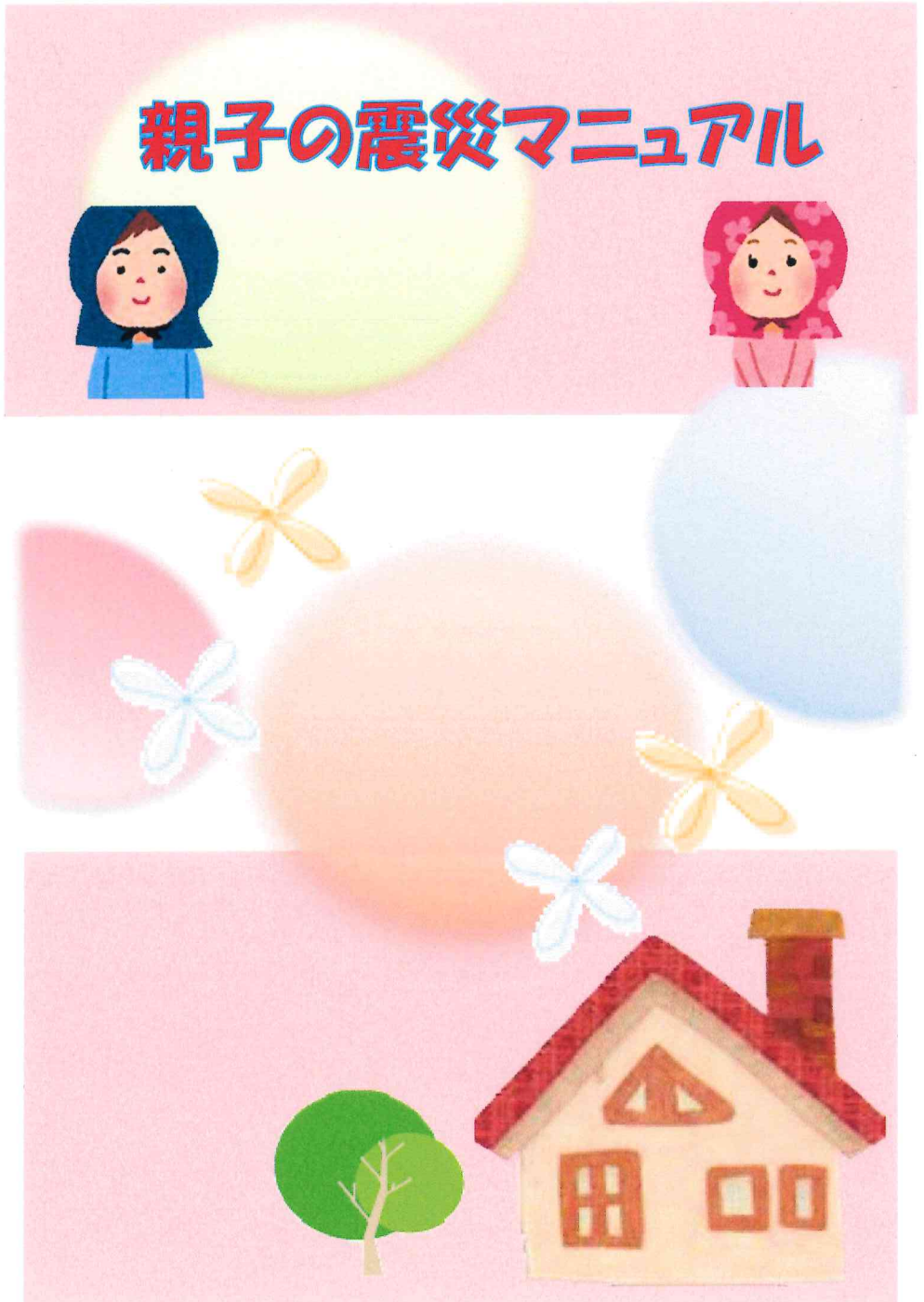


親子の震災マニュアル



ひとりひとりの準備と
みんなで支えあいを...

