

どう備える!?



子どもと防災・備蓄の話

備えあれば憂いなし。いつ起こるか分からない災害、いざというときにあわてないために子連れで避難する時に気をつけておきたいポイントを3つのステップに分けてみました!

今回ご協力いただいたのは...

小林 深吾さん

「逗子災害ボランティアネットワーク」代表。災害支援を専門にする「一般社団法人 ピースポート災害支援センター」に所属。2011年の東日本大震災をはじめ、国内外さまざまな災害の復旧・復興支援に関わられています。

逗子災害ボランティアネットワークとは?

大災害が発生したときに開設される「逗子市災害救援ボランティアセンター」の運営をサポートし、被災者のニーズとボランティア活動をコーディネートするボランティア団体です。

詳しくはこちらから <https://www.facebook.com/saibora.zushi>



STEP1 知る

いつ起こってもおかしくない大地震や津波、洪水、土砂災害。自然豊かな逗子で子育てしている私たちだからこそ、自然災害についてもよく知り、しっかり対策しておきたいものです。

ある調査(※)では、市内最大震度6強の地震の場合、2人に1人は1~3日間、3人に1人は1か月後も避難していると予想されています。決して他人事ではありません。

※「神奈川県地震被害想定調査報告書」(平成27年3月)

まずは、自分たちの家、子どもの通う保育園や幼稚園、よく行く公園などでどのような災害が予想されるのか、ハザードマップを確認することから始めてみましょう。

逗子市津波ハザードマップ



逗子市土砂災害等ハザードマップ



突然の災害に備えて地域の特性を知り、日頃から子どもたちと一緒にできることを考えてみましょう。

STEP2 備える

備えるといっても、何から始めたらいいかわからない、または防災バッグは準備していても、中身がこれで良いのかと迷っている方も多いのでは?小林さんに「備える」ときのポイントを伺いました!



備えるときに考えるべきことは大きく分けて2つあります。「自宅避難を想定して家に何を備蓄するか」「避難時の防災バッグとして何を持っていくか」ということです。逗子市は「市民の約半数が避難する必要がある」との被害想定がありますが、実際は避難所に全員収容することは難しいです。ですので、この2つを想定して備えておくと思いいます。

キーワードは「3日間」

3日経てば避難物資も入ってくる人が多いので、3日間過ごせることを目安に備えを考えてみよう!備えは子どもと共有しておくことも大切。ぜひ一緒に準備してみよう!

自宅避難用備蓄

3日程度生き延びられることを目安に、食料や水(1日1人2リットル)を備蓄しましょう。普段食べていて保存がきくものを多めに準備(=ローリングストック)がおすすめ。防災食は必ず試食して、子どもも食べられるものかチェックを。現在では、食べやすいものや味のバリエーションが多くあるので、好みのものを備蓄しておくとうれいでしょう。

MEMO

オムツが取れていたとしても、いつもと違う状況に敏感に反応することもあるので、余ったオムツなどは捨てずに備蓄しておくのもO。



持ち出し用防災バッグ

実際に小林さんがご自宅で準備されている防災バッグの中身を見せていただきました!大人用、お子さん用の一例としてご紹介します。

- 携帯ラジオ
- ヘッドライト
- モバイルバッテリー、延長コード
- 洗濯用の防水の袋
- マスク、絆創膏
- 非常用トイレ
- オムツ
- ビニール袋
- 救急用品
- 常備している薬や、日ごろ必要な保湿クリームなど
- 歯ブラシ、フロス、カミソリ、髪用ブラシ
- ウェットティッシュ、ティッシュ、タオル
- スリッパ、軍手、エアーマくら
- 食品加熱袋(火を使わず、レトルト食品や缶詰などを温められる袋)
- プラスチックスプーン、フォーク、ラップ
- レインコート
- 小銭ケース、小銭
- 予備の眼鏡
- お気に入りのぬいぐるみやおもちゃ



MEMO

お子さんのバッグにおすすめ! お気に入りのぬいぐるみやおもちゃ 不安が多い慣れない避難所でも、音の鳴らないお気に入りのおもちゃやぬいぐるみ、絵本が心の支えになることも



小林さん

このバッグには食料は入っていませんが、ここに少しの水と食料が入っていると尚良いと思います。避難所での非常食は、アレルギーや乳幼児が食べられるものに対応できないことも多いので、ご自身で準備しておくとうれいです。「準備することがたくさんでどこから始めたらいいか...」となりがちですが「ホテルでもらうアメニティや試供品など、家にあるものを集めてみる」、「100円ショップで買えるものを準備してみる」など、自分がやりやすいところから少しずつ、お子さんと一緒に楽しみながら準備してみてくださいね。

STEP3 やってみる



「知る」「備える」で準備ができたら、ぜひ実際に動いてみよう!日ごろの生活の中で防災を意識してできること、実はたくさんあります。お子さんと一緒に楽しくLet's try!

▶ 非常食を食べてみる



お家でキャンプごっこ!



自宅に備えている備蓄食の賞味期限が近づき、新しいストックとの交換時に「キャンプごっこ」と称して、アルファ化米やレトルトカレー、缶詰などを家族で食べてみました!雰囲気を出すためにキャンプ用の折り畳みテーブルや食器、ランタンを出して食事をしました。その日はテレビなども付けずにそれぞれ本を読んだり静かに夜を過ごし、「もしもの時」は電気は使えないよ、トイレも使えなくなるかも!などお話をしました。いざという時、子どもの方が環境の変化に敏感に感じ取るはず。だから少しでも非日常のシーンを印象的にしかも楽しい思い出として印象づけておくことができれば、実際に被災した時など避難生活の中で平穏や楽しみを少しでも感じられるのではないかと思います。

▶ 避難所まで子どもと歩いてみる

実際に歩いたよ!



我が家の避難場所は、逗子市HPの「市内の指定緊急避難場所・指定避難所」を参考にし、自宅から1番近い久木中学校にしました。防災リュックは重量があり、リュックを背負った状態で子どもを抱っこして歩くのは結構疲れました。途中でトンネルがあり、もし崩れていたら別のルートで向かうか別の避難場所に向かう必要があるので避難場所や避難ルートは日頃から幾つか考えておくことが重要だと感じました。今回は日中に歩きましたが、夜間の避難時はライトが必要なので忘れずに防災リュックに入れておかなければと思いました。実際に歩くことでこういった防災準備が要るか具体的に考えることができました。



MEMO

もう使わなくなっても、抱っこひもが避難時に役立つこともあるので残しておくのもおすすめ。



▶ 地域の防災訓練に参加してみる

知っていましたか? 避難所の運営は、市でも避難先の学校でもなく、集まった住民自身で行うことになっています。いざ避難となった時にどんな状況が起こりうるのか、防災訓練に参加して実感してみることをおすすめします。小さなお子さん連れで困ることなど、地域の方と相談できるかも!若い世代にこそぜひ参加してほしいです。

▶ 家族で災害時のことを話し合う時間を作ってみる

もし家族が一緒にいない時間に災害が起きたら、どんな方法で連絡を取り合う? 迎えに行く方法は? こういったことを年1回でもみんなで話し合う機会を作ってみましょう。小林さんは、年度が変わるタイミングで家族それぞれの緊急連絡先を改めて確認するなど、家族で話し合う時間を作っているそうです。緊急連絡先はリスト化し、防災バッグに入れておくのもおすすめ。また、小さい子の場合には食べられるものやおむつの状況など発達具合の変化を家族で共有しつつ、防災グッズの点検を行うのもO。家族全員で確認し合うのはとても大切です。



逗子 えがお 検索

