

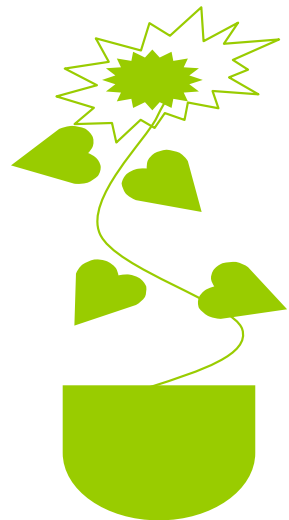
災害体験に学ぶ

～妊婦や乳幼児の保護者に伝えたいこと



東京都

子どもを守る災害対策検討会



## はじめに

妊産婦や乳幼児が災害に備えて必要な準備を行うために、また、関係者が被災時に適切な支援を行うために、東京都・「子どもを守る災害対策検討会」（事務局・東京都福祉保健局）では、「話してください あのときのこと、今のこと ―あなたの災害体験が子どもたちを守ります」と題して、災害体験談を募集しました。その結果、399件と大変多くの皆様に体験談をお寄せいただきました。

体験談については、解析を行うとともに、その貴重なご意見・知見を、妊産婦や乳幼児の保護者向けの普及啓発用パンフレット「地震がくる前に子どものためにできること ―お母さん、お父さんになったあなたへ―」や、関係機関向け冊子「妊産婦・乳幼児を守るための災害対策ガイドライン」に反映させていただきました。

さらに、被災された方の切実な体験、苦労や不安、また、「子どもを守りたい」という思いの強さ、家族の絆や人と人との支えあいの姿、生活の復興に向けての努力などを、妊産婦や乳幼児の保護者、またそのご家族の方々、妊産婦や乳幼児を支える地域の関係機関など、多くの方々にお伝えすることが重要と考え、本体験談集をまとめました。

体験談をお寄せいただいた皆様、また、体験談の募集にあたり、ご協力をいただきました新潟県庁、長野県庁、神戸市役所の皆様に、深く御礼申し上げます。

平成 19 年 3 月

東京都福祉保健局  
「子どもを守る災害対策検討会」

## 目 次

1	新潟県中越地震の体験談 妊婦	1
2	新潟県中越地震の体験談 乳幼児の保護者	5
3	新潟県中越地震の体験談 その他	20
4	阪神大震災の体験談	22
5	水害の体験談 妊婦	23
6	水害の体験談 乳幼児の保護者	24
7	水害の体験談 その他	26
8	大規模停電の体験談	27
9	複数災害についての体験談	29

### (利用上の留意点)

- ・ 本書では、いただいた体験談から、妊産婦や乳幼児の防災対策を主眼として、抜粋して掲載しています。また、個人の特定を避けるため、内容を変えない範囲での編集を行っています。

### (災害の種類)

- ・ 新潟県中越地震  
平成 16 年 10 月 23 日午後 5 時 56 分に新潟県中越地方に発生した、最大震度 7、マグニチュード 6.8 の震災
- ・ 阪神・淡路大震災（兵庫県南部地震）  
平成 7 年 1 月 17 日午前 5 時 46 分に兵庫県南部地方に発生した、最大震度 7、マグニチュード 7.3 の震災
- ・ 水害  
平成 16 年 7 月 13 日、8 月 4 日に新潟県・福井県で発生した水害、平成 17 年柏崎豪雨、平成 18 年長野・天竜川水害等の総計
- ・ 大規模停電  
平成 17 年 12 月 22 日から 23 日にかけて、新潟県下越地方を中心に、約 31 時間、約 65 万戸に影響を及ぼした停電

# 1 新潟県中越地震の体験談 妊婦

- ◆ (伝えたいこと) 妊娠中に地震が起こって避難場所の体育館で避難していたけれど、大勢の人たちとずっと一緒にストレスがたまり、食欲がなくなって、眠れなくなって、2日しかそこにいらなかった。危険とわかっているけど家にいた方が落ち着いた。  
(被災時の行動) 道にいたので、その場でしゃがんだ→揺れが収まってから安全な場所に避難した。  
(妊娠中)
- ◆ (被災時の行動) お腹をかばう。  
(今心がけていること) 子どもの必要な物を車に積んである。(妊娠中)
- ◆ (事前にやっておけばよかったこと) 貴重品をまとめておく。(3歳・妊娠6か月)
- ◆ (子どもの変化) 子どもが怖がって家の中に入れなくなった。(4歳・1歳・妊娠中)
- ◆ (心配だったこと) 妊娠中だったので、体調と子どもの精神面。(2歳・妊娠6か月)
- ◆ (伝えたいこと) 毛布をぐるぐるまきにして眠った。とにかく寒さを防ぐ用具が必要だった。携帯電話は絶対必要。地震以来、毎日充電している。ガソリンは半分くらいになったら給油。これも地震のとき、車中泊の時、暖めるためにしばらくエンジンをつけていたため、減りが早かった。  
(気づいたこと) 本当に必要なものだけは、頭にいつも入れておく(子どものおむつ、保温グッズを持っていくこと)。  
(落ち着いたとき) 臨月のため、地元の病院で産むことができなくなり、他県の病院へ行くことになり、予約がとれたときに一番落ち着いた。  
(今心がけていること) 寝る前に持って逃げるものを、あれとこれと・・・と頭でイメージするようになった。(妊娠10か月)
- ◆ (事前にやっておけばよかったこと) 今回の経験で初めて防災意識が生まれた。初めての被災で、もうしょうがないと思う方が強い。こうしておけばという思いはなかった。  
(気づいたこと) 実家や友人、親類からの心配。無事を早く知らせておけばよかった。  
(苦労したこと) 自宅から職場への通勤が困難で、被災者用のアパートを借りた。妊娠中で1歳の子の面倒がみられないので、2か月間実家へ預けた。(1歳・妊娠2~3週)
- ◆ (子どもの変化) 子どもが暗かったり、物音がするとおびえて寝つきも悪く、夜中突然おびえたりで、生活が落ち着くまでけっこうかかった。(2歳・妊娠5か月)
- ◆ (伝えたいこと) 地震の恐怖におびえ、何度もくる余震の合間をぬって車に避難してしばらくすると胎動を感じた。主人が仕事先からまだ戻ってこられず、1人でとても不安だったので、胎動を感じたときは、赤ちゃんが無事でホッとしたのと、1人じゃないと励まされた感じがして、とても嬉しかった。ちょうど地震の2日後が健診の日だったので、エコーで赤ちゃんの元気な姿を見られてとても安心した。水害のときは次の検診まで1ヶ月近くあったので、心配しながら過ごしたので、災害にあった後、不安だったら、検診の日を待たずに、赤ちゃんの様子を診てもらいに、遠慮しないで病院に行くといいと思った。不安を解消することがお腹の赤ちゃんには一番だと思う。地元のマ

タニティスクールなどに積極的に参加して友達を作っておけば、地震のとき励ましあうことができ  
たかも・・・と思った。

(苦労したこと) お腹も大きくなってきたのにまた地震が来たらどうしよう・・・と精神的に不安を抱え  
て過ごしていたこと。 (妊娠 26 週)

- ◆ (苦労したこと) 震災後 10 日後に出産したので、震災後、不安定になった上の子と下の子の子育てに  
苦労した。 (1 歳・妊娠 10 か月)

- ◆ (伝えたいこと) 地震が起きたとき、主人は家具を押さえてくれていて、義母はすぐにお腹の大きい  
私をかばってくれて、とても嬉しかった。震災後しばらくの間、お風呂に入れない生活が大変だっ  
た。妊婦さんは清潔にしておかないといけないのに、お湯を使えないので、レンジで温めたタオル  
などで体をふいた。

(今心がけていること) 子どもも生まれ、あのとき義母が私を守ってくれたように、今度は私が子  
どもを守っていききたいと思った。 (妊娠 7 か月)

- ◆ (伝えたいこと) 日ごろから防災に対する心がまえや準備が必要だと思った。

(今心がけていること) 家具に転倒防止の器具をとりつけた。 (妊娠 6 か月)

- ◆ (伝えたいこと) 中越地震にあって、一番大変だったことは、家に入れなかったこと。その時は妊娠  
中だったので、感染症の心配があったため、小学校などへは避難せず、家の前にブルーシートで作  
ったテントで過ごし、夜は車で寝ていた。嬉しかったことは、友達が、「できることがあったら言  
ってね！送れるものは送るから!!」と言ってくれたこと。県外の友達は毎日のようにメールをくれた。  
ブルーシート、毛布。懐中電灯 (ラジオ付)、七輪、二層式洗濯機、ミニコンロが役立った。

(気づいたこと) 天災はいつ起こるかかわからないので、日頃から対策をし、少しでも被害を少なくし  
なくてはならないと思った。子どものことも考え、事前に避難経路を確認したり、避難のうえで邪  
魔になるものは片付け、スムーズにあわてず避難できるようにしなくてはいけないと思った。

(生活が落ち着いたと思えたとき) 切迫早産で入院をし、退院をして家に帰ったとき。 (妊娠 5 か月)

- ◆ (伝えたいこと) 地震当日は、たまたま実家に双子の子ども (1 歳 8 ヶ月) と妊婦の私とで行ってい  
た。実家は震度 7 の激震地で、家は全壊だった。家族で食事時の地震だったので、すぐにテーブル  
にもぐった。少し落ち着いた後、外に出たが、寒く、子どもたちは咳をしていたので、毛布にくるま  
り、その後車で一晩過ごした。物資が来るまでは、ガスコンロでご飯を作った。家に帰る道路も通  
行止めとなり、5 日間実家の車庫で過ごした。10 月末で寒かったので、子どもが風邪をひき、病院  
へもいけず、困った。5 日後、家へ帰れたので、病院へ行き、2 日間点滴に通った。

(気づいたこと) 子どもが遊ぶ所等には、倒れそうな家具は置かないこと。おむつや水は買い置きし  
ておくこと。 (1 歳 8 か月・1 歳 8 か月・妊娠 3 か月)

- ◆ (伝えたいこと) 乳児のミルク用水、カセットコンロ、離乳食のレトルト食品等は、自分で用意して  
おくほうがよい。私は妊娠中だったので、「生まれる前で良かった～」と心から思ったが、生まれて  
いたら、避難所での配給を待つ形で大丈夫だったのだろうか。自分で用意することが一番確実。

(気づいたこと) 一般仮設トイレは妊婦、子連れにはきびしかった。

(苦労したこと) 上の子の赤ちゃん返りにより、保育園の登園以外は離れたがらなかったため、出産

で病院へ行く（離れる）タイミングのことを心配した。避難所ではとても休めず、車中泊。主人は出勤のため、暗闇でサイレンの音、余震の続く長い夜を長女とともに過ごす。避難所駐車場→自衛隊テント→実家→出産→自宅（4月同時に長女の入園及び職場復帰）長女には引越し続き、弟の誕生で我慢させることが多い。（3歳・妊娠9か月）

（気づいたこと）地震発生時、上の子が2歳になったばかり、しかも2番目を妊娠中だった。あのひどい揺れの中で、子どもを抱えて外に避難するのがやっとで、おむつや食べ物、飲み物など持ち出せる状況ではなかった。車の中でおびえるわが子を抱きながら、私自身も地震の恐怖にただひるめるばかりだった。幸い自宅が商店をしていたので、食べ物、飲み物に不自由はなかったため、他の方のように、大変な状況ではなかったが、多少の買い置き（缶詰、レトルト食品、カセットコンロ、飲料水）と最近話題の簡易トイレなどがあると、女性は便利だと思う。

