

この文書では、「自分でつくる安心防災帳」を用いたワークショップを進行するための注意点やポイントを、進行ガイド用のスライド上に示しています。

# 障害者の災害対策チェックキット ワークショップの進め方



自分でつくる  
**安心** **も**  
**防災帳**



製作  
国立障害者リハビリテーションセンター研究所  
福祉機器開発室

# ファシリテーション ガイド

## 【進行のポイント】

チェックキットを使用する前に、以下のような導入部を設けることが効果的です。

- ・地域のハザードマップの提示（参加者に自宅周辺の被害状況予測を確認してもらう）
- ・地域の福祉避難所に関する情報の提示
- ・過去の大規模災害で生じた被害の概説
  - 家屋の損害、ライフラインの断絶、避難所の状況
- ・その際に、被災された障害当事者がとった避難行動の具体事例
  - 障害者団体・公的機関が様々な報告書を公開しています

福祉機器開発室でワークショップを主催した際の導入部の内容については、本文書末尾の連絡先までお問い合わせ下さい。

# ファシリテーション ガイド

# キットの内容物を確認して下さい

自分の身体状況について記入してください。

障害種別	性別	年齢	学年	学年	級
歩行	口支障なし	口支障あり	→	→	→
腕・肘	口支障なし	口支障あり	→	→	→
膝・足	口支障なし	口支障あり	→	→	→
腰・背	口支障なし	口支障あり	→	→	→
顔・首	口支障なし	口支障あり	→	→	→
聴覚	口支障なし	口支障あり	→	→	→
目・顔	口支障なし	口支障あり	→	→	→
聴覚補助	口支障なし	口支障あり	→	→	→
視覚補助	口支障なし	口支障あり	→	→	→
その他	口支障なし	口支障あり	→	→	→

1 わたしの身体シート

## 2 わたしの生活

自分の一日の活動時間帯を矢印(←→)で記入してください。

時間	就寝	食事	排泄	入浴	外出	その他	活動	記入欄
5:00								記入欄
6:00								
7:00								
8:00								
9:00								
10:00								
11:00								
12:00								
13:00								
14:00								
15:00								
16:00								
17:00								
18:00								
19:00								
20:00								
21:00								
22:00								
23:00								
24:00								

2 わたしの生活シート

## 3 現在の備え①

1 わたしの身体 2 わたしの生活を参考にしながら備えシートを貼って

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	

3 現在の備え

## 4

「4.必要な備え」の予備シートはキットに含まれていませんが、12個の枠を超えて課題が見つかる場合があります。A4サイズのデータがウェブに掲載されていますので、適宜準備して下さい。

課題	必要な備え	課題	必要な備え
課題	必要な備え	課題	必要な備え
課題	必要な備え	課題	必要な備え
課題	必要な備え	課題	必要な備え
課題	必要な備え	課題	必要な備え
課題	必要な備え	課題	必要な備え
課題	必要な備え	課題	必要な備え
課題	必要な備え	課題	必要な備え
課題	必要な備え	課題	必要な備え
課題	必要な備え	課題	必要な備え
課題	必要な備え	課題	必要な備え
課題	必要な備え	課題	必要な備え

4 必要な備え

## 5 備えシート①



貼ってはがせるシートです

## 5 備えシート②



5 備えシート①②



イラストに無いアイテムを記入します

5 備えシート①

予備用

3 現在の備え②

「4.必要な備え」の裏面にあります。「3.現在の備え①」が埋まったら使用して下さい。

# ファシリテーション ガイド

# わたしの身体シートを記入して下さい

## 1 わたしの身体

自分の生活機能を確認します。

障害名、疾患名などわかる範囲で記入すればよい

記入してください。

障害種別	頸椎損傷			性別	<input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	年齢	34歳
歩行	<input type="checkbox"/> 支障なし <input checked="" type="checkbox"/> 支障あり	→詳細	電車の車いす				
腕・指	<input type="checkbox"/> 支障なし <input checked="" type="checkbox"/> 支障あり	→詳細	腕、指				
排泄	<input type="checkbox"/> 支障なし <input checked="" type="checkbox"/> 支障あり	→詳細	カテーテル				
視力	<input type="checkbox"/> 支障なし <input checked="" type="checkbox"/> 支障あり	→詳細	めがね				
聴力	<input checked="" type="checkbox"/> 支障なし <input type="checkbox"/> 支障あり	→詳細					
口腔	<input checked="" type="checkbox"/> 支障なし <input type="checkbox"/> 支障あり	→詳細					
体温調節	<input type="checkbox"/> 支障なし <input checked="" type="checkbox"/> 支障あり	→詳細	調節が難しい				
認知	<input checked="" type="checkbox"/> 支障なし <input type="checkbox"/> 支障あり	→詳細					
常用薬	<input type="checkbox"/> なし <input checked="" type="checkbox"/> あり	→詳細					

