

第 103 回 防災カフェを開催しました。



ベビー防災

～命を守るケアに必要な「平素のそなえ」について考える～

日時：2025年9月5日（金）18時30分～20時

ゲスト： ナーシングクリエイト株式会社代表取締役

保健師・防災士 押栗 泰代 さん

ファシリテーター： ナーシングクリエイト株式会社

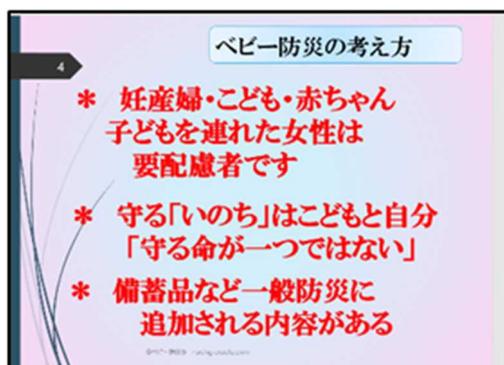
保育士 押栗 良輔 さん

地域の母子を対象にベビー防災という取り組みをされています。災害時に慌てるのではなく、平時から自分の命を守るために必要な準備として、日常生活に簡単に取り入れることができる減災についてわかりやすくお話いただきました。ご自身の防災リュック・防災手帳についてもご参加のみなさまと情報共有の場となりました。



ベビー防災の考え方

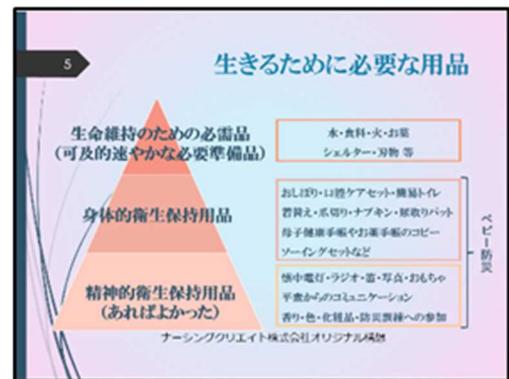
押栗泰代さん:令和3年5月20日に避難情報が改正されました。避難情報のうち、警戒レベル3が高齢者等避難です。この「高齢者等」に、**ゲスト：押栗 泰代 さん** ベビー防災が含まれます。東北や熊本などで被災された方から、災害が起こったときにこのようなものがあれば良かったなどの声を聞きながら、必要なことや平時に準備できるものについて、試行錯誤をしながらベビー防災を深めてきました。30年間、母子に特化した活動の中で、災害時において妊産婦、子ども、赤ちゃん、子どもを連れた女性は要配慮者と位置付けました。一人で逃げるのではなく、守る命が子どもと自分、いくつかの命を抱えているというところにポイントをおいています。また、備蓄品には別途追加するものもあります。



母子防災グッズ

生きるために必要な用品の中の三角の一番上は絶対に崩すことができない生命維持のための必

需品で、水や食料、紙、火、お薬などが含まれます。令和3年8月14日の大雨では大津市にも避難指示が出されて、私も避難所運営に参加しました。一晩だけでしたが、お薬を持たない高齢者の方がたくさんおられた体験から生命維持のための必需品にお薬を加えました。ベビー防災では、さらに身体的衛生保持用品と精神的衛生保持用品を考えています。被災地を回った中で、“あればよかった”と



聞いたものです。おしぼり、口腔ケアセット、簡易トイレ、着替え、爪切り、ナプキン、尿取りパット、母子健康手帳やお薬手帳のコピー、これらをリュックの中に入れて普段から準備しておき、これを持って逃げれば、3日間は生きられるというものです。懐中電灯、ラジオ、笛などの精神的衛生保持用品は、いざというときに持っていない方が結構おられたので、あればよかったものとして追加しています。3日間生きるのに最低限必要なものは人それぞれ違います。香りが必要な人もおられましたし、色がほしいという方もありました。お家で防災訓練をして、自分に必要なものを確認していくことが大事です。

