パパママ防災講座アンケートのご質問への小林先生からの回答

Ｑ１．避難所ではどのような生活になるのか？

（１）赤ちゃんの避難生活

実際、小さなお子さんを連れての避難生活は大変なものです。仕切りがなくプライバシーの観点やトイレ、食べ物の問題など様々です。

赤ちゃんは環境の変化に敏感ですので、ストレスを感じやすくなります。衣食住の分野で赤ちゃんのストレスを軽減する物を準備しましょう。

①「衣」＝寒さ暑さに応じた物、特にオムツとおむつかぶれ対策は万全を！お子様の成長は早いですね。衣類のサイズ確認等はこまめにチェックをしましょう。

②「食」＝ミルクや食べ慣れた離乳食、衛生的な紙コップ・使い捨て哺乳瓶などを用意しましょう。

③「住」＝環境が変わるので不安を感じるお子さんがいる可能性が大です。ママの心音が聞けて、体温を感じる環境を作りましょう。また、大判ストールやバスタオル等で親子の空間を作るなど工夫をしてください。津波被害が想定される地域 にお住まいの方は、避難グッズを津波の危険性のない親戚や友人宅に預けさせてもらうのも一つの方法です。

（２）パパママの避難生活

大人の方の避難で問題となるのは「トイレ」です。指定避難所は元からあるトイレが使える・使えないにかかわらず、使用禁止となります。ポータブルトイレや簡易トイレ等の携帯用のトイレを準備しましょう。避難所でのマンホールトイレの設置やポータブルトイレの配布もありますが地区で差異はあります。

次に、「食べ物」についてです。指定避難所の備蓄品については、松阪市ホームページで確認できます。「防災・安全情報→災害への備え→その他の取組」に進み、確認してください。備蓄品の数は十分ではありません。災害が起きて大体４日目に支援物資が避難所に届くと言われているため、最低でも３日分乗り切れる食べ物を準備してください。

避難生活をする上で覚えていてほしいのは、「避難所は皆が協力しての成り立つもの」であることです。指定避難所はお住いの住民自治協議会が自主運営します。避難者はただ支援を待つのではなく、一人一人が「協力できることはないか」と考え、システムの一員になってください。その協力が避難所運営の安定や早期の復興につながります。