

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

「要配慮者の声」と「地域でできること」の2つの内容が書かれています。

災害のとき、要配慮者の方々はどんなことで困るのか。

普段から、どんなことを知っていてほしいのか。

当事者の皆さんからのメッセージを通して、

私たちにできることをいっしょ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

高齢者・障害者・外国人・こども・女性…
誰も排除されない、排除しない、誰も排除させない
誰一人取り残されないインクルーシブ防災のために

私たち、こんなことに困っています!!

災害時要配慮者とは？

地震や台風などの災害が起きたときに、安全な場所へ避難したり、正しい情報を知ることができるよう、まわりの助けが必要な人のことです。高齢者や障がいのある人だけでなく、妊娠中の人や赤ちゃんのいる家庭、病気の人、日本語がわからない外国の方なども含まれます。見た目では分かりにくいこともあり、まわりの理解や支えが大切です。



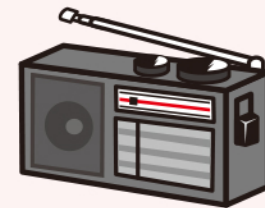
日常の暮らし

- 避難訓練に参加した事がない
- 避難場所を知らない
- 誰にも助けを求められない



災害が起こった時

- 自力で動けず、逃げられなかった
- 耳が聞こえずラジオの情報が分からなかった
- 目が見えず周りの様子が分からなかった
- 何が起こったかわからず泣いていた



避難所の生活

- おむつを替える場所がなかった
- 呼吸器の電源がなく避難所に行けなかった
- 車いすトイレがなく、水を我慢して体を壊した
- 盲導犬を拒否された

※東日本大震災では、障がい者の死者の割合は、健常者の2倍でした。

※必要な手助けは、一人一人違います。日頃から交流し、話しあって備えていきましょう。



災害時には障害のある人やその介助者も避難所に来る、同じ被災者です。
どうかそのことを心に留めておいてください。

災害時は、まわりの人のサポートが必要です！

【身体障がいのあるFさん】

避難所でのトイレの問題は命にかかわる問題です！

車いすを使う高齢者や障がい者は、1回のトイレ使用やそれにとまなう介護に十分な時間と広いスペースが必要です。これまでの災害では、車いすトイレがないためにトイレの使用や水分補給を我慢して体調を崩す人が多い現状があり、とても不安に感じています。

～多摩市内の避難所の車いすトイレの数は圧倒的に不足しています！

安心して避難所に行くために、プライバシーを守り「災害関連死」を防ぐためにも、各避難所でトイレ対策が必要です。さまざまな工夫をして車いすで利用できるトイレを増やしてもらいたいです。

- ◆避難所となる体育館などに、車いす対応トイレの常設
- ◆車いすで使えるマンホールトイレの活用
- ◆ポータブルトイレと、それを囲う大型テントの設置（おむつ替えや大型車いすへの対応も可能）



防災トイレの視察

【知的障がいのあるSさん】

- おむつを替えるときに
あんせんていばいはいけるように
いっしょにあんないをしてもらいたい
- ごはんをとりはいたり
をかえるはしよをさかしたり
おるいすのはいりかたをあんないして
もらいたい
- はたきとをはき、ゆかりはたきにはほしい
なれているのはくいんさんか
おむつはきよにいてほしい
ゆかりわかりやすくおしえてほしい
- えのかいたほいどにわかりやすいせつ
めいをしてほしいむずかしいかんいはよみ
づらいのでみづかいたふかいてほしい



◆わかりやすい案内



「避難所」のピクトグラムに「にげるところ」という説明を加える

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。
- ◆ 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。

