

# あなたにできる安全対策

## シチュエーション別オススメプラン

### トイレや風呂に入っているとき

実は家の中で一番安全な場所。  
閉じ込められないようにドアを開けて揺れがおさまるのを待つ。



### 料理をしているとき

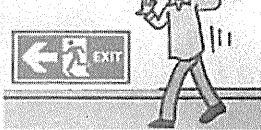
慌てて火を消そうとすると鍋のお湯がかかりして危険。  
揺れているときは近寄らず、揺れがおさまってから消す。



### 地下街にいるとき

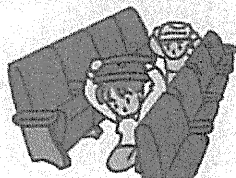
停電になれば真っ暗に。でも、地下は地震に強いので慌てない。  
60メートル毎に出口があるので賢く歩いて必ず出口に出る。

出口に到達するのが一番危険!



### 映画館や劇場、講堂にいるとき

天井や照明が落下する危険がある。  
椅子と椅子の間にしゃかんでカバンなどで頭を守る。



### 電車に乗っているとき

首長からつり革や手すりをしっかりつかまっておく。  
つり革の荷物が飛んでくるので気をつける。



両手に電車の外に出ない  
駅員の指示に従う

### 駅のホームにいるとき

線路に転落しないように柱などにつかまる。  
時刻表などが落下する危険もあるので頭上にも気をつける。



つかまるところがないときは  
よつんばいになると安定する

### 買い物をしているとき

商品棚から落ちて仕やぶきわに身を寄せる。  
買い物かごを頭にかぶる。



### 川や海にいるとき

地震の後は津波がくることがある。  
川や海からすぐに離れて高いところへ逃げる。  
警報が解除されるまで絶対に近づかない。

津波は川からもくる

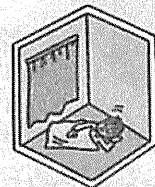


地震発生の瞬間は何もできないから、  
何もなくていいように対策しておきましょう。

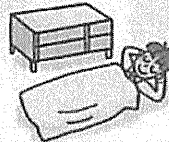
## 住まい方を工夫する

自宅が持家なのか賃貸なのか、家族と同居しているのか 1人暮らしなので、できることは違ってきます。賃貸住宅でできることは多くありませんが、あなたのできる範囲で対策に取り組みましょう。

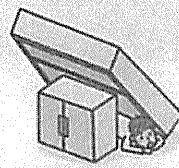
### 家具の置き方の工夫



覆室に家具を置かない

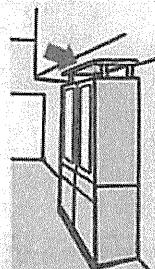


背の低い家具にする

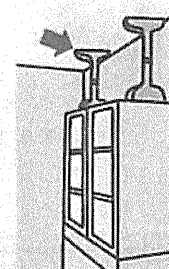


倒れても下敷きにならないように置く

### 家具が倒れないような工夫



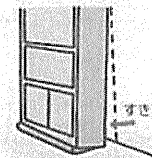
天井まである家具にする



突っ張り棒で支える

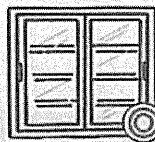


新貼紙をはさむだけでも

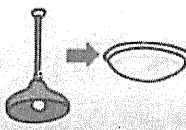
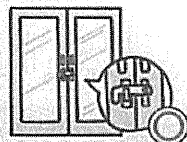


安全版を敷く

### 家具を選ぶときの工夫



食器棚は引き戸タイプがオススメ  
観音開きの食器棚は扉に留め金をつける



照明器具は  
揺れないタイプのものに

「家具類の転倒・落下・移動防止  
対策ハンドブック (東京消防庁)」  
もっと詳しく知りたい場合は参考にしてください。東京消防庁ホームページからダウンロードできます。



東京消防庁

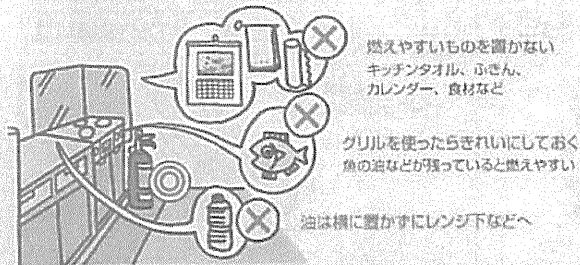
壁に金具で固定するときの注意点  
賃貸住宅の場合、壁に穴が開いたり傷がついたりするような防災対策を行うときは、大家さんの許可が必要です。鉄筋コンクリートの住宅の場合は、構造上釘を打てるかどうかの確認も必要です。あなた一人の判断で行わないようにしてください。

# こんなときどうする？

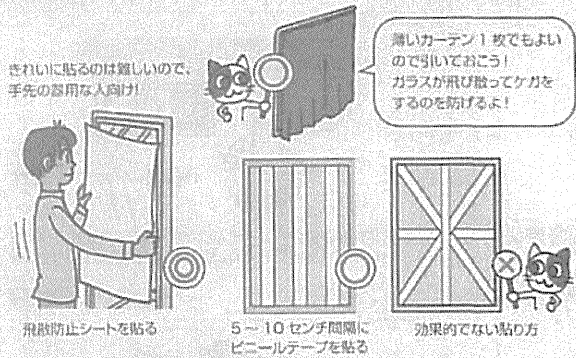
災害時は想像しなかったようなことが起こります。  
だからこそ、できるかぎりの想定をしておきましょう。

## 火災を防止する

地震で一番怖いのは火災が起きること。火災が発生しやすいのは台所です。ガスレンジの周りに燃えやすいものを置かないようにしましょう。また、台所に消火器を備えておきましょう。

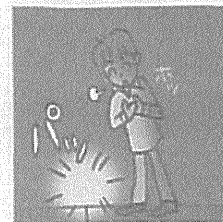


## ガラスが飛び散るのを防止する



## 明かり対策

もっともケガをしやすいのは、夜中に地震が起きて停電になったとき。真っ暗な中で不安が大きくなりパニックも起こしがちです。すぐ明かりを確保できるように、全ての部屋に懐中電灯を備えておきましょう。



オススメはLED防災ライト  
地震の揺れを感じて自動的に明かりがつくライトや、コンセントに差しておくで停電の瞬間に明かりがつくライトがあります。自分で操作する必要がなく、すぐに明るくなるので安心です。

## 消火器の選び方

家の中の火災に備えるには、3種類の火災に対応する消火器を選ぶのがポイントです。使い方も確認しておきましょう。

- 木や紙が燃える「普通火災」
- 油やガスが燃える「油火災」
- 電気製品が燃える「電気火災」



「このマークがついている消火器を選ぶ」

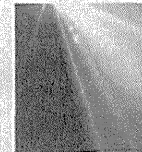
## シートやテープを貼る時の注意点

賃貸住宅の場合は大家さんの許可が必要です。退去するときはシートをはがし、ノリをきれいにふきとる必要があります。

## スマホが懐中電灯になるアプリ

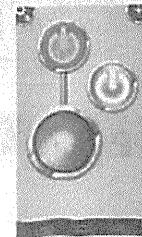
いつも手元にスマートフォンを置いている人は、懐中電灯アプリをダウンロードしておくとう便利です。

高級懐中電灯 [iPhone] 無料



※iPhone (iOS7) からは標準装備されています

LED 懐中電灯 [Android] 無料

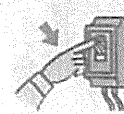


## ガス・電気・水道が止まったとき

どこかで配線や配管が壊れている可能性があります。被害が大きくなるのを防ぐため、ガスの元栓や水道の蛇口を閉め、電気のブレーカーを下げてください。そして、安全が確認されるまで使わないでください。



①ガスの元栓を閉める  
※最近元栓の無いタイプもある



②電気のブレーカーを下げる



③蛇口を閉める  
※洗濯機の水栓も!

## 助けを呼ぶとき

### 閉じ込められたとき



閉じ込められたときは  
ドアを壊してでも外に出る



周囲にあるものをたたくなどして、  
音を出して助けを呼ぶ

### 火災がおきたとき



非常ベルを鳴らしたり、筒をたたいたりして  
周囲の人に通報と消火の協力を求める



部屋のドアを開けてから!  
火があなたの背より高くなったら  
おさめて逃げる

## 一番止まりやすいのはガス

ガスは震度 5 以上の地震を感じると自動的に止まるようになっています。ですから、壊れていない場合でもガスは止まります。再び使えるようにするにはガスメーターを自分で操作する必要があります。

ガス復帰方法を確認できるアプリ  
東京ガス ガスメーター復帰  
[iPhone/ Android] 無料

## 助けを呼ぶときのポイント

気が動転しているときに大きな声を出すのは意外と難しいもの。また、声を出し続けていると体力を消耗します。建物が壊れているときはほこりで声が出ないこともあります。もしものときのために、ホイッスルや防犯ベルなど大きな音を出せるものを用意しておきましょう。



スマートフォンには、音量や光で周囲の人に緊急事態を知らせてくれるSOSアプリもあります。





# 何が起こっているのか調べる

被災地にいる人には何が起きているのかわかりません。  
テレビ・パソコン・電話が使えない状況で情報収集できますか？

## 調べるポイント

調べることで、あなたの取るべき行動がわかります。

- **被害の大きい地域はどこか？**  
被害の大きい地域が分かれば、どの方向へ避難したらよいかわかります。
- **交通機関の運行状況は？**  
電車やバスが止まっていたら自宅には帰れません。
- **火災が起きている地域はないか？**  
近くで火災が発生したらすぐに避難しないといけません。



## 調べる手段をいくつか用意しておきましょう

**携帯電話は通じないことがあります**

携帯電話があるから大丈夫！と安心していませんか？電池があっても携帯電話の基地局が停電になると電話は通じなくなります。もちろん、インターネットもできません。

**インターネットもいつものようには使えません**

インターネットが使えるときも、つながるのが数回に1回だったり、短い時間しかつながらなかったりします。つながったとしても、いつものようには使えないと考えて、他の手段も用意しておきましょう。

**普段から使ってみましょう**

使ったことのないものは非常時にも使えません。いざというときにすばやく情報収集できるように、普段から使ってみましょう。

ケガをしていないか確認しましょう  
自分ではケガをしていることに気がつかない場合があります。安全な場所に避難したら、全身を確認してください。

**ケガをしてしまったとき**

119番がつかからない、病院も開いていないという場合、大ケガをしたときの医療体制の準備は市町村によって違います。災害拠点病院や仮設救護所について取り決めがあります。

