

西日本発

# ママたちの防災談義

東日本が大変なことになっている！何かしたい！！

…が、何もできないもどかしさに、いてもたってもいられなかった

西日本在住 PeaPod ユーザーの**アヤ**と**アヤナ**が

今回の出来事を自分たちの身に置き換えて

ちょっと、じっくり「ママたちの防災」について考えてみました。

誰かのお役に立つか立たないか…はさておき

子育て中のわたしたちのリアルな声を、どうぞ！

**アヤ** 昨年12月に双子の男の子を出産し一女+四男の大家族のママ。広島在住。



**アヤナ** 1歳になる娘がいる新米ママ。夫婦でアウトドアが趣味。岡山在住。



**アヤナ** 災害への備えって何かしてる？

**アヤ** ほぼしてないに等しい～。子どもの着替えぐらいは一組ずつリュックサックに入っている状態だけど、**実際何をどれだけ用意したらいいか迷っちゃって、結局、手付かず…。**

**アヤナ** アヤさんちは子どもが5人だから、その着替えだけでも大荷物だね。しかも双子の赤ちゃん。うちもそうだけど「我慢を強いることが難しい年齢の子」なわけだから念入りに、と思うと備えの大半を占める。**自分のものなんて持ち出す余裕ないよね。**でも、それで大丈夫なんだろうか…。

**アヤ** ホントそうだよ～。災害救助でもまず、助ける人は万全の装備が基本、装備が不十分だと助けられる人も助けられない！っていうもんね。

**アヤナ** その視点でいくとさ、**家族を守るためにはまず母親が自分を守らない**といけな

いよね。自分を守る…何を備えたらいいんだろう。家族のことより、想像しにくいのはワタシだけ！？

**アヤ** わかる～！！災害の装備っていうと「懐中電灯」とか「水」とかそんなものばかり思い付くよ。でも、今回の被災地の状況を見てると下着がないとか防寒着が足りないとか、**パーソナルなものが実は重要なのかも**知れないよね。

**アヤナ** そう、市販の非常用持ち出し袋も「衣食住」のうち「食」と「住」に関わるものが入ってる。**確かに「衣」についてはパーソナルなもの、必要なものは人それぞれ、**自分にしかわからないものも多いよね。ほら、女性はとくに、男性より「隠したい」シーンが多いとか。

**アヤ** そうだね。授乳中という私達の特殊状況はもちろん、そうじゃなくても、隠したい、隠さなきゃ、というのはあるよね。

**アヤナ** 授乳、着替え、トイレ、あと月経もある。自分が被災したとして、それらについてプライバシーが守れて安心して行えるように備えておいたら随分気持ち楽だろうなあ。

**アヤ** **大勢の中で、しかも着替えもままならない状況になりうる**っていうことも頭の片隅に入れないといけないよね。

**アヤナ** そうそう、清潔であることも母親にとって重要な安心の要素だと思う。娘が8ヶ月の時に河原でキャンプして、水道とかトイレとかないから手も洗わず着替えもせずについて、いざ寝て授乳しようとしたら体中がベタベタで食べ物や焚火のにおいがする。その時すごい罪悪感で。いつも外で遊んでてどこでも授乳しちゃう私が、しかも一人だったら山に行ったりして何日もお風呂入らなくてもへっちゃらな私が(笑)。

**アヤ** ははは(笑) **清潔ね。重要なキーワードだよ。**

**アヤナ** これがさー、きっと被災した時には後回しになりがちなんだろうけど、母親でなくとも女性にとってはかなりのストレスだと思うのよ！

**アヤ** 確かに、極限の状況の中で、それは優先順位の低いことかもしれない。だからこそ、自分でできることは可能な限り、自分で何とかしたいよね。

**アヤナ** そう考えるとやっぱり「衣」にまつわることこそ、自分で自分を守るためにちゃんと備えておかなきゃ。少なくともそこに自信を持っていられたら、母親として、家族を守るべく行動ができるんじゃないかな。

**アヤ** ほんとうだね。今回の震災で気づかされたのは、季節や場所によって必要な「衣」が全然違うってこと。避難所に雪が降ったりしてたじゃない。過酷だよ～…。当たり前のように、暑いと脱いで寒いと着る、雨が降ったら濡れないように、そんなことを**自分で調節できるように備えておく**と強いよね。

