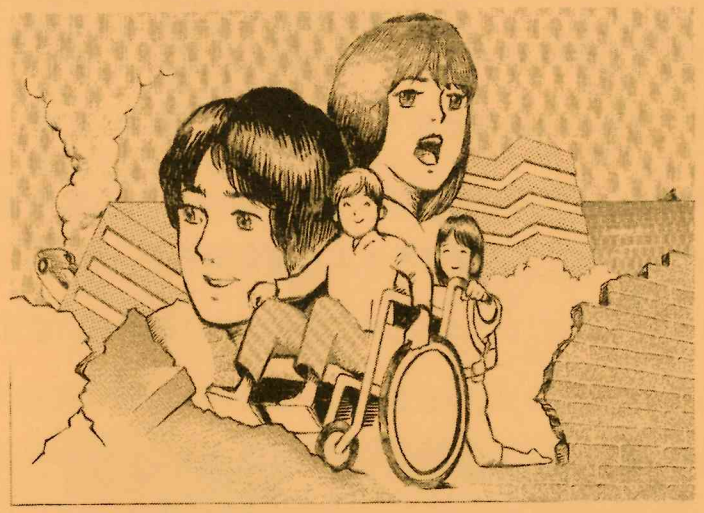
市民のみなさまへ
♡障害者からのお願い♡

大地震(災害)の時
助けてください！



茅ヶ崎市障害者団体連絡会

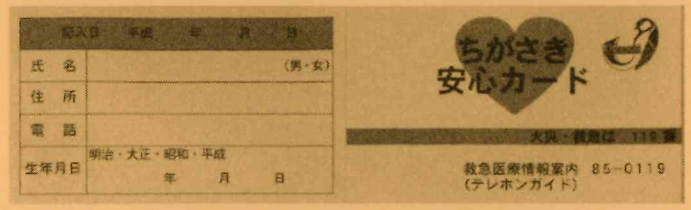
地域のみなさまへ

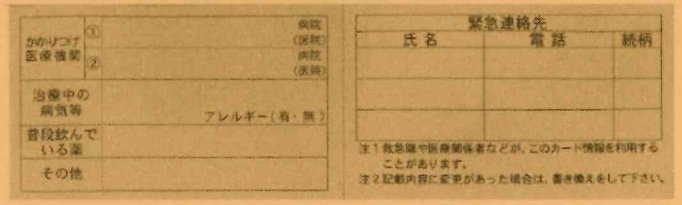
○私たち障害者も、７日分の食料や飲料水を用意するように心がけていますが、火事や建物の倒壊（とうかい）などの場合、自力で逃げることができません。ご協力をお願いいたします。

○障害者がご近所にいるかどうか、平常時から気にしていただけると助かります。「避難行動要支援者支援制度（ひなんこうどうようしえんしゃしえんせいど）」について良く分かっていない障害者もいます。平常時の情報提供に同意が得られるよう、地域の方からもご説明をお願いします。

○地域の防災リーダーの方へ　災害時、街の中で挙動不審（きょどうふしん）な障害者（うずくまって動かない等）がいたら、落ち着いて避難できるようになるまで、見守りをお願いします。

○障害者は、その障害の種類や程度によって、救助（きゅうじょ）や支援の方法が異なります。障害者本人と話し合うか、カード（連絡先などが記載されているもの）を持っている人もいますので、よろしくお願いいたします。

