

ぬりえを
してみよう～♪

じょうずに
ぬれるかな？



(くまもとじょう)

か ぞく たの まな ぼう
家族みんなで楽しく学び、しっかり防さい

おまもりブック

この『おまもりブック』の中にくまモンがたくさん^{かく}隠れ
ているよ！探してみよう！できたら数えてみよう！

(答えは最後のページに)

発行：特定非営利活動法人日本リザルツ

協力：熊本こども・女性支援ネット／熊本市総合子育て支援センター



家族みんなのコーナー

思い出の写真コーナー	・・・ 3 ページ
お絵かきコーナー	・・・ 4 ページ
「熊本地震」が起こった日	・・・ 6 ページ
子育て防さいグッズ	・・・ 7～9 ページ
防さいマニュアル （家族編）	・・・ 10～12 ページ
（親編）	・・・ 13 ページ

ここからは、お父さんとお母さんのためのコーナー

震さい後の子どもへの接し方 （0～3歳児編）	・・・ 14 ページ
（4～5歳児編）	・・・ 15 ページ
震さい・子育て相談Q&A	・・・ 16 ページ
子育て相談団体	・・・ 22 ページ
震さい・育児に関する連絡先一覧	・・・ 23 ページ

【お父さん、お母さんへ…このハンドブックの使い方】

このハンドブックは、二部構成になっています。前半は、お子さんと一緒に家族で楽しみながら防さいについての知識を付けることができる内容になっています。後半は、被さい地でよくあるお悩み（Q&A）や、子どもへの接し方など親御さんのための内容になっています。

災害時における子どもの反応には個人差があり、同じ地区で同じように被さいしても、捉え方やショックの度合いは全く異なると言われています。このハンドブックを通じて、お子さんとコミュニケーションを密にして、少しでもストレスが軽減されたら幸いです。ぜひ楽しくご活用ください。

