

初期対応問診票(妊婦・褥婦用)

妊産婦救護所 日時： 月 日 時 分

※当てはまるものがあれば、○で囲んでください。(医療者が記入して下さい)

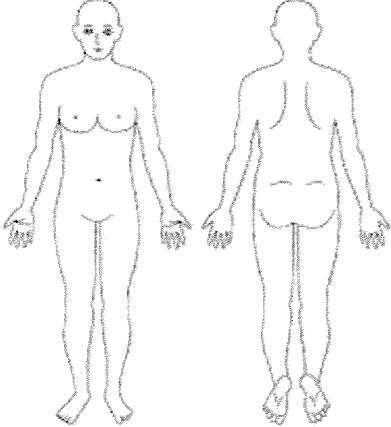
フリガナ 氏名	様	生年月日 年齢	年 月 日 歳
妊娠週数	妊娠 週 日	既往妊娠・出産	経妊・経産
産後日数	産後 日	今回の妊娠	単胎・多胎()人
緊急連絡先			

主訴 ※妊婦で 1つでも あれば → 赤	腹部痛み: 無・有(部位: , いつから: , 性状:) 腹緊・陣痛: 無・有(いつから: , 間歇: 分, 発作: 秒) 破水感: 無・有(量:少・中・多, いつから: BTB:青変, 性状:無色・混濁) 性器出血: 無・有(量:少・中・多, いつから: , 性状:) 胎動消失・減少: 無・有(いつから: , 10回カウント: 分) 胎児心拍消失・減少: 無・不明・有(回/分)
	胎位(頭位・骨盤位・横位・不明) 胎盤付着部位(正常・前置・辺縁・不明)

その他の 自覚症状	
--------------	--

	正常値	観察・測定	判断
呼吸	10~29 回/分	回/分	※1つでも 異常が あれば → 赤
脈拍	橈骨動脈触知: あり 50~119 回/分	橈骨動脈触知: あり・なし 回/分	
血圧	90/140mmHg 未満	/ mmHg	
意識	従命反応: あり	従命反応: あり・なし	
その他の ショックの徴候	ショックの徴候: なし	顔面蒼白・冷汗・震え 皮膚冷感・チアノーゼ	
発熱(37℃以上) 低体温(35℃以下)	36~37 ℃	℃	

感染徴候	発熱(℃)・悪寒・咳・鼻水 吐き気・嘔吐・下痢 発熱と同時期に出た湿疹	→ 隔離
------	---	------

外傷部位	状態	対応
	切創 裂傷 割創 擦過傷 挫滅傷 打撲傷 内出血 骨折 捻挫 熱傷 凍傷 他	

現病歴	() 薬 () 持参あり・なし () 薬 () 持参あり・なし () 薬 () 持参あり・なし
既往歴	
アレルギー	食物 () 薬 () その他 ()
分娩の状態 (褥婦のみ)	正常・特記事項 () 分娩日: 年 月 日(妊娠 週) 分娩様式: 経膈分娩・鉗子・吸引分娩・帝王切開 分娩時出血: 少・中・多(ml) 出産場所:

対応 サマリー	経過観察 救急処置をした:() 搬送を依頼した: 時 分, 搬送先:()病院 依頼したい内容:
------------	--

記入者	氏名: 職種: 連絡先:
-----	-----------------

文京区共催 災害時等産科救急医療基礎研修の開催概要（案）

1 趣旨

文京区と協定を締結した団体等に所属する医療者※（以下、医療者という）が、災害時等における産科救急医療に関する専門的知見を習得することにより、妊産婦・乳児救護所における安全な妊産婦及び乳児の管理を支える人材の育成とスキルアップに寄与する。

また、危機管理業務に携わる区職員及び災害時に避難所や妊産婦乳児救護所（以下避難所等という）の運営を担う区職員（以下、行政職員という）が、医療者とともに本研修を受講することにより、医療者との連携、危機管理能力及び災害時の避難所等における妊産婦・乳児への対応能力の向上に寄与する。

2 目標

医療者は、災害時等における行政職員をはじめとする医療者以外との連携法について学ぶとともに、妊婦の評価・分娩介助・新生児蘇生・産後大出血への対応等の産科救急医療の基本的知識を習得する。

行政職員は、災害時等の産科救急医療の流れを把握し、避難所等の避難者の容態急変への対応能力を向上させるとともに、医療者と適切に連携するための基本的知識を体系的・実践的に身につける。

3 研修の概要

(1) 日時・場所 平成 25 年 1 月 21 日（月）9:00-15:30 シビックセンター内会議室

(2) 講師※ 金沢大学大学院医薬保健学総合研究科 周生期医療専門医養成学講座
特任教授 新井隆成

山形県立救命救急センター副所長 森野一真

亀田総合病院 産科部長、総合周産期母子医療センター長 鈴木真

国立保健医療科学院生涯健康研究部主任研究員 吉田穂波

(3) 研修の内容

前半は講師による講義。後半は、講師 1 名につき、助産師 3、4 名、医師 2 名、行政職員 1 名程度の班に分かれ、各班で災害発生後の動きについてのシミュレーション、妊婦の症例による対応等についての検討を行う。BLS0デモでは、各チームの医療者が講師の指導を受けながらマネキンを使った実地訓練を行う。行政職員は訓練を実見する。

(4) スケジュール

内 容	時 間
受付	8:45
イントロ(吉田講師)	9:00-9:30(30分)
災害医療の基礎(森野講師)	9:35-10:20(45分)
妊産婦救急措置の基本(新井講師)	10:25-11:10(45分)
チーム医療の基礎(鈴木講師)	11:15-12:00(45分)
休憩	12:00-13:00(60分)
多職種連携ワークショップ	13:00-14:00(60分)
BLS0※デモ	14:10-15:10(60分)
まとめ・振り返り	15:15-15:30(15分)

