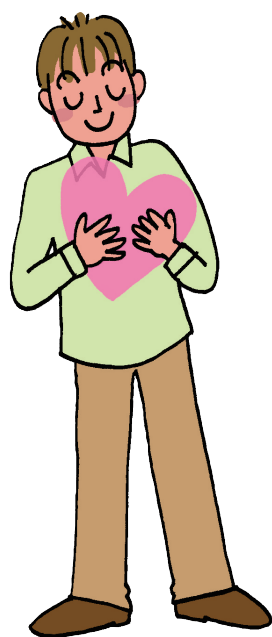


発達障害のある人の **防 災 実 践** BOOK

地震に備えて いのちを守る



いつか来る、その日のために
今、あなたにできること

所沢版

障害者の防災対策とまちづくりに関する研究班

あなたの特性を活かして備えましょう

大地震を生き延びるためには、
激しい揺れから「いのち」を守り、
揺れが収まったらすぐに安全な場所に避難する必要があります。

しかし、発達障害のある人は、
突然起こる初めてのことが苦手です。
混乱した状況も苦手です。
苦手な状況の中でどのように行動すべきか判断して行動する。
それは決して簡単なことではありません。
パニックになれば逃げることも困難です。

ただ、発達障害のある人は、
「想定していたこと」「経験したことがあること」には、
落ち着いて対応することができます。
繰り返し学び練習したことを確実に実行することができます。
実行するための体力もあります。
事前に学習や体験、練習をしておくことで、
その瞬間に備えることができるのです。

あなたの「いのち」を守るため、
あなたの大切な人を守るために、
あなた自身ができることはたくさんあります。

地震への備え、
今すぐ始めましょう。



CONTENTS

🌱 地震への備え

その瞬間を生き延びるために	3・4
「いのち」を守るってどういうこと？	5・6
どこで何をしても	7・8
あなたにできる安全対策	9・10
こんなときどうする？	11・12

🌱 地震後の行動

何が起きているのか調べる	13・14
あなたの無事を伝えましょう	15・16
外出先から帰れなくなったら	17・18

🌱 避難生活

避難所に避難する	19・20
避難所で過ごす工夫	21・22
自宅で避難生活を送る	23・24
普段から備えておきたいもの	25・26

🌱 あなたへのお願い

ヘルプを出してください	27・28
ストレスを減らす工夫をしてください	29
悪徳商法に気をつけてください	30

参考文献等	31
付録／切り取って使えるヘルプカード	32・33
あとがき	34



その瞬間を生き延びるために

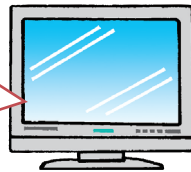
パニックにならないように、落ち着いて対応できるように、練習しておくことができます。

緊急地震速報に気づけるように

揺れは始める前に警報音に気づくことができれば心の準備をすることができます。「いのち」を守る姿勢を取ることもできます。緊急地震速報を聞いたらすぐに行動できるように、警報音に慣れておきましょう。緊急地震速報は、テレビ、ラジオ、携帯電話を通じて流れます。

テレビ・ラジオの緊急地震速報

「ピロンピローン」という警報音 2 回
「地震が発生しました。
強い揺れがきますので警戒してください。」



警報音はどのテレビ局も同じです。どんな音か分からないという場合は、NHKホームページ「緊急地震速報の解説 /NHKはこうお伝えします」のページで聞いてみましょう。

⚠️ 電源がオフになっているときは受信しません

携帯電話の緊急速報メール

「ブインブインブイン」という警報音 2 回
バイブレーションとメール



警報音はどの携帯会社も同じです。独特な大きな音で、マナーモードにしても鳴る携帯もあるので、初めて聞くと驚いてしまうかもしれません。どんな音か分からないという場合は、各社ホームページで聞いてみましょう。サービスを行っているのは NTTdocomo、au、ソフトバンク、イー・モバイルです。申し込みや利用料は必要ありませんが、機種によっては受信設定が必要な場合があります。分からない場合は携帯会社に確認しておきましょう。

⚠️ 通話中や電源がオフになっているときは受信しません

緊急地震速報って?

震度 5 弱以上の地震が発生すると、震度 4 以上の強い揺れが予測される地域に速報が流れます。速報から揺れは始めるまでの時間は数秒から長くても十数秒。震源に近い場合は間に合わないこともあります。

自分でカスタマイズできるアプリ

ゆれくるコール

[iPhone/ Android] 無料

緊急地震速報だけでなく、津波・豪雨など様々な災害速報が届きます。「所沢で震度 2 以上の地震が予測されたとき」というように、通知して欲しい地震の震度や場所を自分で設定することもできます。



実際に地震を体験してみよう

視覚的に体験する

内閣府ホームページで公開されている「防災シミュレーター」を利用して、パソコン上で体験できます。実際に地震の揺れを体験する前のイメージづくりや、心の準備のために利用するのもオススメです。

震度6強体験シミュレーション

最初に右側の2つの質問にお答え下さい。→

1. 家具固定あり / 家具固定なし

2. 家具固定あり / 家具固定なし

※はしめから

震度6強の地震が起こったとき、「どんな予防対策を取らなくてはいけないか?」「どんな避難行動をとるべきか?」疑似体験できるロールプレイングゲーム。

揺れ方シミュレーション

このシミュレーションでは縮尺模型を地震台で揺らすことで地震の揺れ方と家具の揺れ方をみなさんに体験していただきます。

木造住宅に居住

- ▶ 木造建物に居住2階 洋室 直下型地震 35秒
- ▶ 木造建物に居住2階 洋室 長周期地震 100秒
- ▶ 木造建物に居住2階 和室 直下型地震 40秒
- ▶ 木造建物に居住2階 和室 長周期地震 93秒

鉄骨高層マンションに居住

- ▶ 鉄骨・高層マンションに居住 8階 直下型地震 35秒
- ▶ 鉄骨・高層マンションに居住 8階 長周期地震 68秒

木造住宅2階の場合と、鉄筋コンクリートの高層マンション8階の場合。それぞれ、直下型と長周期型の2つの地震の揺れ方と家具の揺れ方を体験できる。

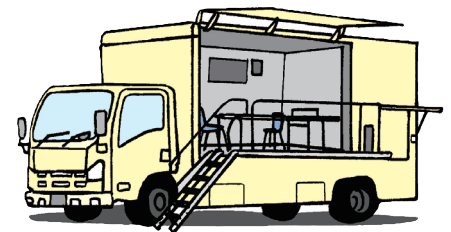
体験の方法はいろいろあります

体験してみたいけど不安が大きいという場合は、無理をせずにできることから取り組んでください。



地震体験車でも体験できます

地震体験車を利用すると身近な場所で地震の揺れを体験することができます。防災訓練や防災フェアなど、地震体験車を利用できる機会を活用してください。



防災館で地震の揺れを体験する

前後・左右・上下の3方向の揺れ、最大震度7までの激しい揺れ、これまでに起こった大地震の揺れやこれから起きると予測されている揺れなどを体験することができます。パニックが心配な場合は親しい人と一緒に体験したり、小さな揺れから体験してみましよう。防災館では他にもいろいろな体験をすることができます。

<p>東京消防庁池袋防災館 池袋駅徒歩5分 ☎03-3590-6565</p>	<p>地震体験</p>	<p>消火体験</p>	<p>けむり体験</p>	<p>119番通報体験</p>
<p>東京消防庁立川防災館 JR立川駅北口からバス ☎042-521-1119</p>				
<p>さいたま市防災センター JR大宮駅東口からバス ☎048-648-6511</p>				

<p>東京臨海広域防災公園 ゆりかもめ有明駅徒歩2分 ☎03-3529-2180</p>	<p>東京直下72h TOUR 地震発生後、救助が困難な72時間を生き残るためにどうするか。首都直下地震の発災から避難までの一連の流れを体験できる。</p>	<p>エレベーター脱出</p>	<p>再現市街地</p>	<p>避難生活訓練</p>
---	---	-----------------	--------------	---------------

「いのち」を守るってどういうこと?

大きな地震が発生したその瞬間は何もできません。何かしようとも思わないでください。ただ「いのち」を守る行動を取ってください。

「いのち」を守る行動 POINT3

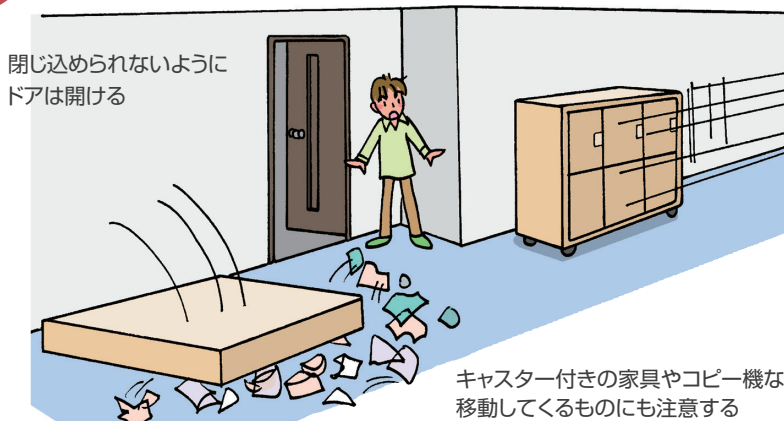
1 あわてて外に飛び出さない



最近の建物は耐震化が進んでいるので、建物の外に出ないのが原則。

古い木造住宅の1階にいるときはすぐに外に出るか、2階以上に上がった方が安全な場合もあります。普段利用している建物の耐震性を確認しておきましょう。建物の管理者の指示があるときは従います。

2 物が落ちてこない、倒れてこない場所に身を寄せる



閉じ込められないようにドアは開ける

キャスター付きの家具やコピー機など移動してくるものにも注意する

3 頭を守る 頭を打つと「いのち」にかかわるので一番に守る。



机の下などに隠れて脚を持つ窓ガラスに背を向ける



スペースが無いときは頭だけでも!