生活環境を記入してください。

同居者	<input type="checkbox"/> 夫 <input checked="" type="checkbox"/> 妻 <input type="checkbox"/> 父 <input type="checkbox"/> 母 <input type="checkbox"/> 子供 ( )人 <input type="checkbox"/> 孫 ( )人 <input type="checkbox"/> その他 ( )人
居住地	神奈川県 市町村 川崎市 区・町・村
住宅	構造 <input checked="" type="checkbox"/> 木造 <input type="checkbox"/> 鉄骨造 <input type="checkbox"/> 鉄筋コンクリート造 築年数 約 (5)年
居住階 ( )階	エレベータ <input checked="" type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし ペット <input checked="" type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし

- ・具体的な症状
- ・服用している薬
- ・必要な支援、機器・用具などを記入

## 2 わたしの生活

自分の一日の活動時間、使用している機器等を記入してください。

自分の一日の活動時間帯を矢印 ( ← → ) で記入してください。

時間	就寝	食事	排泄	入浴	外出	その他	介助者	記入例
0:00								↑ 電車のベッド エアマット
1:00								
2:00								↓
3:00								
4:00								↑ (洗面・歯磨き) ↓ カップ 電車の車いす
5:00								
6:00								↑ 自動昇降機
7:00								
8:00								↑ 自動昇降機
9:00								
10:00								↑ 自動昇降機
11:00								
12:00								↑ 自動昇降機
13:00								
14:00								↑ 自動昇降機
15:00								
16:00								↑ 自動昇降機
17:00								
18:00								↑ 自動昇降機
19:00								
20:00								↑ 自動昇降機
21:00								
22:00								↑ 自動昇降機
23:00								

- 【進行のポイント】**
- ・発災時に支援を期待できる同居人がいるかどうか
  - ・新耐震基準が導入された昭和56年(1981年)以前に建築された住居には、大きな被害が発生する割合が高いことが知られている。

わたしの身体シートに、自身の身体状況と生活環境を記入して下さい。

# ファシリテーション ガイド

# わたしの生活シートを記入して下さい

## 1 わたしの身体

自分の生活機能を確認します。

自分の身体機能

障害種別	学歴	骨格損傷	性別	V男	□女	年齢	34歳
歩行	□支障なし	V支障あり	→詳細	電動車いす			
腕・指	□支障なし	V支障あり	→詳細	腕、指			
排泄	□支障なし	V支障あり	→詳細	カテテル			
視力	□支障なし	V支障あり	→詳細	めがね			
聴力	V支障なし	□支障あり	→詳細				
口・腔	V支障なし	□支障あり	→詳細				
体温調節	□支障なし	V支障あり	→詳細	調節が			
認知	V支障なし	□支障あり	→詳細				
常用薬	□なし	Vあり	→詳細				

生活環境を記入してください。

同居者 □夫 □妻 □父 □母 □子供 ( )人 □孫 ( )人 □その他 ( )人

## 2 わたしの生活

自分の一日の活動時間、使用している機器等を記入してください。

自分の一日の活動時間帯を矢印(←→)で記入してください。

就寝	食事	排泄	入浴	外出	その他	介助者	記入例
0:00							
1:00							
2:00							↑ 電動ベッド ↓ エアマット
3:00							
4:00							
5:00							
6:00							↑ (洗面・着替え) ↓ 電動ベッド
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							