4 受講者（予定）

助産師 15 名程度、医師（産科医、小児科医） 7 名程度、行政職員 4 名程度

※ 現在、受講を予定しているのは以下のとおり

一般社団法人東京都助産師会及び財団法人東京都助産師会館の助産師 5～6名
東京大学医学系研究科及び東京大学医学部附属病院産科病棟の助産師 5～6名
東京大学医学部産婦人科学講座の産婦人科医 1～2名程度
順天堂大学病院産科病棟の助産師3名程度
順天堂大学医学部附属順天堂医院の産科医 人数未定
文京区医師会の小児科医2～3名

※ 講師の略歴

新井隆成氏 1993年金沢大医学部卒。北陸の地域医療を経て、2000年国立病院機構災害医療センター、06年金沢大附属病院周生期医療専門医養成センター特任准教授、09年より現職。ウーマンズヘルスケアにおける地域医療体制の維持・発展のため、ALSOプロバイダーコースの全国への普及活動に尽力している。専門は産科学。

森野一真氏 1985年山形大医学部卒。DMAT隊員養成研修や総括DMAT登録者研修をはじめとするDMATの養成等に関与している。また、災害医療や救急医療体制に関する厚生労働科学研究を行っている。災害派遣経験として、国内では2007年新潟県中越沖地震、2008年岩手・宮城内陸地震、国外では2008年中国四川大地震がある。待機型派遣として2008年洞爺湖サミット、2011年APECにおけるDMAT活動を行った。2011年東日本大震災では、DMAT山形県調整本部、山形県健康福祉部地域医療対策班支援、福島県緊急被ばく医療調整本部支援、宮城県石巻圏合同救護チーム本部支援などを行った。

鈴木真氏 1988年昭和大医学部卒。千葉県の周産期母体搬送ネットワークを構築し、救急救命士向けの産科講習会を開催している。2011年東日本大震災では、宮城県の広域医療サーベイランス、福島県の産科医療支援などを行った。

吉田穂波氏 1973年三重大卒。ドイツ、英国、日本での医療機関勤務などを経て、08年ハーバード公衆衛生大学院。10年ハーバード公衆衛生大学院リサーチフェロー。2012年より現職。文京区災害時おなかの中の赤ちゃんを守るプロジェクトコーディネーターを務める。

※BLSO

Advanced Life Support in Obstetrics (ALSO)とは、医師やその他の医療プロバイダーが、周産期救急に効果的に対処できる知識や能力を発展・維持するための教育コースである。またプライマリケア医だけでなく産婦人科の研修医を対象とした訓練でもある。1991年にACLSとATLSに基づいて、ウィスコンシン州の一般診療医師二人がALSOを考案した。1993年にコース権利はAmerican Academy of Family Physicians (AAFP—米国家家庭医学会)によって認可され、現在全米ではほとんどの分娩施設において、分娩に関わる医療プロバイダーがALSOの受講を義務づけられている。またALSOコースは世界的に普及活動が行われており、2009年現在までに、50ヵ国以上でプロバイダーコースが開催され、10万人以上がALSOコースを完了した。日本では、医療チーム体制強化を目標に、産婦人科医、助産師、救急医、プライマリケア医、研修医、その他産科に関わる可能性のある医師、看護師が広く受講している。

これに対し、BLSO (Basic Life Support in Obstetrics)は、主に病院前産科救急を想定し、ALSOの前段階の産科救急基礎コースとも言えるトレーニングコースである。BLSOは交通事故や災害時などの妊婦外傷を含む病院前の産科救急的対処を強調しており、特に産科救急に突然遭遇する可能性のある救急医、救急ナース、救急救命士を対象として教育コースである。BLSOコースを受講し、試験に合格した場合、参加者はAAFPとALSO-Japan (NPO法人周生期医療支援機構)が認定する5年間有効の認証を受けることができる。

特集2 災害時の5つの心得

～おなかの中の赤ちゃんを守るために～

もし妊娠中の今、災害が起きたら？考えただけで不安になりますよね。妊娠すると誰でも普段と同じようには動けません。そして、妊娠中は自分が思っている以上に気持ちも体力も消耗します。お腹の赤ちゃんを守るために今できることを準備しておきましょう。

心得1

もしもの時の連絡方法決まっていますか？

万一のとき、家族全員が一緒にいられるとは限りません。いつ起こるか分からない災害に備え、災害時の行動方針を共有しておきましょう。

●「災害時の連絡方法」、話し合っていますか？

電話ができない可能性を想定し「災害用伝言ダイヤル171」、「災害用伝言板」、ソーシャルメディアなど複数の災害用連絡手段を調べ、家族に適した連絡方法を話し合っておきましょう。

● 子どものお迎えルールは決まっていますか？

子どもの学校や幼稚園・保育園などの災害時のガイドラインを確認した上で、家族内での基本対応ルールを決めておきましょう。

● いざというときに必要な連絡先はまとめていますか？

緊急時に連絡をとりたい方の連絡先を母子手帳(P1)に記入し、コピーして家族全員が持ち歩きましょう。

心得3

いざという時の「備え」は十分ですか？

過去の地震では、電気・水道・ガス等のライフラインが止まり、長期間不便な生活を強いられることが何度も発生しています。交通・情報網も断られるため、最初の3日間は物資も入手が困難になります。家族の状況に合わせた対策をとることが大切です。

● 非常持ち出し用バックについて

妊娠中や産後の場合、1人で持てる重さは5kgが目安。リュックなどにまとめ、準備ができたなら背負ってみましょう。いざというとき持ち出せるように、玄関などの避難動線にストックします。

● 赤ちゃんのためのアイテム

母子手帳
避難の際は母子健康手帳を必ず携帯して、写真に撮って、ウェブや携帯上に保存しておく、手元がない時に役立ちます。(母子手帳アプリp→)

● 飲料水(軟水:ミルク用)

