

# 災害時要配慮者支援 の手引き

静岡県健康福祉部

令和3年3月

## はじめに

近年の大規模災害では、高齢者や障害者などの災害時に支援等の配慮を要する方（要配慮者）が多数犠牲となっており、災害時における要配慮者への支援は、大変重要です。

静岡県では、支援する側、受ける側のお互いの立場を理解し、地域の防災体制づくりに役立てていただけるように、平成19年に「災害時要援護者マニュアル」を策定しました。

策定から10年あまりが経過し、その間に、多くの災害が発生するとともに、国においては、平成25年に災害時の避難に特に支援を要する者の名簿（避難行動要支援者名簿）の作成を市町村長に義務付けるなど、災害対策基本法の改正等を行っています。

このようなことを踏まえ、要配慮者の円滑な支援を行えるようにするため、災害時要援護者マニュアルを改正することといたしました。

本手引きを活用し、災害に備えた事前の心構えや準備、地域の助け合いによる防災力の向上につなげていただければ幸いです。

# 目次

1	災害時要配慮者とは ～特徴と留意事項～	1
2	災害が起きる前に ～事前に準備できること～	
	●障害の社会モデルの理解促進	5
	●日ごろの備え	
	(1) 地震を中心とした災害全般	6
	(2) 風水害	8
	●個別支援計画の作成への協力	9
	●防災訓練への参加	9
3	災害の特徴	
	(1) 地震	11
	(2) 水害	12
	(3) 風害	13
	(4) 土砂災害	14
4	災害が発生したら	
	(1) 肢体不自由の人	15
	(2) 内部障害のある人	17
	(3) 視覚に障害のある人	18
	(4) 聴覚に障害のある人	20
	(5) 盲ろう者	21
	(6) 知的障害のある人	22
	(7) 発達障害のある人	24
	(8) 精神障害のある人	26
	(9) 高齢者	27
	(10) 妊産婦・乳幼児・子ども	29
	(11) 性的マイノリティ（LGBTなどの性的少数者）	30
	(12) 難病患者	32
	(13) 外国人の方	34

# 1 災害時要配慮者とは ～特徴と留意事項～

要配慮者は、情報の取得、判断、避難などの行動において個々の特徴がある。その一般的な特徴と主な留意事項は次のとおりである。

区分		一般的な特徴	主な留意事項
身体障害のある人	肢体不自由	自力歩行や素早い避難行動が困難な場合が多い。特に、重度の全身性障害者の場合、自宅内の移動も困難な場合がある。	・避難誘導には、一般的には、車椅子等の補助器具とともに、家族、支援者、介助者等による介助が必要である。（重度の障害者の場合には不可欠）
	内部障害	内臓の機能障害により日常生活が著しい制限を受ける場合が多い。 血液透析患者は、2～3日ごとに人工透析を受ける必要がある。 オストメイトは、定期的に装具の交換の必要がある。	・障害の内容に応じた日常生活用具や医療機器等の確保、人工透析・人工呼吸療法等の医療対応が必要であり、災害時に緊急対応が必要な場合もある。 ・オストメイト用専用トイレの設置・区分（表示）が必要である。
	視覚障害	視覚による災害情報の覚知が不可能又は困難な場合が多い。	・音声による情報伝達や状況説明が必要である。また、一般的には、家族、支援者、介助者等による避難誘導が不可欠である。
	聴覚障害	音声による避難・誘導指示の認識や、通常の会話によるコミュニケーションが不可能又は困難な場合が多い。	・文字をボードに記入するなど、視覚情報（文字、絵図等）を活用した情報伝達や状況説明が不可欠であり、できれば手話通訳者等の協力を得ることが望ましい。
	盲ろう	視覚障害と聴覚障害の2つの障害を併せ持っている。障害の状況により、必要なコミュニケーション方法に違いがあることから、それぞれの方に確認が必要。	・手書き文字、触手話（相手の手に自分の手を重ね触って手話を読み取る等）、指点字等の支援を行う盲ろう者向け通訳兼介助者等の協力を得ることが望ましい。

区 分	一般的な特徴	主な留意事項
知的障害のある人	<p>情報や状況を正確に把握、理解、判断することや、自らの状況を人に伝えることが困難な場合が多い。</p> <p>環境の変化、予想外のことに適切に対応することが苦手で、困った場合など、精神的な動揺が見られることもある。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・穏やかに、ゆっくりと、簡潔な言葉で、説明することに心がける。</li> <li>・本人を理解し関係のできている家族、支援者、介助者などがそばにいて支援してもらえると、本人を安心させ適切な行動につなげやすい。</li> </ul>
発達障害のある人	<p>見た目では分からない。人により違うが、次のような特徴がみられる人がいる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・言葉でのやりとりが何となく難しい。</li> <li>・他の人との関わりが苦手</li> <li>・初めて体験することに強い不安を感じる。</li> <li>・集中が長く続かない。</li> <li>・大勢の人に対して説明された場合や早口の説明は理解できないことがある。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・穏やかに、ゆっくりと、簡潔な言葉で、説明することに心がける。</li> <li>・言葉の説明だけではなく、一緒に同行して支援することが必要な場合もある。</li> <li>・静かな場所やついたてなどで、他の人の視線を感じにくくする。</li> <li>・状況に応じて、個別にやり取りや支援をする。</li> </ul>
精神障害のある人	<p>環境の変化により精神的な動揺が激しくなる場合がある。常時服薬が必要となる人が多い。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・継続的な服薬が確保されるよう、医療機関などと連携した支援が必要である。</li> </ul>
高齢者	<p>個人差が大きくあるが、加齢による身体的能力の低下がみられる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動器機能（骨・関節・筋肉）の低下</li> <li>・体温調整能力の低下（脱水症状を起こしやすい）</li> <li>・視力・聴力の低下</li> <li>・認知機能（判断力、理解力等）の低下や複数の病気、症状を持っている人が多い。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・情報伝達や避難行動に支援を要する場合がある。</li> <li>・避難所生活において体調の変化に留意する必要がある。</li> </ul>

区分		一般的な特徴	主な留意事項
高齢者	一人暮らし	災害情報の覚知が遅れる場合がある。また、介護を必要としている場合は、力が衰え行動が遅くなる場合がある。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・迅速な情報伝達や支援者、介助者等による避難誘導等が必要である。</li> </ul>
	寝たきり	<p>自力で避難できず、また、自分の状況を伝えることや自分で判断し、移動することが困難な場合がある。</p> <p>医療的ケアが必要な場合もある。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・安否確認や状況把握が不可欠であり、避難誘導時には支援者、介助者等の支援が必要である。</li> <li>・移動時には車いすやストレッチャー、特殊車両が必要な場合がある。</li> <li>・生命維持のために医療的ケアが受けられるよう支援が必要な場合がある。</li> </ul>
	認知症	<p>自分の状況を伝えることや自分で判断し行動することが困難である。</p> <p>環境の変化（人や場所）により不穏になる。</p> <p>大きな空間での生活はストレスになる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・馴染みの支援者、介助者等による避難誘導が必要であり、平常時からの関わりや支援関係づくりが大切である。</li> <li>・避難所では、特性に配慮した対応が必要である。</li> </ul>
妊産婦	災害時に避難行動が遅くなる傾向がある。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身体に配慮した適切な誘導等が必要である。</li> <li>・避難所では、妊産婦の体調の変化に留意し、配慮した対応が必要である。</li> </ul>	
乳幼児・子ども	自力で災害情報の把握や避難が難しく、全面的に家族や大人の支援が必要である。急激な環境の変化で、思わぬ事態が起きる場合がある。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保護者等による適切な誘導が必要である。</li> <li>・避難所では、乳幼児・児童の特性や育児等に配慮した対応が必要である。</li> </ul>	

区 分	一般的な特徴	主な留意事項
性的マイノリティ (LGBTなどの性的少数者)	差別や偏見を恐れて、周りに打ち明けることができない当事者が多い。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日頃から、多様な性のあり方について正しく理解し、災害時のニーズに対応できるよう備えておく必要がある。</li> <li>・避難場所では、プライバシーに配慮するとともに、当事者の意思を尊重した対応が必要である。</li> </ul>
難病患者	災害時の避難行動に介助が必要となることが多い。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・それぞれの疾患の特性に対応した、継続的な医療の確保が必要である。</li> </ul>
外国人の方	<p>日本の災害に関する知識が不足している可能性がある。日本語を十分理解できない場合がある。</p> <p>宗教・文化により生活習慣が異なる場合がある。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・災害知識の不足に留意し、やさしい日本語による情報提供を心がける。</li> <li>・宗教や文化の違いに配慮する。</li> </ul>

