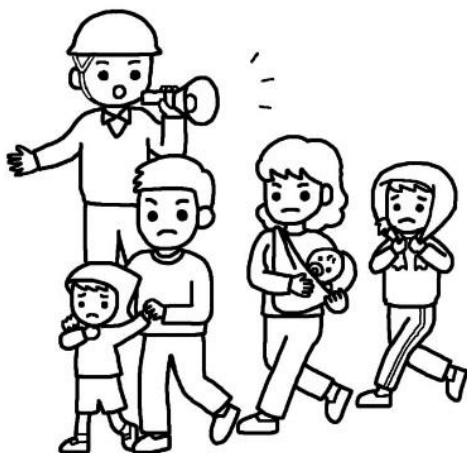


目次

○はじめに	・ ・ ・ ・	1
○視覚障害	・ ・ ・ ・	3
○聴覚障害	・ ・ ・ ・	6
○肢体不自由	・ ・ ・ ・	9
○内部障害	・ ・ ・	12
○難病	・ ・ ・	15
○知的障害	・ ・ ・	18
○発達障害	・ ・ ・	21
○精神障害	・ ・ ・	24
○すべての方の災害の備え	・ ・ ・	27



はじめに

流山市では障害者総合支援法に基づく協議会として、流山市地域自立支援協議会が設置されています。

この協議会は、障害のある人のニーズを中心とした地域の諸課題について、その解決に向けた方策の検討を行っていくことで、「障害のある人も地域で安心して暮らせるまちづくり」を目指すものです。

協議会の参加者は、障害のある人が流山市で生活していく上でつながりを持つ様々な関係者で構成されており、ネットワークの構築や地域の実態、情報の共有、ニーズに合った社会資源の開発などを目指しています。協議会の中で、就労支援や地域生活支援、相談支援など専門部会を構成し、それぞれの課題となっていることを中心に調査・検討を行っています。

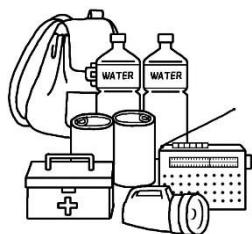
◆大きな災害が起こった時に備えて・・・

災害が起こった時、障害者の方たちはどう行動し、避難すれば良いのでしょうか。流山市全体が、混乱の中に巻き込まれることが推測できます。

このため、事前の備えとして、災害が起こった時に障害を持った人たちが困ることは何か、また周囲の人はどのような備えが必要か、協議会の中の地域生活支援部会で話し合いを行っており、その内容をパンフレットにまとめました。

◆パンフレットについて・・・

障害にも様々な障害がありますが、「視覚障害」「聴覚障害」「肢体不自由」「内部障害」「難病」「知的障害」「発達障害」「精神障害」の八つの障害について取り上げ、それぞれ前半は、障害のある方が災害時に困ることや日頃の備えについて、後半は、災害直後や避難所で周りの方がどのように協力すれば良いかをご紹介します。



災害時に弱い立場に立たされる障害者などの要援護者を確実に安全に支援するためには、地域の皆さんをはじめ、多くの人たちの理解と協力が必要です。

視 覚 障 害

人は情報の約8割を目から得ていると言われていています。視覚障害のある方は、テレビの画像や文字だけでは情報を得ることができません。また、歩行時も白杖等を使い、点字ブロックや路面の状況などにより、周囲を確認して歩行する必要があります。

災害時に困ること

- テレビからの情報は緊急速報のチャイムや字幕のみのことが多いため、わからない場合があります。また、災害情報を知らせる防災無線による放送も風向きにより聞こえにくいことがあり、正確な情報入手が困難なため、ラジオが主な情報源になります。
- 歩き慣れた場所でも、被害状況によっては周囲の環境が変わり、一人では避難所等への移動が困難となります。
- 体育館など広い空間では自分の位置が把握しづらく、また避難所では通路が確保されていないこともあるため、避難所での移動も難しいことがあります。
- 避難所において、掲示物や張り紙だけでは食事の配給やトイレの使い方等の情報入手ができません。
- 弱視の方の場合、見え方の説明がうまくできないために誤解されやすく、避難所で孤立してしまうことがあります。