乳幼児は腎機能が未熟。市販の硬度の高い水は消化不良を引き起こす恐れが。ミルクの調乳は『軟水』で。

● 非常食

つわりが強い時でも食べられるものを用意しましょう。

● 粉ミルクほ乳瓶

被災のショックで母乳が出にくくなる可能性があります。

● 生理用品

突然の漏水、出産後に備えて大きめのものも用意。妊娠中はトイレが近いう上、ストレスで尿漏れも起きることも。

● 妊娠バッチ

妊娠初期の場合は、外見からだけでは妊娠がわかりません。「おなかには赤ちゃんがいます」のバッチを常に持ち歩きましょう。

● オムツ

災害時は下痢など体調を崩す子が多いため、多めに用意しましょう。

心得2

覚えておこう!「その瞬間」の5つの行動

一瞬の判断が生死を分ける災害時。真っ先に自分の身を守り、赤ちゃんの命を守るために遠慮せずまわりに助けを求めましょう。

(1) 急に立ち上がるのは危険

妊娠中は体形の変化で、転倒する危険も。立っている場合は手すりなどにしがみつくと、落ち着いた行動を心がけて。

(2) とにかく「頭を守る」

頭部の損傷は即、命の危険につながります。手近にあるもので頭を覆い、落下物や倒壊の可能性がある危険な建物から離れましょう。

(3) 足下に気をつけて

足元のケガは避難の大きな妨げになります。素足での行動は絶対に避け、靴が身近になれば厚底の靴下などを履いておきましょう。

(4) 逃げ道の確保

閉じ込められる可能性があるため、エレベーターは絶対に使わない。非常口や階段付近はドミノ倒しなどの危険があるので、人波には巻き込まれず、安全な場所で見守りましょう。

(5) 応援の要請

万一、がれきに閉じ込められた場合は、音の出るものを鳴らしましょう。携帯電話があれば、ライトを照らすのも一つの手段です。

■非常用バックにいれておきたいアイテム(準備済みのものに○をつけましょう)

母子手帳	飲料水 軟水:ミルク用	非常食	粉ミルク・ほ乳瓶	生理用品
妊娠バッチ	オムツ	乾電池	携帯ラジオ	ライター・マッチ
携帯電話充電器	下着	タオル	毛布	マスク
防塵具	トイレトイレットペーパー	飲みやカルシウム などサプリ	ウェットティッシュ	使い捨てカイロ
緊急連絡先 リスト	簡易トイレ	哺乳瓶用消毒薬	包帯	缶
懐中電灯	ペンとメモ用紙	健康保険証・ 免許証のコピー	ゴミ袋	現金・小銭
靴下	ナイフ・はさみ	家や車の鍵	軍手	ガムテープ(布)

心得4

妊娠を機に、お宅の耐震性をチェック

阪神・淡路大震災の死亡原因1位は「家具や住宅の倒壊による圧死」。家具の転倒や物の落下、破片はケガや逃げ遅れの原因にもなります。この機会に、自宅の耐震対策を見直しましょう。

● 自宅の耐震レベルを確認していますか？

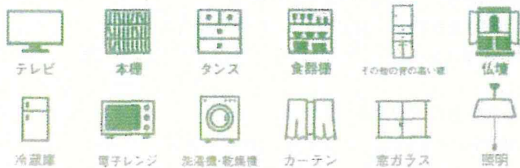
柱や梁(はり)といった構造部分だけではなく、屋根、ブロック塀、ベランダなども倒壊すれば命の危険性があります。不安がある場合は、お住まいの自治体に問い合わせ、耐震診断を受けましょう。

● 地震保険に加入していますか？

一般家庭の地震保険の加入率は、火災保険に比べ低いのが現状です。ご自宅の保険の内容を、いま一度確認してみましょう。

● 転倒の危険がある家具・家電類は固定されていますか？

モノは落ちるのではなく、飛んできます。テレビ、食器類も凶器になるので要注意。家具は、万一倒れてもダメージが少なく、かつ出入り口を塞がない配置にするなど、以下のアイテムの場所や耐震性・耐火性をチェックしてみましょう。



心得5

あなたの街の避難場所は？

大災害発生時にはどこに避難するのかを確認し、家族で共有しておきましょう。また、いつもの道にも非常時には思わぬ危険が潜んでいる可能性も。時間があるときに歩いて確認しておきましょう。

● 避難場所や緊急時の待ち合わせ場所を確認しましょう。

自宅近くの避難場所が分からない人は、自治体に確認してみましょう。また、外出先で地震にあったなどの緊急時であれば、近くの学校や体育館、病院、広い駐車場や公園などへ避難するといでしょう。いざという時に家族とはぐれないように、震災時の待ち合わせ場所などを確認しておくのも忘れないで。

● あなたを守ってくれる地域の防災設備を知っていますか？

非常用道具や備蓄品を備えた倉庫、給水・消火設備などが、ほとんどの場合、お住まいの近くに配置されているはずですが、あわせて確認しましょう。

● 近所の「危険な場所、地点」を知っていますか？

お住まいの市区町村の防災課に問い合わせ、あなたの地元の地理的危険度が分かる地図(ハザードマップ)を手に入れましょう。予想される災害の種類(地震・津波・洪水・土砂など)と予想被害区域を確認できます。

● 地域とのつながりはとても大切

子どもが生まれる前はご近所づきあいの必要性はなかなか感じられないものですが、実際に被災した方は「防災対策として近所づきあいや日頃の助け合いが大切」と言う意見が大変多いのです。電話やネットが通じない場合、知り合いから得る情報は貴重です。

受援力 ノ ススメ

じゅえんりよく

【受援力】図
助けを求め、助けを受ける心構えやスキル。



Part 1

That's 受援力! - 助け合いのポイント -

●「ラクをすること」に罪悪感を抱いていませんか?