**アヤナ** それには登山用のものが役に立つって言うよね。レインウェアは雨の時以外にも防寒に使える。あと、今ちょっとした流行りになってる登山用のラップスカート、あれもいいと思うの。着の身着のまま飛び出したとしても、さっと巻けば腰回りの防寒になるし。それと、スカートってトイレの時お尻を丸出しにしないで済む(笑)。さっき言ってたプライバシーを守るっていう意味でも。それから**やっぱり肌着だね。プライバシーと清潔と体温調節、全てに関わってくる。**

**アヤ** 肌着ね。以外と知られてないけど、登山用の下着って保温とか汗が籠らないとか乾きやすいとか、こういう極限の状況に適してるよね。それから、やっぱりシルク素材！Peapodのヨネクラさん曰く、シルクはカイコが身を守るための繭から出来てるから、水にも強いし、呼吸もしている、人間の体も守ってくれるって言ってたよ！そのシルクで作られてるシルクインナーはやっぱりスグレモノ、肌触りがさらっとしていて気持ちいい！肌なじみがよくて自分の体にフィットする。でも、汗をかいてペターッとくっつくような気持悪さはなくて、すぐに乾いちゃうんだよね。具合が悪くって、着替えが難しかった時も、しばらくは大丈夫だった。

**アヤナ** やっぱり、ですな(笑)でも私達、改めて備えなくてもいつもそうだから安心だね！普段から体を守ってくれているシルクインナーが、特別なときには不安から心を守ってくれる。なかなか気づきにくいことだけれど、こういう時だからこそ改めて思いが至る。気づいてしまったから、声を大にして言っちゃう！女性は、とくに母親は、まず自分を守ろう！それは真っ先に逃げるとか自分に必要なものを優先して確保するとか、そういうことじゃない。普段から、自分の体と心を守ってあげること。それには「衣」が重要なポイントで、その安心感こそ家族を守る原動力！

…というわけで PeaPod の提案する「普段から、衣の備え。」に  
大きくうなずくアヤとアヤナなのであります。  
さて、衣の備えについてもっともっと知りたーい！  
PeaPod スタッフのお二人にもご登場いただきましょう。



## PeaPod 代表&商品企画担当 ヨネクラ「衣の備え」

改めて防災リュックの中をチェックしてみたら、「もう着ない」とか「普段にはちょっと…」な代物ばかり(汗)。当然、一番インは毎日シルクインナーですから、「もしもこのまま着のみ着のまま避難する状況になっても、数日は大丈夫♪」な自信があるけれど、優先順位の低い衣の備えは、薄くなりがち。そんな時こそ普段も愛用しているアウトドアウェアでしょ、と思うけれど、バラバラに置いてあって、これではいざ家族5人分集めて持ち出すなんてムリ～！

そこでワタシ、一工夫しました。そのまま棚や引き出しに収納するのではなく、まず大き目のバッグを収納箇所に置き、バッグから出し入れする。そうすると普段にも使えるし、すぐに持ち出せるし、アウトドアに出かける時も準備がラクで、一石三鳥じゃないかと♪

アウトドアの知恵を生かした防災講座でお馴染みの**あんどりず**さんも仰っています。

「毎日の生活にどンドン取り入れて使ってこそ、いざという時に役立つ」はずですよ。

☆Pea Pod シルクインナーを講座でご紹介頂いてます→ブログ「あんどりずのりすべり」で検索

## PeaPod HP・メルマガ担当クギザキの「衣の備え」

実は…小さい頃、宮城県で被災して以来、地震の後遺症があって、今回良く言われた地震酔いも昔からありましたし、防災も怖さが先だって結構意識していた方です。防災用品もコツコツ揃えてはいるんですが、これって毎年チェックしないと役に立たなくなるんですよね。

例えば、「衣の備え」でも、子どもは成長してサイズが変わるし、季節により必要な物も変わる。今では親子で布ナブキンなので、実際に被災したら布ナブ生活は難しかったとしても、防寒やオリモノシート代わりに下着の中に使うと、洗濯も減って案外使えるんです！

そして、やっぱりシルクインナーの心強さを再認識しました！夏は汗冷えや肌トラブルを防ぎ、冬は暖かい。何より窮屈さがゼロなのが非常時にストレスがなくていいかなあ。

発行元 株式会社 Pea Pod (ピーポッド)  
〒156-0052 東京都世田谷区経堂 2-23-20 経堂タウンハウス 102  
TEL 03-5799-4311 FAX 03-5799-4312  
<http://www.peapod.jp> [info@peapod.jp](mailto:info@peapod.jp)