

災害時だからこそ必要な「こどもの安心」を考えよう

1. 「寝る」

寝ることができる場所…

それは、横になれる場所。

横になれる場所とは、ママも子どもも落ち着ける避難場所を確保することが大切になります。

あなたとあなたの家族にとって、落ち着ける場所ってどんな場所でしょう。

あなたの大切な家族や、友人とまずは話しをしてみませんか？

その場所でトイレや食事は、最低限できるか？を想定して、場所の確保をしましょう。

そして、自分がその場を離れても安心して子どもを託せる人も確保しましょう。

非常時には、不安や恐怖の気持ちから、子どもたちは身体のふれあいを強く求めてきます。昔から日本に伝わる高い位置でのおんぶは子どもを安心させることができる方法です。安全に逃げる、子どもをくっつけて作業ができる、大人の身体の負担が少ない、周囲が見えて子どもがたいくつしない、などなどメリットがたくさんあります。

4～4.5メートルの長さの布やひもがあればOK。腹帯として使ったさらしや、おじいちゃんやおばあちゃんの家の中での眠っている兵児帯（へこおび）なども使えます。



腰がすわっている赤ちゃんから、けがをした大人でもおんぶできる技



①背中につくぐ（誰かにのせてもらう）。



②ひもを両肩から後ろにまわす。



③おしりの上でひもを交差。



④反対側の脚の下をそれぞれ通す。



⑤前にひもをまわしウエストで結ぶ。

おんぶの仕方紹介: はあとタッチサロン代表 加地 純子さん



ワンポイント!

・前にまわしたひもを鎖骨のところクロスさせて肩ひもをとおして真ん中で結べばより安定します。慣れるまでは補助してもらいながら身体の使い方のコツをつかみましょう。日頃から慣れておけばいざというときに役立ちます。予想以上に楽なので、ぜひチャレンジしてみてくださいね。