いしのまきのパパだからこそ！

〈命を守る防災　3.11 の体験から〉

家族を守るための「備え」を考える

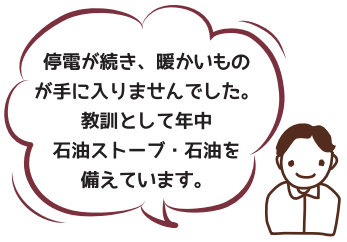
防災は備えることが目的ではなく「生きてこそ」。『津波てんでんこ・・・津波が来たら、取る物も取り敢えず、肉親にも構わず、各自てんでんバラバラに一人で高台に逃げろ。』三陸の言い伝えです。今のみなさんはどうですか。こどものためだったらどんな場所にだって行く。自分の命は二の次だ。そう考える人も少なくないはずです。

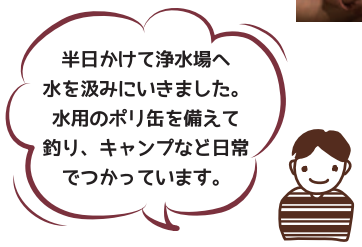


こどもの成長と世界の拡がり

こどもが成長し、パパママと繋いでいた可愛くてしかたない小さな手は、保育園や幼稚園でお友達と繋ぐ手になり、小学校の帰りに寄り道して花を摘んでくる手になっていきます。
小学校の帰り道、また大きな地震がおきて逃げなきゃいけない、そんな時に、自分の命よりも大切な小さな手を取り、一緒に逃げてくれるのは地域の人かもしれません。





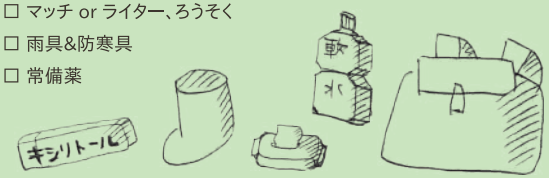


子育てパパの「備蓄品」「持ち出し品」チェックリスト

バッグに入れて持ちあげてみよう。かなりの大荷物。さらにこどもと一緒。さてどうする？

家の備蓄リスト

- ☐ 非常食(缶詰、レトルト、栄養補助食品、チョコレートなど3日分)
- ☐ 飲料水(一人当たり 1 日 2.5〜3L)
- ☐ 懐中電灯
  （停電中は真っ暗でトイレに行くのにも助かりました。2つ以上）
- ☐ マッチ or ライター、ろうそく
- ☐ 雨具&防寒具
- ☐ 常備薬
- ☐ ウエットティッシュ、ティッシュ
- ☐ 貴重品(現金、身分証、通帳、印鑑など)
- ☐ 軍手、長靴（足場が悪いとき、靴は大事です）
- ☐ ビニール袋（何にでも使える）、ビニールシート
- ☐ マウスウォッシュ or キシリトールガム
- ☐ メガネ、コンタクトセット
- ☐ 液体ミルク・哺乳瓶・おむつ・お尻ふき
- ☐
- ☐
- ☐



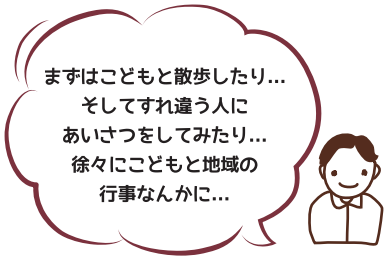
こどものために地域とつながる

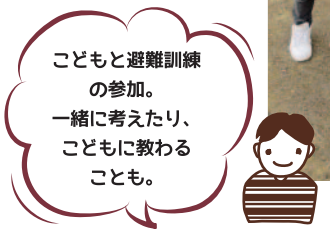
先輩 A：防災も大事だけど、防犯も大事だとおもうんだよね。こどもを一人で歩かせるのが心配だよ。

B：確かに。自分がこどものころは、「あの家には怖い犬がいるぞ!」「あの通りは暗いから通らないほうがいいよ」と口コミ情報があったけど、大人になったらそういう機会がないなあ。

