

態を把握できました。

私は聴覚障害者の立場として、個人情報について、普段はプライバシーを守って情報公開がなくても、災害が起こったときは、してほしい。障害者の情報を提供して、命を守る。逃げるためにも、障害者として情報を公開してほしい、それが大切だと思っています。

河村／ありがとうございました。それでは、私の意見をひと言。

私は浦河に来るたび学ぶことがあり、まだしばらく続くと思っています。素晴らしいのは、障害を持っている方や高齢の方が困難の視点を提供し、それがみんなのものになって「何とかしよう」と一緒に考えて、解決方法を見つけていることです。それがいろいろな穴をふさいで、行政だけでできないことも知恵が出されて、一緒に動く人が出てきて、形を成していく。時間はかかりますが、「こうやればできる」という形が見えるのは、ほかの地域やグループへ励ましの効果があると思います。

災害はいたるところであります。アジア太平洋障害者の十年もこれから第3次に入るところですが、国際的な防災戦略でも「隣同士の連携」、国際的にも連携しないと対策できないことがたくさんあります。浦河で学んだことを次の展望につなげるには、「今、これに困っている」という、当事者の皆さんの発言を基礎にして組み立てていくしかないと思います。

これでパネルディスカッションを終わり、座長に戻します。

浅野／河村先生、ありがとうございました。最後に後藤先生からまとめをお願いします。

後藤／防災活動で「セルフヘルプ」と「地域づくり」をつなげる。「障害者だから苦勞させない」でなく、「生活している以上苦勞はあるから、自分の苦勞を取り戻す」というべての理念「苦勞を取り戻す」を思い出しました。また、河村先生が高知や難とつながり、それをいろんな所につなげていると感じました。

新潟県は2004年に中越地震で震度7、2007年に中越沖地震で震度6強を経験し、精神科医の私は「災害時の心のケア」に参画しています。新潟大学の保健学科では、山古志村の、特に高齢者の健康問題のフォローアップをしています。

まず、清水さんの言った「薬を用意」は重要なことです。

大災害が起こると、医療の継続がしばらく困難になる。新潟の場合、遠隔地の病院が多く、道路が寸断され、震災翌日に県立病院からソーシャルワーカーが薬を自転車に積んで避難所に運びました。でも、その薬が必要な人がどこにいるかわからず届くまでしばらくかかりました。その間、特に精神疾患の場合「自助」しかない。

また、災害は個人に対してのストレスだけでなく、それまでの家族構造や地域を変えてしまいます。新潟でも、高齢者や障害を持った方は避難所や仮設住宅では耐えられず、遠隔の親戚や収容してくれる施設、精神障害者も地元の病院が使えないので遠隔病院に移った。その後、地域再生のプロセスに参加できず自宅ができた頃に戻る。それまで家長の役割や町内で責任を持った活動をしていた高齢者の居場所がなくなり、本来であれば緩やかに都市化して代替わりされたものが、一挙に変わってしまう。災害前から高齢者や障害者が防災に参加していれば、ダイレクトな変化は避けられるかもしれないと思いました。個人情報の話ですが、災害弱者の登録が始まったのは中越の後からです。中越の時全国から支援者が来ました。小千谷の保健師さんたちは書類もないのに「あの地域はこういう人がいて大変」と外の支援者

に指導できた。普段から地域を回りその人たちをよく知っていたからです。保健師さんたちは「普段から連携がないと、救急のときに連携できるわけない」と言っていた。非常事態には普段の付き合いが一番力を発揮します。

中越震災以後注目されている援助者の健康問題も非常に大事です。神戸のときはダイレクトな震災死がほとんどでしたが、中越の場合は関連死、震災後の長期的なストレスによる心臓マヒなどもかなり多かったです。山古志村役場職員の方は、1週間不眠不休で働いた後家に帰るとき交通事故で亡くなり、日本で最初に関連死として認定されました。皆さんからの報告にあった「住民自体が援助者になりお互いが援助する」、一方的な援助・被援助でない「相互援助」、これがこういった悲劇を避けるためにも役立つと感じます。

浅野／これを機に、こういう活動が全国各地で広がることを祈りながら、シンポジウムを終わります。ありがとうございました。

厚生労働省研究費補助金（健康安全・危機管理対策総合事業）  
分担研究報告書

精神障害を持つ人たち自身による安全な避難方法の確立  
および避難時の自助促進に関する研究

分担研究者 清水里香 社会福祉法人浦河べてるの家 生活指導員  
間宮郁子 国立障害者リハビリテーションセンター研究所 流動研究員

研究協力者 池松麻穂 社会福祉法人浦河べてるの家 精神保健福祉士

浦河べてるの家の利用者には重度の精神障害を持つ人も大勢いるが、それぞれ自分自身を助けることをテーマにしており、防災事業もその論理の上にとって実施している。避難訓練は、行動することで正しい知識と安全、安心を確保できることを知る具体的な機会として捉えており、練習しながら知恵を身につける方法をとっている。夏、冬に行ってきた避難訓練も4年目に入り、標高の低い場所にある就労施設、共同住居では津波避難の目標としている「4分以内で10mの高さまで」避難することができた。また、具体的な場面を想定した避難訓練を通して、自分たちも練習すれば安全に避難できると実感する場面が増えてきた。こうした避難訓練を通し、精神障害を持っていても自分を助ける方法を考えていくことが基本だと自然に体得されている。

A. 研究目的

大規模災害時には要援護者のみならず多くの人が被災し、行政、消防等が対応できる範囲は限られることは明らかである。すなわち、現実を踏まえて要援護者の避難や、避難所における対応を考えるならば、精神障害と知的障害を持つ人びとが、要援護者が自助の力が発揮しながら安全を確保するために必要な備えを明らかにし、対応方法を開発することが必要となる。

よって、本研究では「べてるの家」が日常的に大切にしている「自分を助けること」をテーマとして、避難訓練を行う中で、明らかとなる災害時要援護者のニーズを質的に明らかにすること、要援護者の自助の力が発揮しうる場면을明らかにすることで、要援護者の自助を促進しつつ安全を確保する取り組みのモデルを提示することを目的とする。