日頃の備え

視覚障害のある方は…

- 避難経路や指定の避難所を確認しておきましょう。
- 非常持ち出し品の中に、携帯ラジオ、白杖、点字盤やその他必要な用具を含めておきましょう。



周囲の方は…

- 本人やその家族を交え、災害時の行動や備え、必要な支援について話し合っておきましょう。
- 地域の避難訓練や行事などに参加してもらい、日頃から交流できるようにしましょう。

《災害が起こったら・・・》

災害直後

- 周囲の災害の状況やお知らせなどの文字情報が分からないため、適切な判断ができません。避難の必要性がある場合は近隣の方が声をかけてください。
- 避難所への移動は肩や肘につかまってもらい、半歩前を歩いて誘導してください。どこを歩いているのか、周囲の状況や危険な場所を伝えながら誘導してください。また、その場を離れる時は声をかけ、安全につかまれるところや座れるところを探し、周囲の状況を伝えてください。

避難所で

● 体育館などの広い空間では自分の位置が把握しづらく移動が困難です。現在いる場所や周囲との位置関係が把握しやすい場所で過ごせるような配慮が必要です。

● トイレや水道の位置がわからず、他の方への介助をお願いできずに我慢してしまうことがあります。周囲の方から「何かお手伝いすることはありますか」など声をかけてください。また、トイレに誘導した際は、入口までではなく水の流し方、便器の向き、トイレットペーパーの向きなど、中の様子を説明してください。

● 食事の配給のことなど必要な情報が掲示物ではわからないため、読み上げる必要があります。また、食事など運ぶ途中で落としてしまうこともあります。食料や救援物資などを手渡しで届けるような配慮が必要です。

● 書類の記入を頼まれた場合は、代筆をお願いします。

(盲人のための国際シンボルマーク)
世界共通のマークです。
視覚障害者の安全やバリアフリーに
考慮された建物、設備、機器などに付
けられています。



聴 覚 障 害

聞こえないということは、日常の意思疎通が困難だけでなく、さまざまな生活情報を得ることもできません。また、外見だけではすぐにわからないので、周囲がその障害に気づかず、必要な手助けをなかなか受けられないことがあります。

意思疎通の手段として手話を使える方もいますが、全ての聴覚障害者が手話を使うわけではありません。筆談や字幕、要約筆記など文字の通訳を必要とする人もいます。また日常会話は聞こえる人もまわりが騒がしいところでは、聞こえにくい言葉や聞き落とす場合があります。

災害時に困ること

- サイレンや放送、呼びかけなど耳から入る情報を得ることができません。災害が起きたことにも気づかないことがあります。
- 物資や食糧の配給などの連絡や情報が伝わりません。
- 聞こえないため周囲とのコミュニケーションが難しく、助けを求めることを遠慮したり、避難所へ行くのをためらってしまうこともあります。
- 情報収集やコミュニケーションの道具として使っているファックス、電子メールなどが停電時は使えなくなってしまうことがあります。

日頃の備え

聴覚障害のある方は…

- 避難経路や指定の避難所を確認しておきましょう。
- 非常持ち出し品の中に、筆談用の紙とペン、補聴器の予備電池などを含めましょう。
- 携帯電話は聴覚障害者にとって、災害時にも大変役に立ちます。災害伝言板やメールの使い方は知っておくと良いでしょう。

周囲の方は…

- 災害伝言用メールなど、緊急情報送受信の仕組みがきちんと機能するように、聴覚障害者に配慮した防災訓練を計画しましょう。
- 地域の人たちとつながりを持てるよう、日頃から声を掛け、必要な情報を伝えておきましょう。地域の防災訓練などへの参加も呼び掛けてください。

《災害が起こったら・・・》

災害直後

- 災害発生直後は何が起きているのかわからない、また災害事体が発生していることもわからないことがあります。災害や避難に関する情報を知らせてください。

その際、大事なことは文字で書いて示してください。筆記用具がない場合は、手のひらに字を書いて伝えたり、空間にゆっくりひらがなで字を書きながら、口の形をはっきりさせて話してください。