A：地域の人と話していると、そういう情報がたくさんGETできるよね。大人同士が知り合うことって、防災や防犯になって、こどものためになるんだね。







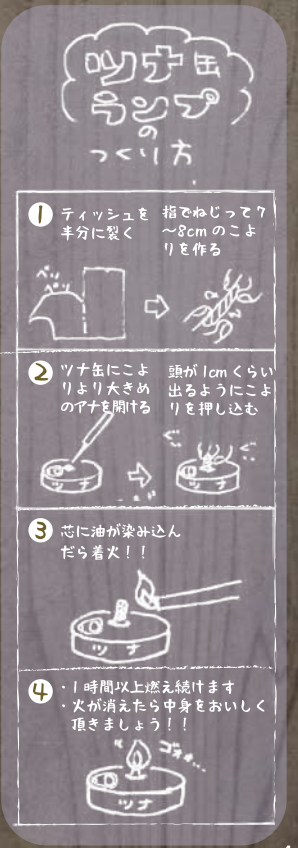
●防災ピクニックに出かけてみよう！

BOUSAI OUTDOOR

非常食の期限が近づいてきたら、備蓄品の見直しも兼ねて防災ピクニックに出かけてみましょう。避難所までのルートをコースに入れて、荷物を背負って歩きながら危険個所を確認したり、お弁当の代わりに非常食を食べてみたりしましょう。備蓄品が自分たちに合ったものがどうか確認する機会にもなります。



用意するもの
・ツナ缶（油漬け）
・ティッシュ
・モリや缶切りなどの穴を開けられるもの



家族が増えたらどうなる？



いぬづか Family

❶パパとママの役割分担はありますか？

お互い家事に使える時間帯が少しずつ違うので、それぞれが使える時間帯に必要なことをやっています。

❷パパ：こどもが増え、生活スタイルはどう変化しましたか？

仕事が自営なのもあり生活スタイルはあまり変わりませんが、関心事がこどもに関わるものに変わってきて、それが新鮮で楽しいです。

❸ママ：工夫していることは？

工夫というよりは気を付けていることかもしれないけれど、体調管理ですね。ひとりが風邪ひくと次々に・・・。長引きます。

❹パパ：子沢山で良かったこと。特に大変なこと。

良かったのは、やっぱりにぎやかで毎日楽しいこと。大変なことは、こどもが小学生になり習い事とか始めたら時間の使い方が難しい。２人目３人目の習いたいことが違ったらどうしよう？と今からドキドキ。

❺ママ：これからのママさんへ伝えたいこと

家事で家族が協力してくれないことは家族で諦めてもいいと思います（笑）責任感を抱え過ぎず、自分も大切にしてくださいね。

❻パパ：これからのパパさんへ伝えたいこと

こどもが生まれてからの年月＝パパ暦で出来ないことだらけですが、パパもこどもに育てられながらパパを楽しみましょう！



ごとう Family

❶パパとママの役割分担はありますか？

基本平日はパパの帰りが遅いため、こどもたちのこと、家事はママの役割です。パパがいてくれる土日は家族みんなであそんだり、お皿洗いをしてもらったりします。平日パパが帰ってきたら、その日の出来事を話すコーヒーTIMEをもうけ、お互いに話を聞きあったり、パパが頑張ってくれているから、仲良く楽しくいられることを話します。

❷パパ：こどもが増え、生活スタイルはどう変化しましたか？

平日は仕事でなかなか時間がとれないので、その分、土日は家族と過ごすようにしています。どこにいくのも、なにをするのも団体行動になります（笑）

❸ママ：工夫していることは？

６人もいると、なかなか、一対一の時間をとってあげる事はむずかしいですが、タイミングがとれた時に「ママと２人のヒミツね」と、おやつを食べたりなど、ちょっとだけヒミツをつくってあげます。

❹パパ：子沢山で良かったこと。特に大変なこと。

良かったことは、とにかくにぎやかで、毎日がお祭りみたいです。大変なのは、よく名前をいいまちがえてしまうところです。

❺ママ：これからのママさんへ伝えたいこと

私自身は２人きょうだいで、大家族にあこがれていました。自分がまさか６人のママになれるとはおもっていませんでした。毎日がとてもにぎやかで、あっというまにすぎますが、常に笑いがたえず、うちの中は明るいです。子沢山は大変なこともありますが、それ以上にこども達が幸せにしてくれます。