B. 研究方法

2009年度には浦河沖地震発生に伴う津波警報発令を想定し、夏期と冬期に3か所の就労施設および7か所の共同住居とグループホームからの避難訓練を行った。利用者たちが誘導・最終確認・火元確認・車いす補助の役割を分担し、一斉に避難する具体的な練習を行った。また手回し式ラジオの使い方を実際に使用することで確認した。また避難訓練では可能な限り、毎回、季節と場所にあわせた避難マニュアルをDAISY規格で作成し、実際に訓練を行う前に参加者で閲覧した後、その内容を再検討した。

参加者は、就労施設ではそこに通っている人を、住居では住んでいる人を中心とし、実際に避難する場面に近い形で行い、いつ、どこでいっても避難できるように、体を使って練習することを重視した。このように普段、一緒にすごしている人たちと具体的な場面で

想定した避難訓練に参加することを通じて、今できていること、さらに課題とすることを参加者全員で確認した。

今年度の避難訓練の課題は、(1) 浦河沖地震発生に伴う津波からの避難、(2) (1) とともに火災、あるいは建物が倒壊の危険に陥ったときの避難、(3) 浦河沖地震とともに停電が起こったときの避難である。実施場所の地理的条件に応じて、訓練で想定する状況を変えている。また、実施回数に応じて、目標とする点も変わっている。避難訓練を初めて実施するところは、皆で移動することを目標とし、何度も避難訓練を行っているグループホームでは、冬の夕方、室内で薄着になっていたところから外套を羽織って逃げるまでの時間を計測し、どのような対策が可能になるか手がかりをえる実験をした。このようにより難易度の高い設定も随時組み込みながら避難訓練を行った(資料Ⅱ－4－2参照)。

被災した場合、その場に施設職員が居合わせ、行動を共にするケースは限られているので、もっとも避難な困難な場合でも、仲間と協力しあいながら身の安全を図れるように、職員が先導するのではなく、障害を持つ利用者たちが積極的に役割を担うこと、職員はできるだけ側面的役割に徹することを重視した。

### C. 研究結果

精神障害や知的障害、身体障害を持つ利用者たちとの振り返りで挙げられた「防災訓練をやっていて良かったこと」は次のとおりである。

- (1) 自分を助けることをみんなと協力しながらできた。
- (2) 何年もかけて訓練をしたことで、慌てずに逃げられるようになった。特に、海沿いの、標高の低いすべての就労施設、および1か所の共同住居をのぞく全ての共同住居・グループホームから標高10mの一時避難場所まで4分以内で避難すること

ができたことは、大きな成果である。また9月30日の避難訓練は、サモア諸島付近で発生した地震による津波注意報発令と重なり、スピーカーから津波注意報が流れる中、44名の利用者と職員が、全員4分以内に10m以上の場所へ避難することができた。

- (3) 回数を重ねるごとに、みんな逃げるのが上手くなり、はじめは逃げるだけだったが、訓練の中で避難の練習内容を具体的に考えるようになり、それを取り入れて練習するようになった。
- (4) 車椅子を押す大変さがわかった。また車椅子に乗る役割をしてみて、早さに怖さを感じ、身体障害を持っている人の目線で体験することができた。
- (5) 共同住居での冬の避難訓練のとき、暗くなったので足元のアイスパーンが分かりにくかった。でも皆が歩いているときに、滑ったりするときに次の人に教えてくれてよかった。助け合いもあって、皆からのあったかさもあってよかった。また、東町ではアパートで一人暮らしをしている利用者たちで、連絡しあいながら避難する練習をした。避難経路もそれぞれ異なっていたので、体験を通して安心できる避難方法を知ったことは良かった。
- (6) 就労施設からの避難訓練のとき、急に先頭になったけど、DAISY避難マニュアルがあったので、それを見て写真を覚えていたので良かった。
- (7) カフェからの避難訓練のとき、お客さん役をしていたけど、すぐ火を消したところがよかったし、白い服きた人が「こっちはですよ」って声かけてくれたことが良かった。
- (8) 冬場の避難は夏と違って雪があつたりするし、昼間といっても温かいと滑ることが分かってよかった。
- (9) 北海道は家の中は冬は暖かいので薄着

をしているけれども、実際逃げるときにそのままの身着のまま、慌てず、すばやく、まず靴下を履き、防寒着をきることになる。冬の避難訓練では、私はお風呂にいるときに避難することになることを想定し、冬期の避難訓練にて、軽装からの上着やコートを着て逃げる実験をしてみた。その結果、外出用の衣類を着る手間を含めても1分ほどしか差がないことが分かり、お風呂に入っているような状況でも着替えをして避難することができるんだなと思った。やってみたら、着込んで出ても実際に逃げている人の背中が見えて、遠くなく、時間も1分くらいしか変わらなかったのが慌てず、すばやくやればよいということが分かった。

(10) 防災グッズの中味を確認して、普段から使えるように練習することが大切だと分かった。

(11) 高齢者の多いグループホームでも避難訓練を実施し、利用者同士で助け合いながら、ふだんは外出しない利用者たちとともに安全な場所まで避難する練習ができた。特に、軽度の歩行困難のある利用者が、日ごろ港近くの国道脇で過ごしているの、同じ場所にいると想定して、遊びに来た若い利用者が国道まで呼びかけに行き、一緒に標高11mのグループホーム入り口まで歩いてくる練習をしたところ、ちょうど4分で戻ってくることができることがわかった。このことは、本人たちに大きな達成感と、避難できるという自信、そして安心をもたらした。

(12) 前の十勝沖地震の際、支援職員が誘導しようとしたが、かたくなに避難を拒んだ利用者がいた。今年度は、新しい共同住居の利用者たちが、彼女とともに停電時の避難訓練を夏と冬の2回行った。1回目より2回目の方がスムーズに避難でき、逃げ遅れた人がいないか確認し、ガス栓を閉め

るなどお互いの役割もきちんとでき、自信になった。

利用者たちから挙げた「さらに良くする点」は次の通りである。

- (1) 寝ている人を起こしてくれるかどうか、不安。地震あったけど起きられなかったことがあった。共同住居ではたいてい、睡眠導入剤を使っている人をみんな把握しているけれども、いつ災害が起きるか分からないので、普段からきをつけておくと良い。
- (2) 一時避難場所のカギの管理を委任されている方が近所にいるので、連絡先を確認する。
- (3) 津波注意報が出ているときの行動について、判断が難しいので、連絡網を充実させる練習をする。
- (4) 逃げるときに持っていくものを準備する。
- (5) 防災グッズの使い方が分からなかったの、普段から練習するようにする。