おも で しゃしん
思い出の写真
コーナー

おも で のこ だい す
思い出に残したい、大好き
な写真をはってみよう！



ここにしゃしんを
はってみよう！

年 月 日

メモ



年 月 日

メモ

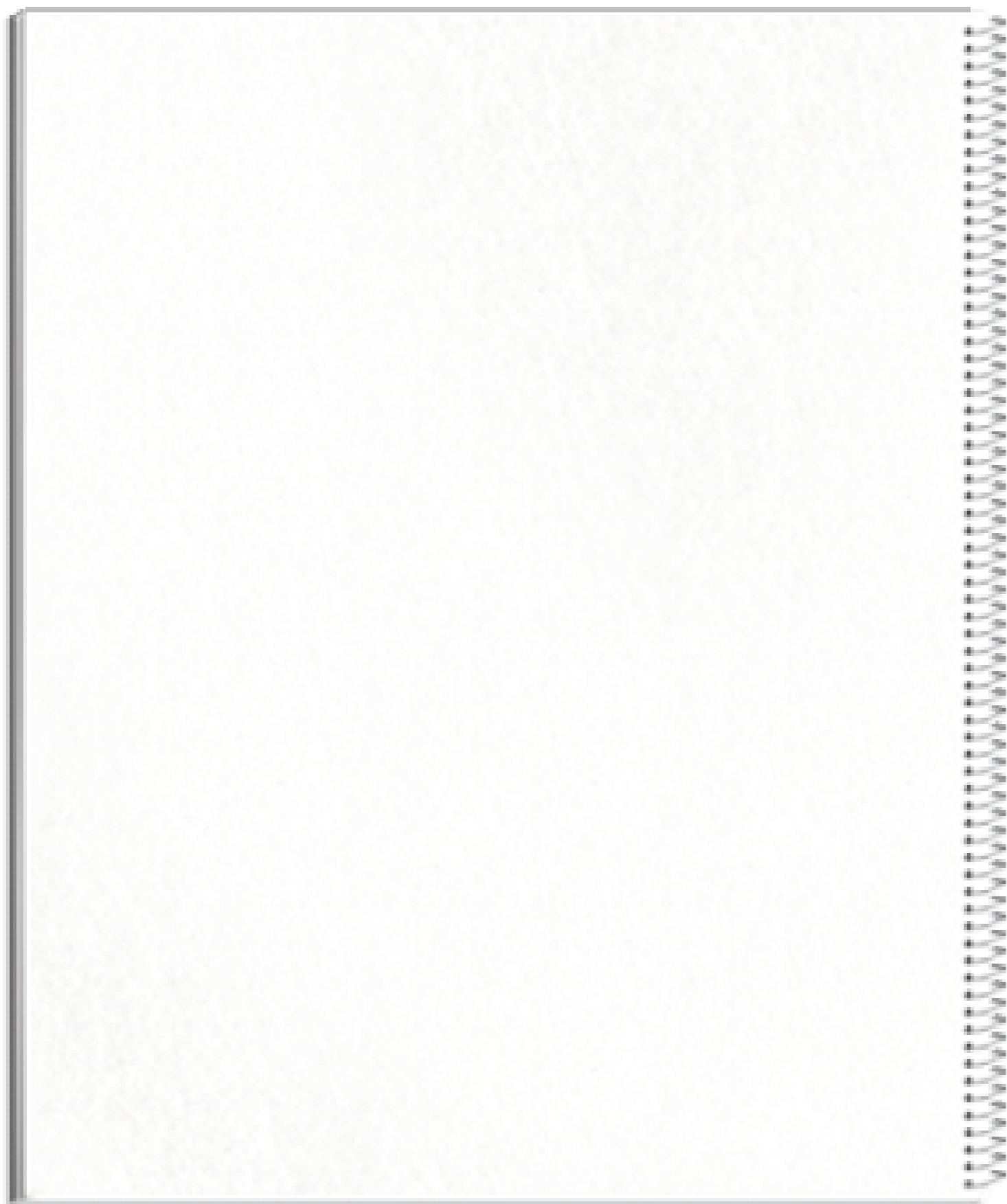
ここにしゃしんを
はってみよう！



え

お絵かきコーナー

好きなものをかいてみよう！
上手にかけるかな～



え お絵かきコーナー

す
好きなものをかいてみよう！
しょうす
上手にかけられるかな～



くまもと じしん お ひ 熊本地震が起こった日

ねん がつ にち よる じ ぶん
2016年4月14日、夜9時26分。

くまもと おお じしん はっせい
熊本でマグニチュード6.5の大きな地震が発生。
くまもとけん ましきまち ひがしにほんだいいしんさい いらい
熊本県益城町では東日本大震災以来となる
しんど かんそく
震度7を観測しました。



じかん ご にちしんや じ ぶん
また、その28時間後の16日深夜1時25分には、
はんしんだいいしんさい ひつてき じしん はっせい
1995年の阪神大震災に匹敵するマグニチュード7.3の地震が発生しました。

ど め じしん お とき かぞく しゅうしんちゅう
2度目の地震が起こった時、ほとんどのご家族は就寝中だったのではないのでしょうか。
おお ゆ おど め さ かぞく あんぜん だいいち かんが なん ひなん ふあん
大きな揺れに驚いて目を覚まし、家族の安全を第一に考えながら何とか避難し、不安
よる す おも あと な ひなんせいかつ しゃちゅうはく つづ なか
な夜を過ごされたことと思います。その後も慣れない避難生活や車中泊が続く中、
たいへん おも
みなさんは、大変な思いをしながらがんばってきて、ここにいます。

この『おまもりブック』が、すこ ふあん けいげん にちじょうせいかつ もど いちじよ
少しでも不安やストレスを軽減し、日常生活に戻るための一助と
さいわ
なりましたら、幸いです。



じしん お 地震は、どうして起こる？

ちきゅう ひょうめん よ おお いわ いた おお
地球の表面は、プレートと呼ばれる大きな岩の板で覆われています。

このプレートには、たいりく かいよう たいりく うみ
大陸プレートや海洋プレートがあり、大陸や海をのせて、

ねん すう うご どう し
年に数センチずつ、ゆっくり動いています。そのプレート同士がぶつかって、

じしん お
ゆがみができると、地震が起こります。

にほん じしん お
日本のまわりには4つもプレートがあるので、地震が起こりやすいのです。



こ そだ ぼう 子育て防さいグッズ

おうちにいくつあるかな？
たし 確かめてみよう！

避難時ライフラインが止まった際、自立生活のために不可欠なのは防さいグッズです。特に小さなお子さまの必需品は、災害後に品薄になったり、支援物資になかったりすることがあるので、きちんと備えておきましょう。ただし、グッズが重たすぎて持てないのでは意味がないので、実際に赤ちゃんや子どもをかかえて持てる量なのかを、しっかり確認しておきましょう。

