

震災を経験したママ達の経験談



子どもが学校にいるのか、下校途中なのか、様子が分からず大きな不安に襲われた。

震災が起きたとき、全く情報が手に入らず近所の状態すら分からなかった。旦那とも連絡が取れなかったのでとても不安だった。

ランタンと乾電池が偶然あってよかった。これがなかったら、毎日暗いなか夜を過ごしていた。

ブラシや髪の毛を縛るゴムを持ち出し品の中に入れておけばよかった。自分に合った備蓄が必要。

発災時はどうしていいのか分からず、子どもに覆いかぶさり、揺れがおさまるのを待った。

銀行が営業しておらず、クレジットカードもしばらく使えなかった。現金があって良かった。

生活水の不足が一番困った。震災を経験してからは、お風呂の水はなるべく溜めておくようにしている。

激しい揺れに死を覚悟した。子どもは生きていて欲しいと願うだけだった。

携帯電話の充電がなくなった時、とても不安になった。コンセントを繋がないでも充電できるものを用意しておくと思い出した。

日用品の備蓄はとても重要だということを声を大にして言いたい。

ママたちのメンタルケア

災害時は、子どもだけではなく大人もかなりのストレスを受けます。大人の心が不安定になると子どもにも悪影響をもたらします。自分の心を癒す食べ物や飲み物、グッズなどを備えておくといいでしょう。

- ・アメやチョコなど好きなお菓子
- ・ハーブティー
- ・アロマオイル
- ・化粧水やリップクリーム
- ・ヘアゴム
- ・マスク
- ・ビタミン剤などのサプリメント
- ・好きな本

など備えておくといいでしょう。



避難所の運営・管理の主体となるのは、避難している方々です。町会・自治会の方々と協力して、避難所に話し合いが出来るスペースや子どもが遊べるプレイルームを設けるなど、リフレッシュの場があるとストレスの緩和にもなります。

