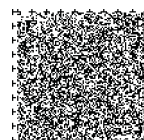


「災害への備え」と「地震がおきたら」

防災の手引き

障害のある方とサポートする方のために

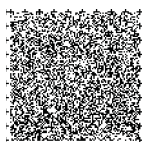


目次

1 章	私の防災対策	1
2 章	“災害への備え”と“地震がおきたら” (障害の種類にかかわらず共通すること)	
1	災害への備え	3
2	地震がおきたら	9
3 章	障害の種類別に気をつけること (2 章に追加すること)	
1	視覚障害のある方	10
2	聴覚障害のある方	11
3	肢体不自由のある方	12
4	内部障害のある方	13
5	精神障害のある方	14
6	知的障害のある方	15
4 章	災害時に障害のある方と出会ったら	
1	視覚障害のある方をサポートするとき	16
2	聴覚障害のある方をサポートするとき	17
3	肢体不自由のある方をサポートするとき	19
4	内部障害のある方をサポートするとき	20
5	精神障害のある方をサポートするとき	21
6	知的障害のある方をサポートするとき	22
5 章	一時避難場所	
1	地震災害時の避難場所	24
2	水害時の避難場所	25
付録	災害時緊急カード (切り抜き)	

この手引書は、「土浦市障害者向け防災マニュアル作成協働事業(平成 20 年度)」に基づき、土浦市障害者(児)福祉団体連合会(土浦視覚障害者福祉協会、土浦市聴覚障害者協会、土浦市身体障害者友の会、茨城青い芝の会土浦支部、土浦市肢体不自由児者父母の会、土浦市重症心身障害児者を守る会、土浦市手をつなぐ育成会、土浦市自閉症児者親の会)・つくば国際大学・土浦市の三者が協働で作成したものです。

作成にあたっては、療育支援センターつくし親の会、「つくしの家」父母の会、土浦地方精神障害者後援会の方々からも貴重なご意見を頂戴いたしました。



SPコード(エスピーコード)

印刷物に印刷することにより、視覚障害者にも情報の提供ができるようになる文字情報を内包した二次元コードの一種で、専用の読取装置をあてると音声で文字情報を読み上げます。

1章 私の防災対策

災害による被害を少なくするには、事前の準備が大切です。
まずは自分が準備することを確認しましょう。
不明な点はこの冊子を参考にして下さい。

【情報を得る準備】

災害時に情報を提供してくれる人を

確認しましょう

- 土浦市安心・安全情報メール [→ p.4] に登録しましたか？

はい・いいえ

- 災害時の情報を知らせてくれる人を確認しておきましょう。

	氏名	連絡先	緊急時連絡方法 ○印を
地区長 (自治会長)		電話	電話・メール・ 訪問・FAX・ [その他]
自主防災会 会長		電話	電話・メール・ 訪問・FAX・ [その他]
民生委員		電話	電話・メール・ 訪問・FAX・ [その他]
近所の人		電話	電話・メール・ 訪問・FAX・ [その他]

【状況を伝える準備】

家族との連絡方法を決めましょう⇒ p.7

- NTT 災害伝言ダイヤル 171
 携帯電話 災害用伝言板
 その他 []

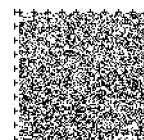
練習はしましたか？

はい・いいえ

【状況を伝える準備】

災害時緊急カード(⇒巻末)に記入しましょう

- 連絡先や保険証番号など必要事項は書けましたか？ はい・いいえ
 どのような支援が必要かをわかりやすく書けましたか？ はい・いいえ



【避難する準備】 非常持ち出し品を準備しましょう ⇒ p.5, p.10～p.15

[いつも持っているもの]

- 常用している薬
- 災害時緊急カード
- 笛

[非常時に持ち出すもの]

<必ず用意するもの>

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 食料品・乾パン・ビスケット・かんづめなどの非常食 | <input type="checkbox"/> 下着 |
| <input type="checkbox"/> 飲料水（ペットボトル） | <input type="checkbox"/> 雨具 |
| <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ |
| <input type="checkbox"/> 軍手（厚手の手袋） | <input type="checkbox"/> 預金通帳番号控え |
| <input type="checkbox"/> 少しの現金 | <input type="checkbox"/> 障害者手帳コピー |
| <input type="checkbox"/> 健康保険証コピー | <input type="checkbox"/> 携帯電話用充電器（予備の電池も） |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ（予備の電池も） | <input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 筆記用具 |
| <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> マッチ、ろうそく（水にぬれないようにビニールでくるむ） |
| <input type="checkbox"/> マッチ、ろうそく（水にぬれないようにビニールでくるむ） | <input type="checkbox"/> 常備薬（市販薬） |
| <input type="checkbox"/> 常備薬（市販薬） | <input type="checkbox"/> 薬の処方箋の明細か薬局からの投薬説明文（常用薬がある時） |



<その他> 障害の種類によって用意するものが異なります。
3章（p.10～p.15）を参考に必要なものを書き入れましょう。

-
-
-

【避難する準備】 一時避難場所を確認しましょう ⇒ p.6, p.24, p.25

名称 _____ 小学校・中学校・高等学校

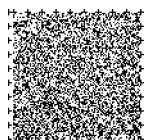
【安全の準備】 家の安全対策をしましょう ⇒ p.6

- | | |
|---|--------|
| <input type="checkbox"/> 家具の固定は終わりましたか？ | はい・いいえ |
| <input type="checkbox"/> ガラスフィルムは貼りましたか？ | はい・いいえ |
| <input type="checkbox"/> 高い場所に重いもの、われものは置いていませんか？ | はい・いいえ |

家族や身近な人と相談してみましょう。

困った時は、土浦市社会福祉協議会 に相談して下さい。

〔電話029-821-5995〕〔FAX029-824-4118〕



2章 “災害への備え”と “地震がおきたら”

(障害の種類にかかわらず共通すること)

1. 災害への備え

はじめに

災害には、火災、地震、風水害（洪水・土砂災害・高潮・竜巻）、その他の自然災害（火山災害・雪崩・落雷等）がありますが、この手引き書では、これらのすべての災害を扱うことは難しいため、地震災害に限定しています。