#### D. 考察

べてるの家では自分のことを自分で助けられるようになることを非常に重要だと考え、日常的に仲間とともに練習を重ねることを大切にしている。避難訓練を通して、災害時にも自分のことを自分で助けられるということを体験した。

今年度の避難訓練では、地震発生後、津波が来たという想定で一次避難場所まで逃げる練習を全グループホームで実施した。浦河沖地震を想定した津波からの避難訓練をべてるの家が行なうのは4年目になる。精神障害を持つ私たち当事者の実感として、最初は津波が来ても怖いということだけで何もせずに部屋にいたり、どうしたらいいのか分からず不安になっていたが、訓練を重ねるごとに、「ちゃんと練習どおりにしていれば助かるんだ」ということが分かってきた。

また避難の内容も具体的になってきた。退院支援を重点的に行なっている共同住居では、声かけをする人、寝込んでいる人の役割分担をして一緒に逃げるという練習をしている。精神障害を持っている人の多くはふだん服薬をしているので、夜は睡眠導入剤を飲み、ぐっすり寝てしまうことがある、そのため、そのときに地震が来たとしても一緒に逃げるができるよう、熟睡している人たちと一緒に声かけをして逃げられるという練習をした。実際にやってみたところ、声かけの人は、1度だけでは起きないかも知れないということを経験したし、寝込んでいる人の役をやった利用者は、声かけをしてもらって安心だったと言っていた。

浦河べてるの家では今年度から、国道沿いで「カフェぶらぶら」という喫茶店を始めた。そこでは車椅子を使っている人と一緒に避難して、4分以内に10m以上のところに行くことを目指した。カフェとしては初めての避難訓練である。今年度から参加した新しいスタッフも訓練に参加した。働いている人たちは、自分たちが働いているところの電気の消し方、ブレーカーの落とし方、ガス栓の閉め方が分かってよかった、自分たちの施設について分かってよかったという。

また、すべての共同住居、グループホームで避難グッズを使う練習も行った。手回し式懐中電灯やラジオを使ってみたら思いのほか使い方が難しかったり、実際に使い慣れていないと使えないことが分かり、避難グッズは避難するときだけにみればいいのではないということも、使ってみて初めて分かったところである。

このほかに、浦河赤十字病院のある東町地区にて、連合自治会により開催された防災学習会には、3つの共同住居、グループホームから15人の利用者が参加し、一泊避難所体験も3人の利用者、2人の職員が参加し、地域の方による図上訓練などから地元の安全な

避難方法を教わった。また同じく東町連合自治会で行なわれた冬期避難訓練にも15人の利用者が参加して、水害の際の避難方法を学び、電気が通っていない一次避難所の寒さや、アイスパーンの危険性を体験した。べてるでも冬の避難訓練を毎年やっているので冬の対策は大事であることが分かってきた。

## E. 結論

浦河べてるの家の利用者たちはそれぞれ自分自身を助けることを重要なテーマとして取り組んでいるが、防災への取り組みも同じ姿勢で取り組むことで達成できることがわかった。

実際に町民と共に避難するような災害が発生した際、避難所において特別な配慮をしてもらいたいかどうかを考えた場合、人の多い環境に適応しにくいという精神障害の特徴から、長期間になれば間仕切りなどが欲しいなどの要望が出る可能性はあるが、浦河町はそれほど大きな町ではないので、こちらの希望をお願いするばかりでは現実に対応できないと思う。だから自助、自分を助ける方法を考えていくことが基本だということ、利用者たちが自然に体得してきている。

避難訓練は1年に2回だが、普段から防災を身近に感じて備えることが大事だと感じている。

これまで繰り返し避難訓練をしてきたことで、2月28日のチリ沖地震発生に伴う津波警報発令時には休日だったにも関わらず、いつもの練習とおりにしようということでそれぞれ海沿いの共同住居、グループホームの利用者たちが高台の避難場所に逃げる事ができた。

避難している時間も最大で約9時間と長時間にわたったが、大きな混乱もなく、みなで助け合いながら過ごせたことは、普段からコミュニケーションを大切にしている、災害時に何に気をつけていけば安全か練習をしなが

## 資料Ⅱ－3－1

ら身に付けていたことの成果だろう。他方、普段練習していない避難所での滞在時間の使い方、スタッフの連携の仕方について、練習をすることが今後の課題だと分かってきた。次年度も引き続き、防災事業をやっていきたいと思う。

### F. 健康危険情報

なし

### G. 研究発表

#### ①論文発表

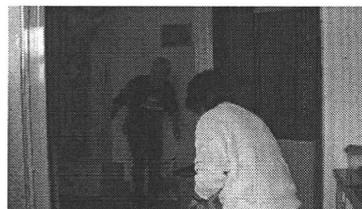
なし

#### ②学会発表

- Satoko Akiyama, Shoko Katogi, Rika Shimizu, Aya Imahori. "Disaster Preparedness for Persons with Mental Disabilities Project by Bethels House." The 2nd International Conference on Disaster Preparedness for Persons with Disabilities 12-13 May, 2009.
- 池松 麻穂、吉田めぐみ、河村 宏. 取り組み事例の報告. 障害者放送協議会シンポジウム「障害者と災害」. 2010年3月12日. 東京.  
<http://www.normanet.ne.jp/~housou/0312/>



