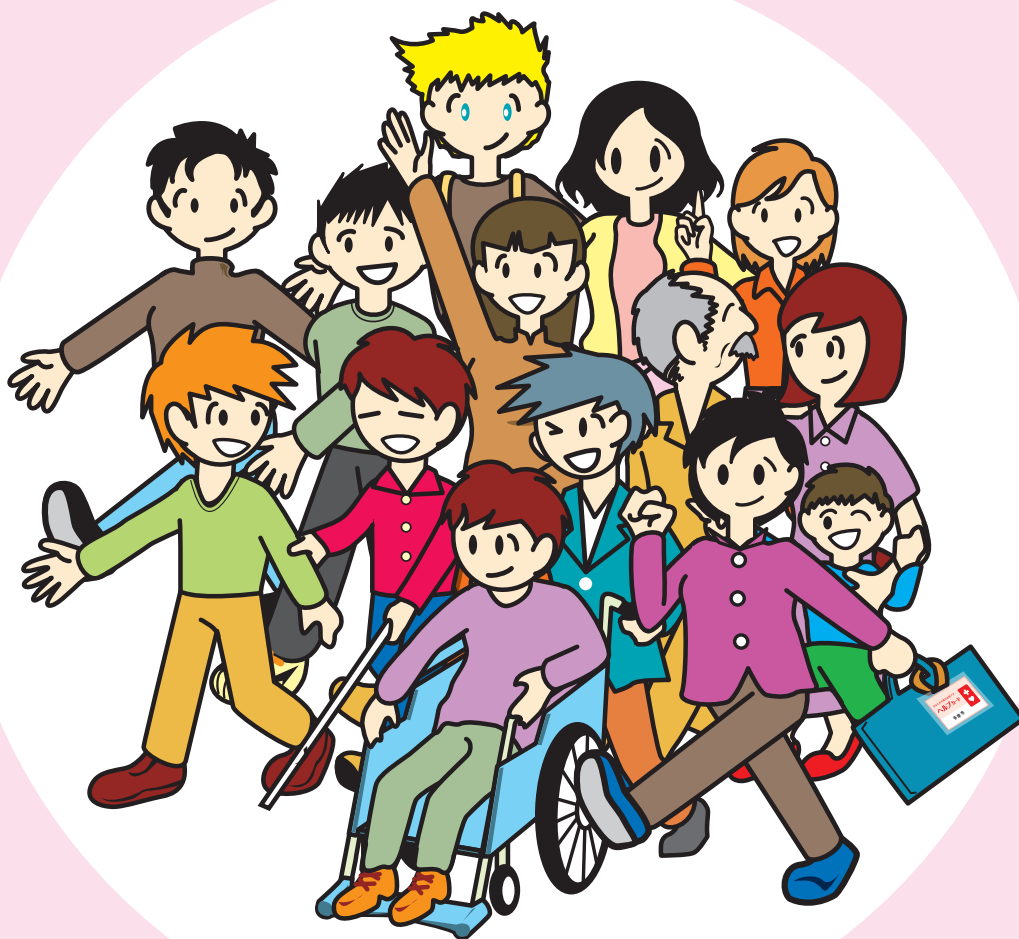


災害が
起きたら!

要配慮者

わたしたちからのメッセージ



このメッセージは

災害時、要配慮者の方々はどのような状況におかれるでしょうか。
困ることや知ってもらいたいことは何か、当事者の皆さんからのメッセージです。
日ごろから私たちにできることは何か、一緒に考えてみませんか。

社会福祉法人多摩市社会福祉協議会 多摩ボランティア・市民活動支援センター

もくじ

知ってほしい！配慮のポイント	3
聴覚障がい者からのお願い	4
視覚障がい者からのお願い	6
肢体不自由児・者からのお願い	7
知的障がい者からのお願い	8
精神障がい者からのお願い	9
高次脳機能障がい者からのお願い	10
認知症の方からのお願い	11
外国人からのお願い	12
妊婦・乳幼児の家庭からのお願い	13
多様な性を生きる者（LGBT）からのお願い	14
多摩市コミュニケーション支援ボード	15
ご存知ですか ヘルプカード	16
地域のみんなでつながろう！～防災まちあるき～	18
災害時要配慮者避難訓練 ～百草団地周辺地区の取り組み～	19
災害時要配慮者避難図上訓練「LODE」	20
避難行動要支援者の支援 ～皆さまのご協力をお願いします～	21
ひとりのチカラをみんなのチカラに！～災害ボランティア～	22
障害者差別解消法 ～わたしらしく・あなたらしく・みんな一緒に！～	24
あなたはいくつわかるかな？ ふくしに関するマークの正しい意味と名前	25

災害時における要配慮者とは…

大規模地震や風水害といった自然災害・火災などが起こった場合、安全な場所に避難することや必要な情報を的確に把握することなど、身を守る上で周囲の助けが必要になる方々のことをいいます。

一般的には、高齢者・障がい者や、普段の生活では支障がなくても状況によっては手助けが必要となる妊産婦、乳幼児、疾病者、日本語が理解できない外国人などがあげられます。配慮の必要なが外見から分かりにくく、周囲の人の支援や理解を得にくいことがあります。

人によってさまざまですが、こんな困りごとがあります

- ・危険であることがわからない。
- ・助けを求めることができない。
- ・情報を受け取ることや、正しく理解することができない。
- ・情報を受け取っても行動することが難しい、できない。

知ってほしい！ 配慮のポイント

わたしたちは、必要な情報を集められなかったり、自分の気持ちや状況をうまく伝えられないことがあります。災害時に必要な支援や情報を得られるよう、支援してください。

【移動】

まずは、本人に「お手伝いすることはありますか」と声をかけてください。
本人に合った方法で安全に誘導しましょう。



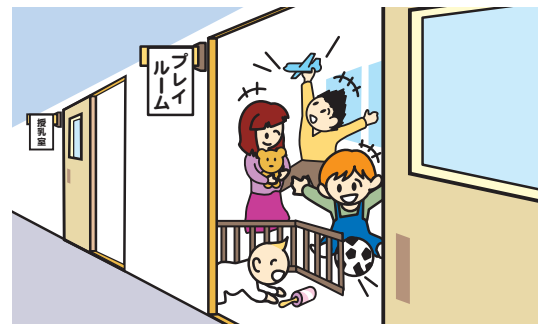
【正確な情報】

周りの様子や状況をわかりやすく伝えてください。
本人に確かめながら、わかりやすい言葉でゆっくりと、文字や絵で伝えてください。ジェスチャーもコミュニケーションがとりやすくなります。掲示用ボードやペンなど使用する道具も準備しておく、いざという時、役に立ちます。



【安心できる場所・スペース】

静かな場所に移動して、気持ちを落ち着かせることが大切です。
場合によっては、付き添いや見守りをしてもらうと安心です。



避難所ではさまざまな手助けが必要です。

- ▷ 声かけや筆談など、コミュニケーションをとってください。
- ▷ 食料や物資等の受け取り、介助を手伝ってください。
直接配布してもらえるなどの配慮があると安心です。
- ▷ 環境の変化により体調を崩しやすいので、次のような配慮をしてください。
(ついたてやカーテン・個室等スペースの確保。
保温、食事、寝具、トイレ、スロープ、てすり、ベッドなど)

