

令和 6 年度 地域生活支援拠点事業

災害時も
「あなたらしく生きる」
ために



土佐清水市

1. 地域生活支援拠点事業とは？

地域生活支援拠点事業とは、障害児者の重度化・高齢化や「親亡き後」に備え、その人がその人らしく、安心して地域で生活していくための3つの事業(①コーディネート事業②地域づくり事業《支援機関連携》③地域づくり事業《広報啓発》)を実施して、地域全体でその人の暮らしを支援する事業です。



この冊子は、③地域づくり事業(広報啓発)で、障害児者が日常生活および社会生活を営むうえで生じる「社会的障壁」を除去し、障害への理解を深めるために作成するもので、障害のある方の災害時の備えとして、また、周りの方が「お手伝いしましょうか?」と一声かけていただくきっかけとなるよう作成いたしました。

2. 災害への備えは日頃から

災害には、台風や風水害、地震・津波などの自然災害の他に、大規模火災や道路の陥没など様々な災害があります。

いざというときに、必要な物を持ち出せる準備はできていますか？

また、災害は家にいるときに起きるとは限りません。勤務先や外出先で遭うこともあります。

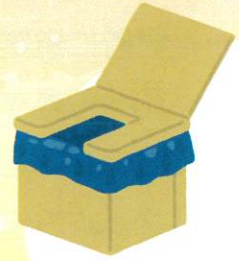
災害への備えは、非常食や防災用品などの「もの」だけではありません。家族間での連絡方法や防災情報の確認、災害時に支援してくれる「ひと」とのつながりも大切です。

まずは自分でできることを備える「自助」、そして地域の方など自分以外の人と日頃からつながることのできる「共助」、この2つの「助け」で災害を乗り越えましょう。



3. 災害時に備えましょう

災害によって、自宅での生活ができなくなった場合に避難所や地区の集会所、車中泊などで過ごすことを考えて必要なことを準備しておきましょう。



●避難するとき持っていく物の確認

非常食や水のペットボトルの他、薬や下着、障害者手帳や保険証・受給者証のコピーなど、自分の必要なものを書きだして用意し、避難するときに両手が使えるようリュックサックなどに入れておきましょう。

●毎日の生活に必要な品の備蓄

食料や水の備蓄(1週間分を目安)、燃料・カセットコンロ、携帯電話の充電器や電池、家庭用発電機、非常用トイレなど、キャンプ用品やアウトドアグッズにも普段から使えて便利なものがあります。

●緊急連絡カードやお薬手帳は日頃から

被災時にあなたが必要なことを記載した「緊急連絡カード」や普段飲んでいる薬のことが記載された「お薬手帳」を準備して日頃から携帯しておくことも大切です。

●建物の耐震化 ●家具の固定など室内の安全対策

避難の前に地震の揺れでケガをしないために、建物の耐震化や家具の固定、照明器具の落下防止、ガラスの飛散防止対策や寝室に靴を準備するなど、まず自分の身を守りましょう。

●地域で行われる防災訓練への参加

を通じて、隣近所の方と顔なじみになっておくことも大切です。

●避難行動要支援者名簿への登録

自分だけで避難することが難しい方は、名簿に登録し、避難支援が受けられるようにしましょう。

「避難行動要支援者名簿」へ登録する

避難の「個別計画」をつくる
→一人ひとりの状態にあわせる

「個別計画」を地域の避難訓練で実行してみる→
不具合あれば計画の見直し

4. あなたが避難する場所を確認しておきましょう

災害時に避難する場所には、いろいろ種類があることをご存じですか。

どこへ避難すればよいのか、市のホームページや区長場、自主防災組織などで事前に調べておき、散歩のコースに取り入れるなど、イザというときにあわてず行動ができるようにしておきましょう。

また、地震はいつ起こるかわかりません。下記の標識のある「津波避難場所」や「津波避難ビル」がどこにあるのか、日頃から探しておきましょう。



津波避難場所



津波避難ビル

●指定避難所(公民館や市民センター、学校の体育館など)

災害により、避難が必要となった方が避難する場所で、市が指定しています。地域の支援拠点として、支援物資や情報、人的な支援が集まてきます。

●指定外避難所

地域住民の方が避難する場所で、市から指定はされていないが区長場や公会堂など住民が避難する場所のこと。

●津波緊急避難場所

地震による津波などの被害が発生したときにまず避難する場所で、地域の高台や広場、避難ビルや津波避難タワーのこと。

●福祉避難所

一般の避難所では生活が困難な高齢者や障害のある方、妊産婦や乳幼児など特別な配慮を必要とする方(要配慮者)が避難する場所で、災害の規模によって、市が開設の判断をします。

福祉避難所へは、直接、避難することはできません。

5. 災害時に困ること

障害のある方は、災害が起こったとき、さまざまな「困ったこと＝支障」があります。

●情報が伝達・理解されにくい「情報支障」

聴覚障害のある方はサイレンや防災無線が聞こえない、知的障害のある場合は災害情報が理解できないなどの支障があります。

スマートフォンに気象情報や防災情報のアプリを取り込んでおくと便利です。



「高知県防災アプリ」を知っていますか？

高知県が開発し、運用しているもので、気象情報や避難情報、河川水位や土砂災害の危険度など避難の判断に必要な情報を自動的にプッシュ通知でお知らせします。

カメラ機能では、24時間前から現在までの河川水位の変化などを確認できます。防災マップ機能では、開設された避難所の位置やハザードマップを確認することができ、避難所までのルートなどを確認することもできます。

