

「もしも

の時も

暮らしあは

つづく

手帳



× BE KOBE

災害のとき必要なもの。

それは毎日使うもの。



災害があっても、暮らしはつづく。

そのことを、私たちは知っています。

街全体が大きく被災した阪神・淡路大震災。

当時まず不足したのは、暮らしに欠かせない水・食料や

日用品の数々。とくに小さな子をもつ家庭にとって、

それがどれほど不安だったか。そのことも学びました。

愛するいのちのために、備えておくべき生活の品。

避難生活における、その応用方法。暮らしを支える

私たちだからこそわかる、その知恵の数々を伝えることで、

子どもを守るあなたの力の一部になりたい。

そこに暮らしがあるかぎり、災害が起きる前も起きた後も、

全力で支えていきたい。

決意をあらたに、この活動をより広げたい私たちです。



あの手この手を知っておく 災害時の連絡

家族の無事がわかるまで、
あなたの避難は完了しません。

家族で決めておく連絡のルール

日中、家族は離ればなれ。災害時の連絡方法は家族内であらかじめ複数決めておきましょう。



集合場所・避難場所

どこで落ち合うか、
どこに避難するかを
決めておく。



行先のメモを残す 場所・方法

空き巣防止のため、
玄関の扉の内側など
に貼る。



災害時の連絡手段 (災害用伝言サービスなど)

LINEやTwitterなどの
SNSの活用も有効。
家族グループを作
っておくとよい。



連絡の取り次ぎ先 (遠方の親戚・知人など)

災害時に連絡の
取り次ぎをしてくれる
遠方の親戚・知人の
家を決めておく。

遠方の知人の連絡先と避難場所メモ



安否情報を取り次いでくれる人 (遠方の親戚・知人)の連絡先

名前

電話番号

携帯番号

メール

緊急時の家族の避難(集合)場所

近くの緊急避難場所(一時的に避難する場所)
<知人や親戚の家などに緊急避難するのも有効>

近くの避難所(住民などが一定期間滞在する施設)

津波が来る時に逃げる避難場所または避難ビル

津波や、河川の氾濫の危険がある場合は、堅固な
中高層ビルや高台などに避難し、
安全が確認できるまで待機する。

▶緊急避難場所・避難所は、P23 を参照してください。

災害用伝言サービス

各種災害用伝言サービスは、毎月1日と15日などに体験利用ができます。
使い方をあらかじめ確認しておきましょう。

3つの災害用伝言サービスの特徴



171をダイヤル
災害用伝言ダイヤル「171」



各社公式メニューから
災害用伝言板



「web171」で検索
災害用伝言板 web171

災害用伝言ダイヤル「171」の使い方



「171」をダイヤルする。
携帯電話や公衆電話でもOK。



録音は「1」を、再生は「2」を
ダイヤルする。



録音は「自分の番号」、再生は
「相手の番号」をダイヤルする。



音声ガイダンスにしたがって、
伝言を録音または再生する。



録音時間
録音は「自分の番号」、再生は
「相手の番号」をダイヤルする。



録音時間
録音は「自分の番号」、再生は
「相手の番号」をダイヤルする。

記載されている情報は、制作時点(2016年6月)のものとなります。

家族や安否確認をとりたい人の連絡先

名前

電話番号

携帯番号

メール

名前

電話番号

携帯番号

メール

かかりつけの小児科・産婦人科の病院の連絡先

病院名

電話番号

病院名

電話番号

保育園や幼稚園などの連絡先

園名

電話番号

メール・
SNSなど

保育園や幼稚園と、災害時の連絡やお迎えの手順を確認しましょう。

携帯電話だけでなく、公衆電話やメモなど、いくつもの連絡手段を。

災害時に役立つ 防災グッズ(非常時持ち出し用)

水やおやつは入ってる。子育てバックは、あとちょっとで防災バックです。



いつもの子育てバッグに避難グッズを

レギュラーグッズ



+αで入れておくとよいもの



避難グッズはできるだけコンパクトに



被災者に聞いた備えておくとよいもの



災害時に役立つ 防災グッズ(自宅避難用)