「自分でやらなくては!」と背負い込み、小さな我慢や妥協を溜めるとエネルギーを奪われます。一方「人の役に立ちたい!」というエネルギーを胸にしまったまま、発揮できない人がいます。疲れた人が「助けて」と言い、役に立ちたい人が手をさしのべる。この輪が大きくなれば、社会にプラスの循環が生まれます。

「ラクをすること」は悪いことではありません。人は自分の強みを存分に発揮してこそ、能力を社会に還元することが出来ます。助けを受けるのは、その循環の一部なのです。

●人の「助けたい」気持ちを引き出す

頼むこと＝相手への信頼、承認、尊敬

基本は、頼む＋感謝＋大喜びの公式

頼む代わりに自分ができている仕事を引き受ける

こちらから先に頼むと、相手もこちらに頼みやすくなる

感謝やねぎらい、助かっていることを伝える

どんな見ず知らずの人との会話でも、相手の気持ちを良くさせる、

感謝の表現をふんだんに使う、大喜びする、気持ちよく受け取る

●本音を上手に伝える

「主張＝わがまま」ではなく、「主張＝腰の低いお願い、感謝、喜び」

フィードバックを聞くときは、自分が学ぶ姿勢で受け取る

●人の力を引き出す言葉を使う

衝突・対立があっても、攻撃・批判とは受け取らない
泣き喚入りか抗議、ではなく、「よくぞ言ってくれました!」

YOUメッセージよりもI(アイ)メッセージを使おう

「すごいね」「偉いね」「よく出来たね」などのYOUメッセージは受け取ってもらえないこともある。「私はあの一言で励まされました」のようなIメッセージの方が受け取ってもらいやすい。

●やる気を促す

精神的、行動的、積極的に働きかけ、「困ったな」ではなく「面白そう」

「何かが起こりそう」というワクワク感を伝染させる

ポジティブシンキングで周りを巻き込む

他人は競争相手ではなく、同じ目標に向かう仲間

勝ち負けではなく、みんなで手をつないでゴールイン

●助けを求めるときのお作法

相手のタスクを明確にする

そうすると相手も引き受けやすい

相手の気持ちにフォーカスし、代わりに出来ることはないか、相手を引き受けるためには何をしてほしいのか、聞く。

●自己責任という言葉の罠

「自己責任」の名のもと自分を責め続けると、助けてと言わずに孤立していく。「自己責任」であっても、助けを求めている。

参考文献:

1) 内閣府防災担当作成パンフレット「地域の「受援力」を高めるために」 2) 「時間がない!」から、なんでもできる!」
2010 (<http://www.bousai.go.jp/kyoiku/pdf/juenryoku.pdf>) 吉田 雅彦 著、サンマーク出版、2013年

Part 2

受援力を身につける

受援力を身につけるためのメソッドを紹介。

頼まれて嬉しい、という支援力を引き出す受援力。その先にあるのは、受援力を引き出す支援力。そして、助け合いの社会。

どんな時代でも

“助けたくなる人”になる10の法則

01

出来る限り丁寧に綺麗な言葉で

相手を敬い、尊重していることを示す。

02

笑顔で頼む

笑顔で頼まれると、釣り込まれてなかなか断れません。

03

最初から「ありがとうございます」と言う

相手が引き受ける返事をする前に、引き受けてくれることを前提として話す。すると、助けてもらえる確率がグッと高まります。

04

頼みごとをまず先に

最初から言い訳や困った状況の説明、前置きはしない。
 良い例…「申し訳ありませんが、ちょっとこのベビーカーを運ぶの手伝っていただけませんか？」
 悪い例…「この地下鉄、エレベーターがないもんで、荷物が重くて、一人で子どもを置いて往復するわけにもいなくて。ちょっとこのベビーカーを運ぶの手伝っていただけませんか？」

05

「すみません」ではなく「助かります」

「すみません」ではなく「助かります」「ありがとうございます」と言う言葉を何度も入れる。最初からありがとう、や、助かります、を言われた方が、相手の自己価値観も高まりますし、自分を下げることにもなりません。可哀想だから助けてあげるよりも、素晴らしい頑張り屋の一人を助ける方が、助ける方としても名誉なことなのです。



06

感謝の言葉のボキャブラリーや、追加文を増やす

～さんのこと、娘からもよく伺っていました / とても困っていたんです。でも、なかなか人が見つからなくて / 通りかかって下さって、ラッキーでした / みんなが～さんのようだといのに / あまり、ここまで親切な人はいませんよね / 子どもたちにも良いお手本になりました / こんなに良い影響を与えて下さって、感謝です / 家族にも話しておきます、～さんにお世話になったこと

07

会えて嬉しい気持ちを伝える

頼る、頼らないは別にして、会った時からニコニコ、会いたかった、会えて嬉しい、の気持ちを伝える。
 ずっとお会いしたいと思っていました / 今日の日を待ちに待っていました / ～さんも、～さんは素晴らしい人だとおっしゃっていました / 以前からご評判ががねがね伺っていました

08

相手の話も聞く、相手もねぎらう

家事を頼む、子どもを頼む、ほか、どなたかへの紹介を頼む、推薦状を頼む、などなど。必ず、相手の状況についても聞き、体調を気遣い、褒め、ねぎらい、大変なことを承知の上であえてお願いしたいんです、と言う。
 お忙しい中、お時間を取って下さってありがとうございます / 他にもたくさんのお仕事がある中、よくやっていらっしゃるなと思います / 困っている家庭のために力を貸して下さいありがとうございます / どうぞよろしく申し上げます

09

何でもない時から、相手への承認、ねぎらい、信頼の気持ちを伝える

例えば家族に、友人に、同僚に。
 その場で褒める / すぐに褒める / 具体的に褒める / 第3者前で褒める(子どもの前で夫のことを褒めるなど) / 第3者の言葉で褒める(～さんがこう誉めてたわよ、など)

10

断られた時は「フィードバック」と考える

頼みを断られた時、批判、攻撃、意見衝突があった時は、「フィードバック」だと考える。こういう反応を示してくれたことで、自分の思い違いに気づけた。軌道修正できた。良い方向に代わるためのメッセージだ、と受け取る。
 まず最初に「ありがとうございます」そして、言われなければわかりませんでした / 言いにくいことを伝えてくれてありがとう / よくぞオープンに言ってくれました / 言ってもらえたおかげで失敗の原因がわかりました / 次からはこうします