令和4年度改訂版
発行: 塩竈市 福祉子ども未来部
子ども未来課 親子保健係
(子育て世代包括支援センター にこサポ)
TEL: 022-354-1225
FAX: 022-354-1025



はじめに



地震はいつ・どこで起きるか予測できませんが、「もしも」の時に備えて、日頃から準備していくことが大切です。

この『親子の震災マニュアル』はお子さんや妊産婦さんに関する内容を中心に、“いざ”というときに役立てて頂けたらと思い、作成しました。震災時のこころの変化やその対処法も掲載しています。まずは目を通して頂き、家族で話し合いながら、我が家の震災時の対応について考えるきっかけとなれば…と思っています。

もくじ

* 地震から身を守るために…

地震発生時の行動パターン…………… P1

1. 震災が起きる前に確認しておきましょう!! …………… P2

・ハザードマップを見たことがありますか? …………… P3

・避難時の服装や持ち物…………… P4

2. もしもに備えて… …………… P5-8

3. 災害グッズは小分けに・コンパクトに…………… P9

・子どものための避難バッグの中身…………… P10

4. お家の中も備えておきましょう…………… P11-12

5. 妊産婦さんや子育て中のママへ…………… P13-14

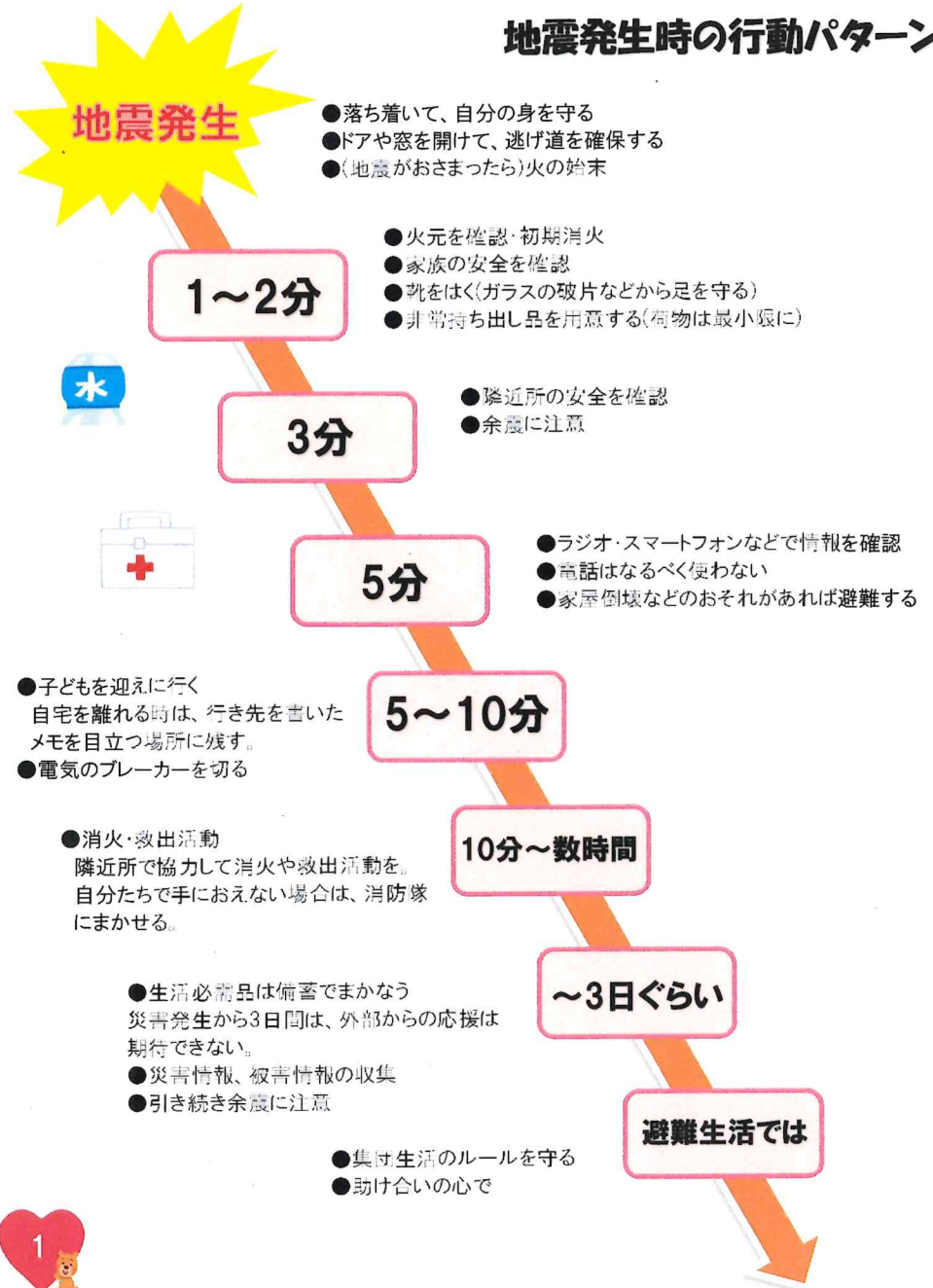
6. こころのケアはセルフケアで …………… P15-17

・大変な出来事があったらやってみよう…………… P18-21

* 参考

地震から身を守るために…

地震発生時の行動パターン



震災が起きる前に確認しておきましょう！！

171 災害用伝言ダイヤルの使い方

メッセージを残す時

メッセージを聞きたい時

- ①「171」をダイヤル
- ②「1」録音を選ぶ
- ③自分(被災地)の電話番号をダイヤル
- ④メッセージを録音

- ①「171」をダイヤル
- ②「2」再生を選ぶ
- ③被災地の方の電話番号をダイヤル
- ④メッセージの再生

※携帯電話やPHS、050を含むIP電話からの利用も可能です！

書き出してみましよう！

いざという時、必要になる連絡先。

施設名	連絡先	施設名	連絡先
消防署	119	学校	
警察署	110	病院	
市役所	022-364-1111	市立病院	022-364-5521
ガス会社		駅	
電力会社		防災無線確認	022-364-1260
水道局			
保険会社			
保育園・幼稚園			

2

3