ちょっと多めに買う。
ふだんの買い物が防災になる。

あと役立つ自宅避難基本グッズ



キャンプ道具は自宅避難時に活躍する



日用品や子ども用品はローリングストックで備える

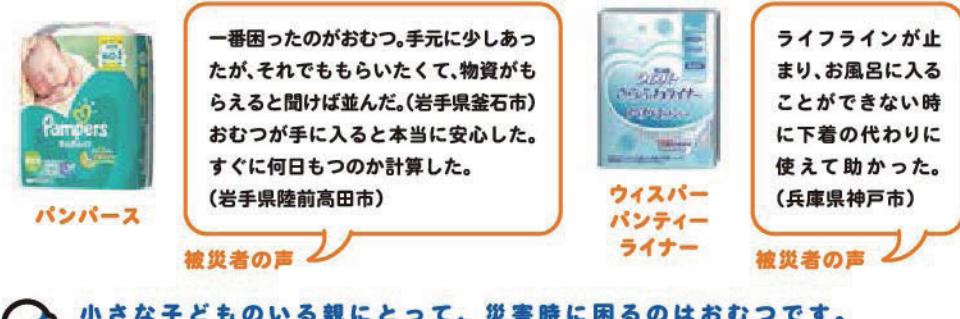
数量は4人家族で1週間分を常時ストックしておく目安。ローリングストックの方法についてはP11参照。



知って得する多機能防災グッズ



被災者に聞いた備えておくとよいもの



水・食料の備蓄法 サバイバル×キッチン

あたたかいものを食べると、
まず、心があたたまる。

飲料水の備蓄量



1人3L(目安) 家族の人数分 用意しておく。



4人家族で
3日分なら3箱。7日分なら7箱。
積み上げず、家のいろいろな所に置く。

7日間備蓄を実現するための知恵

冷蔵庫にある傷みやすいものから食べ、非常食はその後で食べるようになります。

1
1
3
日
目

冷蔵室・冷凍室にあるものを食べる

普段から冷蔵室・冷凍室に食材を多めに買い置きしておく。
停電時はクーラーボックスに保冷剤と食べものを入れて保存する。



4
5
7
日
目

「ローリングストック法」で好みの食品・食材を食べる



缶詰・
レトルト食品
食べなれた
好みのものを
備えましょう。



乾麺
ゆで時間の
短いものが
おすすめです。



フリーズ
ドライ食品
少額のお湯で
あたたかい食品に。
野菜もとれます。



乾物
災害時に
不足しがちな
ミネラル・食物
繊維を補給。



ベビーフード
すぐに手に入らない
アレルギー対応食は
多めに
備えましょう。

ローリングストック法について
次のページで紹介→

▶備蓄の方法は、神戸市HP「災害に対して備えていますか?」をご覧ください。

ローリングストック法

ローリングストック法なら、普段から食べなれた食品を「非常食」にすることができます。

おすすめの備蓄方法「ローリングストック法」



ライフラインが止まった時に欠かせないもの



カセットコンロ・ボンベ

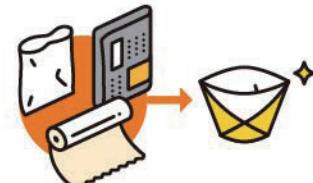
電気やガス停止時、ミルクを作ったり、非常食や冷蔵庫の食材を調理したりするための必需品。