あなたがすべきこと

「身を守る」ということは「いのち」を守るということです。過去の地震の教訓から、どのような行動を取れば「いのち」を守れる可能性が高いか分かっています。家具の下敷きにならないようにすること、頭をぶつけないようにすることです。

頭を守るときのポイント

机など隠れるところがないときは、カバンやクッションなどを使って守ります。手首を内側にして頭から少し離すのがポイント。頭から離すことで衝撃がやわらげられます。



何も無い時は手で守ります。手首を内側にして左右の手を重ね、頭から少し離します。



地震のときに多いケガ

ケガをしたら、逃げることも助けることもできなくなります。病院の受診や治療もいつものようにはいきません。「いのち」を守るためには、できるだけケガをしないように気をつける必要があります。

どのようなところでケガをすることが多いのか確認しておきましょう。そして、日ごろの備えに活かしてください。

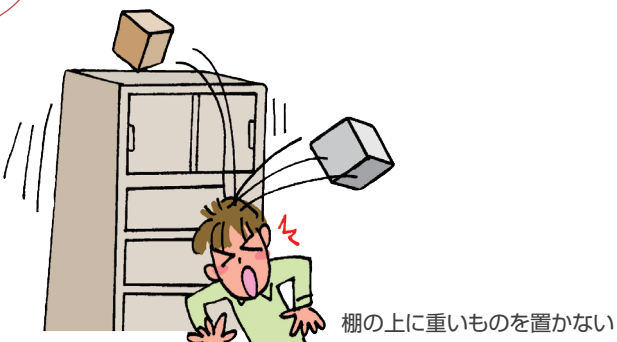
1 慌てて逃げようとして足を滑らせた



2 家具や書類棚が倒れてきてあたって



3 棚の上から落ちてきたものにあたって



4 落ちてきた看板やガラスにあたって



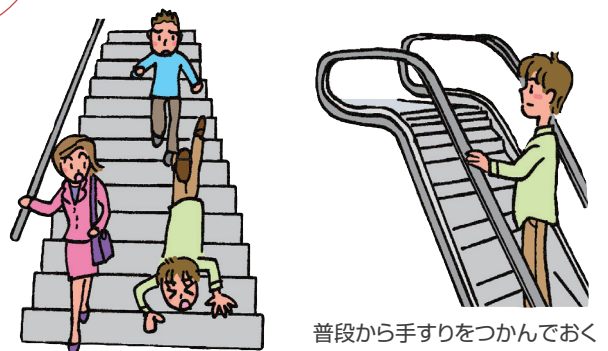
5 外壁やブロック塀が崩れてあたって



6 割れたガラスや食器を踏んだ



7 階段やエスカレーターで転倒した



どこで何をしていても

あなたがいる場所やそのときの状況によって、取るべき行動は異なります。

すばやく「いのち」を守る行動を取るために

取るべき行動を考えておきましょう

学校や職場だったらどうするか、通学・通勤途中だったらどうするか、周囲の人と相談して、いろいろなケースを考えておきましょう。

正解は1つではありません

取るべき行動は、地震の大きさ、季節や時間帯、人の多さなどによって異なります。1つだけに決めていると、決めておいた行動をとれないことで混乱したり、別の行動に変更できなかつたりします。代わりにプランも考えておきましょう。施設職員や駅員、店員、係員などの指示がある場合は指示に従います。

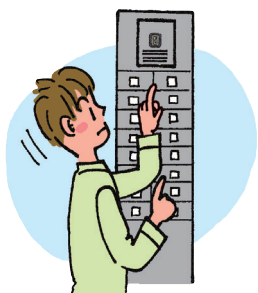


内閣府ホームページ 防災シミュレーター「想定シナリオ」

時間や場所によってどんな行動が考えられるか、いろいろな例を見ることができます。参考にしながら、あなた自身の想定シナリオを書いてみましょう。

エレベーターの中にいたらどうする？

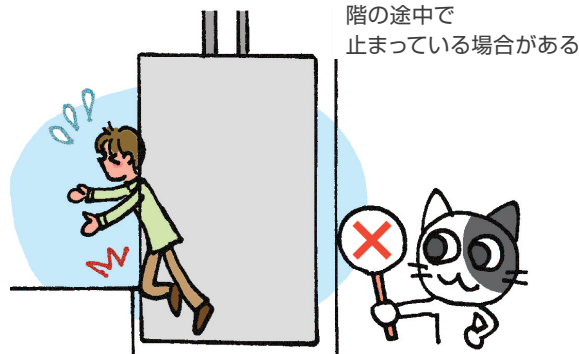
地震が発生したら



①すべての階のボタンを押す



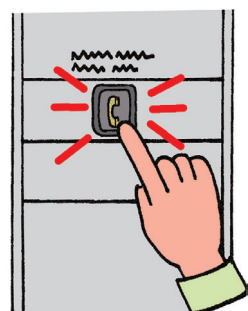
②最初に停止した階で降りる



③ドアが開いた瞬間にあわてて飛び出さない

階の途中で止まっている場合がある

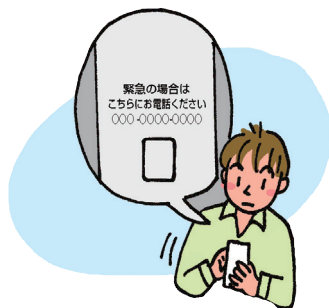
閉じ込められたら



①非常用ボタンを押し続ける

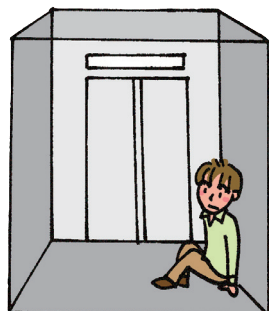


②インターフォンで閉じ込められていることを伝える



③つながらないときは、エレベーター内に表示されているサービス会社に119番に電話する

エレベーターの中が酸欠になることはありません



④静かに待つ

シチュエーション別オススメプラン

トイレや風呂に入っているとき

実は家の中で一番安全な場所。
閉じ込められないようにドアを開けて揺れがおさまるのを待つ。



料理をしているとき

慌てて火を消そうとすると鍋のお湯がかかったりして危険。
揺れているときは近寄らず、揺れがおさまってから消す。



地下街にいるとき

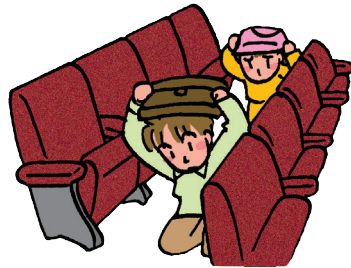
停電になれば真っ暗に。でも、地下は地震に強いので慌てない。
60メートル毎に出口があるので壁つたいに歩けば必ず出口に出る。

出口に殺到するのが一番危険!



映画館や劇場、講堂にいるとき

天井や照明が落下する危険がある。
椅子と椅子の間にしゃがんでカバンなどで頭を守る。



電車に乗っているとき

普段からつり革や手すりにしっかりつかまっておく。
つり棚の荷物が飛んでくるので気をつける。



勝手に電車の外に出ない
駅員の指示に従う

駅のホームにいるとき

線路に転落しないように柱などにつかまる。
時刻表などが落下する危険もあるので頭上にも気をつける。



つかまるところがないときは
よつんばいになると安定する

買い物をしているとき

商品棚から離れて柱や壁ぎわに身を寄せる。
買い物かごを頭にかぶる。



川や海にいるとき

地震の後には津波がくることがある。
川や海からすぐに離れて高いところに逃げる。
警報が解除されるまで絶対に近づかない。

津波は川からもくる



あなたにできる安全対策

地震発生の瞬間は何もできないから、
何もなくていいように対策しておきましょう。

住まい方を工夫する

自宅が持家なのか賃貸なのか、家族と同居しているのか 1 人暮らしなのかで、できることは違ってきます。賃貸住宅でできることは多くありませんが、あなたのできる範囲で対策に取り組みましょう。

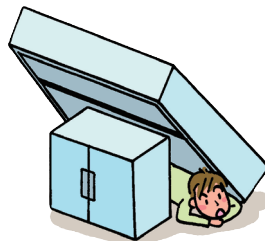
家具の置き方の工夫



寝室に家具を置かない

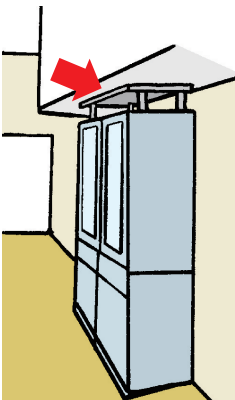


背の低い家具にする

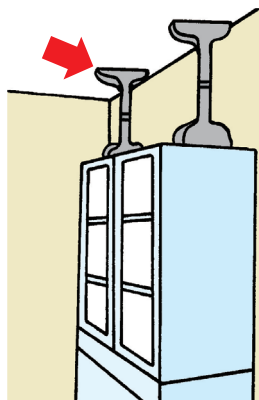


倒れても下敷きにならないように置く

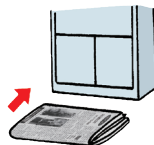
家具が倒れないような工夫



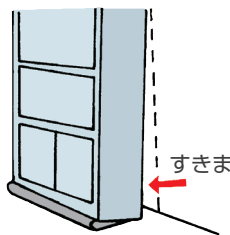
天井まである家具にする



突っ張り棒で支える



新聞紙をはさむだけでも

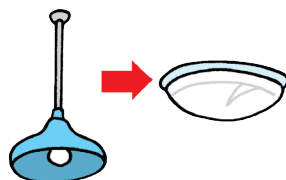
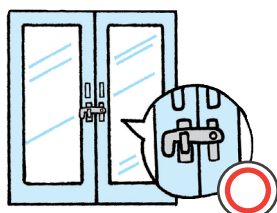


