



Hahaの書

被ばくから こころとからだを守る防災



「Haha の書」は、原発事故防災のために作りました。
本の中のエピソードは、2011 年 3 月に起きた東京電力福島第一原発事故で被災したお母さんたちが、実際に経験し語ったものです。災害国日本で生き抜くために、被災者の経験を学んでください。そして、同じ悲劇が繰り返されないよう備えてください。

ISBN978-4-9910727-1-0 定価 1,500 円（税別）

Hahaの書

被ばくから ことろとからだを守る防災

もくじ	防 災	
	風の流れを知って	6
	雨や雪に注意	8
	放射線は透過する… 手作りのシェルター	10
	2週間は巣篭もりできるように	12
	安定ヨウ素剤	14
	安定ヨウ素剤がない時は？	16
	水道水も汚染する	18
	ガソリンは満タンに	20
	車のエアコンは内部循環に 換気扇は止めて	22
	避難所でも屋内退避を	24
	避難は 100km 先を目指して	26
	簡易線量計を身につけて行動を	28
	必ずマスクを	30
	ペットを被ばくから守って	32
	ウィッグ	34
	ベルト	36
	外に出るとき 何を着る？	38
	玄関には濡らした新聞紙	40
	ホットスポットに注意	42
	行動の記録	46

こころ	SNS には要注意	50
	自家栽培の野菜には用心	52
	守るべきは命！そして思いやりを大切に	54
	被ばくの恐怖に向き合うには①	56
	被ばくの恐怖に向き合うには②	60
	人々のこころと転地保養	62
	母乳をあげるのが不安になったら	64
	子どもを守るために傷ついてしまった母親	68
子ども	子どもと被ばく	72
	乳幼児のもやもや	74
	子どものこころを守るために知っておくべきこと	76
	子どもを抱きしめましょう	78
	子どもの話をよく聞きましょう	80
	「ごっこ遊び」を見守りましょう	82
	夜は一緒に寝ましょう	84
	「こわい」と言うときはこわくないやり方を	86
	赤ちゃん返りを受けとめてあげましょう	88
	「手当て」をしてあげましょう	90

防 災



風の流を知って

原発事故で拡散した放射性物質は、風に乗って移動します。被ばくを避けるためには風の流を知ることが大切です。

福島第一原発事故のとき、多くの人々が「遠くに逃げるのが大事」と考え、放射性物質が飛ぶ風下の地域に避難してしまいました。風の流を考えて避難することを知らず、被ばくし続けたことを、後になって後悔しました。



雨や雪に注意

放射性物質は雨や雪に混じり地表に落ちてきます。濡れると被ばくにつながります。

福島第一原発事故のとき、雨や雪が降った地域は高濃度に汚染されてしまいました。雪や雨粒は表面積が大きいぶんだけ多くの放射性物質が付着します。被ばく軽減のためには、天候に注意することが大切です。



放射線は透過する… 手作りのシェルター

木造家屋やガラスの窓は外にいるのと同じ。放射線は屋根や壁、ガラスを貫いて透過し、室内に到達します。そして、わずかな隙間から放射性物質も侵入します。窓や扉には目張りをし、カーテンを閉め、放射性物質の侵入を防ぎましょう。

水には放射線を遮蔽する性質があります。ペットボトルが入った段ボールで被ばく防護のための簡易シェルターを作ることができます。その中で一定期間、過ごすことにより、子どもたちの初期被ばくを軽減することができます。



絵の中の QR コードを読み込んでください。シェルターの作り方動画につながります。

2 週間は巣籠もりできるように

原発事故により拡散する放射性ヨウ素 131 等は、甲状腺に取り込まれやすく危険です。放射性ヨウ素 131 の半減期は8日間。放射線量は徐々に下がっていきます。家の中で2週間程度、巣籠もりすることは、被ばく防護につながります。

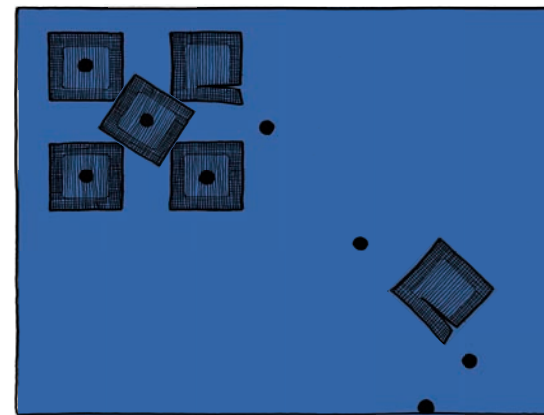
福島第一原発事故のとき、市民には、放射性ヨウ素 131 等についての知識がありませんでした。そのため、通常の 10 倍～60 倍の高線量の中、子どもたちを学校や幼稚園、保育園に通わせてしまいました。そして、被ばくの危険にさらしてしまいました。「知らない」ことの罪と後悔に悩む母親たちの姿がありました。



安定ヨウ素剤

安定ヨウ素剤を知ってますか？ 安定ヨウ素剤を服用すると甲状腺はヨウ素で満たされます。甲状腺は一定のヨウ素しか取り込むことができません。先に安定ヨウ素剤で甲状腺を満たしておけば、甲状腺がんの原因になる放射性ヨウ素 131 等を取り込みにくくなります。放射性ヨウ素 131 等が体内に取り込まれる前の 24 時間以内もしくは、取り込まれた直後に飲むと効果があるといわれています。

福島第一原発事故のとき、たらちねがあるいわき市の役所には、安定ヨウ素剤の備蓄がありました。1999 年 9 月 30 日に、いわき市に近い茨城県東海村の核燃料加工施設、JCO 東海事業所で「臨界事故」が発生し、近隣住民含む 667 人が被ばくしたので、その用心のために備蓄されていました。しかし、効果が期待できる時期に、安定ヨウ素剤が市民に配られることはなく、タイミングよく服用することはできませんでした。



あの日、タイミングよく安定ヨウ素剤が配られ服用することができたら、初期被ばくを軽減できたと思います。知らなかったから、被害を受けてしまいました。

安定ヨウ素剤は粒状のものだけでなく、ゼリー状など幼い子どもが服用しやすい形状のものもあります。日頃から、役所に問い合わせ「万が一」に備えてください。

安定ヨウ素剤がない時は？

海藻や海苔でも大丈夫。特に昆布は安定ヨウ素の含有量が高いです。駄菓子屋さんのおしゃぶり昆布も代わりになります。



水道水も汚染する

福島第一原発事故のとき、水道水も汚染されました。
被災地では水道水に含まれる放射性物質の濃度が、通常の
8000 倍～16000 倍になった所もあります。

当時は、その情報を市民に知らされることなく、市民は、その
水を使って料理を作り、子どもたちに食べさせていました。
あとで、そのことを知ったお母さんたちは、「子どもに健康被害
が出たらどうしよう」と今も恐れを感じています。

