

準備しておく
安心だね！



停電を想定し、カセットコンロと鍋で炊飯体験。写真左から、キャロママの西田純美さん、親子（菊陽町）と和水町在住の嶋田里佳さん親子、柳原さん、奥井香織さん親子

家族で防災を考えよう

もっとアクティブに！

災害はいつ起きるか分からないからこそ、日ごろからの備えが必要です。今回は、2011年の東日本大震災を経験し、宮城県から玉名郡和水町に移住した柳原志保さんを囲み、子どもがいる家庭での防災対策などについて話し合いました。防災月間のこの時季に、家族で一緒に考えてみましょう。

経験から学ぶ！
子育てママの
防災座談会

わざわざそろえるのではなく、
普段の生活の中でできる備えを



柳原志保さん
宮城県多賀城市出身。東日本大震災後の2012年、玉名郡和水町へ移住。総務省の和水町地域おこし協力隊として3年間活動。荒尾・玉名地域結婚サポートセンターで働く傍ら14年には、防災士の資格を取得。県内各地で講演活動も行っている。子どもは、12歳、11歳の男子。

柳原 2011年、3月11日。保育園に次男を迎えに行く時でした。車が右に左に大きく揺れ、ハンドルにしがみついているのがやっと。揺れが収まり、保育園に着くと雪の中、子どもたちは園庭で保護者が迎えに来るのを待っていました。

西田 すぐに避難の指示はなかったのですか。

柳原 その時点では、津波の情報など何もなくて、とにかく早く子どもを連れて帰るようにと。当時1年生だった長男は幸い、下校途中に近所の男性に付き添ってもらって帰宅していました。津波が来るから避難するようになるという防災無線が流れ、みんな高台の小学校に避難。そのときは海から4キロも離れた自分たちが住む所まで津波が来るなんて、夢にも思いませんでした。しかし、つい30分前に私が通った道路も津波に飲み込まれたと後で知り、ぞっとしました。奥井 避難した体育館は混乱していたのでは。

柳原 この時点でも、何一つ情報が入らなくて…。ようやく、誰かが持つてきていたラジオで状況を知り、がくせんとしました。約1000人が集まった避難所。電気もつかない、食べる物もない。恐怖と寒さと空腹で、子どもたちと震えていました。避難所に物資が届いたのは、震災発生から3日後でした。

とっさのときも靴は忘れずに！



西田 私は当時東京に住んでいて、仕事を始めてちょうど1週間目。まだ周りも知らないばかりで、恐怖と不安でどつしていいのかわからなかったのを覚えています。その時はまだ子どもはいなかったのですが、子どもがいたらと思うと、さらに不安です。小さい子どもがいる場合とっさに逃げると思ったら、とりあえず持つて避難した方がいいものは？

柳原 数日たつと物資が届きますが、洋服や靴など自分のサイズに合ったものはありません。特に子ども用のものは少ないので、着の身着のままというときでも、靴だけは必ず履かせておいた方がいいです。



すぐに実践しよう！

宅の様子に気がなっていると、「子どもは見えておくから、家を見ておいでよ」と、託児を買って出てくれるおじさんもいて。こういう時こそ、地域の人のつながりが生きるのだと思いました。

非常時に役立つ？
日本の伝統食



奥井 避難所の食事はどうだったのですか？

柳原 物資が届くまでは、どうにか災害を免れたスーパーから調達しました。物資が届いても、支給されるのは、冷たいコッパン。大人はいいのですが、子どもは、飲み込むのも難しく…。カセットコンロやアウトドアグッズなどを持



奥井香織さん
和水町在住。麺(こうじ)料理教室や食育料理教室主宰。子どもは6歳、3歳、6カ月の男子。

つている方にパンを温めていただき、どっぴか口にすることができました。

奥井 災害のための備蓄というところ、真つ先にレトルト食品や缶詰を思い浮かべますが、長期保存がきく乾物を活用できればと思います。

柳原 当時、そのような知識があれば避難所での生活も違つたでしょうね。乾物なら軽くて持ち出しやすいし、栄養価も高い。乾物を調理するなど、思いつきもしませんでした。

奥井 私は今、昔の日本の暮らしを見直し、伝える活動をしていきます。電気を使わずにご飯を炊く方法や、非常食にもなる乾物を利用した料理法をお母さんたちに経験してもらっています。この経験は、いざというとき必ず役に立つと思います。(p.6参照)

子どもと一緒に、
楽しみながら



柳原 災害への備えは、あれもこれもと思うと、ハードルが高く、そのうち…となりがち。完璧な防災などありません。まずは、家にあるもので災害時に役立つものを集めておくだけでもいいんです。わが家は、小学生の子ども2人だけで家に入ることがあります。玄関に緊急連絡先や保険証のコピーなどをまとめて置いてあります。また、避難袋のリュックには、はさみやペン、メモ帳、スーパリーの買い物袋などをひとまとめにし、子どもが持つる重さで準備しています。

西田 子どもの年齢や家族構成などで、準備する物も違いますよね。

柳原 新聞紙やキッチンペーパーで、簡単な草履やマスクを作るなど、子どもと楽しみながら防災について考えるのもいいですね。散歩の途中に、公民館や体育館など避難所となる場所を一緒に見たり、ご近所さんに顔を覚えてもらえら



嶋田里佳さん
和水町在住。看護師の資格を持つ。子どもは0カ月の男子。



すぐに実践しよう！

緊急時の連絡先などの情報は目に付くように！