テレビやラジオの
音声は聞こえません。



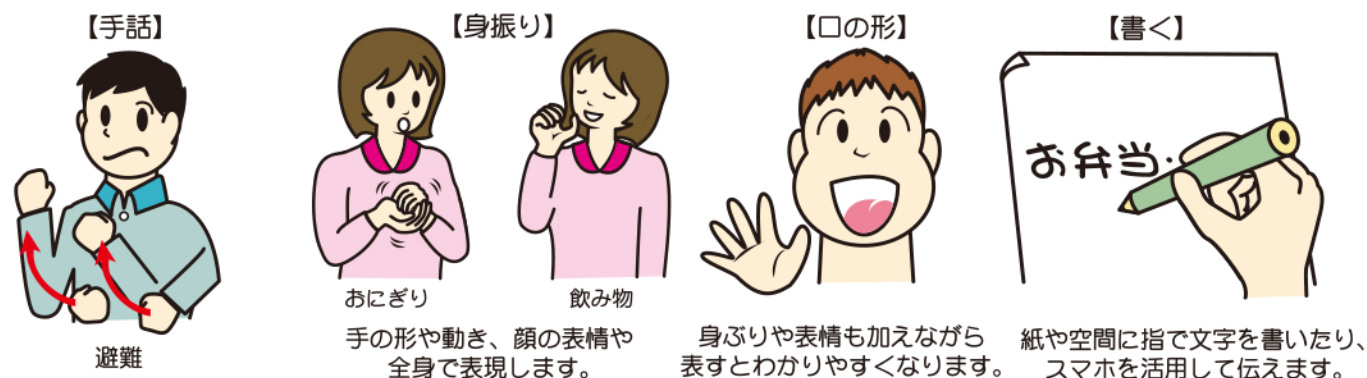
災害時には、このように支援してください

- ◆ 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、光や振動などで知らせてください。
- ◆ 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。



サイレンや広報車
のお知らせも聞こえません。

聴覚障がい者とのコミュニケーション方法



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。▶



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

- ◆ 人生の途中で突然聞こえなくなる中途失聴者や、徐々に聞こえにくくなる難聴者も多く、加齢による難聴者も増えています。
- ◆ 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響いて聞き取りにくい」「音は聞こえても話の内容が聞きとれない」など、個人差があります。
- ◆ 「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」などの特徴を理解してもらえないことがあります。

中途失聴者・難聴者とのコミュニケーション方法

- ◆ 補聴器で音は大きくなりますが、言葉の聞き取りは難しいことがあります。積極的に筆談や身ぶりで伝えてください。
- ◆ 話しかけるときは肩をたたいて注意を促し「大きな声ではっきりと」、筆談するときは「大きな文字ではっきりと」伝えることが大切です。例えば、避難所で「3時に」「毛布」を配るので「体育館入口」に来てほしいなど「時間・モノ・場所」などポイントを押さえて書いてください。



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いでしょう。
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が、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

- ◆ 手話通訳や要約筆記ができる人は、ワッペンや腕章で支援できることを明示する方法があります。準備がない場合はガムテープに書いて貼るとよいでしょう。
- ◆ 駅や避難所では、音声案内だけでなく貼り紙やボードで情報を伝えてください。地域の自主防災倉庫にもホワイトボードや用紙・マジックペンを備えておく则表示などにも使えて安心です。



▲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

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者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

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

- ◆ 視覚障害には、全く見えない「全盲」、見えにくい「弱視」、見る範囲が狭い「視野障害」などがあります。原因は生まれつき（先天的）な場合と、緑内障や網膜色素変性症、糖尿病網膜症などの病気による後天的な場合があります。

災害時には、このように支援してください

- ◆ 近所に視覚障がい者がいる場合、安全なルートで一次避難所へ誘導をお願いします。
- ◆ 避難所では文字情報だけでなく、代読など音声での情報提供が必要です。
- ◆ 初めての場所やトイレの利用に慣れるまで不安があります。トイレに近い場所の確保と誘導をお願いします。
- ◆ 避難所や通院などの移動には支援が必要で、早期に同行援護従事者（ガイドヘルパー）やボランティアの確保が求められます。同行援護従事者は移動の支援と必要な情報提供を行います。



