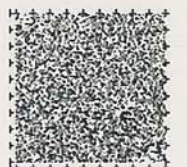
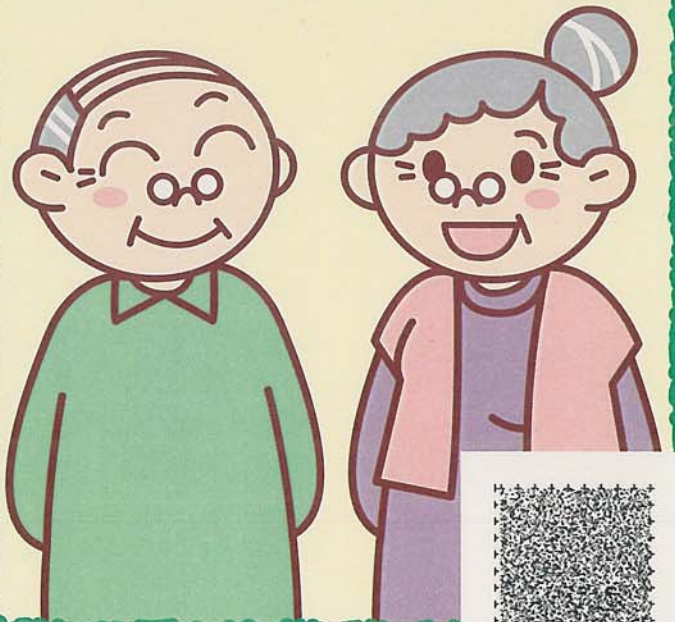
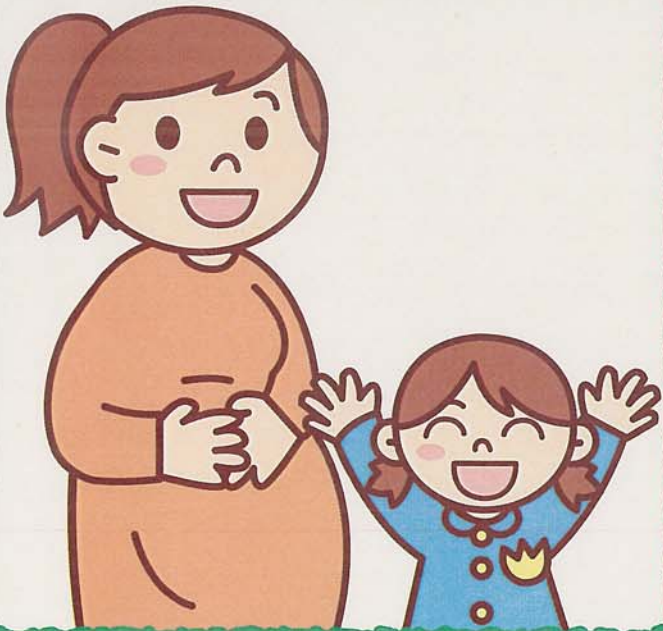


災害時 要援護者 マニュアル



マニュアルの作成にあたって

静岡県では、東海地震などの大規模災害に備えて、自らの生命を守るため、防災訓練や地域での防災活動を実施していますが、あなたの身のまわり(地域)は本当に大丈夫でしょうか。

発災時には、誰もが支援が必要になりますし、障害のない人も、災害で足を怪我すれば、移動が困難な要援護者となる可能性があるわけです。

本マニュアルは、平成8年に作成した「大規模災害時における災害弱者対応マニュアル」を見直し、阪神・淡路大震災以降に改めて気づいた情報(予防策)や、日ごろから支援を必要とする災害時要援護者の特徴などを加え、支援する側、受ける側の日ごろの備えや発災後の留意事項などについて示したものです。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本マニュアルを役立てていただくようお願いします。

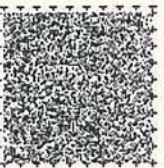
また、平常時にも支援を必要とする人と交流するときの参考としても利用していただければ幸いです。

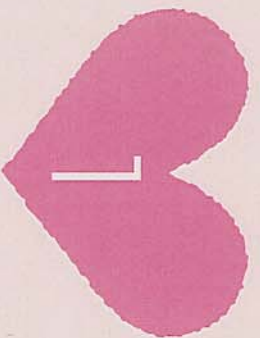




目次

1	災害時要援護者とは～それぞれの特徴	02
2	災害が起きる前に～事前に準備できること	
	●地域との交流	08
	●大切な日ごろの備え	09
	●非常持ち出し品などの用意	10
	●ケガをしないために	11
	●防災訓練に参加しましょう	12
3	災害の特徴	14
4	災害が発生したら～	
	(1) 肢体不自由の人	18
	(2) 内部障害のある人	22
	(3) 視覚に障害のある人	24
	(4) 聴覚等に障害のある人	28
	(5) 盲ろう者	30
	(6) 知的障害のある人	31
	(7) 発達障害のある人	33
	(8) 精神障害のある人	36
	(9) 高齢者	38
	(10) 妊産婦・乳幼児・子ども	40





災害時要援護者とは
～それぞれの特徴～



災害時要援護者とは～ それぞれの特徴

災害が発生した時には、被災地域のすべての住民の生活に支障が生じますが、なかでも日常生活で支援が必要となる人、行動や情報の入手に制約を受けている人、自力で迅速に避難することが困難な人などは災害時要援護者と呼ばれ、特に配慮や支援が必要となります。

また、妊婦、乳幼児、外国人なども災害発生時には、支援が必要になります。

どんな支援が必要になるか、それぞれの特徴を知っておきましょう。



身体障害のある人

○肢体不自由の人

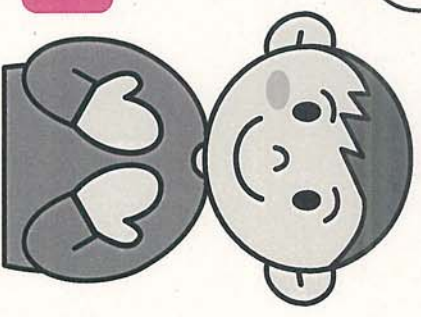
上肢や下肢の機能に障害がある人、座ったり立ったりする姿勢を保持することが困難な人、脳性麻痺の人、身体に麻痺のある人など症状も様々で、細かい作業が困難な人、立位歩行が困難な人もいます。

また、下肢機能に障害があり、段差や傾斜など一人で移動するのが困難な人や、脊髄の損傷により、感覚がなくなり体温調整が困難な人、脳性マヒにより、発語の障害のほか顔や手足が自分の意思とは関係なく動いてしまう人もいます。

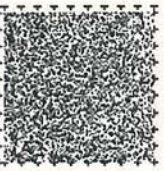
○内部障害のある人

心臓機能、呼吸器機能、腎臓機能、ぼうこう・直腸機能、小腸機能など内蔵機能や免疫機能に障害のある人で、ペースメーカーや酸素ボンベ、人工呼吸器、ストマウスを使用している人や、人工透析が定期的に必要な人がいます。外見からは障害があることがわかりにくいいため、周囲に理解を得られなくて困っている人もいます。

ペースメーカー
を使用しています



※外見からは
分かりません。



○視覚に障害のある人

光をまったく感じない人もいますが、見える範囲が部分的の人、見え方がぼやける人、光がまぶしい、あるいは暗いところで見えにくい人や、特定の色が見えにくいなど、視力のほか、視野狭窄、色覚、光覚等に障害のある人もいます。