その他、グループ機能で家族や近所の方を登録しておけば、自分の安全を知らせたり、SOSを発信することもできます。

こどもから高齢の方まで幅広く使っていただけるよう、各年代に合わせた「一般モード」、「ジュニア(こども)モード」、「シニア(高齢者)モード」の3つのモードに切り替えることができる機能も持っています。

また、日本語以外の多言語(6カ国7言語)にも対応しています。



<https://kochiap.dmacs.jp/data/html/install/index.html>

●日常の移動空間が被災したことによる「移動行動支障」

被災した道路の段差、冠水などにより車いすで移動できない、停電でエレベーターが停止して移動できないなどの支障があります。

台風や風水害で「高齢者等避難情報」が出たときは、避難行動を開始しましょう。

また、近所の障害者や高齢者など避難に時間を要する方に、避難を呼びかけましょう。

●被災により日常生活行動ができなくなる「生活行動支障」

薬や医療器具(ストマ用装具を含む)、機器がないと生命・生活の維持が難しい方や自宅や通院先の病院が被災し日常生活が困難になる他、周囲との会話ができず基本的な情報を得にくいため、避難生活でも困難が生じるなどの支障があります。

情報は掲示と音声の両方で伝えましょう。

「やさしい日本語」で伝えましょう。

「やさしい日本語」とは、日常会話に使用する言葉よりも簡単で、あまり日本語が得意ではない方にもわかりやすい言葉のことです。

「やさしい日本語」は、迅速・正確・簡潔に必要な情報を伝えるのに有効です。災害時だけでなく、また、外国の方だけでなく障害者や高齢者が快適な日常生活を送るのにも役立ちます。

書面における「やさしい日本語」の工夫は、とにかく「**ふりがなを振ること**」です。災害に関する情報を提供するときには、**わかりやすい言葉に置き換えるだけでなく、難しすぎる漢字を使用しない、簡単な漢字にもふりがなをつけることが求められます。**

音声で情報提供をする場合にできる工夫は「**ゆっくり、はっきりと話す**」ことです。やさしい日本語、わかりやすい言葉に置き換えることはもちろんですが、**ゆっくりとした口調で、活舌よく話すことが求められます。**

●急激な生活変化へ心理的・精神的に対応できない「適応支障」

精神障害による不安定な状態が被災により増幅されることや、発達障害の場合は感覚(聴覚・視覚・味覚・触覚・嗅覚)過敏や日常で本人がこなしたいルーティンが行えずパニックを起こしてしまうなどの支障があります。

過去の災害時には、避難所には大勢の人がいて、いろいろな音が聞こえ生活することが難しいので、車中泊やテントで過ごした方が多くいました。

この備えとして、月に1度、近くの高台でキャンプをして、レトルト食品や非常用トイレを使って、避難生活に慣れる工夫をしているという家族もいます。

また、感覚過敏がある場合は、非常用の持ち出し品に耳栓やイヤーマフ(聴覚過敏対策)、サングラスや簡易テント(視覚過敏対策)、筆記用具とメモ(文字でのやりとりのほうがしやすい)を加えることと、食べ慣れている食品(味覚過敏対策)、歯ブラシやタオル(触覚過敏対策)などのストックを切らさないようにしましょう。



6. 困ったときはお互いさま＝共助

障害者や高齢者に配慮した防災対策や避難所づくりのためには、当事者の方の声を聴くことが大事です。困ることや必要とするものは、一人ひとり違います。

「何かお困りですか?」「お手伝いしましょうか?」と声かけすることが第一歩です。

また、障害によっては、避難所で「手伝う側」になれます。

例えば、聴覚障害者の方には「どこで 何を どのように」手伝え方がいいかを伝えることで、物資の搬入などを手伝ってもらうことができます。

「できるひとが できるときに できることを」 「困ったときはお互いさま」

いざというときのために、この気持ちを日頃から地域住民みんなが持つことが大切です。



火事や地震・台風などの災害のときの緊急連絡先・相談先

火事です！ けがをしました！ 急病です！		私のなまえは	
消防 119	ファックス 0880-82-8814	「 」です	
事件や事故のときは	警察 110	住んでいるところは 「 」です	
具合が悪い。薬が足りなくなった。(病院など)		生年月日 年 月 日	
なまえ・住所		専門知識のある人の連絡先(事業所など)	
でんわ/ファックス 担当の医師のなまえ		なまえ・住所	
なまえ・住所		でんわ/ファックス 担当の人のなまえ	
でんわ/ファックス 担当の医師のなまえ		なまえ・住所	
地区の連絡先(区長、民生委員など)		でんわ/ファックス 担当の人のなまえ	
なまえ・住所		なまえ・住所	
でんわ/ファックス		でんわ/ファックス 担当の人のなまえ	
なまえ・住所		その他の連絡先	
でんわ/ファックス			

「地域生活支援拠点事業」

あなたがあなたらしく生活できるよう地域全体で支える仕組みをつくること

特定非営利活動法人
ふくしねっとCoCoてらす (受託事業者)
 〒787-0321 土佐清水市浜町6番22号
 TEL(0880)87-9209 FAX(0880)87-9216
 ☐cocoterrace@fukushinet.or.jp