視覚障がい者の誘導方法



- ◆ まずは声をかけ、腕や肩を貸して誘導してください。本人を中心に「右手前方」や「時計の 12 時の方向」など具体的に伝えると分かりやすいです。
- ◆ 声かけをせずにいきなり背中を押したり白杖を引っぱったりせず、安心できる対応をお願いします。

日頃から知ってもらいたいこと

白杖を持っても全く見えないとは限りません。見え方はさまざまです。挨拶の時は名前を伝えてください。白杖を持っている人を見かけたら「お手伝いしましょうか？」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

- ◆ 足にハンディがあると災害時に一人で避難することがとても難しくなります。身近にそのような方がいないか普段から気にかけておくことが大切です。
- ◆ 団地やマンションなどでは災害時にエレベーターが停止する可能性があります。家族と同居していても非常時には誰も家にいないということもあるので、近所の方から「大丈夫ですか？」「手伝いましょうか」と声をかけていただくと、大きな支えになります。

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（半身まひ）
→ 階段は体を支えながら一緒にゆっくり降ります。可能な場合はおんぶをします。
- ◆ 両足、または両手足に障がいのある方
→ おんぶができる方がいればおんぶします。おんぶが難しい場合は、車いすを4人でしっかり支え、階段は本人が後ろ向きになる姿勢で降ります。

■ 避難所までの移動介助

- ◆ 片マヒの方
→ 体を支えながらゆっくり歩きます。本人の希望や状況により車いすで移動します。
- ◆ 両足、または両手足に障がいのある方 → 車いすで避難所まで移動します。

■ 車いすが使えない場合

車いすが使えない場合は担架を、それもない場合は毛布を代用し、4人でしっかり支えて安全に移動します。移動の際はガレキの散乱や階段の損傷などに十分注意してください。

■ 避難所への移動が難しい場合

近隣の集会所や自治会の施設など、身近な場所に避難するという選択肢も考えておきましょう。



避難所では



障がいや体の状態によって、車いすから床に下りられない人、助けがあれば下りられる人、自分で体の向きを変えられない人など、さまざまな状況があります。ベンチやマットなど、ベッド代わりになるものがあると大変助かります。体育館の和式トイレは使用が難しい方も多いため、洋式の簡易トイレの準備も必要です。

日頃から知ってもらいたいこと

地域の自治会などで、障がいのある方やそのご家族と顔の見える関係を作り、存在を把握しておいてください。住居場所の確認（マップの作成など）や障がいの内容、支援の方法も共有し、本人も参加する避難訓練を行いましょう。

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

一人ひとり状況が異なるため、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。一人にいる時、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

生活の変化に不安を感じ大声をだしてしまうことがあります。強く叱らず静かな環境で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難しく「大丈夫？」と聞かれると反射的に「はい」と答えてしまうことがあります。



特定のこだわり・排泄

便器の形がいつもと違うと排泄できない人もいます。排泄が不定期だったり避難所のトイレを使用できない人は紙パンツがたくさん必要です。



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ことがあります。集団生活が苦手なため安心して本人や家族が過ごすことの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。

医療的ケアが必要な方からのお願い



医療的ケアとは

生きるために日常的に必要な医療的な生活援助行為のことです。

(例) チューブでの食事(経管栄養)、吸引、気管切開、人工呼吸器、酸素の吸入、点滴や注射、血糖の測定や調整、排せつの管理、他

※人工呼吸器や酸素など医療機器を使っている方は、常に電力が必要です。
※医療的ケアができるのは、本人や家族、医療の資格をもつ人、特別な研修を受けた資格のある人に限られます。



人工呼吸器・胃ろう



気管切開・人工呼吸器・経鼻経管栄養

災害時の困りごと

- ◆ 特別な医療機器や物品が欠かせないので、避難時の荷物がとても多く移動が大変です。人手や、車などの移動手段が必要です。
- ◆ 食べ物や物品は特別なものが多く、避難所にあるものは使えないことがあります。薬が手に入らないと、命にかかわることもあります。