Part 3

自分の意思を、相手にとって

気持ちいい形で伝える方法

● こちらの意思が相手の考えに反する場合

まず一度は、相手の考えをなるほど～、そうですね、と受け止める。相手に、「～について、どう思いますか？」と聞き、まず相手に言いたいことを全て言わせる。最後まで話の腰を折らずに聞く。ムツとしたり、でも、と返らない。ウンウン、と、頷きながら聞く。相手の言葉を繰り返したりまとめたりして、受容、傾聴、共感の姿勢を示す。相手の言葉を引用して、自分の意見を付け加える。

● 相手の協力が得られるかどうかわからない場合

「みんなが自分の役に立ちたいと思ってるんだ」という目で相手を見る。「私が周りに頼ることで、みんなの『人助けをしたい心』を満たしてあげてるんだ」と思う。その分、周りの人への笑顔と感謝の言葉と大喜びすることは忘れず、助けてもらった以上のお返しをしようと頑張る。

● こちらの気持ちの持ち方：ちょっと先を考える

助けを求める、その先にあるものは、助けてくれる人との良い人間関係だったり(友人や上司、先輩、家族に助けてもらったことでより親しくなったり)、自分の家族の幸せだったり(自分が無理して燃え尽きたり遠方に暮れるのではなく、楽になることで健康をキープできる、家族を愛する余裕が生まれる、など)、自分の求めている夢を実現することだったり。自分の夢を周囲の人とシェアしながら実現する一つの手段が、助けを求める、です。

Part 4

【実践スキル】基本は、

頼む+感謝+大喜びの公式です。

上手な頼み方

① 相手の名前を呼ぶ

病院でも看護師さん、ではなく、～さん / 学校では先生、ではなく～先生 / 子ども同士なら「ちょっとちょっと」ではなく～ちゃん / メールでも、必ず最低1-2回は相手の名前を必要以上に入ると、当事者意識が出て良い / 相手に親しみと当事者意識(責任感・義務感のようなもの?)を起こさせる

② まず、相手の都合を聞く

「今、ちょっといいですか?」
「お時間大丈夫ですか?」
「お急ぎの用事はないですか?」

③ 頼む内容からズバツと

「～してもらえないかな」
「～を貸してもらえますか?」

④ 頼む理由は言い訳がましくなく簡潔に

「子どもがなくしちゃって」ではなく「今、持っていないくて」
「重くて大変なんです」ではなく、「量がなくて」など

⑤ まず先に相手にお礼を言う

頼みが聞き入れられたことを前提に、無邪気に笑顔で!
「ありがとうございます!」「助かります!」
すみません、は言わない方がいい

⑥ 喜ぶ

「あ～良かった、助かった」「いつもこうだと助かるんですが」
「こんなに話が分かる人はなかなかいないですよ」
「とっても困っていたんですが、一人では何ともならなくて」

上手な断り方

① “Noとは言わずに”まず真っ先に謝る

「申し訳ありません!」「ごめんなさい」
「それは、考えていませんでした!」「配慮が足りませんでした」

② 断る理由を言う

「今からすぐに出なくてははいけません」「家族が～と電話してきたので、先にそちらをしなければいけません」

③ 代案を提案

自分も相手のことを考え尽くしていることを示したければ、代案をできるだけたくさん考え、プレストし、思いつくまま言ってみる。
それでは、こうしてはどうでしょうか? / 私が持っている文書をたたき台にして、作ってみては? / あそこのパザールで見かけたチラシ、使えますよ / 候補を検索してみるとたくさん出てきましたので、上から順にチェックして行って下さい / 一週間待っていただけませんか?
タスクを明確にする。
「今ここまでではやりますので、ここからはお願いできませんか?」
前向き質問(答えを誘い、相手の検討課題を前に進めるお手伝い)
「次はどうしましょうか?」「あとは何をすればいいですか?」
「誰に頼むといいでしょうね?」

④ 相手のことを考えているということを表現する

プラス、認める、承認の言葉があるとさらに Better
ただでさえ忙しいのに、～さんも大変ですね / こちらがこんなに忙しいんですから、～(相手)さんももっと大変なんでしょうね / 出来る人にはほとんどん仕事は回って来てしまうんですよ / 多方面で(マルチな才能で)頑張って下さって本当に助けられています
断って納得してもらえた=自分のことを配慮してもらった、自分の意見を尊重してもらった、ということで「お気遣い、ありがとうございます」

相手を尊重する姿勢を忘れずに

相手の方に体を向ける / 手を休めて耳を傾ける
あいづちを打つ、目を合わせる、うなづく

まとめ

頼む、断る、も、やはり会話のうち。人間関係は、ストレスの原因にもなれば、ストレス解消にもなります。対話で感情を逆なでされるのではなく、言いたいことを言っているながらも、いたわり合い、癒されることで、人との関係が喜びに変わる。そのことで、世の中の見え方が変わり、もっと優しくなれるといいですね。

吉田 穂波 (よしだ ほなみ)
産婦人科医 (MD) / 医学博士 (PhD) / 公衆衛生修士 (MPH)
元ハーバード大学公衆衛生大学院リサーチ・フェロー / 国立保健医療科学院主任研究官
1973年札幌市生まれ。博士号を飛び級で取得後、2004年よりドイツやロンドンで産婦人科医として臨床に携わる。第一子を出産後帰国、クリニックで指名専任パーワンの女性外来担当医となる。第三子出産後、家族とともに渡米しハーバード大学入学。卒業後には第四子を出産し帰国。ハーバード大学のリサーチ・フェローとして女性の生き方や少子化などの研究を続ける傍ら、被災地で災害支援の活動も精力的に行う。現在は公共政策の中で母子を守る研究・教育に尽力し、さらに全国での講演も行っている。2013年11月に第五子を出産後も他者への信頼と貢献の姿勢を貫き、精力的に人の力を引き出すための活動を継続。自らの体験を元にした講演は、つねに熱い共感と支持を集めている。5人の子どもの育児を楽しみながら、医師としてのキャリアアップもマイペースに進めている。

終わりに

子どもたちを見ていて思います。人間の根本は、世話好き。誰でも若いころは人の相談に乗るのが大好きで、頼られると嬉しくて、ガンパってね、と応援したかったはず。「人の役に立ちたい」「誰かを喜ばせたい」これは、社会性を身に着けて生き残ってきた人間の本来の本質。そういう人間の原点に戻ると、「相手に喜ばれることが自分の喜び」、しかも自分を無理して押し殺さなくてもいいようなコミュニケーションはきっと、多くの人を解放するのではないのでしょうか?