**自分で応急手当をしましょう**

消防署などで行われる救命講習会を受講して、自分で判断して応急手当ができるように学習しておきましょう。

救命ナビ (iPhone/Android) 無料  
応急手当をナビゲートしてくれるアプリもあります。仙台市消防局制作。



**応急手当の必需品**

やけどをしたり、頭を打ったり骨折したりしたときは、冷やすのが基本。しかし、水道が止まると水で冷やすことができません。冷却シップやスプレーなど、冷やすためのものを用意しておきましょう。

## 消防車・救急車を呼ぶ～119番通報のポイント

**つながりやすさ**

災害時は電話が通じなかったり、通してもすぐに来てもらえないことがあります。IP電話は停電していると使えません。



**119番通報は場所の特定がすべし**

公衆電話やNTT固定電話からの通報は場所の特定が簡単です。通報と同時に住所が示されるので住所が言えなくても大丈夫。携帯電話は場所の特定が難しかったり時間がかかったりすることがあります。GPS機能をオンにしておきましょう。

## 119番通報の仕方～まずは落ち着いて119番

指令員があなたがすべきことを教えてください。指示に従って応急措置や消火を行いましょう。

**市町村によるメールサービス エリアメール**

市町村によっては、NTTdocomo・au・ソフトバンクモバイルが提供する緊急速報エリアメールサービスを利用して、市町村内で使用されている携帯電話に防災情報を一斉配信するサービスを行っています。受信の手続きは必要ありません。

**メールサービス**

市町村が防災情報をメールで知らせてくれるサービスです。市町村のホームページや防災担当課で調べて下さい。

**役立つサイトをブックマーク！**

災害時に役立つのは、様々な情報を集めて発信しているポータルサイト。お気に入りに登録しておきましょう。

- ・国土交通省「災害・防災情報」
- ・Yahoo!天気・災害「地震情報」
- ・Google クラウドレスポンス

**Twitterの便利機能を使おう「ライフラインアカウント検索機能」**

郵便番号を入力するだけで、周辺の実情情報を発信するアカウントを見つけられます。普段Twitterを利用しない人でもアカウントを作っておくと便利です。

# あなたの無事を伝えましょう

あなたが無事であれば、  
家族や知り合いに無事であることを伝えましょう。

## どうして伝える必要があるの？

あなたの無事が分からないと、家族や知り合いが心配して探しまわったり、職場から無理をして帰ってきたりして、二次災害にあう危険があります。連絡を取ることで、あなた自身の安心にもつながります。

## 連絡方法をいくつか用意しておきましょう

電話は通じないものと考えてください。災害伝言ダイヤルや SNS（ソーシャルネットワークサービス）がつながりやすく便利です。家族や知り合いと連絡方法を打ち合わせしておいてください。また、学校や職場の連絡先には、自宅の固定電話だけではなく携帯電話番号やメールアドレスも登録しておいてください。

## つながりやすい連絡方法

### 固定電話 / NTT災害用伝言ダイヤル171

震度6弱以上の地震など、大規模災害が発生した場合に利用できます。あなたの固定電話の番号を知っている人なら誰でも、あなたが登録したメッセージを聞くことができます。登録は公衆電話、携帯電話からも可能。利用できない電話もあるので、あなたの電話から利用できるか確認しておきましょう。

### 伝言のポイント

録音時間は、1 伝言当たり 30 秒以内です。  
必要なことをはっきりと短く伝えます。

- ①名前：〇〇(フルネーム) です
- ②場所：今、会社にいます
- ③状況：無事です
- ④これからのこと：落ち着いたら帰ります

もし7がをしいたら？  
一人ぼっちで居たら？  
いろいろのケースを想定して練習しておこう！



大切な電話番号は紙に書いて保存  
電話番号をぜんぶ携帯電話に入れていま  
せんか？ 携帯電話は電池が切れたら使え  
ません。大切な番号は手帳に書く、紙に  
書いて定期入れにははむなどして持ってお  
きましょう

### つながりやすさランキング

- 災害伝言ダイヤル  
SNS(LINE・Skype・Twitter など)
- 携帯メール
- 公衆電話
- 固定電話
- 携帯電話
- 停電したら使えない  
IP電話・パソコンメール

### 伝言の録音方法

171 にダイヤル

ガイダンスが流れます

録音は 1

あなたの電話番号

## グラっときたらFM放送

近隣のコミュニティFMは地域の細かい情  
報を得るのに有効です。

### スマホでラジオが聴けるアプリ

専用アプリをダウンロードすればスマート  
フォンでも聞くことができます。

radiko.jp  
[iPhone/ Android] 無料  
民放ラジオ11局が聞けるアプリ。

TuneIn Radio  
[iPhone/ Android] 無料  
世界中のインターネットラジオ放送、  
NHK ラジオ第一や全国のコミュニティ FM  
が聞けるアプリ。

## 東日本大震災で役立つアプリ

Ustream [iPhone/ Android] 無料  
ライブ動画を視聴できるアプリ。東日本  
大震災では、発生直後からテレビの災害  
報道番組がライブ配信されました。

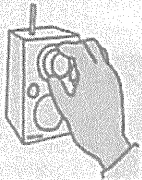
停電でも使えるようにしておく  
一番困るのはラジオや携帯電話が使えなく  
なること。電池や停電しても充電できる充  
電器を用意しておいてください。→P25

## 災害時に役立つ情報収集ツール

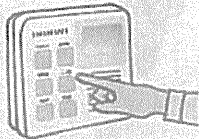
### ラジオ放送

便利なのはラジオです。特に、地域のコミュニティ FM は災害時  
の心強い味方。災害情報・避難場所・救援物資・ライフライン  
復旧情報など、地域の情報を発信してくれます。チューニング（放  
送局の周波数に合わせておく作業）しておいて、スイッチをつけ  
たらすぐに聞けるようにしておきましょう

### チューニングの仕方



つまみを回して、  
聞きたい放送局の周波数を探します

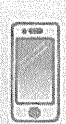


微妙な調整が苦手な人は、周波数を  
入力するだけのデジタル式がオススメ

### ワンセグ放送

地上デジタルテレビ放送のサービスのひとつ。インターネットが  
つながらなくても見ることができます。

### ワンセグを見ることができる機器



ワンセグ対応の携帯電話  
スマートフォン



車搭載のテレビ



ワンセグテレビ  
ワンセグ対応のゲーム機

### オススメは「データ放送」

ワンセグでは、ニュース・天気・交通情報を文字で提供するデー  
タ放送を行っています。見たい番組を見ながらでも、データ放送  
のボタンから最新情報をチェックできます。文字で読めるので聞  
き取るのが苦手な人も安心です。



# 外出先から帰れなくなったら

交通機関が止まったら、  
たくさんの人が自宅に帰れなくなります。

## むやみに行動を開始しない

情報収集をして状況を確認した上で、とどまるか歩いて帰るかどちらが安全か判断します。

## 原則としてその場にとどまりましょう

こんなときは帰ろうとしないでください

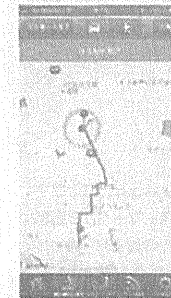
- × 余震が続いているとき
- × 電車だけでなくライフラインも止まっているとき
- × 自宅方面と自宅までのルートが確認できないとき
- × 自宅までの距離が 10 キロを超えるとき
- × 自宅に着く前に日が暮れて暗くなると予想されるとき
- × 歩いて帰る準備を全くしていないとき
- × 学校や職場、公共施設などにいるとき

## 一時滞在施設を利用しましょう

帰宅できなくなった人のために、公共施設や学校、ホテルの宴会場、ビルのエントランスホールなどが開放されます。水・トイレ・毛布の提供してもらうことができ、交通機関が復旧するまでの時間を過ごすことができます。開設には時間がかかるので、開設されるまで駅や近くのビルの中などで待っててください。一時滞在施設は、東京都等の制度ですので、お住まいの市町村の制度をご確認ください。



便利なスマートフォン向けアプリ  
防災情報全国避難所ガイド  
[iPhone/ Android] 無料



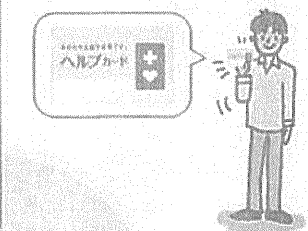
あなたのいる場所から一番近い避難所や一時滞在施設を調べて、道順を教えてください。

## 困ったときの心強い味方

どうしていいのかわからない、誰に聞いたらいいかわからない・・・そんなときは、あなたが困っていることを周囲の人に知らせてください。

ヘルプカード(東京都統一デザイン)  
困ったときに見せることで理解や支援を求めることができるカードもあります。

作り方はP32をご覧ください



## スマホ災害用音声お届けサービス

録音した音声メッセージを届けることができます。

- ・災害用キット (NTTdocomo)
- ・au 災害対策 (KDDI/au)
- ・災害用伝言板 (ソフトバンクモバイル)

## 便利で安心なアプリを探してみよう

地震緊急アプリ EarthquakeBuddy  
[iPhone/ Android] 有料

マグニチュード 5.5 以上の地震が発生すると、リストに登録されているメンバー (4 人まで) に、グーグルマップであなたの居場所を伝えてくれます。

## 大切な人の安否が分からないとき

被災地の家族や友人の安否を登録・確認・検索できるサービス。サイトにアクセスして名前か電話番号で検索します。

- ・J-anpi (安否情報まとめて検索)
- ・Google パーソンファインダー



「安否確認手段体験日だったから、試しに送ってみました!」

## NTT 災害用伝言版 web171

<https://www.web171.jp/>へアクセス。電話番号とメッセージを 100 文字以内で登録します。携帯電話の番号でも登録できます。

## 携帯電話 / 災害用伝言板

災害時にはトップページに「災害用伝言板」のメニューが現れます。100 文字以内でメッセージを登録できます。

## LINE (ライン) LINE

インターネットを使ったトーク (メッセージ)・通話サービス。家族や知り合いと防災グループトークをつくれれば、普段のコミュニケーションにも活かすことができます。LINEはスマートフォンだけでなく一般的な携帯電話でも利用できます。

## Skype (スカイプ) skype

インターネットを使った通話サービス。スカイプ同士は無料。別料金で固定電話や携帯電話にも発信できます。

## Twitter (ツイッター) / Facebook (フェイスブック)

普段から Twitter や Facebook を利用している人は、投稿することでつながりのある人に無事を知らせることができます。

## 実際に使ってみましょう

実際に使ったことがなければ、いざというときにも使えません。家族や知り合いと一緒に体験して利用方法を確認しておきましょう。

### 安否確認手段体験日

毎月 1 日と 15 日 (00:00 ~ 24:00)

正月三日 (1 月 1 日 ~ 1 月 3 日)

防災週間 (8 月 30 日 ~ 9 月 5 日)

防災とボランティア週間 (1 月 15 日 ~ 1 月 21 日)

安否確認手段体験日を利用して友達申請してみませんか? 何かあったときは声をかけて欲しいな...そう思っているけど直接お願いするのは勇気があるもの。安否確認手段体験日に、音声お届けサービスなどを利用してメッセージを送ってみませんか?

