

# 地震を経験した方が あなたへ伝えたいこと

新潟県中越地震(平成16年10月23日発生)の被災地の  
妊婦・乳幼児の保護者の方々からのメッセージです。



発生時台所にいましたが、近く  
にいた子どもを抱きかかえなが  
ら転倒物のない場所へ避難し  
ました。

揺れがひどくテーブルの下ま  
ではいけませんでした。あと  
で見たらテーブルわきの水槽が  
割れ、テーブル下は**ガラスだら  
け**だったので、結果的には行か  
なくてよかったです。

一般的なマニュアルだけでなく、  
**自分の家ではどこが安全か**確認  
しておくといと思いました。

**近所づきあい**をして、人との  
つながりを大切にしてくだ  
さい。周りの人たちからの励  
ましや助けが何よりです。

常に「**もし何かあったら…**」  
と頭の隅においておくことだ  
と思いました。

「ここだけは大丈夫!」は  
絶対にありません。

※原文のまま掲載しています。

夜中の地震に備え、**娘を寝か  
せる位置**に配慮しました。  
(家具の転倒に関係ないところ)

小さい子どもとの**避難生活**は  
本当に大変です。

ショックで母乳も出なくなり、  
**ミルクのお湯**も十分になく、**オ  
ムツ**の量もぎりぎりでした。

携帯電話などが全く使えなか  
ったので、そういう災害が起こ  
ったときの**連絡手段**を、普段か  
ら話し合っておくことが大切だ  
と感じました。

被災すると自分自身もこわか  
ったり、不安だったり、イライ  
ラしたりしますが、子どもたち  
は、それ以上の**ストレス**があり  
ます。普通の間ではありませ  
ん。

どんな状況でも、とにかく**受  
け入れてあげて**ほしいです。ワ  
ガママや甘えがとても多いで  
すが、全て受け入れてほしいです。

# メモ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Blank area for notes or additional text.