2．ママと赤ちゃんの心と体を守る防災講座

一般社団法人　静岡県助産師会
代表　伊藤 和代

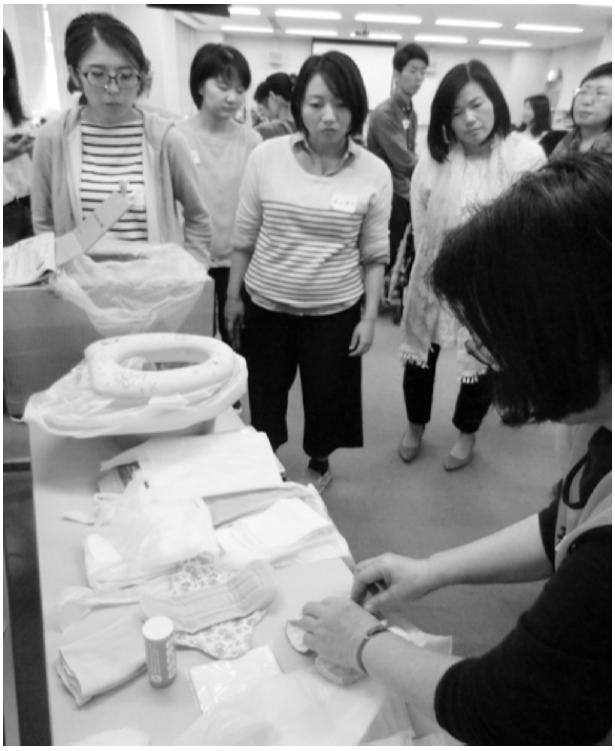
1．事業目的

災害時において母子は守られていなければならない存在であるが現状は優先される位置づけになっていない。災害時、ただ待っている存在ではなく自分自身から行動できるよう、妊娠時の自分の体のこと、災害時気をつけなければならないこと、赤ちゃんをつれての避難方法など学び自助力を高めてもらえるよう促す。県助産師会では平成 28 年より 3 回にわたり、災害支援助産師養成講座を開催してきた。今度は実際講座を開き母子妊産婦支援につないでいきたい。

2．事業内容

①だっこ・おんぶの避難法・・・
だっことおんぶの研究所の園田正世氏にさらしを使ったおんぶの方法を実演して頂き、参加者に演習してもらう

②助産師の知恵袋・・・
非常時のミルク、オムツがない時の簡易オムツの作り方、段ボールトイレの説明など



③吉田穂波氏
（神奈川県立保健福祉大学ヘルスイノベーションスクール設置準備担当教授）
「災害時に赤ちゃんを守るための１０か条」
１親を守る、
２子供たちを守る、
３妊婦さんを守る、
４今からできること身の回りで出来ることについて講演していただく

④ゼロ次グッズをリュックにいれて重さを体感してもらう
　災害時の母子にかかわる活動のスクラップ、トピックス展示

３．実施日時

平成 30 年 10 月 28 日（日）
9:00 ～ 12:00

4．実施場所

静岡県男女共同参画センター・あざれあ
４階　第１研修室

5．対象者

妊婦、母子（１歳までの乳児のいる方）
とその家族

６．参加人数

６９名
妊婦、母・・２９名
夫・・・・・６名
子・・・・・１７名
関係者・・・１７名

７．事業の成果

今回、妊婦、赤ちゃんのいる母、父向けに講座を開催することができた。
託児をつけたことで、より話をきけるようにできた。室内には、乳児は一緒にいたが、ラグ等を敷いて、遊ばせたりしながら、自由に傾聴してもらえるようにした。

【9:40 ～ 10:30　演習】
協働団体のＮＰＯ法人だっことおんぶの研究所 園田正世氏より避難時の乳児の輸送方法の説明。さらしを使いおんぶの演習。
・各々、さらしを使い、おんぶの演習をしてもらう、実際にご自分のお子さんをおんぶしていた方も多かった。おんぶで寝てしまった赤ちゃんもいた。おんぶが、こんなに楽だとは思わなかった、さらしで、こんな風におんぶできるんだと驚いている方もいた。
・父親も積極的に、おんぶの体験をしていた。
・妊婦は、ベビ―人形を使い、体験してもらえたが、腰痛などもあり遠慮していたかたもいた。
・災害時の置換ミルクやオムツの代用法の説明、展示。ゴ―ガール等避難グッズの展示。見たことのない避難グッズについては、興味を示し、熱心に説明を聞く姿もあった。