視覚から情報を得ることが困難なため、音声(聴覚)や手で触れること(触覚)などにより情報を入手します。日常、活動している場所でも状況が変化した場合や、初めて訪れる場所などでは、情報を得ることが難しく、その場に応じた行動が困難なことから、周囲の支援が必要になります。



○聴覚等に障害のある人

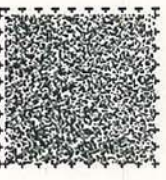
まったく聞こえない人と聞こえにくい人がいます。補聴器を使用して効果のある人とない人、また、言語障害を伴う人とほとんど伴わない人がいますが、外見からは障害のあることがわかりにくいいため、話しかけても返事をしないなどの誤解をうけることがあります。音声による情報が伝わりにくいいため、手話や文字、図などの視覚による情報をコミュニケーションの手段としています。生まれた時から障害のある人は、教育環境などにより文書の理解を苦手とする人もいます。



○盲ろう者

視覚と聴覚の両方に障害を併せ持つ人で、外界からの情報を得るのが非常に困難です。

また、障害のレベルも、全盲でまったく聞こえない人や、盲難聴、弱視ろう、弱視難聴など個性が高く、触手話、点字、指点字、手書き文字等、個々のニーズにあわせた情報提供や支援が必要になります。





災害時要援護者とは～ それぞれの特徴

知的障害のある人

発達時期において知的機能に障害が生じたため、日常生活やコミュニケーションが困難な状況になり支援を必要とします。複雑な話や抽象的な話に対しての理解や判断、自分の意見を言う事が苦手で、ひとつの行動に執着したり、同じ質問を繰り返したりする人もいます。

また、急激な環境の変化に順応することも難しく、動揺や混乱をしまいがちです。

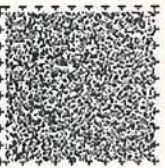
発達障害のある人

広汎性発達障害(自閉症・アスペルガー症候群・高機能自閉症等)、学習障害(LD)、注意欠陥多動性障害(AD/HD)等を有する人です。脳の情報処理機能に障害を持つため、物の感じ方や考え方、表現の仕方が異なっています。そのため、周囲の人とうまくコミュニケーションをとることが苦手です。このような障害は、外見上とても分かりにくいいため、周囲から理解を得られにくいことが課題となっています。

具体的には、相手の表情や態度、その場の雰囲気を読み取ることが苦手で、関心や興味の範囲が狭くこだわりがあるため、周囲にうまくなじめない人もいます。遠回しな言い方や曖昧な表現が理解できなかったり、順序立てて話ができなかったり、思い込みが激しかったり、感情コントロールが苦手な人もいます。急な環境の変化に順応して臨機応変に対応することが困難で、混乱しパニックを起こしてしまう人もいます。

精神障害のある人

精神的、心理的及び行動上の機能障害により、日常生活や社会生活に不安を抱え、対人関係を苦手とします。適切な治療や服薬、周囲の理解により、支障なく生活できますが、日常生活の変化や対人関係等のストレスの負荷が増大すると、思考や感性のコントロールが混乱することがあります。





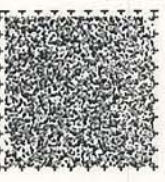
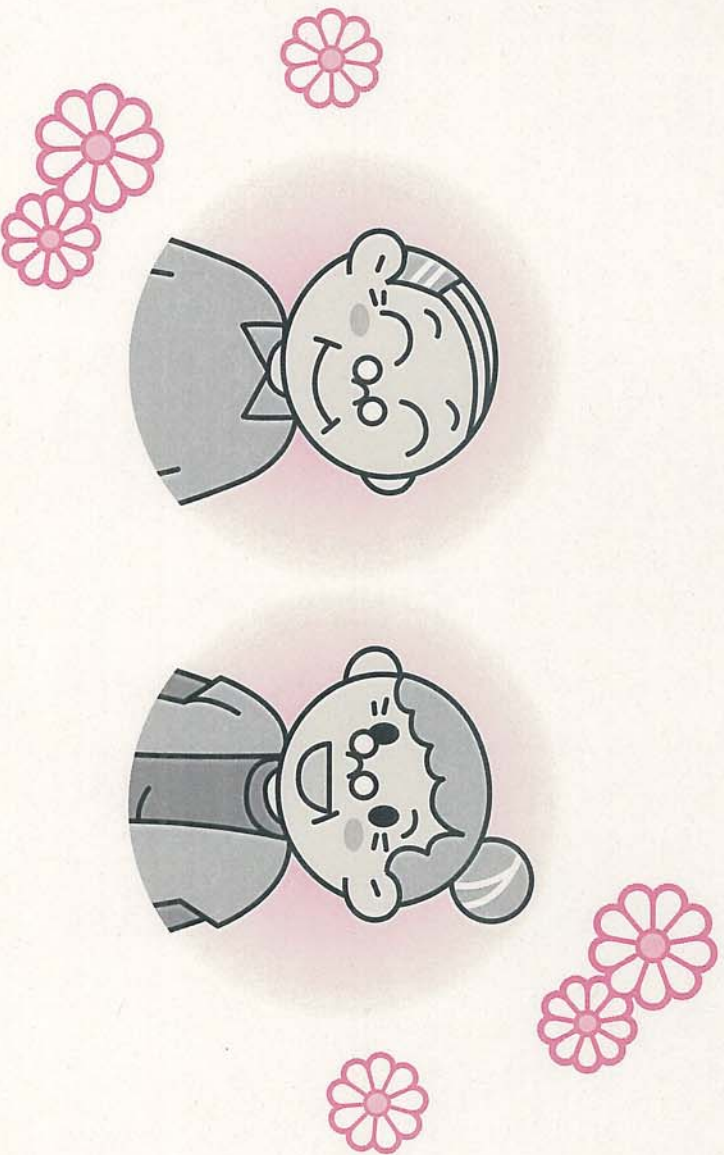
高齢者

○要介護認定を受けている人

何らかの介護を必要とする状態にあるため、支援が必要です。なかでも、認知症の人や重度の認定者の人には、特に配慮が必要です。

○高齢者だけで暮らしている世帯の人

体力が衰え行動機能が低下している場合や、緊急事態の察知が遅れる場合があるため、状況に応じた支援が必要です。



災害時要援護者とは～ それぞれの特徴

妊産婦

妊娠中や出産直後の人は、自力で行動はできませんが、行動の能力が低下しているため支援が必要です。環境の変化による心理的動揺を受けやすく、また、病気に対する抵抗力が弱く、大勢の人が生活する避難場所では衛生上問題の起こることがあります。妊娠中の人は、身体の冷えや風邪・インフルエンザなどにかかると胎児に悪影響を与えることがあります。

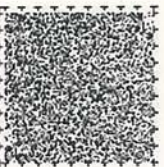
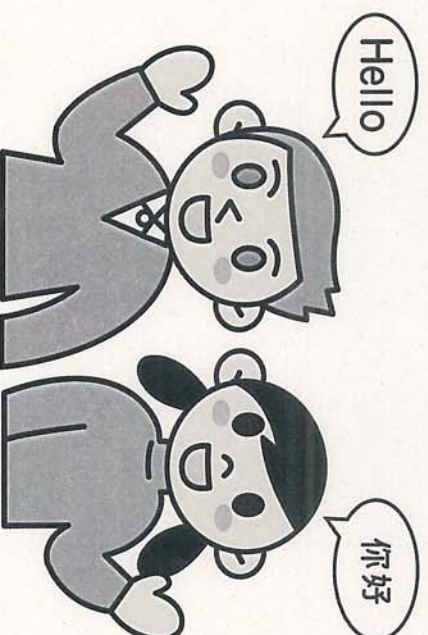