ハザードマップを見たことがありますか？



□ 塩竈市防災ガイドブックをご活用ください！！

平成27年5月に全戸配布された、塩竈市防災ガイドブックのP19～24にハザードマップを掲載しております。

QRコード



事前に確認を！！

予測される被害範囲や避難経路・避難場所を掲載！！

いざという時のために、事前に地域の避難所を確認しておくことが大切です！

□ 塩竈市防災ガイドブック(P25)には指定避難所、指定緊急避難場所一覧表を掲載しております。ご確認ください。

私の地域の指定非難所・指定緊急避難場所は…



避難時の服装や持ち物

荷物は手が空くよう、リュックタイプがお勧めです。

* 子どものための避難バックの中身(P10へ)

防災ずきんやヘルメットをかぶりましょう。

※ない時は帽子やタオルでもOK!



スニーカーなどの脱げにくく、厚底の靴にしましょう。



* 災害グッズは小分けにコンパクトに(P9へ)

母子健康手帳や携帯電話、貴重品などは、避難グッズとは別にしましょう。

* 妊婦・ママの常時持ち出し品(P9-10)



避難時、おんぶひもを活用しましょう。



2 もしもに備えて…

もし、地震に遭った時に、どんな行動をとったら良いでしょうか？
それぞれの災害について、見てみましょう。

地震発生 **まず、子どもと自分の身を守りましょう**

子どもの位置を確認し声かけを!!

① 危険なものから離れる、しゃがむ

照明器具の下、窓のそば、火のついた鍋やコンロに近づくのは危険。炎が天井に燃え移るまで、およそ2分30秒です。

まずは身の安全を優先に。消火はそれから…



② 子どもと自分を守る姿勢を取る

子どもと向かい合わせにして、保護者のお腹あたりに子どもの頭をおき、保護者は子どものお尻を抱きかかえるように体を丸めましょう。



- クッションやぬいぐるみで頭を守る
- テーブルの下にもぐり、身を守る
- 上の階にいる場合はそのまま2階にとどまる方が安全。

◎脱出口を確保する

ドアや窓を開けて、逃げ道を確保。

※揺れが始まっていなくても緊急地震速報が流れたら開けることを意識して

◎避難指示があったときは急いで避難をしましょう。

被害の範囲・程度などの情報を収集して、自分がどのような状況に置かれているのかを知り、その後の行動を判断しましょう。

♥ 準備しておくべきこと

「安全な環境作り」=倒れたり、落ちてきたりするものがない、ガラスだけがをしないよう、普段から備えておく(P11・12参照)

□ 津波 とにかく高台へ逃げる!!