●行政、自治会、消防団などに聴覚障害者がいることを伝えて、支援をお願いしてください。

●救助に来られたときに、「誰かいませんか」と呼びかけられても聞こえないので気づきません。懐中電灯で照らすなどして救助者の存在を示してください。応答は物を叩くなどして自身の所在を知らせてください。

避難所で

●プラカードなどで「聞こえない方はいますか？」と呼びかけたり、紙に貼り出すなどして、支援が必要な人がいるか確認をしてください。



(耳マーク)

聞こえが不自由なことを示すマークです。

●避難所が暗いと手話・筆談ができません。明るさの配慮も大切です。

●避難所で連絡事項を伝える場合は、伝言板などに貼り出し、いつでも見ることができるようにしてください。また、複数の方に情報提供するには、台座や椅子の上など周囲から見やすい場所で行ってください。

●テレビは字幕をオンにして、字幕放送を流してください。

●聴覚障害者から見て、支援者、被支援者の識別が困難な場合があります。支援者の識別表示（帽子やジャンパー等）があるとよいでしょう。

●避難所には、手話ができる人がいるかもしれません。係の方に頼んで、探してもらうのも良いでしょう。

肢 体 不 自 由

手足や体幹に障害があり、移動や日常の動作等において支障があります。同じ障害でも一人一人の行動や動作は異なります。見掛けから判断されやすく、必要な支援が行き届かない場合があります。

災害時に困ること

- 災害直後に体が硬直してしまい、普段動ける方でも動けなくなることがあります。
- 災害時の路面の状況によって車椅子や歩行器、杖での移動が困難な場合があります。
- 非常用品の持ち出しができない場合があります。
- 手に麻痺等がある場合、文字が書けない方、小さいスペースに書けない方がいます。
- 脳性麻痺の方は発語障害もあり、付随意運動により自分の意思とは関係なく動いてしまいます。それにより自分の意思を伝えることが困難です。
- 感覚がない方は気温に応じた体温調節が困難です。



Prop

日頃の備え

肢体不自由のある方は…

- 車椅子、杖、歩行器などを使用している方は身近に置いておきましょう。
- 非常持ち出し品の中に動きやすい靴、ラジオ、救助を求める笛、紙おむつなど必要最低限の物を用意しておきましょう。
- 避難経路は、段差や放置自転車などの移動に妨げになるものがないかどうか前もって確認しておきましょう。

周囲の方は…

- 地域の避難訓練や行事などに参加してもらい、日頃から交流できるようにしましょう。その際、車椅子の扱い方や車椅子への移り方など訓練に取り入れると良いでしょう。

《災害が起こったら・・・》

災害直後

- 車椅子を使用している方は、ブレーキをかけ、車椅子にしがみつくか、シートベルトを使用し、車椅子から振り落とされないようにしましょう。
- 救助が必要な方は、笛や大声で周囲に自分の存在を知らせてください。
- 周囲の方は安全な場所への誘導をお願いします。またその際介助の有無を確認し、必要な方には介助をお願いします。

●砂利道や芝生は車椅子に振動を与え身体に負荷がかかるため、なるべく避けてください。

●段差に際して、電動車椅子は必ず電源を切り、重さがあるため最低6人で持ち上げるようにしてください。

避難所で

●階段や段差がある部分にはコンパネなどある物でスロープを作ることができます。また、車椅子等が通れるスペースの確保が必要です。

●スペースが取れず使いづらいトイレであれば、使いやすい避難所への受け入れ手配をお願いします。

●食料品や飲み水などの持ち出しが難しいため、支援をお願いします。

●書類の記入を頼まれた場合は代筆をお願いします。

●体温調節が困難な方には優先的に毛布を用意する配慮をお願いします。

●車椅子を使用している方には少しかがんで同じ目線で話そう配慮してください。

●「何か困っていることはありませんか」と質問して、ご本人の気持ちに添う形で、協力をお願いいたします。



内 部 障 害

内部障害には、心臓、腎臓、呼吸器、膀胱・直腸、小腸、免疫、肝臓に伴う機能障害というものがあります。

内部障害の方の共通の悩みは、「外見からは障害があるかないか分からない、分かってもらえない」という「見えない障害」という点にあります。

このため、障害者用の駐車スペースに車を置くと、警備員の方などに注意を受けたり、電車やバスの優先席に座ると周りから冷ややかな目で見られてしまうことがあって、『見えない障害』としての苦労があることを理解してほしいと思います。

