

4章

地域の方へ（災害時に障がいの ある方と出会ったら）

障がいがあるからといって、誰もが援助を必要としているわけではありません。災害時に支援が必要な障がい者は、

- 1 避難したくても、目が見えない、車いすでの移動が困難、どこに避難したらいいのかわからない等、自らの力で移動することができない
- 2 避難所で生活する上で、障がいがあるがゆえに支援がないと避難所での生活ができない

このような方が、地域の皆様の手助けを必要とします。


そのため、障がいがあって自らの力で移動が困難な方や、避難所での生活で支援を必要としている方を見かけたら、誘導時の手助けや避難所生活の支援のご協力をお願いいたします。

1.視覚障がいのある方をサポートするとき

視覚に障がいがあるということ

大規模な災害の後には、まちの姿が普段とは変わってしまいます。そのため、視覚に障がいのある方は、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。

視覚に障がい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

誘導時の手助け

揺れがおさまったら

◇ 周囲の状況を説明してください。

視覚に障がいのある方は、周囲の状況がわからずに不安になっています。そのため、状況の説明をし、どのような手助けが必要かを訪ねてください。声をかけてもらえると安心できます。

誘導のしかた

どのような方法で
お連れするのがいいですか？

◇ あせらず、ゆっくり、声をかけながら誘導します。

- ① 誘導の際、どのような方法で行えばよいかを聞きます。
 - ・いきなり身体に触られると驚きますので、まずは本人の希望を聞きます。
 - ・腕をつかんでほしい方、肩につかまる等、人によって違いがあります。
 - ・杖を持っている場合は、杖を持っていない側に立ちます。

例)



注意（次の行為は危険です）



- 手を引っ張る
- 背中を押す
- 後ろから抱きかかえる

② 歩くときは…

- ・介助者は半歩前を
- ・二人分の幅をとって
- ・声をかけながらゆっくりと



ポイント

「あっち・そっち」等の言葉や指差しでの説明では伝わらないため、方向や距離等は具体的に説明するようにしましょう。

③ 状況を説明するとき

- ・切れた電線、倒れたブロック塀の位置や状況、避け方等は具体的に伝えます。

④ 段差や階段では

- ・「下り階段です」、「上がり階段です」、「段差があります」と声をかけます。具体的に伝えてください。

⑤ 止まる時、歩き始めるときは、ひと声かけてください。

- ・「さあ行きましょう」、「止まります」等、声かけをお願いします。

避難所生活の支援

避難所では

1. トイレへの移動や食物の配給の受け取り等、人によるサポートを確保してください。
2. トイレの近くに、生活の場所を確保してください。
3. 避難所において盲導犬も一緒に生活できるよう配慮をお願いします。
4. そのために
 - (1) 部屋の壁側の場所で盲導犬の使用者と一緒に就寝できるようにする。
 - (2) トイレに盲導犬のションベルトで使用した袋を捨てられるように容器を置く。
5. 情報提供は文字情報だけでなく、視覚障がい者にもわかるよう音声による情報提供等も必ずお願いします。
6. 避難所になる施設には、視覚障がい者用誘導用ブロックの設置、点字及び大活字による案内表示や部屋名表示等、環境整備も必要です。
7. 避難が続くとき、本人希望により福祉避難所への移動も検討してください。

2.聴覚障がいのある方をサポートするとき

聴覚に障がいがあるということ

聴覚に障がい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、聴覚に障がいのある方は、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

誘導時の手助け

揺れを感じたら

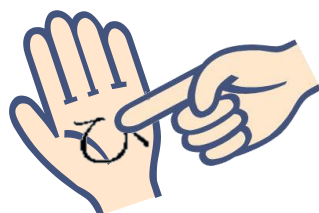
- ◇ **安全確保**
メモや身振り手振り等で身を守るよう指示します。

揺れがおさまったら

- ◇ **安全な避難**
火事等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ときも、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・ょ・う
○ ひなん しましょう

◇ その他の方法

身振り、絵、図等があります。本人の希望する方法で行いましょう。

夜間の緊急連絡

◇ 懐中電灯などで合図を

本人が睡眠中等で気付かない場合は、懐中電灯等で合図しましょう。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

電話の相手の返事等は筆記して渡すようにします。

避難所生活の支援

避難所では

- 1 大きな声で話せば大丈夫か、手話、筆談のどちらが良いのか聞いてください。
- 2 避難所の担当や周りの人にも伝えて、食料や水の配給等、何かの放送があったらすぐに周りから筆談等で伝える等、サポートできるようにしてください。
- 3 聴覚障がい者本人に聴覚障がい者であることがわかる目印（スカーフ、リボン等）を付けてもらう方法もあります。その場合は、必ず本人の了解を得てください。
- 4 聴覚障がい者は、唇の動きだけでは正確に伝わりません。筆談や携帯のメール画面等を使ってみてください。特に、停電等による暗闇では手話や筆談ができないので、手の届くところに懐中電灯等ライトを確保してください。


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、からだに障がいがあるために、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、車いすや杖等を使用している人では少しの段差でも障がいになったり、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

誘導時の手助け

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、転倒等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。車いすに乗るとき、車いすから降りるときは、必ずブレーキをかけます。