# 避難所に避難する

被害が大きいときは避難所に避難します。  
避難しないといけない場合もあります。

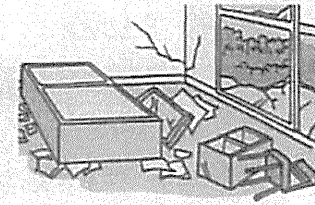
## どんなときに避難するの？

自宅で過ごすのが難しいときに避難します

- 自宅が壊れて住めない、住むのが困難なとき



家が壊れた・壊れそう



家の中がめちゃくちゃ

- ガス・電気・水道が止まったときは、ひとまず避難所に行ってみましょう。
- 水や食料の備えがなくて食べるものがない、どうしたらいいか分からない、不安で仕方ないときも行ってみてください。避難所へ行けば情報が手に入ります。

避難しないといけないときもあります

危険が迫っているときは市長によって避難に関する情報が出されるので、指示に従って行動します。避難に関する情報は、テレビ・ラジオ・ところざわほっとメール・防災行政無線・広報車などで知ることができます。また、市役所や警察、消防、自治会・町内会の人などが来て避難するように勧められたときは従います。

- 避難準備情報「避難する準備をしてください」というお知らせ
- 避難勧告「避難しましょう」というアドバイス
- 避難指示「避難しなさい」と命令されていると考えてください
- 警戒区域の設定・立ち入り禁止・退去命令：区域外への退去を命じられ、区域内への立ち入りが禁止されます。従わないと罰せられます

家を出る前にしておくこと

- ①ガスの元栓を閉める
- ②電気のパレーカーを下げる
- ③水道の蛇口を閉める

避難するときの服装

荷物はリュックに入れて両手をあげる



## 「東京都防災マップ」

東京都の避難所や一時滞在施設、医療機関、帰宅支援ステーション、帰宅支援を重点的に行っている道路などを調べることができるサイト。携帯電話向けのページもあります。都内に通勤・通学している人はお気に入りの登録しておきましょう。お住まいの地域の製品も探してみましょう。

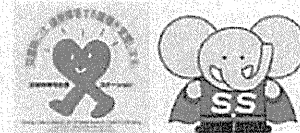
## 「震災時帰宅支援マップ 首都圏版」

紙の地図は、歩いて帰るときの必需品です。



840円 昭文社

## 帰宅支援ステーションステッカー例 コンビニやファミリーレストラン



一部九県共通

コンビニチェーン店  
エスソクくん

## ガソリンスタンドは都道府県別



埼玉県

東京都

## 歩いて帰るには準備が必要です

歩いて帰る練習をしておきましょう

- 学校や職場から自宅までの距離、位置を東西南北で把握しておく  
(自宅が住んでいる市町村のどのあたりか、駅の西か東かなど)
- ルートは複数考えておく  
(狭い路地や崖や川、橋などがある場合は回り道を考えておく)
- 医療機関・公共施設・スーパー・コンビニなどを調べておく

学校や職場に歩いて帰る準備をしておきましょう



歩いて帰るコツ

- バックは背負うなどして、できるだけ両手はあけておく
- トイレがあるところでトイレに行っておく
- 歩き始める前に水を用意する
- のどが渇く前に少しずつ水を飲む
- 前方だけでなく上下左右にも注意する
- ときどき屈伸したりアキレス腱を伸ばしたりする

## 帰宅支援ステーションを利用しましょう

学校、公共施設、コンビニ、ファミリーレストラン、ガソリンスタンドなどで、道路・避難所情報、水道水、トイレを提供してもらうことができます。支援を受けられるお店には自印のステッカーが貼ってあります。お店で買い物や食事をする場合は有料です。

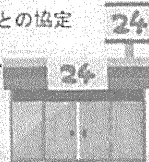
帰宅支援ステーションは、首都圏では、9都県市との協定

締結事業所です。9都県市とは、東京都、埼玉県、

千葉県、神奈川県、横浜市、川崎市、千葉県、

さいたま市、相模原市です。締結事業所の詳細や

お住まいの地域に類似の協定があるかは、ご確認ください。





# 避難所で過ごす工夫

狭い空間でたくさんの人と一緒に過ごします。  
あなたの特性に応じた準備と工夫が必要です。

## いつまで避難所で過ごすの？

- 家の倒壊や火災などの危険がなくなるまで
- ライフラインが復旧するまで



ライフラインがストップしても、電気はほとんどの場合1週間程度で復旧します。電気が復旧すれば多くの人は自宅に戻ります。避難所での生活が長引く場合でも、パーティション（仕切り）が設置されるなどして、過ごしやすい環境に整頓されていきます。避難所での生活は快適ではありませんが、その生活がずっと続くわけではないので心配しないでください。

## 支援を求めてください

周囲の人に「迷惑をかけたくない」と支援を受けることを遠慮しがちです。しかし、自分から支援を求めることで、周囲の人の負担も減ることになります。

## 避難所の受付で支援を求めてください

氏名・住所・連絡先などと一緒に配慮してほしいことを記入してください。防災カード（ヘルプカードなど）があるときは見せてください。  
割り当てられたスペースで支援を求めてください

周囲の人にあいさつをして  
あなたの苦手なことを伝え、  
支援をお願いしてください。



## 避難所のルール

開設当初は新しいルールが次々にできたり変わったりします。ルールは「禁止」の形で書かれることが多いので、具体的にどう行動すればよいのか分からないこともあります。分からないことは避難所のスタッフに確認してください。



食べ物や水は配られます。アナウンスがあったら列に並んで順番にもらいます。



## あなたにできることもあります

あなたにできることは積極的に申し出て引き受けましょう。避難所には支援物資を強がるなど、あなたにできることもたくさんあります。

## あなた一人では避難が難しいとき

一人で避難することが難しい人の避難を地域の人たちで支援する、災害時要援護者名簿に登録しておきましょう。対象になるのは、障害者、介護が必要な人、妊娠している女性、赤ちゃん、外国人、単身の高齢者などです。登録方法はP26をご覧ください



## 「避難所マップ」

お住まいの市町村内の避難所は、「避難所マップ」等で調べることができます。市町村のホームページのほか、役所の防災担当課や公民館などで確認することができます。

## 地域の福祉避難所

市町村内の福祉施設などに福祉避難所が開設される予定のケースが多いです。市町村が協定を結んでいる民間の施設にも福祉避難所が開設される可能性があります。

## 自然発生的にできる福祉避難所

避難所にいられない人、福祉避難所に入れない人が、普段利用している場所などに集まって自然発生的に福祉避難所ができる場合があります。よく知っている場所、よく知っている人たちと一緒に過ごすのが良いでしょう。支援物資が届くには福祉避難所に指定してもらう必要があります。

## 自宅近くの避難所を調べておく

震度6弱以上の地震が発生するなどして大きな被害がでたとき、大きな被害が予測されるときは、学校の体育館などが避難所として開設されます。倒壊や火災、避難者がいっぱい避難所に入れないときに備えて、必ず2か所以上の避難所を調べておきましょう。通っていた学校や利用したことがある施設だと安心です。どこの避難所に避難するか、家族や知り合いと話し合っておくことも大切です。

## 福祉避難所って？

通常の避難所で避難生活を送るのが難しい人たちのために、特別の配慮がなされた避難所のことです。しかし、具体的な開設方法や運営方法はまだ決まっていません。

## 待っているだけでは、福祉避難所は準備されません

感覚過敏のある人等は、通常の避難所での生活が困難です。しかし、その困難さを理解してもらうのは簡単なことではありません。もしものときに備えて、地域の防災訓練に参加して配慮してほしいことを伝えたり、自主防災組織、自治会・町内会、民生委員に相談したりしてください。あなた自身が福祉避難所の必要性を訴えることによって、福祉避難所の準備は進んでいきます。

# 自宅で避難生活を送る

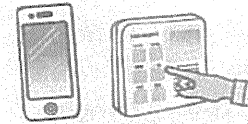
ライフラインが止まった自宅で過ごす。  
そういう場合も想定しておきましょう。

## 孤立しないための情報収集が必要です

必要な情報を集めるのが苦手な人は、周囲の復興の流れから取り残されることがあります。ラジオでコミュニティFMを聞いたり、避難所の掲示板を確認したり、近所の人に聞いたりして情報を集めましょう。

あなたの生活を立て直すための情報を探してください

- 日々の生活情報  
配給や販売の情報 / 給水申請 / ライフラインの復旧情報
- 相談窓口の開設情報  
生活支援相談窓口情報 / 障害者支援情報 / 医師などの派遣情報
- 被災者支援のための情報  
罹災証明書発行 / 被災者生活再建支援制度  
復興資金や融資 / 求人情報



## ライフラインが止まったらどうなる？

### 電気が止まっても少しのがまん

電源が必要なものはすべて使えなくなります。マンションでは、給水ポンプが動かなくなるので水も出なくなります。ただし、電気の復旧は早いので少しのがまん。明かりを確保するための懐中電灯や、寒さを防ぐためのホッカイロなどを準備しておきましょう。

### ガスが止まって困るのはお風呂

ガスは地震に弱く、最初に止まり、復旧にも時間がかかります。ただし、ガスレンジが使えなくなっても、卓上ガスコンロや電気調理器（ホットプレート、炊飯器、電子レンジ、電気ポット）があれば料理はできます。困るのはお風呂に入れないこと。避難所に開設される臨時風呂や、周辺地域の入浴施設を利用してください。

### 掲示板を確認してください

避難所の掲示板には様々な情報が貼りだされます。毎日確認して役立つ情報を探してください。特に、障害者支援機関・団体の支援情報は重要です。あなたの困難を軽減するためには、これらの機関・団体を通じて支援を求めるとスムーズです。



### 被災地外に避難する

交通機関が復旧すれば、被災地外に避難できる先のある人は避難することができます。ストレスに弱い人は、ライフラインが止まっていない地域に避難するのはよい方法です。いざというときに受け入れてもらえるかどうか、家族や親戚、知り合いに確認しておきましょう。

### 避難所を出ていくとき

自宅に戻るとき、被災地外に避難するとき、避難所の受付スタッフにどこに行くかを伝えます。その後の連絡や支援を受けやすくなります。

## 感覚過敏な人ができる工夫

気持ちを落ち着かせることができるように、あなたの特性に応じて事前に準備しておいてください。気を紛らわせることができるお気に入りのグッズがあれば、合わせて準備しておきましょう。

