

I 災害を知る

さいがい み まも ひごろ さいがい ころがま たいせつ
災害から身を守るためには、日頃からの災害への心構えが大切です。

さいがい しゅるい さいがい お とき じょうきょう じぜん まな さいがい じ
災害の種類や災害が起きた時の状況などを事前に学ぶことにより、災害時
のより良い行動につながります。特に、障害のある方にとっては、周囲に自分
の状況を正しく理解してもらうことが最も大切になります。

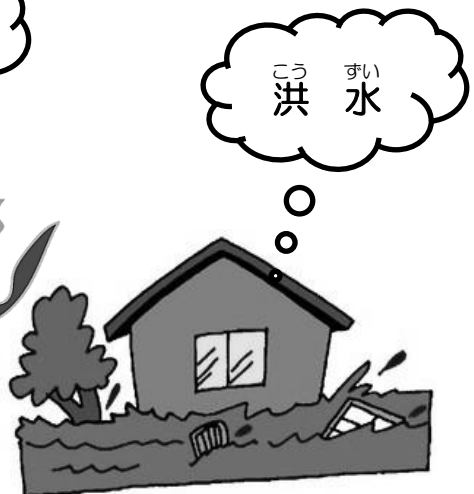
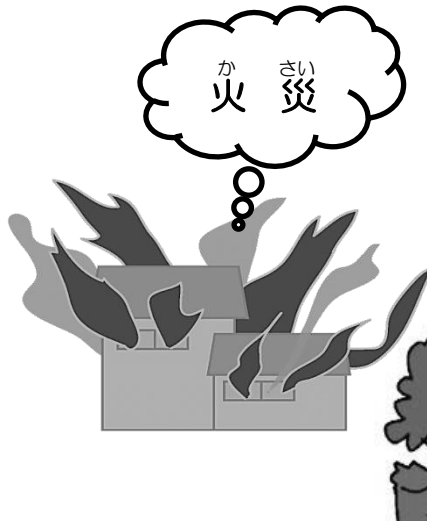
1 災害を知ろう

さいがい お
災害はいつ、どこで起こるかわかりません。

さいがい さいがい お とき
このため、災害はどのようなものがあるのか、災害が起きた時にはどの
ようになるのかなどを知っておくことが大切になります。

さいがい じしん かさい ふうすいかい こうすい たかお たつまき た しぜんさいがい
災害には、地震、火災、風水害（洪水、高潮、竜巻）、その他自然災害、
また大規模事故などがあります。このマニュアルでは、地震災害を前提に
「事前の備え」や「地震が起きた時」、「情報の収集・伝達」などをあ
げていますが、水害をはじめその他の災害にも十分に応用できます。

きかい さいがい まな じゅんび
ぜひ、この機会に災害を学び、準備をしておきましょう。



2 災害のイメージをふくらませよう

地震などの災害が起きた時に自分の周囲はどのような状況になるのか、また自分自身はどうなっているのかなど、具体的にイメージをふくらましておきましょう。災害が起きた時は「いつ」、「どこで」また「何をしている」など、様々な時間や場所でイメージをしてみます。とっさの時にとる行動や安全を確保するための行動をとるには、あらかじめイメージを持つことが一番です。いざという時に、助けを求める時にも役立ちます。

3 遠慮せずに助けを求めよう

災害時には「自分の身は自分で守る」(セルフディフェンス)が基本ですが、不安になった時、困った時は遠慮せずに助けを求めましょう。災害時にいた場所や周囲の状況により助けを求める人は違ってきます。まずは近くにいる人、そして周囲に警察官や交通機関の職員など防災関係機関の職員がいれば、自分の状況を伝え、助けを求めましょう。

4 自分の障害を知ってもらおう

障害があることで周囲の状況が良く分からない場合やどのように安全を確保すればよいのか困る事態も起きます。周囲の人に、自分がどのような障害があるか、どのような支援が必要かを正確に知ってもらいましょう。また、警察官や消防隊員また交通機関の職員など防災関係機関に助けを求める時にも、障害の内容や求める支援を正しく理解してもらおうようにしましょう。

Ⅱ 事前の備えを

災害を知っておくとともに、災害時に有効な事前対策をとっておくことが災害から身を守るうえで欠かせません。ここでは、通勤時に地震災害が起きた時を想定して、最低限、事前に準備をしておくことを学びます。