保育園、幼稚園、小学校、中学校などでは防災訓練をされています。しかし実際に災害が起きたとき、子どもたちはいろいろな方向に逃げています。学校、幼稚園、保育園で訓練をされた後は、お家の中でもお母さんが声かけをして5分で良いので防災訓練をすることをおすすめします。

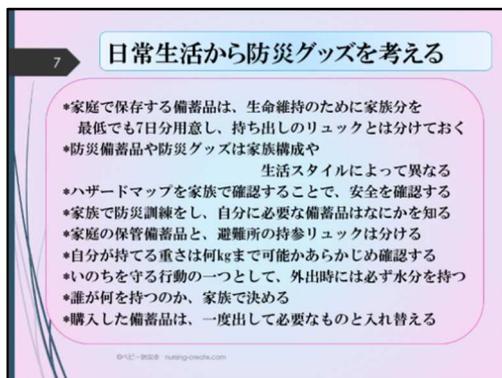
日常生活の中で防災グッズを考えると、持ち出し用のリュックと備蓄品は分けて考えましょう。よく7日分の備蓄と言われていますが、お家の中に備えていただくのは良いのですが、持ち出し用のリュックの中には何日分を入れておくかということと区別していただく必要があります。リュックの中に入れて持てるのは7キロが限度と私は考えています。小さなお子様を育児しておられるお母さんは、もしお家の中で災害が起こった時にどうされますか。自分のリュックと子どもを抱えて、更に子どものリュックを持って、子どもが3人いたらどうするか、ご家庭によって状況が違うとは思いますが、4歳児、5歳児を背中におんぶするということが必要な場合もありますし、逆に5歳児がお母さんを助けてくれるということがあるかも知れません。お家の中で訓練を続けていくことが非常に重要です。各ご家庭にはハザードマップ配付されていますが、お聞きするとあまり残しておられません。見当たらないときはホームページで調べることができますので、自分が住んでいる地域の危険度を調べておくことも大切です。

外出時に赤ちゃん用の水分は用意されておられるのですが、自分用の水分を持ち歩くことをあまりされていません。ぜひご用意ください。小さなお子さんはミネラル分が入っていない、粉ミルクが溶けやすい、消化器に優しい軟水が適しています。軟水はお子様用品売り場などで買うことができます。またナチュラルミネラルウォーター、鉱泉水は軟水、硬水は違う種類の水です。軟水と硬水というのはミネラル含有量の差です。硬水だとマグネシウムなどが含まれているので下痢を

起こしたり、粉ミルクが溶けにくかったりします。お子さんが小さい間は防災グッズの中にご家族分の軟水を準備しておくといいでしょう。

小さな子どもさんがいらっしゃるご家庭のローリングストックはどうするのか良いのでしょうか。0歳児までの間は3ヶ月に1回程度のローリングストックをお薦めしています。忘れてしまうと心

配されるかも知れませんが、0歳児の発達はめまぐるしく早いので、3ヶ月先のものを備蓄品の中に準備しておくとおむつを買い忘れたり、サイズが合わないというときに、備蓄品の中にワンサイズ大きいものが入っていると、日常生活の育児も助かります。1歳になったら、一気におむつのサイズが変わるということはありませんので、6ヶ月に1回ぐらい、衣替えのときにお子



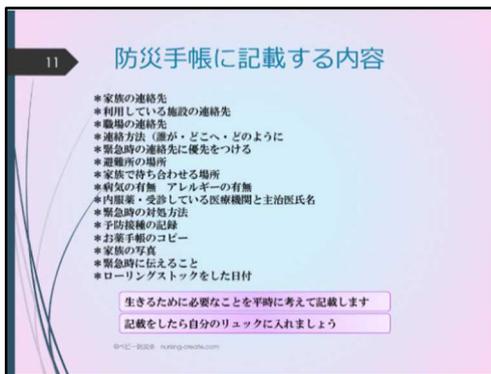
さんのものを入れ替えるようにすると良いでしょう。また6、7ヶ月くらいになると離乳食が進んでいきます。3ヶ月先にこの子はどんなものが食べられるのか、避難所に避難したときにパンやおにぎりを食べたりすることはまだ無理です。そうしたときに口腔ケアグッズが非常に大切になります。“えっ！”と思われるかも知れませんが、災害時にはお母さんの口の中で離乳食を作らないといけな