このような支援・配慮をお願いします

- ◆ 生命に関わる医療機器を使っている人の安否確認を行い、電力の確保・使用を優先させてください。
- ◆ 避難所ではなく、自宅や車中で避難している場合もありますが、家族が本人から離れられず孤立している可能性もあります。医療的ケアがある人とその家族の存在を把握して、支援物資や情報を届けてください。
- ◆ 医療的ケアができる人は限られていますが、医療的ケア以外のサポートをお願いしたいこともあります。ぜひ声をかけてください。また、専門的な支援者の援助も必要です。

避難所では

- ◆ 寝たきり・車いす・医療機器使用のため、車での避難時の配慮と移動の手助けをお願いします。
- ◆ 医療機器を使う場合は電力と、機器や物品を安全に管理するためのスペースが必要です。
- ◆ 介助者がそばを離れる時の見守りのほか、手伝いをお願いしたい時があります。頼みやすく声をかけあえる雰囲気があると嬉しいです。

日ごろから医療的ケアが必要な子どもやおとなが近所に暮らしていることを知ってもらえると安心です。



酸素吸入・酸素ボンベ

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

精神障害にはさまざまな種類がありますが、ここでは統合失調症を中心に説明します。統合失調症は主に思春期に発症し、「幻覚・妄想」などの陽性症状と、「意欲や活動の低下」といった陰性症状が現れます。

慢性的な病気なので、通院やリハビリによる継続的な治療が必要です。

人間関係が難しくなったり、日常生活がしづらくなるため、家族や周囲の理解と長期的な支援が重要です。



お薬のこと



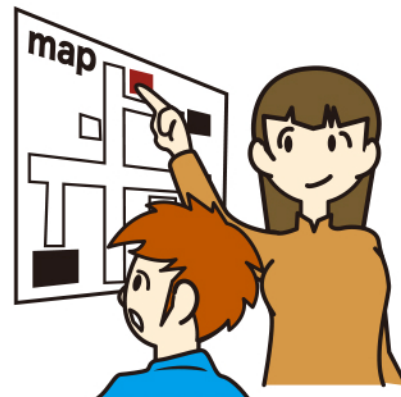
精神科の薬は、症状の改善や再発予防のために、毎日の規則的な服用が欠かせません。災害時には薬が飲めなくなることが心配されるため、「お薬手帳」や処方内容を記したメモを常に持つことが大切です。

一時的な不安を抑える頓服薬を持っている人もいます。

「お薬は飲めていますか？」と声をかけるだけでも、本人にとって大きな安心につながります。

災害時には、このように支援・対応してください

- ◆災害時には、混乱やパニックにより、冷静な判断や行動が難しくなることがあります。指示に対する反応も鈍くなります。
- ◆まずは本人が落ち着けるように配慮し、ゆっくりと話しかけ、ひとつずつ具体的に指示を伝えてください。
- ◆避難場所や行き方など、地図を見せたり、メモに書いて伝えると理解しやすくなります。
- ◆家族やかかりつけの医療機関、通所施設、相談支援事業所など、本人と関係のある機関と連絡が取れれば、対応について相談してください。
- ◆症状が安定している方は、自分で次の行動は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

高次脳機能障がいは、病気や事故による脳損傷の後遺症として現れ、必要な情報を整理して判断・行動に移すのが難しくなります。まず、外見では分かりにくいので、避難時や避難所生活で周囲の理解や支援を受けにくいことがあります。

- ◆記憶力・注意力の低下（新しいことを覚えにくい、日時や場所を間違える）
- ◆感情の抑制が難しくなり、騒音や人の出入りに敏感で疲れやすい
- ◆半側空間無視（主に左側が見えず見落としてしまう）
- *失語症やてんかんなどを併せ持つ場合があります（てんかんの方は薬と水の確保が重要です）