◎強い地震や長時間揺の揺れを感じた、大津波警報(特別警報)・津波警報が発令された時は、迷わず避難を!! (「遠くへ」ではなく「高い所へ」)。

※揺れを感じなくても発表されることがあります。例)チリ地震等、遠方の震源地震後すぐに、防災無線やラジオ、携帯電話などで、津波がくるのかを確認を。

- ♥準備しておくべきこと
濡れて困るものは上階に置いておく。



□ 火災

絶対に戻ってはいけません!!

初期消火は大事ですが、赤ちゃんがいる家庭では逃げ遅れることがないように大声で周囲に火事を知らせながらまずは避難を!

もどらない



◎火事は火よりも煙が恐ろしいことを忘れないで!!

有毒ガスはもちろんのこと、赤ちゃんは気管が細いので、すすを吸うと気管がつまり窒息の危険があります。煙が充満している時は、ハンカチ等による窒息の危険があるため、ハンカチ等で赤ちゃんの口と鼻を覆ってはいけません。親の洋服の内側に入れ抱き抱える、おくるみやバスタオルなどで全身を軽くくるむなどして避難します。

- ♥準備しておくべきこと
「燃えない環境作り」=防災加工されたカーテン、絨毯などを選ぶ。
燃えた時に有毒ガスを発生させないように化学繊維のものは避ける。
赤ちゃんの周りに燃えやすいものを置かない。

外出先では…



- ・自販機やブロック塀が倒れてくる。
- ・電柱のトランスにも注意!

- 乗り物に乗っていたら
⇒ 手すりや吊革につかまって身体を固定
- 運転中は
⇒ 揺れがおさまるまで車内で待つ。車から離れる時は、ハザードランプを点け、車は左側に寄せて停車。窓を閉め鍵はつけたままで。
- エレベーターでは
⇒ 全ての階のボタンを押し、最寄りの階で降りる
- エスカレーターでは
⇒ 緊急停止に備え、手すりをしっかりつかむ
- スーパーなどの商業施設では
⇒ 陳列棚から離れる
- 公園では
⇒ 電柱や遊具から離れさえすれば比較的安全

外出時に避けたい危険なもの

- | | | |
|---------|---------|------|
| □ ブロック塀 | □ 看板 | □ 電柱 |
| □ ガラス | □ 自動販売機 | □ 階段 |
| □ 陳列棚 | □ 古い建物 | |

揺れがおさまったら・・・

1. 避難経路を確保
2. 情報を収集して避難を決断

□ 逃げ道を確保【ドアを開ける】

玄関がダメなら、窓やベランダから避難しましょう

□ 情報を収集して避難を

テレビやラジオ・スマートフォン等で地震の規模、被害状況などを確認し、避難する必要がある時は必要最小限の荷物を持って家から離れます。指定された避難所に限らず、安全な指定避難所等へ避難しましょう。また、避難する時には、電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉めましょう。

避難の時にはベビーカーは使わず、肌身離さず抱っこを。赤ちゃんの様子が見えないおんぶよりも抱っこをお勧めします。

～正確な情報を収集する～

- ①同報系防災行政無線からの放送
(放送された内容は、☎364-1260で確認できます)
- ②FMベイエリア(78.1kHz)
- ③スマートフォン・タブレット
- ④ラジオ
- ⑤テレビ

⚠️ 口コミによる情報は誤りが多いので、注意しましょう。

⚠️ 家から離れる時は、必ず戸締りを忘れないようにしてください。

迅速な避難を!!