地震災害の備えとしてあげられている「情報を得る準備」や「避難する準備」、そして「状況を伝える準備」は、水害をはじめその他の災害にも応用できるものです。

ぜひこの機会に、準備・確認をしておきましょう。

備えの全体像

【情報を得る準備】

1. 災害情報入手方法の確認
⇒ p. 4



2. 近所をお願いする
⇒ p. 5



【避難する準備】

1. 非常持ち出し品の用意
⇒ p. 5



2. 避難場所の確認
⇒ p. 6



3. 防災訓練に参加
⇒ p. 6



【状況を伝える準備】

1. 連絡方法の確認
⇒ p. 7

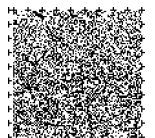


2. 災害時緊急カードの作成
⇒ p. 8



【安全の準備】

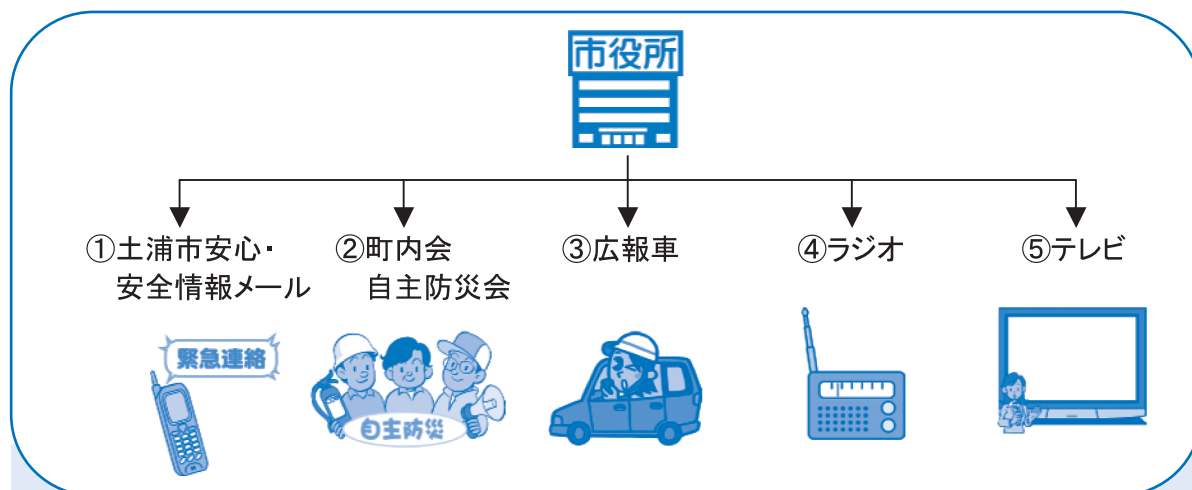
1. 家具の安全対策
⇒ p. 6



情報を得る準備

1 災害情報の入手方法を確認しておきましょう

災害発生時の市から市民への情報伝達方法は次のとおりです。



①土浦市安心・安全情報メール登録すると次の情報が配信されます。

- ・地震情報：市内で震度4以上の地震が発生した場合
- ・気象情報：大雨・洪水警報や土砂災害警戒情報などが発表された場合
- ・災害時の緊急なお知らせ：災害の状況、避難勧告・指示など

※詳細は市ホームページ「土浦市安心・安全情報メール」を

⇒ 登録方法がわからない場合は、

土浦市役所広報広聴課広報係 にご相談下さい。

電話 029-826-1111(代表) 内線2331・2396

FAX 029-826-3401

②地区長（自治会長）、自主防災会会長

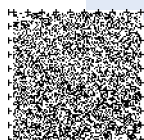
市から地区長、自主防災会会長に災害時の情報が提供されます。どのような方法で情報を伝達してもらうか（電話・ファックス・メール・訪問など）をあらかじめ確認しておく。