い状況になるかも知れませんが、ですからお母さんの口腔ケアセットは忘れないようにしていただきたいです。自分にはどうしてもできないということであれば、離乳食はぜひご準備ください。災害時に自分の防災リュックに加えて、子どもさんの防災リュックを誰が持つのかも考えておきましょう。全部持とうと思うと大変です。生まれたての赤ちゃんでも3キロ近くあります。自分のリュックが7キロ、子どものリュックは2、3キロになりますと、合わせて10キロから15キロぐらいのものを持って避難できますか。日常の中で、どれぐらいのものが持てるか練習して持てる重さを確認しておいてください。

自分も含めお子さんにアレルギーがある場合は、避難所に避難した時、すぐにアレルギーのあるお子さんに適したものがあるわけではありません。またお子さんに合った薬もあるわけではありませんから、3日間の生活ができるぐらいの準備をしておいていただくと安心できます。それだけでもかなりの重さになりますので、自分に必要なものは何か、自分のリュックの重さは何キロか、持ち出す備蓄分は何日分が適当なのかを日常生活の中で考えていきましょう。

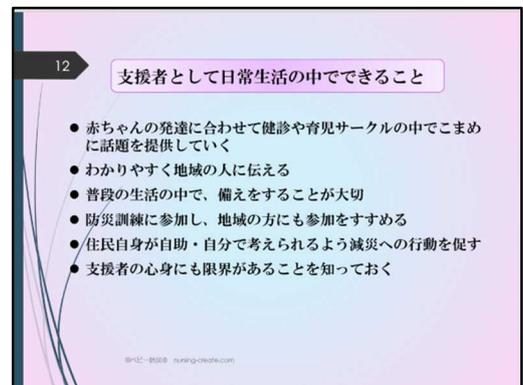
防災手帳

小さいサイズの防災手帳の作成をお薦めします。防災手帳の中には家族の連絡先、利用している施設の連絡先、職場の連絡先と連絡方法、緊急時の連絡先、病名やアレルギーの薬、予防接種の記録、お薬手帳の内容など多くの個人情報が入ります。記載した後は、落とさないようにリュックの中にしっかりと保管することが大切です。日常生活の中でやっておかないと、突然これらを書いて



逃げることはまずできません。親子講座などで、お子さんの具合が悪くなったとき、救急車を呼ぶときは何番ですかと質問すると、119番とすぐに答えられるのですが、本当にお子さんが道端で痙攣を起こしてしまったときなどは、「119番は何番、119番は何番」とパニックになられたお母さんがおられました。119番が押せない、救急搬送してもらった病院はどこが良いかも伝えられないことが、実際には起きるのです。多くの情報を書きますが、決して遺言書ではありません。日常生活に追われて、思うように作れないというお話も聞きますが、普段の生活の中で備えることはとても大切です。防災訓練に参加される母子も割と少ないですが、防災訓練に参加して、地域の人たちとコミュニケーションを深めるということも必要です。支援される方の心身にも限界があります。被災地の中で支援する人たちのケアもすごく大事だということを、保健師、看護師になろうとしている人たちには伝えていきます。

マニュアルの中に自分たちを守る方法を入れておいてくださいとお話しています。ベビー防災をすすめるにあたり、自分たちが被災された方のことを知るために、東北や熊本でいろいろな話を聞いてきました。



震度6を体験して感じたこと

押栗良輔さん: 大学を卒業し、保育士の資格を取得して、社会人1年目の4月に東日本大震災の被災地である宮城県南三陸町を訪れました。防災無線で「津波が来ます。逃げてください。」とアナウンスをしていた20代の女性が、最後までアナウンスを続けて亡くなられたことで、メディアにも取り上げられた地域です。この地域は津波の被害が大きく、地域で人が生きて、人が死んでいったという話を保健師や保育士、行政職員などからお聞きしました。その後年に1～2回、南三陸町だけではなく、福島県の帰還困難区域や岩手県の田老という地域まで通うようになりました。多くの被災された方は、今を生きているというより、生かされているというフレーズをよく使われていました。被災者の方の体験を伝えていく、メディアでは聞かされていないことを伝えていく必要があると思いながら、全国各地の被災地域に足を運びました。