矢印の横に必要な  
機器などをメモ

介助者が必要な  
時間帯も確認

### 【進行のポイント】

・日常的に使用している福祉用具や機器、人的な介助を確認することが目的

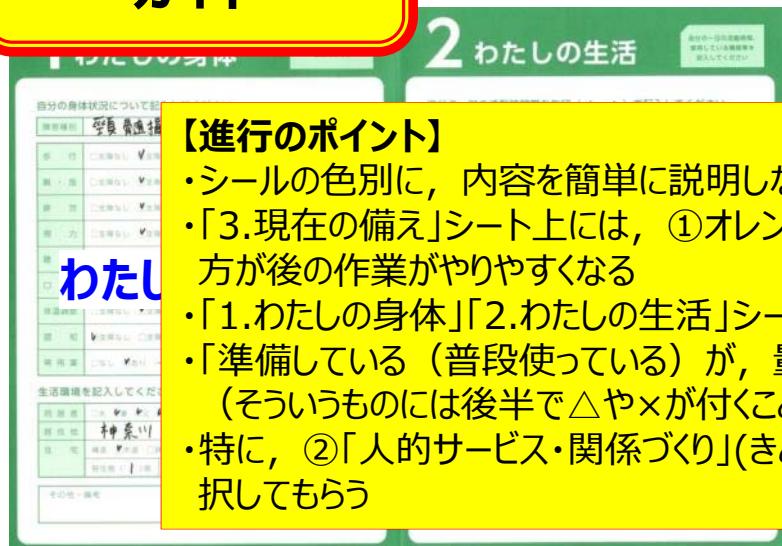
こういった作業に慣れていない方は、記入に時間がかかる場合がある。個別のサポートに加えて、以下のようなアドバイスが有効。

- ・項目ごとに普段の生活を思い返しながら記入する
- ・時間などは大まかでもよい（特に、「排泄」や「外出」）

また、自分の生活に必要な機器やサポートを書き出して下さい。

# ファシリテーション ガイド

# 現在の備えを確認して下さい



## 1 わたしの身体・2 わたしの生活シート

人、災  
害を5  
人に貼

### 【進行のポイント】

- ・シールの色別に、内容を簡単に説明しながら進める
- ・「3.現在の備え」シート上には、①オレンジ→②きみどり→③水色・・・, と順番にシールが並んでいた方が後の作業がやりやすくなる
- ・「1.わたしの身体」「2.わたしの生活」シートを確認しながら、選択漏れが無いように
- ・「準備している（普段使っている）が、量などが十分ではないかも」というものも、とりあえず選択する（そういうものには後半で△や×が付くことになる）
- ・特に、②「人的サービス・関係づくり」(きみどり)は、対策が不完全でもサービスを利用していれば選択してもらう

## 5 備えシール①



### 備えシール

ここから貼り始め右に進める  
(枠の左上の番号順)

### 【貼り間違い例】

- ・縦方向に貼り進める
- ・色ごとに改行してしまう（詰めてよい）



### 現在の備えシート

# ファシリテーション ガイド

# 現在の備えを確認して下さい

1わたしの身体・2わたしの生活シートを見ながら、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**5 備えシール**から選び、**3 現在の備え**に貼りつけて下さい。

わたしの身体・わたしの生活シート

## 5 備えシール (予備)

シールに無いアイテムは  
備えシール(予備)へ

備えシール  
(予備)

イラストにないものは、予備シールに書き込んで貼る。  
絵でなく言葉だけでも構わない。

## 3 現在の備え②

現在の備え欄がいっぱいになった場合は**現在の備え②**へ

現在の備え②

「3.現在の備え②」のシートの位置が分かりにくい場合があるので、早めに確認する

## ファシリテーション ガイド

# 地震発生情報を聞いて備えの課題を見つけましょう

**想定：**

**夕方、自宅に帰宅直後、最大震度7の地震が発生し、電気、ガス、水道が止まりました。**

**これから7日間、ライフラインが停止した状態のまま、自宅で過ごすものとしします。**

### 【進行のポイント】

- ・重要な設定なので、これ以降のプロセスで繰り返し伝える
- ・備えの弱点を明確にするために「7日間」と少し厳しい設定にしている
- ・周囲の参加者との議論を誘導すると課題の発見につながる



# ファシリテーション ガイド

# を聞いて備えの課題を見つけましょう

- : 災害時に役立ちそうなもの
- ×: 災害時に使えなくなりそうなもの
- △: 備えてはいるが、問題が起きそうなもの

## 3 現在の備え①

日常生活で  
使用しているモノ・サービスと  
現在の備えを確認します。

1 わたしの身体 2 わたしの生活 を参考にしながら備えシールを貼ってください。

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30

## 4 必要な備え

見つかった課題に対する  
解決策となる備えを  
確認します。

解決策となる備えシールを【必要な備え欄】に貼ってください。

課題メモ	必要な備え	課題メモ	必要な備え
課題メモ	必要な備え	課題メモ	必要な備え
課題メモ	必要な備え	課題メモ	必要な備え
課題メモ	必要な備え	課題メモ	必要な備え
課題メモ	必要な備え	課題メモ	必要な備え
課題メモ	必要な備え	課題メモ	必要な備え
課題メモ	必要な備え	課題メモ	必要な備え
課題メモ	必要な備え	課題メモ	必要な備え