1本で
約60分 →
使用可能

1ヶ月で
15~20
本

※1日30分～
45分使用で



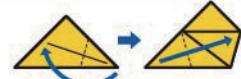
コップ型の紙食器の作り方



① 新聞紙を図のように折って、正方形の状態にする。



② 正方形を半分に折って三角形にしたあと、折りすじをつける。



③ 折りすじに角を合わせて折り、もう一方の角を同様に折り重ねる。



④ 残った部分を外側に開いて、完成！



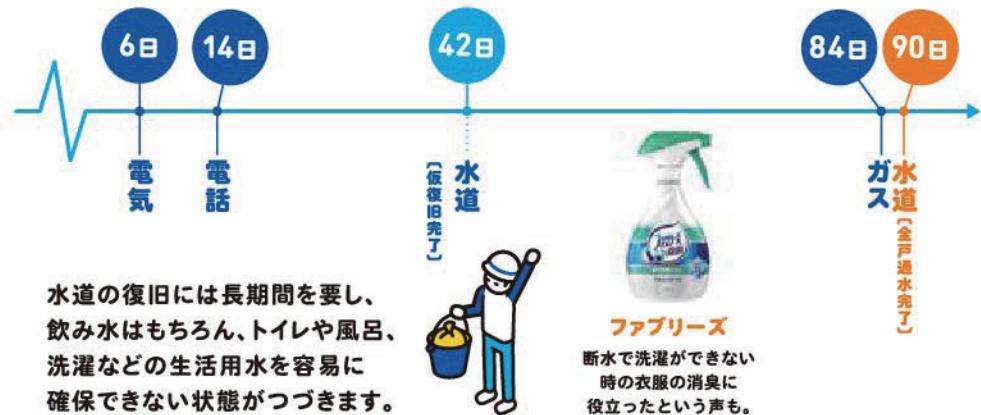
支援食料が届いても、味付けによっては子どもが口にしない場合も。
ふだんから食べなれたものを、きちんと備えておくことが大切です。

水の備蓄・節約・運搬術

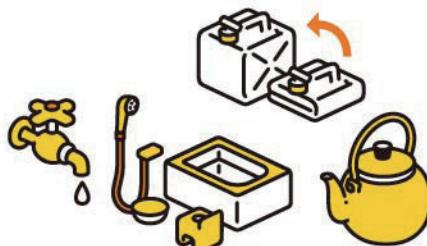
水がない。それだけで、
いまの生活はほぼできない。

阪神・淡路大震災のライフライン復旧までの日数

阪神・淡路大震災の復旧・復興の状況について／兵庫県　※倒壊家屋など除く



日頃から備える



様々な方法でためておく

お風呂（※注）やポリタンクにため置きする習慣を。
さらに、井戸や沢など水がくめる場所を
確認しておく。マンションは貯水タンクの
容量などスペックの確認を。

▶給水拠点は、神戸市HP「貯水機能のある災害時給水拠点」をご覧ください。



給水拠点のチェック

断水になった時でも、
浄水場・給水所などの給水拠点で、
応急給水を受けることができる。
自宅近くの給水拠点をチェックしておこう。

節水・水を使わない工夫



3杯のバケツで

食器を洗う時、1つ目のバケツで一番汚れたものを
すすぎ、2つ目のバケツでそれをきれいにし、
3つ目のバケツで仕上げをする。



ラップ

食器や紙食器に
ラップをかぶせて
洗浄水の節約に。



口腔ケア用 ウェットティッシュ

口腔衛生を保つだけでなく、
食器が拭けるなど、多用途。

楽に水を運ぶための工夫



バケツ、段ボール箱

ポリ袋を2枚重ねにしてバケツや
段ボール箱に入れて、水を運ぶ。



戸建て向け キャリーカート

キャリーカートを家に一つ
用意しておくといろいろ便利。
段ボール箱なら、重ねて一度に
たくさん運ぶことができる。



マンション向け リュック

リュックの中にポリ袋を
2枚重ねにして入れて、水を運ぶ。
エレベーターが止まった場合、
階段を上がる時に便利。



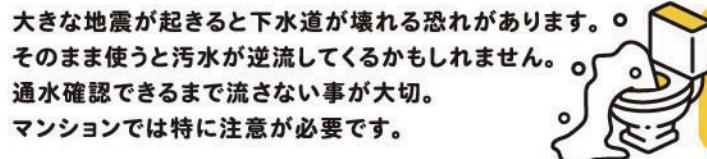
お風呂（※注）の水はすぐに捨てずにとっておきましょう。給水車から水を運ぶ
場合は、折りたたみのキャリーカーと段ボールを使うとラクに運べます。

