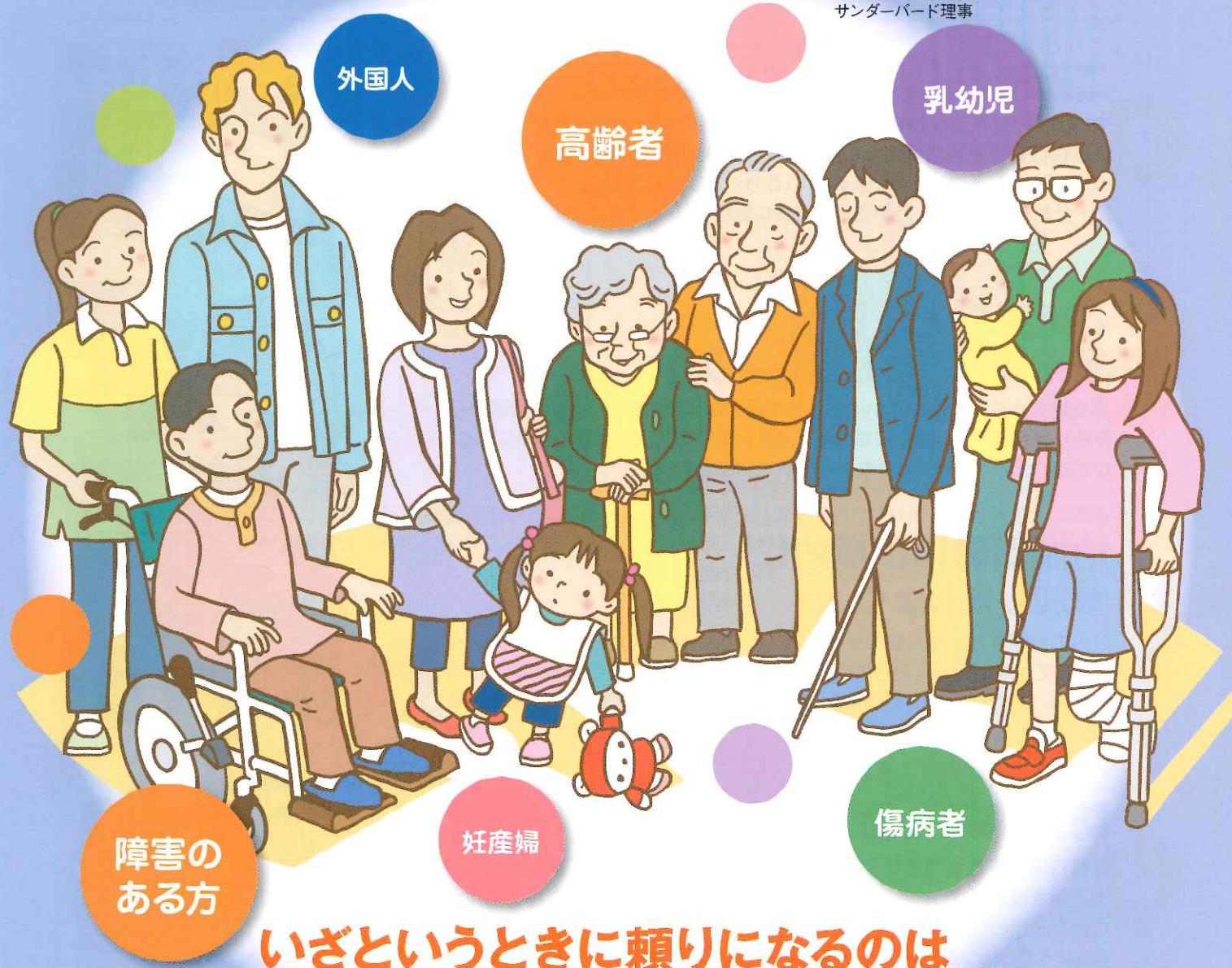


災害の  
とき!