## 2 災害が起きる前に ～事前に準備できること～

### ● 障害の社会モデルの理解促進

#### (1) 障害の社会モデルとは

- ・一般的に“立って歩けない”“目が見えない”“耳が聞こえない”などの心身機能の制約が“障害”と捉えられがちですが、“階段しかない施設”や“高いところに物をおいた陳列”など、社会や環境のあり方・仕組みが“障害”を作り出しているという障害の捉え方が「障害の社会モデル」という考え方です。

＜参考：障害の個人モデル（医学モデル）＞

- ・障害や不利益・困難の原因は目が見えない、足が動かせないなどの個人の心身機能が原因であるという考え方。
- ・階段を登れないのは立って歩くことができないから、車いすを利用しているからで、その障害を解消するためには、立って歩けるようになるためのリハビリ等による個人の努力や訓練、医療・福祉の領域の問題と捉えます。

#### (2) 社会的障壁の具体例（避難所の場合）

- ・社会的障壁の内容と避難所の場合の具体例として以下が考えられます。

区分	内容
事物の障壁	施設や設備などによる障壁 ＜障壁例と解決例（避難所の場合）＞ <ul style="list-style-type: none"><li>・避難所には段差あり。 ⇒バリアフリー化。</li><li>・和式トイレが多い。 ⇒洋式トイレ化、簡易洋式トイレの設置。</li></ul>
制度の障壁	ルールや条件などの障壁 ＜障壁例と解決例（避難所の場合）＞ <ul style="list-style-type: none"><li>・避難所は主に自主防災組織等が立ち上げ、運営 ⇒要配慮者や支援者が避難所運営に参画しやすい自主防災組織づくり。 ⇒男女両方の運営責任者・作業担当者の配置。</li><li>・避難所を居住場所で指定。 ⇒障害者特性に配慮した避難所を設置し指定。</li></ul>
慣行の障壁	明文化されていないが多数派（マジョリティ）が従うしきたり、情報提供など（例：固定的な性別役割分担） ＜障壁例と解決例（避難所の場合）＞ <ul style="list-style-type: none"><li>・避難所は主に障害のない方が運営。 ⇒要配慮者や支援者を交えた避難所マニュアルの作</li></ul>



	<p>成、さまざまな人たちが関わる運営体制の構築。  ⇒男女両方の運営責任者・作業担当者の配置。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・避難所の掲示板は日本語で記載。  ⇒多言語化、点字や拡大文字の追加。</li> <li>・情報伝達は音声、掲示板。  ⇒視覚障害者には点字や拡大文字、聴覚障害者には腕章を着用した手話通訳者などの追加。</li> </ul>
観念の障壁	<p>知らない、未経験、偏見、無関心、目に見えないから居ないという思い込みなど</p> <p>&lt;障壁例と解決例（避難所の場合）&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・要配慮者は家族が面倒を見るべき、要配慮者の支援は誰かがやるだろう、外国人は何となく怖いから近づかない、障害者に手伝ってもらえるようなことはない。  ⇒要配慮者や支援者を交えた避難所マニュアルの作成、さまざまな人たちが関わる運営体制の構築、避難訓練の実施。</li> <li>・避難者を見た目で判断  ⇒内部障害者、難病疾患、精神障害者など見た目ではわからない人たちがいるため、受付での聞き取りなどを実施。</li> </ul>

## ● 日ごろの備え

### (1) 地震を中心とした災害全般

#### ○ 家の中の安全対策のポイント

区分	安全対策のポイント
食器棚	扉が開かないように金具をつけ、中の食器が飛び出すのを防ぐ。
本棚、タンスなど	固定する。(固定金具、家具転倒シートの使用など)
暖房器具	耐震自動消火装置があるかどうか確認する。 近くに燃えやすいものは置かないようにする。
照明器具	一本のコードで吊るすタイプのもは、鎖と金具で数か所留める。 蛍光灯は蛍光管の両端を耐熱テープで留めておく。
住宅用火災警報器	消防法により家庭でも設置が義務付けられている。
カーテン	防災加工されたものを使う。
窓ガラス	飛散防止フィルムを屋内側に貼る。
テレビ	できるだけ低い位置に置く。

## ○ 家の周囲の安全対策のポイント

区分	安全対策のポイント
屋根	屋根瓦やアンテナが不安定になっていないか確認する。
プロパンガス	倒れないようにしっかりとした土台の上に置き、鎖で壁面に固定しておく。
ブロック塀	土中に基礎部分がないもの、鉄筋が入っていないものは補強する。 ひび割れや傾き、鉄筋のさびがある場合は修理する。 塀は高すぎないか（地盤から2.2m以下）確認する。 塀の高さが1.2m超の場合、控え壁があるか確認する。
ベランダ	整理整頓し、落下する危険がある植木鉢やエアコンの室外機は配置を換えるか固定する。
玄関まわり	自転車や植木鉢など、出入りの支障となるものは置かない。

## ○ 非常持ち出し品の用意（いざというときに持ち出すもの）

家族構成や体の状態などを考慮して生活に最低限必要となるものを普段から準備しておきましょう。

### <非常持ち出し品の例>

- ・非常食
- ・飲料水
- ・携帯ラジオ（予備の電池）
- ・懐中電灯（予備の電池・電球）
- ・ヘルメット、防災頭巾
- ・救急医薬品
- ・常備薬（お薬手帳）
- ・貴重品（預金通帳、印鑑など）
- ・現金
- ・健康保険証のコピー
- ・住民票のコピー
- ・口腔清掃用具
- ・ろうそく、ランタン
- ・ライター（マッチ）
- ・ナイフ、缶切り、栓抜き
- ・ティッシュ（ウェットタイプも）
- ・タオル
- ・ビニール袋
- ・上着、下着
- ・軍手
- ・シート
- ・携帯電話の予備バッテリー
- ・生理用品

※知的障害や自閉症などで慣れないところで長い時間過ごすことが苦手な人については、次のようなものを持っていけると助かることがあります。

- ・本人が好きな玩具、本、持っている落ち着いたもの
- ・音が苦手な人は、耳栓や耳あて
- ・睡眠時に明かりが苦手な人は、アイマスク
- ・お薬手帳

## ○ 備蓄品の用意（避難が長期化したときのためのもの）

### < 備蓄品の例 >

- ・食料品：缶詰、レトルト食品、ドライフーズ、調味料、スープ、みそ汁、チョコレート、あめなど  
※非常食を3日分、できれば7日分以上
- ・水（一人あたり1日3リットル）※最低3日分以上
- ・燃料（卓上コンロ、固形燃料、予備のガスボンベなど）
- ・毛布、タオルケット、寝袋など
- ・洗面用具
- ・鍋、やかん
- ・簡易食器（割りばし、紙皿、紙コップなど）
- ・ラップ、アルミホイルなど
- ・ウエットティッシュ、トイレトペーパーなど
- ・マスク、使い捨てカイロなど
- ・簡易トイレ
- ・予備のメガネ、補聴器など
- ・工具類（ロープ、バール、スコップなど）

## (2) 風水害

### ○ 家の周囲の安全対策のポイント

区分	安全対策のポイント
屋根	瓦のひび、割れ、ずれ、はがれ、トタンのめくれがないかを確認する。
雨戸	がたつきや、ゆるみなどがあれば補強しておく。
雨どい	継ぎ目のはずれや塗装のはがれ、腐りがないかを確認する。落ち葉や土砂で詰まらせないように掃除しておく。
窓ガラス	ひび割れ、窓枠のがたつきはないか確認。また強風による飛来物などに備えて、外側から板でふさぐなどの処理をしておく。
ベランダ	鉢植えや物干しざおなど落下の危険が高いものは室内へ入れる。
側溝	側溝のごみや土砂を取り除き、雨水の排水をよくしておく。
ブロック塀	ひび割れや破損箇所は補強しておく。

## ● 個別支援計画の作成への協力

災害が発生した時に、避難の支援が必要な方が迅速に避難するためには、ケアマネジャー等の福祉職と連携を強化するとともに、支援をする方、避難先などを事前に決めておくことが必要です。これを「個別支援計画」といい、各市町が作成を進めています。

作成のためには、支援が必要な方が自分の情報を支援する方へ提供することに「同意」していただき、情報共有をする必要があります。「同意」の確認は各市町が郵送や戸別訪問などにより行っています。