☐ ペットボトルの水 みず

煮沸をすれば調乳に使い、母乳のお母さんはとても喉が渇くので、水分補給のためにあると安心です。

☐ 懐中電灯 かい ちゅう でん とう

停電すると、屋内も屋外も真っ暗になり危険です。乾電池いらずの便利な手動発電タイプのももあります。

☐ パン、お菓子 か し

子どもたちのおやつや非常食として準備しておきましょう。アレルギーに配慮されたものを、買い置きしておくのもよいでしょう。

☐ ビニール袋 ぶくろ

汚れたものを入れたり、着替えを入れたり、色々なことに使えるので、何枚かあると便利です。

☐ 現金(通帳・印鑑) げん きん つうちょう いん かん

停電の時、ATMは利用できません。電話をかける・食料を買うなど、様々な場面で現金が必要になります。

☐ 携帯ラジオ けい たい

速報を入手できるので、あると便利です。乾電池が古くなっていないか定期的に確認をしましょう。

☐ 医薬品 い やく ひん

いつも服用している薬がある場合は、親・子に限らず、薬の名前と分量をメモしておきましょう。避難時は、お薬手帳を携行しましょう。

☐ 眼鏡・コンタクト用品 めがね よう ひん

忘れがちですが、ないととっても不便なのが眼鏡・コンタクト類です。眼鏡バンド、紐を付け落とさないよう工夫しましょう。



こ そだ ぼう 子育て防さいグッズ

ないものは、きちんとそろえていきましょう！

☐ したぎ いふく 下着・衣服

授乳中のママは授乳用下着も用意しましょう。

☐ もう ふ 毛布、タオル

防寒だけでなく、敷物にしたり、丸めてクッション代わりにしたりと、使い方は様々です。

☐ ぼ し けんこう てちょう ほけんしょう 母子健康手帳・保険証

防災グッズの中に入れてしまうと普段の生活で不便ですので、常に持ち歩く様にしましょう。

☐ ベビーフード

古くなっていないか、普段から定期的に賞味期限を確認しましょう。

☐ かみ 紙オムツ

オムツを使う小さな子どもはもちろん、ビニール袋やバケツに入れて簡易トイレとして使用することもできます。

☐ か ぞく しゃしん 家族写真

家族写真を持ち歩くと、はぐれた時でも確認の際に便利です。



☐ ウェットティッシュ・おしりふき

体を拭く、食器・箸を拭くなど、水が出るまでの衛生用品として、重宝します。

☐ ホイッスル

もし子どもと一緒にどこかに閉じ込められてしまった時、自分の居場所を知らせるためにとても大切です。

☐ こ よう 子ども用ヘルメット・ずきん

地震の時には何が飛んできたり倒れてくるかわかりません。頭を守るものがが必要です。

☐ こな ほにゅう びん 粉ミルク・哺乳瓶

煮沸をすれば調乳にも使えるし、赤ちゃんが安心して水分補給をするために準備しておくといいです。



こ そだ ぼう 子育て防さいグッズ

そなえあれば、うれしいな
といいますよね！

☐ だ ひも 抱っこ紐

両手が空くので行動が広がり、避難の
時にも便利です。

☐ こ よう 子ども用リュックサック

はぐれたときに備え、バッグの中には連
絡先や名前を書いたパーソナルカード
を入れておきましょう。

ほか 他にもあれば、リストアップしてみましょう！

☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐



ぼう か ぞく へん 防さいマニュアル（家族編）



ひ ごろ そな 日頃の備え

つくえ した ふ だん
• 机・テーブルの下など、普段から
に こ ば しょ き
逃げ込む場所を決めておきましょう。

か ぐ こ てい たか ところ もの
• 家具は固定し、高い所に物は
お
置かないようにしましょう。

ひ なん ば しょ ひ なん けい ろ き
• 避難場所と避難経路を決めておき、
ほ いく えん よう ち えん ひ なん たい せい
保育園や幼稚園の避難体制を
かく にん
確認しておきましょう。