**音に敏感** 特に体育館は音が反響する

**においに敏感** さまざまなにおいが入り混じる

**人の目や光に敏感** どこを見ても人の目がある / 夜でも明るい

アイマスクをつける      顔からシートをかぶる

## 落ち込まない、あきらめない

あなたが一生懸命がんばっていても、怒鳴られたり叱られたりすることがあるかもしれません。それでも落ち込まないでください。必死でお願いしても聞いてもらえなかったり、断られたりすることもあるかもしれません。それでもあきらめないでください。落ち込まず、あきらめなくて、あなたが困っていることを伝えてください。

### あなたの情報を伝えましょう

あなたが自宅にいて支援や物資を必要としていることを、避難所の受付に伝えてください。その際、口頭で伝えるだけでなく、紙に書いて渡すのが確実です。



### ライフライン復旧の目安

災害は長期戦です。災害の大きさによって異なりますが、一般的にライフラインがすべて止まるような大災害では、復旧までに時間がかかります。

|               |
|---------------|
| 電気 (1週間)      |
| 電話 (2週間)      |
| 水道・ガス (2,3か月) |
| 下水道 (4か月)     |



# 普段から備えておきたいもの

## もっとも困るのは水が使えないとき

水道・下水道の復旧にも時間がかかります。水道が止まったり水が流せなくなったとき、困るのはトイレです。水が使えなくてもトイレを使えるように準備しておいてください。

### 水を流せるとき

お風呂の湯や川の水などをくんでこれるときはトイレを流すのに使えます。

バケツの水を便器の中心めかけて一気に流し込む

トイレトーパーは流さない

水圧不足で詰まりやすくなるのでラバーカップ（スッポン）は必需品



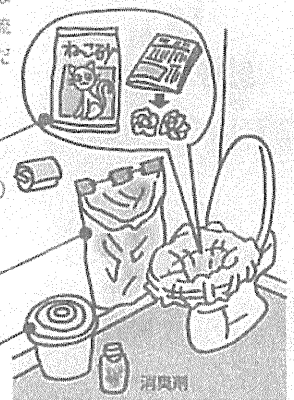
### 水を流せないとき

下水管が壊れていたら水を流すことはできません。水があふれてきたり、流れにくいと感じたら、流さないでください。

便器にセットしたビニールに猫砂・凝固剤・新聞紙を敷いたものどれかを入れる

トイレトーパーはビニール袋へ

便の入った袋はふた付きのバケツへ

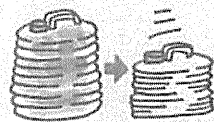


## ゴミ収集も止まる可能性があります

再開するまで、トイレに流せない「便ゴミ」を含め自宅で保管してください。再開しても「便ゴミ」はすぐに出せません。収集方法は市から指示があるので従ってください。

飲料水をもらえる場所を調べておく  
災害時には、避難所、浄水場、決められた公園・公共施設などで飲料水をもらうことができます。自宅近くで飲料水をもらえる場所を、「避難所マップ」→P20で調べておきましょう。

水を運ぶための準備も必要です  
水運搬袋や折りたためる容器が便利  
大きな容器は水を入れると重くなるので、運ぶための台車が必要です。



バケツで水を運ぶときの工夫  
ビニール袋をバケツの中に入れて口を結ぶと、ほこりが入らずこぼれません。2つ用意して両手に持つとバランスが取れて運びやすくなります。



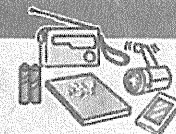
家にあるもので工夫して運ぶ  
両手があくリュックはオススメ！



地震発生後に買いに行かないといけなようなものは、今、買っておきましょう。

## 情報収集のための必需品

- 携帯電話の充電器
- ラジオと電池



充電器にはいろいろな種類があります。それぞれ一長一短あるので、2種類以上用意しておくとう安心です。

ソーラー充電器・・・天気が悪いと使えない

手回し式充電器・・・相当の労力が必要

電池式充電器・・・電池がなくなったら使えない

## 最低3日間分の食料の備え

- 水1人3リットル×3日以上
- 食料3日以上



防災食や乾パンなど、食べなれていないものは実際の場面で食べられないことがあります。普段食べなれているもので、調理したり温めたりせずに食べられるものを備蓄しておきましょう。また、好きなものがあれば備蓄食料に加えてください。毎日コーヒーを飲む人はコーヒーを。チョコレートが好きな人はチョコレートを。好きなものを食べることによって気持ちを落ち着かせることができます。

## 薬の備え

- いつも飲んでいる薬1週間分以上
- 処方箋のコピーかお薬手帳



災害時にはいつものように病院を受診することが難しいので、処方箋を後から提出することを条件に薬局から薬を出してもらえます。その際、薬の名前や量が分かるものが重要です。「てんかんの薬」のような説明では薬を出してもらえないので注意してください。

## 必要なものが買えなくなるかも

スーパーやコンビニからはあっという間に水・食料・生活必需品がなくなります。全国チェーンのスーパーやコンビニは比較的早く営業を再開しますが、それでも数日はかかります。

## 避難所で食料をもらえないかも

市が備蓄している食料は非常に少なく、外部から救援物資が届くようになるまでは時間がかかります。

## 偏食のある人はしっかり備える

偏食のある人は、避難所の食料や配給された食料を食べられないかもしれません。多めに準備しておきましょう。

## 簡単にできる食料備蓄方法

はじめに少し多めに買って置いて、食べた分だけ買い足すようにすると、無理せず無駄なく備蓄できます。

みんなの3分!



## 逃げるための備え

あなたオリジナルの非常持出袋を作りましょう

避難所で1日過ごせる程度の生活用品を、まとめてリュックに入れておきましょう。

| 現金                                                                                                                                     | 身を守るもの                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>10円玉・100円玉などのコインも</p>                             |  <p>ヘルメットか防災頭巾、軍手など</p>                              |
| 貴重品                                                                                                                                    | 懐中電灯                                                                                                                                  |
|  <p>護照・印鑑・保険証書・保険証・住所録など<br/>※写真付きの身分証明書があれば役立ちます</p> |  <p>両手が動くヘッドライトがベスト</p>                              |
| 情報収集用品                                                                                                                                 | 薬と処方箋のコピー                                                                                                                             |
|  <p>携帯電話、ラジオ、充電機・電池、地図</p>                            |  <p>目薬や消毒液、ばんそうこう<br/>冷却シップ・スプレーなどの首巻用品も</p>         |
| 筆記用品                                                                                                                                   | 衛生用品                                                                                                                                  |
|  <p>ガムテープ・油性マシク、はさみ、メモ帳</p>                         |  <p>傷バンド・マスク・サランやタオル<br/>ティッシュ・ウェットティッシュ・ビニール袋</p> |
| 1日分の食料と水                                                                                                                               | 雨具                                                                                                                                    |
|                                                     |  <p>レインコートは埃よけや防臭剤としても使えます</p>                     |
| 気を紛らわせるグッズ                                                                                                                             | 簡易え1日分                                                                                                                                |
|                                                     |  <p>体育館では上はさかると便利</p>                              |

あなたにとって無いと困るもの

必要なものは一人ひとり違います。眼鏡やコンタクトを使用している人は予備の眼鏡。女性の場合は、メイク落とし・生理用品・リップクリームや保湿クリームも必要です。

荷物が多すぎると持ち出せない

男性で15キロ、女性で10キロを目安にしてください。家具が倒れて取り出せなくなったりしないよう、取り出しやすい場所に置いておきましょう。



最新防災グッズをチェックしよう

便利な防災グッズが次々発売されています。ホームセンターの防災コーナーなどをときどきチェックしてみてください。



介護コーナーもオススメです。ボディ洗浄用ウェットティッシュなど、災害時に役立つものがたくさんあります。



あなたへのお願い

## ヘルプを出してください

支援を待つのではなく、あなたから求めてください。

普段、支援を受けずに頑張っている人こそ

普段から何らかの福祉サービスを利用している人は、災害時にも支援にすがりやすくなります。しかし、平時に、福祉サービスを利用していない人は、外見から支援が必要なことに気づいてもらえることも少ないです。そのため、災害時は孤立して生活が困難になりがちです。あなたに支援が必要なことを、あなた自身が訴える必要があります。

支援を求める勇気とスキルが必要です

自分で自分が困っていることに気づけなかったり、支援を求める勇気がなかったり、支援を求める方法が分からなかったりすることもあります。初めて会った知らない人に、どんなことに困っていてどんな支援が必要か説明するのは簡単ではありません。混乱した状況であればなおさら難しいでしょう。

よくあるケース



何かあったときに提示できるように「防災カード」を用意しておきましょう。東京都の「ヘルプカード」(P32)など既存のものを利用すると簡単に作れます。財布や定期入れなどに入れて常に携帯しておきましょう。ケガやパニックで自分で提示できないこともあるので、持っていることが分かるような工夫も必要です。

防災カードに書いておきたい情報

あなたの苦手なことや必要な支援を書いてください。

- ①氏名
- ②パニックになったときに欲しいこと
- ③特性とお願いしたい対応
- ④服用している薬の名前と量
- ⑤利用している病院や施設  
(総合病院であれば科も)
- ⑥住所
- ⑦連絡先  
(携帯電話番号やメールアドレスも)
- ⑧血液型





## ストレスを減らす工夫をしてください

ストレスの影響を受けやすい人は、ストレスを減らす工夫が必要です。

### ストレスの影響はこんな風に現れます

#### 抑うつ状態

眠れない・イライラする・怒りっぽくなる・顔やお腹が痛い・過呼吸など

#### 症状が強くなる

多動性や衝動性、こだわり、感覚過敏が強くなる、不注意症状が悪化する、独り言やパニックが増えるなど

#### 勉強や仕事、生活習慣など、できていたことができなくなる

### ストレスを減らすためにできること

#### 地震前の習慣をできるだけ続けましょう

気持ちを落ち着かせるために普段から行っている習慣があれば、できるだけ続けてください。避難所のように人が多い場所では「わがまま」ととらえられることもあるので、周囲に理解を求める努力は必要です。防災カード（ヘルプカードなど）に書いておきましょう。

#### 災害報道の映像を繰り返し見ないようにしましょう

つらい映像は何度も繰り返し見ることによってより大きな心の傷になります。他の人の体験でも自分のことのように感じてしまうこともあります。避難所では災害報道のテレビがつけっぱなしになっていることが多いので、長時間見ないように注意してください。

#### 「心のケア」よりも元の生活に戻るための相談をしましょう

これからどうなるか誰にも分からない状況で心をケアしても、安心にはつながりません。むしろ、不安が大きくなってしまふ場合があります。心のケアには生活を落ち着かせることが一番。まずは元の生活に戻るための相談窓口を見つけてください。

#### 治療が必要な場合もあります

不安で不安定な状態がいつまでも続いたり、ひどくなっていくときは、うつ病や外傷性ストレス性障害（PTSD）かもしれません。できるだけ早く病院に行って相談しましょう。