③広報車

④ラジオ NHK AM 594kHz FM 83.2MHz

茨城放送 AM 1458kHz など

⑤テレビ 土浦ケーブルテレビでも情報提供。字幕テロップあり。



2 近所の人に万一の際の協力をお願いしておきましょう

◇ 地域で頼りになるのは…

- 地区長（自治会長） ○自主防災会会長
- 民生委員 ○近所の人



◇ お願いすること

- ・情報伝達の方法（特に夜間）
〔電話・ファックス・メール・訪問・その他〕
- ・具体的な支援内容
〔例、避難のつきそい、避難の介助、避難情報の伝達など〕



ポイント

複数の人をお願いする

避難する準備

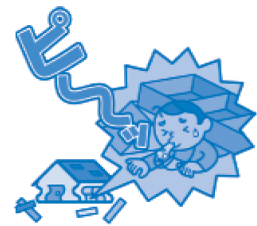
1 非常持ち出し品を用意しましょう

◇ 2 ページのリストを確認

いつも持っているもの



笛をふけば
体力を消耗せずに
助けを呼ぶことが
できます。



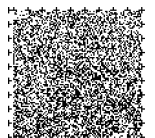
避難時に持ち出すもの



準備するものには

- ①必ず用意するもの（p. 2）
- ②障害ごとに準備するもの（3章 p. 10～p. 15）

があります。



2 避難場所(24・25ページ)と経路を確認しましょう

避難場所までの道を実際に歩いてみましょう。

- ・狭い道は通れなくなることがあるので、なるべく広い道を選ぶ。
- ・交番や市役所など、目印になる場所を確かめておく。
- ・できれば複数の避難経路を確認。

⇒ 避難所までの移動練習に介助が必要なときは、
土浦市社会福祉協議会にご相談下さい。
電話 029-821-5995



3 防災のための地域の自主的な活動に参加をしましょう



日頃から防災訓練などに積極的な参加を。
地域の方と知り合う機会です。

⇒ 参加する際に何か手助けが必要な場合は、
土浦市社会福祉協議会にご相談下さい。
電話 029-821-5995

安全の準備

1 家具の安全対策をしましょう

家具の転倒や照明器具の落下を防ぐために、
転倒防止用具(つっぱり棒など)で固定を。

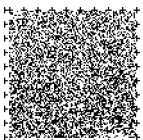


重いものやガラス・陶器などは
高い場所に置かない。

窓ガラスや戸棚のガラスが割れて飛散するの
を防ぐため、透明フィルムなどをはる。



靴や厚手のスリッパを身近な
ところに。飛び散ったガラスの
上を歩く時、足を守ります。



状況を伝える準備

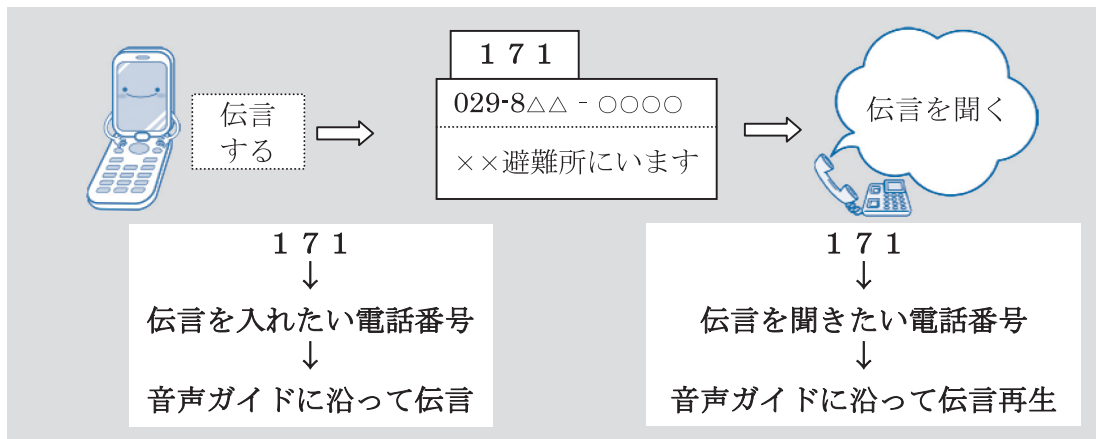
1 家族間の連絡方法・集合方法を確認しておきましょう

災害時には電話はかかりにくくなります。

家族の安否を知る方法には次のものがあります。

◇ NTT 災害伝言ダイヤル 171 “声の伝言”です

震度6弱以上の地震発生時に被災地に向けての通話がつながりにくい状況となった際に利用可能になります。携帯電話の電話帳に登録しておくといよいでしょう。



◇ 携帯電話 災害用伝言板 “文字の伝言”です

震度6弱以上の地震発生時に利用可能になります。

詳しくは携帯電話会社のホームページをご覧ください。

① NTT ドコモ iモード災害用伝言板

i Menu ⇒災害用伝言板 ⇒登録 ⇒伝言板登録 ⇒コメント入力

② au 災害伝言板サービス

☑ ボタン ⇒トップメニュー ⇒災害用伝言板 ⇒登録 ⇒
災害用伝言板 ⇒確認 ⇒コメント入力

③ ソフトバンク 災害伝言板サービス

Yahoo!ケータイのトップ ⇒災害用伝言板 ⇒登録 ⇒
災害用伝言板 ⇒確認 ⇒コメント入力

【声の伝言・文字の伝言ともに、下記の日に体験利用ができます】

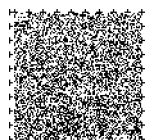
毎月1日 00:00～24:00

正月三が日 (1月1日 00:00～1月3日 24:00)

防災週間 (8月30日 9:00～9月5日 17:00)

防災とボランティア週間 (1月15日 9:00～1月21日 17:00)

※体験利用時においても、録音・再生の通話料金はかかります。



2 災害時緊急カード(巻末)を作しましょう

カードに必要事項を書き入れ、切り抜いてカード入れや財布に入れて携帯しましょう。



- ・名前
- ・住所
- ・生年月日
- ・血液型
- ・家族の名前
- ・連絡先

災害時緊急カード		(サポートする方に)
氏名	男・女	
住所		
年 月 日	生まれ	
血液型	A B O AB RH(+)(-)	
サポートする方に		
		「裏に続く」

◇ 薬を常用している人は必ず次のことを書きましょう。

- かかりつけの医療機関名
- 常時服用している薬の種類・量・服薬方法
- 医療的ケアを必要とする場合や合併症がある人の場合は、合併症名や服用薬、治療・ケア、配慮する点など
- 食事に配慮が必要な場合は、カロリー、塩分、水分など
- 障害者手帳番号
- 健康保険証番号