失語症の方からのメッセージ

失語症の特徴

脳卒中や脳外傷などで失語症になると、言語をつかさどる脳の部分がうまく働かなくなります。そのため、言葉や文字で理解する、話したり書いたりすることで情報や気持ちを伝えるなどのコミュニケーションに障害が生じます。右片マヒ、視野障害を伴う人もいます。

コミュニケーションの取り方

情報は一度にたくさんではなく、1つずつ伝えましょう。

- ①ゆっくり、はっきり、短い文で話す。
- ②急かさず、時間をとって話を聞く。
- ③大事なことは書く（時間、場所、名前などキーワード）。イラストを活用する。ひらがなよりも漢字で。
- ④「はい」「いいえ」で答えられる質問をする。
- ⑤選択肢を示す。



災害時には、このように支援してください

自分で情報を得たり助けを求めたりするのが難しいため、支援が必要です。



- ①避難方法や場所を書いて伝える。（同行してくれると安心）
- ②避難先では情報を伝え、困りごとや必要なことを聞く。（食料や水の配布、トイレ、親族との連絡など）
- ③顔なじみの人が近くにいると安心。近隣の人は日頃から声かけを。

認知症の方からのお願い



認知症の特徴

急な環境の変化により、認知症の症状がこれまでより強くあらわれることがあります。
場所や時間がわからなくなると、不安や大声につながることもあります。

災害時には、このように支援してください

■安心感の提供

「お名前は？」「困ったことがあれば教えてください」など、声をかけて安心できるようにしましょう。状況や対応をわかりやすく伝えると、混乱を防くことができます。

例：「大雨で危ないので、ここで過ごしましょう。」「落ち着くまで ここで一緒に待ちましょうね」

■落ち着ける場所の配慮

人混みや出入りの多い場所が苦手なことがあるため、静かな場所や別の部屋が用意できると安心です。

■トイレの場所と対応

トイレに近い場所を選び、戻れなくなることあるため「どうなさいましたか？」と声をかけて案内しましょう。



接し方の工夫～尊厳を守る対応を～



「驚かせない」「急がせない」「自尊心を傷つけない」

- ◆ 深呼吸を促す。後ろから声をかけると驚いてしまうため、向き合って声をかけて下さい。
- ◆ 大声や動き回る場合は、「どうしたいの？」と静かに尋ねる。
- ◆ 要望に応えられなくても、「あなたの話を聞かせてね」と気持ちを伝える。

家族や介護者のケア

～現状や要望の確認を行い、介護者が休める時間や、心身のケアを大切にしましょう。

■2019年台風19号・避難所での介護者の声

- ◆ 認知症の人と介護者が一緒に過ごせる部屋があり、安心できた。ポットのお湯にも助けられた。
- ◆ 見回りの方がいて心強かった。
- ◆ 気分転換に廊下へ出た際、赤ちゃんをあやすお母さんを見て「それぞれ大変なんだな」と感じ、1人じゃないと実感できた。



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、どのような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、子ども連れて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いいのか、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。



防災つりゲーム

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。



防災わなげクイズ

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)

多様な性を生きる性的マイノリティからのお願い



性的マイノリティの方からのメッセージ

性的マイノリティとは



性的マイノリティとは、様々な性のあり方の中で「好きになる人が同性」だったり「生まれたときに付与された性別に違和感を覚える人」などのことを言います。

性的マイノリティの人は、同性を好きになることへの偏見や、戸籍上の性別、服装、トイレなど、何かと男女分けするこの社会の慣習に、大きなストレスを感じています。

災害時には、このような支援・配慮をしてください

◆避難所に行けない

理由 同性カップルであることや、見た目の性別と法律上の性の相違を問題にされるなど、プライバシーが守られにくい避難所には、人目が気になり行けない。

支援・配慮 避難所に来る人の中には、高齢者や障害者だけではなく、性的マイノリティの人もいることを想定してほしい。プライバシーが保たれるようにテントや段ボールで仕切ってほしい。