普段からの継続的な関係が大切もともと「過去の嫌な体験がフラッシュバックする」症状がある人は、PTSDを見逃されることがあります。あなたの様子が普段と違うことを見極めるためには、あなたの普段の様子をよく知っている必要があります。定期的に病院を受診するなどして、相談できる人を見つけておきましょう。

### あなたにできること～つながっておきましょう

災害時に備えて周囲の人に理解と支援を求めるには、ほんの少しの勇気、いえ、大きな勇気が必要かもしれません。しかし、その勇気こそがあなたを守ってくれるでしょう。

#### ■「災害時要援護者名簿」に登録しておきましょう

「災害時要援護者名簿」は、高齢者や障害者など災害時に地域の支援を必要とする人の名簿です。市が作成し、地域の人たちが共有して災害時の支援に役立てます。地域の人に安否確認をしてもらえるなど、支援を受けやすくなります。市の窓口に登録申請書を提出してください。

#### ■あいさつからはじめましょう

自宅に閉じ込められたとき、生存可能時間（72時間）以内にあなたを助けることができるのは、遠くの家族ではなく近くの知り合いです。日ごろのちょっとした付き合いが災害時の安否確認につながります。



#### ■地域の行事に参加してみましょう

地域の行事は、地域の人にあなたのことを知ってもらうチャンスです。避難訓練に参加すると、災害時にどんなことに困るか、自分自身で気づききっかけにもなります。

地域行事の情報は町内の掲示板、回覧版、広報で探るか、公民館などに問い合わせてください。



#### ■普段から福祉サービスを利用してみましょう

定期的に相談窓口で情報収集や相談に行ったり、ボランティアグループの主催する活動に参加したりして、つながりを作っておきましょう。

#### 災害時要援護者名簿登録のポイント

住所・氏名だけでなく、障害の種類、利用している病院や福祉サービスなど、できるだけ詳しく記入した方が実際の支援に役立ちます。また、登録した情報を地域の人たちが共有することに「同意」しておくことも必要です。個人情報より大切なのは「いのち」です。

#### 【登録受付窓口】

お住まいの市町村の防災担当課や障害担当課、民生委員などにおたずねください。

#### 当事者団体・支援団体に入会しておく

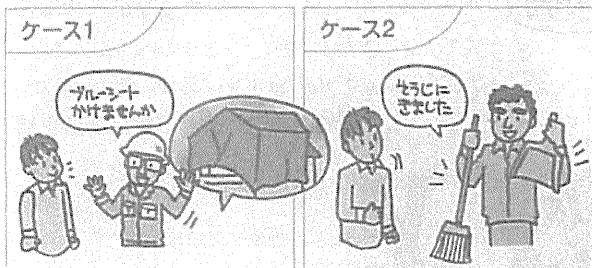
災害時には会員の安否確認をはじめ、彼の会員を支援するための活動が展開されます。会員は安否確認を受けられたり、何らかの支援につながりやすくなります。入会していない場合でも、困ったときに連絡できるように団体の連絡先を控えておきましょう。

# 悪徳商法に気をつけてください

ボランティア・役所・消防署・電力会社などを名乗る人にお金を要求されたら「おかしい!」と思ってください。

## 災害時の悪徳商法の例

お金を要求されてもすぐに払わないでください。お金を払う前に誰かに相談してください。



## 相談してください

被害にあいそうになったとき、被害にあったしまったときは、すぐに相談してください。悪いのはだました人です。だまされたあなたではありません。

### 【電話が通じるとき】

#### 消費者ホットライン

☎0570-064-370

全国共通電話番号。土日祝日や市の消費生活センターが開所していない場合でも、どこに相談したらよいかを教えてください。

#### 警察 / 悪徳商法担当係

全国共通短縮ダイヤル「#9110」

お住まいの市町村の消費生活センター  
インターネットでも電話番号が検索できます。

### 【電話が通じないとき】

避難所のスタッフ・警察や市の職員へ

## 参考文献

- 「被害者の防犯対策とまどづくりに関係する研究 平成24年度研究報告書」  
厚生労働科学研究補助金被害者対策研究助成事業
- 「災害時の避難要領書 義経エッセンス 避難要領のある人に対するおまかせ」  
国立障害者リハビリテーションセンター研究所 発達障害情報・支援センター
- 「福祉避難所設置・運営に関するガイドライン」厚生労働省
- 「災害に備えて～高齢の人と障害のある人、そして地域の皆さんのために～」  
【市町村災害対策高齢者・障害者支援マニュアル作成の手引き】  
埼玉県福祉推進社会政策課・障害者支援課
- 「東京総務局被害者対策ハンドブック」東京総務局
- 「自治体の人たちのための防災・支援ハンドブック」  
社団法人・日本消防協会
- 「災害被害者の防犯ハンドブック」  
勤王義勇会・金丸勝太・松原英・松本実子著 クリエイティブちびむら
- 「みんなの防災ハンドブック」  
東京都福祉保健局 株式会社ディスカヴァー・トゥエンティワン
- 「防災ママ812」人が作った防災実践講座(ノート)  
MAMA+P.L.L.協議会 メディアファクトリー
- 「親子のための防災イットノート」  
地震イットプロジェクト ぴろふ社
- 「ヘルプカード作成のためのガイドライン」東京都福祉保健局

## 参考サイト

- 取材者の防犯ID  
地震などの災害に備えて、地震による被害の被害を防ぐには  
<http://www.fimo.go.jp/html/ife/kagui.html>
- 公益社団法人新都市圏防災推進協議会  
公益社団法人全国社会福祉連合会災害支援推進本部  
地震発生いざというときの対応  
[http://www.nagata-bahken.or.jp/chishok/saishuiseki\\_05.html](http://www.nagata-bahken.or.jp/chishok/saishuiseki_05.html)
- 地震備える防災クラスと完全対策  
<http://life-style-information.com/danai-er-prevention/>
- 一般社団法人 電気通信事業者協会IP【災害時の電話利用方法】  
<http://www.tca.or.jp/information/disaster.html>
- 一般社団法人デジタル放送推進協会災害時の強い味方【フンセグ】を活用しよう  
<http://www.dba.or.jp/1seg/feature/130311782.html>
- 東京ガス ガスご利用ガイド 地震のときは  
[http://hama.tokyo-gas.co.jp/user\\_guide/answer/emergency\\_index.html](http://hama.tokyo-gas.co.jp/user_guide/answer/emergency_index.html)
- 独立行政法人高齢生活センター  
「自然災害に備えた悪徳商法にご注意ください」  
[http://www.kokusen.go.jp/news/data/s\\_sauga.html](http://www.kokusen.go.jp/news/data/s_sauga.html)
- TSSP-IP防犯、防災オンラインショップ  
高齢・防災グッズの疑問を解決するTSSP防犯レポート  
<http://www.tssp.jp/report/index.php>
- お困りごと・防犯情報マガジンATANGBY  
スマートフォンがあなたを救う!災害時に備えるために、さあおたけい10のアプリ  
[http://stand-by.co/2013/01/09/so\\_japp\\_10/](http://stand-by.co/2013/01/09/so_japp_10/)
- 東京都福祉保健局  
知っていますか?「ヘルプカード」  
<http://www.tokushohoken.metro.tokyo.jp/sho.go/stozugai/stozugai/ardlist/>

- 内閣府「防災情報のページ」  
<http://www.bousai.go.jp/index.html>
- 東京都防災ホームページ  
<http://www.bousai.metro.tokyo.jp/>
- 東京消防庁HP  
<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/>
- 防災情報ネットワークHP  
<http://www.910kosen-bousai.jp/index.html>
- 「水でつながる防災HP」  
<http://www.nhk.or.jp/souze/>
- 埼玉県危機管理・災害情報  
<http://ps2a1rakuten.co.jp/kokosaitama/>

## 図版転載許可

- 東京消防庁「市民防衛の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック」(P9)
- 東京都「ヘルプカード」(P17) (P32)
- 総務省「災害時被害支援マップ」(P18)
- ゆりくまコール (P3)
- 内閣府「防災コミュニケーション」(P4-7)
- 東京都消防局「P4」
- 東京都消防局「P4」
- 高橋英子「P10」
- LED 救急隊「P10」
- 防災ナビ「P17」
- 防災情報全国避難所ガイド「P17」

## 引用サイト

- 国土交通省 災害・防災情報  
Yahoo!天気・災害「地震情報」  
Google クライシスレスポンス  
Radio.jp  
Turnin Radio  
Ustream  
「災害用キット」NTT docomo  
NPO法人災害対策 KDDI/au  
災害用伝言板 ソフトバンクモバイル  
地震緊急アプリ! Earthquake Buddy  
J-Jump 災害情報とめて検索  
Google「ケーシングファインダー」  
情報は随時更新されます。県や市の防災担当、スマートフォンのアプリ開発者などは、新しい版の入手してください。

## 協力

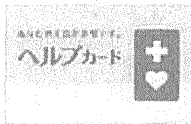
- 市民・発達障害者を支援する会「はつばくらら」
- 市立中央図書館
- 株式会社ALCOCO ワイングルサービスセンター
- 市立防災推進課 障害福祉課



## 切り取って使えるヘルプカード

右のカードを切り取って使うことができます。バスキースに入れて身に付けておく、定期入れや財布に入れるなどして携帯しておきましょう。あなたに意識がないときやパニックを起こしたときなど、自分で提示できないときも見つけてもらえるように、携帯には工夫が必要です。すぐに分かる場所にカードタイプのヘルプカードを付けておき、大切な情報は折りたたみタイプのカードに記して定期入れや財布にしまっておくのもよいでしょう。

### カードタイプ



### 折りたたみタイプ



二つ折り。内側に個人情報  
を記入するので見えにくい。

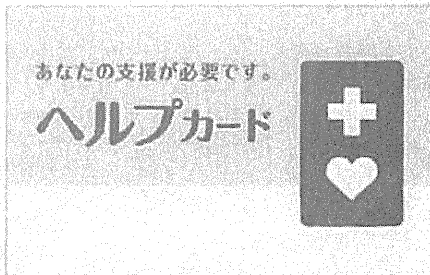
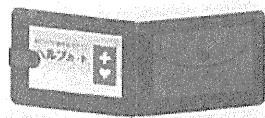