（子どもの変化）子どもは余震のたびにおびえていた。（2歳・妊娠6か月）

- ◆（伝えたいこと）近くに人がいたら、どうすればよいか聞いていた。的確に指示を出してくれる人が重要と思った。どんな状況でも、パニックにならないよう、「大丈夫、大丈夫」と言い聞かせ、深呼吸して落ち着くよう、心がけた。外で2日間過ごしたので（夜間車中泊）、近所の人が持ってきた毛布がとても助かった。外での食事は、発電器で料理し、冷凍食品を主に調理した。被災地で車の中できくラジオは、重要だった。避難所、仮設でのボランティアの方々、医療団の方には、いつも元気づけてもらった。

（苦労したこと）山間地だったので、外の電気が消え、真っ暗で足元すら見えない感じ。また、震災後すぐ携帯が使えなかったため、家族へ連絡がとれず困った。

（気づいたこと）沢山の方々に助けてもらったおかげで、ここまで頑張れた。被災地だと家へ戻れないことが多いので、普段普通に使っているものがなくて困った（衣類、タオル等）。避難所での生活を2か月ほどしたが、妊娠中ということもあり、家族6人で、6畳一間を貸してもらえたが、周りへの気づかひや、家族への気づかひで、精神的にゆっくりとできなかった。仮設住宅でも、職場、保育園まで離れてしまったこともあり、環境が変わり落ち着かなかった。（1歳・妊娠2か月）

- ◆（事前にやっておけばよかったこと）大切、大事な物はまとめてすぐとれるようにする。（5歳・妊娠5か月）

- ◆（事前にやっておけばよかったこと）家具などきちんと固定させておけばと思った。ラジオや懐中電灯など充電しておけばよかったと反省した。

（気づいたこと）日常生活のありがたさを感じた。（3歳・1歳・妊娠3か月）

- ◆（伝えたいこと）地震当時、8か月の子がお腹にいた。私一人だけで、ものすごく揺れる中、頭の中が真っ白になり、主人と会えるのか・・・という不安。停電で外に出ていたら、夜になり寒くなってきて、とても恐かったときに近所の方が、上着をわざわざ部屋から持ってきてくれたり、食べるものも何もなく、とりあえず、おかしで過ごしたが、配給もそのうち牛乳・バナナも出てくるようになり、周りが気を使って、栄養のあるものをまわしてくれたり、周りとの助け合うことの大切さを知った。

（苦労したこと）出産は実家（神奈川）へ帰ったが、道も遠回りしながらの大変な帰り道で、しばらく

は恐怖でテレビを見ては泣いていたが、出産間近になり、母になる意識が強くなり、乗りこえることができた。 (妊娠8か月)

- ◆ (伝えたいこと) 職場から自宅に戻ることができず、車の中で一晩過ごしたのだが、車中で暖房を入れてもらっても、下半身とか冷え気味になり、つらかった。ひざかけ毛布とか積んであるとよかったと思う。急なことで逃げるときに何も持てなかったのだが、携帯電話、車のキー、財布は最低限でも持ち出せるとよかった。携帯電話については、連絡のつかない状態で半日以上経過して、家族に心配をかけてしまった。電話番号を覚えてなく、登録内容が見られなかったので、公衆電話からも通じそうなところに電話できなかった。 (妊娠中)
- ◆ (伝えたいこと) 地震がきて、ライフラインがとぎれて、つらかった。妊娠中だったので、とても不安だった。小さい赤ちゃんがいるうちは、おむつやミルクや離乳食などの備蓄をしておいたほうがよい。 (妊娠中)
- ◆ (伝えたいこと) 夕食の準備中で揚げ物をしていたので、火を止めたが、なかなか火が消えなかった。自分が妊娠10か月だったので、いろいろな人が心配してくれたが、あまりに声をかけられ、少し迷惑だった。 (妊娠10か月)
- ◆ (伝えたいこと) 私は妊娠8か月だったが、ちょうど夫が一緒だったので、精神的に落ち着いていた。近所づきあいだったり、交友関係のあるほうが、災害が起きたときは、心強いと思う。  
(気づいたこと) すぐ夫の仕事復帰が始まって不安だった。1週間位、災害休日みたいなのがあると、精神的に落ち着くのでは？  
(子どもの変化) 停電になると、子どもが怖がるようになった。 (1歳・妊娠8か月)
- ◆ (思ったこと) 産休中で、仕事が休みだったために、保育園に預けて仕事というようなことはなかったが、もし仕事していれば、仕事には行かなければいけないし、子どもを預かってくれるところを探すことに苦労したと思う。 (4歳・妊娠中)
- ◆ (心配したこと) つわりが少しあり、まだ医者には行っていなかったなので、流産しないか心配だった。 (1歳、妊娠中)
- ◆ (伝えたいこと) 私は、「地震だ!」と思ってすぐ立って歩こうとしてしまい、転んでしまった。妊娠9か月だった。幸い、手とひざをついたので、子どもは無事だったが、とても心配だった。揺れてもすぐ立たないよう伝えたい。  
(気づいたこと) 焦って行動してはいけない。 (妊娠9か月)

## 2 新潟県中越地震の体験談 乳幼児の保護者

- ◆ (伝えたいこと) 当時、私は母乳だけで育てていたので不便なく過ごせた。ミルクだとお湯がないと本当に困る。日頃からお湯だけでも準備しておいた方がいい。おむつや子どもの食べる物も少し多めに買い置きしておく。特に避難所に行かなければならなくなった場合、離乳食を手に入れるのは難しいと思う。湯沸しポットは電動でお湯が出るタイプは停電になると使えない！秋でも車の中でエンジンをかけずに、夜を明かすのはとても寒い。子どもには山のように上着や毛布をかけていた。  
(気づいたこと) 社宅に住んでいたので友達と助け合えて心強かった(どの家も夫は仕事に行き、女・子どもしかいなかった)。停電になると信号も消えるし、町の中が真暗で、家が壊れていなくても家の中では過ごせない。(4か月)
- ◆ (伝えたいこと) 震源地ではなかったのですが、被害は全くなかったが、離れた友達からの「大丈夫？」とのメールに励まされた。車での移動中だったが、地震とは思えず、車の調子が悪いと感じた。  
(事前にやっておけばよかったこと) 携帯も通じなくなるため、避難場所の確認や、家族の写真を持っていたらよかった。  
(子どもの変化) 第1子と離れたところにいたため、帰った時は、すねていた。その後はしばらくべったりだった。(3歳・1歳)
- ◆ (伝えたいこと) ミルクとおむつを家に取りに戻った。多めに買い置きしていた。それがよかった。(5歳・2歳・1歳)
- ◆ (伝えたいこと) 子どもがその後、近くから離れられなくなり、少しの物音でもかたまってしまった。第2子は、2か月位そわそわしていた。(6歳・2歳)
- ◆ (伝えたいこと) 家族とあらかじめ避難場所を決めておく。車に常に毛布や飲み物を常備しておいた方がよい。  
(子どもの変化) 子どもは夜泣きなどした。(1歳8か月)
- ◆ (嬉しかったこと) 友人や親戚が確認のため、すぐに連絡をくれ、物品を送ってくれて気にかけてくれたこと。  
(つらかったこと) 仕事のため、夫と1か月半近く離れたこと。(1歳)
- ◆ (伝えたいこと) 地震の際、とりあえず子どもだけを連れて屋外へと避難したが、食べるもの、夜間の寒さなど、やはり防災グッズをそろえておけばよかった。当日の夜の屋外で眠るのは、とにかく寒くてつらかった。どこの誰かもわからない人が、子どもたちにおにぎりをくれたり、布団を貸してくれたことは、本当にうれしかった。  
(子どもの変化) 子どもの様子がおかしくなり(チック様の症状)、1か月程、実家に避難、その後少しずつ落ち着いてきた。(2歳・7か月)
- ◆ (子どもの変化) 今でも、真っ暗になると、上の子は怖がる。不安がる。(5歳・2歳)
- ◆ (うれしかったこと) 大変な中でも、子どもの明るさに励まされ、支援をしてくれている方々への感謝を子どもたちと共有できたこと。



(苦しかったこと) おっぱいが出なくなり、授乳する場所もなかった。夜中、人の迷惑にならないように、ほ乳びんもよく洗えず、一晩で何回もミルクをやるのが大変。心と体両方とも、かなりストレスがたまっていた。(4歳・2歳・7か月)

- ◆ (伝えたいこと) 親が怖がると子どもも怖がるので、私も怖かったが、「大丈夫だよ」と何度も言っていた。(4歳・2歳)
- ◆ (伝えたいこと) すぐに近所の方が、外に出るように声をかけてくれて、その後も支援物資の状況を教えてもらったり、普段から声かけをしたり、仲良くしてもらっていると安心だと思った。翌朝など、まだ支援物資が足りないときに、小さい子がいるからおにぎりを分けてもらったりして、すごく励まされた。(4歳・2歳)
- ◆ (伝えたいこと) 発生直後は、何があったかよくわからなかったので、不安や恐怖といったものは、家族も感じなかったが、状況がわかるにつれて、子どもたちも不安になってくると思ったので、とにかく心配ないことを話した。車の中で、2回目、3回目の地震が来たが、その時、車が大きく揺れた。私はわざと右へ左へオーバーに動き、揺れを楽しんだ。子どもたちもそんな私を見て、「うわー揺れるー」と言って騒いでいた。とにかく、揺れに対しての恐怖心を与えてはいけないと思った。そのせいか、余震でも怖がらず、子どもたちは冷静でいてくれたし、夜も眠れないことはなかった。(4歳・1歳 父親)
- ◆ (苦労したこと) 保育園に子どもが預けられず、職場に連れて行った。  
(子どもの変化) 8歳の長男がおねしょをした。(8歳・6歳、1歳)
- ◆ (子どもの変化) 窓ガラスの揺れる音や風の音を怖がるようになった。(1歳)
- ◆ (伝えたいこと) 子どもが怖がって、しがみついて、しばらく離れなかった。揺れが感じなくなるまで、怖がって離れなかった。(1歳2か月)
- ◆ (伝えたいこと) 小さい子どもを連れていて、逃げるときに近所の人を手伝ってくれたり、寒くならないように、タオルを貸してくれたりしてくれて、とても助かった。ミルク、おむつをまとめ買いしておいたので、困らなかった。(8か月)
- ◆ (気づいたこと) 近所の人たちに、在宅していることがわかるようにしておかなければ・・・と思った。留守だと(思われたら)、呼びに来てくれなかったかもしれない。(8か月)
- ◆ (気づいたこと) 上の子(3歳)が、テーブルの下に隠れることを知っていた。私はその行動を見て冷静になれた。  
(苦労したこと) 1か月くらいしてから、実家に10日くらい戻る。2人の子どもの安全を守る自信がなかった。子どもも小さかったので、子どもから離れることができなかった。(3歳・2か月)
- ◆ (伝えたいこと) 小さい子どもとの避難は本当に大変、ショックで母乳も出なくなり、ミルクのお湯も十分になく、おむつの量もぎりぎりだった。秋なので、外も寒く、2か月と1歳半の子どもが風邪をひくのではないかと心配だった。(1歳半・2か月)
- ◆ (苦労したこと) 車でいつでも逃げられるよう、2、3日分生活できる荷物を積んだり、ミルク用の魔法瓶のお湯を毎日入れ替えしたことなど。(3歳・0歳児)
- ◆ (気づいたこと) 一定方向にだけ、家具が動いたり転倒していたりしたこと。