◇ 段差の昇り降りーゆっくり移動



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、進めます。

段差から降りるときは…

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

一人の場合は、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。

避難所生活の支援


避難所では

- 1 移動手段を車いすにしている人たちも多く移動に制約が生じることがあります。
- 2 電気が止まった場合、エレベーターが止まったり、電動車いすの充電に問題が生じたり、人工呼吸器に問題が生じたりするため、生活に大きな制約を受けます。そのため、停電の影響が大きく、不安感も大きいです。
- 3 日常生活に介助をいれている人は、介助者の交通手段がたたれることで、介助者が確保できなくなるおそれもあるため、別の介助者の確保が必要になります。
- 4 移動を介助するときは、段差やでこぼこ、傾斜には注意してください。
- 5 脳卒中等で半身マヒの人の歩行を手助けする場合は、マヒしている人の後ろに立ち、ベルトをつかんだり腰に手を回して支えてください。

4.内部障がいのある方をサポートするとき

内部障がいがあるということ

内部障がいには、心臓機能障がい、じん臓機能障がい、ぼうこう・直腸機能障がい、呼吸器機能障がい、小腸機能障がい、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障がい、肝臓機能障がいの7種類があります。内部障がい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

誘導時の手助け

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おそれがあります。マナーモードでも携帯電話からは電波がでています。必ず使用確認をしてください。

◇ 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や移送手段を確保しましょう。

避難所生活の支援

避難所では


- 1 内部障がい者は、外見からはわからないため、知らない人から誤解を受けるようなこともあります。避難所の職員の方たちに、早めに身体の状況や生活上の注意事項等を伝えておきましょう。
- 2 酸素が必要な人、定期的に人工透析が必要な人、人工肛門を使っている人、ペースメーカーを埋めている人等は、外見からはわかりませんが、災害時に医療行為が受けられなくなると、生命に関わる人がいます。また体力がないので、避難所等での共同作業をみんなと同じようにできないこともあります。
- 3 避難所では、自分で器具の消毒をしたり器具の交換をする人もいますので、手当てをすることができる清潔な治療スペースを設けてください。また、身体の状態によって、水、タンパク質、塩分、油分等の制限をしなければならない人もいますので、食事を提供するときには本人によく確認しましょう。

5.精神障がいのある方をサポートするとき

精神障がいがあるということ

精神障がいのある方は、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、人との関係が苦手等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「不安を和らげる」です

誘導時の手助け

揺れを感じたら

◇ 安全確保

テーブルの下等に入ることや、家具等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

精神障がいのある本人に直接サポートするだけでなく、日頃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。ふれあい手帳等を携帯しているときは、その内容を確認してください。

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、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、ゆっくり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。

避難所生活の支援

避難所では

- 1 精神障がい者の中には環境の変化に適応できず、感情が高ぶりイライラして落ち着かなかったり、状況に合わせた行動ができない人がいます。地域でともに暮らす方や友人は親身になって心のケアや相談に応じてください。そのことが精神的支えになるのです。また、症状が急に変化したときには、専門の相談所等に相談するよう助言してください。
- 2 精神障がい者の中には心理的に孤立してしまう人もあります。知人や仲間と一緒に生活できるように避難所係員に配慮を求めてください。慣れない避難所生活は身体ばかりでなく、精神の症状も悪化しやすくなります。

また、災害直後よりも、被災してしばらく経過した方が疲れや精神的な不安が強くなってくるものです。薬を正しく服用しているか注意をしてあげるとともに、身体や心の調子に何らかの症状が出たときには、早めに医療救護所やかかりつけの医師に相談するようにしましょう。

- 3 精神障がい者とともに生活している家族や保護者の方たちの苦労を理解して、避難所等で一緒に生活できるよう、協力できることには手を貸し、思いやりを持って支援しましょう。

6.知的障がいのある方をサポートするとき

知的障がいがあるということ

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、叱ったりしないでください。不必要な刺激がかからなければ、しだいに落ち着きます。

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ふれあい手帳等を参照して、保護者や医療機関に連絡し、指示を受けてください。

 ポイントは「本人の安心（感情のサポート）」です

誘導時の手助け

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しましょう。
- 名前や連絡先を聞きましょう。
- 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いたり、探しましょう。
- 連絡がとれるようであれば、保護者等に連絡しましょう。
- 安心するように言葉をかけながら、一緒に避難所へ向かいましょう。

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ください。
 - ・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で伝えようとしないでください。
- ◇ 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ください。
 - ・簡単な言葉を用いて短く切ってください。
 - ・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／ください。

◇ 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、できるだけ使わないでください。
- ・ 「危なく・ない」「怖く・ない」といった表現も、わかりにくく、混乱を招くことがあります。
 <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、静かなところ 等

◇ 理解しているかどうかを本人の様子等から確認

- ・ 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ください。

緊急性が高いとき (恐怖で動けなくなっているとき等)

◇ 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ください。
- ・ 必ず誰かが付き添い、一人にしないようにしてください。

- ★知的障がいのある人も、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ください。

避難所生活の支援

避難所では

- 1 避難所では、たくさんの人たちが一緒に生活をします。知的障がい者の中には、環境の変化を理解できずに気持ちが混乱したり、状況に合わせた行動ができない人がいます。気持ちを落ち着かせるようにしてください。また、何か困ったことがあったら、避難所の人に相談しましょう。
- 2 中には、治療や投薬が欠かせない人もいますので、障がいの状況に応じた支援を行いましょう。
- 3 知的障がい者とともに生活している家族や保護者の方たちの苦労を理解して、避難所等で一緒に生活できるよう、協力できることには手を貸し、思いやりを持って支援しましょう