安全版を敷く

家具を選ぶときの工夫



食器棚は引き戸タイプがオススメ
観音開きの食器棚は扉に留め金をつける



照明器具は
揺れないタイプのものに

「家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック（東京消防庁）」

もっと詳しく知りたい場合は参考にしてください。東京消防庁ホームページからダウンロードできます。

家具類の転倒・落下・移動防止対策 ハンドブック —室内の地震対策—



平成 25 年 8 月
東京消防庁

壁に金具で固定するときの注意点

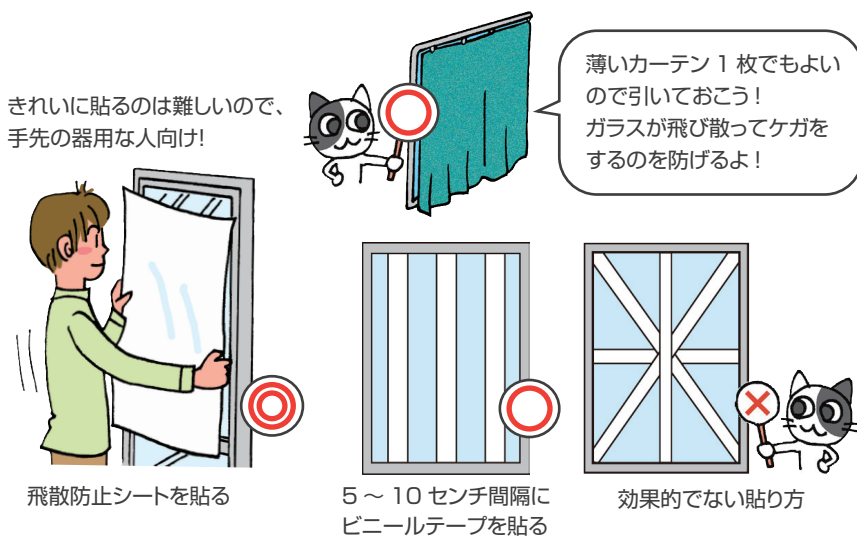
賃貸住宅の場合、壁に穴が開いたり傷がついたりするような防災対策を行うときは、大家さんの許可が必要です。鉄筋コンクリートの住宅の場合は、構造上釘を打てるかどうかの確認も必要です。あなた一人の判断で行わないようにしてください。

火災を防止する

地震で一番怖いのは火災が起きること。火災が発生しやすいのは台所です。ガスレンジの周りに燃えやすいものを置かないようにしましょう。また、台所に消火器を備えておきましょう。



ガラスが飛び散るのを防止する



明かり対策

もっともケガをしやすいのは、夜中に地震が起きて停電になったとき。真っ暗な中で不安が大きくなりパニックも起こしがちです。すぐ明かりを確保できるように、全ての部屋に懐中電灯を備えておきましょう。



オススメはLED防災ライト

地震の揺れを感知して自動的に明かりがつくライトや、コンセントに差しおくと停電の瞬間に明かりがつくライトがあります。自分で操作する必要がなく、すぐに明るくなるので安心です。

消火器の選び方

家の中の火災に備えるには、3種類の火災に対応する消火器を選ぶのがポイントです。使い方も確認しておきましょう。

- 木や紙が燃える「普通火災」
- 油やガソリンが燃える「油火災」
- 電気製品が燃える「電気火災」



↑このマークがついている消火器を選ぶ

シートやテープを貼るときの注意点

賃貸住宅の場合は大家さんの許可が必要です。退去するときにはシートをはがし、ノリをきれいにふきとる必要もあります。

スマホが懐中電灯になるアプリ

いつも手元にスマートフォンを置いている人は、懐中電灯アプリをダウンロードしておくとう便利です。

高級懐中電灯 [iPhone] 無料



※iPhone iOS7からは標準装備されています

LED 懐中電灯 [Android] 無料



こんなときどうする？

災害時は想像しなかったようなことが起こります。
だからこそ、できるかぎりの想定をしておきましょう。

ガス・電気・水道が止まったとき

どこかで配線や配管が壊れている可能性があります。被害が大きくなるのを防ぐため、ガスの元栓や水道の蛇口を閉め、電気のブレーカーを下げてください。そして、安全が確認されるまで使わないでください。



①ガスの元栓を閉める
※最近は無元栓タイプもある



②電気のブレーカーを下げる

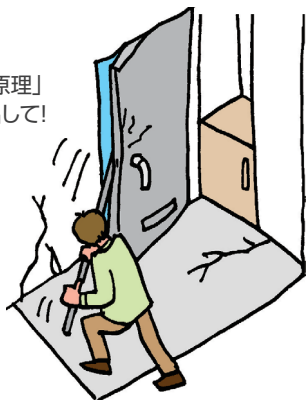


③蛇口を閉める
※洗濯機の水栓も！

助けを呼ぶとき

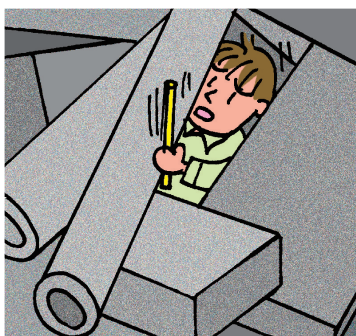
閉じ込められたとき

「てこの原理」
を思い出して！



閉じ込められたときは
ドアを壊してでも外に出る

金属をたたくと効果的！



周りにあるものをたたくなどして、
音を出して助けを呼ぶ

火災がおきたとき

部屋のドアを開けてから！



非常ベルを鳴らしたり、鍋をたたいたりして
周囲の人に通報と消火の協力を求める



火があなたの背より高くなったら
あきらめて逃げる

一番止まりやすいのはガス

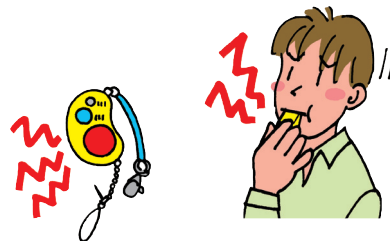
ガスは震度 5 強以上の地震を感知すると自動的に止まるようになっています。ですから、壊れていない場合でもガスは止まります。再び使えるようにするにはガスメーターを自分で操作する必要があります。

ガス復帰方法を確認できるアプリ

東京ガス ガスメーター復帰
[iPhone/ Android] 無料

助けを呼ぶときのポイント

気が動転しているときに大きな声を出すのは意外と難しいもの。また、声を出し続けていると体力を消耗します。建物が壊れているときはほこりで声が出ないこともあります。もしものときのために、ホイッスルや防犯ベルなど大きな音を出せるものを用意しておきましょう。



スマートフォンには、音量や光で周囲の人に緊急事態を知らせてくれるSOSアプリもあります。



消防車・救急車を呼ぶ～ 119 番通報のポイント

つながりやすさ

災害時は電話が通じなかったり、通じてもすぐに来てもらえないことがあります。IP 電話は停電していると使えません。



公衆電話



NTT 固定電話



携帯電話

119 番通報は場所の特定がすべて

公衆電話や NTT 固定電話からの通報は場所の特定が簡単です。通報と同時に住所が示されるので住所が言えなくても大丈夫。携帯電話は場所の特定が難しかったり時間がかかったりすることがあります。

GPS 機能をオンにしておきましょう。

119 番通報の仕方～まずは落ち着いて 119 番

はい 119 番消防です
火事ですか？救急ですか？



火災なら / 自宅が燃えています
ケガなら / ケガをしました



場所はどこですか？



所沢市〇町〇番地です

※住所が分からないときは近くの学校・
公民館・信号・橋・店などを答える。
方向を東西南北で答えられるとベスト。

火災なら / どれくらい燃えていますか？
ケガなら / 誰に助けが必要かを教えてください



火災なら / 天井に火が回っています
ケガなら / 20 歳、男、足を骨折しました



指令員があなたがすべきことを教えてください。
指示に従って応急措置や消火を行いましょう。

ケガをしていないか確認しましょう

自分ではケガをしていることに気がつかない場合があります。安全な場所に避難したら、全身を確認してください。

ケガをしてしまったとき

119 番が繋がらない、病院も開いていないという場合、大ケガをしたときは**災害拠点病院**に行ってください。市内にある災害拠点病院は「**防衛医科大学校病院**」です。軽いケガのときは、まちづくりセンターに開設される**仮設救護所**に行ってください。

自分で応急手当をしましょう

消防署などで行われる救命講習会を受講して、自分で判断して応急手当ができるように学習しておきましょう。

救命ナビ [iPhone/ Android] 無料

応急手当をナビゲートしてくれるアプリもあります。仙台市消防局制作。



傷病者の耳もとで「大丈夫ですか」または「もしもし」と大声で呼びかけながら、肩を軽くたたき、反応があるかないかを確認します。



応急手当の必需品

やけどをしたり、頭を打ったり骨折したりしたときは、冷やすのが基本。しかし、水道が止まると水で冷やすことができません。**冷却シップやスプレーなど、冷やすためのもの**を用意しておきましょう。

何が起きているのか調べる

被災地にいる人には何が起きているのか分かりません。

テレビ・パソコン・電話が使えない状況で情報収集できますか？

調べるポイント

調べることで、あなたの取るべき行動が分かります。

● 被害の大きい地域はどこか？

被害の大きい地域が分かれば、どの方向へ避難したらよいか分かります。

● 交通機関の運行状況は？

電車やバスが止まっていたら自宅には帰れません。

● 火災が起きている地域はないか？

近くで火災が発生したらすぐに避難しないとイケません。



調べる手段をいくつか用意しておきましょう

携帯電話は通じないことがあります

携帯電話があるから大丈夫！と安心していませんか？電池があっても携帯電話の基地局が停電になると電話は通じなくなります。もちろん、インターネットもできません。

インターネットもいつものようには使えません

インターネットが使えるときも、つながるのが数回に1回だったり、短い時間しかつながらなかったりします。つながったとしても、いつものようには使えないと考えて、他の手段も用意しておきましょう。