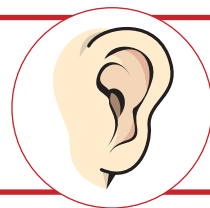
日頃から、地域の方やご近所との声かけ・交流が何より大切です！

当事者の方を交えた避難訓練なども大切にしたいですね。



▲ 防災訓練の様子

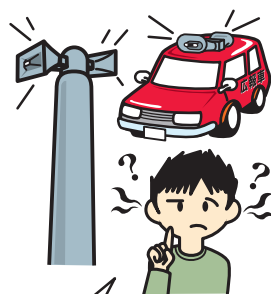
聴覚障がい者からのお願い



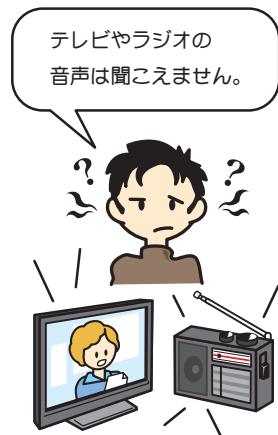
聴覚障がいの方からのメッセージ

聴覚障がい者の特徴

- ◆ 声や音による情報がわかりません。
- ◆ 音声によるコミュニケーションが困難です。
- ◆ 生まれつき聞こえない人は、発声も困難です。
- ◆ 補聴器を付けていて、音のあることはわかっていても、話や放送の内容を聞き取れない場合があります。



サイレンや広報車の
お知らせも聞こえません。



テレビやラジオの
音声は聞こえません。

災害時には、このように支援してください

- ◆ 閉じ込められたりした時、声で助けを求めることができません。後ろで何が起きているかもわかりません。
→ 救助に来たときには、懐中電灯で照らすなどして知らせてください。
- ◆ 放送（防災無線、広報車、館内放送、駅の構内放送、車内放送、テレビ、ラジオなど）が聞こえません。情報が得られず、何が起きているのかが伝わりません。
→ 災害時のサイレン・緊急放送や、避難所で音声によるお知らせがあったときには、身振りや指差し、筆談などで教えてください。

聴覚障がい者とのコミュニケーション方法



【手話】

おにぎり

飲み物

手の形や動き、顔の表情や全身で表現します。



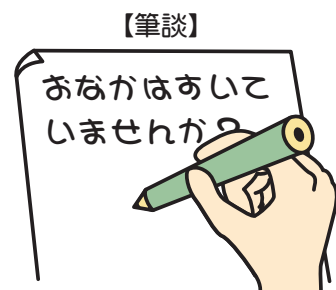
【身振り】

指さしや日常の動作などで伝えます。



【口の形】

身ぶりや表情も加えながら表すとわかりやすくなります。



【筆談】

おなかをあいて
いませんか？

紙に書いたり、空間に指で文字を書いて伝えます。

日頃から知ってもらいたいこと

地域の自治会等でも、聴覚障がい者のことを把握しておいてください。

多摩市聴覚障がい者用ゼッケン。「タツノオトシゴ」は、私たち聴覚障がい者のマークです。▶



防災訓練の時など手話通訳者や要約筆記者の派遣

多摩市社会福祉協議会では、手話通訳者や要約筆記者の派遣調整を行っています。皆さんの地域にお住まいの聴覚障がいの方が参加する際の、コミュニケーションを支援します。料金は無料です。お気軽にお問合せください。

多摩市社会福祉協議会 電話 042-373-5793 FAX 042-373-5792

中途失聴・難聴の方からのメッセージ

中途失聴者・難聴者の特徴

- ◆聴覚障がい者には、私たちのように人生の途中何らかの理由で、突然聞こえなくなった中途失聴者や徐々に聞こえなくなってきた難聴者も多くいます。加齢により難聴になる方も増えています。
- ◆中途失聴者・難聴者は、普通に話すことができても聞こえにくいなど、聞こえの状態はさまざまで、「小さい音が聞こえない」「大きな音は頭の中でガンガン響き聞こえにくくなる」「音は聞こえても話の内容が聞きとれないことが多い」など、一人ひとり違います。

災害時には、このように支援してください

- ◆音による情報がわからないため、サイレンや緊急放送があっても聞こえません。
- ◆こちらから話しかけた時など、「話すことはできても聞こえない」「聞こえないけれど手話がわからない人もいる」などの理由で、わかってもらえないことがあります。
→情報やコミュニケーションは、筆談など文字で知らせたり、表示してください。

中途失聴者・難聴者とのコミュニケーション方法

- ◆話しかける時は少し大きな声で、ゆっくり、はっきりと話してください。または、肩をたたいて注意を促してください。補聴器は音を大きくすることはできますが、ことばの聞こえにくさは補えません。筆談や身ぶりなどしてもらえると助かります。



聞こえない人・聞こえにくい人と筆談する場合

紙、地面、手のひら、空中などに書くなど、さまざまな方法があります。短い文でわかりやすく書いてください。イラストを併用するといいでしょ。筆談をお願いしたときに、「字が下手なので」と断られることがあります。本当に困っています。どうか嫌がらずに書いて教えてください。

日頃から知ってもらいたいこと

- ◆手話・要約筆記・外国語の通訳・ヘルパーなど技術のある人が、ワッペンや腕章などによって支援できることを明示する方法があります。準備のない場合は、ガムテープなどに書いて背や胸に貼るといいでしょ。
- ◆駅や避難所などでは、音声によるお知らせだけでなく、貼り紙やボードに書くなど、文字による情報伝達もしてください。そのためにも、ホワイトボード・ペン・用紙・マジックペン・ガムテープなどが備えてあると安心です。地域の自主防災倉庫にも準備しておく、表示などにも使えます。



▲耳が不自由なことを示すマークです。



▲聞こえのサポーター腕章

視覚障がい者からのお願い



視覚障がいの方からのメッセージ

視覚障がい者の特徴

- ◆視覚障害は、大きく分けると全く見えない「盲」と「弱視」、「視野障害」（目を動かさないと見ることが出来る範囲が狭くなる）などがあり、見え方がそれぞれ違います。
- 見えなくなる原因は、先天的な場合と後天的な場合（緑内障や網膜色素変性症、糖尿病網膜症など）があります。

災害時には、このように支援してください

- ◆近所でひとり暮らしの視覚障がい者がいる場合は、安全なルートで一次避難所まで誘導をお願いします。
 - ◆文字による情報がわかりません。避難所での掲示物は文字のみの情報提供だけでなく、代読など音声による情報提供をお願いします。
 - ◆初めて行く場所や避難所などのトイレは慣れるまで、なかなか使えません。トイレに近い場所の確保と誘導をお願いします。
 - ◆避難所内や二次避難所、通院などの移動には支援が必要です。早期に同行援護従事者（ガイドヘルパー）またはボランティアを確保し、支援が必要となります。
- ※同行援護従事者（ガイドヘルパー）とは、視覚障がい者に同行し、移動に必要な情報の提供や移動の支援を行うものです。

視覚障がい者の誘導方法



- ◆まずは声をかけて、誘導する人の腕または肩を貸してください。「あっち」「そこ」と言われても、わかりません。視覚障がい者から向かって、「右手前方」などと説明いただけると理解できます。あるいは、時計の文字盤に合わせて「12時の方です」と教えてください。
- ◆声かけしないで、いきなり背中を押したり、白杖をひっぱったり、取り上げたりしないでください。