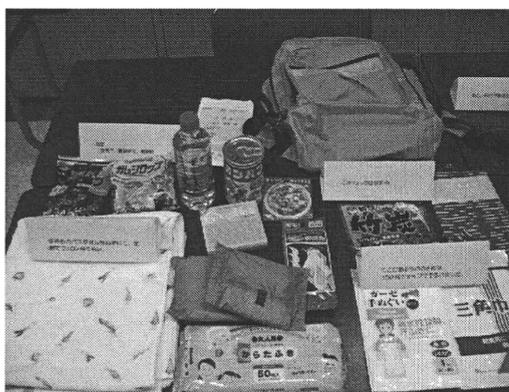
津波注意報発令中の  
就労施設からの夏の避難訓練（ニューベてる）



近くの独居高齢者への安否確認  
（リカハウス）



就労施設とグループホームからの冬の避難訓練（左セミナーハウス、右カフェぶらぶらざ）



清水が用意した非常持ち出し用グッズ



共同住居・GHでの防災グッズの確認  
（おざき荘・ぴあ）

## 2009年度 浦河べてるの家避難訓練一覧

日時	実施場所	夏の避難訓練
		テーマ
9/29 13:00	セミナーハウス (標高 3.9m)	<p>昼食後、地震発生後、津波警報が発令されたことを想定。</p> <p>①GHは部屋からの避難。防災リュック、先頭を決める。歩行困難な人は車椅子で避難。</p> <p>②通所メンバーは清掃、製麺、生活介護活動の活動場所からの避難。</p> <p>③昼食づくりをしているスタッフも一緒に避難訓練。</p>
	参加人数 標高10mの目印 一次避難場所	27人 きらら亭 (10m) 日高支庁 (標高 17m)
9/29 15:00	きれい荘・東町 地区アパート	<p>日赤病院ダイケアにて大判地図から避難経路を確認する図上訓練を実施。東町地区のアパートに個別に住むメンバーも参加。あわせて防災グッズの受け渡しと説明。</p>
	参加人数	8人
9/29 16:00	おざき荘・ぴあ (標高 10.5m)	<p>退院促進事業にて退院体験が行なわれる住居。MT中に大地震が発生し、住居倒壊の危険がある場合を想定。</p> <p>睡眠導入剤を飲んで寝ている人を起こし、防災リュックをもって全員で避難。避難場所が開いていなかったためのために、ふれあい会館の鍵を預かっている方の連絡先を確認した。</p> <p>1回目の避難訓練に参加できなかったメンバーのために、2回目の避難訓練を実施した。</p>
	参加人数 標高10mの目印 一次避難場所	16人 なし 浦河町ふれあい会館
9/29 16:00	フラワーハイツ (標高 11m)	<p>MT中に大地震がおこり、住居倒壊の危険があることを想定。</p> <p>初めての避難訓練なので玄関で慌てて転ばないように注意する。</p> <p>避難場所についたら、安否確認の連絡を世話人にする。</p>
	参加人数 標高10mの目印 一次避難場所	5人 なし 浦河町ふれあい会館
9/30 10:00	ニューべてる (標高 4m)	<p>サモア沖地震による津波注意報が発令されており、サイレン音などが聞こえる中でも落ち着いて避難する練習をした。</p> <p>1階と2階の、それぞれの作業場所から、先頭と最終確認をする人を決め、全員で避難。歩行困難な人には車椅子で避難。見学者の誘導も行なった。すばやく逃げるため、建物を出てから靴をはく練習を行なった。</p>
	参加人数 標高10mの目印 一次避難場所	44人 立正佼成会 (標高 14m) ファミリースポーツセンター

9/30 16:00	リカハウス (標高 55m)	夕方、地震発生に伴う停電が発生したときを想定。初めての避難訓練なので皆で玄関を出ることが目標。 ①非常等のもと足元に窓ガラスが落ちていないか確認し、懐中電灯と防災リュックを見つけ、部屋にいるメンバーに声を掛け合って玄関前の広場まで避難。 ②近所に住む一人暮らしの高齢者のところへ安否確認に行く。
	参加人数 標高 10m の目印 一次避難場所	7人 なし リカハウス
10/01 13:00	カフェぶらぶら ざ (標高 3.9m)	カフェ開店中に地震が発生、津波警報も発令されたことを想定。 ①お客様を誘導して避難。移動困難な 2 人のメンバーは車椅子を利用して避難。 ②部屋からの避難。 車椅子利用者は浦河測候所、その他は全員ファミリースポーツセンターまで全員で歩くことを目標とする。
	参加人数 標高 10m の目印 一次避難場所	20人 浦河測候所 (標高 30.4m) ファミリースポーツセンター
10/01 16:30	GH べてるの家 (標高 11.5m)	日中、地震発生後、津波警報が発令されたことを想定。初めての避難訓練なので、GH の標高と避難経路の注意点を知り、全員で行動することが目標。 ①国道沿いにいる歩行に困難を抱える O さんを迎えに行き、GH 前まで誘導する練習。 ②GH の中では危険が高くなったときのことを想定し、あまり外出しない高齢のメンバーとともにファミリースポーツセンターをめざして移動する練習。土石流危険地区を過ぎる目印となるカーブミラーをゴールとする。 ③近くの駅前ハウスからも、ファミリースポーツセンターを目指して一緒に避難しつつ、歩行補助をする練習をした。
	参加人数 標高 10m の目印 一次避難場所	14人 なし ファミリースポーツセンター
10/01 18:00	しおさい荘 (標高 6m)	MT 中に地震が発生し津波が起こる恐れがあると想定。 防災隊長 (メンバー) を中心に、茶の間から避難。ちのみ川沿いの歩道 (3.3m) が一番危険。
	参加人数 標高 10m の目印 一次避難場所	7人 浦河高校 (標高 7m) 浦河高校 3 階

10/01 18:00	きれい荘 (標高 5.5m)	夜に地震発生による津波警報が発令されたことを想定。 ひきこもりがちのメンバー、ペットとともに、防災リュックを持って避難。東町の海沿いに住むほかのメンバーたちとトランシーバーで連絡し、場所を確認して安心できるようにする練習をした。
	参加人数 標高 10m の目印 一次避難場所	4 人 浦河高校 (標高 7m) 浦河高校 3 階
	東町アパート居 住者	夜に地震発生による津波警報発令を想定。 まずそれぞれのアパートから出て、歩きながら近くに住むメンバーと小さなグループを作って避難。初めてなので、自分が今どこにいるかトランシーバーで連絡し、自宅からの避難経路は夜になるとどのようになるか確認した。
	参加人数 標高 10m の目印 一次避難場所	6 人 浦河高校 (標高 7m) 浦河高校 3 階

