



後列左より宮崎さん、久賀さん、於保さん、岡本さん、田村さん、横山さん、中野さん  
前列左より早田さん、佐藤さん、アベさん、山本さん、鍋倉さん

## 子育て中のママ

福岡市内に在住のママ11人が参加。日々、家事や育児に追われ防災対策はあまりできていないのが現状。子どもを守るためにどう行動すべきかが話の焦点に。



**意識しなくても自然とできる習慣を**  
**アベ** 子育て中は目が回るような生活。防災を続けるには日々の生活にどれだけ落とし込めるか、なんです。  
**田村** 実際どう準備しておくべき？  
**アベ** 例えばお母さんが一ヶ月入院したら何を備えます？  
**横山** 簡単に食べられるレトルトとか。  
**アベ** それが一つの入口。子どもとパパでやっていく備えはあるか、そう考えると必要なものが見えてくるはず。あとローリングストック(P・14参照)を身につけて、子どもにもその味に慣れさせておくんです。  
**岡本** 災害時、離乳食はどうしたら？  
**アベ** ベビーフードがない場合、もらったおにぎりをどうアレンジするか。お母さんのアイデアが子どもを救います。  
**早田** 停電すると保存がきかないですよ。  
**アベ** 一番に生鮮食品、次に

冷凍で溶け出したものなどを食べ非常食は最後のとりで。カセットコンロは重宝します。意外に役立つのが子どもの光るおもちゃ。小さくてもいいので、明かりは沢山持っている方が安心。あと、情報入手のためスマホのバッテリーを確保する準備を。  
**中野** 簡単な対策からしていくことが大事ですね。  
**コミュニケーションで防災力が上がる**  
**アベ** 地域の交流は？  
**宮崎** 毎年防災訓練などがあり比較的密です。  
**アベ** 私は付き合いがなく、水をもらう際に「近所の人？」って聞かれて、やはり地域とつながっているほうが良いですね。  
**久賀** お風呂の水は溜めてるけど、どれくらいもつんだらう。  
**アベ** とにかく生活水がなくトイレが一番大変。浴槽満タンでも数回分なので、トイレの水の使用頻度などを家族で話し合っておくことが重要。マンションは揺れで溢れる可能性が高いので浴槽半分を目安に。川が

防災対策が人の役に立っんですね



# 福岡女性の意識や疑問を調査

座談会  
も  
開催

現在、福岡の女性はどれくらい防災意識があるのか—育児に奮闘するお母さん、女子大学生とアベナオミさんによるトークセッションで福岡のリアルが浮かび上がりました。

## 女子大学生

福岡市内の大学に通う10人が参加。一人暮らしの家やアルバイト先で地震が起きたら…とトークは白熱。若い世代ならではの問題点ややるべきことが明確に。



後列左より高田さん、岩井さん、井實さん、梅林さん、菅さん、田中さん  
前列左より恒松さん、竹田さん、アベさん、林田さん、吉村さん



が怖い。避難所には知らない人がくるのでリスクも。自宅避難を視野に入れて生活を。  
**吉村** 家で避難生活を送るっていう考えがなかった。  
**菅** 家でできることをすれば良いですね。  
**アベ** ソーラー式のイルミネーションライトやレトロなラジオなど好みのものを取り入れると部屋がオシャレになるし、非常時にも使えます。  
**梅林** 取り入れやすいことがたくさんですね。  
**アベ** 食料であれば、1週間病気で外出できなくても生きていける量が目安。鍋でお米が炊けると色々できるし家事スキルもアップ！  
**井實** 早速準備しなきゃと思います。  
**アベ** アルバイト先だとお客さんをどう誘導するかなども考えないとね。  
**竹田** 災害時のマニュアルがないので必要だなと思いました。地震が起きた時、家の中で近

命を守るために想像力を鍛えておく  
**恒松** 災害時、そこに留まるか地元に戻るかで悩みそう。  
**アベ** 危険地域から一時退避するのもあり。都会でも地元でもコミュニケーションを普段からとって、自分のコミュニティを作っておくのが一番。  
**高田** 九州で震災もあるし他人事じゃない。  
**岩井** 地域に高齢の方が多いので若い私たちがどう動くのか考えたいです。  
近ければバケツで汲むことも。  
**山本** 子どもと一緒にいない時に災害が起きたらどうしよう。  
**鍋倉** 小学生と幼稚園児なのでどう対応して迎えに行ったら良いか…。  
**アベ** 子どもが一人でも身を守るように家の中の避難場所を決める、避難する基準を夫婦で話すなど事前に家族で共有を。一人ひとりが防災対策をして自力で過ごすことができれば、本当に危険な地域の人の命を守るお手伝いができるんです。  
**於保** 被害が少ない人も意識を変えることが大事なんですね。  
**佐藤** 被災者同士で助け合わなきゃいけないので、まずは自分が生活できる準備をしておきたいなと思います。  
スマホがないと連絡手段がなく、家族が心配  
寄っちゃいけない場所は？  
**アベ** 割れると危険なので窓からは離れて。周りに背の高い家具や窓があれば布団の中が安心。  
**田中** 海の近くに住んでても津波がきたらマンションの高いところに逃げるしかなくて…。  
**アベ** 垂直避難で間違いはないし、時間がないって思ったらすぐ上に。日頃から高い建物を見つけておくのがベスト。