❻パパ：これからのパパさんへ伝えたいこと

ママに、なにごともやってもらっているという気持ちをわすれずに。

パパの秘密基地

ママには言えないシリーズ



実はこんなこと思っている

- 夫婦というか、家族になれて嬉しいが男女の恋人気分が感じられなくなってきている。
- こどもの発達や肌のトラブルに悩む妻が辛そうにしているけれど、へこみすぎかなと思う事がある。元からちょっと悩みやすい気質なのかも。
- 妻が機嫌悪そうな表情をしていることがあるので、その時は気を使います。
- 少しパパにも愛情を。
- こどもをあまり怒らないでね。
- まだ、こどもが私に対して、笑顔を見せてくれたのは、片手で数えるくらいしかない。将来、なついてくれるのかな…。
- 小遣いが少ない。
- あまりイライラしないでね。こわい…。

悩み

- それは違うと心の中で思ってもケンカになるので言えない。
- こどもの叱り方がよく分からない。
- 妻が最近太っていること。笑って気にしていないフリをしますが実は切実。
- こどもの機嫌とりにゲームに頼りたくないのですが、頼ってしまっている。

ひみつ

- こどもに1番初めに「お父ちゃん」と呼んでもらえるように連呼しています。
- ほっぺにちゅ〜してもらえるようおやつで誘導しています。
- 妻がこどもを連れて長期間実家に帰っているときに、車の改造パーツをネットで買っています。
- 帰宅途中の寄り道。



趣味を楽しもう!!

子育て中は「自分の趣味はガマンしなくちゃ!」なんて思っていませんか?でも、時には楽しみがあってもいいですよね。そこで、少し発想の転換!例えば、バイクが趣味の場合、皆で楽しむことは難しく感じますが、「休日にこどもといっしょに洗車!」というようにすると、パパはバイクに触れる時間を!こどもはパパと水遊び気分!というように、一緒に楽しむことが出来ますよ!ぜひ、一緒に笑顔の時間をすごして下さいね(^^♪

(NPO法人子育て応援団ゆうわ
理事長 齋藤 勇介)

子どもの具合が悪くなったらどうする?

① 休日昼間は　休日当番医を調べて受診(市報または石巻市ホームページなど)

②夜間・休日で小児科が休診のときは急いで受診が必要か調べてみる。

- こどもの救急
(公益社団法人
日本小児科学会)
- 宮城県こども夜間安心コール #8000
(毎日午後 7 時から翌朝午前8時まで看護師が適切な対応を教えてくれる。)

③ 夜間、休日に受診する必要があるときには

- 夜間は夜間急患センターを受診　(診療時間はご確認下さい)



石巻市夜間急患センター
(石巻赤十字病院敷地内)　☎0225−94−5111

(受診する時は、健康保険証、各医療費受給者証、お薬手帳等を持参してください。)
診療時間　小児科　月〜金曜日　19時〜22時／土曜日　18時〜翌朝7時
日曜日・休日　18時〜翌朝6時

＼ もしも、喉に異物を詰まらせた場合の対処法 ／

喉に食物やおもちゃなどの異物を詰まらせて窒息と判断した場合は直ちに**119番通報**を周りの人に依頼し、異物除去を行ってください。
反応がある場合には**❶背部叩打法、❷胸部突き上げ法**を行います。反応がない場合は**心肺蘇生法**を行なってください。

1. 乳児をうつ伏せに
2. 乳児のあごをしっかり持つ
3. もう一方の手のひらの付け根で背中を力一杯叩く



❶背部叩打法

繰り返す!
↔
ためらわず
力強く



❷胸部突き上げ法

1. 片腕の上に乳児の背中を乗せる
2. 手のひら全体で乳児の頭をしっかり支える
3. もう一方の手の指 2 本で、両乳首を結ぶ線の少し足側を連続して圧迫する。

内閣府（赤ちゃんやこどもを誤飲・窒息事故から守る）

〜パパたちの経験から〜 熱性けいれんが起きたときの自宅でできる初期対応を知っておこう!

1 あわてない　ひきつけは、ほとんどが数分間で止まります。



2 何もしない　口の中に箸やタオルを入れない。舌を噛むことはほとんどありません。大声で呼ぶ、ゆする、抑えるなどしない。

3 楽な姿勢で　服をゆるめ、ピンなどの危険なものは取り外す。こどもの体を横向きにして、寝かせましょう。吐物による窒息のリスク回避のためです。

4 吐くと危ない　口の中に箸やタオルを入れない。舌を噛むことはほとんどありません。大声で呼ぶ、ゆする、抑えるなどしない。

5 じっとみる　時計を見て、何分持続しているか確かめる。動画を取るのも良い。