日時	実施場所	冬の避難訓練
		テーマ
2/18 13:30	カフェぶらぶら ざ・レインボー ハウス (標高 3.9m)	カフェ開店中に地震が発生、津波警報も発令されたことを想定。 ①お客様を誘導して避難。移動困難なお客様がいることを想定し、車椅子に乗る人の役をメンバーが行い、誘導と車椅子介助を練習する。初めてキッチンからの避難訓練を行う。ストーブ、コンロのガスの元栓をしっかり締めたことを確認して避難。 ②レインボーハウスの部屋、入浴後で薄着の状態からの避難。雪道なので注意する。今回の避難目標は旧浦河測候所。 ③防災グッズ (特に手回し式充電器つき懐中電灯兼携帯ラジオ) を使って みて、使い方を確認。
	参加人数 標高 10m の目印 一次避難場所	23 人 浦河測候所 (標高 30.4m) ファミリースポーツセンター
2/19 17:00	リカハウス (標高 55m)	夜、地震発生に伴う停電を想定。 ①実際に電気を消し、非常等のもと足元に窓ガラスが落ちていないか確認し、懐中電灯と防災リュックを見つけ、部屋にいるメンバーに声を掛け合って玄関前の広場まで避難。 ②近所に住む一人暮らしの高齢者のところへ安否確認に行く。
	参加人数 標高 10m の目印	9 人 なし

	一次避難場所	リカハウス
2/19 17:00	しおさい荘 (標高 6m)	夜、MT 中に大地震が発生し、住居倒壊の危険がある場合を想定。 退院後、初めて避難訓練に参加するしいメンバーとの避難。 ①隣接する武田ハウスから、メンバー、認知症を持つ高齢者(大家さん)も一緒に避難できるように声かけをする。ストーブの元栓を締めたことを確認して避難。途中アイスバーンになっているので、転ばないように安全に避難することを目標とした。 ②防災グッズ(懐中電灯兼携帯ラジオ)の使い方を確認。
	参加人数 標高 10m の目印 一次避難場所	6 人 浦河高校(標高 7m) 浦河高校 3 階
2/22 16:00	セミナーハウス (標高 3.9m)	夕方、地震発生後、津波警報が発令されたことを想定。雨天の訓練。 ①DGH は部屋からの避難。防災リュック、先頭を決める。 ②通所メンバーは清掃、製麺、生活介護活動の活動場所からの避難。 ③昼食づくりをしているスタッフも一緒に避難訓練。 大勢の避難なので、途中でいなくなる人の確認ができないという前回の振り返りを踏まえ、5 人くらいのグループで移動する練習をした。 ④防災グッズ(懐中電灯兼携帯ラジオ)の使い方を確認。
	参加人数 標高 10m の目印 一次避難場所	32 人 きらら亭(10m) 日高支庁(標高 17m)
2/24 11:00	おざき荘・ぴあ (標高 10.5m)	休日中、地震発生後、津波警報が発令されたことを想定。 ①睡眠導入剤を飲んで寝ている人を起こし、防災リュックをもち、ガスの元栓を確認して、全員で避難。雪上を歩くときに安全に注意する。 ②防災グッズ(懐中電灯兼携帯ラジオ)の使い方を確認。
	参加人数 標高 10m の目印 一次避難場所	9 人 なし 浦河町ふれあい会館
2/24 11:00	フラワーハイツ (標高 11m)	夕方、台所コンロからの出火したときを想定。初めての火災からの避難訓練。 火事を知らせる役、初期消火をする役、避難を誘導する役に分かれて訓練。消防署員の監督のもと、2 回実施した。
	参加人数 標高 10m の目印 一次避難場所	10 人 なし 浦河町ふれあい会館
2/24 11:00	ニューベター (標高 4m)	1 階と 2 階の、それぞれの作業場所から、先頭と最終確認をする人を決め、火元の確認をして全員で避難。集団行動に共感しにくいメンバーも一緒に避難。見学者の誘導も行なった。
	参加人数	38 人

	標高 10m の目印 一次避難場所	立正佼成会 (標高 14m) ファミリースポーツセンター
2/24 14:00	GH べてるの家 (標高 11.5m)	防災リュックの中味を確認。特にレインコート、非常食、懐中電灯兼携帯ラジオの確認。
	参加人数	5 人
	標高 10m の目印 一次避難場所	なし ファミリースポーツセンター

---

池松麻穂・吉田めぐみ（社会福祉法人 浦河べてるの家）  
河村 宏（国立障害者リハビリテーションセンター研究所）

---

### 1. べてるの家とは

べてるの家（以下、べてる）は、1984年に設立された精神障害等を抱えた当事者の地域活動拠点である。10代から70代までの100名以上のメンバーが活動しており、地域で暮らす当事者たちに「住まいの提供」「働く場の提供」「ケアの提供」という3つのサービスを提供している。

べてるの始まりは、1978年に浦河教会旧会堂にて浦河赤十字病院精神病棟を退院した精神障害を持つ仲間たちの会「回復者クラブどんぐりの会」の有志たちが始めた活動である。その目的は、孤立を防ぎ、過疎化が進む地域の活性化に、精神障害を持った町民の立場から取り組もうというものであった。その一環として、1983年には、浦河教会の片隅で地元の名産、日高昆布の袋詰めの下請け作業を始め、その後、「地域の抱える苦勞」への参加と「自分らしい苦勞」の取り戻しをスローガンに、浦河の特産物である日高昆布の産地直送や介護用品の提供をする事業を立ち上げ、1998年に有限会社福祉ショップべてるを設立、2003年に日高昆布の産地直送を仕事とする社会福祉法人浦河べてるの家を設立し、地域の中に10数箇所の住居を整備した。

これらの活動は総体として「べてる」と呼ばれている。当事者が社長や理事長の職を担いながら事業を展開し、最近では当事者支援を目的としたNPO法人セルフサポートセンター浦河や、「一人一起業」の精神から生まれた当事者が立ち上げた起業グループ等が活発な活動を展開している。

この30年の歩みを通じて、幻覚や妄想を披露する「幻覚&妄想大会」、当事者が自分自身の経験を仲間と共に研究という視点からアプローチする「当事者研究」などの活動が育ち、世界の精神医療の最先端の試みとして精神保健福祉のみならず、多くの分野で広く注目を集めている。べてるでは、「自立」とは、「一人でなんでもできる」ことではなく、「一人では何もできないからこそ助け合いができる」というところにあると考えている。そして精神障害を持つ町民として、様々な苦勞の体験を好条件として活かし、地域のために当事者の力を活かすことを目指している。