いざというときに、スムーズな避難支援を受けるためにも、情報提供に同意いただき、個別支援計画の作成にご協力ください。

## ● 防災訓練への参加

地域の防災活動に積極的に参加し、日ごろから周囲の人々と協力できるよう心がけましょう。

また、避難経路、避難場所を確認しておくことも大切です。

### ○ 防災訓練への参加

家族（あるいは近所の方）と一緒に防災訓練に参加しましょう。消火訓練や避難訓練などを体験して、日ごろの備えに役立てましょう。

発生した災害により、避難に適した場所は変わります。このことが理解できず、パターンとして覚えてしまい変更が難しい方については、本人の訓練参加はせずに、家族などの支援者が訓練に参加し、本人が過ごすことができる場所であるか、何らかの工夫が必要かなどの判断をしておくことをお勧めします。

### ○ 要配慮者への防災訓練参加の呼びかけと手助け

自主防災組織のメンバーや近所の人たちが積極的に訓練に誘い、実際に避難生活を体験したり、支援の仕方を経験したりして、日ごろのよりよい備えに役立てるようにしましょう。

### ○ 避難は早めの行動を

高齢者や障害のある人は、日ごろから近所や自主防災組織に自らのことを申し出ておき、優先的に避難の手助けをしてもらいましょう。そのためにも、避難行動をすばやくするために、日ごろから具体的な準備をしておきましょう。

### ○ 避難できる環境の整備を

家族間で役割分担を決めておきましょう。また、避難経路や出口の安全を確保

するため、日ごろからの整頓を心がけましょう。

○ すばやく駆けつける

避難指示が出たら、自主防災組織や近所の方は、高齢者や障害のある人の世帯へ駆けつけて優先的に手助けしましょう。

○ 用具の備えを

家族はもちろんですが、自主防災組織でも、避難を容易にするための用具を整備しておきましょう。

## 3 災害の特徴

### (1) 地震

不要な怪我を避けるため、落ち着いて行動しましょう。

津波や火事などを避けるため、落ち着いて行動しましょう。

発災後は、道路の状況などが変化し、位置確認が困難になります。周囲の状況を把握し、近くの安全な場所に避難してください。

#### <家（屋内）にいるとき>

##### ○ 身の安全を守る

- ・たんす、戸棚、冷蔵庫などから離れ、座布団・クッションなど、あるいは両手で頭を保護しましょう。
- ・テーブルや机などの下に入り、脚をにぎって押さえ、転倒物や落下物の直撃を避けましょう。
- ・ガラス窓の近く、背の高い家具など、危険性の高いものの近くから離れてください。
- ・あわてて外へ飛び出すのは、落下物や塀などの倒壊が予想され危険です。ただし、建物自体に倒壊の危険性が高い場合は、すばやい判断で外へ逃げ出すことも必要となります。

##### ○ 地震の揺れがおさまったら

- ・床に散らばったガラスや陶器の破片などによるけがをしないために、いきなり動き始めず足元を確認しましょう。
- ・家族がいるときは、「火の始末」「火の用心」を大声で確認しあいましょう。家族がいない場合は、遠慮や躊躇をしないで、すぐに近所の方に火気の安全確認を頼みましょう。
- ・停電が復旧したときに、漏電などで火事になる場合があるので、ガスの元栓を閉じ、ブレーカーを必ず落として避難しましょう。
- ・エレベーターは使用せず、階段を利用しましょう。移動が困難な人は、周囲の人に協力してもらいましょう。
- ・通信障害を防ぐため、受話器が外れていたら直しましょう。

##### ○ 出火を感じたら

- ・「火事？」と感じたら、すぐに大声で知らせましょう。

## <外出しているとき>

### ○ 身の安全を守る

- ・ 外出先では非常口や避難路を確認するよう心がけましょう。
- ・ 持ち物、あるいは両手で頭を保護しましょう。
- ・ 自動販売機や電柱などの転倒やガラスや看板などの落下物の直撃を避けましょう。
- ・ 安全と思われる場所に移動しましょう。
- ・ 倒壊の危険性の高い建物の場合は、すばやい判断で外へ逃げ出すことも必要となります。

### ○ 揺れがおさまったら

- ・ ガラスの破片などによるけがをしないために、いきなり動き始めず足元を確認しましょう。
- ・ 海岸の付近は津波の危険があるので、できるだけ波際から離れた高い場所に避難しましょう。
- ・ 車に乗っていて、津波の発生が懸念される場合など、その場にとどまることが危険と判断される場合は、車を路肩に寄せて止め、鍵をつけたままにして、高いところなど安全なところに歩いて避難しましょう。
- ・ 車に乗っていて、特に危険が感じられない場所の場合は、車を路肩に止め、災害情報を確認して、適切な行動を考えてください。  
※歩くことが困難な方、雨天などで車外の環境が悪い場合など、状況に応じ、情報に注意して冷静に行動をしてください。
- ・ 移動が困難な人は、周囲の人に協力してもらいましょう。

## (2) 水害

大雨等による水没や浸水、津波などの発災の危険性が高まると、市や町から防災無線や広報車などによって、警戒レベル3「避難準備・高齢者等避難開始」(R3.4月～「高齢者等避難」となる見込み)、警戒レベル4「避難勧告、避難指示」(R3.4月～「避難指示」となる見込み)、警戒レベル5「災害発生情報」(R3.4月～「緊急安全確保」となる見込み)が発令されます。住んでいる場所等の条件などによっては危険度が高まる場合があるので、市や町からの発令がない場合でも、何らかの異変を感じたらすぐに避難しましょう。

### <避難するときのポイント>

- ・避難するときは、車やエレベーターなどは使わずに徒歩で移動しましょう。
- ・障害などのある方は、雨の中を歩いて避難することが困難な方が多いと考えられます。避難指示の情報などに従い、早めの避難を心がけてください。
- ・道路が浸水している時の自動車の走行は、エンジン停止や車が浮いて流されてしまう可能性があるため、避難するときは、車を使わずに徒歩での移動を基本にしてください。車で避難する必要がある方は、早めの避難が大切です。
- ・長靴は動きにくく、脱げやすいので、紐止めの運動靴で移動しましょう。
- ・特に地下室や地下街では浸水すると水圧でドアが開かなくなり、戸外に出られなくなるので、早めに行動しましょう。
- ・電気設備系統に浸水が発生すると、停電することがあるだけでなく、感電する危険があります。垂れ下がった電線などには触れないようにしましょう。
- ・歩ける水深に注意しましょう。

※水深が膝の上くらいになると、歩くのが困難になってきます。水に流れがある場合や坂になっている場合はさらに困難さが増し、危険性が高くなります。

- ・移動に支援が必要な人は無理して避難せず、救援を呼んで待ちましょう。
- ・避難する途中でマンホールや側溝に落ちないように長い棒などを杖代わりにして、危険がないか水面下の安全を確認しながら進みましょう。
- ・障害のため、雨の中を歩いて避難することが難しいと判断された場合は、2階へ上がって救援を待つなど垂直避難をしてください。

## **(3) 風害**

強風が来襲した場合、風がおさまるまで不要な外出はなるべく避けて、やむを得ず外に出る場合は、細心の注意を払いましょう。

### <対策のポイント>

- ・普段から、瓦、塀、窓ガラスなどに、ひび、すれ、はがれ、めくれがあれば修理しておきましょう。
- ・ベランダ等にある植木鉢やサンダル等の飛散しやすいものは室内に移動させましょう。
- ・飛来物等によって窓ガラスが割れると、建物内部に風が吹き込み、建物が破損することがあるので、合板やビニール等をガラスの割れた箇所に合わせて切り取り、梱包用粘着テープなどで窓枠に固定する応急処置をしましょう。
- ・転倒、転落や、屋根瓦や看板などの飛散物があたり、大ケガをすることがあるため、なるべく屋外に出ないようにしましょう。
- ・強風がおさまったら、次回の強風発生時に備え、弱くなった部分や破損した箇所がないか、住まい全体の点検をしておきましょう。



## (4) 土砂災害

台風や集中豪雨などの大雨や地震などによって生じる土砂災害は、主に3つの現象があります。

次のような前兆現象が見られる場合や、身の回りで異変を感じたら、自分で判断して早めに避難することが大切です。

### <前兆現象>

#### ○ かけ崩れ

- ・ かけから流れてくる水が濁った場合
- ・ 急に水が湧き出した場合
- ・ かけに割れ目や裂け目ができている場合
- ・ 小石がバラバラ落ちてくる場合

#### ○ 地すべり ～広範囲にわたって斜面がそのまま滑り出す災害～

- ・ ため池、水田及び用水路が急激に減水した場合
- ・ 斜面に局所的な沈下や隆起及び亀裂が生じた場合
- ・ 池や井戸の水が急に濁ったり減ったりした場合

#### ○ 土石流 ～大量の土砂が水とともに沢から流れ出す災害～

- ・ 木立の裂ける音が聞こえる場合や、がれきの流れが聞こえる場合
- ・ 溪流の流水が急に濁りだした場合や流木が混ざりだした場合
- ・ 降雨が続いているにもかかわらず溪流の水位が急激に減少し始めた場合
- ・ 雨が小降りになったのに、溪流の水位が低下しない場合
- ・ 溪流付近の斜面において落石や斜面の崩壊が生じ始めた場合