れん らく さき れん らく しゅ だん き さい がい でん
• 連絡先、連絡手段を決め、災害伝
ごん つか かた かく にん
言ダイヤル(p19)の使い方を確認
しておきましょう。



ぼう 防さいマニュアル（家族編）



じ しん お 地震が起きたら・・・

- ゆ れ ている さい ちゅう い どう ば あい
揺れている最中に移動する場合には、
ほ ふ く ぜん しん
ほふく前進や、ひじとひざをついて、
い どう
はって移動しましょう。

- み あん ぜん かく ほ ゆ おさ
身の安全を確保し、揺れが収まって
から、ひ し まつ
火の始末をしましょう。
もと せん し
ガスの元栓を締めて、ブレーカーも
お
落としましょう。

- か ぞく はな ば しよ
家族が離れた場所にいたら、
ゆ れ ている さい ちゅう む り い どう
揺れている最中に無理に移動せず、
とう かあ おお こえ
お父さん・お母さんが、大きな声で
し し だ
指示を出すようにしましょう。



ぼう かいぞくへん 防さいマニュアル（家族編）



ひなんとき みんなで避難する時

- お子さんに靴をはかせ、可能ならば、おんぶではなく、抱っこをするようにしましょう。
- 抱っこひもを活用し、ベビーカーは使わないようにしましょう。
ベビーカーだと動きづらく危険です。
- 必ず戸締りを確認し、必要最小限の防災グッズ(p6-8)を持って避難するようにしましょう。
- 口コミによる情報は誤りもあるので、TVやラジオで情報を確認しましょう。





くまモンぬりえ

KUMAMON'S COLORING

絵まえ

防さいマニュアル（親編）



避難所での生活

- 大きな避難所の場合、可能であれば、乳幼児専用の部屋を1部屋作ってもらえないか確認してください。
- 集団生活の中、夜泣きには気を遣います。親のイライラに赤ちゃんは敏感なため、無理に泣き止ませようとせず、優しく抱っこしてあげたり、外の空気を吸わせてあげましょう。
- 赤ちゃんのミルクを飲む量(母乳の場合は排尿量)がいつもの半分以下になった場合は、出来るだけ早く医療スタッフに相談しましょう。
- ボランティアの手を遠慮なく借りて、支援物資の受け取りや子どもの遊び相手をお願いしましょう。一人で抱え込もうとせず、周囲に助けを求めていきましょう。



～震さい後の子どもへの接し方～

	0～3歳児	4～5歳児
地震の捉え方	地震のことは理解できなくても、赤ちゃんは生まれたときから、とても敏感な心を持っています。 幼い頃ほど、周囲の緊張した雰囲気反応します。母親や父親がパニックになり、過度に怯えたりすると、子どもは怖くなったり、「自分の世話をしてくれる人はいなくなるのではないかと不安になったりします。	この年齢でも、まだ地震のことを十分に理解することは出来ませんが、地震が起こった場所を当時の記憶と関連付けてとらえる傾向があるため、その場所に行くのを怖がったり、拒否するようになります。また、不安や恐れから親にまわりついたり、幼稚園や保育園に行くのを嫌がったり、指しゃぶりや夜尿をしたりすることがあります。避難所生活などで環境が変わってしまうと、不安を感じて乱暴な行動を取ったり、かんしゃくを起こすこともあります。
 親の接し方	自身のストレスや怒り、気持ちの落ち込みによって子どもに気持ちが回らなくなることはないよう、ご自身の情緒の安定をはかる手立てが必要です。 子どもには、スキンシップをたくさんすることで、十分な関心と愛情を示しましょう。「大好きだよ」「大丈夫だよ」と口で言うだけでなく、関心を持って育児をする、抱きしめることなども有効です。	子どもがよく理解できるよう、子どもの視点に立ち、子どもが感じている怒りや恐れなどの感情、気持ちを確かめながら話をしてください。 家の中で被さいされた場合でも、トラウマの原因になった部屋にはあえて連れていこうとはせず、無理せず、時間をおいて、子どもが落ち着いてから入らせるようにしてください。