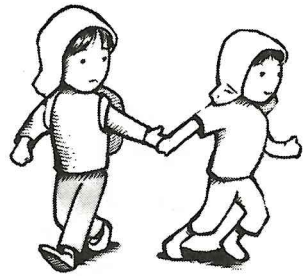




災害時に障害者が困ることを知って、ご理解とご支援をお願いします！

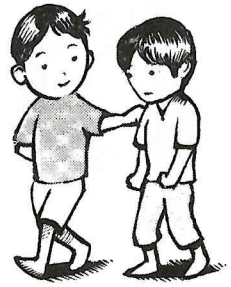
○避難所（ひなんじょ）まで移動（いどう）ができません。

○避難（ひなん）に当たっては大事な携行品（けいこうひん）や非常用品（ひじょうようひん）を身につけたり、運ぶことが不可能な場合もあります。



○正確な情報を受け取ることができません。

○自分の意思をうまく伝えられません。
- 簡単な言葉で、文章は短く切って伝えてください。
- 優しく話かけてください。



○周囲の状況が把握（はあく）できません。
- 電柱や塀（へい）の倒壊（とうかい）、道路の亀裂（きれつ）などがわかりません。

○パニックに陥ってしまうことがあります。
- 奇声（きせい）を発することもあります。

肢体不自由者（車いすなど）

○車いす利用者や下肢障害者、体幹機能障害者は、どのような種類の災害の場合も「動けない」ということを知ってください。
お願いします。

○車いすで段差を越えるときは、押す人の足元にあるステップバーを踏み、車いすの前輪を上げて段差に乗せてから後輪を持ち上げて、静かに押し進めてください。

○車いすは、段差では３～４人で援助してください。
上がるときは前向きに、下がるときは後ろ向きにお願いします。

○車いすの押し方や避難の方法は、障害者（及び家族）と相談してください。

○車いすが使用できない場合は、幅広いひも等でおぶったり、毛布（シーツ）などで作った応急担架で移動をお願いします。

○家が住めないような状態や火事にならない限り、在宅で過ごす人が多いと思われます。水や食料などの配達をお願いします。

視覚障害者

○どこに逃げれば安全か、教えてください。

○家の周りの状況を教えてください。
住み慣れた家でも、災害時に様子が変わってしまうと動くことはできません。

○避難場所及び安全な場所まで、誘導してください。

〔誘導の仕方〕

①肩や腕を貸す形で、半歩前を歩いてください。

②視覚障害者を押したり引っ張ったりしないでください。

③誘導している時、周りの状況を教えてください。

④方向を示す時は、「斜め右前に」「正面に」「左横に」「正面何メートル先に○○がある」と具体的な表現のほうがわかりやすいです。

⑤「あっち」「こっち」「そこ」「あれ」などの表現では、位置や方向を理解することはできません。常に具体的な表現で、簡単明瞭にお願いします。

聴覚障害者

○音や声ではわかりません。ラジオ、スピーカー等の音声による避難警報、あるいは火災・津波等の情報などを教えてください。

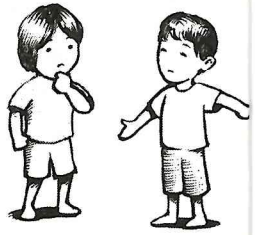
○捜索、救助に来られた時、声を出すのではなく、懐中電灯を照らす等目で見てわかるようにしてください。

○避難所で、飲食物や生活用品の配給などの放送があった時、次のように見てわかる方法で伝えてください。

①筆談…話のポイントを紙にわかりやすく書いてください。

②読話…口の形で言葉を伝える方法です。話す口の形を見て、読み取ります。

③手話…言葉を手話で伝えます。但し、全ての聴覚障害者が手話を使うわけではありません。



④身振り…形、動きをイメージして理解します。

⑤手書き文字…盲ろう者の手のひらに文字を書いて伝える方法です。

（盲ろう者とは聴覚障害と視覚障害が重複した方です）

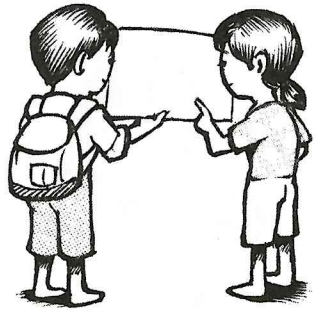
知的障害者

○やさしい口調で声をかけてください。
短い文章で、ゆっくり丁寧に、繰り返し説明してください。

○環境の変化に敏感です。災害時には混乱したり、精神的に不安定な状態になります。気持ちを落ち着かせるよう配慮をお願いします。

○「ここは危ないです。一緒に○○へ行きましょう」など、何をするのかを具体的に伝え、安全な場所へ誘導してください。

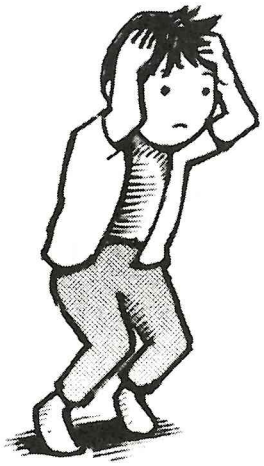
○情報を伝えるのに、文字（漢字にはふりがなを）や絵や図の方がわかりやすい方もいます。