## 4 災害が発生したら

### (1) 肢体不自由の人

#### 自分自身の安全を守る

- ・移動が困難な人は特に防災対策が大切です。できる限り事前に準備しておきましょう。
- ・家の中では家具や冷蔵庫から離れて、(車いすを使用している場合はブレーキをかけて)頭を守りましょう。
- ・火事にならないよう周囲の人に注意を促しましょう。
- ・家族が留守で一人のときは、遠慮や躊躇しないで周囲に助力を呼びかけ、火の用心や安全行動の確保を手伝ってもらいましょう。
- ・避難の時期を失わないよう、早めに外へ避難する、あるいは、させてもらいましょう。
- ・遠距離外出している場合、駅など行き合わせたところの公共施設に保護を求め様子を見ましょう。
- ・状況をよく判断して行動を起こしましょう。

#### 私たちにできる支援

- ・肢体に障害のある人は、障害の部位や程度によって、自分自身で行動できることが異なります。
- ・個人の状態によって支援の方法は異なります。どのような支援が必要か勝手に判断せず、本人に確認してから行動しましょう。

#### <安全を守る>

- ・災害が起きた場合、とっさに自分の安全を守る行動ができない場合があります。家の中では、なるべく大型家具や落下物のない安全に過ごせるスペースをつくりましょう。障害のある人を残して家を空けるときには、近所に連絡しておきましょう。

#### <避難する>

- ・車いすや杖などの補助用具がないと、一人で避難することが難しく、さらに、通路上に障害物があると移動が困難となるので、避難するタイミングを逃さないように、身支度を整えてあげ、日常生活に必要な用具を避難袋などに入れてあげましょう。
- ・火の用心や安全確保、負傷の手当て、避難の準備などを手伝いましょう。

### <車いすの移動（乗っている人に恐怖感を与えない、安全を期するのが基本です）>

- ・車いすにも手動式と電動式のものがあり、自分で車いすを操作できる人と、介護者がいなければ車いすを動かさない人がいます。

### <要配慮者やけが人を搬送する場合>

- ・車いすやタンカなどが無くて移動する場合、一人で抱きかかえて移動するのは危険です。毛布やシートなどの両端を丸めた簡易タンカを用意して二人以上で搬送します。やむを得ず一人で搬送する場合は、背負いひも、帯などを使用して両手が自由になるように背負って移動しましょう。

### <車椅子に必要なスペース>

- ・通路などで車いすが通るためには 90cm の幅が必要になります。避難場所では、居室に面した通路の幅員は最低 180cm 必要です。
- ・車いすが回転するためには、直径 150cm 必要です。

### <トイレ>

- ・肢体に障害のある人の中には、和式トイレが利用できない人もいます。避難場所では、ポータブルトイレを準備しておくことが必要です。
- ・ポータブルトイレでは始末や周りへの気兼ねから苦痛になることもありますので、公共施設、車いす対応トイレ、オストメイト対応トイレのある公共施設など避難所に関する情報収集も大切です。

### <気分転換のお手伝い>

- ・外出すると気分転換も図れるため、長い避難所生活時には息抜きも必要なことです。

### <介助犬>

- ・介助犬は肢体に障害のある人の日常生活動作を補助するために訓練された犬です。飼育に特別な用意は必要ありませんので、避難所で一緒に生活できるよう配慮してください。
- ・仕事中の介助犬に触ったり気をひいたりしないようにしましょう。

### <情報の収集をしましょう>

- ・車いすなどの福祉機器は必ず壊れるものです。パンク修理工具、電源（電動車いすなど）、技術者の連絡先などについても把握しておきましょう。

## (2) 内部障害のある人

### 自分自身の安全を守る

- ・かかりつけの医療機関の様子をすぐに調べましょう。
- ・病院の被害が大きく診療の見込みがたたない場合は、あらかじめの準備に従って手配を行い、確実に診療を受けられるようにしましょう。
- ・体調が変化した場合や避難場所の中にいる人工透析が必要な人など、医療行為を受ける必要がある人は自主的に申し出て、通院、入院のできる病院等の確認と移送手段を確保してもらいましょう。
- ・外出時には、病歴や常備薬、医療機関、主治医などを記入したメモなどを身につけておきましょう。

### 私たちにできる支援

#### <医療行為を受けられるように>

- ・避難場所の中にいる人工透析が必要な人など、医療行為を受ける必要のある人には申し出てもらい、行政や医療機関と連絡を取り、通院、入院のできる病院等の確認と移送手段を確保してください。
- ・体調が変化した場合には緊急に対処できるようにしておきましょう。

#### <器具の消毒などができるスペースを確保する>

- ・自分で器具の消毒や交換をする人もいますので、カーテンや衝立などを利用してスペースを設けましょう。

#### <食事>

- ・身体の状態により、水、たんぱく質、塩分などの制限をしなければならない人もいますので、本人や介護者によく確認しましょう。
- ・食物アレルギーの避難者が食料や食事を安心して食べることができるよう、避難所で提供する食事の原材料表示を示した包装や食材料を示した献立表を掲示するなどして、避難者が確認できるようにしましょう。

#### <トイレ>

- ・オストミー（人工肛門など）を持つ人もいます。パウチ（便や尿をためておく袋）などを洗浄しなければなりません。オストメイト対応トイレも必要になりますので、設置してある施設を事前に確認しておきましょう。
- ・オストメイト専用トイレの確保をしましょう。

### (3) 視覚に障害のある人

#### 自分自身の安全を守る

- ・家の中では家具や冷蔵庫から離れて、落下物から頭を守りましょう。揺れが収まってもガラスの破片などによるけがをする恐れがあるので、いきなり動き始めないようにしましょう。
- ・火事にならないよう周囲の人に注意を促しましょう。
- ・家族が留守で一人のときは、遠慮や躊躇しないで周囲に助力を呼びかけ、火の用心や安全行動の確保を手伝ってもらいましょう。
- ・避難の時期を失わないよう、早めに外へ避難する、あるいは、させてもらいましょう。
- ・遠距離外出している場合、駅など行き合わせたところの公共施設に保護を求め様子を見ましょう。
- ・状況をよく判断して行動を起こしましょう。

#### 私たちにできる支援

- ・「目の不自由」には、全く見えない（全盲）、眼鏡などで矯正しても視力が弱い（弱視）、見える範囲（視野）が狭い（視野狭窄）、色の違いを判別しにくいなど様々です。また、生まれつきか、病気や事故などが原因となったかで、障害に個人差があります。たとえば、中途障害の人は、以前の情報から形や色をイメージできますが、生まれつき視覚に障害のある人は、イメージしにくいなどの違いがあります。
- ・いざ、災害が発生したときに、被害の程度や、どこに危険な場所があるのかわかることが困難です。地域の視覚に障害がある人が災害時に取り残されることのないよう、日ごろから、いざという時の安否確認や情報伝達、避難誘導を誰が行うのか、あらかじめお互いに話し合っておきましょう。

#### <歩行時などの誘導の仕方>

- ・相手にはあなたの姿が見えません。まず、こちらから名前を呼んで、声をかけ、自分の存在を知らせます。
- ・支援が必要かどうか、どのように支援したらいいか、本人に確認してからお手伝いします。白杖を持った方の手は持たないでください。
- ・急に手を引くと驚きます。声掛け後に、腕か肩を掴ませてください。
- ・段差の上り下りや道の状態等の情報を伝えてください。

### <災害時には地図が一変し行動しにくい>

- ・普段の生活では、どこに何があるのか地図が頭の中に入っています。しかし、災害が発生すると街の様子がすっかり変わり、いつも通りに行動することができなくなることもあります。
- ・行ったことのない場所へ一人で避難することは非常に難しいことです。

### <身の安全の確保>

- ・身体保護のための介助やテーブルの下などの安全な場所に誘導しましょう。
- ・広場など避難所へ誘導するときには、火の始末などを確認して、障害物のない避難路を選択しましょう。