記入する情報が多い場合は  
三つ折りタイプを使います。

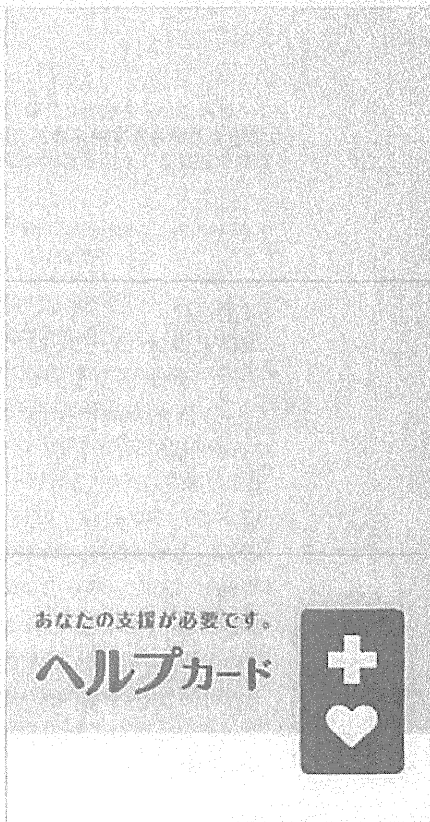
定期入れに



財布の中に



✂️ 次にカードのふちに合わせて切り取る



✂️ 先に切る

氏名 \_\_\_\_\_

通院先 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

連絡先 \_\_\_\_\_

血液型 \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_

通院先 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

連絡先 \_\_\_\_\_

血液型 \_\_\_\_\_

### こんな特性があります

### お願いしたいこと

← 通院先が総合病院であれば受診している科や主治医も、通院先・通学先・勤務先などがあればそれも記しましょう。

← 固定電話だけでなく、携帯電話の番号やメールアドレスも。

← 想定される困難や必要な支援を簡単に書いてください。

- (例)
- ・簡単な言葉で、やさしく、ゆっくり話して下さい。
  - ・何が起きているかを教えて下さい。
  - ・早返しをお願いします。電話をかけてください。
  - ・見通しが立たないと不安です。例えば、急に触らないで、「これから、ケガを見るために触ります」などと予告して下さい。
  - ・音や匂いに敏感です。仕切りがあるところに、移動させて下さい。

← パニックになっているときにして欲しいことなど。

- (例)
- ・静かにできる場所に移動させて下さい。
  - ・移動できなければ、無理しないで「水を飲む」など全く異なることを提示して、気持ちの切り替えを図って下さい。

◆ 得意なこともお考えおきましょう

- (例)
- ・荷物運びを手伝えます。
  - ・電動車いすは、走行しなければ、数日はバッテリーがもちます。シガーソケットがあれば、スマホなどの充電があります。

## あとかき (発達障害編)

この冊子は、発達障害児・者自身が災害に備える事前学習のために作成しました。対象者として、所沢市に住み東京都内に通勤・通学する発達障害の青年を想定しました。これらの人たちが事前学習するための教材が見当たらなかったからです。また、本人でなく支援する人のための災害時要援護者支援マニュアルでは、発達障害に関する記載が少なかったからです。障害特性・性別・年齢・個人・家庭・地域などの条件によりニーズも対策も異なりますので、記載内容のすべてが合う人はいないと思います。個人で、家庭で、学校や職場などの活動場所で、地域で、それぞれの状況に合わせた準備をするきっかけとして、それぞれの状況に修正してお使いいただきたく思います。PDF を下記サイトよりご提供します。  
<http://www.rehab.go.jp/ri/fukushi/ykitamura/kitamurayayoi.html>  
 テキストまたは原画のデータをご希望の方は発行人までご連絡ください。

内容・表現に関するご意見・ご質問、記載されていないニーズや対策についてのご提案は、下記にご連絡いただきたく存じます。今後の参考にさせていただきます。本冊子の作成にご協力くださいました皆様にお礼申し上げます。

北村弥生  
 kitamura-yayoi@rehab.go.jp

全国版一般編では、発達障害に限らない広い対象を想定して修正を加えました。一人暮らしを初めてする人、日本に住む外国人などにご活用いただければ幸いです。

## 防災実践 BOOK 地震に備えていのちを守る

平成27年 1月 27日 第1版 第2刷 (全国版一般編)

発行人：厚生労働科学研究費補助金（障害者対策総合研究事業）

【障害者の防災対策とまちづくりに関する研究】

研究代表者：北村弥生 / 国立障害者リハビリテーションセンター研究所

〒259-8555 埼玉県所沢市並木 4-1

国立障害者リハビリテーションセンター研究所 障害福祉研究部

TEL:04-2995-3100 内線 2530

FAX:04-2995-3152

企画・編集・デザイン：万里江楓子

イラスト：中尾純子（サバージ）

防災実践 BOOK

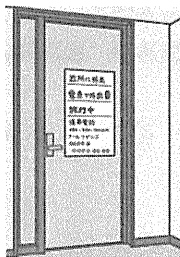


なく、助けを呼びに行ってもらうこともできます。

- ・ 困っていることを書いて、隣人に避難所や災害本部に持って行ってもらうことで、支援を得られる仕組みができるとういと考えます。
- ・ 外出中に自宅で災害が発生した場合には、玄関の裏やポストの中に外出中である表示があると、支援者は安否確認が早く出来ます。

3日分の備蓄はあるので  
家にはありますが、車椅子で  
出かける水ません。  
家の片付けや買い物の  
手伝い、4日目からの食べ物  
と水をお願いします。  
所沢市〇〇、美原太郎  
TEL:03-XXXX-XXXX  
携帯:030-XXXX-0000

<支援して欲しい内容を書く>



<玄関ドアの内側に先行を表示>

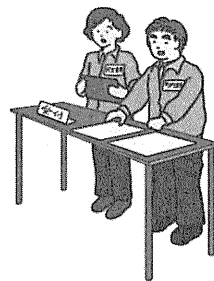
- ・ 助け合える関係が、緊急時に役立ちます。近くに自宅のカギを預けられる人がいると安心です。
- ・ ただし、お互いに、自分と家族が優先で、無理をしません。

## 9. 避難所での生活の準備（平時に）

- ・ 避難所の場所を確認します。市役所の「防災ガイド」が読めなければ、ヘルパーや通訳者に読んでもらったり、ボランティアに音声化を依頼します。
- ・ 避難所に行ってみます。ヘルパーや通訳者に同行や説明を頼みます。
- ・ 地域の民生委員さんや町内会長さんに、避難時の支援者の心当たりを相談します。民生委員さん、町内会長さんの連絡先は、市役所に聞くとわかります。
- ・ 町内会に入っていないなくても避難所は利用できますが、避難訓練の案内が来ないことがあります。避難訓練や地域のイベントに参加して、避難所の環境を確認します。地域の人にもニーズを知ってもらいます。



<防災マニュアル>



<避難所受付>

- ・ 災害時には、避難所の受付で、どんな配慮を受けたいか申し出ます。事前に整理して、カードに書いておくと安心です。災害時に、突然、要求しても対応してもらえないので、訓練の時に相談します。
- ・ 希望通りの配慮が受けられないこともあります。できそうなことを事前に相談します。
- ・ 避難所に宿泊しなくなった時には、行き先を簡単に良いので伝えます。「家に戻る」「市外の知人の家に行く」などわかると、避難所に無駄な支援を手配せずすみませす。
- ・ 避難所での生活を予測して、必要な準備をします。自分が手伝えることも考えます。

### 【参考資料】

1. 東京都帰宅困難者ハンドブック  
[http://www.bousai.metro.tokyo.jp/japanese/kitaku\\_portal/tmg/pdf/kitakuhandbook.pdf](http://www.bousai.metro.tokyo.jp/japanese/kitaku_portal/tmg/pdf/kitakuhandbook.pdf)
2. 東京都心身障害者福祉センター（2012.12）  
<http://www.fukushihoken.metro.actokyo.jp/shinsho/saigai/saigaimanual/menofujiyuu.html>
3. 東京都震災復興マニュアル  
<http://www.bousai.metro.tokyo.jp/japanese/tmg/restoration.html>
4. セイフティネットプロジェクト横浜  
<http://www.yokohamashakyo.jp/siencenter/safetynet/safetynet.html>

### 【製作】

厚生労働科学研究「障害者の防災対策とまちづくりに関する研究」（研究代表者：北村弥生 国立障害者リハビリテーションセンター研究所 kitamura-yayoi@rehab.go.jp）

～所沢市版～  
障害のある人と周囲の人の

# 災害時の備え

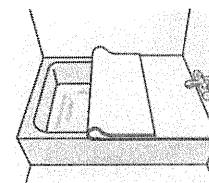
## 1. 断水と帰宅困難を想定します

人口 34 万人の所沢市で想定されている大きな災害は立川断層地震です。所沢市地域防災計画による被害予想は、全壊 1,272 棟、死者 119 名、焼失危険予測 2,725 棟、1 日後避難者 37,000 名、断水人口 108,000 名（冬 18 時発生の場合）、所沢市への帰宅困難者は 74,000 名（夏 12 時発生の場合）です。

一番、発生確率が高いのは断水、停電、ガス停止、二番目は帰宅困難ではないかと考え、これらに対する家庭での対策例を紹介します。備蓄は 2 週間分があると安心です。

## 2. 断水に備えて

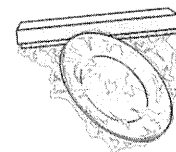
- ・ 風呂の水はためておいて、炊き直すときに入れ替えます。トイレの排水や掃除に使えます。
- ・ 飲み水は 1 日 3L の備蓄が勧められています。
- ・ 水道水の保存の目安は 3～5 日です。
- ・ 食器を洗えないので、ラップをかけて使います。



<風呂の水を汲みおく>



<飲み水備蓄>



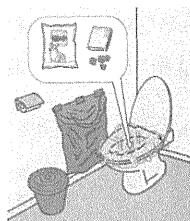
<ラップをかけて使用>

### 3. 簡易トイレ（便袋）の準備を

- ・ 水洗トイレは断水しても、水を入れてバーを押せば流れます。ただし、電気スイッチ式やマンションで排水に電気を使っている場合は、停電すると流れません。
- ・ 排泄物を減らして流れやすくするために、紙は流さずに、別の袋に捨てます。
- ・ 便器に中が見難いビニール袋を二重に入れて、新聞紙、猫砂あるいは凝固剤で大便を取り出します。市販の簡易トイレもあります。
- ・ 災害時には、大便は燃えるゴミとして捨てられる場合があります。ゴミ回収車でビニール袋が破れると衛生上問題ですから、破れないように、中身がわかるように区別します。回収されるまでの臭い対策のためにポリバケツなどで保管します。

※使用済みの紙は  
ビニール袋へ

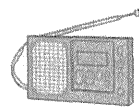
※弁袋に入れた大便は  
フタ付きバケツに、  
芳香剤も役立つ



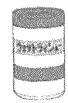
※便器にセットした  
ビニールに  
猫砂・凝固剤・新聞紙  
のどれかを入れる

### 4. 停電・ガス停止に対する備え

- ・ 電池式ラジオ、電池式携帯電話充電機、補聴器電池
- ・ 懐中電灯、ランタン、ヘッドランプ、太陽光ランプ
- ・ 石油ストーブ、ホカロン、石油、ガソリン
- ・ お風呂がわかせないのでウエットティッシュ
- ・ カセットコンロで料理
- ・ 煮炊きが最小限ですむ食材を備蓄
- ・ 電気を必要とする医療機器のために自家発電装置と燃料やそれがある場所の確認
- ・ 冷蔵庫の生ものは腐る前に料理して食べる