乳幼児・子ども

大人に比べて、災害や突然の生活環境の変化などによるストレスを十分受け止めることができません。自分で行動する能力がなく、判断ができないため支援が必要となります。

外国人

日本語でのコミュニケーションをとりにくく、情報が正確に伝わりにくいため、迅速に行動できないことがあります。





災害が起きる前に
～事前に準備できること～



災害が起きる前に～ 事前に準備できること

災害が発生してからでは間に合いません。
災害に備え、事前に準備を整え、
身の回りの被害を少なくしましょう。

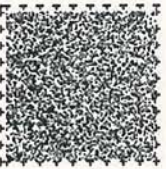
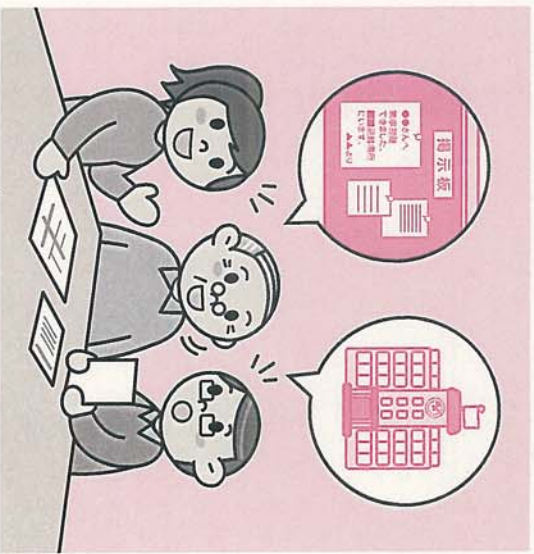


1 地域との交流

普段から近所や地域の人と交流を深め、お互いに助け合える関係を築きましょう。
寝たきりの高齢者又は障害のある人がいるご家庭、高齢者または障害のある人だけのご家庭では、ふだんから隣近所など地域のみなさんと交流を持ち、市町や地域に支援が必要であることを伝え、いざというときに避難の援助などをしてもらうようにしましょう。また、自分で行動するのが困難な人は、重要な情報を伝えてもらうことや、移動の支援をお願いしておくことも必要です。

地域からの働きかけ

災害時の対応が困難な人のために、避難支援計画を作るなど、隣近所など地域のみなさんが支援体制を整えておき、近所の高齢者世帯や障害のある方の世帯の情報把握に協力し、情報の提供・日ごろの備えなどの協力ができるようにしておく必要があります。普段から積極的に働きかけて交流をはかり、相談先や連絡先を決め、いざというときは遠慮なく援助を申し出てもらうように伝えておきましょう。



2 大切な日ごろの備え

日ごろから家庭で次の備えをしておきましょう。

○住まいの点検

・耐震診断

昭和56年5月31日以前の基準で建築された木造住宅は、倒壊の確率が非常に高く危険ですので、耐震診断及び耐震補強を行います。耐震診断は、専門家（静岡県耐震診断補強相談士）による、無料の耐震診断と補強相談を実施しています。お住まいの市町の建築相談窓口にお申込み下さい（電話でも可）。補強工事の費用についても市町から、補助金が支給される場合があります。

・設備の確認

災害後に、電気が復旧した時に通電したヒーターなどが原因で火災が発生する可能性があります。自宅のブレーカーの位置を確認しておきましょう。

また、初期消火できるように消火器や消化用水も準備しておきましょう。

○飲み水・食料などの備え

・飲料水の備え

空気が入らないように、ポリタンクやペットボトルなどの容器に貯め、こまめにとりかえながら備えましょう。（使用の際には煮沸して使いましょう。）

・食料の備え

缶詰やシトルト、フリーズドライなどのご飯や副食品、アルファ米など

各種の保存のきくものがあります。定期的に（年に1～2回）に取り替えながら備えましょう。

・燃料の用意

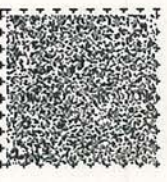
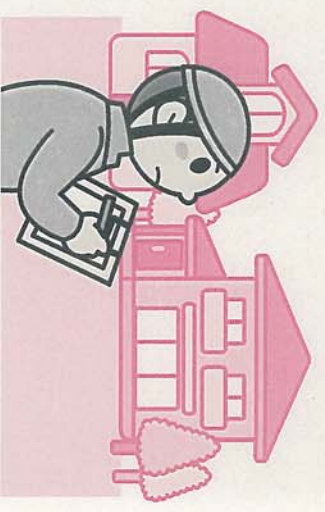
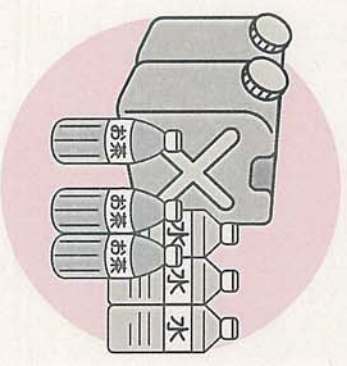
水の煮沸や煮物など、生活維持には必要不可欠な品物です。カセットコンロと替えのガスボンベや固形燃料を備えましょう。

・消火用水や生活用水

ふるの残り湯はすぐには捨てず、洗濯機にも水を入れておけば、生活用水として利用できます。トイレの給水タンク内の水は飲用もできるので、タンク内をこまめに掃除しておきましょう。

・トイレ

下水道が復旧せず水を流せない時は、便器の中にビニールシートなどを敷き、猫砂を入れて使用し、汚れたら交換するのも対策として有効です。また、断水だけの場合は、バケツで水を流せばトイレは使用できます。



2

災害が起きる前に～ 事前に準備できること

○災害情報の把握

・情報を入手する

視覚又は聴覚に障害のある人に、携帯電話のメール機能を使って、災害情報を無料で配信しています。事前に登録する必要がありますので、お住まいの市・町の障害福祉担当窓口にお申し込みください。

・状況に対応するために

携帯ラジオや緊急連絡先カードの用意、非常ベルの設置などをしましょう。

非常時に自分の携帯電話が使用できるとは限りません。重要な人の連絡先はメモなどに控えておきましょう。

・避難地の場所の確認を

避難所の場所を把握しておきましょう。また、橋の崩壊などを想定して、避難経路をいくつか考え、実際に歩いてみましょう。

・情報把握

支援が必要な人は、近所や身近な人に、緊急の災害情報をすぐに教えてもらうようにしておきましょう。特に、夜間就寝時の緊急連絡方法を決めておきましょう。



3

非常持ち出し品などの用意

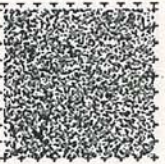
家族構成や体の状態などを考慮して生活に最低限必要となるものを普段から準備しておきましょう。

- ・持ち出し品はひとつにまとめず、持ち運べる重さに小分けにして、何箇所かに分けて取り出しやすいところに保管しましょう。
- ・あらかじめ緊急時の連絡先を記入したものの用意しておきましょう。
- ・聴覚に障害のある人は筆談や連絡用に必要なペンやポケットノートなどを用意しておきましょう。
- ・内部障害など医療的援助を必要とする人は、かかりつけの医療機関や主治医その他の必要事項を記入したものと常用の医薬品なども用意しておきましょう。
- ・寝たざりの高齢者、障害のある人、乳幼児のいるご家庭では、紙おむつ、担架、おびいびも、警報ブザーなど緊急時に不可欠と思われるものを用意しておきましょう。また、身元や連絡先となる身近な人のことをノートやメモに記入しておきましょう。