「弱さを絆に」「病気でまちおこし」等をキャッチフレーズに始められたべてるの活動は、現在国内外からの年間見学者2500人（延べ）を迎えるまでになった。また、2007年に厚生労働省から日本を代表する精神保健福祉のベスト・プラクティスに選定されている。

### 2. べてるの家の防災の取り組み

べてるの家がある北海道浦河町は人口約1400人（2009年現在）の小さな町で、えりも岬に近く、太平洋に面していると共に、日本国内でも、有数の地震地帯である。2003年9月26日早朝には、北海道十勝沖を震源とするマグニチュード8.3、震度6弱の地震に襲われた。この地震による日本全国の重軽傷者は400名以上、北海道でも、苫小牧市で灯油タンクの炎上や、列車の脱線などの被害が起こり、浦河では1.3メートルの津波も観測された。2006年には日本海溝・千島海溝周辺海溝型地震防災対策推進地域の指定を受けて、浦河沖、十勝沖、三陸沖北等で発生する地震に伴う津波対策の必要性も改めて確認されている。

2003年の十勝沖地震直後、浦河の支援スタッフ（浦河赤十字病院、べてるの家スタッフ）が各住居を

巡回し、避難場所として指定されている高台への避難を促した。しかし中には、睡眠導入剤を内服しているメンバーは、地震に気付かずぐっすり寝ていたり、長期入院から退院したメンバーは、緊急事態と認識することができず、避難を拒むという状況が起こった。結果的に時間はかかったが、支援スタッフや同じ共同住居に住む仲間にも促され、やっと避難できた、というエピソードもあった。

一般的に、障害者や高齢者は、非常災害時に逃げ遅れて二次災害に巻き込まれることが多いと言われている。これらの状況を踏まえ、べてるでは、2004年から地震と津波対策に重点を置き、町行政及び国立身体障害者リハビリテーションセンター（現 国立障害者リハビリテーションセンター、以下、国リハ）の協力の下、「地域でメンバーが安心して生活できるよう」非常災害時に対応できるための防災プロジェクトを発足させた。2007、2008年度には、厚生労働省から「平成19・20年度障害者保健福祉推進事業（障害者自立支援調査研究プロジェクト）」の認定を受け、べてるの活動拠点・住居からの避難マニュアルを作成し、避難訓練を実施した。防災プロジェクトは地域の方の協力が欠かせないため、いずれも町役場、地域自治会などの協力を得て実施した。

### 3. 防災も「練習」すればいい

べてるの防災事業は、「仲間とのコミュニケーション」「地域防災ノウハウの開発と蓄積」「防災訓練」の3つの領域で構成されている。これらの3つの領域は独立して展開していくものではなく、それぞれの活動が連動することで始めて地域で暮らす精神障害者の安全を確保できると考えている。

その具体的な方法として、べてるで大切にしている取り組みの「SST(social skills training:生活技能訓練)」や「研究」という視点を取り入れている。SSTとは、生活や病気の苦労やその背景にある認知や行動上の苦労を具体的な課題として挙げ、ロールプレイをし、コミュニケーションの練習をする場である。参加した仲間の正のフィードバックやスキルのモデリングを大切にしている認知行動療法の一つだ。これは、自分たちの生活課題をテーマとして取り上げ、仲間たちと話し合い、メンバーそれぞれが対処方法を編み出そうとする実践活動であり、不安があっても「学べばいい」「練習すればいい」「研究すればいい」という共通認識を確立するものである。この共通認識の下、既存の防災に関する事前の知識と安全確保のポイントを明確にした上で、防災も研究／練習すればいいというスタンスを防災事業に取り組んだ。これが日常的に当事者研究やSSTを実践しているメンバーにとっても防災への取り組みを身近な具体的な出来事として体験する背景となっている。

防災事業の取り組みの中では、精神障害者による津波防災活動の発展として、避難計画の立案、避難マニュアルの作成、避難訓練の実施を行なった。その際、精神障害や発達障害の特性を踏まえ、どんなメンバーでも安心・安全が得られるような工夫を加えながら行なった。避難場所は「地震発生後、4分以内に10メートル」と具体的な目標を設定し、べてるの各活動拠点から行ける避難場所に適した場所をメンバー自身が検討した。また、避難マニュアルはDAISY(Digital Accessible Information System)という音声・テキスト・画像を同時に表示するデジタル録音図書を使用。同時に複数の感覚器官を通じて情報を提供できるため、認知に障害のある精神障害者などに対する行こう情報伝達ツールとして活用できた。その他にも、障害者関連施設と自治会・周辺住民との連携方法の開発にも取り組んだ。

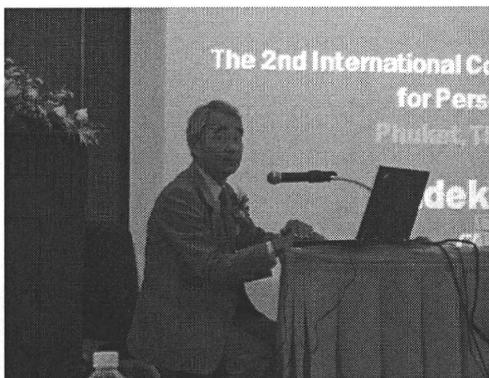
先の2010年2月28日のチリ津波に伴う浦河町沿岸に出された津波警報による避難勧告の際は、べてるのメンバーたちは速やかに避難を行い、町役場や自治会との連携を実際に実行することができた。このことは、今までべてるで蓄積してきた津波防災活動の大きな成果の一つであると考えている。

べてるの家での取り組みについて2009年5月12-13日にプーケットで開催された「第2回障害者の災害準備国際会議」(The 2nd International Conference on Disaster Preparedness for Persons with Disabilities, 12-13 May 2009, Phuket, Thailand)において報告し、スマトラ島沖地震による津波から避難した先住民との情報交換も行った。

第2回障害者と防災国際会議 (プーケット)



主催者と報告者 (最右 河村宏)



研究協力者・島村英紀氏による基調講演



日本国内の障害者による防災事業の報告  
(浦河べてるの家 加藤木祥子、秋山里子)  
中越大震災被災地の障害者のニーズ報告  
(間宮郁子)