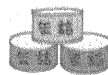
ラジオ



ウエットティッシュ



カセットコンロ



缶詰



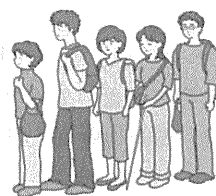
カイロ



懐中電灯

### 5. 買い物・配給・移動の注意

- ・ 薬の備蓄と処方箋
- ・ 買い物に手助けが必要な場合は、ご近所に助けを求めます。たとえば、自動販売機や塀が倒れたり、道に亀裂が入ったり、いつもと違う移動方法になると、車椅子の人、荷物が持てない人、目が見えない人、待つて並ぶのが苦手な人、見守りが必要な人がいる家庭では、買い物や物資の入手が難しくなります。
- ・ 列に並ぶ時には、案内の掲示（聴覚障害、発達障害）、列の場所と移動状況を誘導して知らせることも有効です（視覚障害、知的障害）。訓練の時に希望を地域の人に知らせます。



&lt;列に並ぶ時&gt;



&lt;薬の備蓄と処方箋&gt;

### 6. 身を守る

- ・ 家具は固定し、地震・竜巻の時に、家の中で安全な場所を確認し、移動できるようにします。
- ・ 地震の時は頭を守り、室内でも靴やスリッパをはき割れたガラスに注意します。

- ・ エレベーターは使わずに移動します。エレベーターの中にいたら、近い階でおります。



&lt;室内&gt;

頭を保護し足元に注意



&lt;エレベーター&gt;

近い階で降りること

### 7. 外出中に被災したら

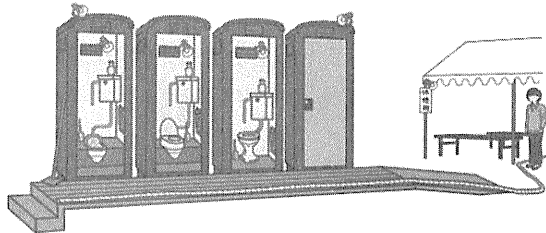
- ・ 家族との連絡方法を複数練習しておきます。171、メール、ツイッターなどです。
- 【外出する時】
- ・ 1～3日分の薬と、処方箋を持ち歩きます。
- ・ 笛、コミュニケーションカードを持ち歩きます。
- ・ 長時間、電車に乗る前にはトイレをすませる習慣にします。
- ・ 一晩くらいはすませる安全な場所の確保を考えます。
- ・ 外出中に大地震、火事、雷、津波が来たら、どこにどう逃げるか考える習慣にします。
- 【介助者と外出する時】
- ・ 災害時に何を依頼したいか、できるかを確認しておきます。
- 【家族が帰れない時】
- ・ 家に残された人（子ども）が、困った時に相談にいけない近所の人を事前に決め、準備しておきます。

### 8. 近所づきあい

- ・ 家が倒壊したり、火事の時に、一番、早く助けてもらえるのは隣人です。直接に助けてもらえばかりで



- ・ 車椅子ではトイレの個室にスペースがいらいます。出入口の補助もいる場合があります。また、入り口の段差にはスロープが要ります。
- ・ 視覚障害の人には、どのトイレが開いているかの案内が要ります。



マンホールトイレ、仮設トイレにも洋式はあります。

仮設トイレの容量は 360 リットル程度。

- ・ キャンプ用のベッド、携帯式エアマットも褥瘡予防に有効です。

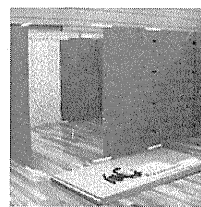
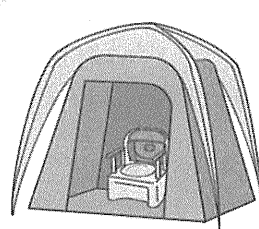
## 6. 介助・手話通訳・家事代行

- ・ 被害が大きい場合には、被災地在住の支援者は支援する余裕がなくなります。他県の行政や組織を介して経験豊かな支援者の派遣を得られるように事前の協定や、被災時の依頼準備をします。
- ・ 被災時には、通常の業務を超えた環境の変化や心理的な動揺への対応も求められ、支援者には技量と保障が必要です
- ・ 地域で通常活動しているボランティアは、災害時にできること、保障や謝礼、指令系統をあらかじめ確認します。
- ・ 経験豊かな支援者の派遣が得られるまでの間、避難所で住民同士が助け合うには、事前の準備が必要です。
- ・ 環境が変わると移動が難しい車椅子、視覚障害、障害児や乳幼児のいる家庭には、専門的な支援だけでなく、配給物の運搬、買い物を含めた家事・保育の

代行が役立ちます。

## 7. 間仕切り・個室

- ・ 体育館での生活は誰にとっても苦痛ですが、音、光、環境の変化に特に敏感な人には間仕切りや個室が有効です。テントでも代用できます。
- ・ 高齢者のオムツ交換、排泄障害の人の排泄、女性の着替えや授乳にも間仕切りや個室は有効です。



災害用間仕切りAJU (1枚 4,000円)

## 8. 食事

- ・ 避難所生活では体調を崩すことも多く、おかゆが役立ちます。
- ・ 流動食、アレルギー食、食物や食事方法へのこだわりがある場合は、各自で備蓄をするとともに、受付で申し出たり、事前に対策を相談します。

### 【参考資料】

1. 東京都帰宅困難者ハンドブック  
[http://www.bousai.metro.tokyo.jp/japanese/kitaku\\_portal/tmg/pdf/kitakuhandbook.pdf](http://www.bousai.metro.tokyo.jp/japanese/kitaku_portal/tmg/pdf/kitakuhandbook.pdf)
2. セイフティネットプロジェクト横浜  
<http://www.yokohamashakyo.jp/siencenter/safetynet/safetynet.html>
3. 東京都心身障害者福祉センター (2012.12)  
<http://www.fukushihoken.metro.actokyo.jp/shinsho/saigai/saigaimanual/menofujiyu.html>

### 【製作】

厚生労働科学研究「障害者の防災対策とまちづくりに関する研究」(研究代表者:北村弥生 国立障害者リハビリテーションセンター研究所 [kitamura-yayoi@rehab.go.jp](mailto:kitamura-yayoi@rehab.go.jp))

～災害等緊急時の避難所における～

# 障害のある人の支援

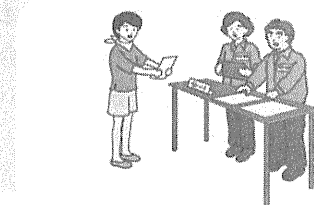
大震災時に被災地では3から10日程度は外部からの支援が入り難いと言われています。そこで、避難所設営での配慮と近隣の方に知っていただきたい支援方法を紹介します。

## 1. 入り口・通路を確保する

- ・ 車椅子での侵入には幅 90cm が必要。方向を変えるにはさらに幅が必要。
- ・ 視覚障害者は入り口に靴があるとつまずきます。

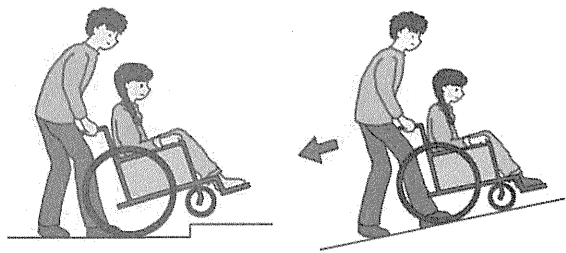
## 2. 何がよいか聞く・伝える

- ・ 受付で必要な配慮を申し出てもらい、災害本部に連絡します。受付名簿に配慮の選択肢があると便利です。また、訓練の時に、どうしてほしいか、何ができるかを相談しておきます。
- ・ 一般的な支援方法がありますが、個人差や好みがあります。何をしてほしいか、何ができるかを、お互いに率直に言えること、できないときにはどうしたらいいか一緒に考えることが大事です。
- ・ 支援を必要としている人は黄色、支援できる人は緑のバンダナをつける統一をしている地域もあります。支援が欲しいときだけ色紙を振るルールのも有効です。

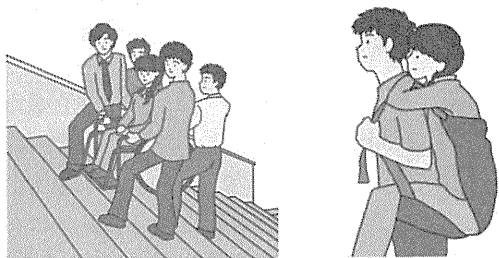
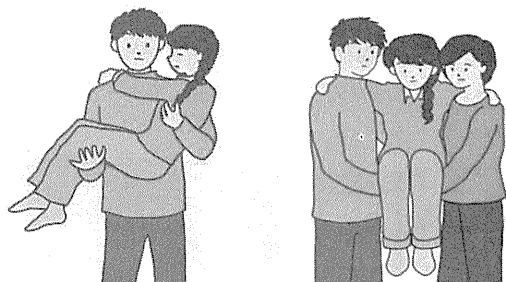


### 3. 移動の手引き

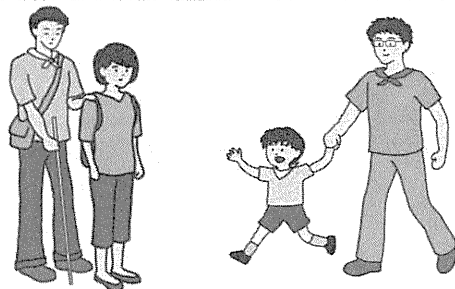
- ・ 車椅子については、階段にスロープをつけます。10cm程度の段差は傾けて持ち上げられます。
- ・ 下り坂は後ろ向きに降りると落下しません。



- ・ エレベーターが使えないときは、手動車椅子は2～4人で持ち上げられます。電動車椅子は押すと壊れることがあり、100Kg以上になるので持ち上げるのは危険です。
- ・ 車椅子が使えない坂道や高層階では、おぶいひもや担架を用意しておくで安心です。

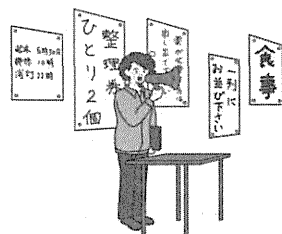


- ・ 人工呼吸器等を使っていると、機器を接続したまま移動するために、さらに人数が必要になります。何人で、どうやって移動するのがよいのかは、事前に考えておきます。その場で考えるのは難しいです。
- ・ 視覚障害者には、一歩先を歩き、肘か肩に手を置いてもらいます。手や白杖（はくじょう）を引っ張るのは危険です。白杖は前方に障害物がないかどうかを確認するために使いますので、音をたてたり、左右に大きく振ることもあり、使い方は人によって違います。ガイドが女性の場合は身長差があったり、肘をもつと胸に触れてしまうことがあるので、肩に手を置くことも多いです。
- ・ 多動の場合には、しっかりと手をつないで歩きます。