◆必要な物資を得ることができない

理由 男女別の物資が必要なのだが、見た目の性別だけで判断されるため、支給を拒否されたり、この物資が必要、と言い出せなかったりする。

支援・配慮 見た目の性別で判断しないでほしい。物資を渡す際は中身が見えないような工夫をしてほしい。

◆トイレやお風呂を利用できない

理由 避難所では、トイレやお風呂の多くは男女別に表記されているため、不審な目で見られることが多い。

支援・配慮 トイレは、男女別の他、誰でもトイレがほしい。お風呂は、個室のシャワー室やひとりで使用できる時間があるといい。



どなたでも使用可

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 陽性で毎日薬の服用が必要な方、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の方など、医療ニーズは多様です。何が必要か言い出せない人もいますので、アンケート調査などでニーズ把握し、緊急性を考慮した対応をしてください。その際は、個人情報漏れ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されたり入院した場合、本人が望まない形で身体の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。

大切なことは、平常時から多様性の理解を進めること！！

地域でとものにできること



ご近所さんのこと、知っていますか？

「こんにちは」と声をかけたことはありますか？

いつも顔を合わせる人と、ちょっとしたつながりがあるだけで、もしものとき、大きな支えになります。

災害のときに頼れるのは、意外と身近な人たち。
だからこそ、ふだんから顔を合わせて、話しておくことが大切です。

防災のこと、地域で一緒に考えてみませんか？
ちょっと気軽に、まずは参加してみることから。



地域 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、人と人と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、自分たちに
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。

地域のみんなでつながろう ～災害対応図上演習「72 時間ゲーム」～



72 時間ゲームとは

このゲームは、多摩地域で巨大地震が発生したという想定のもと、公的な支援が届き始めるまでの 72 時間を、ご近所同士（自治会・住宅管理組合単位など）で助け合いながら乗り越える体験を通じて、日頃からできる備えや地域のつながりの大切さを改めて考えるものです。