- (子どもの変化) 学校が休みになったり、友達の中車で寝泊まりしたり、近所の人と炊き出しをしたりして、けっこうそれが楽しかったようだ。 (10歳・6歳・3歳・0歳)
- ◆ (伝えたいこと) まず子どもをかばうことが大事。  
(子どもの変化) 子どもはずっと地震の話をしていて、時間が解決してくれるのを待った。 (3歳・0歳)
  - ◆ (伝えたいこと) 夕食前だったので、おにぎりやおかず類をもって、避難所へ行った。被災直後は、水も食べ物も配られないので、1食分でもあると安心できた。夫が仕事だったので、近所の人たちが、「一晩一緒に・・・」と言ってくれたのが、とても嬉しかった。 (3か月)
  - ◆ (苦労したこと) 日中、家族がバラバラのときに、また(地震が)起きたらと心配だった。 (8歳・0歳)
  - ◆ (子どもの変化) 子どもはトイレに行けなくなった。 (5歳・1歳)
  - ◆ (気づいたこと) 大人が落ち着いた態度を心がければ、子どもは不安がらないのだなと思った。車の中で歌を歌ったり、おしゃべりしたり、普段と変わらず接した。子どもはよく食べ、よく寝た。 (2歳・0歳)
  - ◆ (伝えたいこと) 地震のとき、子どもがまだ2か月だったので、授乳が困った。電気が止まったので、真っ暗の中での授乳は怖かった。余震も続いていたので、早くおさまってほしいと思った。懐中電灯は、必ず用意をしておいた方がいいと思う。  
(子どもの変化) 上の子ども(2歳)が、夜中に起きたことはないのに、その日から夜中に起きて、母親の私を呼ぶことが数ヶ月続いた。 (2歳・2か月)
  - ◆ (気づいたこと) すごく怖い思いをしているので、情報が耳に入ると安心する。周りの人たちと協力することで、励みになり、何とかすることができると思う。 (2歳・0歳)
  - ◆ (子どもの変化) 長男は時々おもらしをした。次男はやめていた指しゃぶりを再び始めた。 (3歳8か月・8か月)
  - ◆ (伝えたいこと) 今回の被災時は、たまたま子どもたちと一緒に部屋にいたし、主人もいたので、生後2か月の子がいても、安心していられた。大きい車があったので、外は寒かったが、車の中で暖まって子どもを寝かせてよかった。近所の人から「子どもが小さくて大変だ」と言葉をかけてもらったり、ちょっとした食べ物をもらったのは、とても嬉しかった。 (7歳・5歳・0歳)
  - ◆ (伝えたいこと) 一家の大黒柱となる男(祖父)がちょうど家にいたので、皆あわてることなく、安全に避難することができた。やはり男性がいると違う。私は母乳だったからよかったが、ミルクの母親は水がなく、電気もないので、大変だったと思う。家族がみんなそろっていることが大事だと思った。 (2歳・0歳)
  - ◆ (伝えたいこと) 子どもがまだ1か月だったので、近所の人でも心配してくれて、同じ車の中に避難させてもらって嬉しかった。  
(気づいたこと) 周りの人に助けられ、支えられているということ。 (1か月)
  - ◆ (伝えたいこと) 車の中で一晩過ごし、母乳をやる時期だったので、おっぱいが出て、よかったと思った。

- (子どもの変化) 子どもが心配性になって、地震のことをずっと言っていた。(3歳・2か月)
- ◆ (子どもの変化) 子どもを2週間くらい会社に連れて行った。(10歳・6歳・1歳)
  - ◆ (伝えたいこと) 私と4ヶ月になる乳児2人きりだったので、子どもを守るので必死だった、外に出た方がいいのか、家が安全か考えたり、外に出るには何を携えていこうかと考えたりしていた。でも、準備するには、子どもから離れなければできず、もしその時に・・・と思うと、そのまま時が流れるのを待つだけだった。やがて夫が帰宅し、少しほっとした。となりに消防署があり、開放していただいて、そこに避難した。近所の方々も大勢いて、言葉をかわしたこともなかったが、子どもにも毛布を貸してくれたり、ゴザをしいて座らせてくれたりしたことが嬉しかった。
  - (気づいたこと) ライフラインが復旧しないと、小さい子は特に困る。避難所で生活する場合、大人はいいが、乳児はお風呂に入れられないと大変。紙おむつなど衛生面で気を使う。
  - (苦労したこと) 落ち着くまでは、子どもの側から離れられなかった。トイレや風呂もゆっくりしていられなかった。私自身、少しでも揺れると、「また」と思い、ビクビクして生活していた。子どもも神経質になり、ぐっすり眠れなかったようだ。(4か月)
  - ◆ (伝えたいこと) ガス、水道が止まり、3、4日風呂に入れず困った。その後、いくつかの温泉、風呂屋が無料で受け入れてくれ、とても助かった。(1歳)
  - ◆ (伝えたいこと) 8か月の子どもをしっかり抱きしめ続けた。大人は手分けして、子どもをしっかり抱きしめてあげることが大切。(8か月)
  - ◆ (伝えたいこと) 電話も携帯もだめ。連絡の取れないのが困った。
  - (子どもの変化) 7か月の子どもとパパがお風呂に入っていたときで大変あわてた。4、5か月風呂を怖がり、困った。(6歳・4歳・7か月)
  - ◆ (伝えたいこと) 子どもの不安や恐怖を感じさせないために、親も普通にして、楽しく振舞っていたことで、我が家の子どもたちは、その後の大きめの余震でも、落ちついて行動できたように思う、車中での寝泊りをキャンプのように思って、最近では、「また地震こないかな～」なんて言っている。(3歳・3歳)
  - ◆ (伝えたいこと) 地震が起きた瞬間から、ものすごい揺れで動くことができず、家具もバタバタと倒れ、電気も消えてしまったので、子どもがどうなっているか、周りがどうなっているのか、まったくわからなくなってしまった。運良く、子どもは家具の下敷きにならず、よかったが、地震の揺れで、家具が倒れないよう、物が落ちてこないような状態にしておくことが大切だと思った。役に立ったものは、車(ファミリーカー)。家の中にいられる状態でなく、車の中で一夜を過ごした。(3歳・2歳)
  - ◆ (伝えたいこと) 子ども(1歳7か月)が余震におびえ、風で家がきしむだけでも、大泣きする時期があった。夜も寝つきが悪くなり、電気を消すのも嫌がったので、お気に入りのビデオ、DVD、CDをかけながら、眠らせることが多かった。自分自身も産後1か月だったので、疲れがたまっていたが、リラックスすることを心がけ、水分を多くとっていたので、母乳が止まらず、大変助かった。
  - (やっておけばよかったこと)「家具の固定」これに尽きる。(1歳7か月・1か月)
  - ◆ (困ったこと) トイレやお風呂。子どもたちは外でもかまわないが、大人はそうはいかなかった。仕

事で職場へ行った人は大丈夫だろうが、家に居る人は大変だったと思う。近くのコンビニへ行ったりしていたと思う。水は、近くに湧き水があったが、日に何回も汲みにいった。水は重いので、結構な重労働だった。

- ◆（気づいたこと）子どもたちは、学校や保育園で避難訓練等しているおかげで、まずはテーブルの下へ避難したことには感心した。（6歳・3歳）

- ◆（伝えたいこと）被災直後はもちろん、子どもが最優先で、一緒にいることが大事だったけど、少しずつ保育園に行けたりする状況になったら、（子どもの状況にもよるが）できるだけ早めに子どもにも元の生活をさせてあげることが大切だと思った。子どもにも、地震の不安を少しでも和らげる時間、忘れられる一時があった方が、ストレスがたまらず、よかったみたいだ。お母さんとだけずっと一緒だと、常に不安で、そばから離れられないけれど、他の子や先生と少し会えるだけでも、かなり子どもにはよかったようだ。

（事前にやっておけばよかったこと）何一つ災害に対する準備対策をとっていなかったのが、持ち物もそうだけど、いざというときの心構えの準備が知識としても少しでもあれば、もっと落ち着いたかもしれない。

（気づいたこと）近所の人たちと声をかけあうことが、お互いの気持ちの安心につながっていった。

いざというときのためにも、普段から大事なことだと思った。（4歳・2歳）

- ◆（伝えたいこと）家の前の道路を続々と人が避難所に向かったが、母が足が悪く、トイレが近いことを考えると、避難所は心配だった。幸い、一番近い近所の人たちが、皆家に残ったので、私も車を畑に移動して、車中泊した。家のトイレを使い（水は流せなくとも）、毛布、セーター、食料など、いつでも家の中から運べたので、安心だった。子どもにとっても、避難所よりも楽だったと思う。私たちは、4日間車中泊したが、母の体には無理だったようで、2日目から、ご近所の車庫に泊めていただいた。幸い、電気だけはOKだったので、ご近所の井戸水をもらって、ご飯も炊けて、カセットコンロで料理をした。外での食事はキャンプの様だった。幸い、ずっと天気良く、子どもは興奮気味だった。5日めに母を送って、県外の実家に避難。水道の復旧を待って戻った。

（事前にやっておけばよかったこと）今回は、夫以外、皆家にいたので困らなかったが、非常時に家族が集まるべき場所や連絡の取り方等、話し合っておくべきだったと思う。

（気づいたこと）我が家は、さまざまな状況がラッキーだったと思うが、ご近所との良好な関係が（あったため）、夫の不在時でも、落ち着いて過ごせたと思う。夜も町内の防災会の人たちが巡回し、情報をくれた。（13歳・4歳）

- ◆（大変だったこと）避難所である学校の教室で寝ていたけれど、子どもがグズグズ言って、周りの人に気を使い、大変だった。（4歳・2歳）

- ◆（伝えたいこと）水が出ないので、手ふきナップ、除菌ナップはたくさん必要。ただし、出るゴミを考えると、お手ふきの配給と回収が1日2回くらいあってもよいのでは、と思う。洗濯や風呂は、水が出るエリアの友人宅で行った。初期の水やガス、電気の出るエリアの情報と貸洗濯機の設置もよいのでは。

- ◆（伝えたいこと）産後20日で災害にあったため、とにかく赤ちゃんのおしめ、ミルク類、防寒具が役

立った。災害の精神的ストレスで、母乳が止まってしまったことがとてもショックだったが、赤ちゃんのために、できるだけ良い条件のところに居られるように、家族皆（親戚含め）協力しあった。（被災後の行動）私はパニックで、実母の言うとおりに動いた。実母は、地震の直後、家の玄関を開け、ガスを閉め、懐中電灯を持って、私を誘導してくれた。（生後 20 日）

- ◆（伝えたいこと）子が 11 か月のとき、車の中にたまたま毛布があって、子どもを寝かせるのに役立った。おむつ、食事（パン等）、着替えの予備を必ず用意して持ち歩くか、車に用意しておくこと。（11 か月）

- ◆（伝えたいこと）1 か月健診の 2 日後が中越地震だった。私は双子のため、母親と一人ずつおぶって逃げた。首がすわらないので、おんぶひもはまだ必要ないと思っていたが、母親が「買って帰ろう」と健診の日に言った。おんぶひもがなかったら、逃げ出すのに、もっと手間取っていたと思う。（1 か月の双子）

- ◆（伝えたいこと）近所づきあいをして、人とのつながりを大切にしてほしい。周りの人たちからの励みや助けが何より。（子どもの変化）トラックなど、大きな音をたてて通ったのを家で聞いていると、「地震」といつていた。（2 歳・6 か月）

- ◆（気づいたこと）人と人とのつながりがとても大切だと感じた。（8 歳・5 歳・2 歳）

- ◆（大変だったこと）子どもが生まれてまだ 1 か月もしないころに震災にあり、私は母乳があげられなかったので、ミルクを飲ませなくてはならず、でもガスが使えなくて、お湯がわかせず、ポットに入っていたお湯だけで足りるか不安だった。（3 歳・0 歳）

- ◆（伝えたいこと）近所づきあいは大切だと思った。子どもがいると思うように動けないし、周りの協力は絶対に必要。（0 歳）

- ◆（伝えたいこと）被災すると自分自身も怖かったり、不安だったり、イライラしたりしますが、子どもたちは、それ以上のストレスがある。普通の状況ではない。どんな状況でも、とにかく受け入れてあげてほしい。ワガママや甘えがとても多いが、全て受け入れてほしい。おしめはすでに外れていたが、水もトイレもないのでおしめがあってよかった。