1 緊急連絡カードをつくろう

災害発生時に、自分の障害や必要な支援の内容を、あらかじめ記載した、緊急時の連絡カードを作成しておきましょう。

どのような障害か、どのような支援をしてもらいたいのか、どこに連絡すればよいのか、どんな薬を服用しているかなどを周囲の人に正確に伝えることにより、周囲の人たちもどのようにサポートすれば良いのか、きちんと把握することができます。

■ 緊急連絡カード（例）

表面		裏面	
防災携帯カード			
ふりがな 氏名	男・女	服用薬	
住所			
生年月日	年 月 日	サポート する方へ	
血液型	A B O AB RH(+)(-)		
障害（病名）			
障害者手帳			
緊急時 連絡先	自宅	自宅の 最寄り駅	
	家族		
	親戚		
	医機		
	勤務先	会社名	

2 通勤時には災害用携帯品を

通勤は決められた経路の移動ですが、災害が起きる時間・場所によって周りの状況は大きく変わります。情報の入手や支援を受けやすくするための準備、緊急時の飲料水や常用薬の確保などが必要です。

このため、通勤時には災害の状況を素早く正確に知ることや緊急に連絡ができるよう、また周囲の人からの情報の入手や支援を求めるために、つぎのものを用意し持ち歩きましょう。

- 携帯電話
- 携帯小型ラジオ
- 緊急連絡カード
- 笛、携帯ブザー
- 地図（現在地の確認、徒歩の帰宅用）
- ペットボトル（飲料水）
- チョコレートなどの食料
- 筆記用具（メモ用紙、ボールペン）
- 常用薬（数日分）

3 迂回通勤経路の確認を

災害が起きた場合には、災害の大きさにもよりますが、電車やバスなどの交通機関は止まってしまいます。大きな災害の場合には、何日も交通機関は使えなくなります。また、比較的被害が少ない場合には、時間とともに交通機関が回復し、また一部動いている交通機関もあります。

このため、通勤中に災害が起きた時は、自宅や会社の近くで災害が起きた場合の対応や他の動いている交通機関を使って帰宅、出社する経路、全ての交通機関が止まった場合の歩く経路を、地図を用意しあらかじめ確認しましょう。できれば迂回経路の通勤訓練をしておくことも大切です。

Ⅲ 地震が起きたら

地震が発生した場合には、真っ先に自分の身の安全の確保を図りましょう。

落ち着いて、その場か周囲の身近な場所で安全を確保しましょう。

緊急地震速報が発表された場合も、同じように身の安全を図りましょう。

1 道路上を歩いていたら

道路上では、周囲の建物のかわらやガラス、看板などの落下物があるので、できる限り建物側には近づかないようにします。また、ブロック塀や自動販売機などは倒壊の危険性があるので離れてください。

揺れがおさまったら、近くの広場など、安全が確保できるスペースがあれば、直ちに移動しましょう。移動に際しても、落下物やガラスの破片から身を守るため、カバンなどの持ち物で頭や首を守りましょう。

2 電車・バスに乗っていたら、駅にいたら

電車やバスの手すりや座席にしっかりつかまり、姿勢を低くし、カバンなどの持ち物で頭を守りましょう。自分で判断せずに、車内のアナウンスや乗務員の指示に従い行動しましょう。電車やバスが止まっても、あわてて外に飛び出さないようにします。

ホームにいたら、天井の掲示板や時計、照明器具などの落下物に注意し、姿勢を低くし、ベンチなどがあればその下に身を隠し、揺れのおさまるのを待ちましょう。必ず乗務員や駅員、また駅構内のアナウンスなどの指示に従いましょう。