# あなたの助けが 必要な人がいます。

監修：高橋 洋

NPO 法人 災害福祉広域支援ネットワーク・  
サンダーバード理事



いざというときに頼りになるのは  
地域で暮らす一人ひとりの助け合いです。

災害が起こったときに、何らかのハンディキャップがあるために、  
避難行動や避難所での生活において手助けを必要とする人を、**避難行動要支援者**といいます。

また、災害によってかけをしたりメガネを失ってしまったりなど、  
災害時にはだれもが手助けを必要とする立場になる可能性があります。  
そんなときにいちばん頼りになるのが、地域で暮らす一人ひとりの助け合いなのです。

日頃  
からの

# コミュニケーションと 支援体制づくりが大切です。

突然起きる災害に対して、いきなり迅速・適切な対応をとるのは難しいことです。  
日常の交流を通して地域の連帯感を培っておくことが、最大の災害対策です。

## 安心できる地域を築く5つのステップ

### ご近所の人たちを覚えましょう。

- 1 まずは、ご近所に住んでいる方を覚えることから始めましょう。そのなかに避難行動要支援者にあたる方がいらっしゃったら、「どんな身体状況なのか」「いっしょに住んでいる人がいるのか」などについて、プライバシーに十分配慮しながら、わかる範囲で気に留めておくようにしましょう。



### ご近所の人たちと 顔見知りになりましょう。

- 2 顔を覚えたら、次はお互いにあいさつをするようにしましょう。日頃から声をかけ合うような関係になれば、自然と相手の状況がわかるようになり、いざというときに助けの手を差しのべやすくなります。



### 地域活動に積極的に 参加しましょう。

- 3 町内の行事など地域活動に参加することで、地域の人たちとの輪が大きく広がっていき、自分に助けが必要なときも、ほかの困っている人を助けるときも、協力し合う関係が築きやすくなります。避難行動要支援者の方にも参加を呼びかけていきましょう。



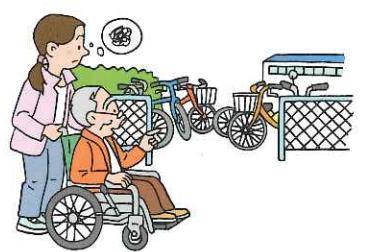
### 防災訓練を役立てましょう。

- 4 避難行動要支援者の方たちといっしょに防災訓練に参加し、避難経路や避難場所を確認しましょう。その際に避難行動要支援者の方たちがどんな手助けを必要としているかを具体的に知るようにしましょう。防災訓練だけでなく、イザというときの支援体制について話し合う場も設けたいものです。



### 日頃から災害時要援護者に 気を配りましょう。

- 5 災害が起きてから対応するのでは遅すぎます。日頃から避難行動要支援者の方の安否に気を配るとともに、避難経路に障害物がないか、警報や避難に関する情報が伝わるようなシステムができているか、などを避難行動要支援者の方たちの視点でいっしょに考えるようにしましょう。