災害時に困ること

●心臓機能障害でペースメーカーを装着されている方の近くで電子機器を使用すると、誤動作の原因となることがあります。

●腎臓機能障害の方の中には、隔日で人工透析治療が必要な方がいますが、交通機関の影響を受けて受診できないことがあります。



●呼吸器機能障害で人工呼吸器を使用している場合、電源の確保が困難になります。

●直腸膀胱機能障害の方のストマ装具は、適時洗浄・交換が必要なため、オストメイト対応トイレが必要になります。

日頃の備え

内部障害のある方は…

- 自身の障害や症状について、十分認識のうえ、周囲の方に説明できるようにしておきましょう。また、避難の時に忘れ物のないよう、メモ等にまとめておくと便利です。
- 災害が発生した場合の医療機関の対応について確認しておきましょう。
- かかりつけ以外の医療機関も念のため把握しておきましょう。
- 直腸膀胱機能障害の方は、常にストマ使用に必要な装具や皮膚保護材の予備を一週間分は用意しておきましょう。



(オストメイトマーク)
人工肛門・人工膀胱を造設している人(オストメイト)のための設備があることを表しています。

周囲の方は…

- 地域の避難訓練や行事などに参加してもらい、日頃から交流できるようにしましょう。
- 傍にいる方が、内部障害者であることが分かった時は、どのように手伝えれば良いかを本人に聞いたり、管理者や行政の職員に、本人が話せるように協力してください。

《災害が起きたら・・・》

災害直後

- 普段から準備していた医療機関・関係機関との連絡網を活用し、電話やメールなどで情報を収集しましょう。

- 非常時のために用意しておいたメモ等を活用して、自分に必要な装具を準備しましょう。
- 障害の症状により、水分補給が大切な場合には、ペットボトルを持参するようにしましょう。
- まずかかりつけの病院に行くために、避難所から通院する手立てを周囲の方に協力してもらいましょう。

避難所で

● 電源の確保が必要となる場合、予めその事情を避難所の管理者に伝えておきましょう。

● 多数の方の利用となった場合、感染症等の危険も考えられることから、一時的に生活・治療できる場所への移動が最も安全であることを自覚してください。

● ストマ保持者の方は、パウチを交換する際にお湯で患部を清掃します。水道が使えない場合に備え、ウエットティッシュを多めに用意しましょう。

● このため障害の状況によっては、一般の避難者と区画を分けてもらう必要があります。プライバシーの関係もあり難しいところですが、管理者と相談しながら周りの方の出来るだけの理解を図りましょう。

● どこかの避難所から、通院先の病院に最も近いところに、移ることが出来ないか、避難所の責任者や行政と相談して、体調の悪化を防ぎましょう。

(ハート・プラスマーク)

「身体内部に障害がある人」を表しています。



難

病

現在、原因が不明で未だ治療法が確立されていない不安と苦しみの中で過ごされている方々も災害の時には、支援を必要とする方々です。

指定難病は300疾患以上に拡大されており、医療費の自己負担の軽減を図ることで支援しています。

また、18歳未満の小児に対しては、別に小児慢性特定疾患研究事業において、医療費の自己負担が軽減されています。

災害時に困ること

- 治療のために受診する医療機関が決まっていることから、交通機関の利用ができない場合は受診できないことがありますので、平時に災害時のことを相談しておいてください。
- 運動障害をお持ちの方は、周囲の方の協力が必要不可欠になりますので、進んで支援を求めてください。
- 停電した場合も、医療機器の使用ができなくなりますので医療機関との打ち合わせが必要でしょう。



