

こどもはぐくみ通信 Webコラム（令和8年2月号）

～常日頃から備えよう！子育て世帯の防災～

小さな子どもがいる家庭では、災害時の行動に大人以上の配慮が求められます。特に0～6歳の乳幼児は自分だけで安全を確保できず、環境の変化にも敏感です。だからこそ、日常の延長でできる備えが、いざという時に大きな力になります。災害時に落ち着いて行動するためにも、普段から必要な物をまとめ、避難の手順を家族で共有しておきましょう。

1. 子ども専用の防災セットをつくる

乳幼児がいる家庭では、大人用とは別に「子どもセット」を準備しておく安心です。

（例）

- おむつ・おしりふき
- ミルク（液体ミルク）
- 離乳食・幼児食
- スプーンやストロー
- お気に入りのおもちゃ
……等



2. 避難ルートと避難先を複数考えておく

抱っこや手つなぎでの避難は時間がかかります。事前確認が不可欠です。

◆確認してみましょう！

- 昼夜・雨の日など条件を変えて歩いてみる
- ベビーカーでの通行可否
- 避難所の子ども向けスペースの有無
- 親戚宅など「第二の避難先」の確保
……等



3. 子どもに合わせた「小さな防災教育」

防災教育って難しそう？遊びを通して、避難行動を自然に経験させてみましょう。

◆やってみましょう！

- 頭を守る練習
 - 手をつなぎ、声を聞くルールの練習
 - 防災絵本やごっこ遊び
……等
- 楽しみながらロールプレイしてみるのもいいでしょう。



4. 親の心の余裕も大切な備え

災害時、子どもは大人の不安を敏感に感じ取ります。準備と共有が心のゆとりにつながります。

◆家族で共有

- 防災セットの置き場所
- 避難時の役割分担
- 平日・休日・夜間の行動パターン
- 家具の固定や室内の安全対策



釜石市では、市ホームページ等で防災情報を掲載しています。日頃の備えの参考に、ぜひご活用ください。

リンクはこちら➔ [防災・災害 | 釜石市 \(city.kamaishi.iwate.jp\)](https://city.kamaishi.iwate.jp)

[釜石市総合防災マップ | 釜石市 \(city.kamaishi.iwate.jp\)](https://city.kamaishi.iwate.jp)

釜石市保健福祉部子ども家庭課（TEL：0193-22-5121）

〒026-0025 釜石市大渡町3丁目15番26号