震さい子育て相談Q&A

子育て中のお母さん・お父さんからいただいたご相談に、お答えします！

ケース① 震さい疲れから子どもに強く当たってしまう

お悩み

地震の後に不安なことが多く、ついイライラして、子どもに強く当たってしまいます。また、そうした自分に落ち込んでしまうことも多いです。

(20代・女性)



専門家からの回答

地震によって不自由な生活を強いられると、親御さんはストレスから気分が落ち込みやすい傾向があります。

一人で抱え込まず、子どもを一時保育に預けて夫婦の時間を作ったり、一人になってリラックスできる時間を持ってみるなど、セルフケアにも気を配ってみてください。



ケース② 子どもの甘えがひどくなった

お悩み

地震後、子どもが一人になることを怖がり、私にべったりとくっつくようになりました。他の子と比べても、甘え過ぎではないかと心配です。

(30代・女性)



専門家からの回答

子どもがべったり離れられなくなると、親御さんの負担は大きいですが、子どもが安心するためには必要な体験です。甘えは、地震後の反応として、回復に向けてのプロセスでもあります。

子どもにとって、揺れることで何が起こるかわからない恐怖に結び付いていることもありますので、余震が起こって子どもを抱きしめた時には「揺れるのは怖いね。でもこの建物は揺れても壊れないから大丈夫だよ。抱っこしてたらおさまったよ」等、防さいがしっかりできているという視点での話もしてみてください。

3ヶ月程度経過し、少しずつ親と離れても大丈夫という体験を積み重ねていけば、元のように一人で行動できるようになることが多いです。また、余震の不安に対して、夫婦間で具体的な防さい行動について確認し、子どもにも、「ここで眠れば、もしまた揺れたとしても大丈夫だよ」と伝えてあげましょう。

ケース③ 子どもが震さい当時に一緒にいた人や場所を嫌がる

お悩み

今は元気にはしていますが、地震の時、父親と入浴中でした。そのときのトラウマからか、お風呂を嫌がったり、父親に呼ばれるのを嫌がっています。
(30代・男性)



専門家からの回答

怖い体験をした時の状況を避けるようになることは、被さい後の当然の反応です。

無理にお風呂に連れて行かず、お風呂が楽しくなるような遊びを取り入れるなど、地震の記憶が蘇らないように注意しながら、徐々に慣らせていきましょう。

父親と二人きりになる状況への恐怖についても、少しずつ、『同じような状況であっても、大丈夫な体験』（父親と二人でお菓子を買に行くなど）を重ねていくことで和らぐようになっていきます。



ケース④ 子どもの赤ちゃん返りが気になる

お悩み

地震後、子どもの指しゃぶり、鼻ほじりがひどくなりました。癖になってしまうのではないかと思います、止めるように言っても治りません。言葉の発達も遅れているような気がして心配です。

(30代・女性)



専門家からの回答

地震によって子どもも親御さんも、不自由な生活を強いられる中、子どもに赤ちゃん返りなど、いつもと違った反応が出るのは当然のことです。

子どものことをしっかり観察し、指しゃぶり等はゆっくり構えて様子を見ていきましょう。親が過剰に叱責すると余計に意識してしまい、子どもにとってもストレスになります。

言葉の発達も含めて杓子定規的にとらえず、ゆるやかに子どもの発達を見るようにしてください。

どうしても言葉の発達が気になる際には、保健センター等の保健師に相談し、言語面での療育を紹介してもらうことも検討してみてください。

ケース⑤ 断乳時期が分からなくなった

お悩み

断乳をしていたのですが、地震で子どもが不安定になったのか、夜の授乳が再開してしまいました。この後、またいつ断乳すればよいか、迷っています。

(20代・女性)



専門家からの回答

卒乳のタイミングは親子それぞれですので、無理に決めなくて良いですし、人と比べる必要もありません。

地震が起こり、子どもが不安定になったときに、授乳を通して親子のつながりを感じ、安心できる体験につながっていることもありますので、無理に断乳せず、子どもの様子とご自身の状況を見ながら判断してください。