※注 子どもが漏れるのを防ぐため、浴室にはカギをかけるなど安全には十分配慮しましょう。

二重三重の準備が必要！サバイバル×トイレ

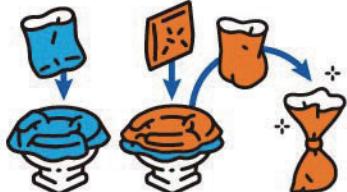
災害時、おむつは
みんなのトイレにもなる。

地震が起きた時に気をつけておくこと



過去の大地震時、上下水道が使えるようになるまで1ヶ月以上かかる事もありました。

携帯トイレを使うコツ



便器にポリ袋をかぶせ、その上から携帯トイレを設置。

排泄後、携帯トイレだけを交換すれば、底面に水がつかず、家の床が汚れない。

必要な携帯トイレの量



1人1日
3~6回



家族の人数分

×
最低
7日分
以上

大便…1人1日1回、
1回ごとに携帯トイレを交換

小便…1人1日4回、
3回ごとに携帯トイレを交換

4人家族で…

大使用
1枚×4人
×7日=28枚

+

小使用
4枚×4人×7日
÷3=37枚

=
合計
65枚
必要！

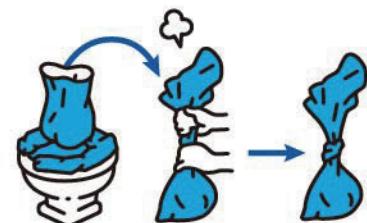
身の回りの品でつくる緊急用トイレ



① ポリ袋(45L程度)を便座に2重にかぶせる。



③ 用を足した後、消臭効果のあるものをかける。



備えておくと便利なトイレグッズ



LEDランタン



消毒液



除菌ウェットティッシュ



保管用密閉袋



おしりふき



新聞紙



消臭スプレー

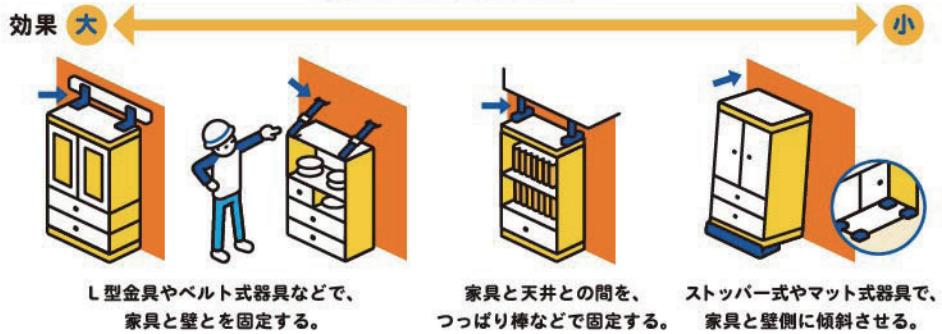
避難所のトイレに大人用おむつを敷いて使っていたが、小便是1枚で複数回使っていた。そのせいで臭いがすごかつた。
(岩手県釜石市)

