

チェックしてみよう!

あなたは大丈夫?  
がんばっちゃ駄目!地震で揺れている最中に  
やってはいけないこと

□火を消しに行く □ドアを開けに行く

逃げ道を確認しなきゃ!と子どもから目を離してはダメです。  
自分と子どもの身の安全を守ることが第一。  
ドアの枠組みが歪んでも開けられるグッズもあります。

□窓ガラスを開けに行く

東日本大震災では、ガラスは一瞬にして割れてしまっています。  
ガラスシートを貼っておくのはもちろん、窓枠ごと落ちてくることもあるので  
窓のそばには絶対に近寄らないようにしてください。

□トイレに逃げ込む

今は耐震構造のお家でなければ、意味がないと言われています。  
まずはお家を耐震にすることが重要です。

□高額電化製品(テレビなど)を守る

近年、実際にあった行為です。  
震度7以上の地震が起きたとき、人の力では到底押さえることができません。  
倒れて子どもが下敷きにならないように、固定をしっかりとっておきましょう。



「マニュアルを覚えてそれ通りやらないといけない」なんて思わなくても大丈夫。それよりも、普段から実践したり、その原理を知って知恵をつけておくことこそ本当に役立つ防災です。いろいろな場面に応じて対応できるママになってほしいと思います。



子どもを守る

# 震災に強い家族になる! アウトドア流 防災対策

東日本大震災から3年。三重でも東海、東南海、南海の  
巨大地震などの発生が懸念されています。いつどこで  
遭遇するかも分からない地震への備えは十分でしょうか?

2月24日、度会町子育て支援センターで  
ママを対象に開催された“楽しく学ぼう防災講座”。  
ママであり防災ファシリテーターのあんどうりすさんに、  
アウトドアの知恵を生かした  
ママ目線の防災対策を教えてくださいました。

あんどうりすさん

アウトドア流防災ファシリテーター。阪神大震災で、被災したママでもある。被災経験を基に趣味であるアウトドアの知恵を生かした防災グッズや災害時の対処法について全国各地でママ目線の防災講座を実施している。

著作に山と溪谷社「震災を生き延びる100の知恵」第7章  
「ちいさないのちをまもるママのためのナチュラル防災講座」など。

おうちで  
やってみよう!

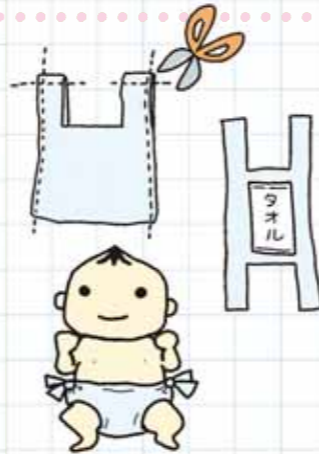
## いろいろ使える さらし応用術

さらしは5m以上あるので、いろいろな用途に  
使うことができる。だっこ・おんぶ紐、オムツ、ケ  
ガの包帯や腕の骨折時の三角巾代わりに。  
汚れた水をろ過して汚れを取りのぞいたり。さら  
しを身体に巻き付ければ着替え変わりや、  
寒いときの下着替わりにも使える。

## 防水+吸水素材で オムツができる

防水性のビニールと吸水性のあるさら  
しを利用してオムツを作ることができる。  
レジ袋の端と上部をきってオムツカバー  
を作り、さらしを当てる。タオルやさら  
しの手ぬぐいでも代用可能。

※災害時・避難時におしりがきれいに洗  
えないのが盲点になりやすいので、水  
を確保するなど、臨機応変な対応を!



