



障害者の災害対策チェックキット シミュレーション進行マニュアル

★シミュレーションの進め方

1. はじめに

① 用意するもの

- 本マニュアル
- 生活確認シート(A3 一枚)
- 災害時の備えカード一覧(A3 一枚)
- 災害時の備えカード(A4 シール式6シート)
- シーン別シート(A0 3シート<自宅編><外出編><避難所編>)

② 役割分担について

- ファシリテーター(進行役1名)
- シミュレーションの参加・体験者(1回あたり1~5名程度が適当)

2. シミュレーション開始 <自宅編>(各シーン 60分程度)

※本キットを使用するワークショップ運営の専門ファシリテーターがいる場合に災害時の状況を理解するための情報提供を実施します。(15分程度)

① 参加者の生活確認シートの記入共有(15分程度)

生活確認シートに、主な一日の活動を記入しながら、自分の生活に必要な機器や介助について確認する。

居住地			
時間別行動	行動	介助	
6:00	食事	外出	トイレ
12:00			
18:00			
0:00			

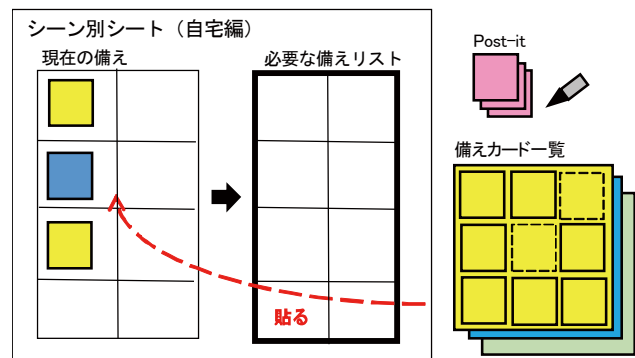
※図中の矢印は、6:00-12:00に「介助者」、12:00-18:00に「家族」が介助を行うことを示している。

② 備えカードから現在の備えを選ぶ

生活確認シートを見ながら、自宅で利用しているモノ、災害時に備えて用意してあるモノ・コトを備えカード一覧から選んで、シーン別シート(自宅編)の「現在の備え」欄(左側)に貼りつける。

※外出編の場合:持ち歩いているものか、行き先に備えてあるもの

※避難所編の場合:持ち歩いているものか、避難所にもっていくもの、避難所に備えてあるもの

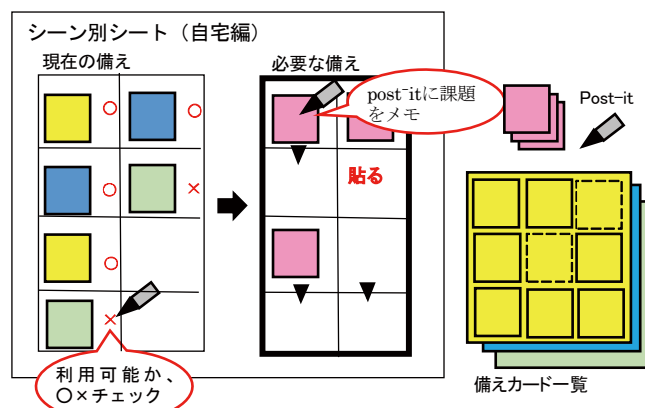


③ 質問を聞きながら現在の備えを チェックする

ファシリテーターの質問（本マニュアル p3
以降参照）を聞きながら、「現在の備え」（左
側）のカードを見ながら、その横の欄に

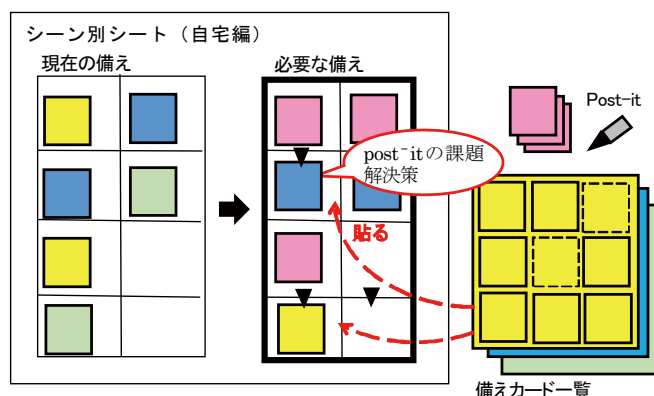
- 使えそうなカードに○
- 使えなくなりそうなモノに×
- 使えるかよく分からないものに△