3 災害グッズは小分けに、コンパクトに

うちは大丈夫？
見直してみよう



妊婦でも乳幼児の母親でも、絶対に忘れてはいけないもの！

- 母子健康手帳(母子手帳ケース)
(保険証、診察券、お薬手帳、血液検査データ結果の原本や写しなどを母子手帳ケースにまとめておくと良い)
- 携帯電話などの連絡手段
- 現金
- お薬(現在服薬中のもの・塗り薬など)

普段のマザーズバックにプラスして、常に持ち歩くよう心がけましょう！



妊婦・ママの常時持ち歩き品(マザーズバック)

- 抱っこひも
被災すると、赤ちゃんの気持ちも不安定になりがち。抱っこ・おんぶすることで安心します。コンパクトなものを携帯すると良い。
- 授乳ケープ
授乳時だけでなく、赤ちゃんをくるむ毛布代わりに使用できる。
- 個人情報・連絡先
被災した時に身元や血液型を伝えるために必要。家族写真もあると良い

◎避難グッズにも多めに入れておきましょう!!

- ガーゼ (汗やだれを拭いたり、お風呂に入れない時の体拭きに)
- オムツ (衛生的に過ごすため)
- ウェットティッシュ(手拭き・体拭き、トイレトーパー代わりに。
妊婦さんは陰部の清潔を保ち、膣感染症のリスクを防ぐのにも便利)
- ビニール袋 (使用済みのおむつや汚れ物入れなどいろいろと使える)
- タオル(マフラー、腹巻、赤ちゃんの肌掛けなどの保温用としても使える)
- 生理用品

※普段のマザーズバッグとは、赤ちゃんに必要なお出かけグッズのことを言います。

8

9

子どものための避難バックの中身

大人が背負う荷物でも10Kgが目安。
基本は両手があくりュックタイプ。



○ 非常用として事前に準備しておいたほうがよいもの

- 食料 (目安は3日分)
- 飲料水 (1人1日分の目安⇒大人:500ml 6本/ 子ども:500ml 2本)
- 離乳食
(レトルトや瓶入りのもので現在の月齢のもの、少し先の離乳食の両方を入れておくこと安心。)
- 離乳食用スプーン・フォーク(使い捨てだと衛生的)
- 子どものおやつ (賞味期限が長いもの)
- ラップ (食器の上に敷くと皿を洗わずに済む。けがの応急処置にも使える。)
- ティッシュペーパー(水をつければウェットティッシュの代わりに。)
- マスク (避難所では集団生活となる。感染予防にも。)
- バスタオル (寝具やおくるみ代わり、母乳をあげる場合も胸元を覆う時に重宝。)
- カイロ
(体の保温だけでなく、離乳食を温めるのにも便利。ミルクを温めるには靴用カイロがおすすめ。お湯が手に入らない時は、水の入った哺乳瓶とタオルの間に入れて温める。)
- 着替え
(汗っかきな赤ちゃんには着替えは多めに。体を保護するために夏でも長袖長ズボンのセットは1組入れておく。)
- ミルク
(母乳の人も災害のショックで出なくなることもあり、準備しておくこと安心ですが、母乳が完全に止まることはありません、基本的には吸わせていけば出ます。) 併せて、プラスチックの哺乳瓶のご用意も。
- 液体ミルク
- 子ども用歯ブラシ (2-3日歯磨きしないだけで虫歯になってしまいます。虫歯予防に！)
- 子どものおもちゃ (好きなおもちゃがあるだけで安心。大きな音が出ないものを)
- 子どもの靴
※月齢や年齢によって変わります



妊婦さん

- 生理用ナプキン
- マタニティウェア
- 分娩用準備品



📌 中身の見直しは、できれば月1回こまめに確認を!!

赤ちゃんや子どもは成長が早いので、必要な物もサイズもすぐ変わります。できれば月1回、最低でも半年に1回は確認しましょう!

面倒に思うときは、マザーズバックに非常時必要になるものをプラスするのも一案です。

※共通持ち出し品については、塩竈市防災ガイドブック(P4)に掲載しています

10

11

4 お家の中も備えておきましょう!