◇ サポートしてもらおう際に知っておいてほしいことがある人は必ず次のことを書きましょう。

- 災害時に支援してもらいたいこと
- 知ってもらいたい特徴
- 介助に特別な配慮やコツがある場合には、はじめての人にもわかるよう具体的に

⇒ 災害時緊急カードの記入方法がわからないときは

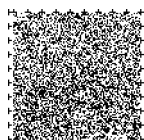
○土浦市役所障害福祉課

電話 029-826-1111(代表) 内線2339-2454

FAX 029-826-3402

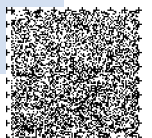
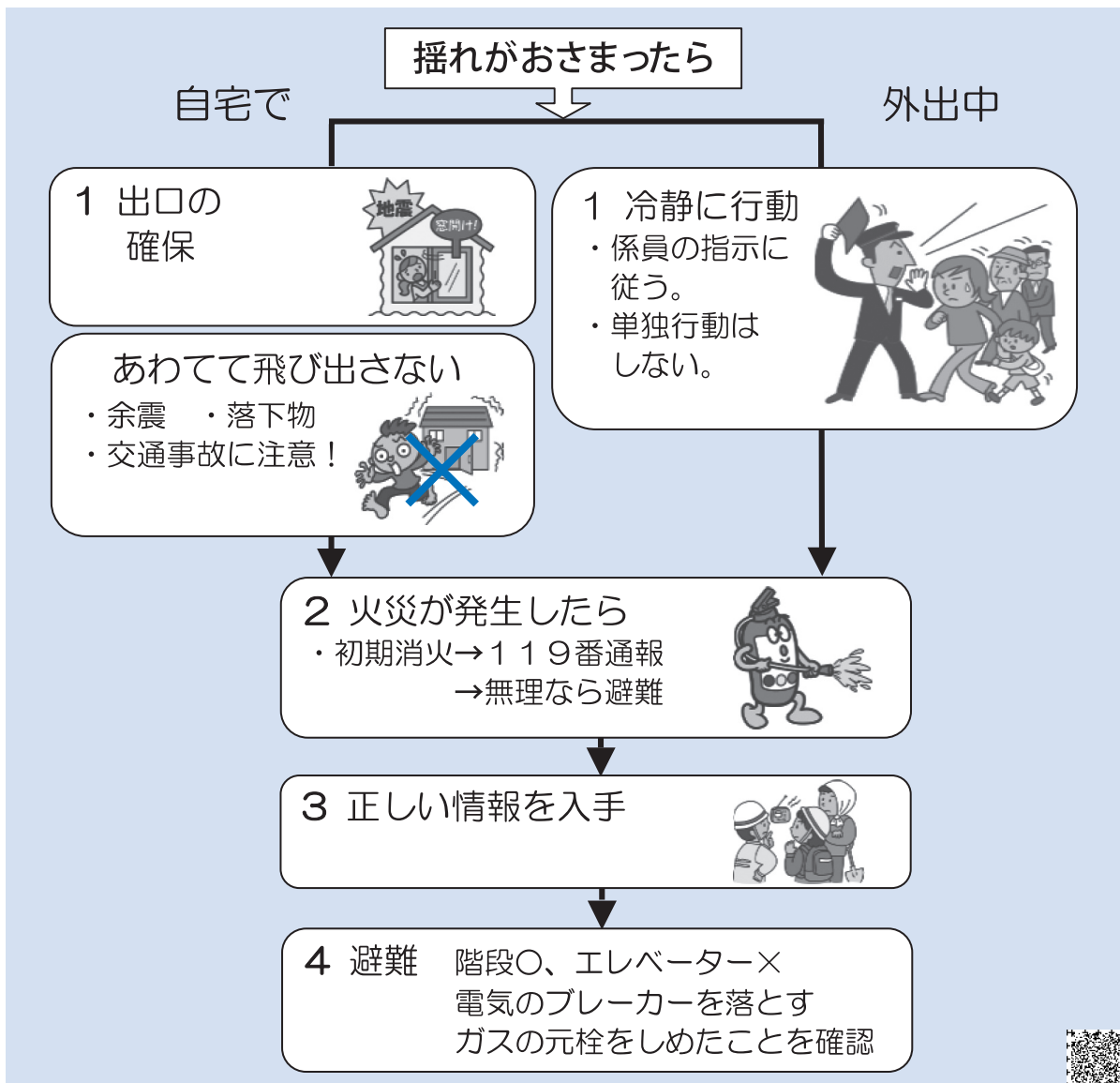
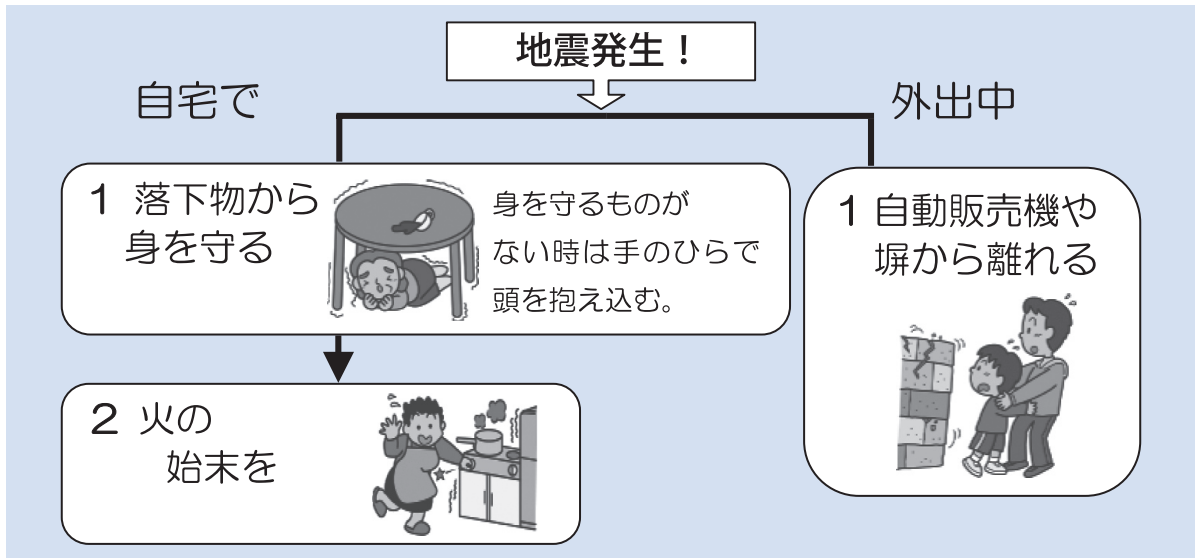
○土浦市社会福祉協議会

電話 029-821-5995 にご相談ください。



2. 地震がおきたら

次の流れにしたがって落ちついて行動しましょう。



3章 障害の種類別に 気をつけること

(2章に追加すること)

1. 視覚障害のある方

1 災害への備え

情報を得る準備 ラジオはいつも身近な場所に。

避難する準備 非常持ち出し品の用意…次のものを準備しておくとう便利。

- 白杖
- 点字盤



サポートする人が暗闇でもわかるように、白杖には蛍光塗料や蓄光、蛍光テープをはって置く。

安全の準備

大きい地震の後には室内にガラスが飛び散っている可能性があります。
身近なところに底の厚い靴を用意しておくとう安全です。

状況を伝える準備

1. 連絡方法の確認：いざというときに備えて、携帯電話に171を登録。
2. 災害時緊急カードの作成：どのようなことをサポートしてほしいかを考える。



⇒ 災害時緊急カードの記入や、非常時の連絡先の携帯電話への登録、避難場所の確認、防災訓練への参加など、サポートが必要な時には、
土浦市社会福祉協議会 にご相談下さい。 電話 029-821-5995

2 地震がおきたら

◇ 家族や近所の人に火気の確認をお願いする

※ 最近では、揺れの強度により自動消火するタイプの器機もあります。

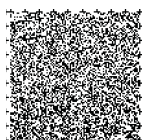
◇ 周囲の状況を知る

大規模な地震の後には、普段と様相が変わってしまいます。

揺れがおさまったら、近くの人に助けを求め、周囲の状況を説明してもらいましょう。いざというときには笛で知らせることも有効です。

◇ 安全な避難

サポートしてくれる人に誘導の方法を伝え、一緒に避難しましょう。



2. 聴覚障害のある方

1 災害への備え

情報を得る準備

- (1) 土浦市安心・安全情報メールに登録を。文字で伝達されます。
- (2) 近所の人や自主防災会の方に連絡を頼んでおくことも重要。

避難する準備

非常持ち出し品の用意…次のものを準備しておくとう便利。

- 筆記用具
- 「電話お願い手帳」(NTTグループ)
- 補聴器の電池
- ホワイトボード等(字が書けるもの)
- 携帯用会話補助装置を使用の場合はバッテリー予備
- メッセージカードを用意しておくとう便利

