

育児を楽しみながら始めよう

# きずな深める 親子の防災



参加者の声《0歳4か月ファミリー》  
赤ちゃんがいる状態での  
災害時の対応を知ることができた。

参加者の声《0歳1か月/T.Sファミリー》  
インターネットだけでは知り得ない、  
生の情報に触れて勉強になった。

赤ちゃんとのふれあいあそびから始まった、防災講座。一見関係がないように思えますが、災害時に普段のあそびや関わりを変わずにできる、これこそが子どもにとって1番の安心感につながるそうです。

お気に入りのあそび、おもちゃ、おやつを日ごろの生活の中で見つけておくことも備えの一つ。日々の関わりが防災意識にもつながることに気づかされました。

## 講座概要 乳幼児がいる家庭の防災講座

講師 防災士・ぼうだあきこさん

開催日 2025年9月27日 / 会場 高柳児童センター

もっと深掘り！  
親子の防災

## 赤ちゃんと一緒に避難！どうする？

地震・災害時にベビーカーは使えない！じゃあ、どうやって避難するの？

〔監修：ぼうだあきこさん〕

首が座る前

**避難方法《バッグで避難》**

うちにある「マチのあるバッグ」が役立ちます。

赤ちゃんをおくるみで包み寝かせる

手足がバタバタしないように

顔が見える向きで肩にかける

様子を見ながら避難

首が座ってから

**避難方法《おんぶで避難》**

両手が離せるおんぶが、足元が見えるので安心。

先んでは、長袖シャツで代用する方法も

出先などでは、

①赤ちゃんの背中から脇の下を通す

②お尻の下、ひざ裏を通す

シャツ、ひも抱っこpoint

※あくまで「緊急時の応急用」として使いましう

## 緊急時に役立つ！親子で防災あそび

楽しく備えられる、子どもとのあそびを教えてくださいました

### 親子でカエルのポーズ

グラグラきたら、カエル〜！

地震の揺れから身を守るポーズ。ダンゴムシでは、上から物が落ちてきても分らないので四つんばいの低い姿勢に。顔を上げ、天井や部屋の様子を確認。この低い姿勢のままなら、移動もできます。



### おうまさんごっこで おんぶ練習

避難でおんぶするときに楽になります。1人が四つんばいになり、もう1人が赤ちゃんを背中に乗せます。安全な場所で、大人2人で赤ちゃんの様子を見ながらやりましょう。



《目線が変わって楽しそう》

### お散歩で体力づくりと 危険チェック

普段から子どもとお散歩で体力づくり。歩きながら壁が崩れそうなど、災害時に通れない道など近隣の危険箇所を親子で確認しましょう。



## 子育て中は防災バッグに+αを

防災バッグの中身も、少し工夫すると安心

### ヘッドライト

両手が空き、懐中電灯より◎



食べ慣れた離乳食やお菓子  
避難時の身体と心の安心に



おもちゃや、シール  
トランプなど



## Q1 子育て家庭が最低限すべき防災対策は？ 4ステップを実践して、生存率アップ！

**step 1 家の中の安全確保**  
家具の転倒防止・ガラスの飛散防止・自宅の整理整頓が、圧死・ケガの軽減と避難経路の確保に。

**step 2 備蓄**  
飲料水、おむつ、食料品、トイレなど、在宅避難3日分、できれば一週間分の準備を。

**step 3 防災マップの確認**  
避難所や給水ポイント、洪水・内水など自宅周辺の危険箇所も確認しましょう。

**step 4 マイタイムラインの作成**  
災害をイメージし防災行動計画を作ると、在宅避難か避難所へ行くべきかなどの決定や家族の行動予測がしやすくなる。

**番外編 実際にやってみよう！**  
災害用トイレ、電気・ガス・水道なしでの調理、地域の避難訓練にも参加してみよう。

## Q2 日常生活に取り入れられる防災対策は？

食品・グッズなど災害専用でなく、日常から使う。散歩をして危険箇所を把握する。

ぼうださんが思う  
自分らしい防災

「今ここで災害が起きたら」をイメージして準備すること。

## 柏市の災害防災窓口情報

「柏市防災ガイドブック保存版」をはじめ、防災関連の資料は防災安全課（本庁舎3階）で配架しています。  
※状況により、配架できる資料が異なる場合があります

柏市の防災情報

かしわぼうさいマップ (地区別マップ)

あかちゃんとママを守る防災ノート (出典：内閣府)

## ママパパBOUSAIライフ

「日常生活にチョコっと足してみる、そんな防災対策から始めてみませんか？

子どもを持つメンバーが、親の目線でできる防災対策を紹介しています。何から始めるか迷ったら、ぜひ団体に相談を！と力強い言葉。防災で大切なのは、子どもの年齢や家族の既往歴などを踏まえて、「わが家に合った備え」を少しずつ整えていくこと。家族と一緒に考えながら、地域とゆるやかにつながり、いざという時に支え合える関係を育んでいけたら素敵ですね。



無理をしないで人に頼って子育てしよう！

代表・板上彩子さん

## ママコミュSMILE:)

「子育て世帯の防災」をママならではの視点から発信中 防災について考えるきっかけに

柏市在住のママたちが児童センターやイベントなど、子育て世代に身近な場所で防災を発信中。普段のおでかけ気分が気軽に参加して、クイズや紙芝居を楽しみながら親子で学べます。子どもの成長とともに防災意識や備えもブラッシュアップ。ママ・パパ、そして子どもと一緒に学び続けることが家族の安心につながります。



左から杉本さん、津波さん、藤原さん

ママが幸せ→子どもも幸せ。誰かに頼るも◎