昼間、赤ちゃんが過ごすことが多いリビングや、赤ちゃんが寝る寝室からは危険な物は極力排除しましょう。

大きな家具・家電の転倒、落下を防止しよう

※イメージ

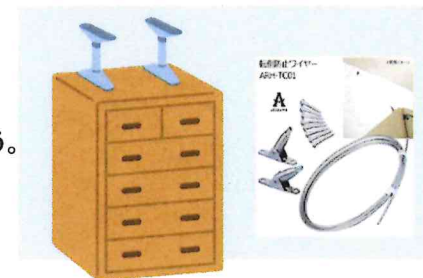
突っ張り棒

転倒防止ワイヤー

<背の高い家具や重い家具を固定>

冷蔵庫、食器棚、たんす、本棚…etc

⇒突っ張り棒や転倒防止ワイヤーなど、転倒防止用のアイテムで家具を固定しましょう。



<落下防止>

電子レンジ、テレビ台の上のテレビ、サイドボードの上の置物、天井から吊るされている照明器具、壁の絵画…etc

⇒赤ちゃんの上に落ちるような場所に置かないようにしましょう。専用の固定具などで固定しましょう。もしくは落下する危険性のあるものの近くでは過ごさないようにしましょう。

戸棚の食器などが飛び出すのを防止しよう

<飛び出し防止>

食器棚の扉、サイドボードの扉、壁に備え付けの棚…etc

⇒観音開きの扉などは、勝手に開いてしまうのを防ぐためのグッズがあります。扉のない棚には、簡易なネットなどで対策しましょう。

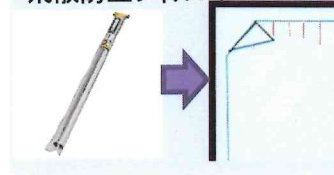
<ガラスの飛散防止>

食器棚やサイドボードのガラスの扉、窓ガラスなど。

⇒飛散防止フィルムを貼りましょう。

※イメージ

飛散防止フィルム



※防災グッズで検索👉

隠れる場所や逃げ道をより安全にしておこう

強い揺れを感じたら机の下に身を隠し、自分の身の安全を優先にするのはもちろんですが、机自体が弱いものでは心もありません。テーブルの強度に不安がある場合は、**テーブル補強用の耐震足を追加する**方法があります。

逃げ道となる廊下や出口付近に転倒しやすいものや歩行の邪魔になるものを置かないことも大切です。特に廊下に割れやすいガラス製品などを置いておくと、地震で破損・飛散し、避難の際に手足をけがする危険性があります。



※イメージ



避難バッグはすぐに持ち出せる場所に置こう

いざという時にすぐに持ち出せる場所として、「玄関」「廊下」「避難の際に通るであろう場所」に置いておきましょう。

※イメージ

基本的にはお風呂の水はためない！

※浴室が施錠でき安全が確保できる場合は可。



一般的には、水道が使えなくなった時のために、日頃からお風呂に水をためておくと言われていています。しかし、**赤ちゃんがいる家庭では要注意**です。赤ちゃんが誤って湯船に落下し溺れてしまう可能性があるからです。浴室を施錠できる場合は可能ではありますが、難しい場合は非常用の飲料水とは別に水をためておきましょう。**ペットボトル数本をトイレなどに置いておく**といいでしょう。

※イメージ



5

妊産婦さんや子育て中のママへ

妊婦さんは
お産の兆候など身体の変化があれば、
迷わず！遠慮せず！

直ちに人を呼び、救助を求めましょう。

以下のことがあったら、受診しましょう。

自分で受診ができない場合は、助産師などの医療関係者、避難所責任者に受診できるように手配を頼みましょう。

お腹が張ったら…

まず身体を温めて
横になりましょう。

出血したら…

清潔なナプキンをあてて
横になりましょう。

破水したら…

清潔な赤ちゃん用の
オムツやタオルをあてて
横になりましょう。

急にお産が始まったら…

お産を手伝ってくれる人を
呼びましょう。
赤ちゃんが産まれたら、身体を
柔らかい布でよく拭き、お母さんか
家族が赤ちゃんを抱きましょう。
胎盤が出てきたらビニール袋に
入れておきます。