私は耳が聞こえません
何が起きているのですか？
書いて教えてください。

<例> 「避難場所に案内して下さい。」
「何が起きているかを書いて教えて下さい。」
「次のところに私は無事だと伝えて下さい。」
「避難場所を教えて下さい。」

状況を伝える準備

連絡方法の確認

携帯電話災害用伝言板があります。事前に練習をしておくとう安心です。

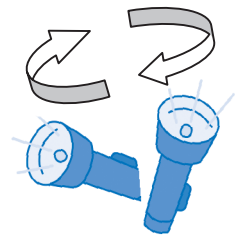
2 地震がおきたら

◇ 正しい情報を入手

揺れがおさまったら、近くの人に聴覚に障害があることを伝え、できるだけ多くの情報を入手するように努めます。

NTT 電話お願い手帳を利用すると便利です。

夜間は笛を吹いたり、懐中電灯をぐるぐる回したりして援助を求めましょう。



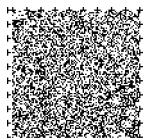
◇ 火災が発生したら

周りの人に火事を知らせ、一緒に初期消火を行います。

「緊急ファックス」(事前登録可)で119番通報をします。

◇ 安全な避難

揺れがおさまったら、情報の伝達など必要な援助を依頼し、一緒に避難します。



3. 肢体不自由のある方

1 災害への備え

避難する準備

1. 非常持ち出し品の用意…次のものを準備しておくとう便利。

- おぶい紐
- 杖
- 車いす用かっぱ



ポイント

車いすが使えない時を考えて…。

2. 避難経路の確認

車いすで通れないところはないか確認。



ポイント

災害時には、普段使っている建物の自動ドアが動かないかもしれません。自分であけられるドアはどこにあるかもあらかじめ探しておきましょう。

安全の準備

車いすの点検を

- ・車いすのタイヤは定期的に点検を。
- ・電動車いすの場合は、バッテリーは使用后必ず充電し、室温で保管を。
- ・補液タイプのバッテリーは定期的に液量をチェック。
- ・電動車いすに内蔵されていない充電器は安全な場所に。



2 地震がおきたら

■揺れを感じたら

◇ 身の安全を確保

転倒しないように、座る、這うなど姿勢を低くします。近くにつかまるものがあれば、しっかりつかまります。

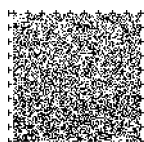
[車いすを使用している場合]

- (1)家具などから離れて、ブレーキをかけ、カバンなどで頭を守ります。
- (2)できるだけ倒れてくるものがない、広い場所に移動します。

■揺れがおさまったら

◇ 安全な避難

- (1)地震の後には道路上の障害物が増え、車いすでの通行も困難になります。
- (2)近所の方などに誘導を頼み、早めに避難しましょう。
- (3)移動が危険だと判断したら、消防(119)に保護を頼むようにします。



4. 内部障害のある方

1 災害への備え

情報を得る準備

薬や装具などをどのようにして確保するか、普段から検討・情報交換しておきましょう。仲間は全国にいます。

避難する準備

非常持ち出し品の用意…次のものを準備しておくとう便利。

- 医療器材
- 医薬品（長期間保存が可能なもの）
- 特殊な治療食の備え
- 薬の処方箋の明細 または 投薬説明文のコピー
- かかりつけ医以外の医療機関のリスト



災害がおこると、医療行為が受けられなくなる可能性があります。

いざというときの医療機関への連絡方法や医療的対処方法、医療機関にいけない場合のことをあらかじめかかりつけのお医者さんと相談しておきましょう。

状況を伝える準備

1. 災害時緊急カード

必要なサポート内容、注意点を詳細に書きます。

2. 家族にも理解を

緊急時の対処方法等を家族にもよく理解しておいてもらいましょう。

2 地震がおきたら

■揺れを感じたら

◇ 身の安全を確保

あわてて無理な行動をとろうとすると体に負担をかけ、体調悪化をひきおこすこともあります。まずは、頭を守り、身の安全を確保しましょう。

■揺れがおさまったら

◇ 避難勧告などが出た場合は、できるだけ早く医療機関に連絡

◇ 薬や必要な装具を忘れずに避難

◇ 自分でできないときはまわりの人に医療機関への連絡を依頼 災害時緊急カードをみせてお願いするとよいでしょう。



5. 精神障害のある方

1 災害への備え

避難する準備

非常持ち出し品の用意…次のものを準備しておくとう便利。

- 薬の処方箋の明細 または 投薬説明文のコピー
- かかりつけ医以外の医療機関のリスト



ポイント

災害がおきたとき、治療や薬のことはどうしたらいいか、かかりつけのお医者さんに相談して、いい方法を教えてもらっておきましょう。

状況を伝える準備

1. 災害時緊急カード

必要なサポート内容、注意点などを詳細に書きます。

2. 家族にも理解を

医療機関からの指示や緊急時の対処方法等を家族にもよく理解しておいてもらいましょう。

2 地震がおきたら

◇ 薬を忘れずに持って避難



◇ どうしたらよいかわからないときは

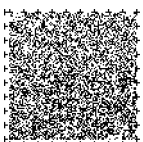
近くの人に安全な場所へ一緒に行ってもらおうよう頼みましょう。

◇ 不安やストレスを感じたら

災害時には不安や緊張を感じやすくなります。

医師の指示どおりに薬を服用することを忘れないようにします。

不安やストレスを感じたら医師に相談しましょう。



6. 知的障害のある方

1 災害への備え

避難する準備

1. 非常持ち出し品の用意…次のものを準備しておくとし便利。
 - 薬の処方箋の明細 または 投薬説明文のコピー
 - コミュニケーション用カード

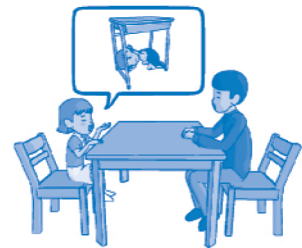


ポイント

ことばによるコミュニケーションが困難な人は手帳をめくりながら相手とやりとりができるよう、必要と思われるイラストと文字をあらかじめ書いておきましょう。

2. 避難場所の確認

- (1) 災害がおきたときのことを話し合い、練習を学校や職場の行きかえりに災害があったらどうするか。決まりを教えてもらって練習しておきましょう。



- (2) 家族との連絡方法を決めて練習を

- (3) 日中、施設や学校に通っている人は…災害時の避難場所や緊急連絡方法を伝えておきましょう。

状況を伝える準備

1. 災害時緊急カード

必要なサポート内容、注意点など詳細に書きます。

2. 家族にも理解を

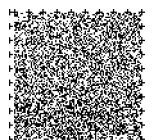
医療機関からの指示や緊急時の対処方法を家族にもよく理解しておいてもらいましょう。

3. 外出するとき

外出することについて、家族の人に伝えておきましょう。災害時緊急カードを持っていきましょう。

2 地震がおきたら

- ・机の下などにもぐったり、座布団やクッションをかぶったりして、頭を守りましょう。
- ・すぐには家から出ないようにしましょう。
- ・なるべく一人にならないようにしましょう。




4章 災害時に障害のある方と出会ったら

1. 視覚障害のある方をサポートするとき

視覚に障害があるということ

大規模な地震の後には、町の様相が普段と変わってしまいます。そのため、視覚に障害のある方は、普段は問題なく生活している場所でも自分で行動することが難しくなり、また、危険を回避することが困難となるため、周りの人の協力がとても大切です。