原発事故が起きたら放射能の測定をして、安全が確認できるま
でペットボトルなどの飲料水を飲むようにしましょう。

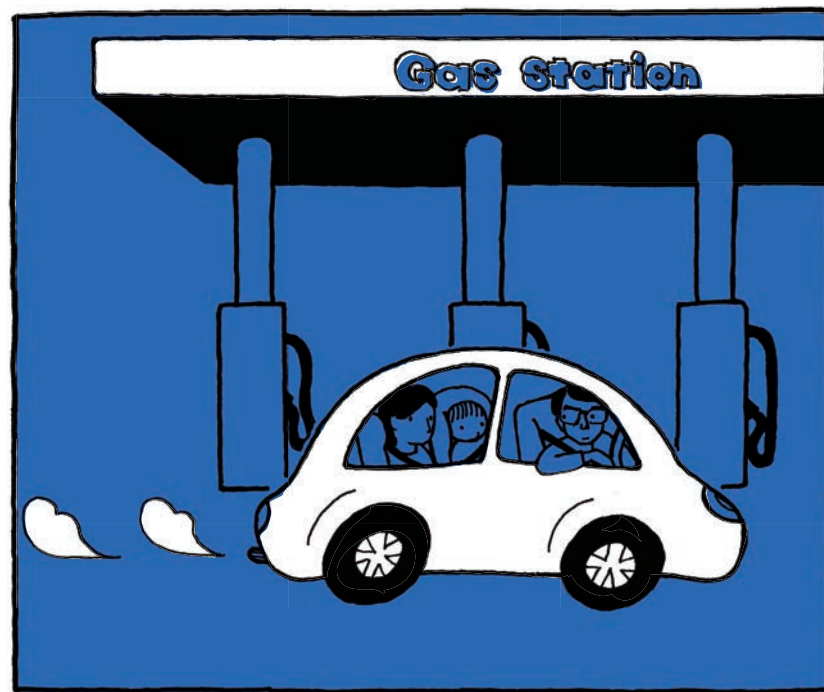


ガソリンは満タンに

原発事故が起きると、何百キロも遠くに避難しなければならない場合があります。日頃からガソリンは満タンにしておきましょう。

福島第一原発事故のとき、十分なガソリンがなくて県外避難できない人が大勢いました。また、放射能による汚染の影響で、数日間、県外から物資が配送されず、ガソリンの供給もありませんでした。

車は大事な移動の手段です。ガソリンを満タンにしておくことも防災の一つです。



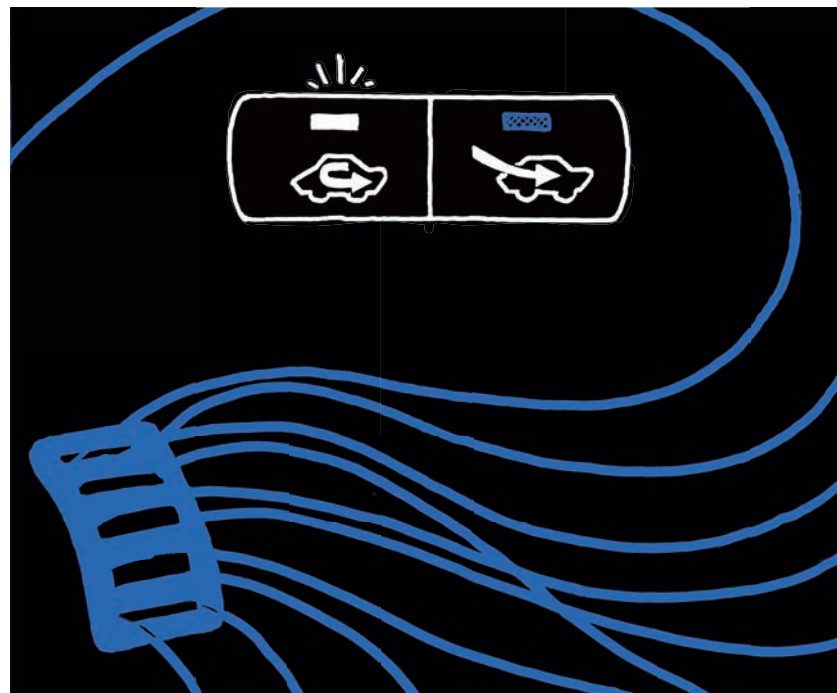
車のエアコンは内部循環に 換気扇は止めて

原発事故が起きたら、外の空気を入れる換気扇や車の空調を止めましょう。

放射性物質を家の中や車内に入れないためです。

福島第一原発事故のとき、車で遠くに避難する人、自宅に退避する人など、さまざまな人の動きがありました。

空調をかけっぱなしだと外気が入り放射性物質の汚染を受けます。たらちねに持ち込まれた、部屋や車のエアコンのフィルターを測定したところ、高濃度に汚染されていたことがわかりました。余計な被ばくをしないよう気をつけましょう。



避難所でも屋内退避を

避難所などで過ごす時は、屋内で安全に過ごしてください。放射性物質は空からも降り注ぎます。風雨にあたらないよう気をつけて。

福島第一原発事故のとき、「屋内にいと町のアナウンスが聞こえないから不安」と感じて、雪が降りしきる中、避難所の外で過ごした人がいました。その後、その雪に放射性物質が含まれていると知り、「被ばくしてしまったのではないか？」と不安を感じ続けている人がいます。



避難は 100km 先を目指して

原発事故で拡散した放射性物質の雲（放射性プルーム）は、風に乗って運ばれます。福島第一原発事故のときは、放射性プルームは風に乗って静岡まで流れました。

避難するときは、100km 以上離れることを目標に、少しでも遠くに避難しましょう。

原発事故があった大熊町の高齢の夫婦は、避難せずに家に閉じこもっていました。助けに来た自衛隊の隊員が「すぐに避難してください。100km 以上遠くに行くように」と言いました。その言葉を聞いた夫婦は、いわき市に住む娘にも連絡し、親子で遠くに避難しました。



簡易線量計を身につけて行動を

放射能は見えません。事故の際には、いつも簡易線量計を身につけておくのが肝要です。

屋内退避でも避難所に避難していても、屋外に出ることはあると思います。

原発事故の際は、不定期に放射能の雲（放射性プルーム）が飛んできます。100km 離れていても、です。

自分の住む町の放射線量を知っていますか？

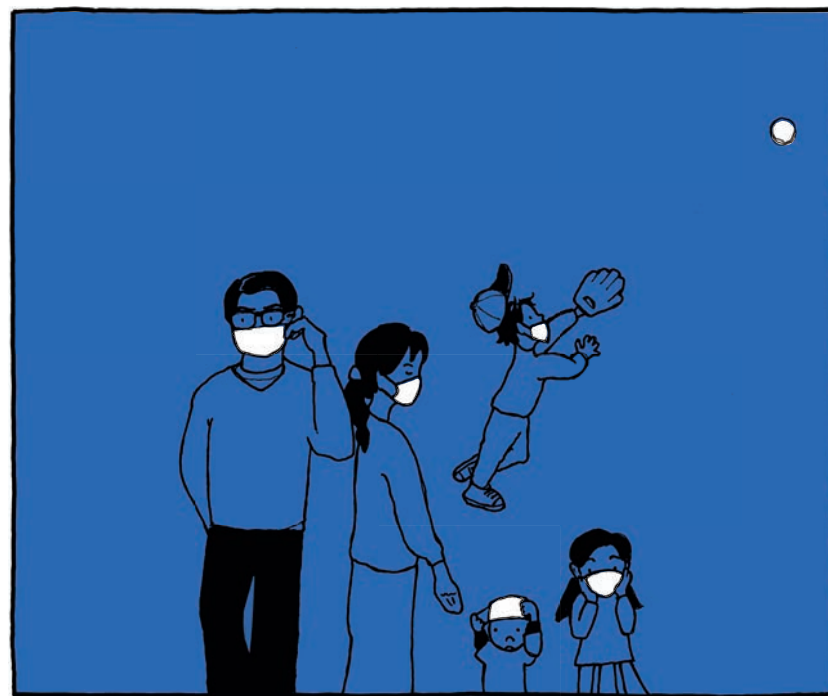
原発事故が起きる前に自分の家の周りの放射線量を知っていると、事故後の変化を知ることができます。放射能の簡易線量計は数千円から買うことができます。ぜひ、測ってみてください。