3 地下街（通路）にいたら

地下街は、一般的に地震に強く、地上の建物より比較的安全です。

災害時には、地下街は停電になることが十分に予想されます。停電にな

った場合には、非常照明灯が点灯するまで動かずにいましょう。

避難する場合は、係員の指示に従い避難してください。また、周囲の

人とも協力して、行動しましょう。あわてず、非常口に殺到しないで、

壁際に身を寄せ、落下物から身を守りながら避難しましょう。

火災などにより煙が発生した時には、ハンカチやタオルで鼻と口をおお

い、姿勢を低くして、はうようにして避難しましょう。

通勤経路に地下街（通路）がある場合は、普段から非常口を確かめて

おきましょう。

4 建物の中にいたら

災害時にビルなどの中の場合は、窓ガラスが割れ、また建物内部に落

下物が飛び込んでくる場合があります。窓には近寄らないようにして、身の

安全を図ります。

また、エレベーターの使用は止めましょう。エレベーターに乗っていたら

全ての階のボタンを押し、停止した階で降ります。途中で止まったら、非

常連絡電話などで、外部と連絡をとります。

揺れがおさまってからは、建物内のアナウンスの指示に従って行動しま

しょう。周囲の人に状況を確認して、落ち着いて行動し、非常口など

を利用し避難しましょう。

IV 災害時の情報収集・伝達

地震発生時の身の安全を図る行動の次に、情報の収集・伝達が大切になります。正確な情報収集は、より良い行動につながります。また、障害のある方は自分の状況を理解してもらう情報の伝達も、大変重要になります。

1 情報の収集は

災害が起きた時には、何よりも正確な情報を収集し、状況を把握することが大切です。情報の収集は、主に次の方法により行います。

- ① 携帯ラジオ
- ② 公共機関の広報や放送、電光掲示
- ③ 交通機関の広報
- ④ ビル等建物内の放送
- ⑤ 周囲の人から

情報を収集する際には、流言飛語にまどわされることのないように、周囲の複数の人に確認をすることも大切です。また、必要に応じメモ用紙を活用して筆談で教えてもらうようにしましょう。

情報の収集は、恥ずかしがることなく積極的に行いましょう。

2 情報の伝達は

周囲の状況や困っていること、どのような手助けが必要かなど、知りたい情報や伝えたいことを正確に伝えられるようにしましょう。その際、緊急連絡カードやメモ用紙を活用し、伝えるようにします。

伝える人は、周囲の人、駅員、警察官など、災害が起きた場所により適切に判断して行いましょう。自分の身を守るために、どのような支援が必要かなどきちんと伝えることが大切です。

3 電話の活用による情報の収集・伝達を

携帯電話は、災害直後からかかりにくくなります。

防災機関等の緊急通話の確保のため、タイミングをみての通話を心がけましょう。携帯メールは比較的届きやすくなっていますが、直ぐに届かない場合があるので注意してください。

公衆電話は、携帯電話よりつながりやすくなっています。近くの公衆電話を見つけて連絡を取ることも考えましょう。

・・・家族の安否確認や緊急の伝言に役立つ・・・

◆ 「災害用伝言ダイヤル 171」 “声の伝言” です

◆ 「災害用伝言板」 “文字の伝言” です

災害時に利用できるよう、体験をしてきましょう。



■ 災害用伝言ダイヤル「171」・災害用伝言板は・・・

○ 震度6弱以上の地震発生時や被災地への通話がつながりにくい状況になった場合に、利用が可能です。

○ 利用方法を事前に覚えるために、体験利用ができます。

V 避難にあたって

地震による火災の延焼など、その場所に止まることが危険な場合や避難勧告、指示が出た場合、帰宅するには危険と思われる場合は、一時的に避難場所に避難して、家族と連絡がとれるまで、また安全が確認できるまで様子を見ます。

■ 避難をする時に注意すること

- 避難は徒歩が原則です。また、単独行動は止めましょう。
- 自分の判断だけでの避難は止めましょう。必ず警察官等防災関係機関の職員の指示に従ってください。また、周囲の人の協力を得て、正確な情報をもとに行動しましょう。
- 場合によっては、災害にあった地域の防災住民組織（地域防災会）の指示に従って、地域の人々と一緒に行動することもあります。
- 避難先に着いたら、自ら、また周囲の人に協力を依頼し、「災害用伝言ダイヤル」「災害用伝言板」などを活用し、家族等に避難先を伝えましょう。
- 避難にあたって、また避難所では、自分の状況を理解してくれる複数の人を見つけておきましょう。常に、どのような支援が必要か、きちんと伝えておきましょう。
- 避難所の多くは地域防災会の方々が運営していますので、この方々の指示に従って、安全が確認できるまで様子を見ましょう。
- 避難所では、自分でできることは積極的に手伝えるなど、避難所の運営に協力しましょう。