日頃の備え

難病の方は…

- 医療情報を記載した手帳を用意しておき、お近くの医療機関に受診できるか前もって確認しておきましょう。
- 中断することができない治療薬については、主治医と相談して常に手元に数週間分残るよう定期的な受診を心掛けましょう。
- 医療機器を使用されている方は、停電に備えて電源を確保する方法を確認しておきましょう。
- 自家用車をご利用している方は、給油時の混雑に備え常時燃料を満タンにしておきましょう。

周囲の方は…

- 地域の避難訓練や行事などに参加を呼び掛け、日頃から交流できるようにしましょう。
- 傍にいる方が、難病であることが分かった時は、どのように手伝えれば良いかを本人に聞いたり、避難所の管理者や行政の職員に、本人が話せるように協力してください。



(ヘルプマーク)

援助や配慮を必要としていることが外見からは分からない方々が、周囲に配慮を必要とすることを知らせることができるように、東京都福祉保健局が作成したマークです。

《災害が起こったら・・・》

災害直後

- 普段から準備していた医療機関・関係機関との連絡網を活用し、電話やメールで情報を収集しましょう。
- 事前に準備しておいた医療情報を確認し、自分に必要な装具を準備しましょう。
- かかりつけの病院に行くために、直行あるいは避難所から通院する手立てを周囲の方に協力してもらいましょう。
- 災害直後はすべての人が混乱しています。このため、まず医療機関の連絡後に、夜の宿泊先の確保に努めましょう。

避難所で

- ご家族だけの対応が困難なことがありますので、予め施設管理者に医療ケアが必要なことを伝え、できるだけ良好な衛生状態を保てる場所を相談してみましょう。
- 多数の方の利用となった場合、感染症等の危険も考えられることから、車がある方は一時的に自家用車内への移動も検討して下さい。
- 救援物資には限りがありますので、水分補給が大切な方は準備しておいたペットボトルを持参しましょう。
- プライバシーの面もあり難しいところですが、ご自身の病気の悩みを一人で抱えないよう心がけましょう。思い切って、親切にして下さる方に支援を求めることで、安心につながるかもしれません。

知的障害

知的障害とは、読み・書き・計算といった知的機能に困難があって、社会生活にうまく適応できない場合で発達期（おおむね18歳まで）に生じたものをいいます。

知的に障害があることが、会話や行動を通じて分かる場合もあれば、障害があることを感じさせない人もおり、必要な支援が行き届かない場合があります。

災害時に困ること

●周囲の人からの説明を受けても状況を理解できない場合があります。また自分のことを周囲の人に説明できない場合があります。その場合、質問などで理解の程度を知ることが大切です。

●災害によって通常と異なる状況の中におかれると、大きく動揺し、情緒不安定やパニックになることがあります。

●危険の察知や状況判断が苦手で、避難の意味が理解できなかったり、こだわりがあって逃げ遅れてしまうことが起こります。

●難しい言葉が理解できなかったり、自分にとって大切な話だと思えなかったりするため、意思疎通がうまくいかないことがあります。その場合は、分かりやすく繰り返し話してください。

日頃の備え

知的障害の方は…

- いつも服用している薬があれば、持ち出し品の中に加え、かかりつけ医療機関名や薬のメモなども用意しておきましょう。
- 氏名・住所・連絡先などを記載した身分証やカードを携帯しましょう。
- 家族や職場、支援者の人などと連絡方法や避難場所を決めて確認しておきましょう。

周囲の方は…

- 精神的な動揺が大きい場合、支援者は優しくおだやかに声を掛けたり、笑顔で接することで落ち着かせて下さい。
- 避難所の位置や災害の状況をわかりやすく説明し、必要に応じて誘導してください。
- 誘導するときは、手を引くか、肩に軽く手をかけてゆっくりと誘導してください。しかし、体に触れられるのが苦手な人もいますので、無理強いしない配慮が必要です。
- コミュニケーションが苦手なことがありますので、落ち着いた声で具体的に、ゆっくりと話してください。言葉だけでなく、絵や図、メモなどを活用してください。