（気づいたこと）近所の方のありがたさ、また逆に、他人と大勢で一緒に生活することの大変さ。

（6 歳・2 歳）

- ◆（伝えたいこと）何もできずに、広いところへ逃げるのが精一杯でした。家族が離れずにまとまっていたことが心強く良かった。防災グッズをまとめておけばよかった。洗濯、皿洗い等の水仕事が冷たくてつらかった。（2 歳）

- ◆（伝えたいこと）キャンプ道具一式を持っていたので、翌朝にはテントをはって、家の空き地で生活できた。子どもから「生きてればいいさ」と逆に励まされた。

（苦労したこと）赤ちゃんのミルクの水がなく、お湯をわかすのも大変だった。ほ乳びんの消毒もできず、離乳食を開始したばかりだったが、ミルクに戻ってしまった。子どもが安全に遊ぶ場所がなく、テレビもビデオも見られない。食べたいものも限りがあった。大変な中でも、（子どもたちが）明るく元気に、まわりの大人たちに元気を与えてくれた。（5 歳・6 か月）

- ◆ (伝えたいこと) 実家も自宅も一番被害が大きかった地区だった。町内の実家に泊まりに行っていたので、同居の家族と離れて暮らすことになってしまい、また、実母が仕事のため、地域の雑用や実家の切り盛りをすることになった。勤め先は被害の少なかった地区にあり、出社を迫られたが、小さい子どもを預けて仕事のできる状態ではなかった。住んでいる町や他市町村に保育をお願いしたが、対応できないと断られたと説明しても、会社の対応が冷たかった。それをつい、子どもにもやつあたりしそうになって、自分が嫌になった。  
 (気づいたこと) 自分も含めて、人の品性が出ること。  
 (子どもの変化) 相対的に大人びた。 (2歳)
- ◆ (伝えたいこと) 小さい子どもがいる場合は、衛生面を考えると、できるだけ早く避難したほうがよいと思う。水が出ないとき、手を拭くなど、おしりナップや、ぬれティッシュが役にたった。また、水筒にお湯を入れてもらい、温かいコーヒーなど飲めた。おむつを買いだめしておいたのでよかった。カセットコンロがあるとよかった(寒かったので)。車庫の車が出せず、近所の人に一晚車の中に入れてもらえたので、子どもたちが寒さから逃れられた。職場も避難所となり、人手不足だったが、子どもの面倒も見てもらえないので、東京へ避難したが、デパート等場所がわからず、欲しい物が買えなかった時、友達が送ってくれた服やベビーカーなどがとても嬉しかった。  
 (事前にやっておけばよかったこと) 車の出し方がわからなかったので、自動シャッターを手動に切り替える手順を知っておけばよかった。 (4歳・2歳)
- ◆ (気づいたこと) 自分の身に災害がくるということが本当にあるんだなと実感。どこか他人ごとだった。備えもしていなかった。  
 (苦労したこと) 慣れない環境で常に子どもを見ていなければならないのが、長期になるとストレスだった。  
 (今心がけていること) 車の中に家族の衣類(古いもので十分。どうせ洗濯できないので、汚れたら捨ててかまわないもの)をいれておく。他におむつなど。 (3歳・1歳)
- ◆ (伝えたいこと) 困ったのは、トイレ、水・・・下の子がまだ9か月だったので、余震の(続く中)家に入って、おむつやミルクを取り出さなければ、救援物資が届くまでもたなかった。3歳の子どもに穴をほったトイレにさせるのは大変だった。結局トイレを嫌がり、おむつ生活に・・・地震が終わってもしばらくはおむつだった。  
 (つらかったこと) つらかったのは、自分の家は全壊なのに、他の家は無事で、早く仕事に出て来いと言われ、地震の起きた5日後には仕事へ。家にいて、子どもの心のケアをもっとしたかった。 (3歳・9か月)
- ◆ (新しく心がけたこと) 地震保険に加入した。 (15歳・13歳・3歳)
- ◆ (伝えたいこと) 夜間になると、町外の人がたくさん歩いて、家の中をのぞくようなこともあった。また、車に鍵をかけて寝た方がよかった。夜中に知らない人がドアを開け、話しかけてくることもあった。物取りのような気がした。  
 (励まされたこと) ボランティアによる子どもの遊び相手が嬉しかった。また、仮設での生活も初めはつらく、ボランティアの方々に年寄りによく話をきいてもらい、励まされた。

(苦労したこと) 子どもが風邪気味だったが、夜間車内で咳がひどくなり、3日後に肺炎で入院することになった。子どもに気管支喘息の持病があり、軽い発作がはじまったが、電気が使えないため、吸入器があっても使えなかった。(6歳・3歳)

◆(伝えたいこと) 地震後、外に避難したが、外は寒く、危険だったので、子どもたちだけ車の中に避難させた。地震がちょっと落ち着いた頃、家から毛布を持ってきて、子どもたちにかけてやった。近所の仲の良い子どもたちがみんな車に乗って、話をしているうちに、子どもたちも少しは落ち着いたようだった。自衛隊の方や全国からのボランティアの方々にとっても励まされた。(2歳)

◆(子どもの変化) 娘は、しばらく、突然泣いたり、抱っこしないと泣いたり、少し不安定になった。(今心がけていること) 夜中の地震に備え、娘の寝かせる位置に配慮した。家具の転倒に関係ないところにした。(1歳)

◆(伝えたいこと) 避難所で、子どもが泣くので大変困った。避難所で熱い1杯のコーヒー(避難袋に準備していたもの)がとてもおいしく、ホッとしたが、香りが広がるので、周囲の人にとっても申し訳なかった。避難所で、離乳食等十分にもらえ、心強かった。何とか持ち出した、お気に入りのぬいぐるみがとても役立った。

(苦労したこと) 市外に一時出たので、手続き等が大変。半年間は、6時に家を出、帰宅は21時。子どもは朝、夕、車でコンビニのおにぎり生活が続き、お風呂もあまり入る時間がなく、大変そうだった。(5歳・1歳)

◆(事前にやっておけばよかったこと) 靴をいつでも履けるところにおくこと。(2歳)

◆(伝えたいこと) 学校に避難したとき、家族だけでなく、隣近所の家族と一緒に過ごしたことが心強かった。避難生活中も、子どもの面倒などを見てもらったりして、本当に助かった。近所の方たちとのつながりを普段から大事にしておくことが一番だと、強く感じた。(6歳・3歳)

◆(伝えたいこと) お母さんが動揺したり落ち込んだりしていると、子どもに伝わってしまうので、子どもの前では明るく、どのような状況でも楽しむ気持ちでいると、子どもも泣いたりわめいたりしなかった。常に「明るく楽しく」を心がけた。子どもの毎日飲む薬は、なんとか取り出せたが、水がなくて困った。

(気づいたこと) 子どものたくましさ、柔軟さ(炊き出しを外で食べる、外でおしっこする、車庫で寝る等楽しんでた)。(6歳・3歳)

◆(伝えたいこと) ぜんそくを持つ子どものため、地震以来、リュックの中に、薬や吸入器を入れるようにしました。(荷物ひとつで、サッと持ち出せるように)(6歳・4歳)

◆(伝えたいこと) 乳児を持つ親として、いざ避難してみると、おむつがない、水道、電気が使えない場合、ミルクが作れない。避難所では発電機により、なんとか電気が使えるため、水、電気ポットがあれば、かなり助かる。ペットボトルの水の常備も必要だと思う。避難所では、物資がすぐ届くとは限らない。レトルト物など、2、3日分ほど常備していると、いざというときよいのでは、と感じた。

(気づいたこと) 事が大きければ、パニックに陥りやすいこと。相手がいれば、互いに言葉をかけあうことで、落ち着きが戻ってくる。(6歳・1歳)

- ◆ (伝えたいこと) 1週間車の中で生活したことで、近所の人たちとのつながりができた。近所の人たちと助け合って生活できたことがとても嬉しかった。車庫の中にポータブルトイレや、カセットコンロやバーベキューセットを置いてあったので、とても助かった(特にトイレ)。
 

(気づいたこと) 車中にいても、何も情報がなく、物資ももらえなかったが、小さい子どもと足の悪い義母を連れて、避難所に行けなかった。

(子どもの変化) 上の子が、1人でトイレなどに行けなくなり、2か月くらい、いつも部屋にいるとき、テーブルの下にいるようになった。 (4歳・2歳)
- ◆ (伝えたいこと) 近所の人たちと声をかけあい、とりあえず公園に避難したこと、少し安心した。夕飯前だったので、避難先の体育館で、食べ物、水をもらえた。体育館がとても寒かった。下の子のおむつや離乳食を分けてもらい、助かった。3、4日後、近所の人が温かい食べ物を作ってくれて、「子どもに」と分けてもらい、嬉しかった。 (3歳・0歳)
- ◆ (伝えたいこと) 避難所では、困ることばかりで、情報が入ってこないし、車で10分位離れている場所では、ライフラインも被害なく、コンビニも普通営業しているのに、被災後、食べ物を口に出来たのは、24時間後だった。そのうえ、子ども、年寄り優先で、おにぎり1個やっと食べることができた。寒かったので、温かいものが飲みたかったが、電気ポットがあったけど、お年寄り、赤ちゃん用として、お湯をもらえなかった。何よりもトイレがとっても困った。避難中生理になったため、水が出なくて、流せないトイレに行けず、車で水が出るお店まで行って、とても大変だった。夫は仕事で、ほとんど家にいないので、子どもたちを守るのは自分しかないと思うと、ものすごいプレッシャーだった。あの恐怖を体験してしまうと、また地震が来たらと思うと、知っている分、未だに怖くて怖くてたまらない。子どもたちの心のケアも、被災後の片付けも、諸々1人でやらなければならないお母さんが多くいると思う。そのお母さんたちの心のケアをしてくれるようなことがあったらよかったと思う。
 

(苦労したこと) 夫は仕事でほとんど家におらず、平日は2歳の子どもがいるので、余震の続く中、部屋の片付けができずに、和室一室で生活していたので、全てに苦労した。

(子どもの変化) 上の子(8歳)が、1人になるのをものすごく恐がり、お風呂、トイレ、2階に1人で行けなくなり、夜寝るときは、未だに電気をつけていないと眠れなくなりました。(8歳・2歳)
- ◆ (伝えたいこと) 避難所での子どもの居場所。子どもはストレスがたまり、動きだすと周囲の目が気になった。学校の先生が、早々に子どもたちの対応策をとってくれて、助かった。
 

(気づいたこと) 人の暖かさ、の半面、冷たさ。 (7歳・3歳・0歳)
- ◆ (伝えたいこと) 最初の揺れが収まった後、子どもを2人抱えて外に出た。家の中で揺れを感じるより、外で建物から離れた場所の方が、怖さが半減するような気がして外に出たが、夕方なので肌寒く、薄着のままで、なおかつ揺れるので、寒さと怖さで子どもがブルブル震えていた。車にのっても、しばらく震えっぱなしで、抱っこをして、背中をさすっているうちに落ち着いてきたが、車の中に、ひざかけ程度のものでも入れておけばよかったと思った。子どもは何かをかけてあげると、少し気持ちが落ち着くような気がする。避難した施設の人が親切で嬉しかった。(指定避難所ではないのに、建物内に入れてくれた。)



(事前にやっておけばよかったこと) 大きな地震が来る1か月~2ヶ月前に、震度2か3くらいの地震があって、重いもの(落下すると危険なもの)は床におろした。もしかして大きい地震がくるかもと思って、重いものは床に置いたままにしていたが、水、食料品までは用意していなかった。用意しておくべきだった。(3歳・2歳)