・点線の○×△を上からペンでなぞる  
・なるべく全てのシールにマークを付けるようにする

# ファシリテーション ガイド

# を聞いて備えの課題を見つけましょう

- : 災害時に役立ちそうなもの
- ×: 災害時に使えなくなりそうなもの
- △: 備えてはいるが、問題が起きそうなもの

3 現在の備え①

4 必要な備え

1 わたしの身体

1	2	3	4	5
眼鏡	メガネ	携帯電話	携帯電話	現金
○	○	△	○	○
6	7	8	9	10
懐中電灯	カセットラジオ	懐中電灯	家族間での連絡の取り方	ヘルパーや家族の連絡先
○	△	△	○	△
11	12	13	14	15
避難場所	避難場所	防災用品	防災用品	防災用品
○	△	○	○	○
16	17	18	19	20
防災用品	防災用品	防災用品	防災用品	防災用品
○	○	○	○	○

安全確保についての質問です

**質問 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 occurred ませんでしたか？また、家の中で、自分の身を守り、安全を確保する事ができましたか？

「一般の備え」を中心にチェック！

- 【進行のポイント】
- 以下のような具体的な問いかけが、課題の発見に有効。
  - ・安全は確保できましたか？
  - ・建物は無事でしたか？
  - ・家具は倒れてきませんでしたか？
  - ・無事に避難路は確保できていますか？

# ファシリテーション ガイド

# を聞いて備えの課題を見つけましょう

- : 災害時に役立ちそうなもの
- ×: 災害時に使えなくなりそうなもの
- △: 備えてはいるが、問題が起きそうなもの

**3 現在の備え** ① 日常生活で使っているモノ・サービスと現在の備えを確認します。

**4 必要な備え** 見つかった課題に対する解決策となる備えを確認します。

1 わたしの身体 ○ 2 わたしの生活 ○

3 眼鏡 △ 4 パソコン・スマホ △ 5 携帯電話 ○ 6 現金 △ 7 現金 △ 8 現金 △ 9 ヘルパー △ 10 ヘルパー

11 ヘルパー △ 12 ヘルパー △ 13 ヘルパー △ 14 ヘルパー △ 15 ヘルパー △ 16 ヘルパー △ 17 ヘルパー △ 18 ヘルパー △ 19 ヘルパー △ 20 ヘルパー △

必要な手助け・人的支援についての質問です

**質問 2** : 手助けが必要な場合、あなたにとって必要な人的な支援は確保されていますか？

**「人的サービス・関係づくり」を中心にチェック！**

## 【進行のポイント】

以下のような具体的な問いかけが、課題の発見に有効。

- ・集合場所や連絡方法など、ご家族や支援者との発災時の取り決めは十分ですか？
- ・発災後の派遣や往診などについて、ヘルパーや医療機関との取り決めは十分ですか？

# ファシリテーション ガイド

# を聞いて備えの課題を見つけましょう

○：災害時に役立つそうなもの

×：災害時に使えなくなりそうなもの

△：備えてはいるが、問題が起きそうなもの

3 現在の備え①					4 必要な備え															
1 わたしの身体		2 わたしの生活			解決策となる備えシールを【必要な備え欄】に貼ってください。															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
○	○	○	△	○	○	△	△	○	△	○	△	○	△	△	○	○	○	○	○	○

情報収集・コミュニケーション手段についての質問です

**質問 3**：手助けを求める相手を呼ぶ手段がありますか？災害時に必要な情報を、事前に把握していたり、災害時に周辺の被害や支援の情報を受けとる手段がありますか？



**「コミュニケーション・情報収集」を中心にチェック！**

## 【進行のポイント】

- 以下のような具体的な問いかけが、課題の発見に有効。
- ・送電が止まると電子機器への給電／充電ができません
  - ・携帯電話での通常の通話はできなくなる可能性が高いです
  - ・災害伝言ダイヤルの使い方は確認していますか？
  - ・被害状況などの情報を入手できますか？