そのような中2022年3月16日23時46分に震度6強の宮城県沖地震が起こりました。そのとき私は南三陸町にいました。海の上に少し張り出したホテルに泊っていました。地震は100キロ程度南で起こりました。10何階かのロビーで震度6強の地震を体験しました。建物がミシミシメキメキと音を立て、傾いていくような感覚、海が近づいてきているような感覚もあり、携帯では「津波が来ます。」というアラートが鳴っていました。生きた心地がしないを通り越して、死ぬかも

しれないと思いました。滋賀県は災害が起こりにくく、被災慣れをしていない地域です。私もそれまで大きな災害には一度も会ったことなかったのですが、生まれた初めての震度6強の地震に襲われた時、いざというときには何もできないという無力感に苛まれました。東日本大震災にも耐えた大きなホテルでしたが、廊下がずれてしまっており、自分たちの足元に津波が来るかもしれないと震えながら、ロビーに留まっていました。ホテルから避難しようと思っても、北または南に逃げる道は、どちらに行っても海拔が低くなるということで身動きがとれなくなりました。普段から何をどのように準備をしていけば良のか、出先で地震に遭ったとき、自分たちはどうするべきなのでしょう。そこで私たちは「フェーズマイナス1」を提案しています。

参加者からいくつか質問がありました。その一部を紹介します。

押栗泰代さん:「フェーズマイナス1」についてお話しします。フェーズ0は災害が起こったときです。その後フェーズ0から1、2、3、4、5となり、支援も入ってきますが、災害を体験された方々や看護で支援に入られた方たちの声を聞いて、平時の備え、何が準備できるのかを事前に考えておくことが大切だと気づき、災害がいつ起きても3日間は生き抜くのだという思いを込めてフェーズマイナス1という言葉をつくりました。

問:歩けない赤ちゃんを連れて、さらに上の子もいる場合、どのように避難するのが良いですか。役立つグッズやアイデアはありますか。

答: 押栗泰代さん 3日間生きるために必要なもの、自分にとって必要なものをまずリュックに入れます。自分一人で逃げるのならこれで良いのですが、赤ちゃんを抱きます。更にこの赤ちゃんに必要なものが別のリュックに入っています。これも持って逃げないといけないことを、0歳児のお母さんたちに伝えています。小さな赤ちゃんには絶対オムツが必要ですから、オムツを何枚持つか。オムツの代わりになるものは何か、タオルなのか吸収パッドなのかということも考えながら、0歳児の間は3ヶ月に1回入れ替えます。大きさ150cm×150cm程度の大判の風呂敷も便利です。0歳児はベビーカーが使えませんが、抱っこひもを使います。1歳児は抱えます。そうすると何キロになるかということ日常生活の中で考えていくことが大切です。答えがあるわけではありません。3~5キロでも相当な重さになります。自分が持てる範囲、体力があるかどうかをお母さんたち自身に考えていただくようなきっかけをお話ししています。

問:特別配慮が必要な子どもがいる場合、避難所で周りに理解を求めたり、必要な指導を受けたりするための工夫や必要な準備はありますか。

答: 押栗良輔さん 薬はある程度早い段階で避難所には来るそうですが、薬がなくて困っているということはどこの被災地を訪れてもみなさんおっしゃっています。必ず薬は持って避難しましょう。麻痺のあるお子さんなどは被災した時、すぐには逃げられないということを岩手県でもお聞きしました。