- ◆ (伝えたいこと) ものすごく揺れて、突然真っ暗になるので、懐中電灯なんてどこに埋まってしまうかわからない。携帯電話や、足元だけでも照らせる小さな電灯などを、常に身につけておくとよいと思う。玄関によくある飾り物や鏡は危険。割れて下に散らばり、逃げるのに足を切ってしまう。被災者の携帯に電話をかける時は手短に。バッテリー切れでも電気がないので充電できない。「がんばって」と言われても、何をがんばって良いのか? 「ケガない?」の一言が一番嬉しかった。(子どもの変化) 子どもは暗い所を怖がるようになった。夜中に叫びながら飛び起きたことも。。

(6歳・5歳・0歳)

- ◆ (子どもたちの変化) 生活環境が変わった。親戚の家ですっと過ごすことになったので、家を汚さないように、とか、壊さないように、とか、うるさく親から言われるようになった。(4歳・2歳)

- ◆ (伝えたいこと) 突然の大地震で、真暗闇の中、何が何だかわからず、とにかく子どもの頭を守った。子どもが怖がらないように、「大丈夫だからね!」と声をかけながら、アンパンマンの歌を歌っていた。初めの揺れがおさまって、すぐ外へ出て、近所の人たちと無事を確認し、少し安心した。車があったので、その中で夜をあかした。ガソリンが満タンだったのでよかった。

(苦労したこと) 落ち着くまでは、避難所で子どもが熱を出しても、体温計がなかったので、様子を見ていたら、肺炎になって入院した。水分はあったけれど、体温計や医者がなかなかないので、かわいそうなことをした。(3歳・1歳)

- ◆ (伝えたいこと) 生活水が止まってしまったことが困った。飲料水はもらえるが、トイレや手洗いの水に困った。普段から近所つきあいをしておくことが大切。我が家では、避難所に行かず、近所の皆と一緒に食事を作り、食べていた。子どもたちはかえってそれを楽しんでいた。

(8歳・5歳・2歳)

- ◆ (伝えたいこと) まだ10ヶ月の子どもで、ミルクを作る分だけのお湯がポットの中に残っていたから助かった。お菓子、あめ、チョコなどがばんに入れておいたから、お腹がすいても、そんなにぐずらなくてよかった。(3歳・10か月)

- ◆ (伝えたいこと) 避難生活で、あらためて、近所のつながりみたいなものをすごく感じた。普段、会話しなかった近所のお兄さんが、いろんな連絡を教えてくれたり、お互い、食べるものをやりとりしたり、暖かな気持ちが伝わってきた。これだけではないが、お互い声をかけあうということは、元気も出るし、安心する。人とのつながりというのは、すごく大切なんだと感じた。

(感じたこと) 被災してすぐに、小学校のグラウンドに。神戸からきた医療チームの方たちが、しばらくテントを張っていてくれた。子どもも風邪をひいてお世話になった。それだけではなく、毎日きれいな水を届けてくださった給水車の方たち。本当にたくさんの方たちの応援の気持ちに感謝の気持ちでいっぱいです。がんばろうという気持ちになった。(5歳・3歳)

- ◆ (伝えたいこと) 電気・水道がダメだったので、水洗トイレが使えず、子どもたちは、仮設トイレが

ダメで、でも家に汲み取り式トイレがあったので、助かった。近くの避難所に医療チームのテントがあったので、心強かった。いろいろな所からの励ましがあって嬉しかった。(6歳・2歳 父親)

- ◆ (伝えたいこと) つらかったことばかりだった。自分たちの住んでいる所に、地震が起きるなんて、夢にも思っていなかったので、現実を受け入れることに、すごく時間がかかった。何をしたらいいのかわからなかった。ただ、壊れた自宅を見ているだけだった。どのように、これから生活していくのか、わからなかった。1か月、親戚の家にお世話になり、その後仮設住宅へ入った。そこでは、同じ体験をした人たちと仲良くなった。(10歳・7歳・2歳)

- ◆ (伝えたいこと) まさかの地震で、何も準備していなかった我が家では、電気がつかなくて、何がどこにあるか分からず、大変だった。ぜひ準備した方がいいと思う。地域の人とあまり接していなかったが、地震を機に話したり、教えてもらったりして、良かった。何より、子どもたちの笑顔が救いだった。(9歳・2歳・2歳)

- ◆ (伝えたいこと) 当然のことだが、タンスなど大きな家具は倒れないようにしておかなくてはならないと思った。被災する数分前まで、2階で遅い昼寝をしていた娘を起こして、下に連れてきて、起きたばかりで抱っこされたがっていたので、そのままストーブの前に居たところに、地震が起こった。そのため、しばらくの間(翌日くらいまで)2階のタンスが倒れていることもわからず、わかってからも何も考えなかったが、何日もたってからやっと、もう少しでタンスの下になっていたかもしれないことに気づき、とても反省した。

(気づいたこと) 生きることが、とてもありがたいということ。

(子どもの変化) 上の子は、一時学校が休みになり、その後他の学校の校舎に間借をして、通学もバスになり、下の子(2歳)は、家に住めなくなったこと(車→避難所→仮設住宅)で、大きな変化があった。仮設に入ってから、主人の両親と別々の部屋になってしまった。(12歳・2歳)

- ◆ (伝えたいこと) ちょうど、土曜日だったため、家族皆が一緒にいたことが、何より安心できた。携帯などが全く使えなかったので、そういう災害が起こったときの連絡手段を、普段から話し合っておくことが大切だと感じた。阪神大震災後、自宅のタンス全てに、「つっぱりひも」をしていたので、もし寝ていた時間でも、下敷きになることはなかった。夫に感謝している。

(心がけていること) 常に、「もし、何かあったら・・・」と頭のすみにおいておくこと。「ここだけは大丈夫!」は絶対ない。(5歳・2歳)

- ◆ (伝えたいこと) 被災後、近所の人たちと声をかけあいながら、一箇所に集まり、持ち寄った食料や毛布をみんなで分けたのは助かった。やはり普段から、地域の人とのつながりというのは、大切だと思う。

(事前にしておけばよかったこと) 災害発生時の避難場所と避難経路を、明確に決めておけばよかった。(4歳、生後20か月の双子 父親)

- ◆ (伝えたいこと) 災害はいつ何時起こるかわからない。地震が発生したとき、子どもは自分の側に一緒にいたので、子どもの安全を第一に考え、行動、避難したが、本当は私自身、恐怖で泣きたい気持ちだった。やはり、親や周りの大人がパニックになったりすると、子どもはますます恐がるので、落ち着いて、冷静な判断で行動することが大切だと思った。また、しばらくの間、余震が続いてい

たので、子どもには、抱きしめながら「大丈夫、大丈夫」と言い聞かせ、不安を取り除いてあげることが大変だった。

(心がけていること) 地域の防災訓練への参加も大切だと思う。 (3歳)

- ◆ (気づいたこと) 小学校の頃などの避難訓練では、机の下に隠れると習って、そう思い込んでいて、家が崩れるなんて予想もしなかったので、外へ逃げることは考えられなかった。

(子どもの変化) 子ども(3歳)は停電(暗くなること)をすごく怖がって、家の中でも1人で行動できない(トイレに行くとか、1人で2階に行くとか、一人で部屋にいるとかを怖がる)。

(3歳1か月)

- ◆ (伝えたいこと) 生後2か月と4歳の子どもがいた。4歳のお兄ちゃんはパパとお出かけ中で、私と祖母、2か月の赤ちゃん、犬1匹が家にいた。夕食の準備のため、台所にいたが、私はすぐ、居間で1人で寝ている赤ちゃんの元へ、無我夢中で跳びはねながら、カベにぶつかりながらかけつけ、すぐに抱き上げた。テーブルの下にもぐろうとしたが、低くてできず、台所へ戻り、祖母、私、赤ちゃんの3人で、台所のテーブルの下にもぐった。テーブルを片足でかかえて押さえ、片手で赤ちゃん、片手で祖母を抱きかかえていた。3回そこでやりすぎしたが、震源地にもっと近かったらつぶされていた。じっとしているのがやっとで、外へ逃げるということが、したくてもできなかった。

(事前にやっておけばよかったこと) (中越地震以前にも地震があったので)地震の来る2か月前くらいから、周りに大きい地震が来るから用意しておいて、と言っていたが、誰もあまり本気にとらず、私は準備万全だったが、もっと周りに強く言っておけばよかったと思う。

(気づいたこと) 人のありがたさを身にしみて感じた。ありがとうございました。

(苦労したこと) 片付けも大変だったが、震災後の手続きが一番苦労で大変だった。赤ちゃんを連れて行っている人は私1人だった。

(心がけていること) 人と人との絆。接し方。 (4歳・2か月)

- ◆ (伝えたいこと) いなかの地域なので、近所づきあいがあったので、近所で助け合って炊き出しをしたり、いろいろ(毛布を出す、投光機を持ってくる、炊飯器を出す、お米の提供等)協力しあった。いなかの地域でよかったと思えた。 (10歳・8歳・4歳)

- ◆ (伝えたいこと) 自然災害は、突然やってくる。日頃の備えが必要。小さな子どもがいる家庭は、水や日持ちする食料、紙おむつなどは用意しておいたほうがいいと思う。(大人は我慢できても、子どもはやはりできない)。大人も、懐中電灯や、すぐはけるスリッパ、手袋(軍手など)などは、危険な物が散乱しているので、怪我をしないためにも必要。リュックなどにまとめておいたらよい。地震は、棚など倒れてくるので、ツッパリ棒で押さえておくといい。揺れが収まったら、すばやく安全なところへ避難する(余震があるので、周りに何も無いところがよい)。裸足で出てきてしまうので、やっぱりスリッパはあると便利(できれば家族分)。家族がバラバラなときのことを考えて(たぶん携帯はダメだと思う)、避難場所を決めておく。 (10歳・7歳・3歳)

- ◆ (子どもの変化) 生活環境。保育園が変わった。 (3歳)

- ◆ (伝えたいこと) 乳児がいたので、おむつ、ミルクのストックがあったのはよかった。ミルク用の水。お湯のためのガスコンロの確保はしておくべきだった。全国からの支援物資(特にミルク、おむつ)

は、本当にありがたかった。

(3歳・4か月)