### <避難場所では>

- ・生活環境が変化した避難場所などでは、どこに何があるかわからず、生活全般にサポートが必要です。
- ・避難場所の中を案内し、トイレや水のみ場の位置などを知らせてください。
- ・避難所では多くの人々が共同で生活する為、単独で動く事が出来ません。手引きをお願いします。
- ・避難場所などでは、生活に必要な様々な情報が、放送や掲示板を用いて伝えられますが、障害のある人に正しく伝わって理解しているか常に配慮しましょう。
- ・食料の配給など行動が必要な場合一緒に行動して支援する人を決めましょう。

### <盲導犬>

- ・盲導犬は視覚に障害のある人の歩行を手助けするように訓練された犬です。
- ・利用者から離れることはないので、避難所で一緒に生活できるよう配慮してください。必要な物を持ち出せなかった場合には、準備のお手伝いをお願いします。
- ・手助けが必要な際は、利用者から申し出ます。声掛け等をお願いします。
- ・盲導犬に触ったり気を引いたりしないようにしましょう。

## (4) 聴覚に障害のある人

### 自分自身の安全を守る

- ・外見からは聴覚に障害があることがわかりにくいので、避難場所などで情報から取り残されないよう、周囲にメモなどで伝えてもらうことのできる環境を作りましょう。
- ・被害状況等を把握しないまま、人のあとについて避難するのは危険です。正確な情報を確認してから避難するように、努めましょう。

### 私たちにできる支援

- ・テレビやラジオの音声、防災行政無線の音声、広報車の音声などが聞こえないため、火災が発生したり、閉じ込められたりした場合でも、被害の状況がわかりません。
- ・聴覚に障害のある人に情報が伝わっていないことに気づいたら、文字や絵を組み合わせるほか手話や身振りなど目に見える方法で情報を正確に伝えたり、軽く肩などに触れて知らせ、正面から口を大きく動かして話すことも必要です。

#### <情報を伝える>

- ・外見からは聴覚に障害があることは分かりません。避難場所などで情報から取り残されないよう、まず、プラカードなどで呼びかけて本人から自主的に申し出てもらいましょう。
- ・避難場所などでは様々な情報が伝えられますが、「音声」による情報だけではなく、掲示板などを用意して、聴覚に障害がある人には必ず、その情報を文字に書いて伝えましょう。
- ・情報が正確に伝わっているか、常に配慮しましょう。地域に手話通訳者や要約筆記者の技能を持った人がいる場合には、協力体制を整えておきましょう。

#### <聴導犬>

- ・聴導犬は聴覚に障害のある人の耳となって、日常生活を手助けするように訓練された犬です。飼育に特別な用意は必要ありませんので、避難所で一緒に生活できるよう配慮してください。
- ・工作中的聴導犬に触ったり気を引いたりしないようにしましょう。

#### <情報発信を支援する>

- ・避難場所に FAX や掲示板、メモ用紙などを用意し、電話連絡などを代行することも必要です。

## (5) 盲ろう者

### 自分自身の安全を守る

#### ○ 日ごろの心がまえ

- ・日ごろから地域の人たちと、災害が発生した際の情報伝達や避難誘導の方法や必要な支援について、話し合っておきましょう。

#### ○ 災害がおきたら

- ・テーブルの下などに隠れて身体の安全を確保しましょう。
- ・地震の揺れが収まって、ガラスの破片などによるケガをする恐れがあるので、周り確かめながら行動しましょう。
- ・地域の方たちも被災者です。話し合った結果のとおり支援してもらおうことができないこともあるので、緊急用のふえなどにより自分の存在を周りに知らせるようにしましょう。

### 私たちにできる支援

- ・視覚と聴覚に障害があるため、テレビやラジオ、防災行政無線の音声、広報車の音声、呼びかけなどが伝わりにくいため、火災が発生したり、閉じ込められたりした場合でも、被害の状況が分かりません。
- ・盲ろうの人は、個人ごとにコミュニケーションの方法が大きく異なりますので、日ごろから、災害が発生したときの情報伝達や避難誘導を、誰が、どのような手段を用いて行うのか本人と話し合っておきましょう。
- ・避難場所では、視覚と聴覚の支援項目を参考にして、避難所で生活するために必要な情報を提供し、確実に本人に伝わっているか、常に配慮しましょう。



## (6) 知的障害のある人

### 私たちにできる支援

- ・ 知的障害のある人の中には、他の人と協調したり言葉の遅れから話をしたりするのが苦手な人がいますので、生活が困難な避難場所では、環境の変化を理解できず心が乱れ、混乱したり状況に応じた行動ができない人がいます。
- ・ 阪神・淡路大震災では、知的障害のある人たちの中には、避難場所での生活に対応できず、自宅や親戚、友人宅などにやむを得ず転出した人がいました。それでも転出するところのない人たちは、障害のない方でも困難な避難場所での生活を続けなければなりませんので、周囲の協力が必要となります。

### ふだんの心がけ

- ・ 知的障害のある人は、日ごろ、家族や施設の保護のもとで生活をしています。しかし、施設への行き帰りや家に一人にいるときなどに災害が起きると、自分で状況を理解することや、危険を判断することができません。このような時には、地域の皆さんで保護することが必要となります。
- ・ 知的障害があるといっても、日常生活には支障のない人、非常に障害の重い人、ヘルプマークやヘルプカードを持っているが援助や配慮を必要としていることが外見から分からない方もいます。地域に住む障害のある人の家族や保護者と日ごろから交流を持ち、災害時には、どのような支援が必要であるかを話し合っておくことが大切です。
- ・ 知的障害のある人の家庭では、災害時に支援者や一般の人が障害者本人を守り、助け、支援する方法が分かるようにしておくことが有効です。

### <身の安全を守る>

- ・ 不安などで動揺したり、パニックになったりしている人については、穏やかにゆっくりとした話し方で、心配になってしまった気持ちを理解しながら、支援者が落ち着いて関わってください。
- ・ 言葉で伝えても正しく理解できない人もいます。そのような場合は手を引くなど、言葉以外の方法で本人にわかるよう案内してください。
- ・ ニュースなどが聞こえたり、見えたりすると余計に不安になることが心配されます。不安な方には、このような情報が聞こえたり、見えない場所で過ごせるよう、配慮をお願いします。

### <情報を伝える>

- ・情報の伝達や発信は、原則として障害のある人の家族や保護者などケアをしている人で行いましょう。特に、必要な投薬が受けられるよう、医療関連の情報が重要です。
- ・情報の伝達は、文字だけではなく、ピクトグラム（絵文字）などを使用してわかりやすく伝えることが大切です。

### <避難場所で>

- ・知的障害のある人の中には、大勢の知らない人の中で過ごすことが辛く、困難な人がいます。また、不安で声などを出してしまい、周りの人から注意されるなどして、さらにつらい状態になる人もいます。このような状態になってから、障害のある人を別の避難スペースなどに移動してもらうことは容易ではありません。はじめから、このような方に配慮された避難スペースなどへの案内を基本としてください。

### <家族への思いやり>

- ・一緒に生活している家族の方たちや保護者など、知的障害のある人をケアしている人たちの苦労を理解し、避難場所で共に生活ができるよう思いやりを持って支援しましょう。

## (7) 発達障害のある人

### 私たちにできる支援

- ・発達障害は見た目ではわからない障害で、自閉スペクトラム症、ADHD（注意欠如・多動性障害）、LD（学習障害）などの複数の障害を含む概念です。
- ・自分が不安に思う事や、おかしいと思うことについて、熱心に伝えてくる方もいます。このような時にはご本人が心配に思う気持ちなどを理解するように共感的な姿勢で話を聞いて、本人が落ち着けるように穏やかに説明をしてください。
- ・言葉による会話ができる人でも、抽象的な概念や経験したことがないことなどの理解が苦手な人がいます。
- ・否定的な説明（〇〇はできません）ではどうしたらよいか分かりにくいので、肯定的な説明（〇〇してください）をすることで理解しやすい人がいます。
- ・大きな音や特定の種類の音などを聞くと非常に辛い思いをしたり、混乱してしまう人がいます。このような時には、静かな場所に案内する、耳栓などを使ってもらうなどの方法を検討してください。
- ・知らない人とのやり取りや、知らない人と一緒にいることが不安な人がいます。
- ・安心させるために、声をかけてあげようとの親切心が本人を苦しめることがあります。このような場合は、静かな部屋への誘導、他の人と一定の距離をとること、他の人との間に衝立を立てること、必要以上に話しかけない、などお互いにとって無理のない環境をできるだけ整えることに努めることが重要です。