普段から使ってみましょう

使ったことのないものは非常時にも使えません。いざというときにすばやく情報収集できるように、普段から使ってみましょう。

所沢市によるメールサービス

エリアメール

所沢市が、NTTdocomo・au・ソフトバンクモバイルが提供する緊急速報エリアメールサービスを利用して、所沢市内で使用されている携帯電話に防災情報を一斉配信するサービスです。受信の手続きは必要ありません。

ところざわほっとメール

所沢市が防災情報をメールで知らせてくれるサービスです。所沢市ホームページもしくはQRコードから登録できます。



役立つサイトをブックマーク！

災害時に役立つのは、様々な情報を集めて発信しているポータルサイト。お気に入り登録しておきましょう。

- ・国土交通省「災害・防災情報」
- ・Yahoo!天気・災害「地震情報」
- ・Google クライシスレスポンス

Twitter の便利機能を使おう 「ライフラインアカウント検索機能」

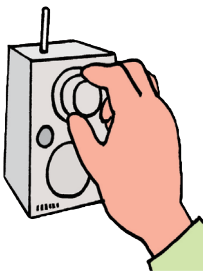
郵便番号を入力するだけで、周辺の災害情報を発信するアカウントを見つけられます。普段 Twitter を利用しない人でもアカウントを作っておくと便利です。

災害時に役立つ情報収集ツール

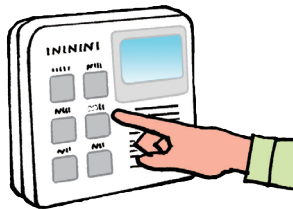
ラジオ放送

便利なのはラジオです。特に、地域のコミュニティ FM は災害時の心強い味方。災害情報・避難場所・救援物資・ライフライン復旧情報など、地域の情報を発信してくれます。チューニング（放送局の周波数に合わせておく作業）しておいて、スイッチをつけたらすぐに聞けるようにしておきましょう

チューニングの仕方



つまみを回して、聞きたい放送局の周波数を探します



微妙な調整が苦手な人は、周波数を入力するだけのデジタル式がオススメ

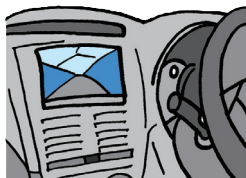
ワンセグ放送

地上デジタルテレビ放送のサービスのひとつ。インターネットが繋がらなくても見ることができます。

ワンセグを見ることができる機器



ワンセグ対応の携帯電話
スマートフォン



車搭載のテレビ



ワンセグテレビ
ワンセグ対応のゲーム機

オススメは「データ放送」

ワンセグでは、ニュース・天気・交通情報を文字で提供するデータ放送を行っています。見たい番組を見ながらでも、データ放送のボタンから最新情報をチェックできます。文字で読めるので聞き取るのが苦手な人も安心です。

グラっときたら「FM チャッピー」 FM77.7MHz

所沢市の情報を発信してくれる入間市のコミュニティFMです。

スマホでラジオが聴けるアプリ

専用アプリをダウンロードすればスマートフォンでも聞くことができます。

radiko.jp

[iPhone/ Android] 無料

民放ラジオ 11 局が聞けるアプリ。

TuneIn Radio

[iPhone/ Android] 無料

世界中のインターネットラジオ放送、NHK ラジオ第一や全国のコミュニティ FM が聞けるアプリ。

東日本大震災で役立ったアプリ

Ustream [iPhone/ Android] 無料

ライブ動画を視聴できるアプリ。東日本大震災では、発生直後からテレビの災害報道番組がライブ配信されました。

停電でも使えるようにしておく

一番困るのはラジオや携帯電話が使えなくなること。電池や停電しても充電できる充電器を用意しておいてください。→P25

あなたの無事を伝えましょう

あなたが無事であれば、
家族や知り合いに無事であることを伝えましょう。

どうして伝える必要があるの？

あなたの無事が分からないと、家族や知り合いが心配して探しまわったり、職場から無理をして帰ってきたりして、二次災害にあう危険があります。連絡を取ることで、あなた自身の安心にもつながります。

連絡方法をいくつか用意しておきましょう

電話は通じないものと考えてください。災害伝言ダイヤルや SNS（ソーシャルネットワークサービス）がつながりやすく便利です。家族や知り合いと連絡方法を打ち合わせしておいてください。また、学校や職場の連絡先には、自宅の固定電話だけではなく携帯電話番号やメールアドレスも登録しておいてください。

つながりやすい連絡方法

固定電話 / NTT災害用伝言ダイヤル171

震度6弱以上の地震など、大規模災害が発生した場合に利用できます。あなたの固定電話の番号を知っている人なら誰でも、あなたが登録したメッセージを聞くことができます。登録は公衆電話、携帯電話からも可能。利用できない電話もあるので、あなたの電話から利用できるか確認しておきましょう。

伝言のポイント

録音時間は、1 伝言当たり **30 秒以内**です。
必要なことをはっきりと短く伝えます。

- ①名前：〇〇（フルネーム）です
- ②場所：今、会社にいます
- ③状況：無事です
- ④これからのこと：落ち着いたら帰ります



大切な電話番号は紙に書いて保存
電話番号をぜんぶ携帯電話に入れていませんか？ 携帯電話は電池が切れたら使えません。大切な番号は手帳に書く、紙に書いて定期入れにさはむなどして持っておきましょう

つながりやすさランキング

災害伝言ダイヤル
SNS(LINE・Skype・Twitter など)

携帯メール

公衆電話

固定電話

携帯電話

停電したら使えない
IP電話・パソコンメール

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

録音は **1**

あなたの電話番号

NTT 災害用伝言版 web171

<https://www.web171.jp/> へアクセス。電話番号とメッセージを100文字以内で登録します。携帯電話の番号でも登録できます。

携帯電話 / 災害用伝言板

災害時にはトップページに「災害用伝言板」のメニューが現れます。100文字以内でメッセージを登録できます。

LINE (ライン)

インターネットを使ったトーク（メッセージ）・通話サービス。家族や知り合いと防災グルーブトークをつくれれば、普段のコミュニケーションにも活かすことができます。LINEはスマートフォンだけでなく一般的な携帯電話でも利用できます。

Skype (スカイプ)

インターネットを使った通話サービス。スカイプ同士は無料。別料金で固定電話や携帯電話にも発信できます。

Twitter (ツイッター) / Facebook (フェイスブック)

普段から Twitter や Facebook を利用している人は、投稿することでつながりのある人に無事を知らせることができます。

実際に使ってみましょう

実際に使ったことがなければ、いざというときにも使えません。家族や知り合いと一緒に体験して利用方法を確認しておきましょう。

安否確認手段体験日

毎月1日と15日（00:00～24:00）

正月三が日（1月1日～1月3日）

防災週間（8月30日～9月5日）

防災とボランティア週間（1月15日～1月21日）

安否確認手段体験日を利用して友達申請してみませんか？

何かあったときは声をかけて欲しいな…そう思っているだけでも直接お願いするのは勇気がいるもの。安否確認手段体験日に、音声お届けサービスなどを利用してメッセージを送ってみませんか？

スマホ災害用音声お届けサービス

録音した音声メッセージを届けることができます。

- ・災害用キット（NTTdocomo）
- ・au 災害対策（KDDI/au）
- ・災害用伝言板（ソフトバンクモバイル）

便利で安心なアプリを探してみよう

地震緊急アプリ EarthquakeBuddy

[iPhone/ Android] 有料

マグニチュード 5.5 以上の地震が発生すると、リストに登録されているメンバー（4人まで）に、グーグルマップであなたの居場所を伝えてくれます。

大切な人の安否が分からないとき

被災地の家族や友人の安否を登録・確認・検索できるサービス。サイトにアクセスして名前か電話番号で検索します。

- ・J-anpi(安否情報まとめて検索)
- ・Google パーソンファインダー



「安否確認手段体験日だったから、試しに送ってみました!」

外出先から帰れなくなったら

交通機関が止まったら、
たくさんの方が自宅に帰れなくなります。

むやみに行動を開始しない

情報収集をして状況を確認した上で、とどまるか歩いて帰るかどちらが安全か判断します。

原則としてその場にとどまりましょう

こんなときは帰ろうとしないでください

- × 余震が続いているとき
- × 電車だけでなくライフラインも止まっているとき
- × 自宅方面と自宅までのルートが確認できないとき
- × 自宅までの距離が 10 キロを超えるとき
- × 自宅に着く前に日が暮れて暗くなると予想される時
- × 歩いて帰る準備を全くしていないとき
- × 学校や職場、公共施設などにいるとき

一時滞在施設を利用しましょう

帰宅できなくなった人のために、公共施設や学校、ホテルの宴会場、ビルのエントランスホールなどが開放されます。水・トイレ・毛布の提供してもらうことができ、交通機関が復旧するまでの時間を過ごすことができます。開設には時間がかかるので、開設されるまで駅や近くのビルの中などで待っててください。



便利なスマートフォン向けアプリ

防災情報全国避難所ガイド

[iPhone/ Android] 無料



あなたのいる場所から一番近い避難所や一時滞在施設を調べて、道順を教えてください。

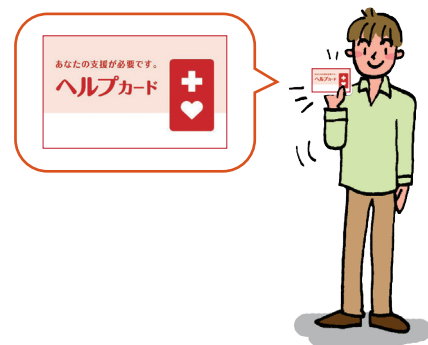
困ったときの心強い味方

どうしていいのかわからない、誰に聞いたらいいかわからない・・・そんなときは、あなたが困っていることを周囲の人に知らせてください。

ヘルプカード (東京都統一デザイン)