- ◆ (心がけていること) 他の地域で、災害があったときのボランティア支援をしたいし、身内等が(災害に)あったとき、いつでも助けに行けるよう心がけている。 (9歳・2歳 父親)
- ◆ (伝えたいこと) 長男が他の部屋にいた。揺れがひどく、その部屋まで行くことができなかった。声をかけ、その部屋のこたつの中に入るように指示した。長男は落ち着いて、その指示に従い、揺れがなくなるまでじっとしていた。そのおかげで、誰一人けがもせず、家から出ることができた。落ち着いて、声をかけ、はっきりとした指示を出せば、子どもはその通りに行動できると思った。 (7歳・4歳)
- ◆ (困ったこと) トイレ、化粧を落とすことができなかった(顔を洗いたかった)。 (7歳・2歳)
- ◆ (伝えたいこと) 子どもが首のすわっていないときに、中越地震が起きたため、他の上の兄弟を連れての移動が困難(車も出せない状態)のときに、通りかかった車に助けを求めたところ、快く避難所まで連れて行ってくれた人がいた。もしその人が通らなかったら、どうなっていたことか・・・とても感謝しています。  
(子どもの変化) 実家に避難していたため、しばらく保育園へ行けなかった。(3歳・1歳・2か月)
- ◆ (伝えたいこと) 避難所では、プライバシーがないので、特に夜、小さい子どもがぐずるときは周りに気を使った。災害発生直後は、物資もすぐ到着しないので、子ども用紙おむつ、食事、飲み物を確保するのに苦労した。  
(事前にやっておけばよかったこと) 緊急時にすぐ持ち出せるように、身の回りの必要な物をまとめておけばよかった(特に小さい子どもの必要なものを)。 (5歳・2歳)
- ◆ (伝えたいこと) 携帯用のミルク、ポットにお湯を入れて、常に用意しておくことで緊急時にも対応できた。しかし、水がないと、使用したほ乳びんを洗えなかった。  
(苦労したこと) 子どもの世話をするため、仕事を辞めた。 (1歳)
- ◆ (事前にやっておけばよかったこと) 子どもは、保育園で避難訓練をやっているおかげで、テーブルの下に隠れたようだ。家でも、日頃から、災害が発生したらどうするか、家族で話した方がよいかもしれない。  
(気づいたこと) もし寝ている時間に地震が来ていれば、タンスの下になっていた。タンスの固定と寝る位置を考えた方がよいのかなと思った。 (3歳・3か月)
- ◆ (伝えたいこと) 発生時、台所にいたが、近くにいた子どもを抱きかかえながら、転倒物のない場所へ避難した。揺れがひどく、テーブルの下まではいけなかったが、あとで見たらテーブルわきの水槽が割れ、テーブル下はガラスだらけだったので、結果的には行かなくてよかった。一般的なマニュアルだけでなく、自分の家ではどこが安全か確認しておくことよい。一番困ったのはトイレ。仮設トイレでは子どもはなかなかできないので、おまるにさせてから仮設トイレに捨てた。私も夫も地震後すぐ、仕事に行かなくてはいけなかったため、義母や実家(車で1時間)に子どもをみてもらった(保育園、学校はしばらく休み)。いざというとき頼れる所を考えておいたほうがよい。夕食前で、台所がめちゃめちゃで、家から食料が出せなかったが、車庫においてあったカンパンと水で空腹をしのぐことができた。 (7歳・6歳・2歳)

- ◆ (伝えたいこと) 突然のあの大きな揺れ!あの出来事で、つらかったこと、せつなかったこと、簡単には書ききれないことがたくさんある。ただ、今思うのは、学校での避難訓練のおかげで、長女の対応の仕方がとても早く、普段何気なくやっているだけなのだが、とても大切なことだと感じている。  
(苦労したこと) 一番辛かったことは、長女の転校。毎日泣き続ける姿に、親としてどう対処してあげるべきか。 (11歳・2歳)
- ◆ (伝えたいこと) 中越地震の時には、たくさんの心あたたまる物資や、また、いろんな方々からの言葉などに、人と人とのつながり、あたたかさをものすごく感じた。 (5歳・3歳)
- ◆ (伝えたいこと) 地震直後、公園で避難していた時、すごく寒くて、子ども(当時3才)を抱えて座っていたら、家は近所でも、話した事のない男性がカイロをくれた。それがすごく嬉しくて温かくて、今でもよく覚えている。  
(子どもの変化) 当時3才だった子どもが、階段を下りるとき、赤ちゃんのように、おしりから降りていた。  
(心がけていること) 今は下の子が離乳食なので、ベビーフードもいくつか保管している。 (3歳)
- ◆ (子どもの変化) 風邪をひいた。 (1歳)
- ◆ (伝えたいこと) 離乳食の時期だったので、食事に困った。 (9か月)
- ◆ (伝えたいこと) ちょうど下の子のほ乳びんがとれたので、消毒の苦労がなくてよかった。  
(子どもの変化) 当日は食欲がなかったが、その後異常に食べるようになった。 (5歳・1歳)
- ◆ (苦労したこと) 子どもがまだ2か月だったため、生活場所が変わり、慣れるまで大変だった。 (2か月)
- ◆ (伝えたいこと) 下の子がまだ3か月だったので、ミルクをつくるためのお湯が必要だった。たまたまガスをつけられたので、助かった。 (4歳・2歳・3か月の双子)
- ◆ (伝えたいこと) とにかく、はきものがすぐに必要。家の中もめっちゃめっちゃなので。子どもグッズも必要だけど、ホッカイロなども必要だった。いつも遊ぶおもちゃも必要。知り合いで、ヘリコプターで搬送された妊婦さんもいたが、精神的にも強くないと、妊婦さんは大変だと思う。 (3歳)
- ◆ (伝えたいこと) 断水していたので、給水車が回ってきたのは、嬉しかった。川の水でトイレを流した。食事はカップラーメンがほとんどだった。  
(気づいたこと) 救急バック、避難用バックを近くにおく。軍手などが近くにあるとよい。 (4歳・1歳)
- ◆ (伝えたいこと) アパートの人たちと親しくしていたので、日中は集合していた。特に何も無いが、赤ちゃんを2人きりでなかったのが心強かった。ミルク用の水を用意していなかったのが困った。 (1歳)
- ◆ (子どもの変化) ミルクなどを飲まなくなった。 (1歳)
- ◆ (伝えたいこと) 地震発生時、子どもと離れていた。連絡もつかず、とても不安で心配だった。見ず知らずの人や近所の人に、いろいろ助けてもらった。 (6歳・2歳)
- ◆ (伝えたいこと) 動揺しないで、深呼吸して、周りの人たちと助け合う。 (0歳)

- ◆ (伝えたいこと) 地震直後に近所 10 軒位が外に集まり、毛布を持ち寄り、固まっていた。近所にお寺があり、大広間を貸してくれ、布団、朝食も用意してくれ、大変助かった。生後 18 日の赤ちゃんを抱えていたが、皆に気を使ってもらい、不自由もあまりなく、一夜を過ごしたように思える。確か 16 年の 8 月頃、震度 4 ぐらいの地震が 3 度ほどあり、夫はその時から普通じゃないように思い、5 才、2 才の娘には、テーブルの下に隠れる練習を何度か繰り返し行っていたようだった。私は半分馬鹿にしたように見ていたが・・・実際、23 日には、2 人ともテーブルの下に入り、じっとしていた。事前にしていなければ、2 人の娘はちょうど食器棚、テレビの下だったと思う。  
(事前にやっておけばよかったこと) まったく非常時の準備ができておらず、唯一、夫が子どもたちに地震が起きたときは、テーブルの下に隠れることを教えておいてくれたので、よかった。  
(5 歳・2 歳・0 歳)
- ◆ (子どもの変化) 後追いがひどくなった。(10 か月)
- ◆ (伝えたいこと) 中越地震のとき、7 か月の子どものミルクのお湯に困った。昼も夜も車の中で過ごしたため、中の広いファミリーカーを所有していて助かった。バーベキューコンロ、石油ストーブは役に立った。懐中電灯はすぐに出せる所に置いておくべき。ラジオがないと、自分たちの置かれている状況が全くわからない。子どものミルク、おむつは、日頃から買い置きしておくべき。  
(7 か月)
- ◆ (伝えたいこと) 近所の人たちと一緒に避難したので、心強かった。子どもがまだ小さくてベビーカーが役立った(下の子どもをおんぶして、上の子どもをベビーカーに乗せて避難したので)。夜寒くて、毛布をもって避難したので、よかった。  
(事前にやっておけばよかったこと) 携帯電話が繋がらなかったのも、事前に避難場所を決めておけばよかった。  
(3 歳・1 歳)
- ◆ (子どもの変化) 入浴中に地震にあったので、子ども 2 人ともしばらくお風呂に入るのをとても嫌がった。2 人とも少しのことで、びくびくするようになった。(3 歳・1 歳)
- ◆ (伝えたいこと) ガス水道が使えなかったのも、ガスコンロ、水、ガスカセットコンロが役に立った。お風呂に入れなかったのがつらかった。  
(8 か月)

### 3 新潟県中越地震の体験談 その他

- ◆ (伝えたいこと) 一人または家族だけだったら、すごく不安だったと思うが、隣近所、皆1か所に集まって、食事の支度を一緒にしたり、励ましあったり、心強かった。  
(心配だったこと) 生後1か月の子どもがいたため、ミルク、お湯、おむつ等の心配があった。  
(孫生後1か月)
- ◆ (伝えたいこと) 背中に子どもをおんぶしていたが、両手が使えたので、揺れに対しても反応することができた。両手が空いている事は大切だと思った。転倒したが、周囲の混雑で混乱状態になり、誰も助けてくれなかったことがつらかった。 (孫2人 男性)
- ◆ (伝えたいこと) スーパーで子どもが別行動であったので、震災直後は子どもを捜すのに大変であった。何事があるかわからないので、そばを離れないよう習慣づける必要があった。 (孫2人)
- ◆ (伝えたいこと) ラジオからの情報は、早く状況がわかり、よかった。 (孫1人 男性)
- ◆ (被災時の行動) 車の中だったので、とりあえず落ち着くまで待っていた。おさまってから、家に帰り、家族と行動をとともにして、12時近くまで表にいた。まだ、孫が小さかったので、寒くないか、家に毛布など何回か取りに行ったことを覚えている。 (50代)
- ◆ (伝えたいこと) 夕食の準備中で揚げ物をしていた。すぐ火を止めたが、なかなか火が消えず、とっさになべを持って降ろした。不思議と火傷をしなかった。電気はすぐ使えたが、ガスが1週間位だめでカセットコンロが役に立った。娘が妊娠10か月のときで、とりあえず避難所へ行った。いろいろな人が心配して声をかけてくれるが、それがかえって負担になり、中には「何でこんなときに大変な」などと言われ、いやな思いをしたようだった。  
(気づいたこと) 市の職員の対応が早く、近所の人々もとても親切にしてくれて、近所づきあいは大切だと思った。  
(うれしかったこと) 孫が無事に生まれて本当によかった。(娘が妊娠中) (50代 女性)
- ◆ (伝えたいこと) まず家族の安全の確認を第一に。地域の人と行動を共に、情報を共有する。消防団の人がいろいろ指示を出してくれた。 (不明)
- ◆ (避難行動) 電車が停止したので、アナウンスを待つ→携帯のメールを送る→車内電話で勤務先・仲間に電話→新幹線の高架橋から近くの避難所へ避難→車で仲間が迎えに来る→群馬県・福島県を通り大回りして帰宅。  
(事前にやっておけばよかったこと) 緊急時の連絡方法一覧表の作成。  
(気づいたこと) 耐震を考え、鉄骨の家にしておいてよかった。 (50代 女性)
- ◆ (伝えたいこと) 地域の人たちが自然と声をかけて集まりだし、励ましあえたことは、今でも貴重な体験だった。普段から助け合う気持ちは大切だと思った。 (不明)
- ◆ (伝えたいこと) 勤務中だった。お客さんと店員みんなで、声を掛け合って安否を確認しあった。心強く感じた。助け合いは大切だ。 (30代 男性)
- ◆ (伝えたいこと) 今、かなりの家庭で電気を頼りにしている。停電は、短・長を問わずあることなの

で、電気を使わなくてもいい方法を考えて備えておく必要がある。(不明)

- ◆ (伝えたいこと) 近所の人とのコミュニケーション。家族で車中で過ごしたが、狭くて不自由だった。  
40代 女性)
- ◆ (伝えたいこと) 車のラジオやテレビがただ 1 つの情報源だった。家の電話は停電のためと、屋内のために使えなかった。外出中だったので、携帯がない私は、夫の携帯に公衆電話からかけた。公衆電話のあるところがわかってよかった。  
(女性)
- ◆ (伝えたいこと) 妊婦さん、子どもがいる家庭では、必要なものは 1 つの袋に必ず備えておくとうい  
と思う。  
(20代 女性)
- ◆ (伝えたいこと) 地震のときは、1 人だったので、とても怖かった。アパートにいて、引っ越したばかりだったので、知り合いもいなくて不安だった。  
(20代 女性)
- ◆ (気づいたこと) 平屋の軽鉄骨のバリアフリーの家のため、安心し、窓も大きく逃げやすく、玄関に避難して、余震が終わるまでいた。  
(70代 女性)