押栗泰代さん:母子の防災で活動されている先生が、「助けて」という言葉を自分から発する受援力が大事だとお話しされています。一人では全部持つては出られない、一人で逃げている人がいたら、荷物だけでも持つてくださいますとSOSを出すことが大事だとお話をされていました。将来的にお母さんたち、若い人たちが、地域の応援力に変わっていく、受援力から応援力に変わっていくという流れもありましたので、勇気を出してSOSを出してください。

押栗良輔さん:いざというときに、助けてくれる方は必ず身近におられます。避難所生活を送っている住民の方々が助け合いの精神で、普段以上に力を合わせて生活をされているとも聞きました。大丈夫かと声をかけてくれる方もたくさんおられたと伺っています。受援力を高めるために、私はここにいますと発信していく練習をしていくことが大切です。

押栗泰代さん:熊本地震の際に、避難所になっていた益城町の保健センターを訪問しました。保健センターの方が避難所を運営されていました。いろいろな人たちが避難されてきましたので、普段からセンターで子育て支援を受けているお母さんたちの居場所がなくなっていました。保育士さんたちが、子どもたちが遊べる環境をつくってくださいましたが、もう少し地域の中でコミュニティがつくれていたら、お母さんたちを困らせることもなかったかもしれないと話されていました。普段から地域の中で、顔見知りをつくっておくことが大切です。現在の社会では様々な理由で難しいところもありますが、地域の中で声掛けをし合うことを、できる範囲でやっていくと良いとお話しています。

押栗良輔さん:自治会に所属していなくても近隣の皆さんと挨拶するところから始めて関係をつくっていくことがフェーズマイナス1になっていると思います。

押栗泰代さん:重たいリュックは長時間背負えません。リュックを背負ったはいいいけれども、30分歩くとかなり厳しいです。重い荷物を背負って、例えば10分歩かなければいけないところに避難所があるとき、防災グッズは何を準備したら良いですかという質問をいただきます。必要なものをいざそろえていくと、5キロを超えて、10キロにどんどん近づいていきます。置いておくものと背負うものとを分けたときに、自分が背負わなければいけないもの、子どもに背負ってもらわなければいけないものを、いざというときのために一度考えていただくと見えるものがあると思います。

ベビー防災で最も大切なことは、生きてほしいということです。被災したときに、リュックの中に防災手帳が入っていれば、ケアしてほしいことも入っています。もしかすると親が亡くなって、子どもだけが避難所に来るかもしれません。そのときに子どものリュックの中に、気をつけてほしいことが書いてあったら、周りのみんなでケアができます。命を繋いでいくために、生き抜くためにどうするのかということを考えてリュックの準備をしてもらえたらと思います。

問:避難所には様々な人たちがいる中、子供や赤ちゃんが泣いたり騒いだりすることを避けることはできないと思います。こうしたときに、周りの人も含めどのように周りに配慮したり、気をつけ

たりしたら良いでしょうか？

答:押栗良輔さん:阪神淡路大震災から東日本大震災を経て、避難所運営方法が徐々に機能化されてきました。阪神淡路大震災では、避難所の体育館は通路もないという状況でしたが、東日本大震災のときには、通路をつくり、区画割りをして、避難所の中に子どもたちの居場所をつくることなども工夫されました。子どもが嫌だということと言われる方も少なからずおられるとは思いますが、みんなが死に物狂いで我慢しながら、生きている中で、周りの人を困らしてしまう発言などは避難所の中では良くないという暗黙のルールになっているところが多いようです。

押栗泰代さん:子どもは泣くのも仕事ですし、走るのも騒ぐのも、得意なことです。成長過程では子どもたちには大切な行動です。子育てをされている方たちが、お互いをサポートし合うという自助力、そして受援力から応援力に変わっていくという動きもありますので、常にサポートが必要な方もいらっしゃいますが、自分たちの力でやっつけていこうという動きも出てきますので、そういう力を借りていければ良いと思います。みんなで力を合わせて支援が入るまでの間、生活が少しでも元に戻るまで支え合いをする、そんな甘いものではないと言われるかもしれませんが、このようなことを平時から考えておくことが大事です。



押栗泰代さん、押栗良輔さん、参加者のみなさん ありがとうございました。