視覚に障害のある方を見かけたら、声をかけ、周囲の状況を伝え、避難所への誘導をお願いします。

 ポイントは「わかりやすい説明」です

揺れがおさまったら

◇ 周囲の状況を説明

視覚に障害のある方は、周囲の状況がわからず不安になります。不安をやわらげるために、状況をおおまかに説明し、避難が必要な時には誘導します。

誘導のしかた

1. 希望の介助方法を聞く

いきなり身体にさわるのではなく、本人の希望を聞きます。
腕をつかむ、肩につかまるなど、人によって違いがあります。
介助する人は、杖を持っていない側に立ちます。

例)



次のことはしてはいけません。

- 手を引っ張る
- 背中を押す
- 後ろから抱きかかえる

これらは、視覚に障害のある人の行動を制限してしまいます。

2. 歩くときは・・・①介助者は半歩前を ②二人分の幅をとって



3. 状況を説明しながら

視覚に障害のある方は周囲の状況を十分に把握できないので移動中も不安です。ですから周囲の状況を説明しながら歩くことが重要です。

切れた電線、倒れたブロック塀の位置や状況、避け方などはより具体的に。

例) × 「あっちに行きましょう」「そこは危険です」

○ 手をとって具体的な方向を示す。

○ 「右に」「何メートルくらい」「何歩」など具体的な言葉で。



4 段差・階段では・・・

①いったん止まります。

②「下りの階段です」「上りの階段です」と声をかけます。

必ず、「下り」か「上り」かをいいます。

5 “止まるとき”、“歩き始めるとき”は、一声かけて

「さあ、行きましょうか」や「止まりましょう」など声かけを忘れないように。特に、黙って止まらないようにしましょう。

- 盲導犬を伴っている人に対しては、直接盲導犬を引いたりさわったりせずに、方向を説明しましょう。



2. 聴覚障害のある方をサポートするとき

聴覚に障害があるということ

聴覚に障害があるということは、音による情報のやりとりが難しいということです。災害時は情報の多くが「音声」によって伝達されるため、聴覚に障害のある方は、必要な情報の入手が困難になります。

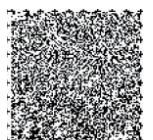
情報を伝達する方法には、手話だけではなく、身振り・筆談・その他いろいろな方法があります。複数の方法を用いたコミュニケーションをとってみましょう。

● ポイントは「情報の伝達」です

揺れを感じたら

◇ 安全確保

メモや身振り手振りなどで身を守るよう指示します。



揺れがおさまったら

◇ 安全な避難

火事など急いでいるときには、わかりやすい身振りで伝えます。

情報伝達のしかた

◇ 話し始めは、合図を

どんな方法で会話をする時も、まず相手の視野に入り、合図をします。

◇ 筆談

筆記は紙だけではありません。

手のひら、空中(空書といいます)、背中に指で書いて伝えることもできます。



◇ 口の動きで伝える

顔を真っすぐに向け、口をきちんと開けて普通に話しましょう。文章の流れから言葉を判断しますので、一文字毎に区切るのではなく、句読点で区切って伝えましょう。

例) × ひ・な・ん・し・ま・し・よ・う

○ ひなん しましょう

◇ その他の方法

身振り、絵、図などがあります。本人の希望する方法で行ないましょう。

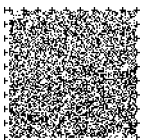
夜間の緊急連絡

◇ 懐中電灯などで合図を

本人が睡眠中などで気付かない場合は、懐中電灯などで合図しましょう。あらかじめ話し合っておくことが大切です。

電話の代理を依頼されたら

電話の相手の返事などは筆記して渡すようにします。



3. 肢体不自由のある方をサポートするとき

肢体不自由があるということ

手や足、からだに障害があるために、行動に制限があったり、生活に不便を感じる事が多々あります。たとえば、車いすや杖などを使用している人では少しの段差でも障害になったり、手や腕に力が入らない人では扉の開閉にも困難を感じたりします。

したがって、災害時には移動を中心としたサポートが必要です。

また、移動だけではなく、生活のさまざまな場面で介助が必要な場合もあります。本人にどのような支援が必要かを聞きながら行いましょう。

🔵 ポイントは「動作(特に移動)の介助」です

介助の基本は“希望に沿うこと”

むやみに車いすや歩行器具、身体にさわらないようにし、
車いすを使うか、他の歩行器具を使うか、本人に確認します。

車いすでの誘導

◇ 同じ目線の高さで話しかける

◇ 必要に応じてベルトでからだを固定

車いすにのって身体のバランスが保てない人や、腕や手に力が入らず、つかまることが困難な人はベルトで固定します。

◇ 動作の前には、一声かけて

急な発進や停止、方向転換は乗っている人を不安がらせ、転倒など事故のもとにもなります。「前に進みます」「止まります」の一言を忘れないように。

車いすに乗る時、車いすから降りる時は、必ずブレーキをかけます。

◇ 段差の昇り降り—ゆっくり移動

段差を越えるときは…

- ①「持ち上げます」と声をかけ、
- ②押す人の足元にあるバーを踏み、車いすの前輪を上げ、
- ③段差に乗ってから後輪を上げ、すすめます。

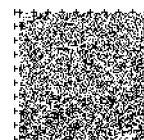
段差から降りる時は…

後ろ向きに後輪から降ります。



◇ 階段

3人から4人で車いすを持ち上げてゆっくり移動します。



車いすが使用できない人の移動

1人の場合は、幅広いひもでおぶったり、シーツや毛布の両端を結んで、くるむように乗せたまま、頭側を引っ張って移動します。

杖を使っている人の誘導

段差やでこぼこの少ない場所を選んで歩くようにしましょう。

4. 内部障害のある方をサポートするとき

内部障害があるということ

内部障害には、心臓機能障害、じん臓機能障害、ぼうこう・直腸機能障害、呼吸器機能障害、小腸機能障害、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害の6種類があります。内部障害のある方の共通の悩みは、外見からはわかりにくく、人にわかってもらえないことです。なにげない動作に思えても本人には負担になっていることもあります。

まずは、本人に状況を確認し、必要に応じて医療機関に連絡をし、その指示に従うことが重要です。

 ポイントは「状態の確認」です

本人の希望に沿って

◇ 携帯電話の使用確認をする

携帯電話の電波はペースメーカーに誤作動を生じさせる恐れがあります。マナーモードでも携帯電話からは電波がでています。必ず使用確認を。

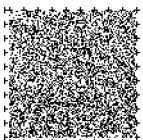
◇ 特定在宅療養継続者制度に登録しているかどうかを確認する

登録している場合は、消防署（119）に連絡する。

◇ どのような配慮を必要としているかを知る

医療機関へ連絡をとる

依頼があれば、消防署（119）と連絡をとって、早急に受け入れ病院の確保や移送手段を確保しましょう。



5. 精神障害のある方をサポートするとき

精神障害があるということ

精神障害のある方は、さまざまな精神疾患の症状をコントロールしながら生活をしています。中にはストレスに弱い人や神経が過敏な人、人との関係が苦手などの症状を持った人もいます。