非常持ち出し品の例

飲料水／食料(乾パンなど)／携帯電話
(バッテリーの予備)／小型発電機(充電器)／懐中電灯／携帯ラジオ(AM・FMラジオ、文字放送用ラジオ)／衣類(下着類やタオル)／雨具／マッチやろうそく／救急用品／貴重品(および多少の現金)／防災頭巾やヘルメット／筆記用具やメモ用紙／緊急用のふえなど

* 持ち出し品は一例です。

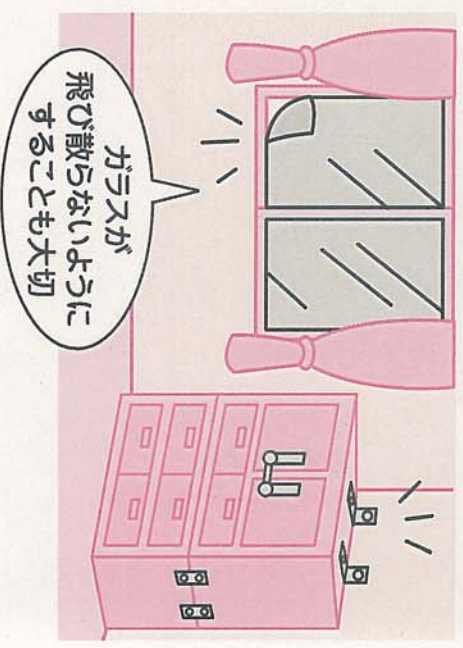


4 ケガをしないために

自力で対応できない場合は、身近な人や、近所の人にお問い合わせするか、大工さんなど専門の人に頼んで災害に備えましょう。

○家具類の転倒や置物などの落下防止

室内でケガをしないように、たんす、食器戸棚、冷蔵庫などの大きな家具類の転倒防止や、電子レンジ、テレビ、置物など高い位置に置きがちな物の落下防止も大切です。大きな揺れでは戸棚の扉も開いて中のも物が飛び散ったりしますので、開かないように止め金具で固定しましょう。二段重ねしている家具は、上下を固定金具で固定しましょう。また、照明器具やピンや画紙などの小物も落下すると、踏んでしまう可能性がありますので、注意してください。



○ガラスの飛散防止

窓や戸などのガラスには、専用のフィルムを貼るか、薄手のカーテンをいつも閉めるなどして飛び散るのを防ぎましょう。

○履物の用意

ガラスや陶器などの破片でケガをしないために、スリッパなどの履物を身近に用意しておきましょう。

○室内を安全にする工夫

寝起きする部屋やいつも利用する部屋には、なるべく大型の家具を置かないようにしましょう。とくに、寝たぎりの人や障害のある人の居住空間は、家具や道具類が転倒、散乱しない工夫をしておきましょう。

○火気器具の安全

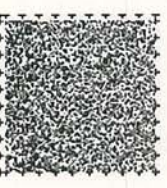
ストーブやヒーターを、障子やふすま、カーテンから離し、人の動作や移動の邪魔にならないような場所に設置しましょう。

○室外の安全

ブロッコ坪などが倒壊すると、避難や消火活動の妨げになるので、安全の確認や補修が大切です。くらつきや傾きなどを調べて対策を講じましょう。その他、瓦や壁の落下の危険やアンテナや看板などの安全も点検しておきましょう。

○避難路の確保

避難するのは明るい時間とは限りません。暗闇の中でも安全に移動できるよう非常灯の設置や懐中電灯を身近に置くなどの環境づくりを意識しましょう。





災害の特徴

5 防災訓練に参加しましょう

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。

○要援護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、支援の仕方を体験したりして、日ごろのよりよい備えに役立てるようにしましょう。

- ・高齢者や肢体不自由の方などの消火訓練の手助け
 - ・背負いひも、車いす、担架、リフカーなどを使って避難する体験訓練
 - ・支援対策の想定訓練
 - ・避難情報の伝達訓練
- など

○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

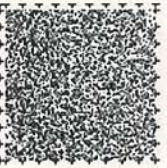
家族間で役割分担をきめておきましょう。また、避難経路や出口の安全を確保するため、日ごろからの整頓を心がけましょう。

○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。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。





災害の特徴

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。
- ・あわてて外へ飛び出すのは、落下物や扉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、すばやしい判断で外へ逃げ出すことも必要となります。

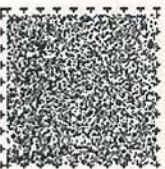


○地震の揺れがおさまったら

- ・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。
- ・停電が普及した時に、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。
 - ・車に乗っている場合は、路肩によせ、鍵をつけたままにして、歩いて近くの広場などに避難しましょう。
 - ・移動が困難な人は、周囲の人に協力してもらいましょう。

水害

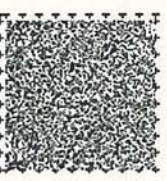
大雨等による水没や浸水、津波などの発災の危険性が高まると、市や町から防災無線や広報車などによって、避難準備情報や避難勧告、避難指示が発令されます。住んでいる場所等の条件によっては危険度が高まる場合があるので、避難勧告や避難指示がない場合でも、何らかの異変を感じたらすぐに避難しましょう。

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。
- ・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決して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。

※水深の限度は、成人男性で約70cm、成人女性で50～60cmが目安です。

- ・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ショ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す。



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

- ・瓦、塀、窓ガラスなどに、ひび、ずれ、はがれ、めくれがあれば修理しておきましょう。
- ・ベランダ等で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、合板かビニール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。(量や板などでも可)
- ・転倒、転落や、屋根瓦や看板などの飛散物が当たり、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。

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、身の周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

○がけ崩れ

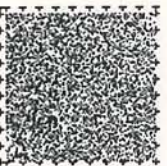
- ・がけから流れてくる水が濁った場合
- ・がけに割れ目や裂け目ができている場合
- ・小石がパラパラ落ちてくる場合
- ・急に水が湧き出した場合

○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
- ・池や、井戸の水が急に濁ったり減ったりした場合
- ・斜面に局部的な沈下や隆起及び亀裂が生じた場合

○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、巨礫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、溪流の推移が低下しない場合
- ・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





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

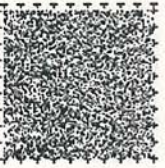
- ・移動が困難な人は特に防災対策が大切です。できる限り事前に準備しておきましょう。
- ・家の中では家具や冷蔵庫から離れて、(車いすを使用している場合はブレーキをかけて)頭を守りましょう。
- ・火事にならないよう周囲の人に注意を促しましょう。
- ・家族が留守で一人のときは、遠慮や躊躇しないで周囲に助力を呼びかけ、火の用心や安全行動の確保を手伝ってもらいましょう。
- ・避難の時期を失わないよう、早めに外へ避難する、あるいは、させてもらいましょう。遠距離外出している場合、駅など行き合わせたところの公共施設に保護を求め様子を見ましょう。状況をよく判断して行動を起こしましょう。

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。個人の状況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。

