

A photograph showing a woman with long dark hair holding a baby wrapped in a blue blanket. They are in a shelter-like environment with other people and blankets visible in the background. The woman is looking down at the baby with a gentle expression. The baby is wearing a dark hat and a blue blanket with yellow patterns. The overall scene is warm and supportive.

いつ起こるか分からない 災害に備えて

乳幼児と保護者の避難生活と支援



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

埼玉県支部

0. はじめに

前回の投稿は、高齢者に関する内容でしたが、今回は「避難所生活」にフォーカスした「乳幼児と保護者の支援」についてお伝えします。

1. 避難生活が子どもに及ぼす影響

2. 心地よく過ごすために

(1) 食

(2) 環境

(3) 清潔

(4) 排泄

(5) 遊び

(6) ところ

3. 保護者のために

※日本赤十字社「避難生活支援講習ハンドブック」から抜粋

1. 避難生活が子どもに及ぼす影響

子どもは常に成長発達を続けています。

それは、災害時であっても変わることはありません。健やかな成長発達のためには、保護者を含め周囲のさまざまな立場の人の支援が必要です。

災害そのものや生活環境の変化は大きなストレスを与えますが、特に子どもはからだの不調や欲求を言葉で訴えたり、自分でストレスを解消したりすることができません。

そのため、“いつもと違うサイン”に早めに気づき対処することが大切です。

大きなストレスを受けたあとに起こりやすい反応

からだ

- 過呼吸・動悸
- 腹痛・吐き気・食欲不振
- 下痢・便秘
- 頭痛・ふらつき
- かゆみ・痛みなどの皮膚症状
- もともと持っている持病の悪化など



こころ(行動)

- 多動・多弁・乱暴な言動・集中困難
- 大人の気を引く行動
- 沈黙・無表情
- 退行（赤ちゃん返り・排泄の失敗など）
- 分離不安（保護者から離れない）
- 夢にうなされる
- 眠れない、眠らないなど

2. 心地よく過ごすために

慣れない避難所の生活でも、ちょっとした方法を知っておくことで、いざというときに慌てず対応でき、災害時のストレス軽減につながります。

(1) 食

- 液体ミルクやレトルトを使う。
- おやつも準備
- 楽しく食べる。
- 卓上コンロがあればお湯が沸かせる。
- ガムテープで服にアレルギーと表示
- ラップや新聞紙食器を活用する。
- 好き嫌いを少なくしておく。



事前に試食しておく、
いざというときに役立ちます

(2) 環境

- 整理整頓と掃除
- 衣服で体温調節する。
- できるだけ規則正しい生活を送る。
- 子どもをひとりにしない。
- 地域の人と顔見知りになっておく。



事故から守るため
子どもをひとりにしないように
しましょう

2. 心地よく過ごすために (3) 清潔

- 着替えは多めに準備する。
- 手指消毒薬の準備
- 水がないときはペットボトルのお茶でうがい

■ホットタオルの活用

準備品

- タオル 2枚
- ビニール袋 1枚
- カップ（コーヒーカップ等） 1個
- 熱湯 約100～120ml
(タオルが湿る程度)



- 1 ビニール袋にタオルを1枚入れ、
熱湯をかける



- 2 乾いたタオルで包んで
軽く押さえる



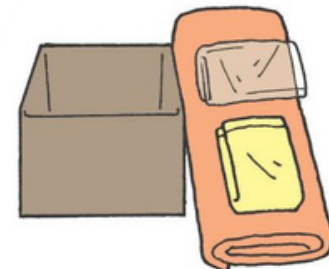
動画
ホットタオルの作り方



■道具を工夫して沐浴や部分浴

準備品

- ダンボールや発泡スチロールの箱、
バケツなどの容器
- タオル
- 毛布（※ 床や畳の上で行う場合に使用）
- ビニール（袋）（※ 必要時）
- 温かめのお湯（※ 40℃程度）