困ったときに見せることで理解や支援を求められることができるカードもあります。

作り方はP32をご覧ください



歩いて帰るには準備が必要です

歩いて帰る練習をしておきましょう

- 学校や職場から自宅までの距離、位置を**東西南北**で把握しておく
(自宅が所沢市のどのあたりか、駅の西か東かなど)
- ルートは複数考えておく
(狭い路地や崖や川、橋などがある場合は回り道を考えておく)
- 医療機関・公共施設・スーパー・コンビニなどを調べておく

学校や職場に歩いて帰る準備をしておきましょう

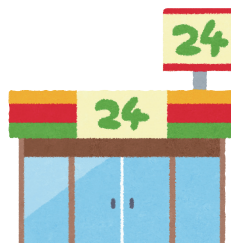


歩いて帰るコツ

- バックは背負うなどして、できるだけ両手はあけておく
- トイレがあるところでトイレに行っておく
- 歩き始める前に水を用意する
- のどが渇く前に少しずつ水を飲む
- 前方だけではなく上下左右にも注意する
- とまどき屈伸したりアキレス腱を伸ばしたりする

帰宅支援ステーションを利用しましょう

学校、公共施設、コンビニ、ファミリーレストラン、ガソリンスタンドなどで、**道路・避難所情報、水道水、トイレ**を提供してもらうことができます。支援を受けられるお店には目印のステッカーが貼ってあります。お店で買い物や食事をする場合は有料です。



「東京都防災マップ」

東京都の避難所や一時滞在施設、医療機関、帰宅支援ステーション、帰宅支援を重点的に行っている道路などを調べることができるサイト。携帯電話向けのページもあります。都内に通勤・通学している人はお気に入りに登録しておきましょう。

「震災時帰宅支援マップ 首都圏版」

紙の地図は、歩いて帰るときの必需品です。



840円 昭文社

帰宅支援ステーションステッカー例 コンビニやファミリーレストラン



一都九県共通



コンビニチェーン店
エスゾウくん

ガソリンスタンドは都道府県別



埼玉県



東京都

避難所に避難する

被害が大きいときは避難所に避難します。
避難しないといけない場合もあります。

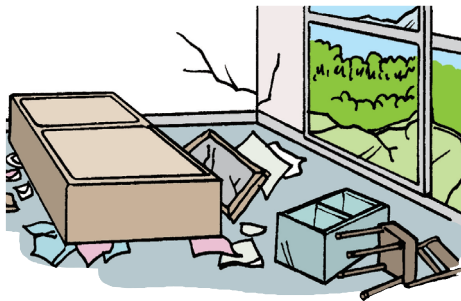
どんなときに避難するの？

自宅で過ごすのが難しいときに避難します

- 自宅が壊れて住めない、住むのが困難なとき



家が壊れた・壊れそう



家の中がめちゃくちゃ

- ガス・電気・水道が止まったときは、ひとまず避難所に行ってみましょう。
- 水や食料の備えがなくて食べるものがない、どうしたらいいかわからない、不安で仕方ないときも行ってみてください。避難所へ行けば情報が手に入ります。

避難しないといけないときもあります

危険が迫っているときは市長によって避難に関する情報が出されるので、指示に従って行動します。避難に関する情報は、テレビ・ラジオ・ところざわほっとメール・防災行政無線・広報車などで知ることができます。また、市役所や警察、消防、自治会・町内会の人などが来て避難するように勧められたときは従います。

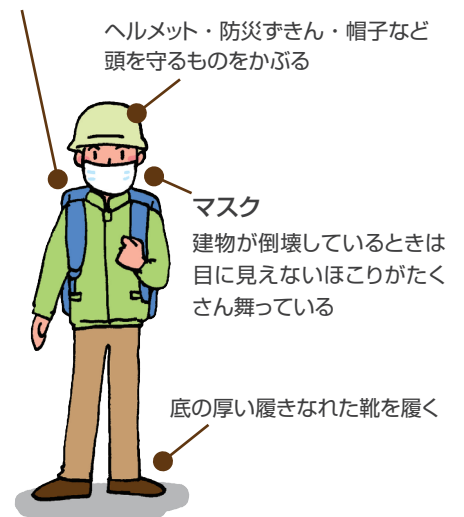
- **避難準備情報**：「避難する準備をしてください」というお知らせ
- **避難勧告**：「避難しましょう」というアドバイス
- **避難指示**：「避難しなさい」と命令されていると考えてください
- **警戒区域の設定・立ち入り禁止・退去命令**：区域外への退去を命じられ、区域内への立ち入りが禁止されます。従わないと罰せられます

家を出る前にしておくこと


- ① ガスの元栓を閉める
- ② 電気のブレーカーを下げる
- ③ 水道の蛇口を閉める

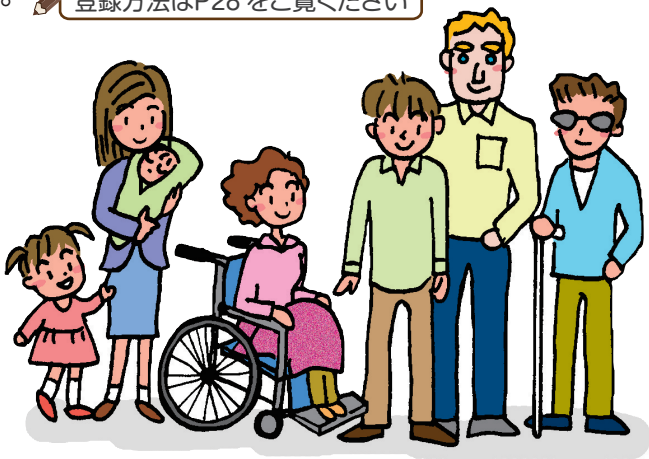
避難するときの服装

荷物はリュックに入れて両手をあける



あなた一人では避難が難しいとき

一人で避難することが難しい人の避難を地域の人たちで支援する、**災害時要援護者名簿**に登録しておきましょう。対象になるのは、障害者、介護が必要な人、妊娠している女性、赤ちゃん、外国人、単身の高齢者などです。  **登録方法はP28をご覧ください**



自宅近くの避難所を調べておく

震度 6 弱以上の地震が発生するなどして大きな被害がでたとき、大きな被害が予測されるときは、学校の体育館などが避難所として開設されます。倒壊や火災、避難者がいっぱい避難所に入れないときに備えて、必ず2か所以上の避難所を調べておきましょう。通っていた学校や利用したことがある施設だと安心です。どこの避難所に避難するか、家族や知り合いと話し合っておくことも大切です。

福祉避難所って？

通常の避難所で避難生活を送るのが難しい人たちのために、特別の配慮がなされた避難所のことです。しかし、具体的な開設方法や運営方法はまだ決まっていません。

待っているだけでは、福祉避難所は準備されません

発達障害の人、特に感覚過敏のある人は、通常の避難所での生活が困難です。しかし、その困難さを理解してもらうのは簡単なことではありません。もしものときに備えて、地域の防災訓練に参加して配慮して欲しいことを伝えたり、自主防災組織、自治会・町内会、民生委員に相談したりしてください。あなた自身が福祉避難所の必要性を訴えることによって、福祉避難所の準備は進んでいきます。

避難所開設には時間がかかります

地震が起きた曜日や時間だけでなく、地域によっても開設までにかかる時間は違ってきます。避難したけどまだ開設されていないという場合は、校庭などで待っててください。そして、開設に協力してください。



『避難所マップ』

所沢市内の避難所は、『避難所マップ』で調べることができます。所沢市ホームページでダウンロードできるほか、所沢市役所危機管理課、各地域のまちづくりセンターなどで確認することができます。

所沢市内の福祉避難所

市内の福祉施設などに福祉避難所が開設される予定です。国立障害者リハビリテーションセンター・秩父学園・県立所沢特別支援学校と所沢市が協定を結んでいるので、これらの施設にも福祉避難所が開設される可能性があります。

自然発生的にできる福祉避難所

避難所にいられない人、福祉避難所に入れない人が、普段利用している福祉施設などに集まって自然発生的に福祉避難所ができる場合があります。よく知っている場所、よく知っている人たちと一緒に、発達障害の人も過ごしやすいでしょう。

避難所で過ごす工夫

狭い空間でたくさんの人と一緒に過ごします。
あなたの特性に応じた準備と工夫が必要です。

いつまで避難所で過ごすの？

- 家の倒壊や火災などの危険がなくなるまで
- ライフラインが復旧するまで



ライフラインがストップしても、電気はほとんどの場合 1 週間程度で復旧します。電気が復旧すれば多くの方は自宅に戻ります。避難所での生活が長引く場合でも、パーティション（仕切り）が設置されるなどして、過ごしやすい環境に整備されていきます。避難所での生活は快適ではありませんが、その生活がずっと続くわけではないので心配しないでください。

支援を求めてください

発達障害のある人は、周囲の人に「迷惑をかけたくない」と支援を受けることを遠慮しがちです。しかし、自分から支援を求めることで、周囲の人の負担も減ることになります。

避難所の受付で支援を求めてください

氏名・住所・連絡先などと一緒に発達障害に関わる情報を記入してください。防災カード（ヘルプカードなど）があるときは見せてください。

割り当てられたスペースで支援を求めてください

周囲の人にあいさつをしてあなたの苦手なことを伝え、支援をお願いしてください。

アナウンスを聞き取るのが苦手なので、声をかけてもらえませんか？



避難所のルール

開設当初は新しいルールが次々にできたり変わったりします。ルールは「禁止」の形で書かれることが多いので、具体的にどう行動すればよいのか分からないこともあります。分からないことは避難所のスタッフに確認してください。



食べ物や水は配られます。アナウンスがあったら列に並んで順番にもらいます。



あなたにできることもあります

あなたにできることは積極的に申し出て引き受けましょう。避難所には支援物資を運ぶなど、あなたにできることもたくさんあります。

感覚過敏な人ができる工夫

気持ちを落ち着かせることができるように、あなたの特性に応じて事前に準備しておいてください。気を紛らわせることができるお気に入りグッズがあれば、合わせて準備しておきましょう。