【10:30 ～ 11:40　講演】
神奈川県立保健福祉大学ヘルスイノベーションスクール設置準備担当教授、産婦人科医、吉田穂波氏より「災害時に赤ちゃんを守る１０か条」の講演
・講演では、吉田先生がご自分の経験を交えながら話して下さった。知らない土地での出産育児、その中で声をかけてもらえたことで安心できたことなど。ママと赤ちゃんのこころとからだを守るために必要なことについて、まず、隣の方と話してみましょうと、自己紹介の時間があった和気あいあい、和やかな雰囲気になった。
＜いつものつながりがとっさのときのあなたを守ること＞
・普段から地域の中でお互い声をかけあえる関係が命綱にもなる。
・人とつながるためのスキルや子育てノウハウなど、今までにないとらえ方で防災について考え、顔の見える関係を作る。
・皆さんが、今からできることがたくさんあると気づく。
・赤ちゃんとママを守る防災ノートの使い方について説明があり、実際、書き込んでもらいながら話をしていた。
・受援力のススメ・・・いかに声を出し助けをもとめるか。
・普段やってないことはできない、身近でできることから始めようという話しがあった。

８．今後の展望

静岡県助産師会では、３年にわたり、災害時支援助産師養成講座を開催し、防災について研修をし、助産師が災害時に助産師として女性や妊婦、母子に支援できる体制を整えていきたいと考えてきた。

特に、妊産婦や乳児を抱える母への支援が後回しになったり、避難所でも過ごしにくい現状があることを知り、自助活動できるよう働きかける必要性を感じてきた。

今回、あざれあ地域協働事業として初めて市民の方向けに講座を開催することができ、参加した方から、防災の意識が高まった、必要性を感じたという声も聞かれた。

これを契機に、各地区に持ち帰り、防災講座を展開していきたい。

９．協働団体

特定非営利活動法人 だっことおんぶの研究所

10．その他 (アンケート結果)