福島第一原発事故が起きたとき、多くの被災者は「測定」について無知でした。「放射能が襲ってくる」と恐怖を感じながらも、正しい状況の把握ができませんでした。そして、恐怖はより大きくなりました。簡易測定器を身につけていると、状況判断がしやすく、落ち着いた気持ちで行動できます。



必ずマスクを

放射性物質を吸い込むと内部被ばくします。外に出る時は、マスクやハンカチで鼻や口をカバーし、放射性物質を取り込まないようにしましょう。放射性物質は静電気でチリやホコリに絡みつき、呼吸器から体内に吸い込まれる危険があります。

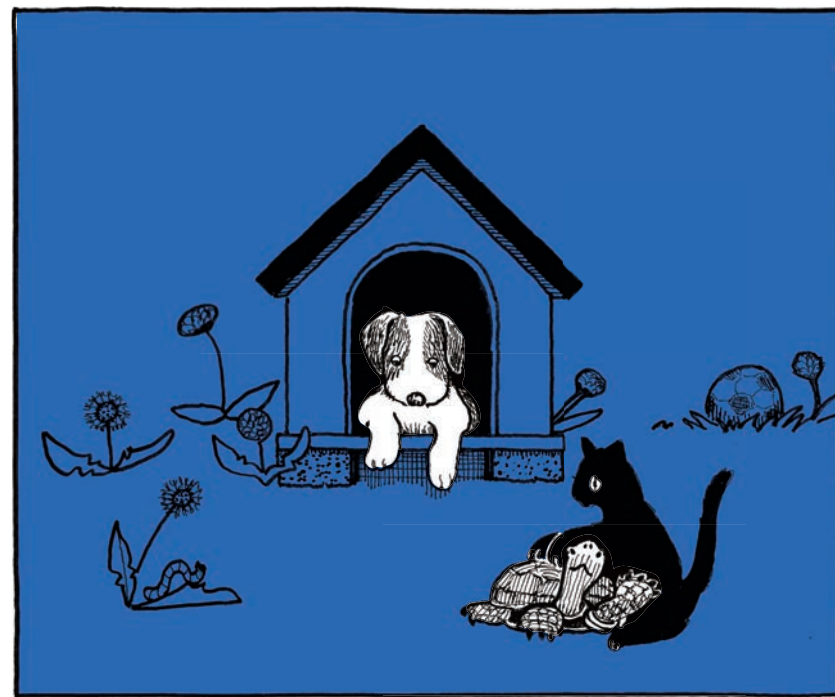


ペットを被ばくから守って

放射性物質は静電気などの影響でペットの毛にくっついてしまいます。外の散歩でペットも被ばくします。安全が確認できるまで、ペットの散歩は慎重に。

福島第一原発事故のとき、ある家族が、たらちねに内部被ばくの測定にきました。家族の中の中学生の男の子だけが、高い線量を示しました。家族みんなで「なぜ？」を考え、話し合いました。その男の子が他の家族と違う点は、ペットの世話をしていることでした。その子は、ペットの犬を可愛がり、外を散歩したり、抱っこしたり、ブラッシングをしたりしていました。

また、ある日、飼い猫を心配し、猫の内部被ばくを測定にきた飼い主さんがいました。外も出歩く猫でした。測定の結果、高い値を示しました。人間だけでなく、ペットも被ばくすることを忘れずに。家族であるペットが被ばくすると人間も被ばくします。



ウィッグ

ウィッグにも放射性物質がくっつきます。かぶりっぱなしに気をつけてください。

福島第一原発事故のとき、避難を繰り返し、避難先のスクリーニング場（被ばく量を測定するところ）で、いつも必ず、おばあちゃんからだけ高い線量が検出されるということがありました。洋服も着替えているし、シャワーも浴びているのになぜ？と家族みんなで考えました。すると、おばあちゃんが被っているウィッグは、ウィッグだから、洗っていないことに気づきました。あらためてウィッグだけを測定すると、そこから高濃度の放射線の反応が出ました。

身体を清潔にしても、身につけるものが汚染されていたら、やっぱり危険です。

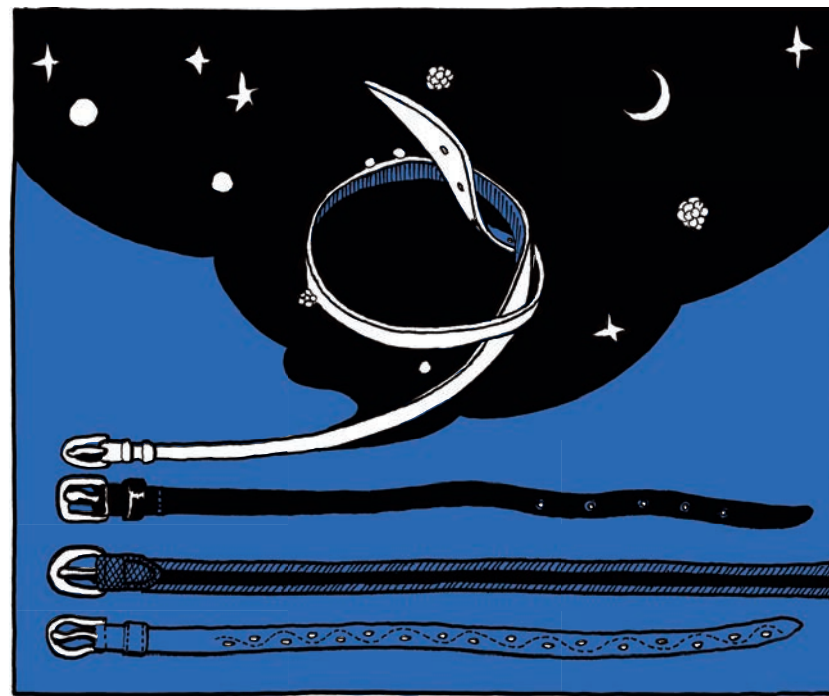


ベルト

ベルトは、洗わないので放射性物質がくっつきやすい。気をつけてください。

たらちねで内部被ばくの測定をした男性がいました。高い線量を示したので、洋服を脱いで清潔なガウンに着替え、測定し直しました。すると、放射線の値は下がりました。それにより、体内ではなく身につけているものが汚染されていることがわかります。「洋服は毎日洗濯し、着替えているのになぜ？」と考えた男性のために、アイテム別に測定したところ、ベルトに放射性物質が付着していることがわかりました。

ベルトやネクタイなど、普段、洗濯しにくいものには汚染が付着しやすいので注意してください。



外に出るとき 何を着る？

レインコート、長靴、マスク、ゴム手袋を着用してください。
放射性物質を室内に持ち込まないよう、脱ぎ着は玄関で行なってください。

福島第一原発事故のとき、外から家の中に入り込んだり持ち込んだ放射性物質が室内にとどまり、ゴミとなりました。たらちねの測定では 10 年以上もの間、家庭の掃除機のごみから、高い放射線が検出される結果も出ています。