被災者の声

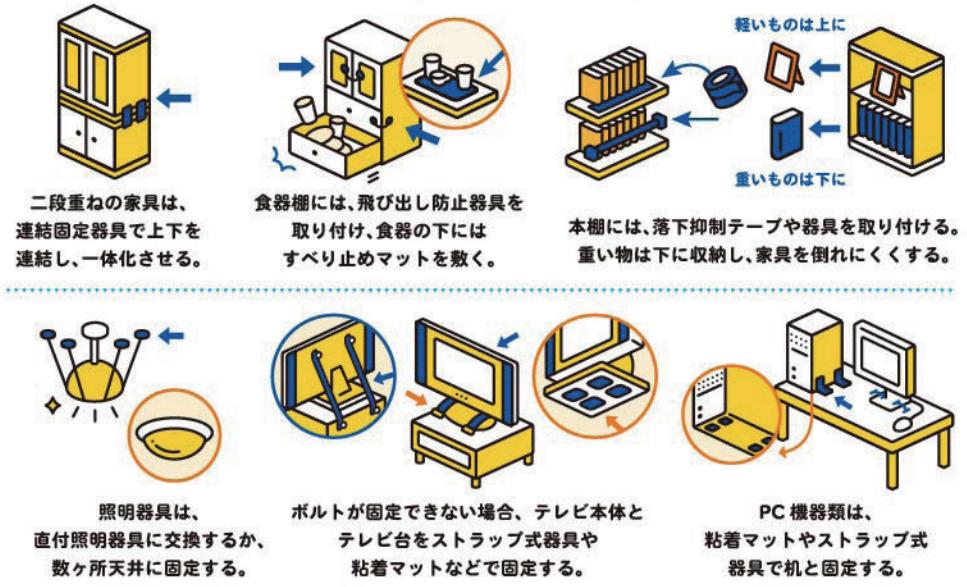
自分でできる 家具の転倒防止

家具が倒れる。
子どもにとって、それはカベです。

家具の転倒防止

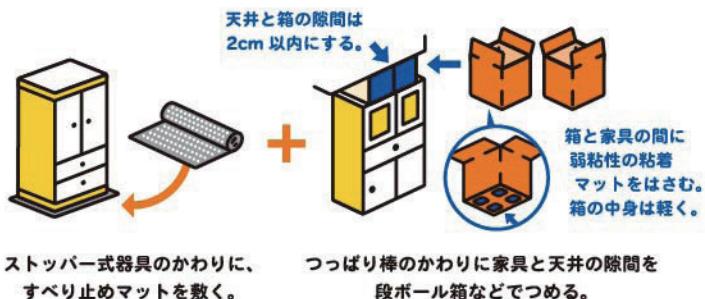


その他の家の中の地震対策



▶家具の固定の助成制度は、神戸市HP「家具の固定促進事業」をご覧ください。

合わせワザで手軽にできる家具転倒防止



ガラスの飛散防止対策



小さな子どものいる家庭で特に気をつけること



応急手当の方法

監修：神戸市消防局救急課

身の回りのものは、
身を守るものになる。

子どもに多いケガ 転倒 直接圧迫止血法

乳幼児の体形は頭が大きく、転びやすい。部屋ではコード類やチラシなどを床に置かない。
口に物をくわえたまま歩かせない。



子どもに多いケガ 転落 骨折の応急手当

椅子やベットから転落するケースが多い。ベビーベットの柵は常に閉めておく。
ベランダに椅子などを置かない。抱っこひもの止め具がゆるくなっているか確認。



子どもに多いケガ 窒息 誤飲 異物の除去

飴玉や硬貨など危険なものは子どもの手の届くところに置かない。

乳児(1歳未満)

反応がある場合は、頭部を下げて背部叩打法と胸部突き上げ法を実施する。
※反応がなくなった場合は心肺蘇生法を開始。



背部叩打法



胸部突き上げ法

小児(1歳以上)・成人

腹部突き上げ法(妊婦不可)と背部叩打法を併用する。
その回数や順序は問わず、異物がとれるまで続ける。
※反応がなくなった場合は心肺蘇生法を開始。



背部叩打法



腹部突き上げ法

詳しい情報はこちら→<http://www.city.kobe.lg.jp/safety/fire/ambulance/qssya.html>

チェックポイント

トイレットペーパーの芯を通る大きさのものなら、口の中に入れてしまい飲み込む危険性がある。
【事故事例】錠剤の包装シート(PTP 包装材料)、子どものおもちゃ(スーパー・ボール、ゴム風船)など
 特に危険な物：たばこ、ボタン電池、灯油、キャンドルオイル

心肺蘇生法

1 反応の確認をする



わからないときは、胸骨圧迫を開始する

2 呼吸の確認をする



“”

3 胸骨圧迫を30回おこなう



圧迫のテンポ：1分間に100回
～120回
圧迫の深さ：約5cm

4 人工呼吸を2回おこなう



①④を救急隊にひきつぐまでくり返す

子どもの場合(乳児・小児)

圧迫の深さ：胸の厚さの約1/3



乳児(1歳未満)



小児(1歳から15歳程度まで)

避難所では、気分がすぐれない人や持病が悪化する人も。もしもの時に子どもたちや家族を守るために、救急救命講習に参加することをおすすめします。

人工呼吸ができない・ためらわれる場合

心肺停止した人の口元から出血している、シートやマスクタイプの感染防止具を持っていない場合は、胸骨圧迫のみをくり返しおこなう。

ショックを受けると、子どもは、もっと子どもになる。



最も効果的な心のケアは、「話を聞き、話すこと」

福地 成さん

医師、医学博士。東日本大震災直後より、仙台市こころのケアチームの一員として避難所を巡回。公益社団法人宮城県精神保健福祉会みやぎ心のケアセンター 地域支援部長を務める。