【ママと赤ちゃんのこころとからだを守る防災講座アンケート】

女性 29 名、男（夫）６名

※記載ない箇所もあり

★年齢 20 代４名、30 代 21 名、40 代４名

★地区・葵区６名、駿河区４名、清水区６名、その他（富士５名、富士宮１名、沼津２名、藤枝１名）

★講座を何で知ったか・・・

チラシ７名、助産院 11 名、保健センター２名、その他・・・・インターネット、フェスブック、友人、子育てサポーター講座など 12 人

□今回の講座はどうでしたか。

★抱っことおんぶの避難法については

①満足　２２名　②ほぼ満足　７名

・さらしはすごく役立つと思った。

・おんぶがこんなに楽だとは知りませんでした。

・受講中に、娘がいびきをかいて寝てしまいました。家でも実践してみたいと思う。

・もう少し演習の時間がほしかった。実際お人形でやってみて、難しさを実感した。

・普段やっていないことはできないという言葉が心に響いた。

★助産師の知恵袋‥トイレの作成、ミルク作り、オムツ

①満足 15 名　②ほぼ満足 12 名　③どちらともいえない２名

・オムツ作りに感動した。

・トイレの作り方を見せて頂き、実際家族で作ってみようと思いました。

・もう少し時間が欲しかった。

★吉田穂波先生の「災害時に赤ちゃんを守る１０か条」講義について

①満足 24 名　②やや満足５名

・先生が等身大のお話しをしてくださったので、わかりやすく、心に響いた。

・危機感がもてた。

・防災ノートが素晴らしいと思った。

・５秒後予想もしていないことが起きるんだ、我が子を守れるか、普段からの準備が気持ちを整えるんだと思った。

・帰ったら、夫と話し合いたいと思う。

・後半の、何を準備すればいいのかを、もっと聞きたかった。

・頼ることも大切という考え方に共感した。

・人ごとではすまされない、災害について、知ることができて良かった。

・今までは「まだいいや」と思っていたけど、『今すぐやらなきゃ』というおもいにさせられた。

★防災についてイメージができましたか。このあと何を行動したいと思いましたか。

・防災ノートを活用しようと思った。

・避難場所の確認。

・子供達と共通の情報の確認。

・母がいなくても子を守れる準備をして行こう

と思った。きっかけ作りありがとうございました。周りのママたちに教えて頂いたことを伝えていきたいと思う。

・目をそらすのではなく、１個１個そなえていきたい。

・カセットコンロのガスを買う、飲料水を買っておく。

・普段からさらしなどで、抱っこやおんぶをしようと思う。

・電話番号のメモ、非常食。

・子供が自分で動ける分、迷子になりそうなので、普段からシュミレーションしておきたい。

・さらしを買う、ママ友に教える、地区で話し合う。

・まず防災グッズを準備する。何もしていなく、何とかなる、まだ何も起こらないだろうと思ってしまっていたので、その気持ちを改めなければと反省した。

・５秒後になにが起きるか分からないという言葉が響いた。イメージして備蓄、スマホが使えなくなることを意識したいと思う。

・避難バックの確認。

・東日本大震災で被災し、自分一人でもいっぱいいっぱいの日々。今、子どもがいてどうやって過ごせばいいか不安だった。今回の講座で防災を改めて考えることができ減災できるよう備えたいと思った。

★今後取り上げてほしいテーマ・内容がありましたら具体的にお書きください。

・静岡で起こりうる災害を具体的に考えた防災、実際の状況を知りたい。

・子供の成長（体と心と脳）と発達と親の関わり方。

・子連れ向けの防災セミナーをやってもらいたい。

・保育士も子供の防災については勉強不足なので、保育園や、子ども園などでも講座をやってほしい。

・母乳育児、仕事との両立の子育て。

【吉田穂波氏講演スライド 44P から抜粋】

**ママと赤ちゃんのこころと
からだを守る防災講座**

2018年10月28日（日）9：30～12：00
男女共同参画センターあざれあ　4F　第1研修室

神奈川県立保健福祉大学
産婦人科医
吉田　穂波

**いつものつながりが
とっさのときのあなたを守る**

1. ふだんから、地域の中でお互い声をかけあえる関係が命綱にもなる
2. 人と繋がるためのスキルや子育てノウハウなど、今までにないとらえ方で防災について考え、顔の見える関係を作る
2. 参加者の皆さんが、今から出来ることがたくさんあると気づく

妊産婦の切実な声・10の願い

①『お腹の赤ちゃんは大丈夫ですよ』の一言が聞きたかった。
②どの病院に行けば良いのか途方に暮れた。
③転院するにも、交通手段はなく長時間かかった。
④救護所で妊婦検診をして欲しかった。
⑤陣痛がおこったが、救急車は来てくれなかった。
⑥転院先で、再度血液検査されて高くついた。
⑦罹災証明書で、妊婦検診料を公費負担して欲しかった。
⑧粉ミルク、水、紙おむつを優先配給して欲しかった。
⑨行列や水運びに苦労した。
⑩出産後、帰る場所がなかった。

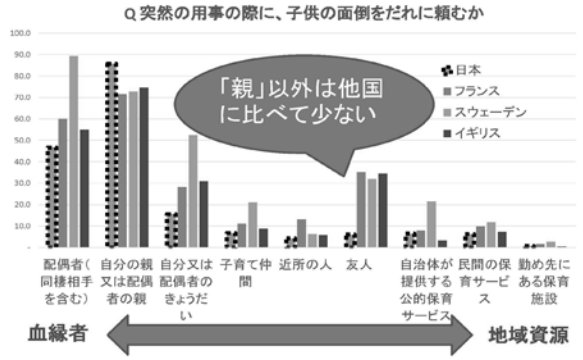
災害時の妊産婦の取扱いに関する十箇条の提言

①母子健康手帳に災害時の対応について記載しておく。
②母子健康手帳の出生届出書に被災状況の記入欄を設ける。
③母親学級に災害時の対応についてのカルキュラムを義務付ける。
④地区ごとに妊婦検診の場所を決めておく。
⑤地区の産科医師、助産婦、保健婦は交代で検診をおこなう。
⑥近隣府県の産科医師の救護班を早期に投入する。
⑦移動できる妊産婦は可能な限り被災地域外へ移す。
⑧そのための搬送手段を確保する。
⑨災害時の妊婦検診を公費負担とする。
⑩出産後の母児の受け入れ場所を確保する。