《災害が起こったら・・・》

災害直後

- 困ったときは、周りにいる人たちにヘルプカードなどをみせて、困っていることを伝えてください。
- あわてて移動したりせず落ち着いて行動してください。一人の場合は、緊急連絡先や相談機関へ連絡をしてください。出来ない時は傍にいる人に手伝ってもらいましょう。
- 周囲の方は、まず落ち着いてもらうように働きかけてください。言葉をかけられたり体に触れられたりすることが苦手な方は余計に混乱してしまうこともありますので、心づかいが必要です。
- 危険な状態や避難の意味がわからなかったり、災害の状況が理解できなかったりする方には、ジェスチャー（両手でマルやバツを作る、避難する方向を指さすなど）や絵などで伝えるような工夫をし、安全な場所へ誘導してください。

避難所で

- 環境の変化が苦手で、気持ちが混乱したり、状況に合わせた行動ができない方もいます。周囲の方は冷静な態度で接し、落ち着いた声で言葉をかけるようにしてください。
- 物や行動にこだわっていたり、一見、奇異な行動も、自分を落ち着かせようとその人なりの不安や恐怖の対処方法であることがあります。無理に行動を止めようとしたりせず、落ち着くまで様子を見守ってください。

発 達 障 害

発達障害とは、脳機能の発達が関係する生まれつきの障害です。発達障害がある人は、コミュニケーションや対人関係が苦手であり、障害特性からの行動や態度が誤解を生じることもあります。

なお、発達障害には自閉症、アスペルガー症候群その他の広汎性発達障害、学習障害、注意欠陥多動性障害、その他これに類する脳機能障害があり、複数の障害が重なって現れることや、障害の程度や年齢（発達段階）、生活環境によっても症状は違ってくることがあります。

災害時に困ること

- 急な変化が苦手な場合が多く、不安から奇妙な行動を取ったり、働きかけに強い抵抗を示すことがあります。
- 周囲が想像する以上に感覚や刺激に過敏なため、大勢の人がいる環境が苦痛で避難所の中に溶け込めないことがあります。
- 治療が必要な状態であっても平気な顔でいることがあります。
- 言葉を理解するのが苦手だったり、自分が困っていることを人に伝えられないことがあります。
- 先の見通しの立たないことに強い不安を示します。停電、テレビ番組の変更などで不安になります。

●危険な状況がわからないため、地盤のゆるいところなど危ない場所に行ってしまったたり、周囲にある機器を触ってしまうことがあります。

日頃の備え

発達障害の方は…

- いつも服用している薬があれば、持ち出し品の中に加え、かかりつけ医療機関名や薬のメモなども用意しておきましょう。
- 氏名・住所・連絡先などを記載した身分証やカードを携帯しましょう。
- 家族や職場、支援者の人などと連絡方法や避難場所を決めて確認しておきましょう。

周囲の方は…

- 精神的な動揺が大きい場合、不安な気持ちを理解し、穏やかに声掛けをして下さい。気持ちを切り替えられるよう場所を変えるなどして下さい。
- 説明や指示は、あいまいな表現はせず、短い文で一つずつ順を追って、具体的にする等の配慮をして下さい。写真や絵などを用いて視覚的に説明することで理解しやすくなります。
- ルールがわからないことがあるため、具体的にどのようにしたら良いかを伝えてください。



《災害が起こったら・・・》

災害直後

●日常生活の変化が思った以上に苦手な場合が多いため、すぐに避難行動に移れないことが多く、不安感から奇妙な行動をしたり、働きかけに抵抗を示すことがあります。スケジュールや場所の変更等や行動してほしいことは、具体的に伝えてください。

●周囲の方は、まず落ち着いてもらうように働きかけてください。大声や早口の言葉に弱く、体に触れられたりすることが苦手な人もいるため、余計に混乱してしまうこともありますので、心づかいが必要です。