1 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時には、近所に連絡しておきましょう。



2 避難する

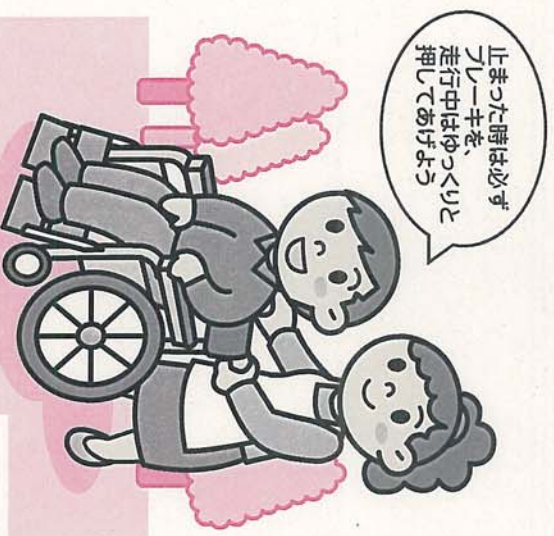
車いすや杖などの補助用具がないと、一人で避難することが難しく、さらに、通路上に障害物があると移動が困難となるので、避難するタイミングを逃さないように、身支度を整えてあげ、日常生活に必要な用具を避難袋などに入れてあげましょう。また、火の用心や安全確保、負傷の手当、避難の準備などを手伝いしましょう。

3 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。

補助の基本

- 車いすに乗る時、降りる時はもちろん、**止まったら必ずブレーキをかける。**
- 車いすの乗り降りは、フットレスト（足を乗せる部分）を必ずあげて行う。
- フットレストに必ず足を乗せ、身体を支える力が弱い場合は、ヒモなどで固定して移動します。
- 車いすに乗っている人は、**押している人が感じる以上のスピードを感じるので左右をよく確認し、ゆっくり押してください。**
- 段差や隙間のあるところでは、ステップンガー（後輪の内側にある棒）を片足で踏みながら、前輪を上げてゆっくり前進させます。後輪が段差にあたっただけにぎりや元にもどして、静かに押して乗り越えましょう。前輪をあげる時は、声をかけて相手の気持ちを準備させてから行いましょう。
- 階段の移動はブレーキをかけ、上りも下りも常に車椅子の人が階段上方を向くように3～4人で支えましょう。運ぶ人も脇に物をはさんだりするなど、無理な姿勢で運ばないように注意しましょう。
- 傾斜のきつい坂道は後ろ向きにして軽くブレーキをかけながら移動しましょう。



4

災害が発生したら～ 【肢体不自由の人】

4

要援護者やけが人を搬送する場合

車いすやツルカなどが無くても移動する場合、一人で抱きかかえて移動するのは危険です。毛布やシャツなどの両端を丸めた簡易ツル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。

5

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。また車椅子が回転するためには、直径150cm必要です。

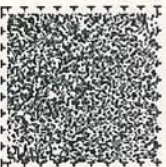
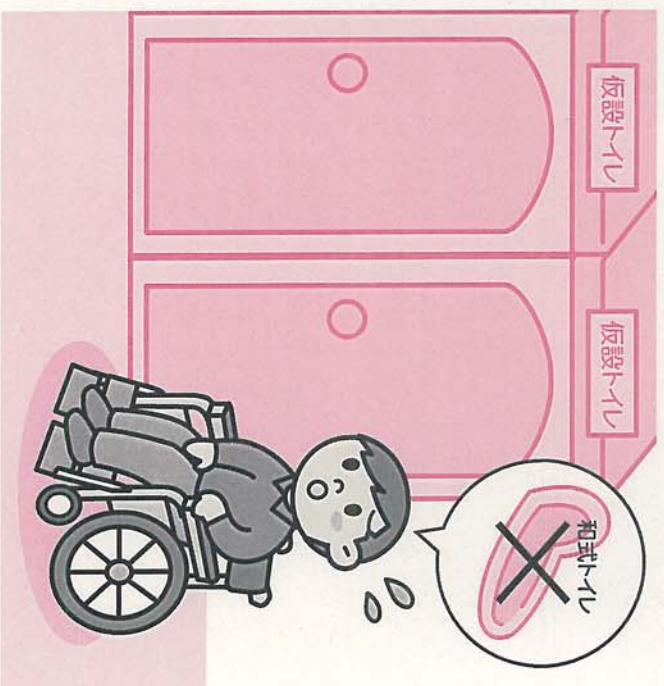
6

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。

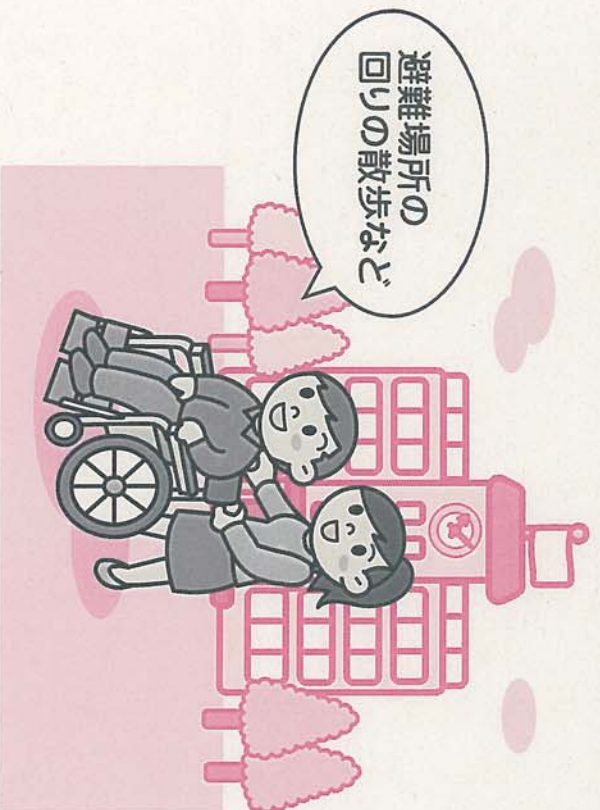
避難場所では、ポータブルトイレを準備しておくことが必要です。

また、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。



7 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。



8 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。また、仕事中の介助犬に触ったり気を引いたりしないようにしましょう。

9 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(電動車椅子など)、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

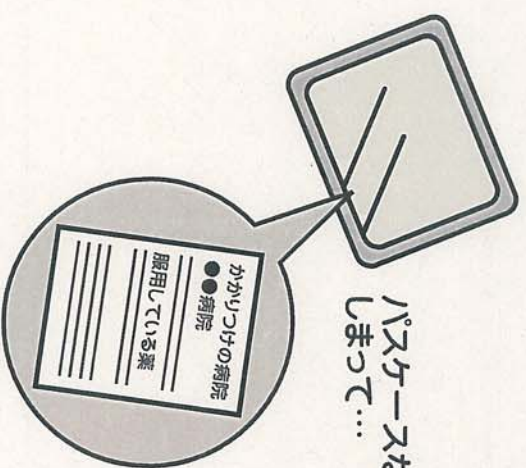
自分自身の安全を守る

○日ごろの心がまえ

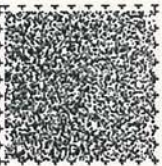
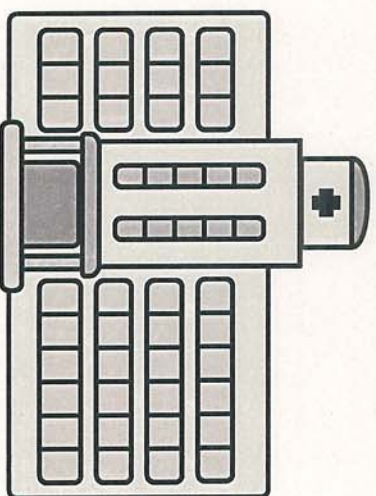
- ・かかりつけの医療機関が大きな被害を受けて診療ができなくなった場合の対応をあらかじめ医師と相談して決めておきましょう。
- ・緊急時の対応は家族の皆に知っておいてもらいましょう。
- ・外出時には、**病歴や常備薬、医療機関、主治医などを記入したメモ**などを身につけておきましょう。