### ふだんの心がけ

- ・発達障害があるといっても、日常生活には支障のない人から家族とのコミュニケーションにも支障が大きい人まで、その程度は様々です。
- ・しかし、一度災害が発生してしまうと日常生活のリズムが大きく崩れ、見通しの立たない生活を強いられるため、発達障害のある人には大変な負担がかかり、家族だけでは対応できないことも少なからず生じてきます。このような時には、地域の皆さんの支援が必要となります。
- ・いろいろな方がおられますので、障害を意識せず、日頃から近隣の方とは顔見知り程度の軽い関わりをしていただけると、何かあった時に助け合いがしやすくなります。

### ＜身の安全を守り、情報を確実に伝える＞

- ・不安により、「激しく動揺」「パニックを起こす」「大声を出す」「興奮する」などの様子がみられたら、落ち着ける場所に案内し、落ち着くのを待ってください。声をかけるときは、穏やかに、ゆっくりとした口調で、言葉は短めにしてください。
- ・思いもよらない事態がゆえに、ご本人がその場に合わないような話をする場合があります。このような時に、事実と思えない話を聞いても、決して否定をしないでください。
- ・少し落ち着いたたら、本人が好きなゲームや本などで気を紛らわせてもらうことも一つの方法です。
- ・場合によっては、落ち着いて避難生活が送れる施設等、早期に二次避難場所等への移動を考慮します。
- ・情報を伝える場合は、抽象的な表現や早口を避け、優しい口調で、ゆっくりと、具体的に伝えましょう。また、全体に大声で指示するよりも小聲で傍らに寄り添って伝える方法が有効です。
- ・誘導する際には、急に腕を引っ張ったり、後ろから肩を叩いたりすると驚いてパニックを起こす場合があります。正面から、体に触れずに必要な情報を伝えましょう。

### ＜発達障害への理解と家族への思いやり＞

- ・日ごろから発達障害の特性への理解を深めることにより、災害時における家族の方々の苦勞を理解し、避難場所で共に生活ができるよう、思いやりを持って支援しましょう。

## (8) 精神障害のある人

### 私たちにできる支援

- ・精神障害のある人の中には、治療や投薬が欠かせない人もたくさんおり、障害の状況に応じた対応が必要です。
- ・中には、アルコール等の薬物依存のある人がいますので、酒などで気を紛らわすことは勧めないでください。
- ・心を開いて話をするができるよう、介護、援助、見守り活動をしながらかメンタルヘルスクエアにあたってください。

### ふだんの心がけ

- ・精神障害のある人は、適切な服薬により、地域で生活し、社会参加する人から、精神症状が不安定な人まで様々です。
- ・地域に住む障害者の家族や保護者と日ごろから交流を持ち、災害時には、どのような支援が必要であるかを話し合っておくことが大切です。

#### <身の安全を守る>

- ・災害が起きたことを理解できずに、恐怖心で動揺している気持ちを落ち着かせるようにしましょう。
- ・言葉では理解できないこともありますので、手を引くなど誘導しましょう。
- ・ただし、恐怖感を与えないよう、常に話しかけるなどの配慮をしましょう。

#### <情報を伝える>

- ・情報の伝達や発信は、原則として障害のある人の家族や保護者などケアをしている人と行いましょう。特に、必要な投薬が受けられるよう、医療関連の情報が重要です。

#### <避難場所で>

- ・障害者の中には、突然の状況の変化に適應できず、大勢の知らない人たちと生活を共にすることが難しい場合があります。
- ・「精神障害」と聞いただけで、敬遠される心配がありますので、障害について、理解を深め助け合うようにしましょう。

#### <家族への思いやり>

- ・一緒に生活している家族や保護者などケアをしている人たちの苦勞を理解し、避難場所で共に生活ができるよう思いやりを持って支援しましょう。

## (9) 高齢者

### 私たちにできる支援

#### 日ごろ（発災前）の支援

##### <連絡体制の整備>

- ・ 地域の高齢者が災害時に取り残されることのないよう、日ごろから「〇〇さんには××さんが情報を伝える」という取り決めをしておきましょう。

#### 避難時（発災前後）の支援

##### <発災前後の「声かけ」体制づくり>

- ・ 高齢者が閉じ込められたままになったり逃げ遅れたりすることのないよう、発災前後には必ず声をかけ、安否確認を行う体制をつくりましょう。

#### 避難所（発災後）の支援

##### <食事>

- ・ 高齢者に対しては、優先的に食事の手配をしてください。食べ物がのどにつかえたり、気管に入ったりしやすいので、食事の介助をするときには、相手のペースに合わせましょう。
- ・ 避難所では、パンやおにぎりなど、飲みこみにくい食事が多くなります。なるべく汁物をつけたり、温めたりしましょう。
- ・ 脱水症状に陥りやすいので水分を十分に補給するよう心がけましょう。

##### <トイレ>

- ・ 高齢者になると排尿の頻度が増すため、トイレに近い場所に高齢者の避難スペースを設けるなどの配慮をしましょう。
- ・ オムツを使用している高齢者の中には、オムツ交換を遠慮し、水や食べ物を控える人もいます。
- ・ 衝立をたてるなどプライバシーに配慮したオムツ交換ができる工夫をしてください。状況に応じて紙オムツ、ポータブルトイレなどを確保しましょう。

##### <情報>

- ・ ひとり暮らしや高齢者だけの世帯は、避難場所でも情報から取り残されがちです。避難場所内での生活情報や行政からの情報を積極的に知らせましょう。

### <衛生>

- ・長期にわたる避難生活では、入浴が困難となり、不衛生状態になりやすくなります。入浴支援があっても、介助が必要な高齢者は、入浴が出来ないことが多く、身体を拭いて清潔にしておく必要があります。濡れティッシュを使ったり、お湯を工面したりするなど、工夫して対処してください。
- ・床ずれを防ぐために、体位の変換を行うとともに寝具にも配慮しましょう。
- ・避難所での感染症を予防するためにも身体の衛生を保つことは重要です。

## (10) 妊産婦・乳幼児・子ども

### 私たちにできる支援

- ・ 出産や育児に対する不安に加え、避難生活に対する大きなストレスが加わることを理解し、周囲の皆で配慮することが必要です。
- ・ 乳幼児や小さな子どものいる家族は、避難場所の中で周囲に気をつけて生活することが想定されます。
- ・ 静かな落ち着いた環境を確保することが理想ですが、発災直後にはそれも難しく、住居空間を区分するなど、皆で工夫することが大切です。
- ・ 妊娠や出産は病気ではありませんが、災害のショックや慣れない避難生活によるストレスなどは、妊産婦や乳幼児・子どもたちに色々な影響を及ぼします。
- ・ 乳幼児や小さな子どもを持つ家族は、子どもの夜泣き、オムツ交換や授乳などの面で、避難場所で苦労することも予想されます。

#### <避難場所の環境>

- ・ 身体が冷えないよう、避難場所での居室環境に工夫をしてください。
- ・ 周囲に気兼ねなく授乳やオムツ交換ができる場所の確保も必要です。

#### <避難場所での配慮>

- ・ 避難場所に乳幼児や子どもがいる場合には、紙オムツ、粉ミルクや粉ミルク用の湯など、子ども用の必要な物資を調達することが必要です。
- ・ 早めに母子の健康をチェックしてもらうよう、保健師等に相談することが必要です。

#### <遊びをつくる>

- ・ おもちゃを用意したり遊び場を設けたりするなどして、乳幼児や子どもたちのストレスを和らげる工夫をしましょう。

#### <規則正しい生活が送れるように>

- ・ 避難場所での生活は不規則になりがちですが、子どもたちの不安定な気持ちを解消させるには、一日も早く規則正しい生活リズムを取り戻すことが重要です。
- ・ 子どもにもできる手伝いをさせる機会を与えることも、大きな心のケアの一つです。
- ・ 妊婦には、不安を取り除くような声かけをし、十分な安静と食事がとれ安心した生活ができるよう配慮することが必要です。



## (11) 性的マイノリティ（LGBTなどの性的少数者）

### 私たちにできる支援

- ・性のあり方は多様で、一人ひとりが持つ個性といえます。望む支援も一人ひとり異なることから、災害時においても当事者の希望に基づいた対応が必要です。

#### ※性のあり方について知るための基礎知識

##### <性の構成要素>

- ・性のあり方は、大きく分けて4つの要素から成り立っており、要素の組み合わせによって一人ひとりの性が形作られています。

①身体の性	性器など生物学的な性別
②性自認（こころの性）	自分自身で認識している性別
③性的指向（好きになる性）	恋愛や性愛がどの性別に向いているか
④性表現（表現する性）	服装、言葉遣い等で表現される性別

