

地震だあ～！

## いざという時!! に役立つ「アイデア集」

～障がい者、子ども、お年寄りまで、  
誰にでも安全安心な  
街づくりをめざして～



↑平成22年10月2日、3日に、中越地震体験者をお招きして、蘆花恒春園で子ども、大人、障がい者を交えた「だれでも災害避難村」を開催し、スタンプラリー形式で被災体験を聞いたり、公園内の防災トイレ（マンホールトイレ）体験、非常食体験などを行いました。





## 目次・趣旨

### もくじ

目次・趣旨	P 2
中越地震の被災体験者の声	P 3
持ち出す防災グッズは、これだ！	P 4
ちょこっとアイデア	P 6
防災アイデアグッズ工作編	P 6
トイレは我慢できないぞ！	P 8
都立蘆花恒春園は広域避難場所です。	P10
大切なペットと幸せに暮らすために！	P12
誰にでも、安全安心なUDの街を目指して	P14



### 趣旨

烏山ネット・わぁ〜く・ショップ は、烏山地域を中心に、誰もが安全で安心できる街づくりに取り組んでいる市民団体です。

災害はいつ、どこで発生するかわかりません。私たちは、広域避難場所である都立蘆花恒春園(=芦花公園)で、平成21年、平成22年の2回にわたり、UD(ユニバーサルデザイン)による街づくりの観点から、「だれでも災害避難村スタンプラリー」を開催しました。

私たちが蘆花恒春園で災害を学び&体験したことを、近隣に住む皆様に役立てていただきたいと、蘆花恒春園内の災害用の施設の紹介と震災に備えるアイデアを小冊子にまとめてみました。お役に立てていただければ幸いです。

烏山ネット・わぁ〜く・ショップ/烏山地域を中心に、福祉と街を考えて、1999年より活動している市民団体。メンバーは、行政・地域団体・地域住民・関係企業など、様々な人々で構成。どなたでも参加できます。ユニバーサルデザイン/年齢、性別、国籍、能力等にかかわらず、できるだけ多くの人々が利用しやすい生活環境にするという考え方。

## 中越地震の被災体験者の声



平成16年10月23日(土)  
17時56分、新潟県中越地方に  
マグニチュード6.8の直下型の  
大地震発生!

大きな余震も続き、不安な毎日が  
続きました。

その時、どうやって避難したの？  
助けになったのは、どんなこと？

### 発生直後・・・

山村では、皆が顔見知り。  
一人暮らしのおばあさんも、  
すぐに背負って助け出し、  
町内全員の安否が、すぐに  
確認できた。

町会に未加入だったので、  
近所の方が外でラジオを聞  
いてたけど、その輪に入れな  
かった。携帯のメールでサー  
クル仲間と連絡や情報交換が  
できたことが救いだっただ。



家の中は真っ暗。でも、外に  
出る勇気がなく家にいたら、  
「さん大丈夫？」という  
ご近所の呼びかけがあり、  
安心して外に出られた。  
一人ではなく、近所の方々と  
地震の怖さを共有して  
過すことができ、気持ちが  
楽になった。

### 2,3日後・・・

外の広い場所で近所の人と  
3日間過ごす。水が湧き出る  
場所を知っていたので、  
皆で釜・米を持ち寄り、  
ご飯が炊けて良かった。

夫は翌日から会社の支援  
活動に行ってしまう、  
あてにならなかった。

夜泣きする授乳中の子どもが  
いたので、避難所に行けず、  
車の中に避難していた。

### 被災体験を振り返って・・・

今後は、家の中の避難路の  
確保や、携帯電話と車の  
キーをすぐに持ち出せる  
ようにしておこうと思った。

地域のつながりが頼りに  
なった。普段から、ご近所や  
町会等のネットワークを  
深めることが大切だと思  
った。

避難時や避難所では、い  
ろいろな人との良いコミュ  
ニケーションが必須。  
日頃から多世代交流が  
できるといいと思った。

# 持ち出す防災グッズは、これだ！（防災グッズ選びのポイント）

## 準備編

慌てず自宅等で待機！避難の途中で、大きな余震に被災することもある。避難所に行くのは...「行政から避難指示が出たとき」「家の倒壊や火災の危機」がある時、その時はすみやかに避難しよう。  
リュックサックは肩パットの入った背負いやすい物がベスト。銀色の避難袋は収納量が少なく紐が肩にくいこんで痛い。

非常持ち出し品の重さは、せいぜい10kgくらい。いざという時に走って逃げられる重さを目安に！火が迫ってきたら、荷物を捨てて、逃げよう！  
何が一番必要か？重要度別に整理しておき、状況により持ち出し品を瞬時に判断できるようにしておこう。



### 世田谷防災マップ

色々な情報が満載、日頃から確認を！火災発生時は、発生場所と避難経路を地図で確認し、火が向かっている方向に対し、垂直に逃げよう！自宅から避難所へのルートは1つだけでなく、3通りを事前に確認！火災等で、決められた避難所に行けない場合もある。近隣の避難所も知ろう！



### 非常食

調理せずに簡単に食べられる物、普段食べているお菓子やアメもGOOD！喉が渴くものはNG！避難所の備蓄は1食程度。東京の場合は今までの被災地とは規模が違う、炊き出しはあてに出来ない。物資の配給は3日目以降と考える。



### 飲料水

避難所へは1人1.5~2 は持ち出そう！特に、子どもは脱水症状を起こしやすい。家族の3日分を自宅にストックしよう！大人1日3、子ども1日2、夏はもっと必要になる。

