

災害弱者を支える



地域の輪



～障害のある人もない人も、 つながる地域を目指して～

私たちが生活している『地域』には、障害のある人もない人も、子どもから高齢者まで、様々な人たちが暮らしています。

もしも、災害が起きたら、みなさんはまず安全な場所に避難するでしょう。

しかし、障害者・高齢者・子どもだけで家にいた場合や、すぐに駆けつけられる家族・身内がいなかったら、どうしたらいいのでしょうか？





困難な状況に直面したときに頼れるのは、一番近くにいる『となり近所』ではないでしょうか？

しかし、日ごろからコミュニケーションを取っていなければ、どこにどんな人が住んでいるか分かりません。

自ら地域行事に積極的に参加し、交流をもつことが防災への第一歩となるのではないのでしょうか。



地域で出来る事って何だろう？



☆自治会（町内会）などで、要援護者の状況を把握☆
名簿を作成するなどして支援のネットワークを広げましょう
（個人情報を取扱う場合は、利用目的等を明示し、同意を得ておく必要があります）

☆地域の行事に声かけをする☆

防災訓練や地域で催される行事などには、障害者にも声をかけましょう



☆障害に対する理解を促進する☆
障害の特性について、学ぶ場をつくりましょう

☆地域にいる障害者との交流をはかる☆
障害のある人にも積極的に話しかけましょう。どんな方法でも構いません。障害者にとっては、とても嬉しいことです。



当事者自身が出来る事って何だろう？

☆倒れやすい家具には転倒防止策をする☆

中越大震災や阪神大震災のときに、自宅で倒れた家具の下敷きになり、亡くなられた方が多数いたそうです。

☆避難場所・安全ゾーンを確認しておく☆

自力でそこに行けるか、そこでの避難生活が可能か、どの場所なら安全かを常に確認しておくとうい良いでしょう。

☆災害時の支援方法について依頼しておく☆

特に、障害の特性を分かり易く説明し、日常生活場面で何が出来るか出来ないか具体的に伝えておくとうい、近隣住民は支援しやすいでしょう。

☆非常食と飲料水は1週間程度の備蓄をしておく☆

常用薬も用意しておくとうい安心です。



☆緊急連絡カードを持ち歩く☆

氏名・連絡先・血液型・かかりつけ医院・服用薬などを記載したカードを作ったり、ブザー、笛などを持ち歩くよう工夫しましょう。



近隣に障害者がいたら、災害時は、どうしたらいいの？

肢体不自由（車椅子など）

私たちは、手足に障害があります。日常生活は自力で出来ていても、歩行などが出来ず身動きが取れない状況に陥ることもあります。その場合は声をかけてください。



内部障害

私たちは、内臓機能に障害があります。一見健常者と見分けが付きません。一般的に免疫力が低いため疲れやすいです。

普段からどのような支援が必要か確認してください。



視覚障害



私たちは、目に障害があります。言葉で内容を伝えてもらわないと、周囲の状況が把握出来ません。

正確な情報を的確な言葉で伝えてください。

避難する場合は歩行の介助をしてください。

盲ろう者（視覚と聴覚の重複障害者）

ヘレン・ケラーのように、目と耳からの情報を得ることも、自ら外出することも困難です。

触手話、接近手話、点字など一人ひとりのコミュニケーション手段も様々です。

相互理解を深めるために、普段からのふれあいと交流は欠かせません。

ご支援をお願いいたします。



聴覚障害

私たちは、耳に障害があります。外見からは分かりにくいいため、障害があることに気づいてもらえないことがあります。声を掛けられても気づくことが出来ません。目に見える方法（筆談やジェスチャー）で情報の伝達をしてください。



知的障害



私たちは、知的に障害があるため、コミュニケーションが苦手だったり、周りの状況が理解出来ずに不安になることがあります。コミュニケーションが取れる場合は普通に接してください。パニック等を起こしている場合は、無理に何とかしようとせず、慣れ親しんだ人を呼んでください。

精神障害（精神科等に通院している方）



安定剤・睡眠薬などの薬を服用していると、周りの異変に気付かず起きられない事があります。
緊急時は、声をかけてください。

《障害についての詳細は、下記パンフレットをご参照ください。》

1. 【障害ってなんだろう？（障害の特性）
～心のバリアフリーを推進しよう～】
2. 【障害ってなんだろう？partII（身体障害）
～身体障害のある方と接するときは～】
3. 【障害ってなんだろう？partII（知的障害）
～知的障害のある人と接する時は～「交通機関・店舗編」】
4. 【障害ってなんだろう？partII（精神障害）
～心のバリアフリーを推進しよう！～】
5. 【障害ってなんだろう？partIII
～障害に関するマークについて知ってみよう！！～】
6. 【あなたは、「心の健康」に自信がありますか？】（精神障害）
7. 【知的障害者が楽しむスポーツ
～しってみよう、やってみよう～】