日頃から知ってもらいたいこと

- ◆白杖を持っているから、全く見えないとは限りません。見え方に困難を抱えている方も多くいます。
- ◆視覚障がい者に会った時は「〇〇さん、こんにちは。△△です。」と名前を言っていただけると、私たちも挨拶することができます。
- ◆日頃から、近所に視覚障がい者が暮らしていることの認識をお願いします。避難に備えて、あらかじめ支援する人を確認しておくとう安心です。
- ◆白杖を持っている人を見かけたら、「お手伝いすることはありますか？」と声をかけてください。

肢体不自由児・者からのお願い



肢体不自由児・者の方からのメッセージ

肢体不自由児・者の特徴

- ◆特に足にハンディがあると、一人で避難することはとても難しいです。近所にそういう方がいなか、まずは知ってください。
- ◆団地や階段のある住宅やマンションでは非常時にエレベーターが使えないこともあります。家族の方と住んでいても、そのときには誰もいないかもしれません。そのような時声をかけてくださるととても助かります。

災害時には、このように支援してください

◆住宅から外に出る際の介助方法

片マヒの方…支えながら一緒に階下へおりる、おんぶができる人はおんぶをする。

両足または両手足の障がいの方…おんぶができる人はおんぶ、できない人は車いすを4人で支え階段は本人が後ろ向き状態でおりる。

◆避難所までの移動介助

片マヒの方…支えながらゆっくり歩く、車いすの方が安心の人は車いすで移動する。

両足または両手足の障がいの方…車いすにて移動する。

- ◆車いすが利用できない場合は担架を、それもない場合は毛布を使って4人でしっかり支えて移動してください。ガレキの散乱や階段の欠損などに注意しましょう！

・避難所までの移動が難しくなり、身近な所(例・自治会の集会所など)に避難できる場所が必要になる場合もあるかもしれません。



避難所では



障がいや体の状態により、車いすから床に下りることができない人や、助けがあれば下りることができる人、自分で体の向きを変えることができない人など様々です。ベンチやマットでもよいので、ベッドに替わるものを確保してもらえると助かります。また、体育館などの和式トイレは使えないため、洋式型の簡易トイレも必要です。

日頃から知ってもらいたいこと

- ◆地域の自治会等で障がい者本人や家族との面識を持ち、存在を確認しておいてください。住居の確認(マップの作成等)や障がいの内容、援助の方法、本人を交えた避難訓練の実施をしてください。

■身体・知的の障がいを併せ持つ重度重複障がいの方には、環境・衛生面に配慮を必要とする人もいます。

周囲の環境が落ち着いていること、衛生的であること(空気の汚れ、ほこりなどが体に影響する)、冷暖房などで適度な温度が保たれていること(体温調節が困難)。医療的ケア(たんの吸引・経管栄養・胃ろうなど)を必要とする人もいるため、医療的なフォローがより必要になると予想されます。

知的障がい者からのお願い



知的障がいの方からのメッセージ

一人ひとり状況が違うため、周りの人に理解してもらうことが難しい場合があります。

知的障がい者の特徴と災害時に理解・支援してほしいこと



危険時の状況判断

危険時の理解や察知が不十分な方が多くいます。一人でいる時、何をして良いかわからないことがあります。



感情のコントロール

いつもと違う生活から不安になり、大声を出して周りに迷惑をかけてしまうことがあります。この時、強く叱るのは逆効果です。静かな環境と、本人の不安を受け止めてくれる家族や支援者が、時間をかけて寄り添うことが大切です。



コミュニケーション

言葉でのコミュニケーションが取れない方が多くいます。「大丈夫?」と聞かれ、反射的に「はい!」と返事をしてしまうことがあります。対応できる人がそばにいないと困ります。



特定のこだわり・排泄

便器の形が違えば排泄できないなど、こだわりが強い人もいます。また、排泄が不定期などで紙パンツなどを使用している人や、姿勢が安定せず避難所などの簡易トイレを使用できない人は、紙パンツなどがたくさん必要になります。



じっとしていることや順番に並んで待つこと

その場に合わせた行動を取ることができないため、わがままと思われ、家族は肩身の狭い思いをします。体育館での集団生活は苦手なため、周りの人とあまり接触のない一角を確保していただくか、教室など専用の場所だと安心して過ごすことができます。何より安心できるスペースが必要です。



■ストレスが体調面に顕著に表れることがあります。

睡眠の乱れ、食事や排泄の乱れ、吐き気、てんかん発作、自分や他人に危害を及ぼす行動、身体的機能の衰えなど。

精神障がい者からのお願い



精神障がいの方からのメッセージ

精神障がい者の特徴

精神の障害といっても幅広いので、ここでは主に統合失調症について説明します。この病気は思春期に発病し、幻覚や妄想などの陽性症状と意欲や活動低下する陰性症状とが現れます。慢性の病気なので通院やリハビリが必要になり、病気によって人間関係の取りにくさや生活のしづらさが生じますので、家族や周囲の継続的な支援が必要です。



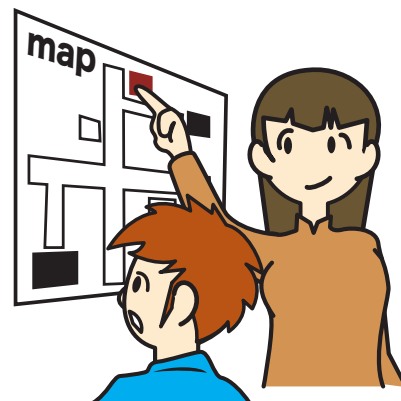
お薬のこと



精神科の薬は再発を防止するためや症状の改善には毎日、定期的に服用することが欠かせません。災害時に心配なのは薬が飲めなくなること。どんな薬をどの位服用すればいいのか、「お薬手帳」や処方内容を書いたメモをいつも持っていることが大切です。一時的な不安を抑える頓服を持っている人もいますので、「お薬は飲めていますか」とひと声かけてもらえると安心です。

災害時には、このように支援・対応してください

- ◆非常時には、パニックを引き起こしたり、混乱して正常な判断や行動がとれなくなる可能性があり、指示に対する反応も鈍くなります。
- ◆まずは落ち着いてもらい、ゆっくりと話しかけ、ひとつずつ具体的な指示を出してください。避難場所や行き方など、地図を示したりメモに書いて伝えることで理解が進みます。
- ◆本人とつながりのある所に連絡が取れば指示を仰いでください。(例：家族・かかりつけの病院・通所先・相談支援事業所など)
- ◆病状が安定している人は自分で次の行動をとることができます。



高次脳機能障がい者からのお願い



高次脳機能障がいの方からのメッセージ

高次脳機能障がい者の特徴

交通事故や脳卒中などにより脳が損傷し、損傷個所により様々な症状が表れます。

高次脳機能障害は外見からは分かりにくいので、避難する時や避難所生活で、周囲の人の理解や支援を得にくいことがあります。

ふだんとは異なる状況の中で、必要な情報をまとめて正しく判断し、行動に移すことが難しくなります。

- ◆ 記憶力・注意力の障害（新しいことを覚えるのが難しい。日時を間違えたり目的地がわからなくなる。）
- ◆ 感情の抑制が出来ない（災害時は周囲の音や人の出入りに敏感になり、疲れやすい。）
- ◆ 半側空間無視（主に左側半分が見えない。例：左側にいる人とぶつかる。）
- ◆ 発動性の低下（自分から行動を始められない。）
- ◆ 遂行機能障害（段取りよくものごとを進められない。）自分の知りたいことやして欲しいことを周囲に適切に伝えられない。
- ◆ 失語……失語症の欄参照
- ◆ てんかんの方……服薬管理が大切なため、処方されている薬と水の確保が必要です。