2004年12月のスマトラ島沖地震による  
大津波からコミュニティ全員が避難した  
先住民との情報交換

厚生労働省科学研究費補助金（健康安全・危機管理対策総合研究事業）  
分担研究報告書

当事者が災害対策の情報収集に参加することの意義と苦労に関する研究

研究分担者 清水 里香 社会福祉法人浦河べてるの家 職業指導員  
研究協力者 間宮 郁子 国立障害者リハビリテーションセンター研究所  
秋山 里子 社会福祉法人浦河べてるの家

本研究では、要援護者が他の避難している住民と同等程度の負荷で、一次避難（災害発生３日目から一週間）できるための対策作りに当事者として参加し、被災地や防災対策の先進的地域の事例から自分たちのニーズを明らかにする。本研究では、浦河べてるの家で実践されている「振り返りミーティング」の手法を用いて、障害当事者が災害対策の研究調査に参加するときのニーズについて分析した。その結果、住み慣れた場所を離れると自己否定のサイクルに囚われてしまうことが明らかになった。また非日常的な状況下で安心を得る方法を検討した。

A. 研究目的

障害を持つ人びとは、災害に遭うと一人ではどうすることもできず、何らかの支援がなければならぬ。だからといって支援を受ける立場に留まるのではなく、自分で自分の生命を守ることを学び、自助の力を伸ばす機会も重要である。

浦河べてるの家では、「一人では何もできないからこそ助け合いができる」というところにある自立観を中心にすえ、様々な苦労の体験を、地域のために生かすことを目指している。「防災も練習すればよい」というキャッチフレーズをもとに２年間、継続して避難訓練を実施する中で、災害に遭っても、どうしたらいいかわからずただGHの中で待っている状態から、自分の身の安全を守るために仲間に声をかけ、安全な経路を通り、避難場所まで移動しようという主体的な行動ができるようになってきた。災害にあったとき、すぐに支援者は来ないので、自分たちの身は自分た

ちで守るしかないということを実感してきている。

この知見を生かし、本研究では経験による具体的な体験談に基づき、防災の取り組みを進める際に、周囲の人との間でどのようなやりとりがなされるのか、自分はどのような役割を担うことになるかリアルに描きながら、被災直後、外部からの支援が来るまでの期間をしのぐ方策を検討する。これらの検討を、高齢者、幼児、障がい者の参画を保障しながら実施し、より安全な対策を講じるための手順を見出すことが、本研究の目的である。

B. 研究方法

研究分担者（清水）および研究協力者ら（秋山、間宮）は平成16年10月23日に発生した中越地震の被災地の市町村を訪問し、地震による被害状況とその後の人々の暮らしを視察するとともに、孤立状態になった小千谷市、旧広神村（現魚沼市）、旧山古志村（現長

岡市)にて知的障害や精神障害を持つ人とともに避難した支援職の方々を訪問し、発災直後の様子と一時避難に備えるべき点に関する聞き取り調査を行った。

清水、秋山は、この訪問調査の前より、北海道浦河町にて地震と津波に備えた防災に取り組み、一時避難場所の選定、避難経路の確認、自分たちに必要な非常持ち出し品を準備してきた。また共同同居や日中活動場所で被災した場合を想定し、見学者や居室にいる利用者たちとともに安全に避難するための経路の確認と、冬季・夏季の避難訓練を実施してきた。両者の目的は、自分たちも、生活の具体的な場面を想定した防災の取り組みを行ったうえで、より具体的に何を準備し、どのように協力するか明確にすることであった。

また、研究分担者の清水は、他の研究分担者らと共に現地の人びととともに合理的配慮に基づく避難計画を策定したハワイ州への訪問調査に同行し、自閉症児のための学校や福祉支援職で取り組まれている災害への備えに関する聞き取り調査に参加した。

いずれの聞き取り調査でも、訪問中および帰国後の「振り返りミーティング」での発言を記録した。「振り返りミーティング」とは、1日のできごとや困難と感じたことを報告しあい、それに対する自分の感情や身体状態の変化、周囲からのコメントを述べ合う情報共有方法で、浦河べてるの家の利用者たちが日常的に実践している方法である。慣れ親しんでいるこの方法を通じて、他者には見えにくい体感幻覚や幻聴などの体験、まとまりにくい思考を、他者にも共有可能な形で自分の体験を言語化することができ、あわせて精神障害を持つ人々自身も、表現を通して自らの身体状態の変化や感情の動き、生活上の指針を掘り起こすことができるものである。本研究では、この振り返りミーティングが、精神障害および知的障害者には意識化されにくいニーズの掘り起こしに適した方法であり、浦河町

で行われている防災事業に対して実用的な成果が見込まれると考えた。

なお、本報告は、A、Bは清水と間宮の共著、Cは清水が主として執筆し、Dは研究協力者として間宮が執筆した。

## C. 研究結果

### 1. 事前準備

視察前にミーティングを開き、今回の目標を各人が設定した。この視察には、通常サポートの役割を担う支援職員は参加しなかった。このため研究員(間宮)を含む、参加者全員の目標は「今回の視察も、その後にある平常時の仕事も、さらに予定されている次の出張も続けていけるように、自分を大切にすること」と設定した。また、出張中に「聞き取り調査や視察中でも、休憩したいとき、場所を移動したいときはサインをだしあおう」というルールが、自然発生的に生まれた。同じく、「今日の体調・気分・お客さん」と「振り返り」を行うことになった。

### 2. 非日常的状況で生じたニーズ

精神障害者にとって安心でき、住み慣れた空間は重要である。精神障害に起因する症状が安定したと思われても、住み慣れた町を離れると、自己否定的な思考や幻覚、妄想が強まった例は複数ある。例に漏れず、自分自身にも同じ状況が生じた。

中越地域での追悼式典への視察では、「自分が被災しているわけでもないのに、中越大震災の被災地の人に話しをして良いのだろうか」「こんな自分が仕事なんてできない」といった自己否定的な思考が働き、休憩のサインを出して、視察を休むなどの経験を1日1回以上重ね、被災後、精神障害や知的障害を持つ人々がどのように避難し、周りの人と助けたか聞き取りを終え、無事に帰宅することができた。