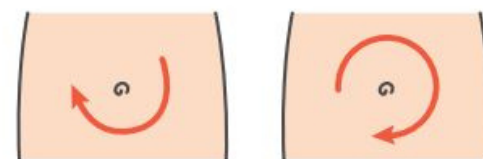
*ビニール袋をかぶせるとダンボール箱も容器として使用できます。



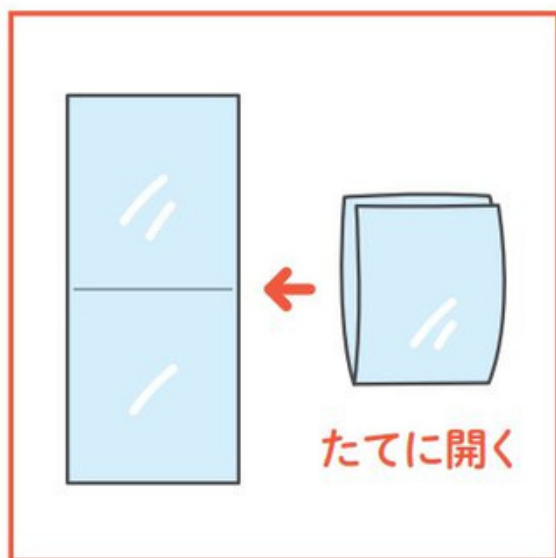
2. 心地よく過ごすために (4) 排泄

- 日中からだを動かす。
- ホットタオルなどを用いて腹部マッサージ
- 水分補給に気をつける。
- 一緒にトイレに行く。
- おむつがない場合は代用品を使う。

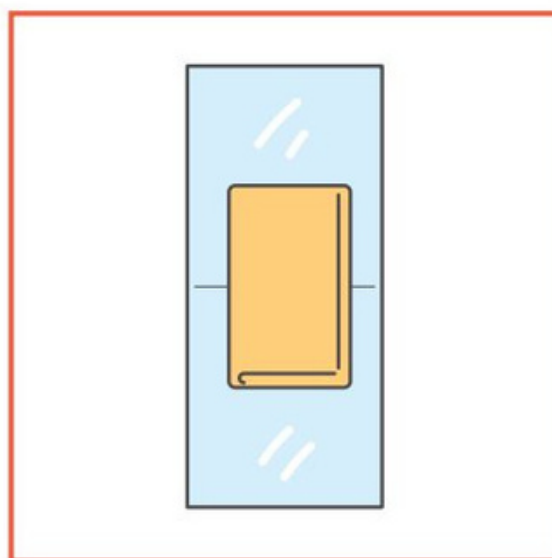
マッサージ法



■簡易おむつの作り方



- ①ビニール袋の横2か所を切って縦長に開く。
※レジ袋でも応用できます。



- ②ビニール袋を広げた上に清潔なタオルを重ねて置き、余分な部分を折り返す。



- ③おしりに当てたら、ビニール袋の隅を結ぶ。



2. 心地よく過ごすために (5) 遊び

- 安全な遊び場をつくる。
(できれば走ったり跳んだり、からだを動かすことができる場所)
- 一緒に遊ぶ、または近くで見守る。
- 遊びの工夫をする。
(手遊び、トランプ、折り紙、新聞紙をやぶるなど)
- 「災害ごっこ」は、安全で、安心できる結末であれば見守り、そうでないときはサポートする。

子どもは…
不安な気持ちを**遊び**の中で表現したり話したりすることで気持ちを整理します。
受け入れられることで、異常な体験を過去の記憶として処理していきます。

子どもの成長発達のためには、**遊び**は欠かせません。
子どもは**遊び**を通して、さまざまな能力を身につけるだけでなく、ストレスを発散します。

★避難所内の子どもの居場所づくりも積極的に進められています。



避難所内に設置された子どもの遊びスペース



キッズルーム内で遊んでいる様子

2. 心地よく過ごすために (6) ころろ

- ゆっくり話を聞く。
- やさしく話す。
- スキンシップ。抱きしめる。
- できるだけ普段通りに過ごす。
- お手伝いをしてもらう。
- 赤ちゃん返りは心配しすぎない。
叱らない。
- 大人が、「大丈夫だよ」と態度と
言葉で伝えましょう。
- 専門家に相談する。つなぐ。
など

子どもは、**不安な気持ち**を
抱えています。



赤ちゃん返りは
正常な反応の一つです。
無理にやめさせたりせず
見守りましょう。

3. 保護者のために

保護者は、災害のストレスだけでなく、育児の責任と不安を抱え、また周囲に気をつかいながら過ごしています。このような生活が続くと、からだやところに異変が起こることがあります。

保護者自身では気がつかないことも多いため、周囲の人は子どもと同様にその保護者も見守ることが必要です。



保護者も被災者です。



気をつけたいサイン



保護者自身も周囲の人も、サインに早く気づき対処することが大切です

3. 保護者のために

■おしゃべりはストレス解消につながります。
言葉にすると気持ちの整理が
つきやすくなります。
同じ立場の人と一緒に過
したり気持ちを共有すること
も効果的です。



■ひとりで悩まず、不安なことや疑問に思うことは遠慮なく、保健師さんなどに相談しましょう。

4. さいごに

支援は自然な交流から生まれます。
避難所で気になる子どもや保護者を見かけたら声をかけて
みましょう。大事なことは温かな笑顔と心の通う会話です。
あいさつや言葉遣い、約束を守るなど、基本的なことを大切
にしながら、日頃から声をかけ、悩みや相談に耳を傾けま
しょう。

より詳しく学びたい方は、
「避難生活支援講習」をぜひご受講ください。