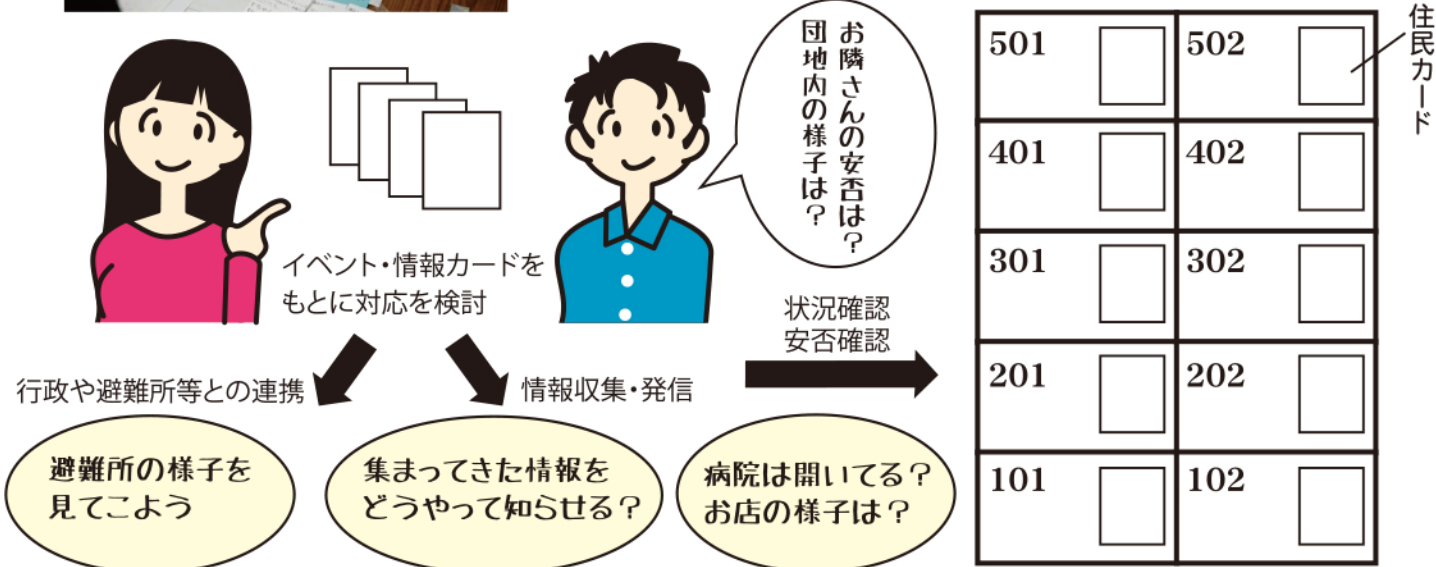
開発の経緯

ネットワーク貝取・豊ヶ丘ぎずな（貝取・豊ヶ丘地区地域福祉推進委員会）では、防災の取り組みとしてこれまでに、クロスロードゲームや HUG（避難所運営ゲーム）を実施してきました。しかし、多摩ニュータウンでは在宅避難が想定されることから、地域の実情に合った訓練が必要と考え、令和元年に「72 時間ゲーム」を開発しました。



進め方

ゲームの参加者は、同じ自治会や管理組合の居住者であり、地震発生後に集会所に集まった住民という設定です。参加者は、実際に起こりうるさまざまな状況や課題が書かれたカードをもとに、どのように対応するかを話し合いながら進めます。



【カード例】

A さん

【女 84 歳】 502 号室
夫が倒れた家具の下敷きになり、動けなくなっている。けがもしているようだ。
(1-1)

イベントカード①

【情報】
停電し、復旧のめどはたっていません。日が暮れて暗くなり、気温も下がってきました。
(2-1)

S さん

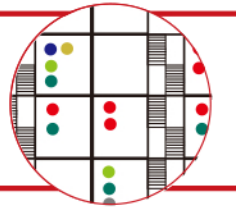
【男 79 歳】 302 号室
玄関から呼びかけても応答がない。洗濯物は干してあり、窓が少し開いている。

多摩テレビで紹介されました

安全安心プラス#22
発災後72時間の対応と検討～
ネットワーク貝取・豊ヶ丘ぎずな



災害時要配慮者避難図上演習 「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)

災害図上演習 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。

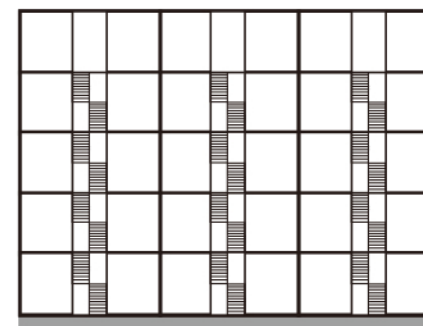
防災体制づくりだけではなく、地域での見守りについて学べる講座です。



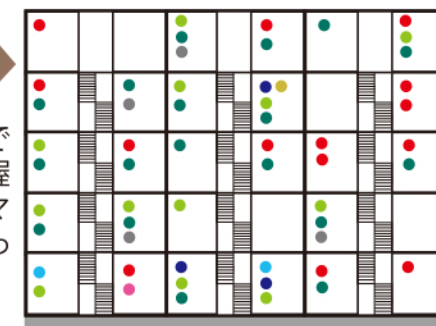
LODEの進め方

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: 岩手県立大学倉原研究室

◆実施についての詳細などは、お気軽にお問合せください。



お問い合わせ

多摩市社会福祉協議会 まちづくり推進担当

☎ 042-373-5616

要配慮者のためにできること



平常時に要配慮者のためにできること

個人でできること

◆コミュニケーションをとる

平常時から近所の要配慮者と積極的にコミュニケーションをとり、信頼関係を築いて、災害時の助け合い(共助)に向けた関係を構築しましょう。



◆要配慮者・防災について学ぶ

多摩市防災安全課では要配慮者に関する内容をはじめとした防災関連DVD・再生機器を貸出しています。DVDを通じて平常時の自身の備え、要配慮者に対する備えについて考えてみましょう。