赤ちゃんのこと

環境の変化で赤ちゃんも不安に思っています。温かく保温し、泣いたら抱っこするなど安心してあげましょう。

上の子のこと

災害の体験や生活の変化から、赤ちゃん返りや不眠、落ち着かないなどが起こりますが、これは正常な反応です。子どもの話を聞く、スキンシップを多くする、赤ちゃん返りを否定せず、ありのままの子どもを受け止めてあげましょう。

母乳のこと

母乳で赤ちゃんを育てている場合は、母乳を飲ませ続けましょう。一時的に母乳量が少なくなっても、吸わせていれば完全に止まることはありません。できる限り授乳方法は変えないことで赤ちゃんの安心にもつながります。

お母さんのからだのこと

産後1か月間は、横になる時間を増やし身体を休めましょう。

こころのケア

眠れない、涙が出る、無気力になるなど様々な反応は「異常な事態の正常な反応」です。災害後、人間関係にも変化があります。産後は、ホルモンの影響で特になりやすいので、我慢せずに話せる人に自分の気持ちを話しましょう。生活のリズムを整える、身体を動かしていくことも大切です。



6

こころのケアはセルフケアで

こころも自己回復力(セルフケアの力)は備わっています。先にお伝えしたとおり、日頃から“もしもの時”の備えが大切です。日頃からストレスや疲れなど、こころやからだの変化に気づいたときにセルフケアを行ってみましょう。

日頃からセルフケアを行うことができれば、震災の時も自分で気持ちを落ち着かせることができますと思います。

これから、簡単にすぐ行えるセルフケア①～③をご紹介します。

※ 参考: ストレスマネジメント理論による心とからだの健康観察と教育相談ツール集

○おとな向け

※子どもでもできるセルフケアです

① 10秒呼吸法

* 椅子に座って行います

- ①体を締め付けているもの、めがねや時計は外しましょう
- ②楽な姿勢で座ります
- ③いったん背筋をぴんと伸ばして、ゆっくりと息を吐きながら背中の中の緊張をゆるめます
- ④静かに眼を閉じましょう
- ⑤吸っている息(肺にたまっている空気)を口からゆっくりと吐き出しましょう
- ⑥鼻から静かに吸っていきます(1・2・3・4)
- ⑦ 5 で息を止めます
- ⑧ゆっくりと口から吐き出していきます(6・7・8・9・10)

※鼻から息を吸うときは好きな花の香りをイメージするといいでしょ

※息を吐き出すときは「嫌なことなくなれ〜!」という思いを込めて吐き出します



▲吸いながらおなかをふくらませる。



▲息を吐きながらおなかをへこませます

② 眠りのためのリラックス法－漸進性弛緩法 (Jacobson, E., 1929)

1 右手首を反らすように10秒ほど軽く曲げてみましょう。そして、力を抜きます。すると、右腕の感じと左腕の感じの違いに気づきます。温かく重たい感じがすれば、それがリラックスです。右腕全体の力を抜いたと思っても、「あ、まだ指先に力が入ってる」と気づくこともあります。

今度は、左手首を10秒ほど曲げて力を抜きましょう！同じように、力が抜ける感じを味わいます。



2 両足首をつま先を立てるように10秒ほど曲げて、力を抜きましょう。両足が伸びていくように曲げるといいでしょう。そして、力を抜く感じ、抜ける感じを味わいます。



3 両肩を肩甲骨をくっつけるような感じで開き、背中に10秒ほど力をいれて、力を抜きましょう。(右)

特に肩はストレスを引き受ける部位です。力を入れた時に少し痛いとか違和感がある場合、疲れがたまっているということです。力を抜いていくと、じわーっと温かい感じが広がっていきます。



4 顔に力を入れます。目をぎゅっと閉じて、奥歯を噛みしめます。額、頬にも力を入れます。そして、ふわっと力を抜きましょう！



5 腰にお尻に10秒ほど力を入れて、力を抜きましょう。

お尻にぎゅっと力を入れるのがコツです。でも、腰痛がある人は、あまり力を入れないでください。

絵：竹岡紀子

16

③ 落ち着くためのリラックス(肩の動作法)