「しがみつく相手がいるか、いないか」で

変わる反応

避難所で初期のころに子どもたちによく見られた傾向は、母親から離れない、1人で眠れない、暗闇を怖がるといった「退行」を示す「急性ストレス障害、ASD」でした。恐ろしい体験をした子どもにとっては自然な行動であり、時間が経過するとともにほとんどが収束していました。

一方で気になったのが、避難所の中で一日中ポータブルゲームに夢中になっている子どもたちでした。話しかけても無反応であり、根気よく話しかけてようやく事情を聴くと、保護者が家の片付けや役所などに行っていて、子どもたちだけが避難所にいるということでした。しがみつく対象がないため「退行」することができず、ゲームに逃避していたのだと思います。

そのように考えると、「退行」はしがみつく相手がいるからこそできる反応であり、保護者には「長期的な視点から見るとかえって良いこと」と伝えていました。

気持ちを整理するプロセスが重要

「津波ごっこ」や「地震ごっこ」もよく見られましたが、これは恐怖や不安を感じたときの対処行動であり、遊びを通してこれらの思いを表出・整理するためのプロセスです。過剰な破壊行動に出ない限り、見守ってあげてください。私はそのような遊びを子どもたちとしたときは、最後にはみんなに集合してもらい、点呼をとって、「みんな無事だったね、よかったね」と確認し合いました。最後はメタシメタシで終わるようにすることも大人にできる一つの手助けかと思います。

最も配慮しなければならないのは、胸の内に思いを抱え、体にも行動にも変化があり見られない子どもたちです。その場合は、無理に話しかけるのではなく、まず安心できる環境づくりをすることが重要です。存分に遊べる場や勉強できる教室を設けたり、一日の生活のリズムを決めたりするなど、ハード面を整えていくことで、子どもたちも自分の気持ちを整理できるようになってきます。

話す相手として選んでくれたことに

感謝の気持ちを持って

小学校低学年の子が東日本大震災当時の記憶を話すようになり、それを見た保護者や先生たちが「フラッシュバックが起きているのでは」と心配されているのですが、私は幼児期に体験したことを、成長して言葉を獲得し整理できるプロセスに入っているのではないかと考えています。

子どもたちは震災の話をすると大人が驚き、嫌がることを知っています。そうした中で子どもの方から体験を話してくれた場合、話す相手として選んでくれたことに「ありがとう」という気持ちを込めて、「そう思っていたんだ、教えてくれてよかった。もっと詳しく教えてほし

い」と聞くことが大切だと思います。

子どもの心のケアに最も効果的なことは、身近にいる信頼できる人が話を聞いてあげることだと思います。私は公益社団法人セーブ・ザ・チルドレン・ジャパンと共に、「子どものための心理的応急処置 -Psychological First Aid for Children (PFA for Children)-」(以下、「子どものための PFA」) (下記コラム参照) のノウハウの普及と一緒に取り組んでいますが、支援団体や専門職の人だけでなく、お父さん・お母さんにもこのノウハウはきっと役に立つと思っています。

保護者の方も被災者であり、震災のことを考えるのがつらいこともあるかと思いますが、お子さんが震災の話をされたら、避けて通らず、子どもと向き合い、話してあげてください。

自然災害など緊急下でストレスを抱えた子どもに対する「心の応急手当て」

赤坂 美幸さん 公益社団法人セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン

セーブ・ザ・チルドレンでは、東日本大震災や熊本地震に対する緊急支援として、避難所などで子どもたちが安心・安全に遊び、過ごすことのできる空間「こどもひろば」を開設しました。そこで、私たちも地震ごっこや退行現象(抱きつきなど)など、ストレスを抱えた子どもたちが一般的に示す反応を見てきました。こうした子どもたちに対応する支援者の行動原則として、2013年に「子どものための PFA」を作成しました。

この中では、「見る、聴く、つなぐ」の行動原則のもと、自分のできる範囲で、相手を傷つけない支援を行うことを基本としています。気になる子どもを見つけたら、困っていることはないか寄り添って話を聞きます。むやみに質問

