



社会福祉法人 松原愛育会  
 医療型障害児施設・療養介護事業所  
**石川療育センター**  
 〒920-1146  
 金沢市上中町イ67番2  
 TEL (076)229-3033  
 FAX (076)229-3043  
 https://m-aiiku.jp/center/  
 2026年3月23日  
 発行

令和7年12月20日、21日に石川県自主防災組織リーダー育成講座に参加しました。講義を聴くなかで、私が能登の珠洲市に暮らしていた頃、叔父から「能登はいいところだ。地震もなく、台風も直撃しないから水害も少なく、穏やかに住みやすいところだ」と話していたことを想起しました。

しかし、近年の能登の状況は、講習会で得た最新の情報と照らし合わせてみると、叔父の言葉は、確かに災害が少なく穏やかな頃のことだったのではと、改めて痛感したのです。安心して暮らしていた地域にも、いつどこで災害が起きても不思議ではない現実が、今の日本にはあります。

能登だけでなく、日本全国が災害のリスクと隣り合わせにあることは、広く知られています。実際、阪神淡路大震災（1995年）では、亡くなった方の約80%が建物の倒壊や家具の転倒による圧死だったと報告されています。私たちが「自分の地域は大丈夫」と油断し

ている間にも、想定外の災害が起ころうるのです。

それでは、この災害が多い日本で、私たちに何ができるのでしょうか。

講習会では、「事前の対策による減災」と、災害後に発揮される「自助・共助・公助」の重要性が繰り返し語られていました。例えば、阪神淡路大震災の際には家具の下敷きになって亡くなった方が多かったという事例があり、家具の転倒防止策が命を守るために欠かせないことを改めて認識しました。また、地震による火災発生も深刻な課題です。地震後の通電火災を防ぐためには、感震ブレーカーの設置が効果的で、現在は令和8年3月末までですが「①感震ブレーカー設置促進事業費補助金」制度が利用できます。こうした具体的な対策を一人ひとりが意識し、実践していくことが大切です。さらに、最低3日分できれば7日分の水や食料などを備蓄しておくことが推奨されています。

「公助」は、行政や自治体が被災地に支援物資や救援を届ける仕組みですが、広域災害では援助が届くまでに時間がかかることもあります。だからこそ「共助」、つまり地域で顔の見える関係を日頃から築き、いざという時に助け合う準備が不可欠です。自主防災計画や避難所運営の協力など、身近な人との連携が命を守る力となります。

そして「自助」は、「自分の命は自分で守ること。事前の備え、知識や技術の習得、家屋及び家具の安全対策、家族との連絡方法の確認など、日常的に防災・減災に取り組むことで、自分だけでなく周囲の人も守ることができます。自分や家族が怪我もなく元気でいれば、共助にも積極的に参加できるのです。

最後に、私たち施設職員は、利用者支援する役割があります。しかし、もし自分自身に不安や迷いがあると、必要な支援ができなくなってしまう可能性があります。そのため、平時

から自分や家族の安全を確保し、万が一の事態に備えて準備を整えておくことが重要だと考えます。また、緊急時における施設内での情報共有、及び地域との連携を強化することで、有事の際にも冷静に支援できる環境構築していきたいと思っております。

注釈①  
この「感震ブレーカー設置促進事業費補助金」という名称は、石川県独自の制度（締切り…令和8年3月31日まで）のようですが、自治体ごとに名称が異なる取組みをしている場合もあるようです。お住まいの自治体にお問い合わせをお願いいたします。

参考資料…防災士教本「2025年度版」  
認定特定非営利活動法人日本防災士機構

写真…感震ブレーカー（簡易型）  
ホームセンターなどで3,000円弱程度

## 平時からできること

事務次長 富田 俊輔

## 生活介護「兼六民謡会」

令和7年11月に兼六民謡会の皆様をお招きし、生活介護にて演奏会を開催しました。演目は、ソーラン節やこきりこ節、花笠音頭、百万石音頭など一度は聞いたことがある曲ばかりで、踊りは扇子や花笠、鳴子などを使用し、とても華やかでした。また、楽器の紹介やソロ演奏があり、楽器の良さを知ることができました。

利用者の方々も毎年この演奏会を楽しみにしています。音楽が大好きなAさんは目をキラキラと輝かせ、笑顔になったり、真剣な表情になったりと、表情をこころと変えながら興味津々で演奏に聞き入っていました。Bさんもテンポの良い賑やかな曲に笑顔が見られ、「もしかして好きなのかな？」と新しい一面を垣間見ることができました。今回は利用者も鳴子を鳴らして参加でき、一体感を感じとても盛り上がりました。迫力ある生の演奏を聞かせていただき、とても楽しい時間を過ごすことができました。



外来スタッフは、日々お子さんと接しながら、同時に親御さんから質問を受けます。このコーナーでは、日頃親御さんから多く質問されることについて、外来のスタッフが一つずつお答えしていきます。

### うちの子、どうして寝ないんだろう？

夜になると布団に入れても、目がぼちり開いたまま。親としては「1日の疲れを癒したい時間なのに、子どもはまだまだ遊びたい、話したい、動きたい。そんな姿に『どうして？』と、ため息をつくご家族は少なくありません。

子どもが寝ない理由はさまざまです。体力が有り余っている、昼寝が長すぎた、生活リズムが乱れている、あるいは不安や興奮で気持ちが落ち着かない。大人から見れば「早く寝てほしい」と思う場面でも、「子どもにとっては『まだ眠くない』『もっと楽しいことをしたい』という気持ちが勝ってしまうのです。

そこで大切なのは、「寝ることを『義務』ではなく『安心できる習慣』にする工夫です。例えば、毎晩同じ時間に同じ流れで過ごす『寝る前ルーティン』を作ること。絵本を読む、静かな音楽を流す、部屋の

照明を落とすなど、心と体を休める合図を繰り返すことで、子どもは自然と眠りに入りやすくなります。

また、日中の活動量を調整することも効果的です。外遊びや運動で体をしっかり使えば、夜には心地よい疲れが眠気を誘います。昼寝の時間を短めにする、夕方以降は激しい遊びを控えるなども工夫の一つです。

「どうして寝ないの？」と悩む気持ちは、子育ての中で誰もが経験するものです。しかし、その「どうして」をきっかけに、生活リズムを見直したり、子どもとの関わり方を工夫したりすることができると、寝ない夜にイライラするのではなく、「安心して眠れる環境をつくる」という目標にすれば、親子ともに少しずつ楽になります。

うちの子が寝ないのは、成長の証でもあります。やがて『どうして寝ないの？』が『よく眠れるようになったね』に変わる日を信じて、今日も小さな工夫を積み重ねていきましょう。



令和七年度  
ご寄附・ご寄贈  
〈令和八年二月五日現在〉

- 〈寄附金・寄贈品〉
- カナカン株式会社 乾親会
- ウロコ水産株式会社
- 丸果石川中央青果株式会社
- 石川中央魚市株式会社
- あすなろ会（利用者保護者会）
- 元利用者保護者
- 青森県りんご対策協議会
- 北新地区青森りんごの会

（敬称略 寄附順）