と ほ き た く と き VI 徒 歩 で 帰 宅 す る 時 は

じしん はっせい こうつう きかん と うんてんさいかい そうとう じかん
地震の発生により、交通機関は止まってしまいます。運転再開には相当な時間
よう ばあい どうろ たてもん どうかい つうこうど きんきゅう
を要する場合があります。また、道路は建物の倒壊などによる通行止めや緊急
しゅりょうつうこう こうつう きせい おこな じゅうたい
車両通行のための交通規制が行われ、渋滞します。
こうつう きかん と ばあい と ほ き た く
交通機関が止まった場合、徒歩で帰宅しなくてはならないこともあります。

と ほ き た く はんたん 1 徒 歩 の 帰 宅 の 判 断 は

げんざいち じたく こうつう きかん うんこうじょうきょう ていでん うむ たしゅうへん
現在地から自宅までの交通機関の運行状況、停電の有無、その他周辺
ちいき かん さいがいじょうほう ぼうさいかんけい きかん こうほう しゅうい ひと せい
地域に関する災害情報について、防災関係機関の広報や周囲の人から正
かく じょうほう え きたく はんたん
確な情報を得て、帰宅するかどうかを判断しましょう。
はんたん と き じぶんひとり はんたん しゅうい ひと じょげん せっきょくてき もと
判断する時にも、自分一人で判断せずに、周囲の人の助言を積極的に求
め、ぼうさいかんけい きかん こうほう ちゅうい おな ほうこう きたく ひと
め、防災関係機関の広報に注意しましょう。また、同じ方向に帰宅する人を
み つけるとして、きたく こうどう うつ
見つけるなどして、帰宅の行動に移しましょう。

と ほ き た く と き ちゅうい 2 徒 歩 で 帰 宅 す る 時 に 注 意 す る こ と ー ①

- きたくしゅたん と ほ きほん じてんしゃ どうろじょう がらすへん
帰宅手段は、徒歩が基本です。自転車は、道路上のガラス片やがれき
たいや ばんく おそ
でタイヤがパンクする恐れがあります。
- ちず いま ばしょ かくにん ちず しゅうい じょうきょう
まず、地図(※1)で今いる場所を確認しましょう。地図や周囲の状況
じたく いち ほうかく きたく るーと かくにん
から自宅の位置や方角、そして帰宅するルートを確認します。
- きたくるーと かんせんどうろ みちはば ひろ どうろ えら かん
帰宅ルートは幹線道路や道幅の広い道路を選ぶようにしてください。幹
せんどうろ きんきゅうしゅりょう つうこう そうこうしゅりょう ちゅうい
線道路は緊急車両も通行します。走行車両に注意しながら、なるべく
みち まんなか ある
く道の真中を歩くようにしましょう。

- 余震のおそれもありますので、落下物や通過する地域の火災への注意も十分に払いましょう。
- 長距離の移動は体力を消耗し、また道路はかなりの混雑が予想されます。帰宅の途中では、避難所で待機（※2）する、また帰宅支援ステーション（※3）に立寄るなどして、トイレの使用や水の補給を行い、また家族等へ連絡を試みましょう。
- 帰宅途中では携帯電話や「災害用伝言ダイヤル」などで家族と連絡を取り、いる場所や置かれている状況を知らせるようにしましょう。

3 徒歩で帰宅する時に注意すること②

- 徒歩で帰宅する際の携帯品は、本編4頁の災害用携帯品を参考にしてください。
- （※1）通勤経路をもとに、自分用に編集した徒歩で帰宅する場合の地図を用意しておきましょう。地図には、病院、学校、公園、帰宅ステーションなどの施設や地域の避難所を記入しておきます。
地図の作成及び経路の確認のため、一度歩いておくことも大切です。
- （※2）夏場の場合、何時間も歩く事は脱水症状などの危険性が高まります。冬場は都市部でも氷点下になることがあります。帰宅に時間がかかりそうならば、明るい時間帯のうちに避難所で待機しましょう。
体力の限界まで歩き続けて、何の行動も取れなくなることはないよう、体力のあるうちに待機するなど気をつけましょう。