私たちは、緊張したり、不安を感じたりする時に、知らないうちに、からだに力が入っています。そうすると、気持ちにも力が入って、そわそわしたり、イライラしたりします。そんな時、自分でできるいい方法があります。からだも心もほっとして、落ち着くことができる方法です。いつでも、どこでも、一人でできるので、ぜひためしてみてください。

○イスにすわってじゅんぴをしましょう。

- ・背もたれにもたれないで、自然にまっすぐ座ります。
- ・両足のうらが、床につくようにします。
- ・両うででは、自然に横にたらしめます。

少し肩を上げたり、まわしたりして動かしてみましょう。
今、からだはどんな感じですか？

① 肩をまっすぐ上にあげましょう。

- ・背中が丸くならないようにします。
- ・あまり力まないで、できるだけく～にあげていきます。

肩の感じにちゅうもくしながらあげていきましょう。

② ちょっと“きついな”と思うところまであげたら、そこでとめてゆっくり5を数えます。

今、がんばっているのは肩だけです。他のところはできるだけリラックスです。

- ・いきをとめていませんか？
- ・ひじや、指さきに力が入っていませんか？
- ・首に力が入っていませんか？
- ・顔はスマイルです。

あげている肩の感じを味わってみましょう。そうすると肩の“ちょっときつい”感じがらくなる人もいるかもしれません。

①



⑩ キープ



17

大変な出来事があったあと、やってみよう ～心とからだのほっと安心～

参考：ストレスマネジメント理論による心とからだの健康観察と教育相談ツール集

〇こども向け

☆お子さんにはこのように伝えるとよいでしょう☆

大変なことがあると、心とからだがとても頑張ります。心とからだにいつもと違った変化がおきます。それは誰にでも起きる自然な変化です。人は心とからだの変化を小さくしていく力を持っています。(自然治癒力)

～こうすればその変化は小さくなるよ①～

【心と体の変化】

1. 過覚醒(びっくり・興奮)



なかなか眠れない



ちょっとしたことでキツとする



イライラ・むしゃくしゃする

【こうすればいいよ】

力を入れて、ふわーつと力をぬく
(P16 眠りのためのリラックスマ法)



息をゆっくり吐く

・楽しいことをイメージ
(P15 10秒呼吸法)



18

～こうすればその変化は小さくなるよ②～

【心と体の変化】

2. 再体験(思い出してつらい)



こわい夢をみる



思い出したくないのに、思い出す



思い出してドキドキしたり、苦しくなる

【こうすればいいよ】



信頼できる人に話を聞いてもらう

19

～こうすればその変化は小さくなるよ③～

【心と体の変化】

3. マヒ・避ける(回避)



本当のことが言えない



そのことは話さない
その場所をさける



なみだがでない

【こうすればいいよ】

楽しいことをする／少しずつチャレンジ



まずは楽しいことを見つけてみましょう！
そして少しずつチャレンジしましょう。

～こうすればその変化は小さくなるよ④～

【心と体の変化】

4. マイナスの考えがうかぶ



自分が悪かったと
思ってしまう



楽しいことのはずが楽しくない



ひとりぼっちな気がする

【こうすればいいよ】

自分が悪かったって思わなくていいよ



人はマイナスの考えをエネルギーにして、プラスの考えに変えていくことができます。
マイナスの考えを将来の夢へのエネルギーにしよう！

* 参考にしたもの *

* 助産師が伝える災害時の知恵袋(日本助産師学会)

* 妊産婦・乳幼児を守る災害対策ガイドライン
(東京都福祉保健局)


* 危機管理教育研究所

* ストレスマネジメント理論による
心とからだの健康観察と教育相談ツール集

* 消防庁防災マニュアルー災害対策啓発資料ー

* 塩竈市防災ガイドブック

ご活用ください!!

こころの体温計で
ストレスチェック 

▼パソコンはこちらから

<https://fishbowlindex.jp/shiogama/>



▼携帯・スマホはこちら



利用料無料 (※通信費自己負担)