○災害がおきたら

- ・かかりつけの医療機関の様子をすぐに関へましょう。
- ・病院の被害が大きくなると診察の見込みがたない場合は、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。



パスケースなどに
しまってください。



私たちにできる支援

1 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とり、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。
また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。

2 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。

3 食事

身体の状態により、水、たんばく質、塩分などの制限をしなければならぬ人もいますので、本人や介護者によく確認しましょう。



4 トイレ

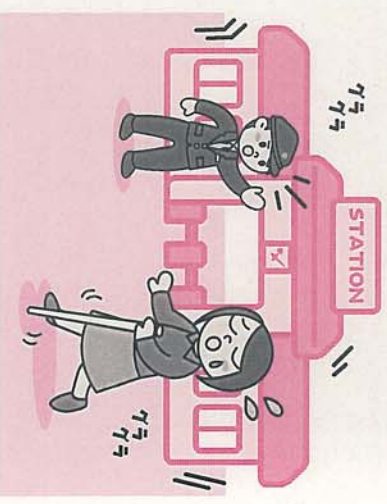
オストミー（人工肛門など）を持つ人もいます。パウチ（便や尿をためておく袋）などを洗浄しなければなりません。オストミイト対応トイレも必要になりますので、設置してある施設を事前に確認しておきましょう。



(3) 視覚に障害のある人

自分自身の安全を守る

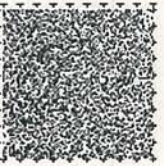
- ・家の中では家具や冷蔵庫から離れて、落下物から頭を守りましょう。揺れが収まってもガラスの破片などによるけがをする恐れがあるので、いきなり動き始めないようにしましょう。
- ・火事にならないよう周囲の人に注意を促しましょう。
- ・家族が留守で一人のときは、遠慮や躊躇せずに周囲に助けを呼びかけ、火の用心や安全行動の確保を手伝ってもらいましょう。
- ・避難の時期を失わないよう、早めに外へ避難する、あるいは、させてもらいましょう。
- ・遠距離外出している場合、駅など行き合わせたところの公共施設に保護を求め様子を見ましょう。
- ・状況をよく判断して行動を起こしましょう。



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を知ることが困難です。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、日頃から、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。



1 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が、

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。



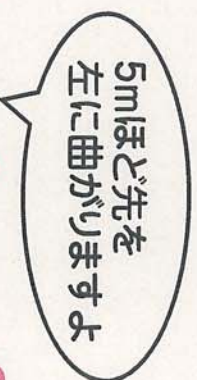
補助の基本

一般的には、白杖の反対側に立ち、ひじの少し上を触れてもらい、二人分の幅を意識しながら、相手より半歩程度前を、相手の歩くスピードに合わせて歩きます。

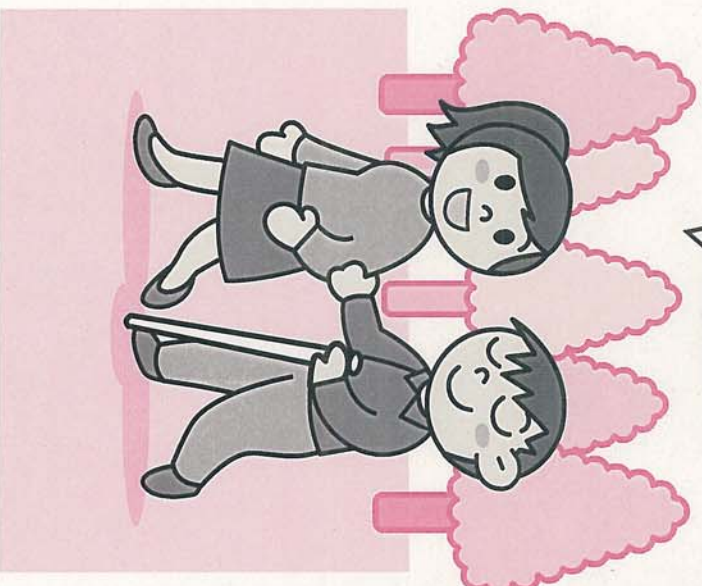
進行方法を変えるときには、斜めではなく直角に曲がるように誘導すると、位置関係がわかりやすいです。

また情報を伝える時には、抽象的ではなく、メートルなどの単位を用い、具体的に状況を説明します。(例:「高いビル」→「30階建てのビル」、「あそこ」→「20歩先」、「そこ」→「左側」など)

狭いところを通るときや、階段や椅子への着席には、こまめに声をかけ、手を離れたときには、自分がどの位置にいるのか伝えましょう。



! 白杖を使用している人が、白杖を高く上げて
ているのはSOSのサインです。積極的に
声をかけましょう!



4

災害が発生したら～ 【視覚に障害のある人】

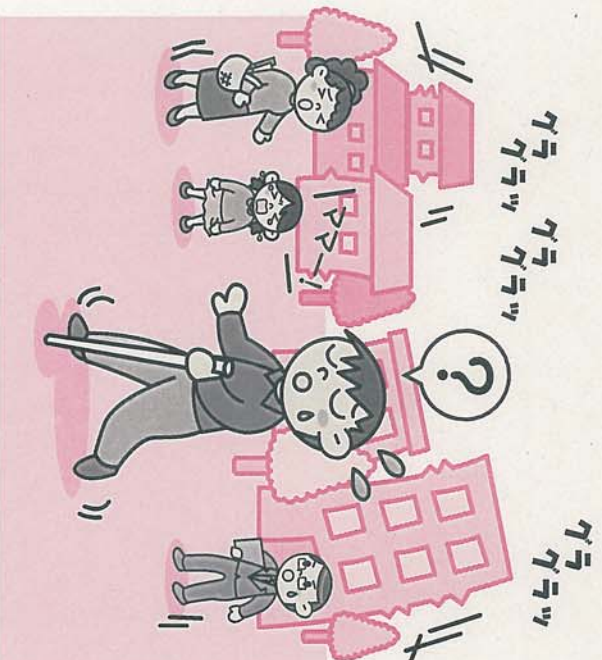
2

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。

また、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。



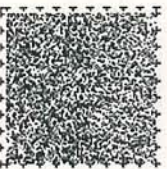
3

身の安全の確保

とっさに身体の保護のための介助やテールの下などの安全な場所に誘導しましょう。また、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。

・情報を入手する

視覚又は聴覚に障害のある人に、携帯電話のメール機能を使って、災害情報を無料で配信しています。事前に登録する必要がありますので、お住まいの市・町の障害福祉担当窓口にお申し込みください。



