

親子の震災マニュアルをご存知ですか？

本市では、いつ起きるか予測できない地震に備えて、平成28年度に『親子の震災マニュアル』を作成しました。お子さんや妊産婦さんに関する内容を中心に、日ごろの備えや震災時のこころの変化とその対処法も掲載しています。

東日本大震災から間もなく7年が経ちます。この機会に、日ごろの備えや避難経路を確認しておきましょう。



▲イラストを交えて読みやすく、活用しやすい内容になっています

※「親子の震災マニュアル」は本市ホームページに掲載しています。



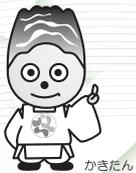
塩竈市 親子の震災マニュアル

Q 検索



保健センター
☎364-4786

- ### 主な掲載内容
- ・震災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 (ハザードマップ、避難時の服装や持ち物)
 - ・もしもに備えて… (震災発生時の動きや対応)
 - ・子どもや妊婦さんのための避難グッズ
 - ・お家の中も備えておきましょう
 - ・妊婦さんの身体の変化やお産の兆候があったときは
 - ・こころのケアはセルフケアで (大人向け・子ども向け)



心のパートナーとして被災者を支える「みやぎ心のケアセンター」を紹介します

みやぎ心のケアセンターは、東日本大震災後の心のケアを行うことを目的に設立された機関です。

精神科医や精神保健福祉士、保健師、臨床心理士などの多職種で構成されており、震災によって生じた心理的影響を含むさまざまな心の問題についての相談や、支援者向けの研修会など、幅広い支援事業を行っています。

本市においても、平成24年度から現在まで、5年以上にわたりご支援をいただいています。

♪本市で活躍しているスタッフの皆さん♪



…渡部 泉さん(写真左から2人目)からのコメント…
塩竈市に出向してから4年が経ちました。塩竈市の復興とメンタルヘルスに少しでもお役に立てるよう、日々頑張りたいと思います。

本市における主な活動内容

市民への支援

- ・こころのサポーター講座(ゲートキーパー養成講座)における講師派遣
- ・民間賃貸借上げ住宅入居者や在宅被災者への健康調査、相談支援
- ・ストレス解消のコツについての住民向けの講演会
- ・ほっとサロンでのストレスチェックなどの普及啓発



支援者への支援

- ・事例検討会
 - ・新任保健師研修
 - ・相談支援のスキルアップ研修
- そのほか、精神保健事業の計画・実施における助言・情報提供など。

詳しくはみやぎ心のケアセンターホームページをご覧ください。

<http://miyagi-kokoro.org>