失語症の方からのメッセージ

失語症の特徴

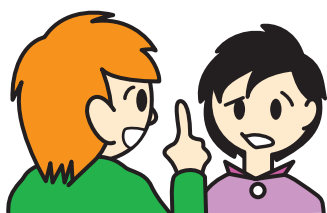
- ◆ 脳卒中や脳外傷、脳の病気などにより、言語をつかさどる脳の部分がうまく働かなくなるコミュニケーションの中途障がいを「失語症」といいます。
- ◆ 「言葉を聞いたり、文字を読んだりして理解すること」「話したり書いたりすること」すべてにわたって障がいを受けます。コミュニケーションの代替手段がなかなかなく、脳の他の部分も一緒に障がいを受ける場合もあるため、右片マヒや視野障がいなどを伴うこともあります。

コミュニケーションの取り方

- ◆ 一度にたくさんの情報を伝えるのではなく、一つずつ伝えてください。
 - ① ゆっくり・はっきり・短い文で話してください。
 - ② 本人の話を、ゆっくり時間をとって聞いてください。
 - ③ 重要な事は書いてください。（漢字単語、イラスト、キーワード）
 - ④ 「はい」「いいえ」で答えられる質問をしてください。
 - ⑤ 選択肢を示してください。



災害時には、このように支援してください



- ◆ 自分から情報を得たり助けを求めることがむずかしいです。避難の方法や場所を紙等には書き具体的に示してください。（一緒に動いてくれる人がいると助かります）
- ◆ 避難先での情報を伝えたり、避難先でのニーズを聞いてください。（トイレ・食べ物・水・親族の連絡など）
- ◆ 顔なじみの人が近所にいると安心です。日頃から声をかけてください。
- ◆ 本人の気持ちを理解したやさしい対応が常に必要です。

認知症の方からのお願い



認知症の方・ご家族からのメッセージ

認知症の特徴

- ◆ 認知症の人は、周囲の人とコミュニケーションを取ることが苦手です。
- ◆ 急激な環境の変化により、認知症の症状がそれまでより強くあらわれる場合があります。

災害時には、このように支援してください

- ◆ 一人で避難所から出て行き危険な目に合う恐れなどから、人目につく賑やかな場所に置かれることがあります。そのような場所は苦手な場所です。
- ◆ 静かな部屋で過ごすのが一番ですが、スペースが取れない時にはトイレに近く、人の出入りの少ない場所を確保できると安心です。
- ◆ 初めての場所でもトイレの位置など根気良く伝えれば覚えられます。なるべく時間に余裕を持って誘導しましょう。
- ◆ 自分のいる場所や時間がわからなくなり、不安になったり大声を発することもあります。まずは周りの人が落ち着いた対応をお願いします。そのような時には、一旦場所を移したり、対応する人を交代することも効果的です。



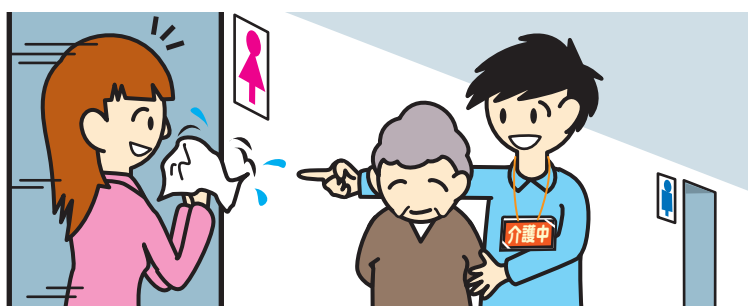
認知症の方との接し方の工夫



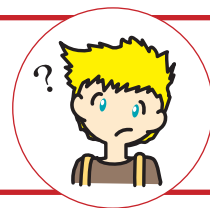
- 驚かせない** 後ろから話しかけたり、大きな声で話しかけたり、複数の人が同時に話しかけたりすると混乱します。
- 急がせない** 急かしたりせずに、できるだけゆっくりと本人と視線を合わせて話します。本人の言葉を繰り返して、反応を見ながら意思を確認します。
- 自尊心を傷つけない** 一番不安に思っているのは本人です。尊厳を傷つける言葉は慎みましょう。認知症の人の家族には、「気にしないで」「お互いさまですから」など、ひと言、声をかけて下さい。

こんな工夫も…

男性が女性を、または女性が男性を介護する際、トイレ内の誘導時には「介護中」などの目印をするなど、配慮するようにしましょう。



外国人からのお願い



外国人の方からのメッセージ

この意味、分かりますか？



ネパール語で「危険」を意味します。ネパール語を知らない日本人は「危険」なのか「安全」なのか分かりませんね。日本語がわからない外国人には「危険」という漢字が理解できません。漢字が読めないだけでなく

「きけん」という言葉自身を知らないかもしれません。外国人も他の人たちと一緒に的確な行動が出来るように、「あぶない」などのなるべくやさしい言葉で教えてください。

災害時に困ること

- ◆地震、災害の知識が十分でないため、不安・恐怖に襲われます。地震が起こった後、どういう行動をとればいいのか分かりません。「地震」「余震」「避難の知識」「避難所へ行った後どうしたら良いか」を知らない人も多くいます。
- ◆日本語で伝えられる情報が理解できません。避難勧告などを十分理解できない場合があります。
- ◆特に広報車や防災無線などのスピーカーの音声は日本語の聞き取りになれない外国人には何を言っているのかわからない場合がよくあります。

災害時には、このように支援してください

- ◆まずは、声をかけてください。
- ◆なるべくやさしい日本語で話してください。外国人が、あなたの言ったことがわからないようでしたら、やさしく説明しなおしてあげてください。
- ◆ゆっくり、はっきり、単語を分けて話してください。
- ◆外国人も、意思疎通が出来れば支援する側になれます。

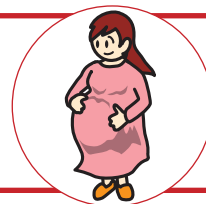


やさしい日本語の例

- 避難所 → みんなが逃げるところ
- 余震 → 後から来る地震
- 今朝 → 今日、朝
- 注意 → 気を付ける
- 危険 → 危ない
- 立ち入り禁止 → 入ってはいけません



妊婦・乳幼児の家庭からのお願い



妊婦の方からのメッセージ

災害時に困ること

- ◆お腹が張りやすくなる、トイレが近くなるなど、体調面でいろいろな変化があります。
- ◆通院・入院や、出産ができる病院があるかどうかなど、不安がいっぱいです。
- ◆買い物や配給の列に並んだり、上の子に付き添って行動したりするのが大変です。



乳幼児のいる家庭の方からのメッセージ

災害時に困ること

- ◆荷物をたくさん持って、子ども連れで避難するのは大変です。
- ◆自分がケガなどで動けなくなったら、子どもの世話をどうすればよいのか、とても不安です。
- ◆避難所で子どもが騒いだり泣いたりしたらどうしよう…、と肩身の狭い思いがあります。
- ◆子連れでは、被災した自宅の片付けやその他の用事をするのが難しいです。

災害時には、 このように支援してください

- ◆困っていることがないか、声をかけてもらいたいです。
- ◆用事があるときなど、子どもを見ていてもらえると助かります。

避難所では

(妊産婦の時期・つわりの時期などは) 周りに気兼ねなく横になって休める場所があると安心です。また、授乳やおむつ替えができる場所、子どもを遊ばせることができるスペースなど配慮してもらえると安心して過ごすことができます。