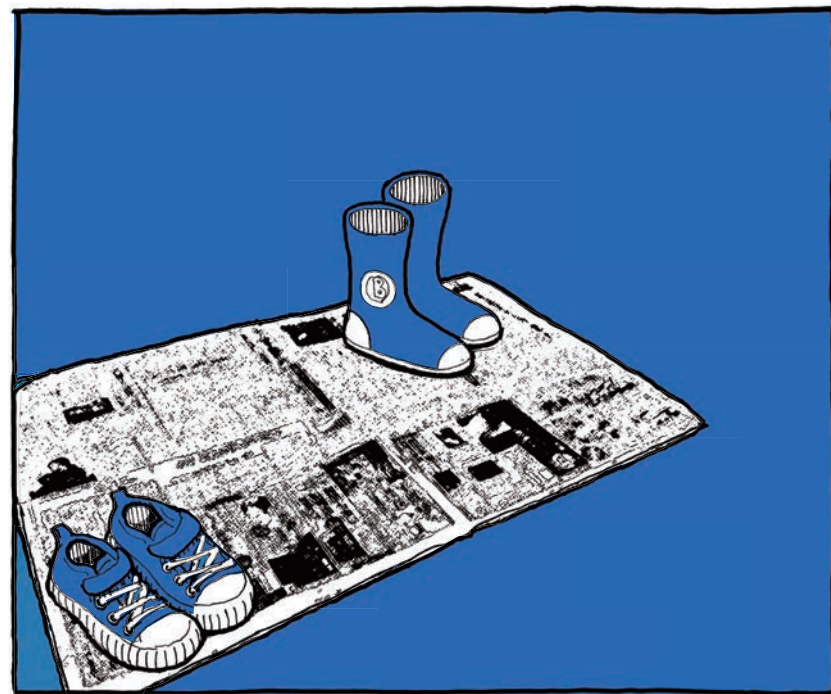
普段着ている衣類に放射性物質が付着して、繊維に入り込むと洗濯しても落ちません。事故直後は、特に高濃度の汚染が予想されるので、できるだけ家の中に放射性物質を持ち込まないようにしましょう。



玄関には濡らした新聞紙

外を歩くと靴の裏に放射性物質が付着します。玄関に、濡らした新聞紙を敷いて、靴を拭いてください。

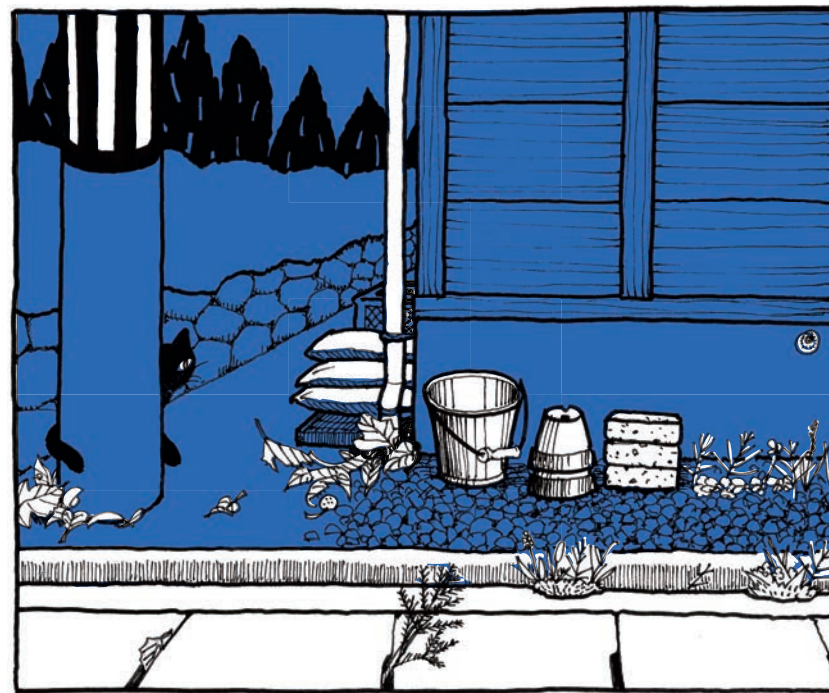
福島第一原発事故の後、靴の裏についた放射性物質は人の動きによって運ばれ、飛行機で海を渡った地域からも検出されました。自分だけが気をつけても大きな流れを止めることはできないかもしれません。でも、せめて、家の中には持ち込まないよう注意しましょう。



ホットスポットに注意

放射能のホットスポットとは、放射性物質で高濃度に汚染された危険な場所のことです。

放射性物質は、雨や雪、風の影響を受けて、放射能の高いところから低いところへと移染します。また、樹木の皮や葉っぱにも密に付着します。雨どいや水たまり、落ち葉がたまるところに近づかないよう注意してください。



たらちねに内部被ばくの測定に来た家族の中で、おじいさんだけが高い値を示したことがありました。家族みんなで「どうしてだろう?」と考えました。食事も水も同じもののなのに。おじいさんは放射線量の高い裏山から落ちてくる落ち葉のお掃除をしています。それが原因かもしれないと、みんなで話し合い、そこに思い当たりました。

落ち葉の裏表には放射性物質がベッタリと付着します。表面積の広いものほど危険です。また、掃き掃除のときに細かいチリやホコリを吸い込みます。

そのほかに、畑仕事をするお父さんからだけ、高い内部被ばくの値がでたことがありました。

子どもだけでなく、大人だって健康に影響します。自分のために家族のために、健康でいられるよう気をつけましょう。



行動の記録

原発事故は人災です。遠くに避難したり、健康を害したり、「あ
のとき、どうだっただろうか？」と、あとでいろんな自分の行
動を思い出さなければならないことがあります。多くの人は、
混乱の中で細かいことを忘れてしまいます。忘れても大丈夫な
ようにメモ帳に記録しておきましょう。

福島第一原発事故のとき、十数箇所もの避難所を渡り歩かざる
をえない被災者が大勢いました。みんな、避難所ごとに体表の
スクリーニングを受け、被ばくをチェックされながら避難を繰
り返しました。その大混乱の中で記録をとっている人はほとん
どいませんでした。

後に、被ばく線量の評価などで、そのときの記録が重要になっ
てくる場合があります。

可能な限り、記録を残すようにしましょう。



こころ



SNS には要注意

原発事故が起きると、いろんな噂や情報が広がります。正しいものもありますが、間違ったものもあります。

福島第一原発事故のとき、「安定ヨウ素剤がなければ、うがい薬のイソジン飲むといい」という情報が広がりました。実際に飲んでしまった人や、嫌がる子どもに無理やり飲ませようとしたお母さんもいました。

初めての経験と知識がないことから、思わぬ行動をとってしまふことがあります。それにより、母親自身がところに傷を負うこともあります。「本当なの？」と疑問を感じたら、まずは深呼吸して。真実を確かめてから行動してください。



自家栽培の野菜には用心

放射性物質による汚染の危険があります。すぐ食べずに測定し、安全を確かめてから食べてください。

福島第一原発事故のとき、たらちねには、自家栽培の野菜の測定に来る人がたくさんいました。その中のあるお母さんは「家の畑の野菜は汚染されていると思うけど、作ってくれる義父母に気兼ねして、子どもに食べさせてしまっている。本当は不安で仕方がない。本当に大丈夫かどうか測定してもらいたい」と言っていました。