●どんな手助けが必要かを、書いたものを身に付けていないか確認して、あればそれに従ってください。

●本人の状態をよくわかっている人がそばにいるときには、必ずかかわり方を確認してください。

避難所で

●環境の変化が苦手な方が多く、状況に合わせた行動ができない方もいます。冷静な態度で接して下さい。

●音や光、密集した場所等が苦手なことがあり、ついたてや仕切りを設けるなどの工夫をすることで、落ち着いて過ごすことができる場合があります。

●行動にこだわりを持っていたり、一見、奇異な行動も、自分を落ち着かせようとその人なりの不安や恐怖の対処方法であることがあります。無理に行動を止めようとしたりせず、しばらく様子を見守ってください。指図することよりも気持ちを聞くことを優先して下さい。

精 神 障 害

精神障害は病気と障害が共存しており、気分が沈む、意欲が出にくい、考えがまとまりにくい、思いがけない言動を取る等の精神症状により、日常生活、対人関係等の、生活に障害が出てきます。しかし、周りから見て分かりにくいいため十分な理解をされていない現状があります。

災害時に困ること

●継続的な服薬や、医療的なケアが必要である人が多いなかで、薬が手に入らない、必要な医療が受けられないことが起こってきます。

●薬の作用・副作用のため動作が緩慢になるなどの場合があります、また服薬して眠っていると、災害が起きたことに気が付かないこともあります。

●災害発生時には、精神的な動揺が激しくなる場合や、必要な訴えや相談ができなくなる場合が一時的にあります。

●危険な状況の察知や、今何が起きているのか状況の判断が苦手な人もいますので、そばで見守ってくださり、落ち着いたうえで対応しましょう。



日頃の備え

精神障害の方は…

- いつも服用している薬があれば、持ち出し品の中に加え、かかりつけ医療機関名や薬のメモなども用意しておきましょう。通所している場合は、通所先へも連絡することを準備に加えてください。
- 家族や周囲の人にも医療機関からの指示や緊急時の対処方法を理解しておいてもらうとよいでしょう。

周囲の方は…

- 動揺している場合には、時間をとり気持ちが落ち着くよう支援することがたいせつです。人が多い場所が苦手の方も多いため、体育館以外の教室などが確保できればそうした教室を手配し、落ち着ける環境を作ってください。
- 災害の状況や取るべき行動、避難所等の位置を伝えるとともに、必要に応じて無理のないやり方で誘導してください。
- 孤立してしまうことが多いため、知人や仲間、家族と一緒に生活できるような配慮をお願いします。

《災害が起こったら・・・》

災害直後

- 精神的な動揺が激しくなる場合がありますが、周囲の噂話ではなく、テレビやラジオなどから正しい情報を得て、冷静に行動できるようにしてください。

- 日頃服薬している薬や障害者手帳、緊急連絡カードなどが入った非常持ち出し袋を携帯し避難して下さい。
- 周囲の方は、穏やかな態度で接し、災害の状況を簡潔に説明して避難誘導してください。
- 災害の不安から大声を出したり異常な行動をしている場合は時間をとり、気持ちが落ち着くように接してください。
- 強い不安や症状の悪化が見られる場合は、主治医もしくは最寄りの医療機関や保健機関へ相談してください。

避難所で

- 避難所では、慣れない環境で暮らすことになるので、誰でも不安になります。心身の不調を感じたら避難所のスタッフ等に声をかけ、自分の気持ちを伝え相談してください。
- 自分の落ち着く場所を確保しましょう。孤立しないよう、仲間や知り合いと一緒に行動するのも良いでしょう。
- 周囲の人は、支援を必要とする人が落ち着いて過ごせる居場所を確保できるよう配慮をしてください。一時的には車やテントの中も有効です。



- 支援を必要としていても自ら言い出せない人、遠慮してしまう人もいます。他人に迷惑をかけたくないという思いから、避難所を利用しない人もいます。人の少ない静かな環境を準備するなどの配慮も必要です。

すべての方の災害に対する備え

- 1 避難場所と道順の確認
- 2 家庭での備蓄品の用意
- 3 非常持ち出し袋の用意
- 4 家族での連絡方法



家の中や身の回りの
安全対策も忘れずに



メモ欄