災害時には、特に強い不安や緊張を感じる可能性があります。ですから、サポートする人が次にあげるような配慮をする必要があります。

 ポイントは「不安をやわらげる」です

揺れを感じたら

◇ 安全確保

テーブルの下などに入ることや、家具などから離れることをはっきりとした口調で指示します。理解が困難なときにはやさしく手を引いて誘導しましょう。



大きな声や怒鳴るような指示は、しかられているように感じ、不安にさせる可能性があります。

揺れがおさまったら

◇ 安全な避難

何が起きているのか、これからどこへ、どのように移動するのかを具体的にわかりやすい言葉で、ゆっくりと簡潔に説明しましょう。

◇ 家族をサポートする

精神障害のある本人に直接サポートするだけでなく、日ごろから本人に接している家族を支援することが効果的な場合もあります。

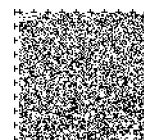
家族がどのような手助けが必要かをあらかじめ聞いておくことも有効です。

薬の管理

◇ 薬の飲み忘れのないように

◇ パニックのときは医療機関に

災害時の不安からパニック状態が生じた場合には、速やかに医療機関やかかりつけ医に相談しましょう。災害時緊急カードを参考にしてください。



接し方のポイント

◇ 本人を否定したり、叱ったりしないで

災害時の不安から大声や異常な行動が出て、本人を叱ることのないようにしましょう。妄想や幻覚のような話の場合でも強く否定したりせずに、相づちをうちながら聞きましょう。受容的な態度を忘れないようにしましょう。

◇ 冷静な態度で

サポートする方は、つとめて冷静な態度で行動することも大切です。周囲の心の動揺は思った以上に伝わるものです。

◇ 不安感をやわらげることを心がけて

「大丈夫ですよ」と優しく声をかけ、状況を具体的にわかりやすく、ゆっくと簡潔に説明しましょう。状況を知ることによって不安がやわらぎます。

6. 知的障害のある方をサポートするとき

知的障害があるということ

困っている事柄を周りに上手に伝えられなかったり、恐怖で動けなくなったり、パニックに陥り乱暴な行動をしてしまったりすることがあります。大声や異常に思える行動の原因は、災害時の「不安・恐怖」です。

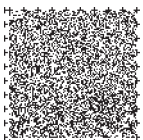
過敏になっていることがあるので、大きな声を出したり、叱ったりしないで下さい。不必要な刺激がかからなければ、しだいに落ちつきます。

強い不安や発作（パニック等）が続くような場合は、本人が携帯している災害時緊急カード等を参照して、保護者や医療機関に連絡し指示を受けて下さい。

 ポイントは「本人の安心（感情のサポート）」です

まずは…本人に確認

- 声をかける前に近くに保護者がいるかどうかを確認する。
- 名前や連絡先を聞く。
- 本人が言えない場合は、書いたものを持っていないかを聞く。探す。
- 連絡がとれるようであれば、保護者等に連絡する。
- 安心するように言葉をかけながら、一緒に避難所へ向かう。



声かけのポイント

◇ 「ゆっくり・はっきり・明瞭に」を心がけて

- ・必要以上には大きな声で話しかけないで下さい。
- ・声が大きいと怒鳴られているように感じる場合があります。
- ・緊急性や危険性を声の大きさを伝えようとしないで下さい。

◇ 短い文で、ひとつのことを

- ・話をする場合は、一度に多くの内容を盛り込まないで下さい。
- ・簡単な言葉を用いて短く切って下さい。
- ・意味のつながりで区切って話すと伝わりやすくなります。

＜例＞名前を／教えて／下さい。

◇ できるだけ肯定的な表現

- ・「危ない」「怖い」といった否定的な語感のある言葉も、できるだけつかわないで下さい。
- ・「危なく・ない」「怖く・ない」といった表現も、わかりにくく、混乱を招く場合があります。

＜例＞危なくないところ → 安全なところ 等

怖くないところ → 安心できる場所、静かな場所 等

◇ 理解しているかどうかを本人の様子などから確認

- ・理解していなくても、反射的に「はい」と言っている場合もあります。
- ・一問一答のように、確認しながら話して下さい。

緊急性が高いとき

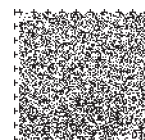
(恐怖で動けなくなっているときなど)

◇ 軽く手を引くか、肩に手をかけて、ゆっくり誘導

- ・恐怖心を与えないように、「急」のつく動作に気をつけて下さい。
- ・必ず誰かが付き添い、一人にしないようにして下さい。

★知的障害のある人も、その人なりの様々な行動で、不安や恐怖に対処しています。

★一見、奇異に思えるような行動でも、危険に直結しない場合は、本人の行動を無理にとめないで下さい。



5章

一時避難場所

1. 地震災害時の避難場所

通常の災害時における避難場所は、「(1)一時避難場所」です。

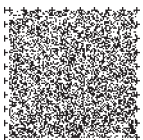
市街地における大火災発生時に、火から安全な距離を確保する避難場所として、「(2)広域避難場所」があります。

(1) 一時避難場所

番号	名称	所在地	番号	名称	所在地
1	土浦小学校	大手町 13-32	19	斗利出小学校	高岡 1367
2	下高津小学校	下高津 4-2-9	20	山ノ荘小学校	本郷 301
3	東小学校	中 455	21	土浦第一中学校	文京町 3-8
4	穴塚小学校	穴塚 1478	22	土浦第二中学校	東真鍋町 21-7
5	大岩田小学校	大岩田 2066-1	23	土浦第三中学校	中村南 1-25-15
6	真鍋小学校	真鍋 4-3-1	24	土浦第四中学校	中高津 3-10-4
7	都和小学校	並木 5-4826-1	25	土浦第五中学校	手野町 3218-1
8	荒川沖小学校	荒川沖東 3-24-3	26	土浦第六中学校	右舩 428
9	中村小学校	中村南 5-29-5	27	都和中学校	中貫 1222-2
10	土浦第二小学校	富士崎 2-1-41	28	新治中学校	藤沢 913
11	上大津東小学校	沖宿町 2489	29	土浦第一高等学校	真鍋 4-4-2
12	上大津西小学校	手野町 3651	30	土浦第二高等学校	立田町 9-6
13	神立小学校	中神立町 4	31	土浦第三高等学校	大岩田 1599
14	右舩小学校	右舩 1728-3	32	土浦工業高等学校	真鍋 6-11-20
15	都和南小学校	常名 3090	33	土浦湖北高等学校	菅谷町 1525-1
16	乙戸小学校	乙戸南 2-1-1	34	つくば国際大学高等学校	真鍋 1-3-5
17	菅谷小学校	菅谷町 1464-8	35	土浦日本大学高等学校	小松ヶ丘町 4-46
18	藤沢小学校	藤沢 3057	36	常総学院高等学校	中村西根 1010