このように、見えない放射能に怯えながら「危険かもしれない？」と不安を言葉にするのは、家庭の不和につながるからできない、と辛いジレンマに苦しむ人が大勢いました。漠然とした恐怖に悩まずに、測定して安全を確かめてください。測定により放射能を可視化し共通の認識を持つことが、こころのわだかまりの解決にもつながります。



悩みを抱え測定にきたお母さんとお婆さんも、測定結果を見て、子どもたちに食べさせないようにしようと決めることができました。

守るべきは命！そして思いやりを大切に

原発事故は目に見えない災害です。見えない恐怖への感じ方は、家族であっても同じではありません。だから、避難するのか？しないのか？や、被ばく防護に対する意見も分かります。

けれども、原発事故が起これば汚染は広範に広がり、見えなくても危険が身近に迫っていることは間違いありません。

子どもや家族の命をどうしたら守れるのか？

どんな人でも「自分が大切に思う人の命を守りたい」という気持ちは同じです。

身の安全を確保し、命を守ることを先決に。お互いに思いやりをもって、しっかり話し合いをしましょう。

福島第一原発事故のとき、この問題を乗り越えることができずに、被災地ではこころの分断が起きてしまいました。それは、とても悲しいことでした。同じ悲しみが繰り返されないよう行動してください。



被ばくの恐怖に向き合うには ①

自分は被ばくしたかもしれない…と恐怖を感じる時は、迷わずに内部被ばくの測定してください。

内部被ばくの測定方法には、ホールボディカウンターによる測定と尿中セシウムの測定などがあります。

たらちねには多くの人々が内部被ばくの測定にきました。その中で印象に残っている人たちがいます。

ある家族のお父さんは消防士でした。事故当時、消防士として高濃度に汚染された地域に入り、地震や津波被害を受けた人の救助や捜索を行いました。そのことがあり、「もしかしたら、たくさん被ばくしているかもしれない」と心配した家族と一緒に、たらちねにきて内部被ばくの測定をしました。その結果、体内から事故起因の放射線は検出されませんでした。家族みんなが安心しました。その時、お父さんが「あの時、役目とはいえ、放射能で汚染された場所に行って作業することは、怖くて怖くて気が狂いそうだった。あの頃、こういう場所があって、気持



ちを話すことができれば、どんなによかったか。あの頃は、誰にも不安や恐怖を話すことができなかったから」と言いました。

また、ある時は、警察官のお父さんたちが、たらちねに立ち寄り、内部被ばくの測定を受けることになりました。そのお父さんたちの体内から事故起因の放射線は検出されませんでした。二人は安心して「この結果は、同じ職場の若い奴らに教えてやりたい。あの時、汚染の状況もわからず地震や津波被害の人たちの救助に、危険な場所に何日も通った。若い警官の中には、『自分はかなりの被ばくをしていると思うから、もう子どもを持つことはあきらめようと思っている』と話している奴らもいる。大丈夫だと伝えてやりたい」と言っていました。

強そうに見える消防士や警察官の人たちが、命懸けの仕事の中で、人に言えない悩みを抱えていたことを知りました。福島第一原発事故のとき、水道局の人たちなど、一般市民でインフラ復旧に動いた人々は、公的機関の内部被ばく検査を受けることができました。しかし、消防士や警察官には、そのようなケアがありませんでした。



被ばくの恐怖に向き合うには ②

被災地で被ばくした人々は、他の地域の人たちから「被ばくしている」と言われることがあります。

自分のからだはどうなのか？疑問に思ったら、ちゃんと測定して真実を突き止めてください。

2011 年の年末に、たらちねに、ある女の人が内部被ばくの検査にきました。

その人は、原発事故のとき双葉町で暮らしていたそうです。東京に嫁いだ娘さんに赤ちゃんが産まれるので、お産の手伝いに行こうと思っていたけど、娘さんの嫁ぎ先のご両親から「お母さんは、被ばくしている。だから、赤ちゃんに放射能がうつるといけないから、今回は来ないでください」と言われたそうです。

その女の人は「確かに、そうかもしれない。だから、お産の手伝いに行けないことは仕方がないと思っています。でも、私のからだは、本当はどうなっているのか、ちゃんと知りたいと思いました。本当に、誰かの手伝いもできないようになってしまったのか、知っておきたいんです」と言って、内部被ばくの測定を受けました。

その結果、体内から事故起因の放射線は検出されませんでした。放射線がうつるということはありません。

放射性物質から発せられる放射線は目に見えないので、みんなが心配し、いろんなことを考えたり言ったりします。でも、それは果たして本当なのか？

きちんと測って知ることにより、こころが守られることもあります。

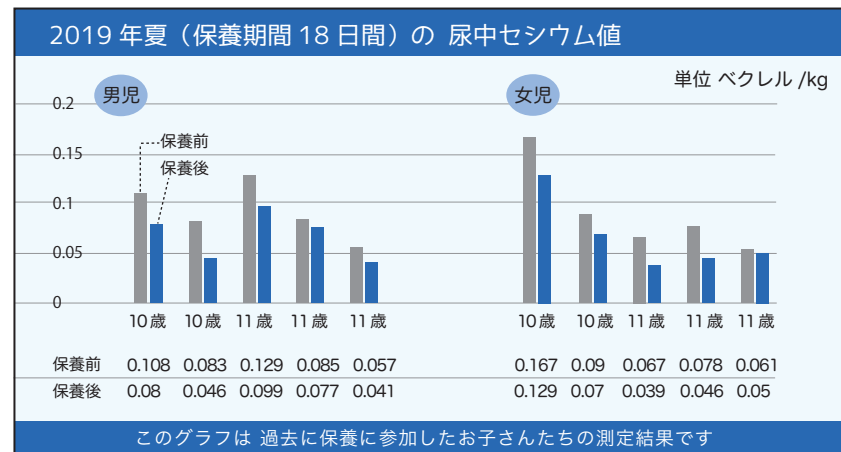


人々のところと転地保養

保養って効果はあるの？

保養の効果を測定結果で知ることができます。

福島第一原発事故が起きて、子どもたちは被ばくしないように外遊びを制限されるようになってしまいました。それで、子どもたちは、安全な環境でのびのび自然体験をするために、福島から遠く離れたところに転地保養に出かけました。でも、「自分の子どもが保養に出かけるということは、自分たちが住んでいる土地が汚染されていると認めることになる」それが辛くて、子どもを保養に行かせたくないお父さんもいました。そんな時、お父さんとお母さんの間でいさかいが起きて「保養に行くなら離婚する」と言い出す人もいました。また、お母さんの中には「夫はいいと言うけれど、義父母が保養に行くと言うと嫌な顔をする」と気を使う人もいました。だから、たらちねには「保養の効果を教えてほしい」という問い合わせがありました。



たらちねでは、保養の効果を科学的に知るため、保養前後の尿中セシウムの測定を行っています。保養前と保養後では、体内のセシウムの量に変化があります。

目に見えないことは、人の感性により受け止め方に違いが生じ、争いの種になります。それは子どもにとっても家族にとっても悲しいことです。

母乳をあげるのが不安になったら

お母さん自身が被ばくしたと感じ、赤ちゃんに母乳を与えるのを不安に感じたら、どうしますか？

福島第一原発事故のとき、「自分は被ばくしたのでは？」と思い、赤ちゃんに母乳をあげるのが不安になったお母さんたちがいました。被ばくした自分のお乳をあげたら、赤ちゃんも被ばくしてしまうと思ったからです。

