



# 福島県の被災ママからはじまる 【ママカラ防災】

～普段の生活が防災に! 心の防災&考え方の防災で  
子供の命を守れるママになろう～



福島県 郡山市ママカラ防災  
代表 池田 朋美

## 1 はじめに

私たち【ママカラ防災】は、2011年の東日本大震災から8年たった2019年に発足しました。まだ小さな子供を持ちながら被災したママたちは原発事故の恐怖もあり身も心も大変な状況でした。5年過ぎた頃から、今まで話せなかった思いがぼつりぼつりと…。あの時のママだからこそ今のママたちに伝えられることがある、そして子どもと家族の未来を守るため繋がりあうことで、ママたちだからこそ出来ることのあるのではないかと。そんな思いから、【ママカラ防災】はスタートしました。

## 2 ママカラつなく防災bookの 作成・配布

東日本大震災を経験した福島のママから全国へ希望を届けたい! 福島のママ達の声や経験を全国のママの防災に活かせるよう、また「防災って難しい」「災害のことは考えたくない」という負のイメージを破り、気軽に楽しく防災を考えられるような内容を取り入れました。

リラックス部門にはベビーマッサージやタッチケアを紹介し、普段から実践していることが防災につながるという事に気づききっかけになっています。



ママカラつなく防災BOOK

この冊子はママカラ防災講座やワークショップ等を通じて配布しています。

## 3 ママが防災を考えるとき

防災を考えるときに一番重要なのは、実際に被災したらどうなるか? を知ること。

東日本大震災での被災ママや、2019年の台風19号での被災ママから実際被災した時の情報を聞いたり、当時の県内最大避難所の責任者を講師に迎え、段ボール仕切りの避難所を経験したりすることで「自分だったらどうする?」を考えることができました。

小さな子どもを持つママ同士だからこそ、心配事や不安なことを相談したり考えたりすることができる実感しています。被災した時のことを考えるのは、とても恐怖だし恐ろしいことですが、同じ環境のママたちと一緒に考えることで育児相談のひとつのように気軽に話さずと大変好評でした。

また、東日本大震災では、子どもたちのトラウマ(心的外傷ストレス)も大変問題になりました。私たちママカラ防災では、命が助かった後、命と同じくらい大切な子どもの心を守る防災にも力を入れています。



避難所体験

## 4 子どもの命と同じくらい 大切な子どもの心を守る防災

命を守るための防災の情報はたくさんありま

す。ただ、私たち東日本大震災で被災したママたちが感じていることは、被災した後こそさらに防災が必要だということ。それはまさに【心の防災】です。どうしたら子どものストレスを少しでも軽減できるか…。キーワードは“いつもと同じ=子供の安心”ということ。いつもと同じ空間。いつもと同じ味。いつもと同じおもちゃ。いつもと同じ匂い。災害とは、“いつもと同じ”を一瞬にして奪ってしまうのです。

被災した時、できる限り“いつもと同じ”を準備する…それが子どもたちの心を守る防災になると信じ、現在ワークショップや講座などを企画しています。

## 5 “いつもと同じ”を実現するための日常にある防災

被災したときにどのような状況になるかを知ると、子どもたちが何に不安・不快を感じるかが分かります。例えば、停電すれば暗闇が怖い…。非常食の味が気に入らない…。コップで飲み物が飲めない…。和式のトイレで用を足せない…などです。そういった不安要素を考慮することで、普段の生活や遊びの中に、少しずつ取り入れることができます。

ワークショップや講座では、暗闇を楽しむ遊び（影絵遊びや懐中電灯のみで絵本を読むなど）を特別感のある遊びとして紹介したり、新聞紙やごみ袋などで何が作れるか？ を子どもたちで考えたり、普段家庭で使っている調味料と乾物、お米や雑穀、ポリ袋を使った非常食作りなどを行っています。非常食作りでは、離乳食期～お年寄りまで食べることができる雑穀の



ママカラ防災講座の様子



ポリ袋で作った白米・雑穀スープ

スープや雑炊なども提供することで、普段使っている食材が非常時にも利用できるということに気づき、防災を日常に取り入れるきっかけとなっているようです。

## 6 被災経験ママのコミュニティの大切さを実感

災害はいつ起こるか分かりません。過去に東日本大震災を経験しているからこそ、防災について考えることが辛い…そんなママ達もたくさん存在しています。東日本大震災から14年経ちますが、まだまだ心に大きな負担を持ちつつ生活しているママ達もたくさんいます。「恐ろしい災害に対応するための防災」ではなく、平常時こそ楽しく交流を持ちながら防災を学べる場所があることは、とても大きな心の防災になると考えています。

ベビーマッサージ講座やアロマクラフト講座、また「ママカラ防災フェスタ」などのイベント活動もその為です。同じ環境にあるママ達が集まることによって、不安は分け合い、楽しさは何倍にもなることを実感しています。



ママカラ防災フェスタ

最終的な目的は「命を守る心の防災」のためのコミュニティ作りですが、私たちママから防災は、非常時にこそ頼れる、相談できる、そんなママのコミュニティ作りの為に、今後もさらに活動していきたいと思っています。被災ママから新しいママに伝えていくべき防災は、まだまだたくさんあると、私たちも日々勉強し実践中です。