4 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。

また、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。

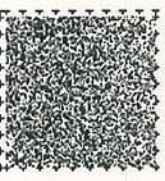


5 盲導犬

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。

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。

また、仕事中の特別な用意は必要ありません。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。

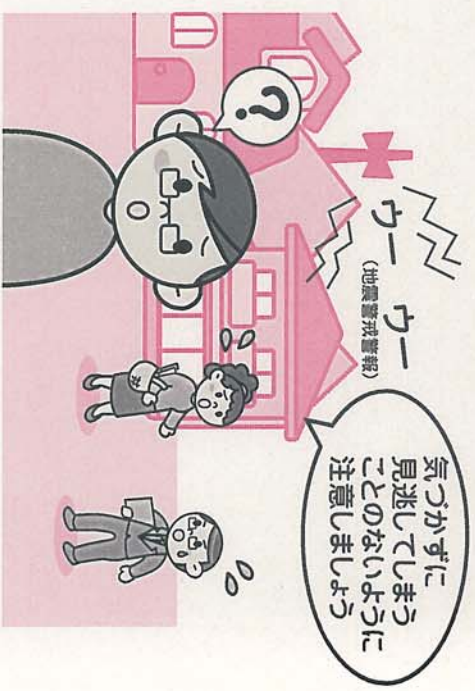


(4) 聴覚等に障害のある人

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。

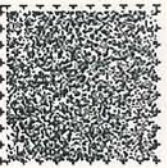
被害状況などを把握しないまま、人のあとについて避難するのは危険です。正確な情報を確認してから避難するように、努めましょう。



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します。口の動きでわかる人もいますが、筆談で文字や絵を組合せるなど、確認しながら正確に伝えることが必要です。



1 情報を伝える

外見からは聴覚等に障害があることはわかりません。避難場所などで情報から取り残されないよう、まず、掲示板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せんが、「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。また、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。

・情報を手する

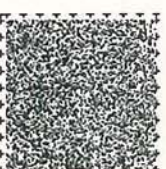
視覚又は聴覚に障害のある人に、携帯電話のメール機能を使って、災害情報を無料で配信しています。事前に登録する必要がありますので、お住まいの市・町の障害福祉担当窓口にお申し込みください。

2 聴導犬

聴導犬は聴覚に障害のある人の目となって、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。また、仕事中の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。

3 情報発信を支援する

避難場所に F A X 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

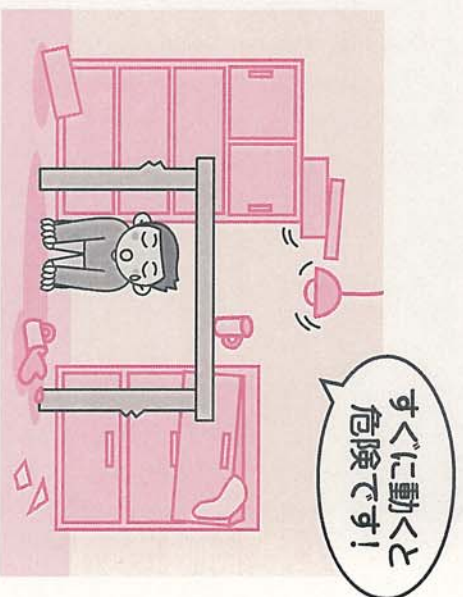
自分自身の安全を守る

○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

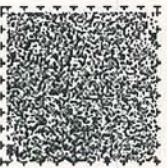
- ・テーブルの下などに隠れて身体の安全を確保しましょう。
- ・地震の揺れが収まっても、ガラスの破片などによるけがをする恐れがあるので、周りを確かめながら行動しましょう。
- ・あらかじめ地域の方たちと話し合った結果にしたがって、行動しましょう。
- ・地域の方たちも被災者です。話し合った結果のとおり支援してもらえないこともあるので、緊急用のふえなどにより自分の存在を周りに知らせるようにしましょう。



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。

また、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な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することは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。

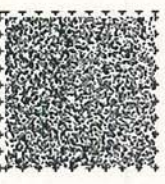
それでも転出するところのない人たちは、健康者でも困難な避難場所での生活を続けなければなりませんので、周囲の協力が必要となります。

ふだんの心がけ

知的障害のある人は、日頃、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で行く時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。

また、知的障害があるといっても、日常生活には支障のない人から、非常に障害の重い人まで程度は様々です。地域に住む障害のある人の家族や保護者と日頃から交流を持ち、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。



4

災害が発生したら～ 【知的障害のある人】

1 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、手を引くなどして誘導しましょう。ただし、恐怖感を与えないよう、積極的に話しかけるなどの配慮をしましょう。

2 情報を伝える

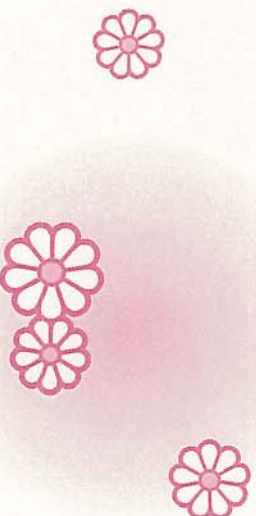
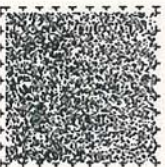
情報の伝達や発信は、原則として障害のある人の家族や保護者などケアをしている人と行いましょう。特に、必要な投薬が受けられるよう、医療関連の情報が重要です。

3 避難場所

知的障害のある人の中には、突然の状況の変化に適応できず、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。このような時には、家族や保護者と早めに相談し、落ち着いて避難生活ができる施設などへ二次避難するよう手続きを取るなど、必要に応じて専門家に相談しましょう。

4 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勞を理解し、避難場所と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。



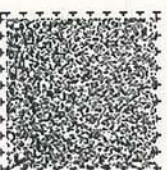
(7) 発達障害のある人

私たちにできる支援

発達障害のある人の中には、知的発達に遅れのある人もいます。また知的発達に遅れない人でも、その障害特性から、コミュニケーション能力、特に言葉でのやり取りに困難さがあるため、自分が困っていることを相手に適切に伝えることや、相手の状況を理解して他者と協調すること、状況の変化に合わせて臨機応変に行動することが難しい場合があります。また、特定の音や模様、匂い、触感などが苦手な人が多く、感覚過敏があることも特徴のひとつです。そのため、大きな災害等で環境が急激に変わった後で見通しが立ちにくく、様々な声や音が絶え間なく飛び交う避難場所での生活では、発達障害のある人には外見では分からない大きな負担がかかるため、状況に応じた行動が取れずに混乱してパニックを起こしたり、対人関係でトラブルを生じたりすることもあります。

阪神・淡路大震災や新潟県中越地震では、発達障害のある人たちのなかには、避難場所での生活になじめずに長期間の車中泊を続けたり、県外の親戚や友人宅に転出したりするなどした人がいました。災害時等、日常生活が大きく変化する時には、特に、発達障害のある人への周囲の理解と協力が必要となります。

被災された人は、皆、心身ともに大変な負担が掛かる中で避難生活を送っています。そのため、周囲に対して敏感になりがちで、特に、発達障害のある人々の特性に対して寛容になりにくい状況が生じやすくなっています。支援者は、その間を取り持ち、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。



4

災害が発生したら～ 【発達障害のある人】

ふだんの心がけ

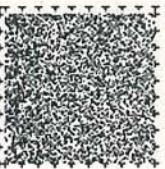
発達障害があるといっても、日常生活には支障のない人から家族とのコミュニケーションも支障が大きい人まで、その程度は様々です。

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荷がかかり、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、地域の皆さんで保護することが必要となります。

そのため、普段から、住み慣れた地域において障害のある人やその家族と地域の方々が日頃から交流を持ち、災害時にはどのような支援が必要かを話し合っておくことが大切です。また、家族の方は、同伴できない状況が生じることも想定して、日頃の関わりを通じて「予想される困難さ」や「それに対する対応方法」等を簡潔にまとめたサポートブックを作り、身分証明書等とあわせて携帯するなどして、支援者ができるだけ円滑に対応できるように準備を進めておくことも有効です。