音に敏感

特に体育館は音が反響する



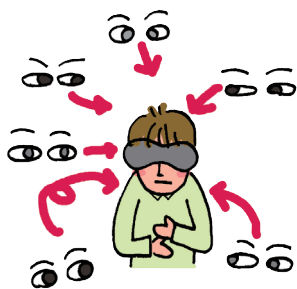
においに敏感

さまざまなにおいが入り混じる



人の目や光に敏感

どこを見ても人の目がある / 夜でも明るい



アイマスクをつける



頭からシートをかぶる

落ち込まない、あきらめない

あなたが一生懸命がんばっていても、怒鳴られたり叱られたりすることがあるかもしれません。それでも落ち込まないでください。必死でお願いしても聞いてもらえなかったり、断られたりすることもあるかもしれません。それでもあきらめないでください。落ち込まず、あきらめないうで、あなたが困っていることを伝えてください。

掲示板を確認してください

避難所の掲示板には様々な情報が貼りだされます。毎日確認して役立つ情報を探してください。特に、障害者支援機関・団体の支援情報は重要です。発達障害によるあなたの困難を軽減するためには、これらの機関・団体を通じて支援を求めるとスムーズです。



被災地外に避難する

交通機関が復旧すれば、被災地外に避難できる先のある人は避難することができます。発達障害の人はストレスに弱いので、ライフラインが止まっていない地域に避難するのはよい方法です。いざというときに受け入れてもらえるかどうか、家族や親戚、知り合いに確認しておきましょう。

避難所を出ていくとき

自宅に戻るとき、被災地外に避難するとき、避難所の受付スタッフにどこに行くかを伝えます。その後の連絡や支援を受けやすくなります。

自宅で避難生活を送る

ライフラインが止まった自宅で過ごす。
そういう場合も想定しておきましょう。

孤立しないための情報収集が必要です

発達障害の人は必要な情報を集めるのが苦手で、周囲の復興の流れから取り残されることがあります。ラジオでコミュニティFMを聞いたり、避難所の掲示板を確認したり、近所の人に聞いたりして情報を集めましょう。

あなたの生活を立て直すための情報を探してください

● 日々の生活情報

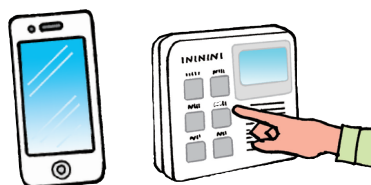
配給や販売の情報 / 給水車情報 / ライフラインの復旧情報

● 相談窓口の開設情報

生活支援相談窓口情報 / 障害者支援情報 / 医師などの派遣情報

● 被災者支援のための情報

罹災証明発行 / 被災者生活再建支援制度
復興資金や融資 / 求人情報



あなたの情報を伝えましょう

あなたが自宅にいて支援や物資を必要としていることを、避難所の受付に伝えてください。その際、口頭で伝えるだけでなく、紙に書いて渡すのが確実です。



ライフラインが止まったらどうなる？

電気が止まっても少しのがまん

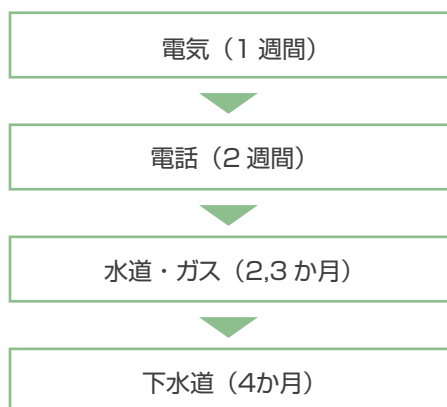
電源が必要なものはすべて使えなくなります。マンションでは、給水ポンプが動かなくなるので水も出なくなります。ただし、電気の復旧は早いので少しのがまん。明かりを確保するための懐中電灯や、寒さを防ぐためのホッカイロなどを準備しておきましょう。

ガスが止まって困るのはお風呂

ガスは地震に弱く、最初に止まり、復旧にも時間がかかります。ただし、ガスレンジが使えなくなっても、卓上ガスコンロや電気調理器（ホットプレート、炊飯器、電子レンジ、電気ポット）があれば料理はできます。困るのはお風呂に入れないこと。避難所に開設される臨時風呂や、周辺地域の入浴施設を利用してください。

ライフライン復旧の目安

災害は長期戦です。災害の大きさによって異なりますが、一般的にライフラインがすべて止まるような大災害では、復旧までに時間がかかります。



もっとも困るのは水が使えないとき

水道・下水道の復旧にも時間がかかります。水道が止まったり水が流せなくなったとき、困るのはトイレです。水が使えなくてもトイレを使うように準備しておいてください。

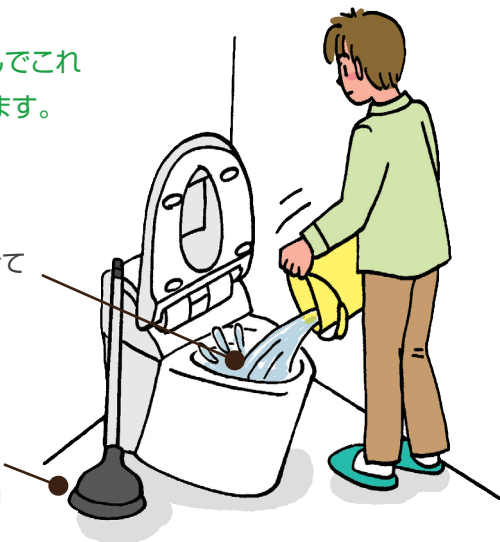
水を流せるとき

お風呂の湯や川の水などをくんでこれるときはトイレを流すのに使えます。

バケツの水を便器の中心めがけて一気に流し込む

トイレットペーパーは流さない

水圧不足で詰まりやすくなるのでラバーカップ（スッポン）は必需品



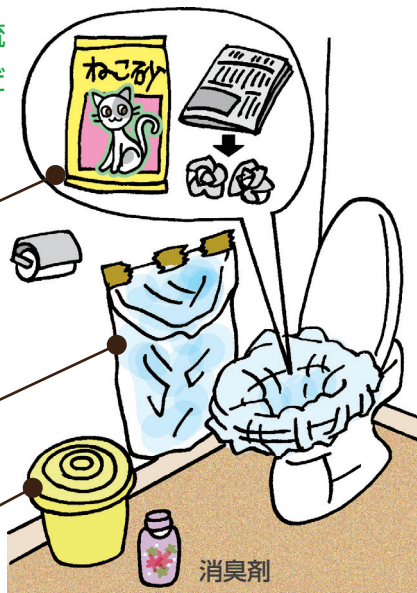
水を流せないとき

下水管が壊れていたら水を流すことはできません。水があふれてきたり、流れにくいと感じたら、流さないでください。

便器にセットしたビニールに猫砂（凝固剤）新聞紙を破いたもののどれかを入れる

トイレットペーパーはビニール袋へ

便の入った袋はふた付きのバケツへ



消臭剤

ゴミ収集も止まる可能性があります

再開するまで、トイレに流せない「便ゴミ」を含め自宅で保管してください。再開しても「便ゴミ」はすぐに出せません。収集方法は市から指示があるので従ってください。

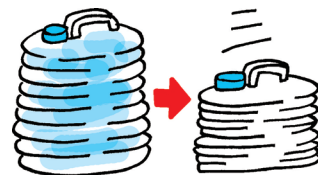
飲料水をもらえる場所を調べておく

災害時には、避難所、浄水場、所沢航空記念公園・市民文化センター、市民医療センター・市民体育館などで飲料水をもらうことができます。自宅近くで飲料水をもらえる場所を、『避難所マップ』→P20で調べておきましょう。

水を運ぶための準備も必要です

水運搬袋や折りたためる容器が便利

大きな容器は水を入れると重くなるので、運ぶための台車が必要です。



バケツで水を運ぶときの工夫

ビニール袋をバケツの中に入れて口を結び、ほこりが入らずこぼれません。2つ用意して両手に持つとバランスが取れて運びやすくなります。



家にあるもので工夫して運ぶ

両手があくりュックはオススメ！



普段から備えておきたいもの

地震発生後に買いに行かないといけないようなものは、今、買っておきましょう。

情報収集のための必需品

- 携帯電話の充電器
- ラジオと電池



充電器にはいろいろな種類があります。それぞれ一長一短あるので、2種類以上用意しておく心安いです。

ソーラー充電器・・・天気が悪いと使えない

手回し式充電器・・・相当の労力が必要

電池式充電器・・・電池がなかったら使えない

最低 3 日間分の食料の備え

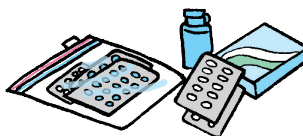
- 水 1 人 3 リットル × 3 日以上
- 食料 3 日以上



防災食や乾パンなど、食べなれていないものは実際の場面で食べられないことがあります。普段食べなれているもので、調理したり温めたりせずに食べられるものを備蓄しておきましょう。また、好きなものがあれば備蓄食料に加えてください。毎日コーヒーを飲む人はコーヒーを。チョコレートが大好きな人はチョコレートを。好きなものを食べることによって気持ちを落ち着かせることができます。

薬の備え

- いつも飲んでいる薬 1 週間分以上
- 処方箋のコピーかお薬手帳



災害時にはいつものように病院を受診することが難しいので、処方箋を後から提出することを条件に薬局から薬を出してもらえます。その際、薬の名前や量が分かるものが必要です。「てんかんの薬」のような説明では薬を出してもらえないので注意してください。

必要なものが買えなくなるかも

スーパーやコンビニからはあつという間に水・食料・生活必需品がなくなります。全国チェーンのスーパーやコンビニは比較的早く営業を再開しますが、それでも数日はかかります。

避難所で食料をもらえないかも

市が備蓄している食料は非常に少なく、外部から救援物資が届くようになるまでは時間がかかります。

偏食のある人はしっかり備える

偏食のある人は、避難所の食料や配給された食料を食べられないかもしれません。多めに準備しておきましょう。

簡単にできる食料備蓄方法

はじめに少し多めに買って置いて、食べた分だけ買い足すようにすると、無理せず無駄なく備蓄できます。

かんたんだね!