##### <性的マイノリティ（性的少数者）、LGBT>

- ・性のあり方において少数派の人々は、性的マイノリティと呼ばれています。
- ・LGBTとは、レズビアン、ゲイ、バイセクシュアル、トランスジェンダーの頭文字をとった言葉で、性的マイノリティを総称する表現として使われていますが、実際には、この4つに限られるものではなく一部にすぎません。

性的指向			性自認
Lesbian	Gay	Bisexual	Transgender
レズビアン	ゲイ	バイセクシュアル	トランスジェンダー
女性を好きになる女性	男性を好きになる男性	異性を好きになることもあれば同性を好きになることもある人	生まれたときに割り当てられた性別とは異なる性別を生きる人・生きることを望む人

- ・自分が性的マイノリティかどうかを誰かに知らせるかどうかは、個々人の選択です。誰にも知られたくない人、限られた人に知らせている人など様々です。
- ・当事者が、自らの性的指向や性自認を打ち明けることをカミングアウトと言います。カミングアウトを受けたときは、真摯に耳を傾け、何を望んでいるのか何に困っているのかをしっかりと聞いて、本人の意向を十分に確認してください。
- ・ただし、本人の了解を得ずに、打ち明けられた性的指向や性自認を他者に伝えることは、アウティングという重大な人権侵害にあたります。例えば、当事者本人の性的指向や性自認について、周囲の関係者等と情報共有が必要な場合は、必ず本人の同意を得てから行う必要があります。

- ・心を開いて話をしてもらえよう、「アライ」（性的マイノリティを理解し、支援する人）であることを示し、それぞれのあり方を尊重した支援を行いましょよう。

### <避難場所での配慮の考え方>

- ・避難場所で配慮すべきことからは、性的指向や性自認によって異なります。
  - ゲイ、レズビアン、バイセクシュアル
    - ・同性パートナーと一緒に避難をしてくる場合があります。
  - トランスジェンダー
    - ・性自認と見た目や戸籍の性別が異なる人もいます。このため、男女別に分かれた支援の利用が困難な場合があります。
    - ・ホルモン治療が受けられない等健康に問題を抱えている場合があります。

## ふだんの心がけ

- ・日頃から、講座や研修などを通じて、性的指向や性自認など多様な性のあり方について、正しい知識を身につけ、理解を深めておくことが大切です。
- ・当事者がどんなことに困っているのかは、実際の災害時には非常に見えにくく、突発的に対応することは難しいものです。あらかじめ、災害時に問題となるようなケースやニーズについて理解を深め、地域の避難所運営マニュアルに取り入れたり、訓練に盛り込むなど、実際に対応できるよう備えましょよう。

### <男女別に分かれている支援・施設利用での配慮>

- ・男女別に分かれている物資の配布（生理用品、下着、ヒゲソリ、化粧品等）は、本人の希望に基づき、必要なものを受け取れるよう配慮ましょよう。
- ・男女別のトイレのほか、誰もが使えるユニバーサルトイレを設置するなどの配慮ましょよう。
- ・更衣室や入浴施設は、ひとりずつ使える時間帯を設けるなどの工夫ましょよう。

### <プライバシーへの配慮>

- ・避難者名簿など避難や手続関係の書類では、性別欄は必要最低限にし、記入の仕方も当事者本人のニーズにできるだけ応じられるようにましょよう。
- ・間仕切りを用意するなど、プライバシーに配慮した環境を整備ましょよう。

### <相談サービスへのアクセスの確保>

- ・相談サービスでは、性的マイノリティであっても安心して利用できるよう、相談体制や相談窓口の広報の仕方に配慮ましょよう。

## (12) 難病患者

### 自分自身の安全を守る

- ・ 難病患者の人の中には、治療や投薬が欠かせない人もいることから、治療を継続することが必要となります。
- ・ 難病患者の人の症状は様々なため、避難や停電への対応など、一人ひとりの状況によって抱えている問題が異なることから、個別の対応が必要となります。

#### <自宅の災害対策>

- ・ 家具や医療機器は、金具やロープで固定しましょう。
- ・ 窓などのガラスが割れても飛び散らないように、カーテンや飛散防止フィルムを利用しましょう。

#### <情報を伝える>

- ・ 災害に備えて、「難病患者のための緊急医療手帳」に、かかりつけ医・訪問看護ステーションなどの連絡先、薬や医療機器の情報などの必要事項を記入し、すぐに持ち出せるようにしておくか、常に携帯するようにしましょう。必要な場合は、かかりつけ医などに記入をお願いしてください。
- ・ 自力での移動が困難な方は、自主防災組織や地域のみなさんに支援が必要であることを伝え、どのような対処ができるかを相談しておきましょう。
- ・ 災害時の連絡手段として、NTT 災害用伝言ダイヤル「171」や災害用伝言板サービス(携帯電話のメール伝言板)の使用方法を確認しておきましょう。

#### <薬や医療用品の準備>

- ・ 「難病患者のための緊急医療手帳」に薬の情報を記入しておき、「お薬手帳」と一緒に携帯するようにしましょう。
- ・ 予備の薬や医療用品を準備しておきましょう。毎日服用している薬は、できれば1週間分以上を常備しましょう。
- ・ 準備した薬や医療用品は、取り出しやすい保管場所を決め、災害時でも確実に持ち出すことができるようにしましょう。

#### <避難のための準備>

- ・ 災害の種類や規模に応じて避難するか自宅で待機するかを、家族と十分話し合っておきましょう。
- ・ 緊急時の避難先についてあらかじめ決めておくとともに、避難先までの移動方法まで確認しておきましょう。

## <人工呼吸器使用の場合>

### ○ 医療機器・医療用品の準備

- ・内臓バッテリーの使用時間を定期的に確認しましょう。
- ・外部バッテリーと外部バッテリーに充電できる自家発電機を用意しましょう。
- ・外部バッテリーは定期的に充電しましょう。自家発電機は、緊急時にも正しく作動できるように燃料のガソリンを確保し、定期的に動作確認しましょう。
- ・予備物品・代替用品を、取り出しやすい場所に備蓄しておきましょう。  
(お住まいの市町等でバッテリー等の購入にあたって補助金をもらえることがありますのでそちらも活用しましょう。)
- ・家族や、ホームヘルパーやボランティアなどの支援者が、緊急時に代替用品が使えるように、日ごろから訓練しておきましょう。

(参考) 予備物品・代替用品の例

人工呼吸器	蘇生バッグ、呼吸器回路
吸引器	ポータブル型吸引器、足踏み式(手動式)吸引器、注射器による吸引
加湿器使用の場合	人工鼻(※乾燥を防ぐために使用)
その他の器具	吸引カテーテル、注射器(50ml)、蒸留水、消毒薬、滅菌手袋(使い捨て手袋)、衛生材料

### ○ 避難に向けた準備

- ・自主防災組織や近所等地域の住民に、病状、災害時の避難、停電時などに支援が必要なことを伝えておきましょう。
- ・緊急時にコミュニケーションがとれるように準備をしましょう。文字盤(五十音を一枚のノートやカードに書いたもの)の練習と文字盤を読める人や意思疎通のできる人を増やしておきましょう。

## <在宅酸素療法の場合>

### ○ 停電への備えと酸素ポンベの確保

- ・在宅酸素療法に必要な予備物品を適切な場所に保管しましょう。

(参考) 予備物品の例

- ・携帯用酸素ポンベ(少なくとも1本)
- ・予備のキャリー
- ・物品(延長チューブ、精製水、カニューレなど)  
※在宅酸素指示書のコピーも併せて保管しましょう。

- ・酸素濃縮器を使用している場合は、停電時に速やかに携帯用酸素ポンベに切り替える必要があるため、ポンベへの切り替えの練習をしておきましょう。

### ○ 避難に向けた準備

- ・災害時には不安や恐怖から呼吸数が増えることがあるので、酸素消費量を抑えるために、腹式呼吸や口すぼめ呼吸の練習をしておきましょう。
- ・安静時や労作時、睡眠時の酸素吸入量を「難病患者のための緊急医療手帳」に記入しておきましょう。
- ・病状や災害時の避難や生活に支援が必要な状況を、自主防災組織や近所等地域の住民に伝え、避難所への移動や携帯酸素ポンベの運搬などに支援を依頼しておきましょう。