○周囲とのコミュニケーションが十分に取れないことや、環境の変化のために精神的に不安定になることがあります。
状況に応じて、個室や別室を確保するなどの配慮をお願いします。

精神障害者

○突然の出来事に動揺し、頭の中は混乱
（パニック）になる時があります。
○避難途中等で動けなくなった姿を見たら
まず「何かお困りですか？」



○精神障害者と確認できたら
・「服薬」は済んでいますか？
「予備薬」は持参されていますか？
＊確認をお願いします。
・「大丈夫です」と安心出来るような声掛
と避難所に誘導をお願いします。

○人との付き合いや、人ごみの中では著しく緊張し疲れます。
・避難所等では一人で落ち着ける場所（仕切り等が欲しい）

○状況が認識できないことがあります。
・現在の危険な状況を伝えて下さい。

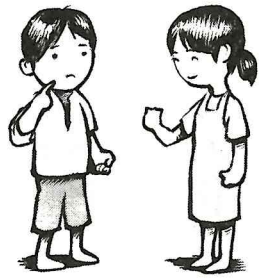
○曖昧な表現が苦手です。
・「ここにいると危ないです、避難所に
行きましょう」
・「一緒に逃げましょう」など、
具体的な言葉で教えてください。

発達障害者

（自閉症/アスペルガー症候群/学習障害/注意欠陥多動性障害など）

〈避難の指示〉

○短い言葉で、一つずつ、順番に、具体的に話してください。
一度に複数の指示を出されると混乱します。
○目で見てわかるようにしてください。
文字や絵、図、写真などで示してもらえると
助かります。



○肯定的な指示を出してください。
「～をしてはダメ！」でなく、「～をしてください」
例：「危ないからそっちへ行ってはダメ！」
→「安全な体育館に移動してください！」

〈パニックや不安への対応〉

○静かに、穏やかに、近くで言葉かけをしてください。
大声での注意や指示は不安を与えます。
言葉がわかる人には、必要最小限の声かけをお願いします。
奇声や奇異な行動があっても、怒らないでください。
○クールダウン（パニックを静める）ことができる場所があれば
移動させてください。一人で落ち着ける場所の確保ができれば
安心します。
○刺激は取り除いてください。
視覚や聴覚や触覚などに感覚が過敏な人がいます。
自閉症の方には、むやみに身体に触れたりしないでください。