人を助け、人のいい面を引き出し、人を喜ばせられる仕事をしている、こんな時、実は助けている方が一番励まされ、楽しい思いをしているのかもしれないね。



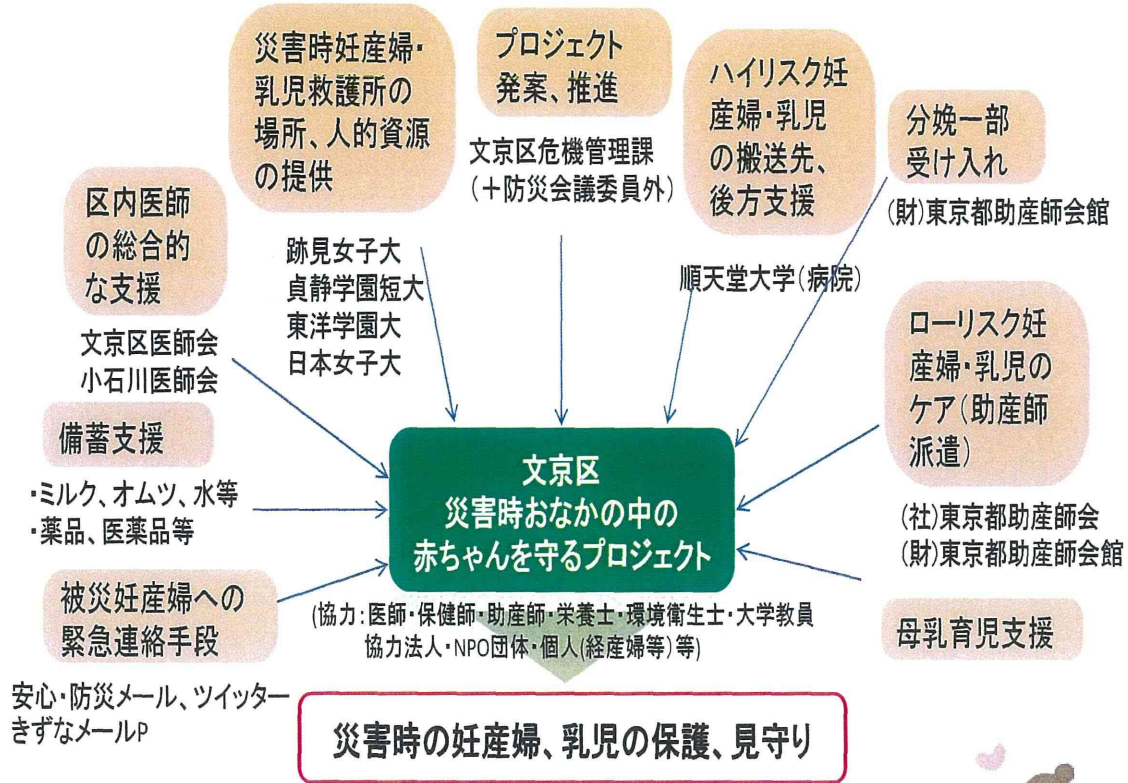
本パンフレットの転載、複製を希望される場合はご連絡下さい。
Honami Yoshida, MD, PhD, MPH all rights reserved.

文京区の実施事例

「避難所管理運営の指針（区市町村向け）」

平成25年2月
東京都福祉保健局

災害時おなかの中の赤ちゃんを守るプロジェクト -イメージ図-



- 災害時おなかの中の赤ちゃんを守るネットワークを構築する！
- 明日災害が来ても安心して未来の子どもたちを産める文京区！
- 災害弱者保護のため、全国に文京区パッケージを提言し広めていく。

(2013. 2. 14現在 危機管理課)

災害時における母子救護所の提供に関する協定書

文京区（以下「甲」という。）と学校法人貞静学園貞静学園短期大学（以下「乙」という。）は、次のとおり協定を締結する。

（趣旨）

第1条 この協定は、文京区地域防災計画に基づき、災害時において甲が妊産婦及び乳児を支援する活動を行う際の乙の協力に関し、必要な事項を定めるものとする。

（協力内容）

第2条 甲と乙の協力の内容は、次のとおりとする。

- (1) 甲は、乙の施設内に戸別受信機その他の通信機器を設置し、災害時に甲の情報を乙に提供するものとする。
- (2) 乙は、災害時に区内の妊産婦及び乳児の安全確保のため、乙の施設の一部を妊産婦及び乳児のための救護所（以下「母子救護所」という。）として、甲に提供するものとする。この場合において、乙は、提供する乙の施設の範囲をあらかじめ定めておくものとする。
- (3) 乙は、甲の要請により、母子救護所の開設、管理及び運営に協力するものとする。
- (4) 甲は、乙が提供した母子救護所に収容した者に対し、甲の所有する備蓄物資等を提供するものとする。
- (5) 前各号に定めるもののほか、乙は、甲が災害対策上必要があると認めた場合は、甲の要請に協力するよう努めるものとする。

（協力要請）

第3条 甲が前条第各号（第4号を除く。）に定める協力を乙に要請する場合は、文書により行うものとする。ただし、緊急かつやむを得ないときは、この限りでない。

（母子救護所の開設等）

第4条 甲は、乙が提供した母子救護所を開設し、管理し、及び運営する。この場合において、甲が委託する者は、当該母子救護所を管理し、及び運営することができる。

2 甲は、母子救護所として利用する必要がなくなった場合は、速やかに当該母子救護所を閉鎖するものとする。

（費用負担）

第5条 甲は、母子救護所の管理及び運営に係る費用を負担するものとする。

（開設期間）

第6条 母子救護所の開設期間は、災害発生の日から7日以内とする。

2 前項に定めるもののほか、甲は、母子救護所の開設期間を延長する必要があると認めたときは、乙と協議の上、延長することができる。この場合において、1回の延長につき、7日を限度とする。