## (13) 外国人の方

### 自分自身の安全を守る

- ・ 地震や津波のときに使う日本語を覚えてください。「余震」「倒壊」など
- ・ 近くの「避難所<=逃げる ところ>」の場所を確認しておいてください。
- ・ 逃げるときは、県や市町のホームページなどで正しい情報を調べてください。
- ・ 避難所では、たくさんの人が一緒に住みます。避難所の規則（ルール）を守ってください。

### 私たちにできる支援

#### <身の安全を守る>

- ・ 外国人の方の中には、地震や津波の知識がない方もいます。災害が起きたことを理解できずに、恐怖心で動揺している気持ちを落ち着かせてあげてください。

#### <情報を伝える>

- ・ ゆっくりとわかりやすい日本語なら通じることもあります。言葉で伝えることができない場合は、体や手を使って伝えます。
- ・ 案内表示などのお知らせには、できるだけ「やさしい日本語」を使い、漢字には、ふりがなをそえるなどしてください。

#### <避難場所で>

- ・ 大勢の知らない人たちの中で生活することで、不安な気持ちになっていることがあります。積極的に声をかけてあげてください。
- ・ 通訳ができる方は、通訳をしてあげてください。
- ・ 避難所で守らなければならない規則を理解できていない場合があります。やさしい日本語で、わかりやすく教えてあげてください。
- ・ 宗教・文化による習慣が日本人と異なる場合がありますので、配慮が必要です。（例：礼拝の習慣、宗教上食べられない物）

# 「やさしい日本語」と多言語による要配慮者支援

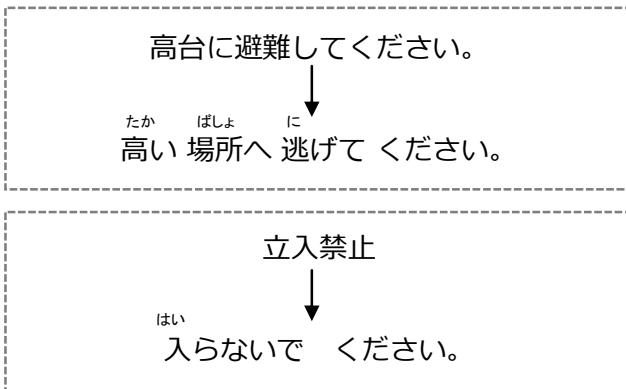
## 「やさしい日本語」を使いましょう

「やさしい日本語」は、難しい言葉を言い換えるなど、相手に配慮した分かりやすい日本語のことです。

もともとは、災害時の外国人への情報伝達的手段とされていましたが、現在では、外国人、子どもやおとしより、障害のある人など、様々な人へのコミュニケーションの手段として、取組が進んでいます。

避難所での掲示物や話すときなど、積極的に「やさしい日本語」を使いましょう。

### <「やさしい日本語」への変換例>



#### ● 言い換え例

- 停電 ⇒ 電気が消えます
- 断水 ⇒ 水が出ません
- 常備薬 ⇒ いつも使っている薬

少し書き方や言い方を変えるだけで、多くの人に、より伝わりやすくなります。

詳しくは動画で→



## 「やさしい日本語」の作り方のポイント

1	一文を短くして、文の構造を簡単にする。
2	難しい言葉を避け、簡単な言葉を使う。
3	災害時によく使われる言葉や、知っておいたほうがよいと思われる言葉は、そのまま使う。その言葉の後に、かっこ書き( )で意味を補足する。
4	外来語(カタカナ語)はなるべく使わない。使うときは注意する。
5	擬態語や擬音語は避ける。
6	動詞を名詞化したものは分かりにくいので、できるだけ動詞文にする。
7	あいまいな表現は避ける
8	二重否定の表現は避ける。
9	文末表現はなるべく統一する。
10	ローマ字は使わない。
11	時間や年月日を外国人にも伝わる表記にする。
12	漢字の使用量に注意する。全ての漢字にふりがなをふる。
13	文は、文節ごとに「分かち書き(余白を空けて区切る)」にして、言葉のまとまりを認識しやすくする。
14	絵、写真、図表などを使って分かりやすくする。

詳しくは、静岡県庁「やさしい日本語」の手引き(県HPに掲載)を参考にしてください。

## 「やさしい日本語」や多言語を使った掲示の例

災害時は、経験したことの無い状況に、皆不安をかかえています。避難所等において、ピクトグラムや自分のわかる言語で掲示がされているだけで、安心するという声もあります。

ぜひ、積極的に「やさしい日本語」やピクトグラム、多言語を使ってください。

(一財)自治体国際化協会のHP (<http://www.clair.or.jp/j/multiculture/index.html>)では、災害時に使える様々なツールが公開されています。



### <多言語指さしボード(例)>

**2. 避難所スタッフ用 | 表面** ポルトガル語、スペイン語、フランス語、ロシア語、ベトナム語

● 翻訳アプリを使っていますか?

あ **A**

● Está usando o aplicativo de tradução?  
 ● ¿Está usando una aplicación de traducción?  
 ● Avez-vous un appli de traduction?  
 ● Вы пользуетесь приложением для перевода?  
 ● Bạn có sử dụng phần mềm dịch thuật không?

はい / YES      いいえ / NO

↓

● 翻訳アプリ (検索)

● Saura referênciã aplicativos de tradução.  
 ● (Referencia) Aplicación de traducción.  
 ● (your information) Applis de traduction.  
 ● (Tham khảo) Phần mềm dịch thuật.

● Sou membro da equipe do local de refúgio.  
 ● Soy personal del refugio.  
 ● Je fais partie du personnel de ce refuge.  
 ● Tôi là nhân viên ở nơi lánh nạn.

● 何か困っていることはありますか?

● ¿Tiene algún problema?  
 ● ¿Tiene algún problema?  
 ● Avez-vous rencontré un problème?  
 ● Вы в чём-то испытываете трудности?  
 ● Bạn có gặp khó khăn gì không?

● 欲しいものはありますか?

● Há alguma coisa que quero?  
 ● ¿Hay algo que necesite?  
 ● Avez-vous besoin de quelque chose?  
 ● Вам что-то нужно?

● 手伝うことができますか?

● Você pode nos ajudar?  
 ● ¿Puede ayudarnos?  
 ● Pouvez-vous aider le personnel de ce refuge?  
 ● Вы можете помочь?

**3. 被災外国人用 | 表面** タイ語、ミャンマー語、インドネシア語、ベトナム語

● 食べられないものがあります

● 食べられない物があります  
 ● Saya tidak makan yang tidak dapat dimakan.  
 ● 食べられない物があります

● 衣服を持っています 服装があります

● 衣服を持っています  
 ● Saya mempunyai pakaian.  
 ● 服装があります

● 妊娠しています

● 妊娠しています  
 ● Saya hamil.  
 ● 妊娠しています

● 障害があります

● 障害があります  
 ● Saya penyandang cacat.  
 ● 障害があります

● 体の調子が悪いです

● 体の調子が悪いです  
 ● Saya tidak enak badan.  
 ● 体の調子が悪いです

● お祈りをしたいです

● お祈りをしたいです  
 ● Saya ingin berdoa.  
 ● 祈りをしたいです

● 投薬をしたいと思います

● 投薬をしたいと思います  
 ● Saya ingin minum obat.  
 ● 薬を飲みたいです

● 短い服 履きたいです

● 短い服 履きたいです  
 ● Saya ingin memakai pakaian pendek.  
 ● 短い服を履きたいです

● ペットを連れてきたいです

● ペットを連れてきたいです  
 ● Saya ingin membawa peliharaan saya.  
 ● 私のペットを連れてきたいです

● Wi-Fi を使いたいです

● Wi-Fi を使いたいです  
 ● Saya ingin pakai Wi-Fi.  
 ● Wi-Fi を使いたいです

● 携帯電話を充電したいです

● 携帯電話を充電したいです  
 ● Saya mau mengisi ulang HP saya.  
 ● 私の携帯電話を充電したいです

←避難所スタッフ用 (左) /被災外国人用 (右) のサンプル

### <災害時多言語表示シート(例)>

**避難所**  
**にげる ところ**  
**Evacuation center**

**救護所**  
**けがを なおして くれるところ**  
**First Aid**

**立入禁止**  
**はいれません**  
**No Entry**

## 災害時要配慮者支援の手引き

発行日 令和3年3月

---

発行 静岡県 健康福祉部 政策管理局 健康福祉政策課  
〒420-8601  
静岡県静岡市葵区追手町9番6号  
TEL 054-221-2363 FAX 054-221-3264  
e-mail kenfuku\_kikaku@pref.shizuoka.lg.jp

---