避難生活での育児支援

- 人手不足
  ⇒災害時こそ保育所（一時保育も）が必要
- 小児科医や助産師、看護師を含む、子育て家族のための支援が必要
- 産後ママと新生児が一時的に利用できる母子避難所が必要
- 避難所の中の乳児部屋、また小さい子供がいる親が集う場が必要

日本人は身内ではない人に頼むのが苦手？



平成27年度「少子化社会に関する国際意識調査」（内閣府）

熊本地震から見えてきた課題
熊本地震での母子の様子

熊本地震後の母子の様子
～毎日新聞より～

- 乳児を抱えた母親が避難所を避けて屋外のテントや車などで過ごすケースが後を絶たなかった
- 熊本県助産師会が母子専用の避難所を設置
  →ニーズはあったが、利用者は少なかった

頼ることは、繋がること

相手に対する信頼の証

お互いのことを知り合うきっかけ作り

相手の自己効力感がアップし、
相手の健康状態も向上する

©Honami Yoshida, MD, PhD, MPH all rights reserved

- 一般の避難所では子どもが過ごしにくい
  ⇒心身の安全・安心が守られにくい
- 弱者に我慢を強いない避難所運営が必要

↓

- 理想的な避難所はどんな構造？
- どんな部屋があったらいい？
- 避難所にあったらいいな、と思うものは？
- どんな役割が必要？

他者に助けを求め、
快くサポートを受け止める力

受援力

＊2010年、内閣府が「ボランティアを地域で受け入れるためのキーワード」としてパンフレットを作成し、
東日本大震災後に少しずつ広まり始めた言葉

チラシ

参加費 無料

平成30年度 あざれあ地域協働事業

ママと赤ちゃんの
こころとからだを守る防災講座

災害はいつ起きるかわかりません。災害への備えは、災害が起こったことをイメージしてどのように行動すればよいのか考えることが大事です。自分とお腹の赤ちゃん、小さな赤ちゃんを守るために知っておいてほしいお話です。また、助産師がおすすめする災害時に役立つ知恵もお届けします。

日時
10月28（日）
9:30 ▶12:00（受付9:15～）

会場
静岡県男女共同参画センター あざれあ
4階 第1研修室
住所/静岡市駿河区馬淵1-17-1

講師
神奈川県立保健福祉大学 ヘルスイノベーションスクール設置準備担当教授
吉田 穂波 先生

医師，医学博士，公衆衛生修士。聖路加国際病院で臨床研修ののち，名古屋大学医系大学院で博士号を取得。その後ドイツとイギリスで産婦人科及び総合診療を学び、女性医療の普及に携わった。2008年、ハーバード公衆衛生大学院に留学し2010年に公衆衛生修士号を取得した後，安倍フェローシップを得て同大学のリサーチフェローとなり少子化対策に関する政策研究に取り組む。2011年の東日本大震災では産婦人科医として妊産婦や新生児の救護に携わる傍ら，災害時の母子保健整備の必要性を感じ，人財育成，政策研究，諸外国との共同研究やガイドラインの作成に関わるなど、母子保健レベルの向上に尽力。2017年より神奈川県技幹。2018年より現職。

第1部 9:40～10:30
実際を見て、体験してみよう！
・だっこ・おんぶの避難法
講師：園田正世さん（だっことおんぶの研究所）
・助産師の知恵袋
講師：助産師

第2部 10:30～11:40
「災害時に赤ちゃんを守るための10か条」
講師：吉田穂波先生

対象 妊婦さん・子育て中の方
（1歳未満のお子様）

定員 40組 ＊託児できます（先着10名）
託児申し込み先
054-262-4979（草野）

申し込みはここから

申込問合せ
「こくちーずプロ」から
又は
090（8671）3508 （鈴木）

主催：一般社団法人静岡県助産師会
協働団体：NPO法人 だっことおんぶの研究所