母乳を続けるか、断乳するか、専門的な情報がなく困ったお母さんたちの中には、自分自身の判断で断乳し、赤ちゃんに粉ミルクを与えた人もたくさんいました。被ばくを避けるために、購入した水でミルクを作り、汚染の心配がある水道水は瓶の洗浄には使いませんでした。

購入した水で哺乳瓶を洗う人もいましたが、毎回ティッシュで哺乳瓶を拭いて使い続けたという人もいました。汚染されていない水が貴重だったからです。



刻一刻と放射能の恐怖が襲ってくる感覚の中で、母乳かミルクか、それぞれのリスクを考えながら、お母さんたちは必死に選択し、行動しました。

あとで後悔しないために大切なことは、赤ちゃんを守るために、どうしたらいいのか？自らの意思で判断することです。そして、なぜ、その判断に至ったのか？赤ちゃんにきちんと言葉で説明し、伝えることです。

言葉が理解できないからと、何も説明せずに行動するのではなく、誠実に言葉で伝えてください。赤ちゃんは、必ずここで応えてくれます。

また、福島第一原発事故で苦悩したお母さんたちの経験が無駄にしないために、もし、再び同じ事故が起きたとき、自分はどんな選択をするのか？普段から考えておくことが大切です。それは、母子のこころとからだを守る防災につながります。



子どもを守るために傷ついてしまった母親

原発事故が起きると子どもたちは外遊びができなくなります。

福島第一原発事故のとき、子どもを被ばくから守るため、お母さんたちは子どもの外遊びを禁止しました。

子どもの遊びのエネルギーは膨大です。外で遊べない子どもは、反発し、母子間に摩擦が生まれました。

その時、言葉で厳しく叱ってしまったり、子どもを叩いてしまったりしたお母さんもありました。そのお母さんたちは、「あの時、なぜ、あんなに叱ってしまったのだろう」「なぜ、叩いてしまったのだろう」と自分を責め、こころに深い傷を負ってしまいました。

また、同じことが起きたとき、傷ついたり苦しんだりするお母さんが少しでも少なくなるよう、私たちの経験を学びにしてください。



子ども



子どもと被ばく

子どもは、体が小さく、地面に近い場所で行動するため、チリやホコリと一緒に放射性物質を吸い込みやすくなります。

たらちねで、兄弟姉妹の内部被ばくを測定すると、年齢の幼い弟や妹の方が年齢の高い子どもよりも高濃度の値を示します。

成長期の子どもが、放射性物質を取り込むと、そこから放射線が発せられ、細胞を傷つけ、健康に深刻な影響を及ぼします。育ち盛りの子どもが大人よりも被ばくリスクが高いのは、細胞分裂がさかんで、その細胞が放射線の影響を受けやすいからです。

原発事故が起きて避難するときは、子どもを毛布で包むなど外気にさらさず、飲食にも注意してください。事故直後は高濃度の環境汚染が予想されます。初期被ばくの影響をできるだけ低減するための対策を行ってください。

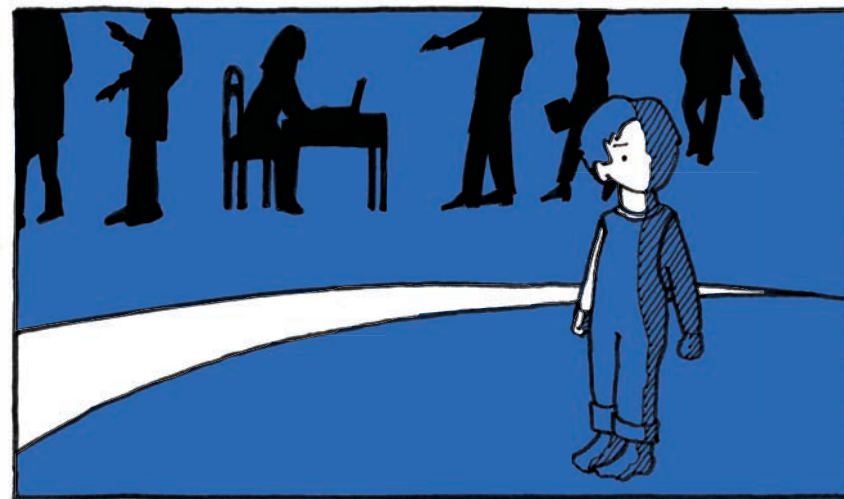


乳幼児のもやもや

原発事故に限らず、大震災の中では大人が大きな不安を抱えながら家族を守ります。でも、そこにいる子どもたちも不安な気持ち持ちは同じです。特に脳の成長が活発な乳幼児にとっては過酷です。

乳幼児期は、脳の成長が繰り返され、乳幼児自身もその成長に不安を感じ、むずがったり泣いたりしながら育つ時期です。普段は、周りの大人がそれを温かく見守り愛しめます。でも、大人が災害による大きな不安を感じていると、ここに余裕がありません。それを乳幼児は肌で感じます。中には大人と一緒に生き抜くために、乳幼児らしからぬ早熟な成長をしなければならないこともあります。

乳幼児期に災害にあった子どもたちのこころの消耗は、想像できないくらい大きなものです。



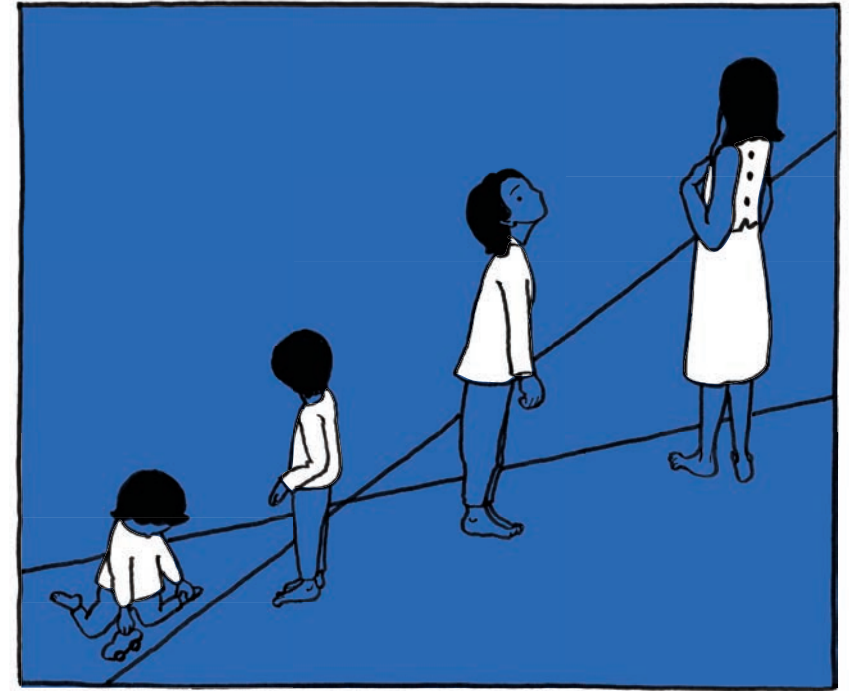
福島第一原発事故のとき、私たち大人の多くが、このことを知りませんでした。だから、子どもたちへのケアが十分でなかった。同じ失敗を繰り返さないために、「子どものこころの防災」について考えていきましょう。