をしたり、起きた出来事を時系列に沿って話をさせたりはせず、自然と話ができるよう促したり、状況を作ったりする中で、子どもが話を始めたたら耳を傾け、何を必要としているのかを把握します。必要なことが、支援者でできることであれば行い、できなければ、できそうな人・物・情報などへつなぎます。つなぐ場合も、できるだけ子どもが自分の力で困難に対処できるような支援をすることが大切です。中には、自身の潜在能力を使い、困難に対処できることもありますので、その子どもに寄り添った対応を心がけてください。

「子どものための PFA」の詳細については、下記を参照してください。

<http://www.savechildren.or.jp/lp/kumamotopfa/>

体験したからこそ分かる子どものための備え

子ども用服・靴下に関すること

▶避難グッズ(P07参照)



子ども用の服・靴下がなかった。仕方なく大人用の服を着せたり、靴下を輪ゴムで止めて履かせたりしていた。
(岩手県陸前高田市)

歯磨きに関すること

▶自宅避難基本グッズ(P08参照)



一週間ぐらい歯磨きをしてなかつたら虫歯になってしまった。口中の中を清潔にできるものがあればよかったと思う。
(岩手県釜石市)

紙おむつに関すること

▶子ども用品のストック(P09参照)



支援物資で紙おむつが届いたが、必ずしもほしいサイズやタイプが手に入る状況ではなかった。
(岩手県陸前高田市)

食の備蓄に関すること

▶水・食料の備蓄法(P10参照)



0歳の娘のために、乾麺をゆで過ぎ気味にゆでて小さく切って食べさせていた。乾麺は切らさないほうがいいと思う。
(岩手県花巻市)

そのほかの被災者の声

母子手帳は再発行できたと聞いていたが、個人的に残した成長の記録がなくなってしまうから今も常に持ち歩いている。(岩手県釜石市) ▶母子手帳(P06参照)

子どもを抱えていると両手が使えず、何度も転んだ。(福島県南相馬市) ▶抱っこひも(P07参照)

ミルクもお湯も離乳食もなく、仕方なく支援物資のチョコレートを食べさせてしまった。栄養状態を悪くさせてしまい申し訳なさを感じる。(岩手県釜石市) ▶水・食料の備蓄法(P10参照)

水も電気もなかったので、これまでのように哺乳瓶を煮沸することができなかった。清潔に洗うこともままならないので、瓶が一つでは足りなかった。また十分沸騰していないお湯しかなかったので、ミルクがきちんと溶けなかった。(岩手県陸前高田市) ▶カセットコンロ(P11参照)

庭に穴を掘って子ども(5歳女児)にトイレを促したが、いやだと言われた。仕方なく、お風呂の排水溝にさせた。(福島県いわき市) ▶携帯トイレ(P14参照)

イザというときに備えて、ふだんから安全行動を親子で確認しよう

避難の流れ(地震・津波)



●緊急避難場所・・・命を守ることを最優先に、災害の危険から逃れるための場所(災害の種類別に指定しています)

●避難所・・・・自宅が被災して帰宅できない場合に、一定期間、避難生活を送るための場所

危険なエリアや避難先などの詳細は、神戸市の広報紙「くらしの防災ガイド」をご覧ください。 **くらしの防災ガイド** 検索

日頃の備えはこちらで確認

- 神戸市役所ホームページ

神戸市 そなえとう 検索

- 神戸市Web版ハザードマップ

神戸 Webハザード 検索 パソコン、スマホ

災害のおそれのある場所(津波・土砂災害・水害)は、こちらで確認できます。

災害情報はテレビ、ラジオのほか、こちらでも確認

- ひょうご防災ネット

ひょうご防災 検索 携帯電話、スマホ



神戸市や兵庫県からの緊急気象情報(地震、津波、気象警報など)や避難情報がメールで受け取れます。※登録が必要です。(無料)

- 神戸市ホームページ 緊急・災害情報

<http://www.city.kobe.lg.jp/safety/emergency/index.html>



地震 ITSUMO
www.jishin-itsumo.com



詳しい情報は、
地震ITSUMO.COM
www.jishin-itsumo.com
をご覧ください。

2017年6月発行
製作:P&Gジャパン
編集協力:神戸市
監修:NPO法人プラス・アーツ
デザイン・イラスト:文平銀座／北谷彩夏
コピーライター:岡本欣也／漆畠陽生／武井宏友