（原状回復）

第7条 甲は、母子救護所を閉鎖するときは、乙の施設を原状に復し、かつ、乙の確認を受けた後に引き渡すものとする。

（防災訓練の協力）

第8条 甲及び乙は、相互が計画する防災訓練に参加し、又は協力するものとする。

(協議)

第9条この協定の解釈について疑義が生じたとき又はこの協定に定めのない事項については、甲と乙とが協議の上、決定する。

この協定を証するため、本書2通を作成し、甲乙記名押印の上、各1通を保有する。

平成24年9月7日

甲 東京都文京区春日一丁目16番21号
文京区
代表者 文京区長 成澤廣修

乙 東京都文京区小日向一丁目26番13号
学校法人貞静学園
貞静学園短期大学
代表者学長奥明子

災害時における妊産婦等支援活動に関する協定書

文京区（以下「甲」という。）と一般社団法人東京都助産師会（以下「乙」という。）は、次のとおり協定を締結する。

（趣旨）

第1条 この協定は、文京区地域防災計画に基づき、災害時において甲が妊産婦及び乳児（以下「妊産婦等」という。）を支援する活動（以下「妊産婦等支援活動」という。）を行う際の乙の協力に関し、必要な事項を定めるものとする。

（妊産婦等支援班の派遣）

第2条 甲は、妊産婦等支援活動を実施する必要がある場合は、乙に対し、妊産婦等支援班の派遣を要請するものとする。

2 乙は、前項の規定により甲から要請を受けた場合は、直ちに、乙が事前に定めた妊産婦等支援組織に基づき妊産婦等支援班を編成し、当該妊産婦等支援班を甲の定める母子救護所等に派遣するものとする。

（妊産婦等支援計画の策定及び提出）

第3条 乙は、妊産婦等支援活動を実施するため、妊産婦等支援活動計画を策定し、これを甲に提出するものとする。

2 前条第2項に規定する妊産婦等支援班の構成員は、原則として、助産師複数名とする。

（妊産婦等支援班の業務）

第4条 妊産婦等支援班の業務は、次のとおりとする。ただし必要に応じ医師等と協力して行うものとする。

- (1) 母子救護所等の巡回又は母子救護所の管理若しくは運営
- (2) 妊産婦等に対する心身のケア
- (3) 助産院又は東京都が指定する後方医療施設若しくは甲が委託する医療施設（以下「後方医療施設等」という。）への転送の要否及び転送順位の決定
- (4) 助産院又は後方医療施設等への転送が困難な妊産婦等に対する措置

（指揮命令）

第5条 妊産婦等支援班に係る指揮命令及び妊産婦等支援活動の連絡調整は、甲又は甲の指定する者が行うものとする。

（妊産婦等支援班の輸送）

第6条 甲は、必要に応じ、妊産婦等支援班の輸送を行う。

（助産院等への受入要請）

第7条 母子救護所等において、助産院又は医療施設での医療を必要とする者があった場合には、甲は、助産院又は後方医療施設等に対し、その受入れを要請するものとする。

（医療費）

第8条 母子救護所等における医療費は、無料とする。

(防災訓練の協力)

第9条 甲及び乙は、相互が計画する防災訓練に参加し、又は協力するものとする。

(経費負担等)

第10条 次に掲げる乙の妊産婦等支援活動に要する経費は、甲が負担するものとする。

- (1) 妊産婦等支援班の編成及び派遣に要する経費
 - (2) 妊産婦等支援班に携行した医薬品等を使用した場合の実費
- 2 前項に定めのない経費については、甲乙協議の上、定めるものとする。

(損害補償)

第11条 文京区災害に伴う応急措置の業務等に従事した者に対する損害補償に関する条例(昭和41年7月文京区条例第16号)第2条の応急措置の業務に従事した者に係る損害補償については、同条例の規定に基づき、甲が補償する。

(連絡体制の整備)

第12条 甲は、この協定の円滑な実施を図るため、必要に応じて、連絡会を設置する等妊産婦等支援活動に関する連絡体制を整備するものとする。

(協議)

第13条 この協定の解釈について疑義が生じたとき又はこの協定に定めのない事項については、甲と乙とが協議の上、決定する。

この協定を証するため、本書2通を作成し、甲乙記名押印の上、各1通を保有する。

平成24年9月7日

東京都文京区春日一丁目16番21号
甲 文京区
代表者 文京区長成澤廣修

東京都文京区音羽一丁目19番18号
乙 一般社団法人東京都助産師会
代表者 代表理事石村あさ子

災害時妊産婦・乳児救護所に必要な備蓄品リスト

※優先度…助産師会が設定。高い順に、◎→○→△となる。

※25年度当初…25年度当初予算に計上しているもの。

※近年中…25年度当初予算ではないものの、配備予定であるもの。

※検討中…購入の是非について検討中であるもの。

※配備しない…現在、購入する予定のないもの。

分娩セット①	品名	優先度	25年度当初	近年中	検討中	配備しない
	1 分娩シート	◎	●			
	2 胎盤受けシート	◎	●			
	3 ディスポ膿盆 大	◎	●			
	4 ガーゼ	◎	●			
	5 カット綿	◎	●			
	6 臍帯クリップ	◎	●			
	7 はさみ	◎	●			
	8 ゴム手袋 7号	◎	●			
	9 ディスポガウン	◎	●			
	10 ディスポ脚袋	○	●			

分娩セット②	品名	優先度	25年度当初	近年中	検討中	配備しない
	1 大人用紙おむつ	◎	●			
	2 オサンパット L	◎	●			
	3 オサンパット M	◎	●			
	4 生理用ナプキン(ナイト用)	◎	●			
	5 生理用ナプキン(レギュラー)	◎	●			
	6 アルコール綿	◎	●			
	7 携帯ビデ	○			●	
	8 新生児用紙おむつ	◎		●		
	9 新生児用肌着	◎			●	
	10 おしりふき	○	●			
	11 綿棒	○	●			
	12 バスタオル	○	●			
	13 フェイスタオル	○	●			
	14 晒布	○	●			
	15 臍帯箱	△				●
16 収納容器	◎	●				