食物アレルギーのある子どもに配慮をお願いします

卵・牛乳・小麦粉など、ごく一般的な食材で重篤なアレルギー症状（嘔吐・下痢・呼吸困難など）を起こす場合があります。子どもに食べ物を分けてくださる時は、必ず保護者に声かけをお願いします。

ゲームで楽しく防災体験！親子で楽しめる防災プログラム

防災訓練やお祭りなどに防災プログラムを取り入れて、交流を深めてみませんか。



防災釣りゲーム

防災に関するクイズに答えだと思いうカードを釣りあげて回答します。



はこべるかな？給水袋

10ℓ、20ℓの給水袋の重さを体験してみます。

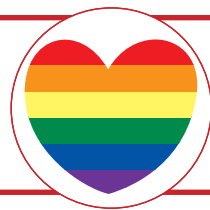


防災輪投げクイズ

防災に関するクイズに輪投げで回答します。

防災体験に関するお問い合わせ NPO 法人シーズネットワーク ☎&FAX 042-338-7487
出張実施や備品の貸出などを行っています(有料)。「ガーデンシティ多摩センターこどもまつり」などのイベントでも開催しています。

多様な性を生きる者 (LGBT) からのお願い



LGBTとは

L=レズビアン（女性に惹かれる女性）、G=ゲイ（男性に惹かれる男性）、B=バイセクシュアル（男女どちらにも惹かれる人）、T=トランスジェンダー（性別を越えて生きる人）の頭文字ですが、多様な性を生きる人の総称とされています。その他、「異性も同性も好きにならない」「恋愛はするが性関係は求めない」などA=アセクシュアル（無性愛・非性愛）の人もいます。その多くは、世の中の「男女はこうあるべき」という強い思い込みに直面し、自分を表現できずに暮らしていることから「性的マイノリティ」と呼ばれています。

災害時には、このように支援してください

- ◆ プライバシーが確保されにくい避難所では、性のありように関して無用な詮索や噂話をされることがあり、それが苦痛で危険と知りながら自宅にとどまる人、車上生活を選ぶ人もいます。そんな噂を耳にしたら「人はそれぞれ、大事にしていることがあると思うよ」などと周囲の気づきを促しましょう。日頃から「多様な性を生きる人がいる」という現実を知り、学んでおくと、落ち着いて対応できます。
- ◆ 避難所の設備・機能を「男女」二分すると、かえって使いづらくなる人がいます。簡易トイレは男性用、男女共用、女性専用の三つを用意し、どれを使うかは基本本人に任せましょう。更衣室は小型テントなどが重宝します。共同風呂の使用については、トランス当事者だけでなく一律に確認し、できる限り個々の希望に沿いましょう。共同風呂の場合、時間割を決め交代で利用する「温泉の家族風呂方式」が便利です。共同物干し場で下着などはそのまま干せるよう、洗濯ネットを提供すると役立ちます。
- ◆ 同性パートナーとの連絡が途絶えた場合、遠くに住む親きょうだいにのみ知らせが行き、一番心配しているパートナーには何も知らされない、なんてことも起きます。もし「大切な友人、親友を探している」との申し出があった場合、他の家族関係と分け隔てなく、最大限のご配慮とご協力をお願いします。

災害時には、このような配慮をお願いします

- ◆ 医療的配慮とプライバシー厳守の徹底
HIV陽性で毎日の服薬が必要なゲイ男性、定期的にホルモンを服用・注射しているトランスジェンダー男女など、LGBTの医療ニーズは多様です。何が必要か言い出せない人もいるので、アンケート調査などでニーズを把握し、緊急性を考慮した対応をしてください。その際は、個人情報が出ないように、十分留意してください。
- ◆ トランスジェンダーの人が救急搬送や入院した時に、本人が望まない形で身体性別に関するプライバシーを暴露されることがあります。これはアウティングといい深刻な人権侵害にあたります。

日頃から知っておいてもらいたいこと

セクシュアリティ＝性のありようは、ひとそれぞれ。まずは第一歩「必ず身近にいる」ということから始めましょう。存在を認知するだけで「ネタにして笑いをとる」等のハラスメントがだいぶ減り、安心感が高まります。

多摩市コミュニケーション支援ボード



多摩市では、自らの意思を言語で表現することが難しい方が意思や要望を表現するための「コミュニケーション支援ボード」を作成しました！

こんな方にご利用ください！

- ◆自閉症・知的障がい者で、言葉と絵で伝えると理解しやすい方
 - ◆聴覚に障がいがある方
 - ◆言語に障がいがある方
 - ◆相手に伝えることが難しい方
- など



特徴

1. カードを指して、意思や要望の内容が確認できます！
2. ホワイトボードマーカーで何度も書いたり、消したりすることができます！
3. 英語・韓国語・中国語の標記があります！
4. 水に強い作りになっています！
5. 手帳サイズで、災害時でも持ち運びやすい大きさになっています！



設置場所

各避難所（20冊ずつ）、市役所・出張所窓口等、民生・児童委員

文字や言葉で伝えることが難しい方は、コミュニケーション支援ボードを指して意思を伝えることができます。また、コミュニケーションの取りにくい方にも、言葉かけと絵を見せることで伝えやすくなります！



ご存知ですか ヘルプカード



ヘルプカードとは

障がいや疾病のある人が普段から身につけておくことで、いざというときに、自分の情報や手助けをしてもらいたいことを伝えるためのカードです。ヘルプカードは東京都内共通のカードです。

こんなときに役立ちます

災害が起こったとき

危険の察知が苦手だったり、的確な情報を得ることが困難な人がいます。移動の際に支援や配慮が必要な人もいます。

普段の生活で困ったとき

目的の場所や乗り場を自分で探すことができなかつたり、道に迷って戸惑うことがあります。

緊急のとき

列車やバスの遅延で、アナウンスが聞き取れなかったり、普通と異なる状況であることを理解できないことがあります。急な病気や発作で困ったとき、自分の障がいや病気を説明できなかつたり、助けを呼ぶことができない場合があります。

ヘルプカードの種類

裏表カード

表	裏
<p>あなたの支援が必要です。</p> <p>ヘルプカード</p> <p>多摩市</p>	<p>～あなたの支援が必要です～</p> <p>私の名前</p> <p>支援してほしい内容を詳しく記入したヘルプカードを</p> <p>に入れてあります。よろしくお願いします。</p>

◀手助けが必要なことを、まわりの人に知らせるカードです。裏面には「3つ折りカード」の入っている場所が書いてあります。



3つ折りカード

<p>あなたの支援が必要です。</p> <p>ヘルプカード</p> <p>多摩市</p>	<p>て だす 手助けしてもらいたいこと</p> <p><input type="checkbox"/> 筆談でおねがいします</p> <p><input type="checkbox"/> 何が起っているのか教えてください</p> <p><input type="checkbox"/> わかりやすい言葉で話してください</p> <p><input type="checkbox"/> 電話をかけてください</p> <p>緊急連絡先 警察 救急車 タクシー 110 119</p>
<p>～下記に連絡してください～</p> <p>私の名前</p> <p>* 緊急連絡先</p> <p>① 名前 番/届</p> <p>(連絡先名:)</p> <p>② 名前 番/届</p> <p>(連絡先名:)</p>	<p>【自由欄】</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>～私の医療情報～</p> <p>障がい・病名 Rh+</p> <p>* 生年月日 血液型 型</p> <p>* 持病・アレルギーなど</p> <p>* かかりつけの病院</p> <p>主治医 番</p> <p>* 飲んでいる薬</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