また、ハワイ州のレストランやホテルでは、

「早く出て行け」という幻聴や、「(仕事としてきているのに十分働いておらず) 私がここにはいけないんじゃないか」という否定的なイメージが増幅していた。これらに加えて、以前から定常的にある、自分の一つ一つの行動を揶揄する幻聴とイメージも強まり、深い自信喪失状態に陥ることがあった。このような状況になると、大勢の人と同じ空間で過ごすことや、同行者と会話することが困難になる。

大規模災害時、避難所で過ごすときには高い確率で同様の状況に陥る可能性があり、最低限自分の身の安全を守るための解決方法を見出す必要がある。平時より、自己否定的な幻聴やイメージに囚われ、身動きが取れなくなるという課題に取り組むことで、事前の対策方法を蓄積しておくべきだということが明らかになった。

### 3. 視察を終えるにあたって得た感想（中越の事例）

「体調は、疲れている。眠い。気分は、この5日間何とか乗り切ったという感じ。健常者が動くのと、うちらが動くのはずいぶん違う。メンテナンス（自分のためにリラックスできる時間を持つこと）しないと目的の人と話したりすることは難しい。自分を否定する思考（通称「お客さん」）はすごくいっぱい入るし、そういう感覚を持ったのが自分なんと思った。そういう私たちが避難するところを確保するのは、真剣にやらなきゃなと思った。お客さん体質はいろんなところに感化されてしまう。そういう状態の自分というのをフォローするとか、避難するとき、どんなことができるかちょっと考えた。精神（障害）の（ある）人はストレスにさらされるんだな。だからこそ、私たちが苦勞しながらでもいろんなところへ行って、考えたりすることが大事なんだと思った。」

「当事者が考えるということはすごく意味が

あると、思った。」

「自分の中がマイナスだから、やっていること（被災地への視察と聞き取り調査）はすごいプラスなのに、それが真逆。これがなければもっと伸び伸びできるのと思う。この旅（出張）で、私はそういうの（強烈な自己否定感）と付き合っていかなきゃいけないということを知った。普段は仕事があるので見ないで済んでいたけど、自分の中が見えてきて、それも収穫だったなと思った。」

### 3. 防災事業の先進地域にて見出された解決方法

#### 1) 中越地域の事例から

魚沼市社会福祉協議会職員への集団インタビューにて、被災したときには、まずは身の安全の確保が重要であること、次に避難所生活では薬や体調を整え、皆と一緒にいられる状態にしておくことが重要だというエピソードを聞いた。体調を整えておけば親しい仲間とともに過ごすことができ、それにより自分自身をより安心させることができるという。さらに、体が十分動き、避難所でもできることがあれば、それに参加すれば十分であるという。

精神障害を持つ人は、自分自身が思い悩んだり、周囲の人には唐突に思える行動に出てしまう、独特の生活体験とともに避難所で過ごすことになる。非日常的な状況でも健康状態を維持して過ごすために、仲間と過ごし、安心感を得られる状態を整えるに、十分に時間を使うべきだということが明らかになった。また避難所での集団活動への参加には、余裕が出たときに加わればよく、そのような余裕を持てる時期には、集団活動への参加が自分自身を保つための手段となっているという。障害当事者の状態に応じて、安心を確保する手段は複数想定しておくとう実的であろう。

#### 2) 米国ハワイ州の事例から

#### Disability & Communication Access Board

基本的に在宅ケアを受けている人は、避難グッズを準備することになっていた。避難グッズを入れるリュックは統一された色で、誰でも見つけやすく、服薬や治療方法を記した紙が入られていた。この支援関連情報を記した紙は、ケアを受けている人の担当ヘルパーによって定期的に更新されるという。薬の中断、途絶による再発が懸念されるため、自分自身が移動困難な状態に陥った場合の、薬の手配に関する精神障害者のニーズは高い。他の人に薬や日用的な嗜好品を運んでもらうこともできるこの方法は、実用性が高いだろう。

そのほか、避難も要援護者の居住地の近くに、一般市民でありヘルパーの活動に参加する人を意図的に組み込み、いざというときに実際に助けが来るように工夫されている事例もあった。平時の、日常的な接点が大規模災害に人的支援ネットワークの一つとなることを組み込んだ実践例であり、国内でも十分応用可能な方法と思われる。障害当事者としても、被災時に、普段から互いに知っている人が近くにいれば、安心することができる。

#### Asset school

子どもの発達状況と学習形態に応じた体系的な学習支援プログラムが整い、子供たちがとって生き生きとしている実践例を視察した。多様な形の学習プロセスがあれば、子どもたちも必要な知識を得ることができることを実証するものである。この学校の教育プログラムを参考とすれば、避難所で過ごすための工夫を見出す手がかりを得ることができるだろう。

#### Professor of Disability Studies and Graduate Studies in Psychology, University of Hawaii at Manoa

成功している場面を何度も見るというのは、

多くの人にとって勇気がつく方法である。特に精神障害者が見知らぬ人との集団生活を想定して様々な不安と葛藤が表出すると予測される。一次避難所にて精神障害者が安心を確保するために、他の避難者との過ごし方を身に付ける方法として有用だと思われる。

#### Hawaii State Civil Defense

ハワイにおける災害対策には統計的データに基づき展開され、広く一般の住民や観光客に対応している反面、精神障害などの要援護者への防災対策はいまだ課題となっていた。浦河べてるの家で蓄積された防災ノウハウは、集中力を持続させることに困難を持つ人も津波被害と避難経路の安全性を学習できる情報ツール「DAISY 避難マニュアル」、やなせたかし氏によるキャラクター「つなみマン」を活用し、避難訓練を中心に、障害当事者が実際に体験することで必要な情報と知識を身につけるものである。この方法は、海外でも応用可能性があることが明らかになった。

#### D. 考察 [間宮]

##### 1. 精神障害者のニーズに応じた研究方法

中越地域への聞き取り調査において、清水氏の困惑が大きく、追悼式典では半分まで参加し「ここにいられない」と退場した。屋内では30分以上同じ場所にいることが困難で、別の場所への移動により緊張状態を緩和させていた。他にも、安心感を得る方法としては、以下の3点が実際に利用された。

- ① 浦河町でともに働いている仲間との他愛のない会話
- ② 一人きりになれる小さな部屋、あるいは自分の存在を意識させない場所への移動
- ③ 買い物

これらは、被災地域での避難生活において実用的とは思われず、理解されにくいものを含んでいる。しかし精神障害を持つ清水氏の