## だっこやおんぶ紐として(だっこの場合)



1 布の中心を背骨にあわせ、腰あたりまで布を垂らす。  
2 帯を胸の前で交差させる。  
3 後ろでクロスさせながら①の垂らした布に差し込みながら前で仮結び。  
4 胸の前で交差している布を広げる。  
5 赤ちゃんを抱き入れ、足を入れる。  
6 ③で仮結びをしたものをほどいて赤ちゃんの脇の下あたりで結び直す。

## 参加したママの声...

普段から備蓄品を準備していますが、子どもたちと考えたりすることはなかったので、日常生活の中にも取り入れたいです。



何も準備していないので、まずは知識をつけて、知恵のある自分になりたいです。

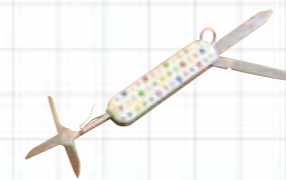
今まで自分が用意していたものは無駄が多いかも。家に帰って本当に必要なものに分けたいです。

動画でも  
チェック!  
兵児帯  
だっこ前結び



動画(北極しろくま堂)

とても楽ちんです。  
子どもの成長に合わせて調整できるところがいいですね。



## マルチツール

はさみ・ピンセット・やすり・ドライバー・ナイフなどが1つになったマルチツール。災害時、手持ちのものから何かを作り出すときなどに便利。

普段の活用法

外出先での子どもの爪切り、とげ抜き、服のタグを切ったりと何かと活躍してくれる。



## ウォーターシューズ

子どもの長靴は短いので、すべて足が浸かってしまうと流されやすい。流された靴を取りに行くと濡れる人も多いため、びったりとした靴を履くことは重要。ウエットスーツの生地を使用しているため足も冷えにくい。靴底にフェルトを貼れば川ですべらない。



## ヘッドライト

手持ち式のものより、両手が空けられるヘッドライトが役に立つ。小さな子どもを連れてトイレに行く場合など、両手がかけられるので便利。電池の消費が少ないLEDタイプのもを。水の入ったペットボトルに照らせば光の反射でランプ代わりに。

普段の活用法

子どもと探検ごっこをして使ってみよう! 子どもの耳あか取りの時にも使える便利グッズ!



## 防水のバッグ

カヌーなどに使う防水バッグ。例えばオムツなど、濡れては役に立たなくなるものを入れておきたい。汚れたオムツなどを入れれば、臭いの防止にも。



## すぐ乾くタオル

バスタオルは乾きにくいので、災害時にはあまり向いていない。体を拭いてもすぐに乾く生地の“手ぬぐい”やナノ素材でできた“ナノタオル”などがおすすめ。ナノタオルは油も落としてくれるので、化粧落としにも使える。



## ホイッスル

自分と子どもの居場所を素早く回りに知らせることができるホイッスル。玉が入っているものは水に濡れると音が出ないので、必ず玉の入っていないものを選びたい。子どもの首にはかけないように。



## アウトドア用 おりたたみざぶとん

断熱用のコンパクトシートは、避難所の床冷えの防止になる。

普段の活用法

子どものオムツ替えや外出先でちょっと座りたいときにも役立つ。



## 方位磁石・コンパス

今いる場所の東西南北が言えますか? 火事の時に[風向き]を知ることは重要。例えば、北風の場合、自宅より北側の家が火事になった時は、北側にも南側にも逃げてはダメ。そんな判断ができるよう、普段から風向きを意識しよう。

普段の活用法

電車に乗ったとき、停車・発信するときに、磁石が一回転! 子どものグッズ防止アイテムにも!

## 普段使いで 防災にも役立つ アウトドア小物

材質・機能性・便利性...必要最小限の道具で自然の中で生活できるよう考えて作られたアウトドア小物。普段にも防災にも使うことができる便利アイテム。

子どもには股の紐があるものを選びよう!



## ライフジャケット

アウトドアには必須のライフジャケット。泳げるかどうかは関係なく、まず浮力がないと浮かぶことができない。普段から川遊びなどで着用し、慣れておくことも大切。どこで災害が起こるか分からないので、車に入れておくと、万が一のときに着せることができる。