地域全体でできること

◆訓練を実施する

普段の防災訓練で災害時における要配慮者に対する支援方法について確認しましょう。

例えば…

安否確認・避難誘導訓練

→ 要配慮者の安否確認・避難誘導方法を確認

炊き出し訓練

→ 要配慮者に炊き出しした食糧を届ける



◆個別計画を作成する

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(要配慮者の中で特に支援を要する人)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。



「避難支援個別計画」作成の流れ

- 【STEP1】市が自主防災組織等の個別計画作成の意思を確認
- 【STEP2】市が要支援者の同意確認実施
- 【STEP3】市が当該地域の「避難行動要支援者台帳」を作成
- 【STEP4】自主防災組織等が災害時に避難を支援する方を選定
- 【STEP5】自主防災組織等が「避難支援個別計画」を作成

災害時に要配慮者のためにできること

安否確認と避難誘導

安否確認は、救助が必要な人がいるかを即座に判断する為に実施するものです。高齢者や障がい者などの要配慮者は、災害発生時に情報収集や避難行動が他の人よりも困難で、大きな被害を受けやすい傾向があるため、優先的に安否確認を実施し、必要に応じて避難誘導をしましょう。

※多摩市では自宅が安全であれば在宅避難を推奨しています。



◆知っていますか？ 一豆知識ー

阪神・淡路大震災では倒壊家屋などから救出された人の約80%が近隣住民などによる「共助」で救助されています！



多摩市では、家庭用の燃やせるごみのごみ袋に「無事です」の文字を印字しています。無事を伝える目印として活用ください。



適切な支援のための要望把握

必要に応じてコミュニケーションツールを活用し、要配慮者の要望を把握することで適切な支援(配慮、情報提供、物資・人的支援)ができるようにしましょう。

◆避難所に設置しているコミュニケーションツールの一例

コミュニケーション支援ボード



イラストと多言語表記(英語・韓国語・中国語)でコミュニケーションをとることができる。

多言語指差しボード



多言語表記(英語・韓国語・中国語・ベトナム語・ネパール語)でコミュニケーションをとることができる。

◆自宅にあるコミュニケーションツールの一例

翻訳アプリ



携帯があれば利用可能。音声によるやり取りができるというメリットがある。

筆記用具・白紙



各家庭にほぼ確実にあるため、誰でも利用可能。イラストを活用すると伝わりやすい。

お問い合わせ

多摩市総務部防災安全課

☎ 042-338-6802

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。その後、令和7年3月に地震・水害それぞれのマニュアルを改正し、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後、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。

もし、災害が起こったら・・・

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。

災害ボランティアマッチングゲーム

災害ボランティアセンター運営を模した災害ボランティアマッチングゲームというものがあります。

どのような災害時にどのようなニーズがあり、どのような人達が求められるのか。

ゲームを通じて考え、理解を深め災害ボランティアをより身近に感じていただきます。今後は災害ボランティア講座や市内の小中学校向けの授業でも実施していきたいと考えています。





タマボラ君

たまふくちゃん

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・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・合同会社ライフイズ・一般社団法人 Lifeis・社会福祉法人日本心身障害児協会 島田療育センター・多摩市精神障害者家族会 サンクラブ多摩・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 法人共生ネット・自立ステーションつばさ・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
<https://tama-shakyo.jp/>

〒206-0011 東京都多摩市関戸 4-72 ヴィータ・コミュニネ 7 階

☎ 0 4 2 - 3 7 3 - 6 6 1 1

2025 年 7 月改訂