(2) 広域避難場所

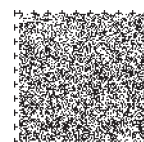
番号	名称	所在地	番号	名称	所在地
37	亀城公園	中央 1 丁目地内	41	市民運動広場	佐野子 260
38	川口運動公園	川口 2 丁目地内	42	乙戸沼公園	中村西根地内
39	神立公園	北神立町地内	43	新治地区公民館	藤沢 990
40	霞ヶ浦総合公園	大岩田地内			



2. 水害時の避難場所

霞ヶ浦や桜川のはん濫などによる水害のおそれがある地域が避難対象地区です。

避難対象地区	避難所名	所在地
冲宿町、田村町、手野町	茨城県霞ヶ浦環境科学センター	冲宿町 1853
	上大津東小学校	冲宿町 2489
	湖畔荘	手野町 1892-1
木田余、真鍋新町	上大津西小学校	手野町 3651
城北町、真鍋一丁目	ワークヒル土浦	木田余東台四丁目 1-1
	二中地区公民館	木田余 1675
港町一・二・三丁目、有明町、桜町一・二丁目、大和町	土浦第二中学校	東真鍋町 21-7
桜町三・四丁目、大町、千束町、生田町、大手町	真鍋小学校	真鍋四丁目 3-1
川口一・二丁目、湖北一・二丁目、東崎町	土浦第一高等学校	真鍋四丁目 4-2
中央一、二丁目、文京町	土浦工業高等学校	真鍋六丁目 11-20
殿里、真鍋二・三丁目、西真鍋町、東真鍋町、虫掛、常名	都和小学校	並木五丁目 4826-1
	都和公民館	並木五丁目 4824-1
立田町、田中一・二・三丁目、田中町	都和南小学校	常名 3090
大岩田	土浦第三高等学校	大岩田 1599
蓮河原町、蓮河原新町、滝田一・二丁目、小松一・二丁目、富士崎一・二丁目	土浦日本大学高等学校	小松ヶ丘町 4-46
小松一・二丁目、富士崎一・二丁目	土浦市保健センター	下高津二丁目 7-27
	四中地区公民館	国分町 11-5
下高津一・二・三・四丁目、上高津	土浦第四中学校	中高津三丁目 10-4
穴塚、矢作、飯田、佐野子、粕毛	下高津小学校	下高津四丁目 2-9
藤沢、藤沢新田、上坂田、下坂田、高岡	藤沢小学校	藤沢 3057
田土部	新治地区公民館	藤沢 990



付録

災害時緊急カード

災害時緊急カード	
氏名	男・女
住所	
年 月 日	生まれ
血液型	A B O AB RH(+)(-)
サポートする方に	
「裏に続く」	

キリトリ線 -----

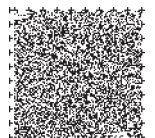
【記入例】

災害時緊急カード	
氏名	土浦 太郎 (男)・女
住所	土浦市下高津1-20-35
昭和 60年 3月 4日	生まれ
血液型	(A) B O AB RH(+) (-)
サポートする方に	
<ul style="list-style-type: none">具体的な事柄についての理解や簡単な日常会話はできます。声をかける際には、話は短く切って、一問一答のように確認しながら話してください。のんびりした性格で、どんな行動もゆっくりです。「急ぐ」ということが難しいです。ことばで「急いで」と	

(サポートする方に)
と言うのではなく、目的地などを具体的に伝え、誘導してください。

- 自分のしたいことができなかつたり、欲しい物が手に入らなかつたりしたときに、まれに大声をだす場合があります。
- 暴力をふるうようなことはありません。

本人の特徴や不便なこと、サポートする方をお願いしたいこと、連絡してほしい家族などについて記入しましょう。



(サポートする方に)	健康保険証番号 (記号) (番号)	
	手帳 第 号 級	
	かかりつけ医	病院名
		電話
	病名	
	服薬内容 (薬剤名)	
	連絡先	氏名 続柄 ()
		電話
	家族の安否 確認方法	
	家族の 集合場所	

キリトリ線 -----

【記入例】

(サポートする方に)	健康保険証番号 (記号) 土浦 (番号) 012345	
	療育手帳 茨城県 第 12345 号 C 級	
	かかりつけ医	病院名 土浦 病院
		電話 029-826-0x0x
	病名	てんかん
	服薬内容 (薬剤名)	フェノバルビタール
	連絡先	氏名 土浦 花子 続柄(母)
		電話 090-000-△△△△
	家族の安否 確認方法	NTT災害伝言ダイヤ (171) 自宅 : 029-823-1234
	家族の 集合場所	○△公園の砂場付近

<災害時緊急連絡先>

	関係機関	電話番号	FAX 番号
火災・救急	消防本部	119	119
	土浦消防署（文京町）	029 - 821 - 0119	029 - 826 - 3267
	土浦消防本部病院情報	029 - 822 - 9900	029 - 826 - 3267
電気（停電）	東京電力 茨城カスタマーセンター	0120 - 995 - 331 0120 - 995 - 332	0120 - 995 - 388
都市ガス	東部ガス(株)茨城南支社	029 - 821 - 1107	029 - 822 - 8595
L Pガス	茨城県高圧ガス保安協会土浦支部	0299 - 59 - 3663	0299 - 59 - 6126
水道	土浦市役所水道課	029 - 821 - 6237	029 - 823 - 8410
災害について	土浦市役所総務課危機管理室	029 - 826 - 1111 内線 2292	029 - 822 - 9252

防災の手引き－障害のある方とサポートする方のために

発行年月 平成 21 年 3 月（初版）

発 行 つくば国際大学
〒300-0051 土浦市真鍋六丁目 20-1
電話 029 (826) 6000
FAX 029 (826) 6937
URL <http://www.ktt.ac.jp/tiu/>

土浦市
〒300-8686 土浦市下高津一丁目 20-35
電話 029 (826) 1111 内線 2339
FAX 029 (826) 3402
URL <http://www.city.tsuchiura.lg.jp/>