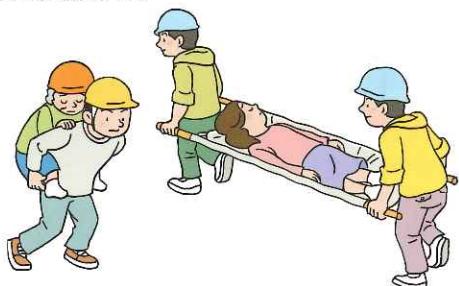
# 避難場所への安全な 災害時 誘導に力を合わせましょう。

混乱した状況でこそ、困っている方に目を向けましょう。地域の住民が協力して助け合うことで、救命率が高まり、被害を最小限にとどめることができます。

## 安全に避難してもらうためのポイント

### 高齢者・傷病者の方

- 緊急時にはおぶって避難する。
- 1人での援助が困難な場合は、複数で担架や毛布などを使って避難する。



### 車いすを使う方

- 階段では2人以上で援助し、上るときは前向きで、下りるときは後ろ向きで移動する。
- 車いすが使えない場合は、おぶって避難する。



### 耳が不自由な方

- 筆談や身振り、手のひらに指で字を書くなどで伝える。
- 話すときには、口を大きくはっきりと動かし、言葉が伝わるようにする。



### 目が不自由な方

- 杖を持たない方の手でひじのあたりを軽くつかんでもらい、半歩前を歩く(杖や腕を引っ張らない)。
- 行き先や方向、段差など目の前の状況を知らせながら誘導する。



### 乳幼児を抱える方・妊産婦

- 声かけをしたり荷物を持ってあげたりして、身体的・心理的な負担を和らげる。



### 外国人の方

- できるだけ簡単な日本語で伝える。
- 言葉が通じない場合は、身振り手振りで避難場所へ誘導する。



- 自治体から**避難準備情報**が発令されたら、早めに避難行動要支援者の方を誘導しましょう。
- 災害時に、心身ともに弱って、どんな行動をとったらいいか判断ができなくなっている方に対しては、やさしく、かつ冷静に声をかけて、いっしょに安全な場所に避難するように援助してあげてください。

# 心身を支えるために 避難所では 必要な手助けをしましょう。

避難所で生活することになると、どんな人でもストレスがたまりますから、避難行動要支援者にとってはなおさらです。より気を配って支援するように心がけましょう。

## 災害情報や連絡事項を正しく伝えてあげましょう。

災害の状況や家族の安否、食料やトイレ等の避難所での生活に関することなど、わからなくて不安を感じている人に進んで教えてあげましょう。外国人や知的障害のある方などには、できるだけわかりやすい言葉で伝えましょう。

### 目の不自由な方には

掲示板などの文字情報は読み上げて伝える。移動に際しては付き添って案内する。



### 耳の不自由な方には

放送や口頭による音声情報があったら、筆記などにより速やかに正確に伝える。



## 何を必要としているか積極的に声かけをしてみましょう。

避難行動要支援者の方が必要とするものは、物理的な環境のことから心のケアまでさまざまです。積極的に声をかけ、困っていることに配慮するように心がけましょう。

### 目の不自由な方には

自分の位置が把握しやすい壁際や、移動しやすい出入口近くなどに居住場所を確保する。



### 知的障害のある方には

慣れない環境で興奮状態になるかもしれないことに理解を示す。必要に応じて専門家などに相談する。



### 要介護者や乳児を抱える母親などには

おむつ交換や授乳などができるよう、プライバシーを確保できる場所を設ける。

## 避難行動要支援者本人や家族が事前に備えておきたいこと

このような備えをしておくことを日頃から勧めてあげてください。

### 大地震が起きたときも避難しないで済むように、住まいの安全性を高めておきましょう。

#### 家具を固定する

大地震のときのけがの原因として最も多いのが、家具類の転倒や落下物によるものです。家具を固定するなどの対応をしておくと、けがや死亡を未然に防げる割合が高まります。また、家から外へ避難しやすくなります。

#### 耐震補強する

阪神・淡路大震災を経て、平成12年6月に新しい建築基準法の耐震基準が設定されました。それより前に建築された住宅については、耐震診断を受け、耐震性に問題がある場合には、必要な補強を行うようにしましょう。

### 避難する場合に備えて、非常持出品を用意しておきましょう。

#### 身分証や緊急連絡カードを携帯する

非常持出品は、避難するときに両手が使えるようにリュックサックなどに入れて、取り出しやすいところに保管しておきましょう。飲料水や非常食、その他の防災用品のほか、避難行動要支援者の方は、身元が確認できる身分証や、緊急時の連絡先・医療機関・必要事項などを記入した緊急連絡カード、お薬手帳など服薬の種類や量のわかるものも用意しましょう。

#### 要介護の方は 紙おむつの介護用品

#### 目の不自由な方は 白杖、ラジオ、携帯電話

#### 耳の不自由な方は メモ用紙・筆記用具、補聴器用の電池、電子メール機能付き携帯電話

#### 乳児を抱える方は 紙おむつ、粉ミルク、ミネラルウォーター、離乳食、母子手帳

#### 妊産婦の方は 脱脂綿、サラシ、T字帯、新生児用品