子どものころを守るために知っておくべきこと

災害が発生すると、家族の安全を守るため、お母さんやお父さんは必死で奮闘します。そして、子どもたちも不安と恐怖を肌で感じながら、必死に家族とともに生きようとします。そんなとき、子どもは、ショックやこわい気持ちを我慢し、だれにもいえずに、ひとりで気持ちをかかえているかもしれません。それは、3歳未満の乳幼児も同じです。

被災から5年・10年と時間がたち、時が過ぎたころ、その不安はさまざまな形で、子どものころやからだにあらわれます。早くに子どもの不安な気持ちに気づき、落ち着いてうけとめてあげると、子どもはとてもほっとし、元気な自分にもどることができます。

お母さん、お父さんのまごころで、子どもの不安を包んであげましょう。



子どもを抱きしめましょう

子どもは不安な時に、おもいがけない反応をします。

何ごともなかったようにけろっとしていたり
から元気になったり
よく笑ったり（ショックで興奮した状態）
ぼーっとしていて、話さなくなったり
いらいらして乱暴になったり

このような時は抱きしめて、何度でも「大丈夫」
と言ってあげましょう。



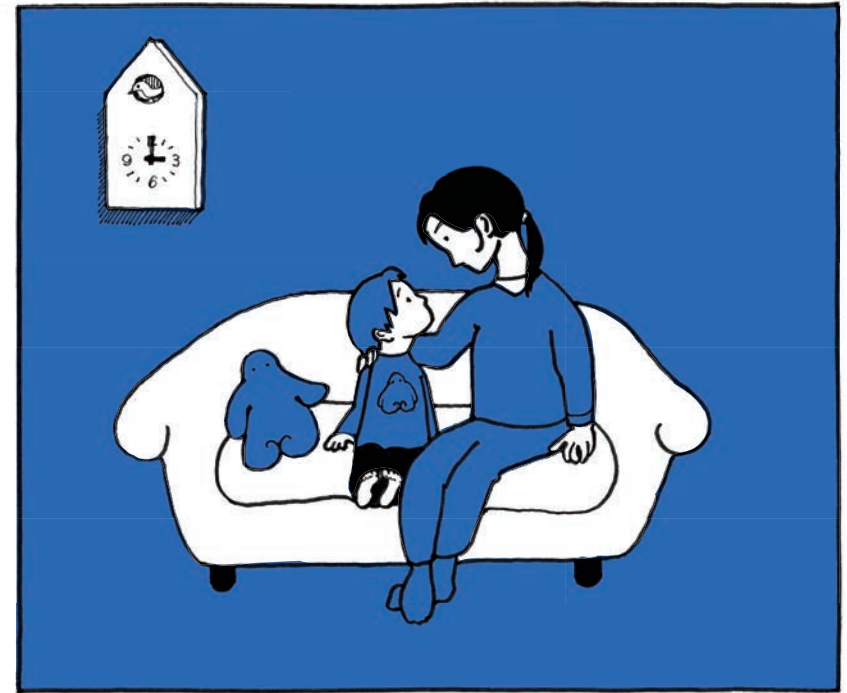
子どもの話をよく聞きましょう

お子さんが何か話そうとしているときには
しっかりと目を見て、じっくりと聞いてあげましょう。

すぐに対応できないときはその理由を説明し
「あとから必ず聞くからね」と約束しましょう。

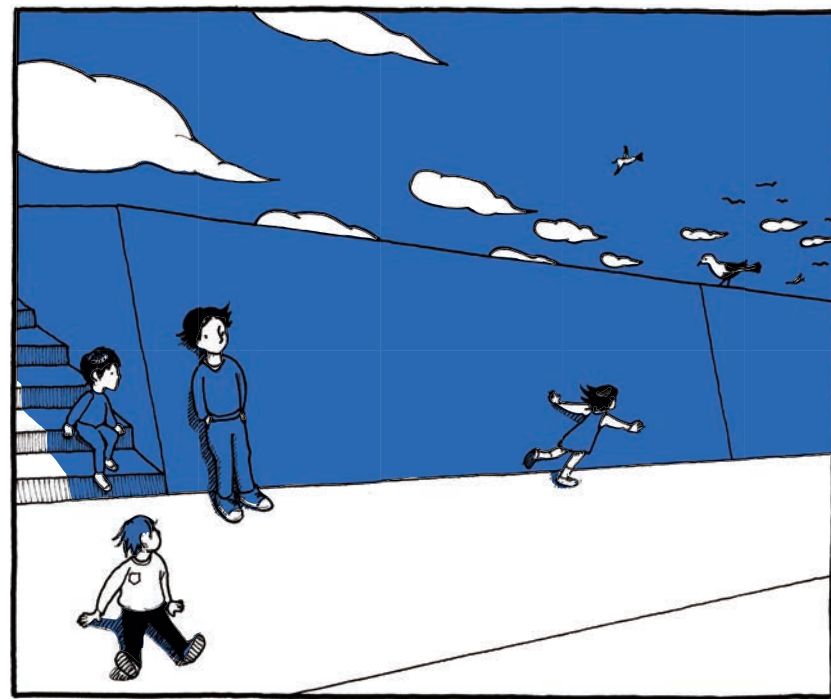
「あなたは悪くないよ」と言ってあげましょう。
「何もできなかった」
「ぼくのせいで起きたのだろうか」とお子さんは
ひそかに悩んだり、言葉で言うかもしれません。

そんなときは子どもをしっかりと抱きしめて
「あなたは決して悪くないよ」と言ってあげましょう。



「ごっこ遊び」を見守りましょう

被災直後の「ごっこあそび」を止めずに見守りましょう。
地震や津波など甚大な災害の後に、子どもは「地震ごっこ」
「津波ごっこ」などのあそびをすることがあります。
子どもは「ごっこあそび」をして、こころのショックや恐怖を
整理し、のりこえようとしています。
ごっこあそびを見たら、叱らずに見守り、時には「そうだね、
だから助かったんだね」と声かけをしてあげましょう。



夜は一緒に寝ましょう

眠れない、眠りがあさい、寝るのをこわがる、寝ている時にうなされる、寝ぼけて起きて泣きさわぐ、こわい夢を見るなど、いつもと違う眠りになることがあります。

恐怖やショックを受けると脳は、興奮し緊張するためです。

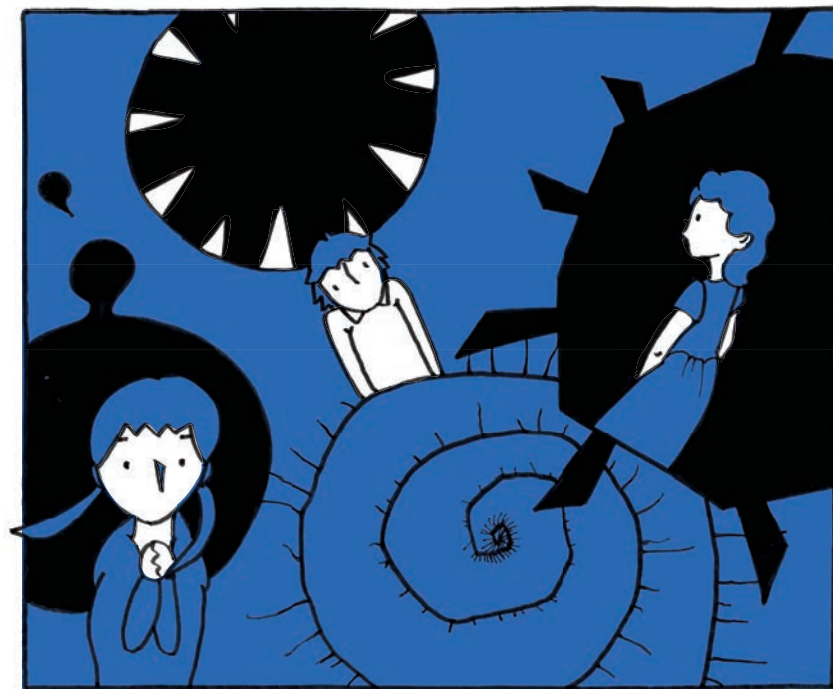
お父さんやお母さんのぬくもりを感じて眠ることは、緊張がほぐれ、こころが落ち着くことにつながります。