○(※3) 災害時帰宅支援ステーションとは、自治体と協定を結び、

- ① 水道水の提供 ② トイレの使用 ③ 地図等による道路情報
④ ラジオ等で知り得た通行可能な道路に関する情報の提供 など、
可能な範囲で協力していただけることに

なっている下記の店舗等です。

コンビニエンスストア、ファミリーレストラン、
ガソリンスタンド など

災害時帰宅支援ステーションには、右のステッカーが貼ってあります。



〈補足：会社から徒歩で帰宅するために〉

会社の指示で、会社から自宅まで徒歩で帰宅する場合などに備えて、会社にロッカーなどがあれば、長距離を歩くために災害用携帯品とは別に、次のものを準備しておきましょう。

- | | | |
|--------------------------------|--|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> スニーカー | <input type="checkbox"/> 雨や寒さを防ぐレインコート | <input type="checkbox"/> 手袋 |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 携帯食料 | など |



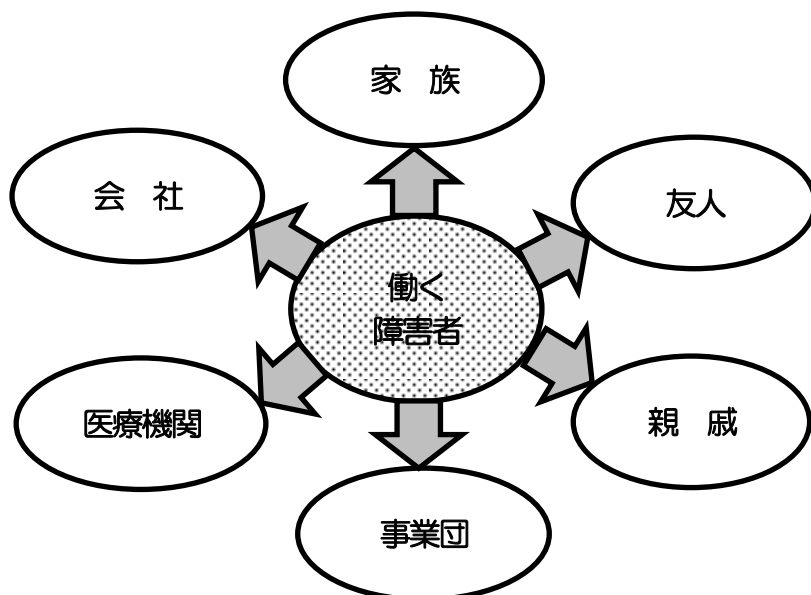
Ⅶ その他の備え

1 災害時の緊急連絡先の確認

地震の揺れがおさまり、周囲の状況がある程度把握できた段階で、家族等に連絡をします。緊急連絡先は「緊急連絡カード」に記入しておきますが、次の点に注意しましょう。

連絡方法は本編7頁「情報の収集・伝達」を参考にしてください。

- 普段から家族と、自宅の電話や携帯電話、また「災害用伝言ダイヤル」「災害用伝言板」を使って訓練をしておきましょう。
- 離れた地域にいる親戚、友人がいれば、災害時の緊急連絡先として、協力を求めておきましょう。（他の地域とは電話がつながりやすい。）
- かかりつけの医療機関とは、災害時の緊急連絡方法などを確認しておきましょう。
- 緊急連絡先に「中野区障害者福祉事業団」も入れておきましょう。



2 障害別に特に気を付けたいこと

それぞれの障害別に特に気を付けておきたいことをあげました。

これらは、備えの全てではありません。家族や友人などと相談し、他にも取り入れられることがあれば、実践していきましょう。

■ 知的障害者

- 「緊急連絡カード」、笛、または携帯ブザーを身につけ、事前に決められたことを守り、周囲の人や支援者の指示に従いましょう。

■ 身体障害者（肢体不自由者）

- 移動に危険や困難が生じた時は、まわりの人に積極的に援助を依頼し、また最寄りの防災機関等に保護を申し出ましょう。
- 車いすで帰宅するための地図の作成にあたっては、通行が困難な場所や危険な場所をチェックしておきましょう。
- 車いすが使用不能になった時のために、それに代わる杖、おふい紐などを用意しておきましょう。
- 雨天や寒冷時に車いすでも使えるカッパ等を用意しましょう。
- 車いすのタイヤの空気圧やバッテリーの点検は、定期的に行いましょう。