のマークを付け、課題となりそうな事柄を
ポストイットに記入し、「必要な備え」欄（右
側）に貼り付ける。



④ 備えカードから必要な備えを選ぶ

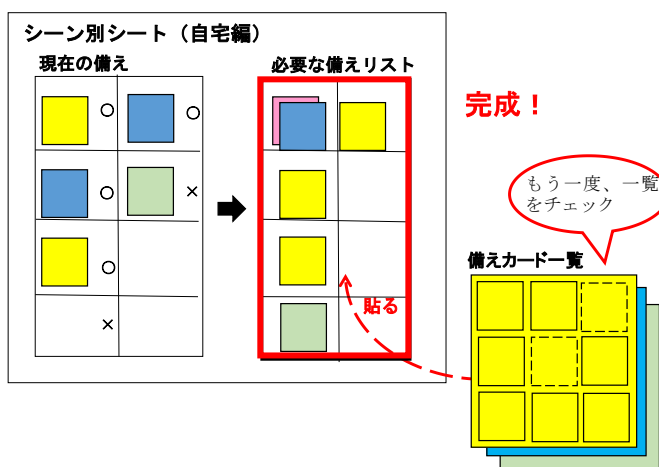
ポストイットの課題を解決するための備え
を、再度備えカード一覧から探し、「必要な
備え」（右側）に貼り付ける。



⑤ 備え一覧を再チェックして完成！

最後に、備えカード一覧をもう一度見渡し、
自分に必要そうな事柄があれば、「必要な
備え」欄（右側）に貼り付けてください。

カードに無い備えを考えついた場合は、ポ
ストイットに記入して、貼り付けてください。



★災害時を想定したシーン別質問（※ファシリテーターが読み上げる）

1. 自宅編の質問一覧

想定：冬の夜の時間帯、自宅に帰宅後、最大震度7の地震が発生し、電気、ガス、水道などのライフラインが停止しました。（1週間分の備えを想定してください）

安全確保についての質問です（⇒備えカード分類 ■1）

- 1) あなたの自宅は、震度7の激しい揺れで、倒壊や大規模な破損がおこりませんでしたか？
（1981年以前に完成した建物は全壊・半壊の危険があり、避難する必要性が高まります⇒避難編も実施する事をお勧めします。）
- 2) 家の中に安全な場所で、自分の身を守ることができましたか？
（窓ガラスが割れ、補強のない家具は転倒します。）

安否確認・情報収集についての質問です（⇒備えカード分類 ■2, ■3）

- 3) 安否確認や助けを呼ぶために、あなたにとって必要な人に連絡する事はできますか？
（しばらく携帯電話は繋がりにくくなっており、Eメールや災害伝言ダイヤルは比較的つながりやすい状態だと考えられます。）
- 4) 周辺の被害状況や支援情報をどのように受けとる手段がありますか？

移動についての質問です（⇒備えカード分類 ■1, ■2, ■4）

- 5) 家の中の生活に必要な場所に移動したり、避難の為に玄関まで移動する手段やルート上の安全は確保されていますか？
（窓ガラスが割れ、補強のない家具は転倒します。）
- 6) 家の中から自宅の外まで避難するルートや手段は確保されていますか？
（余震により自宅が破損したり、周辺の火災、津波の危険性が高い場合、怪我や病気の状況によって、自宅から出なければならない場合があります。停電によりエレベータは停止しています。）

食事・排泄・就寝・健康についての質問です（⇒備えカード分類 ■1, ■2, ■5）

- 7) 飲み水や食べ物の備え、食事に必要な支援・機器の確保はできていますか？
（避難所などに行かない場合、自宅に1週間分の備えが必要です。）
- 8) トイレに行きたくなった際の支援・機器の確保がされていますか？
（1週間分の備えが必要です。水道が停止しています。）
- 9) 健康に就寝するため必要な支援・機器の確保がされていますか？
（1週間分の備えが必要です。停電により電気製品は利用できません。）
- 10) その他、あなたの健康を維持するために必要な機器、製品、医療品、人的支援は確保されていますか？
（1週間分の備えが必要です。あなたの備えの中で使えなくなるもの、不足するものはありますか？）

2. 外出編の質問一覧

想定： 夏の日中、外出している時間帯に、最大震度7の地震が発生しました。電気、ガス、水道などのライフラインが停止しています。良く行く外出先を一つ想定して、下記の質問に答えて下さい。

※外出編では、最後に必要な備えのうち、自分で用意すべき備えと、行先に備えてあると良い備えを整理してみましょう！

安全確保についての質問です(⇒備えカード分類 ■1)