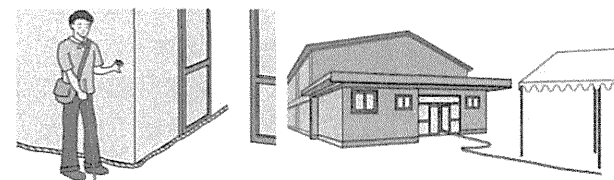


### 4. 案内・説明

- ・ アナウンスは画用紙等に書いて掲示します。聴覚障害だけでなく、1回で聞き取れなかったり、その場になかったり、記憶し難い人にも有効です。



- ・ 逆に、文字を読むのが苦手で音声や絵の説明がよい人もいます。視覚障害の人、外国人、子ども、知的障害や発達障害の人等です。
- ・ 視覚障害の人への場所の案内は同行するか、壁伝い壁やロープ等の目印を用意します。前の人の肩やひじに手をかけておくと、列が動いたことがわかります。

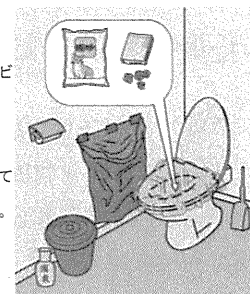


### 5. トイレ・ベッドなど

- ・ トイレに行くのに、視覚障害の人は案内が、車椅子の人は通路の確保が必要です。
- ・ いつもと違うトイレの使い方は練習が必要です。絵や文章での説明（聴覚障害者、知的障害者、外国人）、または、口頭での説明（視覚障害者、知的障害者）が有効です。

※使用済みの紙はビニール袋へ

※便袋はしばってフタ付きバケツに。芳香剤も必須。



※便器にセットしたビニールに猫砂・凝固剤・新聞紙のどれかを入れる。猫砂は固まった汚物だけ、割り箸で取り出します。

- ・ 車椅子の人や高齢者は和式トイレが使い難いので、洋式便座カバーや介助が助かります。仮設トイレにも洋式はあります。



# 障害のある人の支援

## ～在宅の場合～

ライフラインが止まっても、環境の整った家に留まることも有効です。そこで、近隣や避難所の人に知っていただきたい在宅の要援護者への支援方法を紹介します。

### 1. 出口確保・片付け

- ・家具が散乱すると、屋内でも車いすや視覚障害の人は、動けません。片付けの手伝いが必要です。
- ・まず、家の中で何に困っているか、見に来てください。

### 2. 何が必要か聞く・伝える

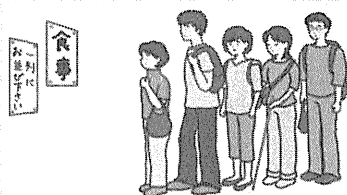
- ・一般的な支援方法がありますが、個人差や好みがあります。何をしてほしいか、何ができるかを、お互いに率直に言えること、できないときにはどうしたらいいか一緒に考えることが大事です。
- ・避難所に行ったことを黄色マグネットで知らせる方法がありますが、「家で支援を必要としていること」を知らせる印（赤いマグネット等）を考えておきましょう。
- ・「困っていること」を書いてもらい、避難所まで隣人が持って行き、災害本部に支援者や物資の手配を依頼する仕組みも有効です。東京都のヘルプカードは参考になります。避難所は地域の災害支援センターとして機能することが求められます。
- ・「お互い様」の一声で、遠慮が和らぎます。



<避難所受付>

### 3. 情報

- ・外に出られないと、外の様子がわかりません。外の様子を伝えたり、避難所で支援物質が充足したら運んでもらえると助かります。
- ・聴覚障害の人には、広報車や防災無線の音、テレビの放送等を伝えます。
- ・道の様子が変わった場合は、視覚障害や移動が難しい人に伝えて、安全な道を選んだり、外出を避けます。
- ・印刷物での連絡は、読み上げたり、録音したり、図にしたり、解説したりすることも役立ちます。
- ・役所、支援組織、ボランティア組織に、在宅の要援護者がいることを伝えます。



<列に並ぶ時>

### 4. 運搬

- ・エレベーターが使えないと、ゴミ出しや買い物にも手伝いが必要になります。

### 5. トイレ

- ・トイレの使い方等災害時の特殊な対応は、文字や絵で示して伝えると聴覚障害や知的障害の人は助かります。視覚障害の人には、物を触りながら口頭で説明します。

※使用済みの紙は  
ビニール袋へ

※弁袋に入れた大便是  
フタ付きバケツに、  
芳香剤も役立つ



※便器にセットした  
ビニールに  
猫砂・凝固剤・新聞紙  
のどれかを入れる

- ・排泄物を各自で回収したり捨てる場合には、視覚障害の人、車椅子の人、知的障害の人は手助けがいる場合があります。

### 6. サービス

- ・平時に派遣されているヘルパーや事業所・学校が使えなくなると、サービスの代行が必要です。近所の人や臨時のボランティアが介助・通訳・家事・保育等を代行します。
- ・被害が大きい場合には、被災地在住の支援者は支援する余裕がなくなります。他県の行政や組織を介して経験豊かな支援者の派遣を得られるように事前の協定や、被災時の依頼準備が有効です。
- ・被災時には、通常の業務を超えた環境の変化や心理的な動揺への対応も求められますので、支援者に技量と保障が必要です。経験豊かな支援者の派遣が得られるまでの間、地域でどんな助け合いができるかも、事前の準備がよければ充実します。
- ・災害のために片付けや事務手続き等追加される用事をする間の保育や送迎も助かります。
- ・ライフラインが止まっていない家で、洗濯、入浴、休憩をお手伝いいただけるのもありがたいです。

#### 【参考資料】

1. 東京都帰宅困難者ハンドブック  
[http://www.bousai.metro.tokyo.jp/japanese/kitaku\\_portal/tmg/pdf/kitakuhandbook.pdf](http://www.bousai.metro.tokyo.jp/japanese/kitaku_portal/tmg/pdf/kitakuhandbook.pdf)
2. セイフティネットプロジェクト横浜  
<http://www.yokohamashakyo.jp/siencenter/safetynet/safetyt.net.html>
3. 東京都心身障害者福祉センター  
<http://www.fukushihoken.metro.actokyo.jp/shinsho/saigai/saigaimanual/menofujiyuu.html>

#### 【製作】

厚生労働科学研究「障害者の防災対策とまちづくりに関する研究」（研究代表者：北村弥生 国立障害者リハビリテーションセンター研究所 kitamura-yayoi@rehab.go.jp）



企画：東京女子大学現代教養学部人間科学科心理学専攻 前川あさ美 先生

iPad版防災アプリ『まもるリュック』は、発達障がいの子どもたちを特に対象として、自分のことに興味をもってもらったり、防災や震災時に必要な知識を身につけたりできるような工夫がなされています。



防災や震災時に必要な情報の種類や物資の特性が、タッチやスクロールをすることで具体的にでできます。

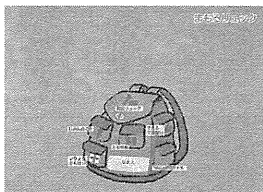
種類や特性はひとりひとり異なるため、それぞれがカードのタイトルを見ながら、子ども(自分)について考えたり、家族や教員と一緒に何が防災や震災時に必要かを意識して、記入することができます。

東日本大震災の災害発生直後は比較的混乱はなく「いい子」が多かったが、ライフラインの復旧と共に居場所、物資、情報、障害への知識、人材の不足が子どもと彼らの家族を長期にわたって苦しめた。しかし、そうした中でも、他者と繋がることのできた保護者たちには、「自分の受容」「子どもへの発見」「他者との絆意識」「新しい価値観と感謝」といったポストトラウマティックグロースが見いだされた。子ども(自分)を具体的に知ること、子ども(自分)をありのままに理解してもらうこと、そうしたことが、防災や震災時に生き延びる上で大事な土台になることが見えてきた。こうした調査の結果を踏まえて、子どもが主体的に関われる防災アプリ「まもるリュック」が開発された。

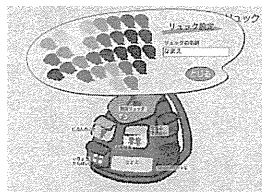
### ポケットの内容

- 防災リュック** 「命をまもるため」「気持ちができるため」「一人で室内で時間を過ごすため」「屋外で過ごすため」「自分のことを分かってもらうため」の5つのカードがでできます。カードに記入しながらリュックに実際に入れてみます。重くなりすぎないようにしましょう。
- じぶんのこと** 「自分について」「家族について」「通っている園・学校など」「緊急時の連絡先」「緊急避難場所」のカードがでできます。
- いりょうかんけい** 「自分の名前」「保険証番号」「手帳番号」「アレルギー・その他既往歴」「常備薬」「よく行く病院と主治医」のカードがでできます。
- ともだち** ともだちだけでなく、知り合いなどの名前や連絡先などの情報をいれておきます。アイコンには写真や、友だちの好きなイラストなどを入れておくことができます。
- できる・できない** 「パニックになったとき」「お願いしたいこと」「得意なこと」「苦手なこと」「大好きなこと」「特にわかっておいてほしいこと」のカードやチェック項目のカードもでできます。
- フリーポケット** 自由に名称をつけて、自分だけのポケットにすることができます。

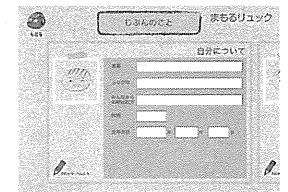
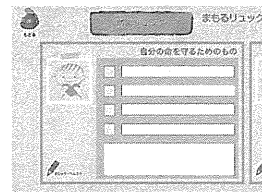
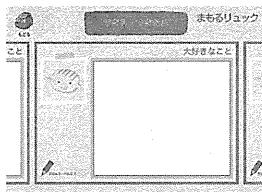
初期段階の画面



色指定パレット



様々なタイプのカード記入画面 (サンプル)



動作環境：iPad 第4世代～  
iPad mini 第2世代～  
iPad AIR  
iOS 7.0、8.0  
横画面固定（回転可能）

企画：前川あさ美（東京女子大）  
制作：川口吾妻、坪沼真理、小笠原たけし（女子美術大学）  
協力：北村弥生（国立障害者リハビリテーションセンター）  
配信：一般社団法人 福祉芸術支援協会

お問い合わせ：  
一般社団法人福祉芸術支援協会  
168-0074 東京都杉並区上高井戸 1-21-13-803  
<http://www.wasa.or.jp/>