▲ストラップは、多摩市障害者福祉ネットワーク「たまげんき」の利用者が手分けをして作りました。

◀障がいや病気のこと、手伝ってほしいことなどが書いてあります。定期入れや障害者手帳などに入れてあります。



【手帳の種類】

- 身体障害者手帳
- 精神障害者保健福祉手帳
- 愛の手帳

障がいのある人への手助け



何かきっかけがあればと思うけれど、どう声をかけてよいのかわからない…



手助けをしたいけれど、どのようにしたらよいのかわからない…

・・・と思ったことはありませんか？

人によってさまざまですが、コミュニケーションに障がいがあり、困ったことをなかなか伝えられなかったり、何が起きているか、どうすればよいかわからない人もいます。障がいのある人も、周りの人のちょっとした手助けにより状況を理解できたり、安心して行動ができるようになります。



すけだちくん

障がいのある人が困っていたら・・・

周囲の配慮や「ちょっとした手助け」が障がいのある人の安心につながります！

まずは「どうしましたか？」と声をかけてください。

おだやかな口調で、本人に伝わっているか確かめながら、ゆっくり話してください。

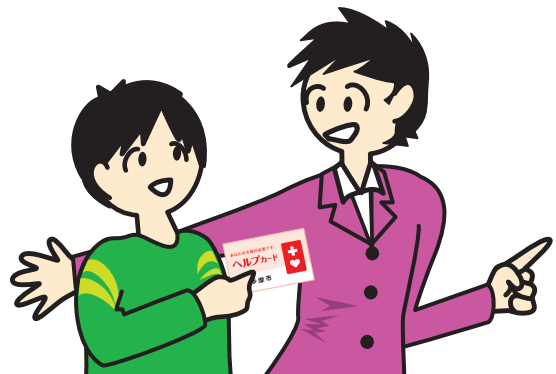
ヘルプカードを持っていたら…

ヘルプカードには、手助けしてもらいたい内容が記載されています。



記述内容に沿った支援をお願いします。

たとえば・・・
ヘルプカードに書いてある緊急連絡先に連絡して、本人をよく知る人に手助けをお願いしてください。



事故や災害が発生したら

手助けをお願いします。避難が必要な時には、どのように誘導してほしいか確認してください。
書いて伝えたり、読み上げて知らせるなど、必要な情報を教えてください。

避難場所などで一緒になったときは…

医療的な配慮が必要な人や、一般的な非常食が食べられない人もいます。「困っていることはありませんか」と、ひと声かけてください。

ヘルプカードに関するお問い合わせ

多摩市健康福祉部障害福祉課
電話 042-338-6903 FAX 042-371-1200

社会福祉法人 多摩市社会福祉協議会 地域活動支援センターあんど
電話 042-356-0307 FAX 042-356-1155

地域のみんなでつながろう！

～防災まちあるき～



わがまち探検！防災まちあるき

防災まちあるきとは

- ◆「災害時」をイメージしながら「防災・減災」という視点でまちを歩き、危険箇所や防災資源などを確認する取り組みです。
- ◆まちの強みと弱みなど自分たちの住んでいる「まちの特徴」がよくわかります。今まで気付かなかったことを再発見できます！

まちあるきの効果

- ・地域の様々な立場の人と一緒にいることで、参加者同士が顔見知りになります。
- ・日頃からの地域での関係が、災害時などの助け合いにつながります。
- ・要配慮者の方が参加することにより、要配慮者に対する理解が深まります。(車いすを使用した体験も実施可能です。)
- ◆最強・最堅のライフラインは、人と人のネットワークです！



実践！まちあるき

【事前準備】

5人くらいから実施可能です。人数が多い場合は、複数のコースを設定することができます。1時間くらいで歩くことのできるコース取りと下見をします。

【オリエンテーション】

グループ内で役割を分担します。

- ◇リーダー …まち歩きルート先導とチーム統率
- ◇情報係 …写真を撮る
- ◇安全確保係 …交通事故回避や、他の方の迷惑防止に心掛けます
- ◇記録係 …手持ちの地図にメモ等を記入する

【まち歩き本番】

地図に気付いたことを書き込みます。

チェックポイント

- 危険箇所
- まちの防災資源・その他の資源の確認
- 避難場所から避難所への道のり
- 防災倉庫・消防団の防災資機材格納庫
- 避難場所になりそうなオープンスペースは？



【マップづくり】



まちを歩いて気づいたことを、大きな地図に書き込みます。

- ◇自分たちが歩いたルートを記入
- ◇チェックポイント(危険箇所)などで記録したところの写真
- ◇歩いたルートで見つけた思わぬ産物
⇒後世に残したい「場所」「もの」「雰囲気」も書きこもう！

【まとめ】



まちの特徴を理解し、自分たちができることを考えましょう。

- ◇自らが被災者にならないための基礎知識
- ◇要配慮者の支援活動 など

◆実施についての詳細などは、お気軽に多摩ボランティア・市民活動支援センターまでお問合せください。

災害時要配慮者避難訓練 ～百草団地周辺地区の取り組み～

避難訓練

百草団地周辺の3つの自主防災組織が主催となり、市の防災安全課や避難所となる近隣の私立小学校の協力のもと実施されました。

団地内に暮らす、車いすの方や障がいのある方も参加し、「車いす体験」や「高齢者疑似体験セット」も活用し、災害時要配慮者の視点で避難訓練をしました。

①一時避難場所（公園等）→②避難所（近隣私立小学校） →③第2集会所（地域の中心部にある）のルートで訓練



▲車いすに乗って避難所へ



▲「地区防災倉庫」の備品確認



▲「防災ベンチ」の使用法説明



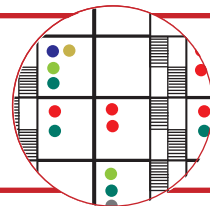
▲防災安全課による講話

参加した皆さんからの感想

- ◇公的な備蓄用品を見て、量が少なく不安に感じました。
- ◇災害時要配慮者が多いため、車イスを増やす必要性を感じました。
- ◇日頃からの地域のコミュニケーションが大事と感じました。
- ◇体が不自由だから心配です。
- ◇百草団地ははずれにあるので物資の配達など不安です。
- ◇備蓄するもの、量をもう一度考えなおします。

効果：日頃からの人とのつながりの大切さを再確認できました。

災害時要配慮者避難図上訓練 「LODE」



LODE (ロード) . . .