- 1) **屋内にいる場合、外出先の建物は、震度7の激しい揺れで、倒壊や大規模な破損がおこりませんでしたか？**
(1981年以前に完成した建物は全壊・半壊の危険があり、避難する必要性が高まります⇒避難編も実施する事をお勧めします。)
- 2) **安全な場所で、自分の身を守ることができましたか？**
(屋内の補強のない家具は転倒します。窓ガラスが割れ、屋外では、看板やブロック塀などが倒れてくる事があります。)

安否確認・情報収集についての質問です(⇒備えカード分類 ■2, ■3)

- 3) **安否確認や助けを呼ぶために、あなたにとって必要な人に連絡する事はできますか？**
(しばらく携帯電話は繋がりにくくなっており、Eメールや災害伝言ダイヤルは比較的つながりやすい状態だと考えられます。)
- 4) **周辺の被害状況や支援情報をどのように受けとる手段がありますか？**

移動についての質問です(⇒備えカード分類 ■1, ■2, ■4)

- 5) **屋内にいる場合、避難の為に出入口まで移動する手段、ルート上の安全は確保されていますか？**
(窓ガラスが割れ、補強のない家具は転倒します。停電によりエレベータは停止しています。)
- 6) **外出先から自宅に帰るための、利用可能な移動手段やルートがありますか？**
(公共交通機関がストップし、都心部は車が渋滞するなどして移動が困難な状態です。)

食事・排泄・就寝・健康についての質問です(⇒備えカード分類 ■1, ■2, ■5)

- 7) **飲み水や食べ物の備え、食事に必要な支援・機器の確保はできていますか？**
(自宅に帰れない場合、外出先に1泊する備えが必要です。)
- 8) **トイレに行きたくなった際の支援・機器の確保がされていますか？**
- 9) **健康に就寝するため必要な支援・機器の確保がされていますか？**
- 10) **あなたの健康を維持するために必要な機器、製品、医療品、人的支援は確保されていますか？**
1泊分の備えが必要です。あなたの備えの中で使えなくなるもの、不足するものはありませんか？

3. 避難所編の質問一覧

想定： 冬の日中、外出している時間帯に、最大震度7の地震が発生しました。電気、ガス、水道などのライフラインが停止しています。自宅が利用できなくなり、避難所(自分が決めている避難先など)で1か月生活することになりました。

※自治体によって異なりますが、避難所には、小中学校の体育館などの避難所の他、障害者向けの福祉避難所を準備している場合があります。その他、自身が利用しやすい福祉施設、知人宅等を避難先に決めておく事も考えられます。自身の避難先を一つ決めて実施して下さい。

※避難所編では、必要な備えのうち、自分で用意すべき備えと、避難所に備えてあると良い備えを整理してみましょう！

安否確認・情報収集・移動についての質問です(⇒備えカード分類 ■1, ■2, ■3)

- 1) **あなたは、災害時の避難先は決めていますか？必要な情報はもっていますか？**
(自宅が大きな被害を受け、避難が必要な状況です。)
- 2) **自宅から避難先に帰行するための、利用可能な移動手段やルートや移動に必要な支援は確保されていますか？**
(停電によりエレベータが停止していて、公共交通機関も使えません。)
- 3) **安否確認や助けを呼ぶために、あなたにとって必要な人に連絡する事はできますか？**
(しばらく携帯電話は繋がりにくくなっており、Eメールや災害伝言ダイヤルは比較的つながりやすい状態だと考えられます。)

施設についての質問です(⇒備えカード分類 ■6)

- 4) **避難先の建物の入口は入れるか？建物内はバリアフリーですか？**
(避難中、入口から自分の居場所、トイレなどに移動する必要があります。)
- 5) **自分の障害に配慮した居場所や必要なスペースが確保されているか？**
(避難所が混雑してきた場合、車いすなどを降りて、横になるスペースを維持したり、トイレなどへの移動が困難になる事が考えられます。)

食事・健康・排泄・健康についての質問です(⇒備えカード分類 ■1, ■2, ■5)

- 6) **食事に必要な支援・機器の確保はできていますか？**
(1か月分の備えが必要です。)
- 7) **トイレに行きたくなくなった際の支援・機器の確保されていますか？**
- 8) **健康に就寝するため必要な支援・機器の確保がされていますか？**
- 9) **入浴のため必要な支援・機器の確保がされていますか？**
- 10) **その他、健康を維持するための機器、製品、医療品、支援は確保されていますか？電**
(電気・ガス・水道の供給が停止しています。)