# ファシリテーション ガイド

# を聞いて備えの課題を見つけましょう

- : 災害時に役立ちそうなもの
- ×: 災害時に使えなくなりそうなもの
- △: 備えてはいるが、問題が起きそうなもの

**3 現在の備え** ①

**4 必要な備え**

1 わたしの身体 2 わたしの生活

1 眼鏡 △ 2 パワーバンク △ 3 携帯電話 ○ 4 充電器 △ 5 現金 ○

6 懐中電灯 △ 7 カセットラジオ △ 8 防水袋 ○ 9 家族間での連絡の取り方 △ 10 ヘルパーサービスの申し込み △

11 家族の避難場所 △ 12 家族間の連絡 △ 13 防災用品 △ 14 家族間の連絡 △ 15 家族間の連絡 △

16 家族間の連絡 △ 17 家族間の連絡 △ 18 家族間の連絡 △ 19 家族間の連絡 △ 20 家族間の連絡 △

26 水筒 ○ 27 貴重品 △ 28 薬 △ 29 家族手帳 △

移動についての質問です

**質問 4** : 家の中の生活に必要な場所に移動したり、避難の為に玄関から家の外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？

**「移動・交通」を中心にチェック！**

**【進行のポイント】**  
 以下のような具体的な問いかけが、課題の発見に有効。  
 ・室内移動や屋外避難のための手段は確保できますか？  
 ・停電中エレベータは使えません

# ファシリテーション ガイド

# を聞いて備えの課題を見つけましょう

○：災害時に役立つそうなもの

×：災害時に使えなくなりそうなもの

△：備えてはいるが、問題が起きそうなもの

**3 現在の備え** ① 日常生活で使っているモノ・サービスと現在の備えを確認します。

**4 必要な備え** 見つかった課題に対する解決策となる備えを確認します。

1 わたしの身体 2 わたしの生活 を参考にしながら備えシールを貼ってください。

1	2	3	4	5
○	○	△	○	○
6	7	8	9	10
○	△	△	○	△
11	12	13	14	15
○	△	○	○	△
16	17	18	19	20
○	○	○	○	○

解決策となる備えシールを【必要な備え】に貼ってください。

課題メモ	必要な備え	課題メモ	必要な備え

食事・排泄・就寝・健康についての質問です  
**質問 5**：飲み水や食べ物の備え、食事に必要な物資や機器を確保できていますか？

トイレ（排泄）に必要な物資や機器、衛生を保つための物資、健康に生活するため必要な医療品、温度調整のための物資、寝具等は確保されていますか？

「**飲食・排泄・健康**」  
を中心にチェック！

## 【進行のポイント】

- 以下のような具体的な問いかけが、課題の発見に有効。
- ・ライフライン（電気・ガス・水道）は止まっています
  - ・7日間、その状態で自宅で過ごすことを想像してください
  - ・水は一人一日3リットル（体に取り入れる分だけで）必要とされています
  - ・服用している薬の量は十分ですか？

# ファシリテーション ガイド

# △や×が付いたシールを右側へ、気付いた課題をメモ

ここに×・△が付いたシールを貼り替えて下さい

こちらには、気付いた課題を具体的にメモして下さい



## 【進行のポイント】

「4.必要な備え」シートの各欄が、

- ・シールを貼り替える枠
- ・課題をメモする枠
- ・必要な備え（解決策）を貼る枠

の3つで構成されていることを周知する

・この区切りがデザイン上少しわかりにくく、課題メモ枠にシールを貼ってしまう場合がある

・欄は12個しかないので、×・△が付いたシールが13枚以上の場合は、追加のシートを配布する

・なるべく全項目に課題メモを記入する

## 3 現在の備えのアイテム 欄に移し、気づいた課題

## 必要な備え

# ファシリテーション ガイド

# 解決するための備えを考えましょう

5 備えシール①

5 備えシール②

5 備えシール

4 必要な備え

必要な備え欄

予備シール

備えシールにないアイテムは、予備のシールに書き込む

【進行のポイント】

- 「必要な備え」枠に、既に使用したシールを貼る必要がある場合にも（例えば、現在の備えで選択した「水・飲料」シールに、数量が足りないために△が付いた、など）予備シールを用いる

- 課題を解決する**備えシール**を選択して、**4 必要な備え**シートの**必要な備え欄**に貼って下さい
- 必要なものが一覧になれば、**備えシール(予備)**に記入して下さい



**【連絡先】**

ワークショップ実施やキットの製作方法・入手先などに関するお問い合わせは以下までお願い致します。

国立障害者リハビリテーションセンター研究所  
福祉機器開発部 福祉機器開発室 硯川 潤  
TEL: 04-2995-3100  
E-mail: [suzurikawa-jun@rehab.go.jp](mailto:suzurikawa-jun@rehab.go.jp)