上記パンフレットをご希望の方は、裏表紙の発行元へご連絡ください。

覚えておきましょう ♪

30・3・3

- ① 災害発生時の**30**秒は自分で守る
- ② **3**時間は近所の人による援助
- ③ **3**日間で行政が動き出し、救助の範囲が広がる
とされています。



神奈川県は起伏に富んだ地形であるため、津波の被害も大きいと予想されています。



グラッと来てからの

30秒

① まずは身の安全確保に努めましょう

- 家にいた場合は、落下物から頭を守るため安全ゾーンへ移動しましょう。

慌てて外に飛び出すと屋根瓦やガラスの破片が落ちてくることもあり大変危険です。

- 外にいた場合は、看板や壁、ガラスなどが落ちてくる可能性があるため建物には近づかず、かばんなどで頭を守りましょう。

- 車を運転していた場合は、道路の左側にゆっくりと停車してからエンジンを止め、揺れが収まるまで車で待機しましょう。

- エレベーターにいた場合は、慌てずにインターホンで外部と連絡を取りましょう。停電しても最低 30 分は停電灯が点きます。



揺れが収まったあとの

3時間

② 身の周りの安全確保に努めましょう

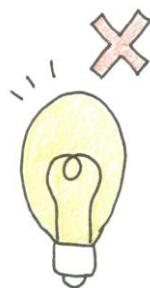
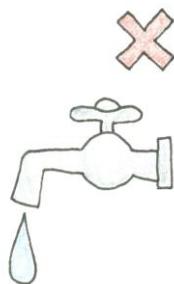
- ☛火を消し、ガスの元栓と電気のブレーカーを落とし、戸締りしてから、防災グッズや常備薬を持って、避難場所に避難しましょう。
- ☛身動きがとれない場合は、大声を出したり、笛やブザーで合図を送りましょう。
- ☛海に近い場合は急いで高いところへ避難しましょう。
- ☛携帯ラジオや防災無線などの情報を基に、正確な情報を自らが入手しましょう。
- ☛車から歩いて避難する（車を離れる）時は、しっかり窓を閉め、キーは付けたまま、ドアロックはしないでおきましょう。
- ☛近隣住民の安全の確認や救助活動に協力し、けが人や要援護者の確認を行いましょう。



救援までの**3日間**

③ 周りと協力しあいましょう

- ☛ 災害発生から救援支援体制が整うまで、最低でも3日はかかるものと考え、自力で生活する準備もしておきましょう。
- ☛ 電気・ガス・水道が使えない場合のことも考えましょう。
- ☛ 火気を使用するときは、災害によるガス漏れなどがなければ確認してから使用しましょう。
- ☛ 災害用伝言ダイヤル『171』などで安否確認をしましょう。





覚えておくと便利 ♪

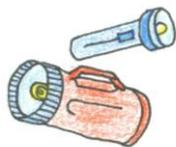
豆知識



- 懐中電灯にレジ袋をかぶせると光が拡散して周りも明るくなります。
- 新聞紙は吸水性・防臭性に優れているため、ゴミ袋と併用すると簡易トイレとして使用することが出来ます。
また、保温性もあるため、防寒に役立ちます。
- 食器類にはラップやビニール袋を敷いて使用すれば捨てるだけで衛生的です。
- 非常用持ち出しリュックに入れる衣類は、ジッパータイプのナイロンバッグに入れ、空気を抜いておくとかさばりません。
- 電話は混線してかかりにくくなるため、安否確認は、災害伝言ダイヤル（NTTは【171】、その他各通信会社で設置されています）を活用しましょう。
声のメッセージだけではなく、文字のメッセージが伝言できるものもあります。



用意しておく便利なもの



懐中電灯(乾電池)



新聞紙



ビニール袋



ガムテープ



ペットボトル



ランタン



軍手



保温アルミシート



コンロ(ボンベ)



携帯ラジオ

実際に災害に直面したときに出来ることは、限られてきます。こちらで記載したことの多くは、災害が起きる前に出来ることではないでしょうか。

大災害が発生すれば、健常者・障害者・支援者も、被災者となります。

**障害者も、自ら進んで防災に取り組み、
自分の身は自分で守ることも考えましょう！**



《イラスト協力：黒須 令 ★ 西田 玲奈》

発 行

神奈川県障害者社会参加推進センター
〒221-0825 横浜市神奈川区反町 3-17-2
県社会福祉センター内

TEL 045-311-8736

FAX 045-316-6860

<http://kanagawa-kenshinren.or.jp>

2012.11作成