分娩用備品	品名	優先度	25年度当初	近年中	検討中	配備しない
	1 超音波ドブラー	◎	●			
	2 体重計	◎	●			
	3 聴診器	◎	●			
	4 血圧計	◎	●			
	5 体温計	◎	●			
	6 メジャー	◎	●			

処置器具①	品名	優先度	25年度当初	近年中	検討中	配備しない
	1 羊水吸引用カテーテル	○	●			
	2 導尿用カテーテル	○	●			
	3 ヘルフクレンメ	◎	●			
	4 アルコール消毒剤	◎	●			
	5 湯たんぽ	◎		●		

処置器具②	品名	優先度	25年度当初	近年中	検討中	配備しない
	1 滅菌ゴム手袋	◎	●			
	2 滅菌ガーゼ	◎	●			
	3 はさみ	◎	●			
	4 ポアテープ	◎	●			
	5 アルコール綿	◎	●			
	6 サランラップ	○		●		
	7 ゴミ袋	◎		●		
8 使い捨てマスク	◎		●			

処置器具③	品名	優先度	25年度当初	近年中	検討中	配備しない
	1 輸液セット	◎	●			
	2 三方活栓付延長チューブ	◎	●			
	3 サーフロー20G	◎	●			
	4 針固定用テープ	○	●			
	5 針付注射器	◎	●			
	6 陰鏡	○	●			
	7 鑷子	○	●			
	8 酸素ボンベ(架台含む)	◎	●			
	9 酸素マスク(成人用・新生児用)	◎	●			
10 アンビューバック(成人用・新生児用)	◎	●				

医薬品	品名	優先度	25年度当初	近年中	検討中	配備しない	
	1	アトニン・メテナリン	◎	●			
	2	輸液用製剤	◎	●			
	3	K2シロップ	◎	●			
	4	点眼用抗生剤	○	●			
	5	鉄分補給用ゼリー	△	●			
	6	消毒液	◎	●			
	7	BTB検査用紙またはリトマス試験紙	◎		●		
	8	懐中電灯			●		
	9	電池			●		
10	飲料水					●	

紙おむつ	品名	優先度	25年度当初	近年中	検討中	配備しない	
	2	おしり拭き	◎	●			
	3	手洗い石鹸または手指消毒剤	◎			●	
	4	使い捨て手袋	○			●	
	5	使い捨てマスク	◎			●	
	6	ごみ袋	◎		●		

授乳関係	品名	優先度	25年度当初	近年中	検討中	配備しない	
	1	ガーゼタオル	◎				
	2	「改訂版 だれでもできる母乳育児」	○				
	3	母乳に関するインフォメーションシート	○				
	4	災害時の母乳育児相談—援助者のための手引き	○				
	5	粉ミルク(アレルギー対応含む)	◎	●			
	6	飲料水	◎	●			
	7	蓋付きの小さな鍋	◎		●		
	8	やかん	◎		●		
	9	カセットコンロ	◎		●		
	10	カセットボンベ	◎		●		
	11	割り箸	◎		●		
	12	計量カップ	◎		●		
	13	紙コップ	◎		●		
	14	ペーパータオル	◎		●		
	15	洗剤	◎		●		
	16	手洗い石鹸または手指消毒剤	◎		●		
	17	大きな保存容器(蓋付き)	○				●
18	混合栄養で育てているお母さんへの説明シート	○				●	

妊産婦・乳児救護所 災害時用備蓄配備内容一覧

非常食	種類
	粉ミルク(普通)
	粉ミルク(アレルギー)
	粉ミルク用水
	妊産婦用食糧
	妊産婦用水

レスキューフーズ1日セット(保存年限3年)

3食分の食事がセットになっている。
レトルト形式で、機材を使わずに加熱でき、食べることができる。



備蓄資器材	種類
	トイレセット
	子ども用オムツ(S)
	子ども用オムツ(L)
	ウェットティッシュ
	ほ乳瓶
	モンダミン
	毛布
	エアーマット
	給水袋(3ℓ)
	分娩セット1
	分娩セット2
	超音波ドプラ
	体重計
	聴診器
	血圧計
	メジャー
	酸素ボンベセット
	アンビューバック
	体温計
	処置器具セット1
	処置器具セット2
	薬剤セット

分娩セット1

緊急分娩に備え、処置に使う消耗品を1セットごとに箱にまとめて配備。
* 分娩シート 胎盤受けシート ディスポ膿盆 大 ガーゼ カット綿 臍帯クリップ はさみ ゴム手袋 7号 ディスポガウン ディスポ脚袋

分娩セット2

緊急分娩後、産婦や新生児が使う消耗品を1セットごとに箱にまとめて配備。
* 大人用紙おむつ Lオサンパット Lオサンパット M生理用ナプキン(夜用) 生理用ナプキン(普通用) アルコール綿 新生児用肌着 綿棒 バスタオル フェイスタオル 晒布

処置器具セット1

緊急分娩時に使用する医療器具を1セットごとに箱にまとめて配備。
* 羊水吸引用カテーテル 導尿用カテーテル ヘルフクレンメ アルコール消毒剤 滅菌ゴム手袋 滅菌ガーゼ はさみ ポアテープ アルコール綿

薬剤セット

緊急分娩時、またはその処置後に必要な薬剤等を箱に入れて配備。
* アトニン・メテナリン 輸液用製剤 K2シロップ 点眼用抗生剤 鉄分補給用ゼリー 消毒液

処置器具セット2

緊急分娩時に使用する医療器具を1セットごとに箱にまとめて配備。
* 輸液セット 三方活栓付延長チューブ サーフロー20G 針固定用テープ 針付注射器 臍鏡 セッシ