## 4 阪神・淡路大震災の体験談

- ◆ (伝えたいこと) 大震災を経験して、中学校の教師として、その後 11 年間復興担当と心のケア担当を努めてきた教訓として。。。まず、直後は、子どもたちとご家族や学校の先生と離れず、肩を寄せ合うことの大切さである。心の中にできた PTSD のはけ口として話を引き出すこと、心を整理してやるのが大事である。それがなく育っていった子供の心 (大人にも言えることだが) の中には、たとえ 10 年たっても、いうにいわれぬ恐怖感がつきまとう。(中略) 人のやさしさ、思いやりこそもっとも心をいやす力を持つ行為だと思うし、今もその時のことの感謝を忘れない。(40 代 女性)
- ◆ (被災時の状況―抜粋) とっさに左隣に寝ていた 1 歳 1 か月の次男を引き寄せ、四つ這いになり次男を身体の下に入れた。台所や今は食器が割れて、素足では歩けなかった。夜になって、長男は喘息の発作を起こした。地震で埃もカビも空中に飛び散ったと思われる。かかりつけの医院も被災しており、電話連絡は取れなかった。朝になったら被害の軽い方の病院に連れて行こうと思いつながら、長男を抱いて水分補給をしたりして夜を過ごした。

震災の日、私は次男を抱き、夜に、喘息発作を起こした長男を抱いたが、長女をしっかりと抱けなかったことに、この体験談を書くにあたって気づいた。平成 18 年 9 月、17 歳の誕生日を前にした長女に、「地震のときに、しっかりと抱いてあげられなくてごめんね。心のケアが大事とか、しっかりと抱くのがいいということは、後でわかったんや。災害とかにあったとき、どうしても小さいほうの子を先に抱いてしまうけど、大きい子は状況がわかるから怖い思いをするんや。後でもしっかりと抱いたほうが安心できるんや。」と言って謝った。長女は素直に聞いてくれた。

(7 歳・5 歳・1 歳)

## 5 水害の体験談 妊婦

- ◆ (伝えたいこと) 水害時、妊娠初期だったため、職場では上司しか妊娠していることを知らなかった。そのため、上司に「休んでいいよ」といわれても、気が引けてなかなか休めなかった。そして、何よりも、まだ胎動を感じないおなかの赤ちゃんが無事か、とても心配だった。これは、妊婦さんへのメッセージというより、妊婦が働く職場の方に①災害時、妊婦を労働力として使わない、②安全な場所へ優先的に避難させ、落ち着くまで自宅待機にすることを強く希望する。お腹が目立たないといっても、身重であるため。  
(気づいたこと) 目の前の田んぼが水浸しになっても、避難勧告が出ても、私も含め危機感が全くなかった。ドーンと急に水が床上に上がってきて初めて、「これは大変だ」と感じた。自分に災害が降りかかるとは思ってもみなかった。  
(大変だったこと) 大変だったのは、妊娠初期で、見た目には普通の人と変わらないため、ぬるぬるした足元の悪い職場の片付けにいかなくてはいけなかったこと・・・(「しなくていいよ。」と言われるものの、いるからには動かなくては・・・と気を使った。) (妊娠3か月)
- ◆ (伝えたいこと) 妊娠中は、仕事よりも胎児のことを第一に考えてください!・・・といっても、周りの配慮がないと言いつせない。私は、(被災の)直接的な被害は受けなかったが、仕事の都合上、被災の対応に追われ、切迫流産になってしまった。妊婦はまず、避難、安静に!と誰かに言ってもらいたかった。  
(気づいたこと) 妊娠中は、妊娠していない時のようには動けない(本人が感じている以上に気力も体力も消耗している)。 (妊娠9か月)

## 6 水害の体験談 乳幼児の保護者

- ◆ (伝えたいこと) 小さい子どもがいつ場合など、早めに避難したほうがよいと思う。特に平日の昼間などは、子どもと自分だけであることが多いので、近くで協力してもらえる人と一緒にいた方が安心できる。 (1歳)
- ◆ (苦労したこと) (床上浸水だったので) 毎日、泥の掃除が大変だった。  
(避難の状況) 庭に水が来たと思ったら、5分もしないうちに、家の中に水が入ってきた。 (1歳)
- ◆ (伝えたいこと) 忘れもしないあの日、2年前、7月13日、前の日からバケツをひっくりかえすくらい雨が降り続けて、今まで雨漏りしたことがなかったのに、この日にかぎって雨漏りをして大変だった。子どもが小さいので、大型スーパーへ遊ばせに夫と4人で行った。今思うと、家から出てよかったと思う。家財は助からなかったけれど、車と命が助かって本当に良かったと思った。河川が溢れたのは、昼なので、もし家にいたら、1歳と2歳の子に昼寝をさせていた時間だったので、添い寝をしてそのまま寝ていたら、命はなかったと思うと、ぞっとして鳥肌がたつ。初めは被災したことがつらかった。家族4人が住んでいた家を見にいったとき、変わり果てた姿を見て、涙が止まらなかった。子どもに見せられない。何と説明すればいいか、困った。子どもたちは家に帰りがるし、自分のおもちゃで遊びたがるので、少し落ち着いたら、家を見せて、水害のことを教えた。この時心が痛かった。  
(事前にやっておけばよかったこと) 役所や役場から情報が全くなかったから、確認すればよかった。大事なものは2階にあげておけばよかった。  
(気づいたこと) 普段何気なく過ごしていた生活がとってもしんどかったと感じた。被災して人の温かさを知り、助け合いを知った。被災したくなかったけれど、被災して学んだことがあり、子どもに教えていきたい。  
(苦労したこと) 夫の実家に15日位避難していたが、毎日片付けに追われていた。夜になると、夫と、これからのこと、住む場所・・・希望がなかなかもてなかった。下の子(1歳)は、ミルクをやめざるを得なくて、不安定になり、雨が降ると水害のことを思い出す。 (2歳・1歳)
- ◆ (伝えたいこと) 親の気持ち。家族は明るく過ごすことで、気落ちしなかった。家が水浸しになったのはつらかった。  
(気づいたこと) 床上に荷物をあげておく。扉を閉める。保険は大事。  
(心がけていること) ニュースで天候を必ず確認し、注意を心がける。
- ◆ (伝えたいこと) 7・13水害で被災。下の子がまだ1歳だった。おむつも全部ぬれてしまい、使い物にならなかった。子どもが小さい方は、ある程度のお菓子、食料を確保しておかないと、子どもがおなかをすかせたときに困る。助けがぜんぜん来ないので、子どもが泣いたりして、困った。  
(被災時の状況) テレビで大雨情報を見ていた→子どもを2階にあげる→下にあるものをあげようとしたが間に合わなかった。  
(事前にやっておけばよかったこと) もう少し、災害になる前に必要なもの(特に子どもが小さかっ

たので)、食料等を準備しておくべきだった。

(気づいたこと) 他人の心遣いがとても嬉しかった。

(子どもの変化) 朝早く家を出て夜まで片付けていたので、子どもを見ることができなかった。少しすると、上の子が精神的に少しおかしくなった。 (4歳・1歳)

- ◆ (事前にやっておけばよかったこと) 前日や当日朝の川の水位を確認しておけばよかった。

(今備えていること) 雨が少し強く降ると、貴重品をまとめ(子どもの服薬なんかも)、川の水位を確認し、天気予報等を確認している。 (6歳・4歳)

- ◆ (伝えたいこと) 私の家では、被害が少なく、母や兄が復興ボランティアに出る中、小さな子どもがいてボランティアに出られず、もどかしい思いをしていた時、母に、「あなたが家にいて、家の中のことをしてくれるから、私は安心してボランティアに出られるのよ。外に出てすることだけがボランティアじゃない。自分のできることをすることが大切なのよ。」と言われ、気が楽になった。自分の友達も多く被災したが、自分にできる精一杯はできたと思う。

(気づいたこと) 冷静に行動することの大切さ。一呼吸おいて冷静に考える。災害直後は、安否確認さえできれば、自宅には無理に戻らないほうがよい。

(子どもの変化) 2度の避難勧告でストレスをうけたのか、それまで、昼のトイレをほぼ完璧に言えたのが、ウンチすら言えなくなってしまった。 (2歳)

- ◆ (伝えたいこと) 周りの人たちも大変なのに親切にしてもらったり。何かと気にかけてくれて、とても嬉しかった。

(生活が落ちついたとき、それまでに苦労したこと) 普段と同じように仕事ができるとき落ち着いたと思いました。子どもが生まれたばかりなので、後片付けが何も出来ないことは、苦労というより、申し訳なく少しつらかった。 (0歳)

- ◆ (事前にやっておけばよかったこと) 早めに逃げること。ぎりぎりまで逃げたので、もう少し遅ければ流されていた。

(気づいたこと) 家は全壊し、私物などはなくなったが、家族が無事だったので、よかった。

(子どもの変化) 子どもが親戚宅を転々とし、借家に移ったりと、生活環境が変わり、落ち着かなくなった。

(事前にやっておけばよかったこと) 市内に放送が流れ、公民館まで水を取りに行った。10ℓ入りの水をもらったが、子どもを抱えて水を運ぶのは、かなり重かった。水を入れるタンクを買っておけばよかった。ベビーカーなどあれば、運ぶのが楽だったかも。

(気づいたこと) 子どもが小さいと、おむつや洗濯に水をたくさん使うので、こんなときは水を節約する方法をもう少し知っておくとよかった。 (1歳)

## 7 水害の体験談 その他

- ◆（事前にやっておけばよかったこと）携帯電話、勤務先電話等連絡方法を一覧にして貼ったり、持ち歩きメモにしたりする。  
（気づいたこと）市の広報車で、避難を呼びかけられたが、自分の家が大丈夫だと避難する気になれないこと。 (50代 女性)
- ◆（伝えたいこと）家の中に水が入ってくるので、窓、シャッターはあけない。電気の差込口を上部につける必要がある。水が入ると漏電するので。  
（現在心がけていること）いざというときの避難が安全にできるように、整理整頓は大切だ!! (50代 男性 孫1人)
- ◆（伝えたいこと）仕事に行っていたため、避難勧告の指示の放送が聞こえず、近所の人に来てようやく情報を得ることができた。床上40cmの浸水で、ひどいショック状態であったが、親戚、近所が助けに来てくれた。皆励ましあい、片付けをしてくれた。日頃からの助け合いが大切である。 (60歳)
- ◆（伝えたいこと）後始末の手伝いで、古着やタオル類が役にたった。自然に近所の人たちが集まって、みんなで一夜を過ごし、心強く感じた。日頃の助け合いが、いざという時に出てくると思った。 (30代 女性)
- ◆（伝えたいこと）避難勧告の車での放送、班長の周知など、情報網が徹底されなかったため、逃げ遅れた。が、避難所も水害でやられ、自宅で待機で助かった。  
（被災時の行動）ご飯を炊き、おにぎりを作った。運よく、災害の影響なく過ごせたので、近所の方、通行人などに、手洗いを貸せたり、困った人を一晩とめた。 (50代 女性 孫2人)
- ◆（伝えたいこと）学校への連絡が遅く、子どもが帰宅できなかった人が多数いた。私はいち早く迎えに行ったのでよかったが、危機管理への情報収集は常にする必要があると感じたし、自ら判断することの大切さも知った。 (40代 10歳)