Little people (子ども) / Old people (高齢者) /
Disabled people (障がいのある人) / Evacuation (避難)

災害図上訓練 LODE (ロード) とは？

地域にどのような人が住んでいるかを考え、災害時に子どもやお年寄り、障がいのある人も一緒に避難する方法についてシミュレーションします。

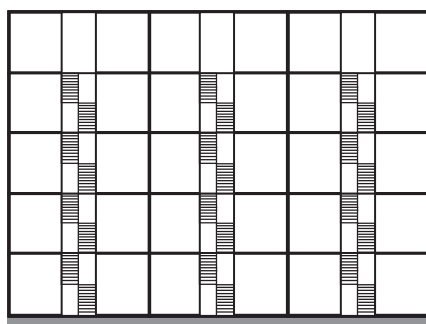
防災体制づくりだけでなく、地域での見守りについて学べる講座です。



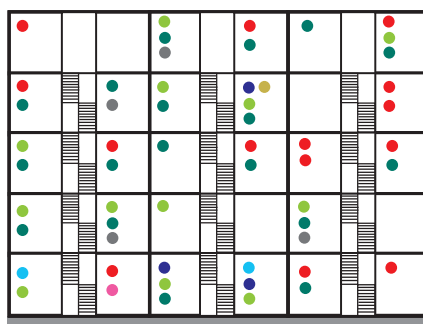
LODEの進め方

①マッピング

住宅地図や集合住宅の立面図に居住者の年代や支援を要する方について、シールを貼ります。(個人情報保護の観点からフィルムシートを重ねて作業します)



近隣に住んでいる人を把握しているとマップが埋まっていきます



- シールの例
- 赤ちゃん
 - 小学生
 - 中・高校生
 - 19～64歳の人
 - 前期高齢者(65～74歳)
 - 後期高齢者(75～89歳)
 - 超高齢者(90歳以上)
 - 身体的な支援が必要な方
 - 意思疎通・確認が心配な方

②地域で災害が発生!

地震や火災などを想定し、建物の構造や住民情報を見ながら「どこへ」「どのように」「誰と」避難するかを考え、具体的な避難支援計画につなげていきます。

③5年後の地域を考える

マッピングした地域の5年後を想定して、シールを貼りなおす作業を行います。

地域の現状を知ることで、
日頃からの見守りなどへのきっかけづくりへ

講師:LODE研究・普及チーム

◆実施についての詳細などは、お気軽に多摩ボランティア・市民活動支援センターまでお問合せください。



避難行動要支援者の支援 ～皆さまのご協力をお願いします～



災害発生時にご協力いただきたいこと

1. 発災直後の安全確認

発災直後の緊急的な安全確認には、近隣住民や自主防災組織等、皆様のご協力をお願いします。

- 1) 避難行動要支援者のいる世帯への声かけ
- 2) 避難の介助を行いながら、集団で避難

2. 避難行動要支援者窓口への報告

災害時、各避難所では市職員が「避難行動要支援者窓口」を設置し、避難行動要支援者の皆様が無事に避難できたかどうかを調査します。災害時には、ご本人やご家族は避難状況を「避難行動要支援者窓口」にお知らせください。

3. 安否確認班の編成

避難行動要支援者の安否が確認できない場合、避難してきた方、民生・児童委員、自治会、自主防災組等市民の皆様と「安否確認班」を編成し、避難行動要支援者のご自宅へ安否確認に向かいます。班編成にご協力をお願いします。

避難行動要支援者とは

- | | |
|--------------------|--------------|
| 1 介護保険における要介護3以上の方 | 5 愛の手帳1～3度の方 |
| 2 身体障害者手帳1・2級の方 | 6 人工透析者の方 |
| 3 視覚障がい者3～6級の方 | 7 呼吸器障がい者の方 |
| 4 聴覚障がい者3・4級の方 | |

作成していただける
自主防災組織や
自治会・管理組合を
募集しています！



避難行動要支援者のための「避難支援個別計画」

多摩市では、平成23年8月に決定した「多摩市災害時要援護者避難支援計画」に基づき、避難行動要支援者一人ひとりの「多摩市災害時避難支援個別計画」を作成していただける自主防災組織や自治会・管理組合を募集しています。この計画は、要支援者一人ひとりを誰が支援してどのように避難するか決めておくものです。「多摩市災害時避難支援個別計画」作成にご協力をお願いします。

「避難支援個別計画」作成の流れ

- STEP 1 市が自主防災組織等の個別計画作成の意思を確認
- STEP 2 市が要支援者の同意確認実施
- STEP 3 市が当該地域の「避難行動要支援者台帳」を作成
- STEP 4 自主防災組織等が災害時に避難を支援する方を選定
- STEP 5 自主防災組織等が「避難支援個別計画」を作成

ひとりのチカラをみんなのチカラに！ ～災害ボランティア～



災害ボランティアセンターとは

大地震など大きな自然災害が発生した場合、被災地の状況に合わせ、駆けつけてくださる多くのボランティアの力を最大限に引き出し、住民に寄り添った活動を行うためのコーディネートを行うことを目的に設置・運営されます。

多摩市社会福祉協議会では

「災害時における多摩市と多摩市社会福祉協議会の相互支援に関する協定書」（平成22年4月1日締結）に基づき、多摩市内に大規模な災害が発生した場合は、相互に協力を依頼し、ボランティア活動の拠点となる「災害ボランティアセンター」（災害VC）を設置します。

災害ボランティアセンター設置・運営訓練

平成28年3月に、ボランティア・大学・市役所等関係機関と検討し、災害VCのマニュアルを改正しました。そのマニュアルに基づき、毎年訓練を行い、大規模災害発生時への備えを強化しています。

災害VC設置・運営訓練での主な各班の活動の様子



ニーズ受付班

被災された方々からの必要な支援のニーズについて聞き取り、活動に関する受付を行います。



現地巡回班

要請者の依頼確認や活動が安全に行なえるかどうかの確認を行います。

これから
現地出発！

一緒に
がんばろう！



ボランティア受付班

ボランティアの受付を行い、活動の流れや注意事項について案内します。



マッチング班

ボランティアの要請と活動希望者を調整しグループを作ります。



送り出し班・資材班

ボランティア活動に必要な資材等を活動者に渡し、使用方法や注意点の説明を行ったら、ボランティアは活動へ向かいます。

災害ボランティアセンター運営ボランティア募集中

大災害はいつ来るか分かりません！被災された住民の復旧・復興に向けた活動を行っていただく災害VC運営ボランティアを事前に募り、以下のような取り組みをしていきます。



①どんなことをするの？

災害VCの支援（各種受付や会場誘導、案内、ボランティア支援など）

②登録条件

多摩市内在住・在学・在勤で15歳以上の方（中学生を除く。18歳未満保護者同意要）

③登録するには

要項をご確認の上、所定の登録用紙で手続き（郵送、FAX可）
※登録用紙は、多摩ボランティア・市民活動支援センターにあります。

④災害発生に備えて

- ◆災害VC運営ボランティア体験講座（災害VCの運営に関わってくださるスタッフボランティアの育成を行います）
- ◆災害ボランティア講座（災害ボランティアに関心のある方に、災害や防災に関する講座を実施します）
- ◆災害VC設置・運営訓練

⑤災害発生後に行うこと

- ◆まずは、自分や家族を守り（自助）と身近な助け合い（共助）が優先です。
- ◆当センターから依頼する場合のほか、ボランティア募集情報などをご確認いただき、活動可能な状況であれば、災害VCにお越しください。

多摩市社会福祉協議会の被災地での活動

被災地での復興支援活動

- ◆平成23年度にボランティア等の協力・参加のもと、石巻市の小網倉浜地区を中心に37日間にわたる復興支援活動を行いました。
- ◆平成27年9月に台風18号の被害を受けた茨城県常総市に、国土舘大学防災・救急救助総合研究所からの要請に基づき、資材を提供し、ボランティアと共に活動しました。
- ◆平成28年4月に起きた熊本地震では、多摩市や市内事業所、多摩市社会福祉協議会が提供した支援物資を、国土舘大学防災・救急救助総合研究所に届けてもらいました。
- ◆平成30年7月に西日本を中心に発生した豪雨災害に対して、多摩市社会福祉協議会と日ごろから協力関係にあるボランティア等の協力参加のもと、被災地である倉敷市真備町で復興支援活動を行いました。