どうしても、具体的な断乳方法について相談したい時には、地域の保健師さん、助産師さん等に相談するとよいでしょう。

震さい・育児に関する連絡先一覧

災害用伝言ダイヤル（１７１ダイヤル）

【録音】 １ ７ １ ＋ １ ＋ 被災者の自宅電話番号
１回の録音は、３０秒。最大１０件まで２日間保存されます。

【再生】 １ ７ １ ＋ ２ ＋ 被災者の自宅電話番号

①生活再建に関する電話相談窓口

■各支援制度について知りたい

被さい者支援情報ダイヤル ☎ 0120-013-572



■地震で被害を受けたので市税の納税猶予について知りたい

熊本市納税課 ☎ 096-328-2204

■地震で人や家が被害を受けたので、災害見舞金や災害援護資金、被さい者生活再建支援金などについて知りたい

熊本市生活再建支援課 ☎ 096-328-2972

■民間賃貸住宅借上げ制度を利用して新たに住む場所を探したい

熊本市建築政策課 ☎ 096-328-2438

熊本市住宅再建支援課 ☎ 096-328-2973



②子育てに関する電話相談窓口



■ 熊本県小児救急電話相談

子どもの急な病気に関する応急の対応や処置に関する相談

時間 19 : 00～24 : 00

☎ 096-364-9999

■ 子ども・若者総合相談センター(ウェルパルクまもと2F)

子ども・若者に関するあらゆる相談

時間 年中無休

☎ 096-361-2525

■ 熊本市子ども発達支援センター(ウェルパルクまもと2F)

発達に心配のある子どもに関する相談

時間 8 : 30～17 : 15(月～金)

☎ 096-366-8240

■ 熊本市児童相談所(あいぱるくまもと3F)

熊本地震による「子どものこころのケア」の相談

時間 8 : 30～17 : 15(月～金)

☎ 096-366-8181



■ 熊本市 母子・父子 福祉センター

ひとり親家庭の親と子ならび寡婦の方に対する各種相談

時間 9 : 00～21 : 00(火～土)、9 : 00～17 : 00(日)

☎ 096-385-1160



ジャパン・プラットフォーム (JPF) について

ジャパン・プラットフォーム（JPF）とは、国内外における自然災害による被さい者、紛争による難民に対し、NGO・経済界・政府のほか、学識界、メディア等がパートナーシップのもとに集い、それぞれの特徴や資源を活かして連携・協力をしながら、迅速で効果的な緊急人道支援を実施する組織です。

NGO、経済界、政府が対等なパートナーシップの下、三者一体となり、それぞれの特性・資源を生かし協力・連携して、難民発生時・自然災害時の緊急援助をより効率的かつ迅速におこなうためのシステムを持っています。

この「プラットフォーム（土台）」では、政府からの支援金及び企業・個人の方々からの寄付を募ることによって、緊急援助実施時、初動活動資金がNGOに迅速に提供されるため、NGOは直ちに現地に出動、援助活動を開始できるようになっています。

2000年発足以来、総額400億円、約1,200事業、47の国・地域を対象に人道支援を展開しています。

（HP：<http://www.japanplatform.org/>）



ジャパン・プラットフォームの情報については、詳しくはウェブで。

JPF

検 索

くまモン、たくさん見^みつけられたかな？

こた たい
答えは、3 2 体。

WE LOVE 
KUMAMOTO



RESULTS
the power to end poverty



発行：特定非営利活動法人日本リザルツ
〒100-0013 東京都千代田区霞が関3-6-14 三久ビル503
TEL：03-6268-8744 FAX：03-3597-3448 ☎ 0120-085-125
HP：<http://resultsjp.org/>

編集：大崎雅基、鈴木裕子（熊本 母子メンタルサポートと生活再建）
池田紀子、長坂優子（特定非営利活動法人日本リザルツ）

協力：熊本こども・女性支援ネット、熊本市総合子育て支援センター、国立サポーターズ
泉基金（サーモブロック・ジャパン(株) <http://thermblock.co.jp>）、(有)TMP

印刷：(有)TMP 埼玉県蕨市錦町4-8-26 TEL:048-447-1675