逃げるための備え

あなたオリジナルの非常持出袋を作りましょう

避難所で 1 日過ごせる程度の生活用品を、まとめてリュックに入れておきましょう。

現金	身を守るもの
 <p>10 円玉・100 円玉などのコインも</p>	 <p>ヘルメットか防災頭きん、軍手など</p>
貴重品	懐中電灯
 <p>通帳・印鑑／保険証書／保険証／住所録など ※写真付きの身分証明書があれば役立ちます</p>	 <p>両手があくヘッドライトかベスト</p>
情報収集用品	薬と処方箋のコピー
 <p>携帯電話・ラジオ・充電器・電池・地図</p>	 <p>目薬や消毒液、ばんそうこう 冷却シップ・スプレーなどの救急用品も</p>
筆記用品	衛生用品
 <p>ガムテープ・油性マジック・はさみ・メモ帳</p>	 <p>歯ブラシ・マスク・サランやタオル ティッシュ・ウェットティッシュ・ビニール袋</p>
1 日分の食料と水	雨具
	 <p>レインコートは埃よけや防寒具としても使えます</p>
気を紛らわせるグッズ	着替え 1 日分
	 <p>体育館では上ばきがあると便利</p>

あなたにとって無いと困るもの

必要なものは一人ひとり違います。眼鏡やコンタクトを使用している人は予備の眼鏡。女性の場合は、メイク落とし・生理用品・リップクリームや保湿クリームも必要です。

荷物が多すぎると持ち出せない

男性で 15 キロ、女性で 10 キロを目安にしてください。家具が倒れて取り出せなくなったりしないよう、取り出しやすい場所に置いておきましょう。



最新防災グッズをチェックしよう

便利な防災グッズが次々発売されています。ホームセンターの防災コーナーなどをときどきチェックしてみてください。



介護コーナーもオススメです。ボディ洗浄用ウェットティッシュなど、災害時に役立つものがたくさんあります。



ヘルプを出してください

支援を待つのではなく、
あなたから求めてください。

普段、支援を受けずに頑張っている人こそ

普段から何らかの福祉サービスを利用している人は、災害時にも支援にすながりやすくなります。しかし、発達障害の人で福祉サービスを利用している人は少なく、外見から支援が必要なことに気づいてもらえることも少ないです。そのため、災害時は孤立して生活が困難になりがちです。あなたに支援が必要なことを、あなた自身が訴える必要があります。

支援を求める勇気とスキルが必要です

発達障害の人は自分で自分が困っていることに気づかなかったり、支援を求める勇気がなかつたり、支援を求める方法が分からなかつたりします。初めて会った知らない人に、どんなことに困っていてどんな支援が必要か説明するのは簡単ではありません。混乱した状況であればなおさら難しいでしょう。

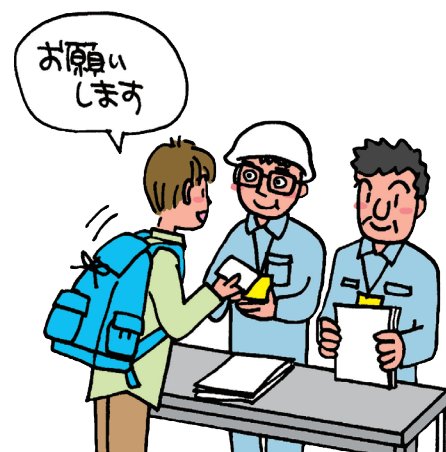


何かあったときに提示できるように「防災カード」を用意しておきましょう。東京都の「ヘルプカード」(P32) など既存のものを利用すると簡単に作れます。財布や定期入れなどに入れて常に携帯しておきましょう。ケガやパニックで自分で提示できないこともあるので、持っていることが分かるような工夫も必要です。

防災カードに書いておきたい情報

あなたの苦手なことや必要な支援を書い
てください。

- ① 氏名
- ② パニックになったときにして欲しいこと
- ③ 障害の特性とお願いしたい対応
- ④ 服用している薬の名前と量
- ⑤ 利用している病院や施設
(総合病院であれば科も)
- ⑥ 住所
- ⑦ 連絡先
(携帯電話番号やメールアドレスも)
- ⑧ 血液型



あなたにできること～つながっておきましょう

発達障害の人が災害時に備えて周囲の人に理解と支援を求めるには、ほんの少しの勇気、いえ、大きな勇気が必要かもしれません。しかし、その勇気こそがあなたを守ってくれるでしょう。

■「災害時要援護者名簿」に登録しておきましょう

「災害時要援護者名簿」は、高齢者や障害者など災害時に地域の支援を必要とする人の名簿です。市が作成し、地域の人たちが共有して災害時の支援に役立てます。地域の人に安否確認をしてもらえるなど、支援を受けやすくなります。市の窓口に登録申請書を提出してください。

■あいさつからはじめましょう

自宅に閉じ込められたとき、生存可能時間（72 時間）以内にあなたを助けることができるのは、遠くの家族ではなく近くの知り合いです。日ごろのちょっとした付き合いが災害時の安否確認につながります。



■地域の行事に参加してみましょう

地域の行事は、地域の人にあなたのことを知ってもらうチャンスです。避難訓練に参加すると、災害時にどんなことに困るか、自分自身で気づくきっかけにもなります。

地域行事の情報は町内の掲示板、回覧版、『広報とことざわ』で探るか、まちづくりセンターに問い合わせてください。



■普段から福祉サービスを利用してみましょう

定期的に相談窓口で情報収集や相談に行ったり、ボランティアグループの主催する活動に参加したりして、つながりを作っておきましょう。

災害時要援護者名簿登録のポイント

住所・氏名だけでなく、障害の種類、利用している病院や福祉サービスなど、できるだけ詳しく記入した方が実際の支援に役立ちます。また、登録した情報を地域の人たちが共有することに「同意」しておくことも必要です。個人情報より大切なのは「いのち」です。

【登録受付窓口】

危機管理課・障害福祉課・こども支援課
(市役所内)

健康づくり支援課 (保健センター内)
まちづくりセンター (各地域)

【問い合わせ】

危機管理課 ☎ 04-2998-9399

発達障害当事者団体・支援団体に入会しておく

災害時には会員の安否確認をはじめ、被災地の発達障害児者を支援するための活動が展開されます。入会しておくことで安否確認を受けられたり、何らかの支援につながりやすくなります。入会していない場合でも、困ったときに連絡できるように団体の連絡先を控えておきましょう。

ストレスを減らす工夫をしてください

発達障害のある人はストレスの影響を受けやすいため、
ストレスを減らす工夫が必要です。

ストレスの影響はこんな風に現れます

抑うつ状態

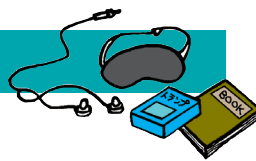
眠れない・イライラする・怒りっぽくなる・頭やお腹が痛い・過呼吸など

発達障害の症状が強くなる

多動性や衝動性、こだわり、感覚過敏が強くなる、不注意症状が悪化する、
独り言やパニックが増えるなど

勉強や仕事、生活習慣など、できていたことができなくなる

ストレスを減らすためにできること



地震前の習慣をできるだけ続けましょう

気持ちを落ち着かせるために普段から行っている習慣があれば、できるだけ続けてください。避難所のように人が多い場所では「わがまま」ととらえられることもあるので、周囲に理解を求める努力は必要です。防災カード（ヘルプカードなど）に書いておきましょう。

災害報道の映像を繰り返し見ないようにしましょう

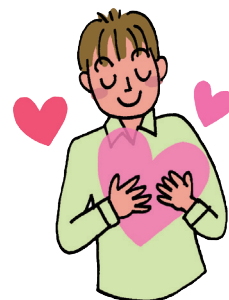
つらい映像は何度も繰り返し見ることによってより大きな心の傷になります。他の人の体験でも自分のことのように感じてしまうこともあります。避難所では災害報道のテレビがつけっぱなしになっていることが多いので、長時間見ないように注意してください。

「心のケア」よりも元の生活に戻るための相談をしましょう

これからどうなるか誰にも分からない状況で心をケアしても、安心にはつながりません。むしろ、不安が大きくなってしまう場合があります。心のケアには生活を落ち着かせることが一番。まずは元の生活に戻るための相談窓口を見つけてください。

治療が必要な場合もあります

不安で不安定な状態がいつまでも続いたり、ひどくなっていくときは、うつ病や外傷性ストレス性障害（PTSD）かもしれません。できるだけ早く病院に行って相談しましょう。



普段からの継続的な関係が大切

発達障害の人にはもともと「過去の嫌な体験がフラッシュバックする」症状がある人がいるので、PTSDを見過ごされることがあります。あなたの様子が普段と違うことを見極めるためには、あなたの普段の様子をよく知っている必要があります。定期的に病院を受診するなどして、相談できる人を見つけておきましょう。