個人差はありますが、10歳を過ぎる頃から子どもは思春期に入ります。10歳頃からは、男の子はお父さんと、女の子はお母さんと同じ布団や、となりで一緒に寝ましょう。



「こわい」と言うときはこわくないやり方を

「こわい」と言うときはこわくないやり方をしてあげましょう。
夜や、暗いところをこわがったり、ひとりでいることや、ちょっとしたことをこわがることがあります。
「トイレについてきて」と言われたらついて行ってあげましょう。
今まで平気だったことをこわがるときは「どういうやり方なら大丈夫？」と子どもに聞き、こわくないやり方をしてあげましょう。



赤ちゃん返りを受けとめてあげましょう

赤ちゃん返りは、不安から立ち直ろうとする健康なこころの反応です。

災害の後にもよく見られます。今まで出来ていたことができなくなります。

抱っこをせがむ

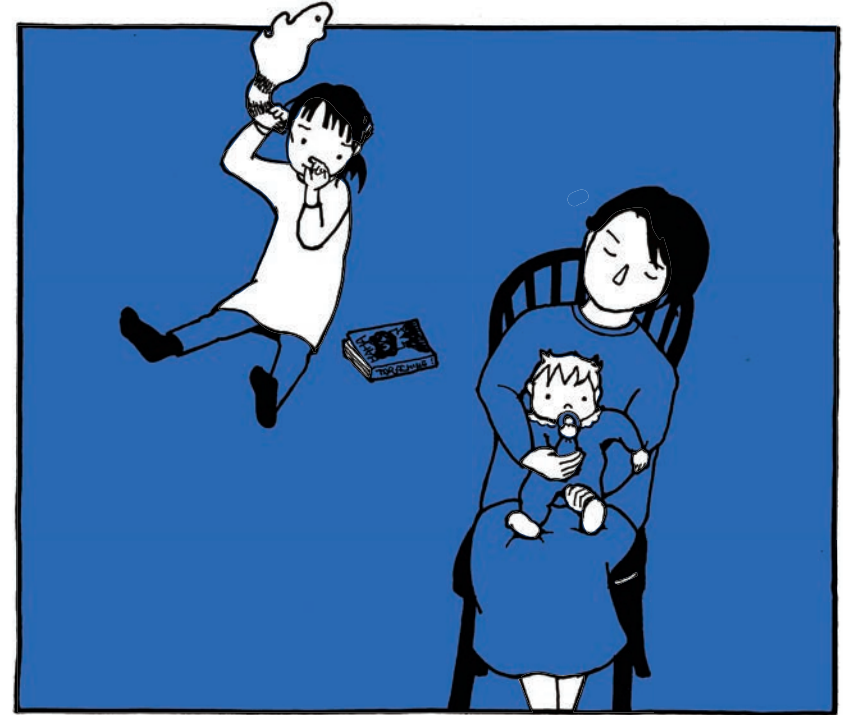
ご飯を食べさせて欲しがる

普段できることをやって欲しがる

赤ちゃん言葉で話す など

決して叱らず、十分にあたたくうけとめましょう。

子どもが「もういい」と言うまでうけとめることが、こころの回復の早道になります。



「手当て」をしてあげましょう

子どもは不安を言葉で訴えるかわりに身体の症状で表します。

頭が痛い

おなかが痛い

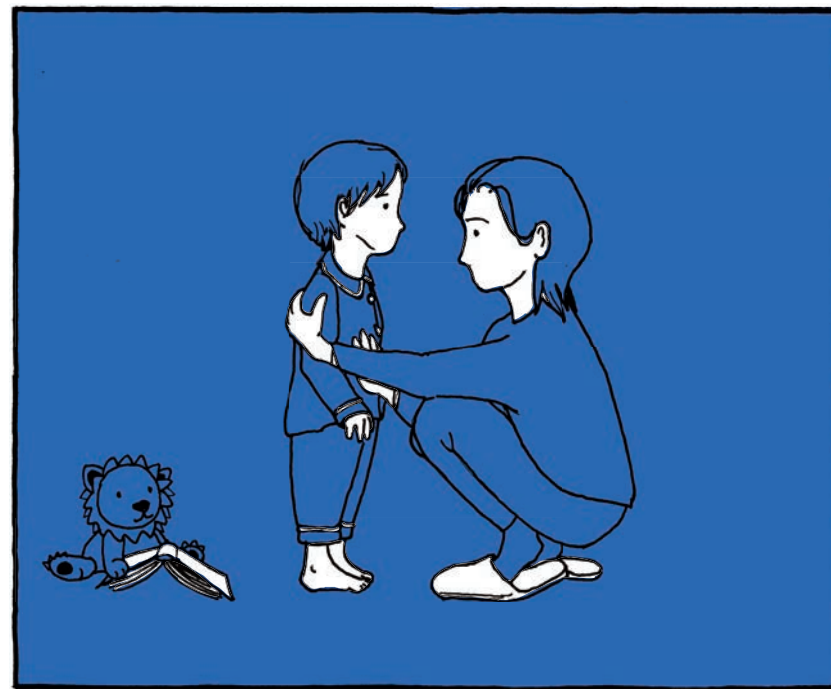
体がしんどい

食欲がない

だるい など

心配して病院にかかる前に、まず優しく手をあてて、「痛いんだね」「苦しいんだね」と話しかけ、なでたり、さすったりしましょう。

こころの「手当て」も、まずあたたかく手を当てることからはじまります。どの子どもも必ずほっとするでしょう。



出典 郡山市震災後子どものこころのケアプロジェクト「災害時のお子さんへの対応」
参照 原子力災害現地対策本部「いわき市の水道水放射能測定結果 2011 年 3 月 16 日～4 月 11 日」
福島県災害対策本部「福島県内各地方 環境放射能測定値（第 487 報）」
NPO 法人いわき放射能市民測定室たらちね「測定データベース」

Haha の書 被ばくから こころとからだを守る防災

監修 天野 光 渡邊 久子
挿絵・装丁 松本 令子
企画・編集・発行 認定 NPO 法人いわき放射能市民測定室たらちね
福島県いわき市小名浜花畑町 11 番地の 3
電話 0246-92-2526
ホームページ <https://tarachineiwaki.org>
印刷・製本 長瀬印刷株式会社
発行日 2025 年 3 月 1 日

© 2025 NPO Mothers' Radiation Lab Fukushima - TARACHINE
この作品を許可なく転記することを禁じます たらちね出版
ISBN978-4-9910727-1-0

