

ママのために

震災直後は、家屋の倒壊や焼失など、目に見える被害が目撃されがちですが、震災は大人や子どもの心にも大きな傷を残します。ママやパパが震災ストレスにより、心が不安定になると、子どもに悪影響をもたらします。あなたの心を癒してくれるグッズなども備えておきましょう。親の落ち着いた態度に、子どもはきっと安心するでしょう。

ママたちのメンタルケア

震災を経験したママの声

普段使っているちょっとした小物があるのと無いのではイライラが違った…

お風呂はしばらく入れなかった。髪の毛がべたべたしたけど、ブラシや髪の毛を縛るゴムがなく、持ち出し品の中に入れておけばよかった…

悩みはひとりで抱え込まないで、おしゃべりでストレス解消。声を出すことで心が軽くなることもありました。

持ち出し品のなかに化粧品や乳液、リップなど基礎化粧品を入れておけばよかった…

子育て中のママも、ハーブティや大好きなお菓子などで心がホッとする時間を設けましょう。



被災したママの声

東日本大震災で被災したママたちに避難生活で必要だと思ったことを聞きました。被災した人たちの経験を参考にし、事前に備えておきましょう。

被災したママたちが必要だと思ったもの

- 救援物資が地域によって入るところと入らないところがあった。やはりミルクや離乳食、オムツの備蓄は必要だと思う。
- 避難所に避難して来たママで、ミルクは持ってきたが哺乳瓶を持ってこなかった人がいた。粉ミルクと哺乳瓶はセットで準備しておくが良い（各自が備える必要がある）と思った。
- 手回しラジオが有効。避難所に市からの情報が入らなかった。ラジオからの情報がたよりだった。
- 車のラジオだけは聞いた。ラジオが命綱で24時間聞いていた。
- 電池の備蓄は多めに。
- 石油（灯油）の備蓄が必要。ファンヒーターは電気なので使えない。石油ストーブが役に立った。灯にもなる。
- ストーブをつけるとき、100円ライターが必要。
- お風呂は10日位入れなかった。3月だから良かったけれど、夏の時期は大変なことになる。特に赤ちゃんは大変。
- 防災訓練は子どもたちにも大事。
- 枕元にスニーカーを置いておく。スリッパは脱げてしまうからスニーカーの方が良い。
- 携帯用（簡易）トイレがあると便利。
- ダンボールと新聞紙でトイレになるので備えた方がよい。新聞紙はお腹に巻いても暖かい。
- 小さなメモ帳に記録を書いておくが良い。今日が何日か分からなくなる。電話で話したことは忘れてしまうので、メモ帳に記入しておいた方がよい。
- 車のガソリンは、半分減ったら足すようにして、備えておく。
- お風呂に水は入れておく。
- カセットコンロ（カセット用ボンベ）は役に立った。