悪徳商法に気をつけてください

ボランティア・役所・消防署・電力会社などを名乗る人にお金を要求されたら「おかしい!」と思ってください。

災害時の悪徳商法の例

お金を要求されてもすぐに払わないでください。お金を払う前に誰かに相談してください。

ケース1



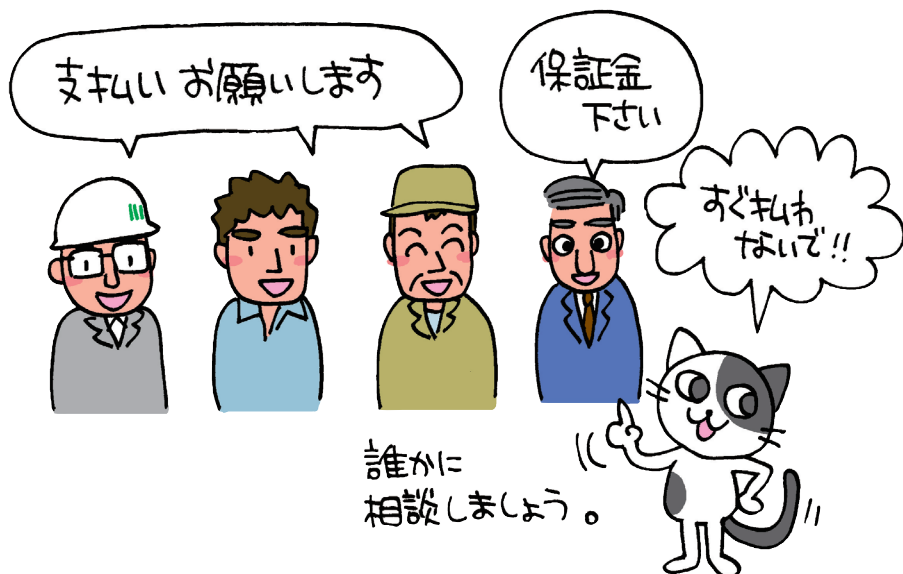
ケース2



ケース3



ケース4



相談してください

被害にあいそうになったとき、被害にあっ てしまったときは、すぐに相談してください。悪いのはだました人です。だまされたあなたではありません。

【電話が通じるとき】

所沢市消費生活センター

☎04-2926-0999

消費者ホットライン

☎0570-064-370

全国共通電話番号。土日祝日や市の消費生活センターが開所していない場合でも、どこに相談したらよいかを教えてください。

警察 / 悪質商法担当係

全国共通短縮ダイヤル「#9110」

【電話が通じないとき】

避難所のスタッフ・警察や市の職員へ

参考文献

「障害者の防災対策とまちづくりに関する研究 平成 24 年度総括研究報告書」
厚生労働科学研究費補助金障害者対策総合研究事業

「災害時の発達障害児・者支援エッセンス 発達障害のある人に対応するみなさんへ」
国立障害者リハビリテーションセンター研究所 発達障害情報・支援センター

「福祉避難所設置・運営に関するガイドライン」厚生労働省

「災害に備えて～高齢の人と障害のある人、そして地域の皆さんのために～」
「市町村災害時高齢者・障害者支援マニュアル作成の手引き」
埼玉県福祉部長寿社会政策課・障害者福祉課

「東京都帰宅困難者対策ハンドブック」東京都

「自閉症の人たちのための防災・支援ハンドブック」
社団法人 日本自閉症協会

「発達障害者の防災ハンドブック」
新井英靖・金丸隆太・松坂晃・鈴木栄子著 クリエイツかもがわ

「みんなの防災ハンドブック」
草野かおる著 株式会社デイスガヴァー・トゥエンティワン

「被災ママ 812 人が作った子連れ防災実践ノート」
MAMA-PLUG編 メディアファクトリー

「親子のための地震イツモノート」
地震イツモプロジェクト編 ポプラ社

参考サイト

総務省消防庁HP
地震などの災害に備えて 地震による家具の転倒を防ぐには
<http://www.fdma.go.jp/html/life/kagu1.html>

公益社団法人新潟県宅地建物取引業協会
公益社団法人全国宅地建物取引業保証協会新潟本部
地震発生!いざというときの知識
http://www.niigata-takken.or.jp/chishiki/earthquake_05.html

地震備える防災グッズと完全対策
<http://life-style-information.com/disaster-prevention/>

一般社団法人 電気通信事業者協会HP「災害時の電話利用方法」
<http://www.tca.or.jp/information/disaster.html>

一般社団法人デジタル放送推進協会災害時の強い味方「ワンセグ」を活用しよう
<http://www.dpa.or.jp/1seg/feature/1303111752.html>

東京ガス ガスご利用ガイド 地震のときは
<http://home.tokyo-gas.co.jp/userguide/anzen/emergency/jjshin.html>

独立行政法人国民生活センター
「自然災害に便乗した悪質商法にご注意ください」
http://www.kokusen.go.jp/news/data/s_saigai.html

TSSP. JP防犯、防災オンラインショップ
防犯・防災グッズの疑問を解決するTSSP体験レポート
<http://www.tssp.jp/report/index.php>

街をつなぐ防災情報マガジンATANDBY
スマートフォンがあなたを救う?災害時に備えるために入っておきたい10のアプリ
http://stand-by.jp/2013/01/09/sp_app_10/

東京都福祉保健局
知っていますか?「ヘルプカード」 / 「ヘルプカード作成のためのガイドライン」
http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shougai/shougai_shisaku/card.html

内閣府HP防災情報のページ
<http://www.bousai.go.jp/index.html>

東京都防災ホームページ
<http://www.bousai.metro.tokyo.jp/>

東京消防庁HP
<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/>

防災首都圏ネットHP
<http://www.9tokenshi-bousai.jp/index.html>

NHKそなえる防災HP
<http://www.nhk.or.jp/sonae/>

埼玉県危機管理・災害情報
<http://plaza.rakuten.co.jp/kikisaitama/>

図版転載許可

東京消防庁「家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック」(P9)

東京都「ヘルプカード」(P17)

昭文社「災害時帰宅支援マップ」(P18)

ゆれくるコール (P3)

内閣府「防災シュミレーター」(P4・7)

東京臨海防災公園 (P4)

東京臨海広域防災公園 (P4)

高級懐中電灯 (P10)

LED 懐中電灯 (P10)

救命ナビ (P12)

防災情報全国避難所ガイド (P17)

引用サイト

国土交通省・災害・防災情報

Yahoo! 天気・災害「地震情報」

Google. クライシスレスポンス

Radiko.jp

TuneIn Radio

Ustream

災害用キット . NTT docomo

Au 災害対策 KDDI/au

災害用伝言板 . ソフトバンクモバイル

地震緊急アプリ EarthquakeBuddy

J-anpi 安否情報まとめて検索

Google パーソルファインダー

情報は随時更新されます。県や市の防災計画、スマートフォンのアプリケーションなどは、新しいものを入手してください。

協力

所沢・発達障害児者を支援する会「よつばくらぶ」

所沢中央消防署

㈱ LITALOCO ウィングル所沢センター

所沢市危機管理課・障害福祉課

付録

切り取って使えるヘルプカード

右のカードを切り取って使うことができます。パスケースに入れて身に付けておく、定期入れや財布に入れるなどして携帯しておきましょう。あなたに意識がないときやパニックを起こしたときなど、自分で提示できないときもつけてもらえるように、携帯には工夫が必要です。すぐに分かる場所にカードタイプのヘルプカードを付けておき、大切な情報は折りたたみタイプのカードに記して定期入れや財布にしまっておくのもよいでしょう。

カードタイプ



折りたたみタイプ



二つ折り。内側に個人情報を記入するので見えにくい。

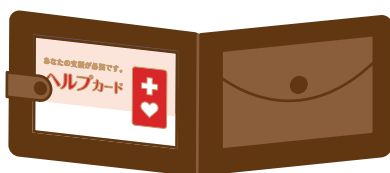


記入する情報が多い場合は三つ折りタイプを使います。

定期入れに



財布の中に



あなたの支援が必要です。

ヘルプカード



②次にカードのふちにそって切り取る



①先に切る

あなたの支援が必要です。

ヘルプカード



氏名 _____
通院先 _____
住所 _____
連絡先 _____
血液型 _____

氏名 _____
通院先 _____
住所 _____
連絡先 _____
血液型 _____

こんな特性があります

お願いしたいこと

← 通院先が総合病院であれば受診している科や主治医も。
通所先・通学先・勤務先などがあればそれも記しましょう。

← 固定電話だけでなく、携帯電話の番号やメールアドレスも。

← 想定される困難や必要な支援を簡潔に書いてください。

← パニックになっているときにして欲しいことなど。

🌱 あとがき

この冊子は、発達障害児・者自身が災害に備える事前学習のために作成しました。対象者として、所沢市に住み東京都内に通勤・通学する発達障害の青年を想定しました。これらの人たちが事前学習するための教材が見当たらなかったからです。また、本人でなく支援する人のための災害時要援護者支援マニュアルでは、発達障害に関する記載が少なかったからです。障害特性・性別・年齢・個人・家庭・地域などの条件によりニーズも対策も異なりますので、記載内容のすべてが合う人はいないと思います。個人で、家庭で、学校や職場などの活動場所で、地域で、それぞれの状況に合わせた準備をするきっかけとして、それぞれの状況に修正してお使いいただきたく思います。PDF を下記サイトよりご提供します。
<http://www.rehab.go.jp/ri/fukushi/ykitamura/kitamurayayoi.html>
テキストまたは原画のデータをご希望の方は発行人までご連絡ください。

内容・表現に関するご意見・ご質問、記載されていないニーズや対策についてのご提案は、下記にご連絡いただきたく存じます。今後の参考にさせていただきます。本冊子の作成にご協力くださいました皆様に御礼申し上げます。

北村弥生
kitamura-yayoi@rehab.go.jp



発達障害のある人の防災実践 BOOK

地震に備えていのちを守る

平成 26 年 3 月 20 日 第1版第1刷

発行人：厚生労働科学研究費補助金（障害者対策総合研究事業）

「障害者の防災対策とまちづくりに関する研究」

研究代表者：北村弥生 / 国立障害者リハビリテーションセンター研究所

〒359-8555 埼玉県所沢市並木 4-1

国立障害者リハビリテーションセンター研究所 障害福祉研究部

TEL:04-2995-3100 内線 2530

FAX:04-2995-3132

企画・編集・デザイン：五里江陽子

イラスト：中尾純子（サバージ）

印刷所：研文社

発達障害のある人の **防** **災** **実** **践** BOOK