ご自分の身の安全を確保した上で、ぜひ災害VCの運営ボランティアとしてご協力をお願いいたします！

ボランティア受付やボランティアへの道案内、また直接活動できない方も、自分たちのまちの被災状況を知らせるという形で、災害VCの運営ボランティアとして協力できます。

障害者差別解消法

～わたしらしく・あなたらしく・みんな一緒に！～



障害者差別解消法とは

障がいのある人への差別を解消して、障がいのあるなしにかかわらず、すべての人が尊重し合いながら、共に生活できることを目指す法律です。

不当な差別とは・・・

正当な理由もなく、障がいがあるということだけでサービスなどの提供を拒否したり、制限したりすること。

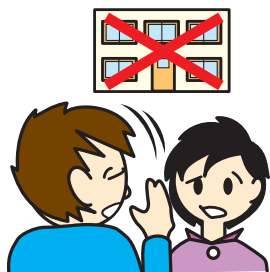
差別例①

お店に入ろうとしたら、車椅子を利用していることを理由に断られた。



差別例②

家を借りるとき、障がいがあることを伝えたら、貸してくれなかった。

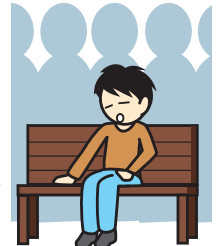


災害時の合理的配慮とは・・・

障がいのある方が困っている時にその人の障がいに合ったやり方を相手に伝えて、それをしてもらうこと。

提供例①

列に並んで順番を待つことが難しい場合には、列から外れて順番を待てるようにする。



提供例②

不安で落ち着かない場合には、別室などの落ち着ける場所で休めるようにする。



障がいによって、さまざまな困りごことがあります。
『ちょっとした手助け』が安心につながります！

※災害時などでは、特に合理的配慮が必要となります。

人と人・人と仲間・人と地域をつなぐ場所

社会福祉法人 多摩市社会福祉協議会
地域活動支援センター『あんど』

〒206-0032 多摩市南野3-15-1
多摩市総合福祉センター内 (唐木田駅(徒歩8分))
TEL.042(356)0307 FAX 042(356)1155
(第2土曜日・日祝日を除く午前8時30分から午後5時)



あなたはいくつわかるかな？ ふくしに関するマークの正しい意味と名前



ピクトグラムとは――

誰もがひと目でわかるように単純化したイラストを「ピクトグラム」と呼びます。文字が読めないなどの障がいがある方でも、すぐに意味がわかるようなデザインになっています。「公共サイン」とも呼ばれていますよ。

国際的に使用されているマーク



**障がい者のための
国際シンボルマーク**

障がいのある人が利用できる建物や施設、駐車場などであることを表すための世界共通のマーク。



**盲人のための
国際シンボルマーク**

目の見えない人のための世界共通のマーク。信号機の歩行者用信号ボタンなどによく見られる。

車の運転に関するマーク



身体障がい者マーク

条件付きで運転免許を交付された肢体不自由のある人が、自身で運転する車に表示するマーク。



聴覚障がい者標識

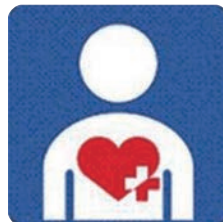
条件付きで運転免許を交付された聴覚障がいのある人が、自身で運転する車に表示するマーク。

国内で使用されているマーク



**オストメイト
マーク**

人工こうもん、人工ぼうこうなど排泄機能に障がいのある人のための設備が整ったトイレなどに表示。



**ハート・プラス
マーク**

助けや配慮を必要とするけれど、外見ではわからない身体内部に障がいがあることを示すマーク。



耳マーク

聞こえが不自由で、手話や筆談などコミュニケーションへの配慮が必要なことを表すマーク。



**白杖
SOSシグナル**

目が見えないため、助けや配慮が必要なことを表すマーク。白い杖を掲げたポーズがモチーフ。



**ほじょ犬
マーク**

盲導犬、介助犬、聴導犬などの補助犬を受け入れるお店の入り口などに貼られているマーク。



**マタニティ
マーク**

妊娠中であることを表すマーク。優先スペースなどの利用に際して周りへの理解や配慮をうながす。

困っている人を見かけたら
ぜひ手を貸して!

ヘルプマーク&ヘルプカード

ヘルプマークは、援助や配慮を必要としていることが外見ではわからない人のためのマーク。多摩市では、障がいのある人などが災害時やふだんの生活で困ったときに理解やお手伝いを求めるヘルプカードを配布しています。

▶助け合いのしるしヘルプマーク



いっしょに
すけだち
いたそう。



▲障がい者理解促進キャラクター
「すけだちくん」



聞こえが不自由な人に対する
コミュニケーション方法

手話マーク&筆談マーク

全日本ろうあ連盟が作成した、聞こえが不自由な人に対して「手話や筆談での対応が可能」なことを示すマーク。手話マークは両手5本指の動きを、筆談マークは相互に紙に書くコミュニケーション方法を表現しています。



認知症への知識と理解がある
人材を育成する

認知症サポートキャラバン

認知症への正しい知識をもち、本人とその家族のよき理解者・応援者となる認知症サポーター。養成講座を受講すると、認知症サポーターの目印であるオレンジリングが渡されます。



認知症サポーターキャラバン



ぜひ、おぼえてくださいね!

ご存じですか? 黄色いハンカチ



障がいのある方が街中で困ったときや、災害等緊急時に、周囲の方に手助けを呼びかけるためのハンカチです。このハンカチを見かけたら「お手伝いしましょうか」と、ぜひ、ひと声かけてください。

聴覚障がい者用 たつのこゼッケン



災害緊急時に、たつのこゼッケンを身につけている人がいたら、放送などが聞こえないので、筆談等でお知らせください。

※多摩市では、「黄色いハンカチ」を身体障害者手帳・愛の手帳をお持ちの方、「たつのこゼッケン」を聴覚・音声・言語機能についての身体障害者手帳をお持ちの方へ給付しています。

制作にあたりご協力いただいた方々 (順不同)

多摩市聴覚障害者協会・手話サークル「クローバー」 合同防災対策委員会

多摩市難聴者「虹の会」

多摩市要約筆記サークル

多摩市視覚障害者福祉協会

多摩市身体障害者福祉協会・アートひまわり

多摩市在宅障がい者デイサービス

多摩市手をつなぐ親の会

NPO 法人わこうど

多摩市精神障害者家族会 サンクラブ多摩

NPO 法人多摩草むらの会

多摩市失語症友の会「こだま」

TAMA 認知症介護者の会 いこいの会 みらいの会 まちのもの忘れ相談室

多摩市国際交流センター

赤ちゃんや幼児がいる家庭の防災啓発プロジェクト Abo (NPO 法人シーズネットワーク)

NPO 法人共生社会をつくるセクシュアル・マイノリティ支援全国ネットワーク

多摩市総務部防災安全課



発行

社会福祉法人多摩市社会福祉協議会 多摩ボランティア・市民活動支援センター

<http://tamavc.jp/>

〒206-0011 東京都多摩市関戸 4-72 ヴィータ・コミュニェ 7階

☎042-373-6611

2019年9月改訂