避難するかしないかの決め手は

原則として、自宅の倒壊や火災などの被害が発生したら避難の必要がありますが、それらの被害が発生しなければ避難する必要はありません。大きな揺れがおさまったら、冷静にまわりの様子を確認し、避難が必要かどうかを見極めてから行動しましょう。

避難する・しないの判断ポイント

避難が必要なとき

- 自宅の損壊が大きいとき
- 余震などで自宅が大きく倒壊するおそれがあるとき
- 近隣に火災や土砂災害などの危険があるとき
- 避難勧告や避難指示（緊急）が発令されたとき

避難が必要ないとき

- 自宅の損壊が少ないとき
- 余震が来ても倒壊する危険がないと判断できるとき
- 近隣に火災や土砂災害などの危険性がないとき
- 生活に大きな支障がないとき

避難所生活の問題など

「大地震が起きて自宅に住めなくなったら、避難所生活をすればいい」と、心のどこかで考えていないでしょうか。ところが、避難所生活は考える以上に厳しく、子どもにとっても過酷です。（被災者の声）

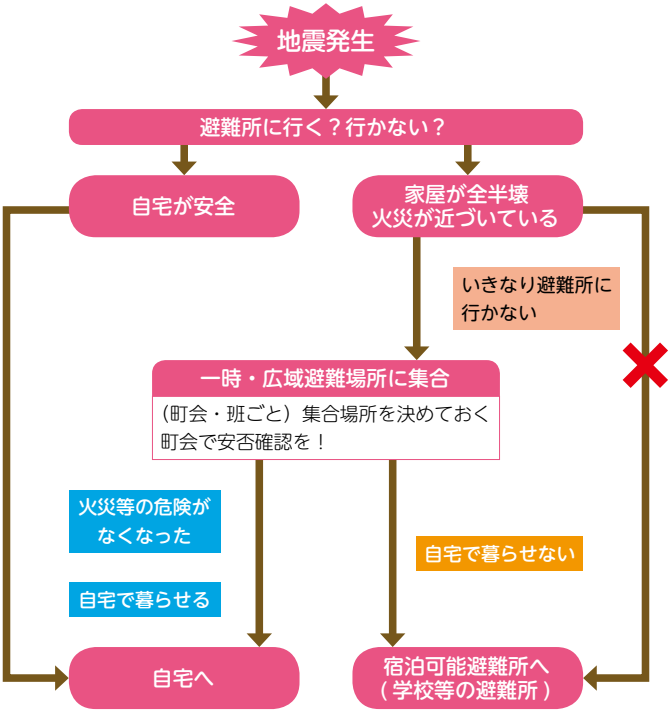
居場所のない親子が多い

- 夜泣きなど、子どもが泣くので車の中で過ごすことになった。
- 子どもたちが自由に遊ぶスペースがなく、体育館内を走り回る足音に避難者からクレームをつけられた。
- 小さな子どもがいると、周囲に気を使うため、とても疲れた。

車中で避難生活する親子の対応

- やむをえず車中避難をする場合、エコノミークラス症候群の発症を避けるため、足を動かす、水分をとる、眠るときは足を高くあげるなどの対策を必ず行う。
- 夏季以外でも昼間は車中の温度が上昇しやすいため、乳幼児を車の中に残さない。
- 冬季に暖房を使う場合、一酸化炭素中毒にならないよう、換気をする。

地震発生時の避難チャート



生活継続が可能なら「自宅がより良い避難所」です。

ライフラインが途絶えても暮らせる工夫を

安全に避難するために

災害発生時に、自宅にいることが危険になった場合や、危険な場所にいる場合は、すばやく避難する必要があります。その際は、常に子どもの安全に注意しましょう。

避難に適した服装は

- 避難行動の妨げにならないよう、荷物は最小限にする
- 非常持出品はリュックサックに入れて背負い、両手が使えるようにする
- 軍手や革手袋をはめる
- 長そで・長ズボンを着用。できれば燃えにくい木綿素材のもの
- 子どもを中心に、はぐれないように注意する
- 衣類に名札
- ヘルメット（防災頭巾）で頭を保護する
- 粉じんなどがひどいときはマスクをする
- 抱っこひもやおんぶひもで赤ちゃんを固定する。ベビーカーは使わない
- 歩ける子どもにはリュックサックに子ども用の非常持出品を持たせる
- 底が厚く、はきなれた靴をはく

避難のポイント

- 避難の前にもう一度火元を確認。ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切る（停電復旧後の通電火災の防止）。
- 外出中の家族のために、避難先を記した連絡メモを家族で決めた場所に残す。
- 狭い道やブロック塀、石垣、自動販売機のそば、川べり、ガラスや看板の多い場所は避けて歩く。
- 抱っこやおんぶで避難する場合も、子どもにも靴をはかせておくこと。

自宅にとどまる

大規模災害が発生したときには避難所に被災者が殺到し、混乱の発生も予想されます。また、避難所生活では、プライバシーなどの確保は極めて困難です。避難所生活のストレスを考えると、可能な限り住み慣れた自宅で生活を続けることがより良い避難生活とも言えます。

自宅で避難生活をするには

- 食料は最低でも３日分以上。（理想は、１週間分）
- 飲料水の備蓄はペットボトルが便利。１人１日３リットルを目安に用意する。
- 生活用水を蓄えるには、ポリタンクも便利。
- カセットコンロ、ガスボンベを備えておく。ガスボンベは十分な予備も用意する。
- 自分専用の物などで、なくては困る日用品などを用意しておく。
  （例）メガネ、コンタクトレンズ、生理用品、おむつ、哺乳瓶など

トイレ対策　携帯トイレの使用方法

①まず、止水栓を止めてトイレの水が流れないようにする。

②ゴミ袋を便座の下にかぶせてから便座を下して、便座にもう１枚ゴミ袋をかぶせる。

③用を足す。

④凝固剤を入れる。

⑤便座にかぶせたゴミ袋を取り出し、空気を抜いて口を強く縛る。

⑥ベランダなどで一時保管し、市の指示に従って処分する。

幼稚園・保育園など預け先との連携

避難場所や引き渡しルールの共有化

1. 避難場所を幼稚園・保育園などの施設と共有しておきましょう。
2. 幼稚園・保育園などから情報が伝わってこない場合や、迎えができない場合を考え、あらかじめ施設との間で引き渡しルールを決めておきましょう。

引き渡しルール例

上の子が小学校、下の子が幼稚園・保育園のお子さんをお持ちの方は、まず、どちらのお子さんを先にお迎えに行くか、決めていますか？

災害が起こったときのことを想定して、家族の「誰が」お迎えに行くのか話し合っておくことも大切です。

子どもの不安に気づいてあげよう

災害が起きると、テレビでは悲惨な映像がたくさん流れています。小さな子どもたちも不安でたまらないのです。「自分が悪い子だから」と考えてしまう子もいます。

その子のわかる内容で話をして、少しでも現実を理解させ、大人が頑張っていることを伝えてあげましょう。そして、最後に抱きしめて安心させてください。

災害時の子どものメンタルケア

避難先に
お気に入りの
おもちゃを用意する

生活リズムを
できるだけ整える

目を合わせながら
話を聞いて、
相づちを打つ

我慢する子もいるので、
気にかけるようにする

子どもたちの様子に変化（ストレス反応）がないか観察しましょう。

代表的なストレス反応

- 落ち着きがない
- はしゃぐ
- おこりっぽくなる
- 赤ちゃんがえりをする
- 食欲が出ない
- 集中力がない
- 自分をせめてしまう
- 無気力になる

ストレス反応が長く続く場合などは、保健師などに相談しましょう。