■ 視覚障害者

- 周囲の人に大きな声をかけて、まわりの状況を教えてもらい、安全な場所への誘導をお願いしましょう。
- 安全に避難するために、サポートをしてくれる人に誘導の方法を教え、一緒に避難しましょう。

□ 緊急時の連絡先点字メモ、メモ用録音機等を身につけましょう。

□ カード式やポケット式などの携帯ラジオを常に身につけておきましょう。予備の電池も備えておきます。

■ 聴覚障害者

□ カードや、筆談などで情報の収集や伝達を行うため緊急会話カード（依頼カード、連絡カード）を用意し、携帯しましょう。

□ 「電話お願い手帳」（NTTグループ）を携帯しましょう。

■ 精神障害者

□ 災害がおきたとき、治療や薬のことなどどうしたらよいのか、かかりつけのお医者さんに相談しておきましょう。

□ 災害時には不安や緊張を感じやすくなります。正しい情報のもと、冷静、沈着に行動しましょう。

□ できるだけ早く医療機関と連絡を取り、以後の対応について指示を受けましょう。状況により医療機関などへの連絡は周囲の人の協力を得るようにしましょう。

■ 内部障害や難病等がある人

□ できるだけ早く医療機関と連絡を取り、以後の対応について指示を受けましょう。状況により医療機関などへの連絡は周囲の人の協力を得るようにしましょう。

□ かかりつけのお医者さん以外の、受診できる医療機関のリストを作成しておきましょう。

3 仕事 中 に災害が起きたら

- 勤務先（会社など）の防災対策に従って行動しましょう。
そのために、会社の防災対策を学んでおきましょう。
- 必ず、上司の指示に従ってください。通勤時と同様、単独の行動や自分だけの判断での行動は避けましょう。
- 身の安全が確保でき、揺れがおさまったら、周りの職員と協力して、できる限り救助・救援活動を手伝いましょう。

4 家庭・地域で防災活動を

家庭、地域での防災への取組みは、地域に住む人の責務です。「自分の身は自分で守る」とともに「みんなのまちはみんなでする」も防災の基本です。

■ 我家の防災対策を

家族で防災会議をひらいて、地震の備えや家族があわてずに行動できるように話し合っておきましょう。

- 家の耐震補強は 備蓄物資、医薬品の準備は
- 家具等の転倒防止、落下防止は 消火器の設置は
- 非常持出品の準備は 家族の安否確認方法は
- 避難所（広域避難場所）の位置と経路は

■ 地域のネットワークをつくろう

いざというときに頼りになるのが、近所や身近な地域の人、また地域防災住民組織（地域防災会）です。日頃から、積極的にあいさつや声のかけ合いなど地域の人とのふれあいをもつように心がけましょう。

■ 友人・知人のネットワークをつくらう

おなじしょうがいがある、また自分のしょうがいをよく理解している人がいることは、いざという時に非常に心強いものです。このような友人や知人と、普段からコミュニケーションを大切にして、災害時に協力し、助け合う関係を築いておきましょう。

■ 障害者団体で防災対策を考えよう

障害のある人や家族などでつくっている団体やグループで、災害時の団体などの役割について話し合い、確認しておきましょう。団体やグループとして地域に協力を求め、要望や提案を行政に伝えましょう。関係機関やボランティアとも、防災対策を学習することも大切です。

■ 地域の防災訓練に参加しよう

区では毎年、総合防災訓練を実施しています。また、町会を単位とした防災会などでも防災訓練を行っています。地域の防災訓練には積極的に参加しましょう。

防災訓練を通じて、地域の人々との交流も深まり、災害時の強い味方になります。



VIII みんなの安全確保のために

■ みんなの安否情報等の収集・共有を進めます

事業団では、地震発生後一定の時間が経ってから、普段、支援を行っている働く障害者の皆さんの安否確認情報の収集を開始します。

皆さんが身の安全が確保できた時、避難所などで様子を見ている時など、連絡が可能になった時に事業団まで連絡を入れて下さい。

なお、緊急連絡はご家族や会社を優先して行って下さい。

事業団は、ご家族や会社と連携・協力して、皆さんの所在、安否の情報収集や共有を進め、皆さんの安全を確保します。