豆知識　災害用伝言ダイヤル「１７１」

地震などの災害発生時に電話がつながりにくい状況になった場合に、安否情報を録音し伝える（共有する）ことができます。

録音時間　　１伝言あたり３０秒
保存期間　　４８時間
登録可能件数　１～１０件（災害の規模による）
登録可能番号　被災地域の市街局番から始まる電話番号

ご利用方法

伝言の録音方法

1 7 1 にダイヤル
：
ガイダンスが流れます
：
録音の場合 1
：
（×××）×××　××××

伝言の再生方法

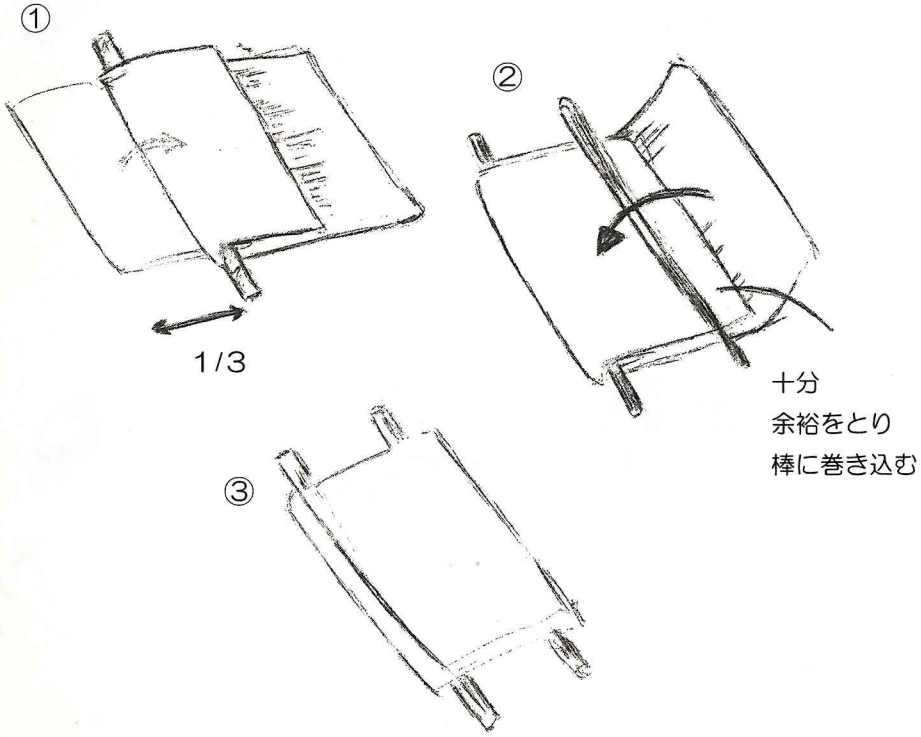
1 7 1 にダイヤル
：
ガイダンスが流れます
：
再生の場合 2
：
（×××）×××　××××

携帯電話の災害用伝言板

被災地や避難の状況を登録・確認することができます。
また、伝言を登録したことを特定の人にメールで伝えることや、登録された伝言を携帯電話の番号で検索し確認することもできます。

登録内容　　「無事です」「被害があります」「自宅にいます」「避難所にいます」から選択したり、100 文字までのコメントが入力可能
保存期間　　サービス終了時まで
登録可能件数　１０件
（１０件を超えた場合、古いものから削除）
登録可能番号　携帯電話番号

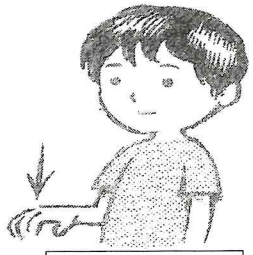
応急担架の作り方



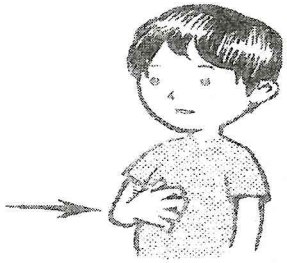
簡単な手話

つなみ

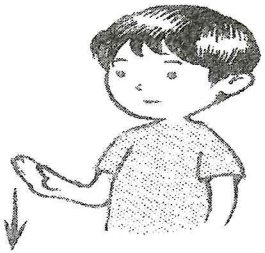
じしん



ここ
この場所



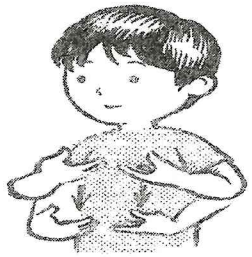
あぶない



です

いっしょに

いきましょう



安全な

いそぐ

～お読みいただいた皆様へ～

この冊子は茅ヶ崎市障害者団体連絡会と、茅ヶ崎市障害福祉課・茅ヶ崎市社会福祉協議会が協力をし、平成24年に発行したものの改定版です。

障害のある方の特性について知っていただき、災害時の対応や防災の取り組みに生かして頂ければ幸いです。どうぞよろしくお願いいたします。

茅ヶ崎市障害者団体連絡会

事務局
社会福祉法人 茅ヶ崎市社会福祉協議会
〒253-0044
茅ヶ崎市新栄町１３－４４
さがみ農協ビル２階
ＴＥＬ　０４６７（８５）９６５０
ＦＡＸ　０４６７（８５）９６５１

平成２４年３月 初版
２９年９月 第２版

イラスト作成：後藤 隆