## 8 大規模停電の体験談

- ◆ (気づいたこと) 便利な生活に慣れているが、災害が起きた時に生かされるのは、やはり、昔の生活の知恵。ロウソクやマッチも常備しておくといよい。カイロを使わない方も、常備しておくといよいと思う。 (子どもあり)
- ◆ (伝えたいこと) 大地震の後なので、水のストック (ペットボトル) があつた。信号も止まっていたので、家にじっとしていた。ふとん等で暖を取りながら、ピアノで歌を歌っていた。携帯で特別の掲示板ができていて、まだいい方なんだと安心した。  
(気づいたこと) マンションでは、停電時に水がとまる。  
(苦労したこと) 2歳の子をあきさせないよう、怖がらせないよう、がんばつた。下の子は暖まるよう、ほとんどおんぶしていた。 (2歳・0歳)
- ◆ (被災時の行動) 停電なので、寒くならないように1枚上着を着せる→簡易こたつを作る (ペットボトルにお湯入れる) →家で待機。  
(子どもの変化) 1週間くらい、暗いところに行くと、停電?と聞くようになった。  
(心がけていること) リュックに子どもの着替えなど用意。飲み物の確保 (最低限の用意)。 (3歳・1歳)
- ◆ (伝えたいこと) 冬、停電になったとき、オール電化住宅なので、暖をとるのが大変だった。灯油ストーブ又は乾電池で使用できるものが必要だと感じた。信号が機能せず、動くにも怖かつた。テレビが見られないので、復旧の見通しや状況変化など情報を得たくて、ラジオを買いに行った。1台あるとよい。車内でラジオを聞いていたという人もいた。息子が保育園で、ガスで温かい給食を食べさせてもらえて、ありがたかつた。電話が使えないので、携帯電話がありがたかつた。オール電化で料理できないので、カセットコンロがあるとよかつた。懐中電灯、乾電池のまとめ買いで、電機店で行列ができていた。 (2歳・7か月)
- ◆ (伝えたいこと) 自分は子どもと一緒に布団で暖をとるしかなかつた。どうしても寒いとき (子どもの授乳時など) は、ガスが使えたので、なべにお湯を沸かしていると、部屋が少し暖まつた。携帯は、メールが使えたので、親に連絡取るのに役立った。停電直後は、回線がパンクしていて、電話が使えなかつた。ラジオがなくて、情報が全くなかつたので、不安だった。県外の親に電話して、報道の情報を教えてもらつたりした。真冬で暖が取れず、寒いのがつらかつた。子どもの体調も心配だった。 (6か月)
- ◆ (気づいたこと) マンション10階なので、水が出ないので、トイレに困つた。情報源はラジオのみ。寒い。悪天候で昼間も室内は真っ暗。 (1歳)
- ◆ (気づいたこと) 冬、停電になり、暖房なし、電気はつかない。いつまでこの状況が続くのかかわからない。それですごく不安だった。何の備えもなかつたので、懐中電灯、電池、水、食料など買いに出たが、売り切れ続出。交通渋滞に巻き込まれ、子ども (1歳) は泣き出し、大変な思いをした。日頃から、いざという時の備えをしておこうと思った。 (1歳)

- ◆（伝えたいこと）電気・ガスが無くても食べられるもの、幼児菓子、離乳食を用意しておく。  
(6か月)
- ◆（被災時の行動）電気が使えず、暖房がきかないので、子どもと自分とはとにかく厚着をした。ラジオがなかったので、情報が入らず困った。車の中で聞こうと思ったが、電動シャッターなのであけ方がわからず、戸惑う。ガスで温かいものを作って食べる。電池もなかったので、買いに行くが、売り切れ。どうしようか途方に促していたら、電気がつき、ホッとした。  
(1歳)
- ◆（伝えたいこと）集合住宅のため、トイレの水も出ず、飲み水（ミルク用）も不足気味。市内中を水を買って求めに出かけても、閉店あるいは大混雑で、子連れでは入店不可能。暖もとれず、親子でじっと耐えるほかなかった。ラジオも聞けず、情報も入らず、ただ待つだけ・・・世の中、電力で動くものが多く、こういうときには・・・と思われた。  
(2歳・0歳)

## 9 複数災害についての体験談

- ◆ (伝えたいこと) 中越地震のとき、私は切迫早産で退院したばかりで、主人と一緒に食料を買って帰る途中だった。スーパーの中で被災して、私はお腹を守る一息で過呼吸になってしまった。近くにいたおばさんが、呼吸を整えるよう必死に助けてくれ、正常になった。そのときは、感謝の言葉もあまり言えず、顔も覚えていないが、とてもとても助かった。

大規模停電のときも、子どもがいたので、とても困った。実家がガスストーブを持っていたので、実家に避難した。 (中越地震時妊娠中)
- ◆ (伝えたいこと) (新潟県中越地震のときは) 主人は仕事のため、急いで出勤してしまった。1歳半の息子と2人きり自宅に取り残され、不安でたまらなかった。その時点で、特に被害があったわけではないが、「もしもう一度大きな地震がおきたら、いったい私たちは、どこへ避難したらよいか」など、わからないことが頭の中でかけ回った。部屋の真ん中に、布団を敷き、頭元に子どもの必要なもの全てを荷造りして、仮眠した。阪神で被災した友人からの電話で、とにかくスリッパなどの物品をそろえた。友人からの連絡が一番うれしかった。

(12月大停電のときは) 停電時、雪、風が強く、とにかく寒い上、引越日のため、暖を取れずにいた。子どもをおんぶし、毛布を着て過ごした。何とか湯たんぽを探し出し、子どもだけはと暖かくなるよう気を使った。ラジオ以外情報がないのは、不安だった。 (1歳半)
- ◆ (気づいたこと) (阪神・淡路大震災を) 一度経験していたが、子どもたちがいるのと、1人のときと違い、大変だった。 (7歳・6歳・5歳・1歳)
- ◆ (伝えたいこと) 中越地震のときは、妊娠中で、私自身もお腹の子も心配だった。土曜の夕方だったので、夫がちょうど帰ってきたので、比較的落ち着いていられたけれど、1人でいたら、かなり怖かったと思う。 (妊娠中)

H17.12.22の大停電のときは、かなり動揺していた。自分ひとりだったら、寒さもなんとかがまんできるが、子ども(8か月)のことを考えるとソワソワしていた。同じマンションのママ友達とまめに連絡を取り合って、なんとか過ごせた。 (8か月)

(気づいたこと) 同じマンション内に仲良くしている人がたくさんいて、すごく心強かった。
- ◆ (伝えたいこと) (水害のときは) まだ妊娠初期だったので、つわりがあり、体調が良くないときに災害にあった。けれど、周りの人には、妊娠していることが伝わらず(初期のため)、固い避難所の床で寝るのがつらかった。

(中越地震のときは) 水などの買い置き、おむつを多めに買っておくことが大事と思った。
- ◆ (伝えたいこと) (水害のときは) ちょうどつわりのひどい頃だったが、保育士をしていたため、休むこともできず大変だった。 (妊娠中)

中越地震では、実家が半壊になったが、「これだけの災害をのりきった子は丈夫な子になるよ」と周りに励まされた。決して忘れることの出来ない年に出産し、今では笑って話せるようになった。 (乳児)



- ◆ (伝えたいこと) (新潟中越地震のときは) 中越地震で震度6にあいました。突然やってきたので、初めはパニックだった。夕方だったため、揺れと同時に停電となり、真っ暗で、懐中電灯も手探りでやっと探した。揺れる方向で、中のものが落ちる棚と落ちない棚がありました。ロック機能をつけておけばよかった。外に逃げたが、秋だったため、とても寒く、車に入っていた毛布を思い出し、子どもにかけた。家の中はめちゃくちゃだったので、毛布も取りに行けず、外に避難道具があると助かる。子どもがいたので、近所の人が座布団、バスタオル、毛布を持ってきてくれた。おんぶひもを車、車庫、居間と、あらゆる所に置いておくと便利。

(水害のときは) 水が低い方へどんどん流れていくので、自分の住んでいるところは低いか高いか知っておくとよいと思う。子どもがいる方はおんぶひもがあるとよいと思う。大きなゴミ袋が役にたった。真ん中を手で穴をあけ、子どもと私でかぶって逃げた。袋の角もぼうしのようにしてかぶった。長靴は水が入ってきて重たくてダメだった。ズックのようなものがよいと思う。

(事前にしておけばよかったこと) 懐中電灯がある所に、光って目立つようなシールなどを貼っておけばよかった。

(気づいたこと) 普段居間で使っているクッション、座布団など、すぐ頭にかぶせられ、助かった。

(子どもの変化) 揺れに敏感になった。子どもの遊びで地震ごっこのようなものがでてきた。

(新たにこころがけていること) いらなくなった服、下着、靴下など捨てないで、避難用具の中に入れておく。

(3歳)

- ◆ (伝えたいこと) (水害のとき) 子どもの雨具はあったが、大人の雨具がなかった。帽子がついた雨具がとても役にたった。地震のときは、水道とガスがとまったので、実家でお世話になった(お風呂や洗濯)。子どもを幼稚園に預け、仕事に行った。よく見てくださったので助かった。カセットコンロや缶詰などの食べ物や用具があったので、よかった。トイレに大変困ったので、どこでも使えるトイレを用意している。防災のずきんも用意している。

(8歳・6歳)

- ◆ (伝えたいこと) (水害のときは) 赤ちゃんを連れて退院する日だったが、洪水のため、帰る予定だった家に帰ることができなかった。高速道路が開通するのを待って、消灯時間過ぎだったが、実家の方へ着のみ着のまま帰り、おむつ、赤ちゃんの服等もあわてて、実家の方で買い足し、大変だった。

(苦労したこと) (新潟県中越地震で) 自分の生活が落ち着かなくても、仕事上休むことができなかったため、余震、疲れから、めまい、吐き気で体調を崩した。

(8歳・7歳・水害時新生児)

- ◆ (伝えたいこと) (新潟県中越地震で) ボランティアの方々が一生涯懸命協力していただいたこと、大変嬉しく思った。

(子どもの変化) (水害を経験して) 少しの雨で驚くようになり、同年は海も行けなかった。

(4歳・9か月)

- ◆ (伝えたいこと) どんな災害のときでも、親がどーんと構えていれば、子どもは安心する。おろおろしたり、泣いたりしてはいけない。家族みんなが生きてさえいれば、たいいていの事はなんとかなるもの。ただし、子どもの成長記録のビデオとかアルバムは2階に置いたほうがよいかも……。水害のときダメになった人がわりといたので……。二度と手に入らないから……。

(新潟県中越地震のときは) 断水になったため、ミルク用のお湯、水の確保ができず、とても困

った（店に行っても売り切れ）。その際は、実家の方は被害はなかったため、危険な道路状況の中、赤ちゃん用のミルクの湯、水を運んできてくれて、本当に助かった（まだ離乳食も始まってなく、母乳も全くでなかったため）。おむつの支給も始めはなかったため、買い置きがあってよかった。

（5歳・1歳）

- ◆（伝えたいこと）災害は一瞬の間におそってくる。たとえ短い間でも、いつどんな災害がおきるかわからないので、子どもたちだけにしないこと（子どもをおいて、ちょっと買い物・・・とかは、やめた方がよい）。私は災害のとき、子どもと一緒に居たので、出かけてなくてよかったと思った。あとは、日頃から近所の人たちとコミュニケーションを十分とっておくこと。災害のときは、助けが来るまでお互い励ましあったりしていた。

（7歳・4歳）

## 妊産婦や乳幼児の保護者が被災時にとった行動で一番多かった回答

### 震災（被災直後）

- ・子ども（妊婦の場合お腹）をかばう・抱き寄せる

### 水害（被災前）

- ・テレビや家族・知人等から、情報を収集する
- ・避難の準備をする

### 大規模停電（被災直後）

- ・テレビや家族・知人等から、情報を収集する

## 被災のときに、事前にやっておけばよかったと思うこと

防災用品を備える 59.4%

- ・子どものものを備える 9.6%

家の中を安全にする 42.8%

- ・家具の転倒防止 27.5%

家族との連絡方法や集合場所など情報を確実にする

11.4%