1 身の安全を守り、情報を確実に伝える

・災害による日常生活への影響や混乱等を理解できず、戸惑いや強い不安感、聴覚過敏等によって、動揺しパニックを起こしたり周囲への攻撃的な言動が見られたりすることがあります。そのような場合は、自家用車の中など刺激の少ない場所に誘導し、落ち着ける環境を作りましょう。お子さんの場合、普段集中できるゲーム機などが不安を和らげることもあります。場合には、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。



災害が発生したら～

【発達障害のある人】

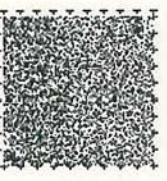
4

- 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声で傍に寄り添って伝える方法が有効です。
- 言葉による説明では理解しにくいことも多いので、簡潔な文章や絵によるプラカード、掲示板を活用するなど、視覚的な工夫をして誘導や情報提供に努めましょう。耳から聞いた情報の記憶は失われやすいので、これらの工夫は、障害のない人にも大変有効です。
- 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ことがあります。正面から、体に触れずに必要な情報を伝えましょう。
- 医療機関から投薬を受けている場合は、普段から内容をカードにまとめて携帯するなどして、周囲の方や医療支援者(保健師等)の適切な理解を求めやすい工夫が望まれます。

2

発達障害への理解と家族への思いやり

日頃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。また、心を開いて話をすることができるよう、介護、援助、見守り活動をしながらメンタルヘルスマテアにあたってください。

ふだんの心がけ

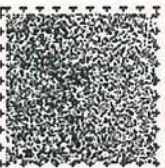
精神障害のある人は、適切な服薬により、地域で生活し、社会参加する人から、精神症状が不安定な人まで様々です。

地域に住む障害者の家族や保護者と日頃から交流を持ち、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。

1 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、手を引くなどして誘導しましょう。

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。



災害が発生したら～ 【精神障害のある人】



2 情報を伝える

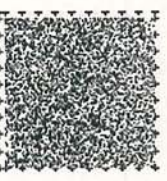
情報の伝達や発信は、原則として障害のある人の家族や保護者などケアをしている人で行いましょう。特に、必要な投薬が受けられるよう、医療関連の情報が重要です。

3 避難場所で

障害者の中には、突然の状況の変化に適応できず、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。また、「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。

4 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、避難場所でも共に生活ができるようお願いを持って支援しましょう。



(9) 高齢者

私たちにできる支援

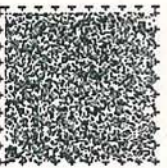
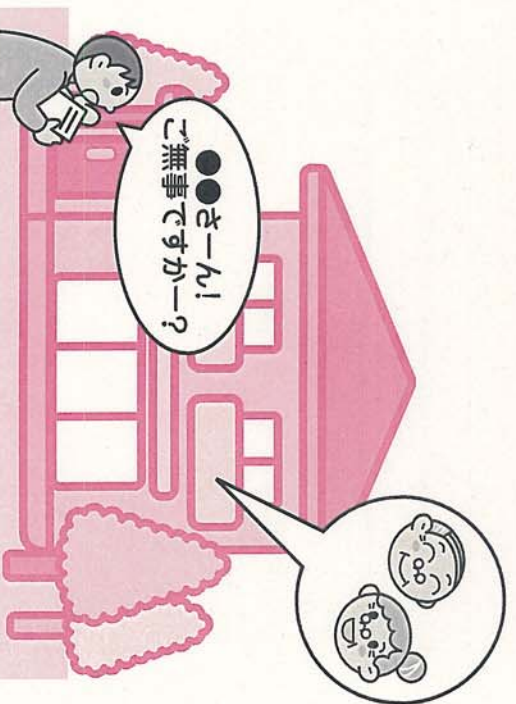
1 連絡体制の整備

地域の高齢者が災害時に取り残されることのないよう、日頃から100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。



2 発災後の「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、発災後には必ず声をかけ、安否確認を行なう体制をつくりましょう。



3 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。食べ物がないとつつかえたり、気温に入ったりしやすいので、食事の介助をする時には、相手のペースに合わせてみましょう。固いものや冷たいものはなるべく別途調理しましょう。また、脱水症状に陥りやすいので水分を十分に補給するように心掛けましょう。

4 トイレ

高齢者になると排尿の頻度が増します。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。衝立を立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。状況に合わせて紙オムツ、ポータブルトイレなどを確保しましょう。

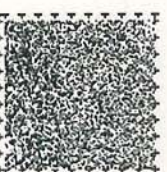


5 情報

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。

6 衛生

阪神・淡路大震災の長引く避難生活では、入浴支援が大変喜ばれました。入浴が無理であっても、オムツを使っている人や寝たきりの高齢者は、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。また、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。



(10) 妊産婦・乳幼児・子ども

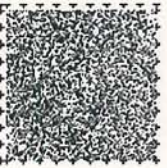
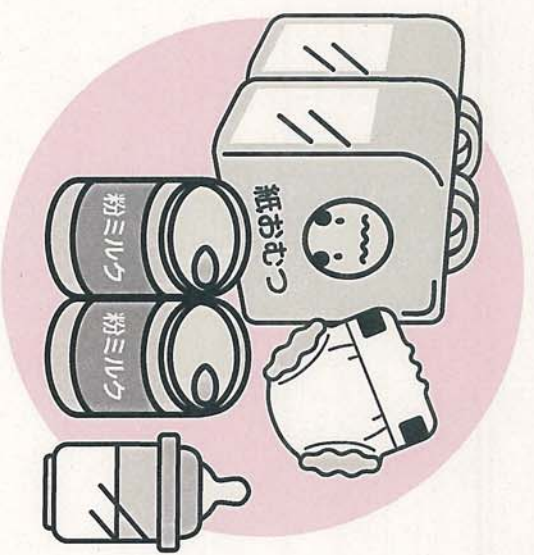
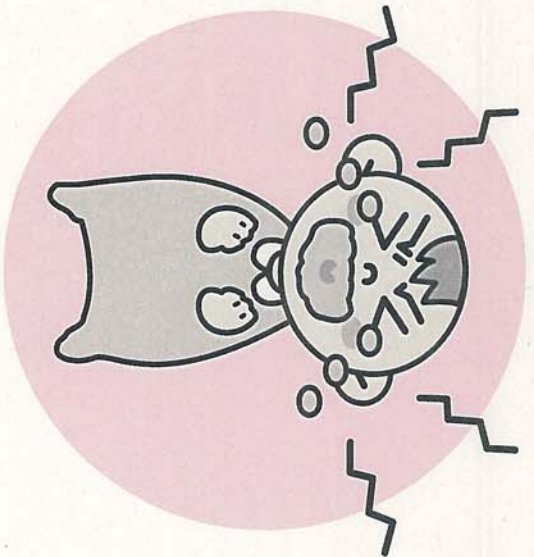
私たちにできる支援

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、周囲の皆で配慮してあげることが必要です。

また、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。静かな落ち着いた着ける環境を確保してあげ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、避難場所ですら苦労することも予想されます。



1 避難場所での環境

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。
また、周囲に気が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。

2 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、子供用の医療品など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おうよう、専門家に相談することが必要です。

3 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。

4 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。また、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。

妊婦には腹圧のかかる仕事などはひかえるよう配慮することが必要です。



災害時要援護者マニュアル

発行年月日

平成19年12月

編集・発行

静岡県





静岡県

