの度合いが高くなるので子どもの変化に気をつける必要があります。

### 子どもに起こりやすい反応

#### こころの反応

- 赤ちゃんがえりをする
- わがママを言う
- ぐずる、あやしても笑わない など

#### からだの反応

- 母乳やミルクを飲まない
- 食欲が無くなる、反対に食べ過ぎる
- 寝つきが悪くなる、何度も目が覚める など

### 子どもとの接し方

- 優しい言葉をかける
- 抱きしめる(十分スキンシップをとりましょう)
- 子どもの言葉を最後までじっくり聞く
- 外での遊びなどの適度な運動をし、生活のリズムを崩さない など

安心感を与えてあげることが大切です。



## 「あなた」のこころのケア

災害で被害を受けた後には、子どもだけでなく、あなたも大きなストレスを抱えています。あなたに余裕が無くなると、子どものことが煩わしくなることや、不必要に叱ってしまうようなことが起こります。東日本大震災や新潟の中越地震でも保護者のストレスが原因でイライラや睡眠不足が起こり、子どもに当たってしまうことが多くの方に見られました。



### このような変化を感じたときには

#### ちょっと一休み

全力で頑張りすぎないで、ストレスを感じたら睡眠や休養を取りましょう

#### 家族や友だちとの時間を大切に

つらい体験をした後は一人になりましたときもあります。でも、少し落ち着いてきたら今までのように家族やご近所、友だちと声を掛け合い、一緒に過ごす時間を大事にしましょう

#### イライラが強まったときは

深呼吸などをしてリラックス。栄養のあるものを食べたりして、意識して気分転換を

食事や睡眠など生活のリズムを崩さないように。災害直後は生活が大きく変わりますが、まずは食事や睡眠などの普段の生活を大切に

症状が改善しないときには医療機関などへの受診や、巡回相談の保健師などに相談しましょう。

子どもを支えていくためにも、あなた自身へのいたわりが大切です。