### LED ヘッドライト

作業をするためにも、また、明かりのない仮設トイレなど、手がふさがってしまう懐中電灯でなく、両手が使えるライトを！電球式でなく、長時間点灯できるLEDがオススメ！予備電池も忘れずに！

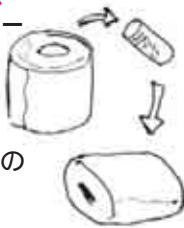


### 革の手袋

散乱した家を片付ける時にも大活躍！軍手はガラス等の鋭利なものが通って危険！革は多少のガラスや熱いものも大丈夫。ブタ革は柔らかく、値段も安いのでオススメ！

### トイレトーパー

仮設トイレはペーパーがないことが多い。芯を抜いてつぶしたものを、濡れないようにジッパーつきのビニール袋に入れておこう！



### 白ビニール袋

買物でもらう袋、様々な用途に利用でき、簡易トイレとしても使える。サイズの違うものを複数枚、小さく折りたたんで収納しておこう！

### 雨具・レインウェア

防寒具にもなる！フードがしっかりついたセパレートタイプを。安い雨具は、自分の湿気で内部が濡れて、冷えの原因になります。透湿素材ゴアテックス等を使った雨具が良い！



### ヘルメット

大切な頭の保護。子どもは自転車用のヘルメットでも良い。帽子をかぶるだけでも、ないよりはずっと安全。



### 大型カッターナイフ

切れ味が鈍っても、刃を折って交換できるものが便利！アーミーナイフは現場では研げない。包丁の代わりにもなる。替え刃も2、3枚用意。



### マスク

倒壊家屋等から、大量の粉塵が...、避難の時も着用！呼吸が楽な排気弁付のマスクもある。目を痛めないためにホコリのひどい場所ではゴーグルもあるといい。



### 手ぬぐい

手拭きだけでなく、防寒やお風呂に入れなくても、コップ1杯のお湯を使って体を清潔に保つこともできる。(止血等も、三角巾より扱いやすい)



### 小型ラジオ

多機能よりも、AM・FM がしっかり受信できる感度の良い小型のラジオと予備の電池も！世田谷区内の情報入手は、FM 世田谷 (83.4MHz)、イヤホンも必要。手動式ラジオ充電はとても大変です。



### 単3電池式の携帯充電器

入手しやすい単3乾電池タイプを。直結よりも、コード式の方が使いやすい。電池の予備も用意する。車のある人は、車で充電できるアダプターを車中に用意！



### アルミ製シート

体に巻き付けて使用するサバイバルブランケットは、風を遮り保湿性あり！強風の時は裾をヒモで巻き付ける。状況により怪我人の体温低下にも対応できる。



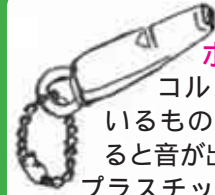
### ジッパー付ポリエチレン袋

携帯電話やデジカメ、はぐれた家族の捜索用の家族写真(全身と胸から上の2枚)など、濡らしたくないものを入れたり、水を入れて運ぶこともOK！



### ホイッスル

コルクの入っているものは水に濡れると音が出しにくい。プラスチック製なら冷えずに、冬でも長時間吹き続けられる。



### 情報手帳(カード)

自分や家族の住所・氏名・血液型・アレルギーの有無・緊急の場合の連絡先・臓器提供の有無(ドナーカード等)携帯電話が使えない場合を想定して、緊急時に連絡をとり合いたい人のアドレス帳など。健康保険証のコピーなど。

### 応急手当

震災時に医療機関に診察してもらうのは非常に困難。救急車も来られない。病院では、今すぐに処置をしなければ命にかかわる人が優先！自分で歩けるなら、治療は受けられないと思った方がいい。応急手当は自分たちで！

### 用意しておきたい応急手当の道具

救急絆創膏、消毒液、サージカルテープ、ガーゼ、包帯、脱脂綿、ハサミ、ピンセット、湿布薬、目薬、三角巾、使い捨て衛生手袋、人工呼吸用補助具(レサコ)、傷口を洗う水。

## 持ち出さないで、自宅に置いておく(備蓄する)モノ！

お湯をわかす道具(キャンプ用のガスコンロやカセットコンロ、ガス缶) 備蓄食料(お米は優秀な備蓄食料、4人家族なら5キロのお米を備蓄。備蓄の袋を開けたら、新しいお米を補充) トイレトペーパー(避難所や仮設トイレでも備蓄していません。12ロール入りを1パック、女性が多い家庭は2パック。災害発生後は手に入りにくくなります) 水用ポリタンク18(給水車が来た時や、水をもらいに行く時に。注ぎ口が収納されているタイプもある。キャップの大きいタンクは内部を洗やすい。日頃から水を入れて保存する場合は、できるだけ内部の空気を抜いて保存) キャリーカート(荷物の運搬に、子どもでも水のいったポリタンクを運べる) 45 のゴミ袋(汚物の処理やゴミの処理、飲料水の確保、50枚入りを備蓄) 結束バンド(ゴ

- ミ袋の口を縛る、漏れ出しを防ぐなど)
- LED ランタン(単1乾電池3個で、3~6日間も点灯可能な明るいLED ランタンもある) ノコギリ(刃が交換できるもの。倒壊家屋からの人命救助、燃料用の薪作りなど) 3日目セット(一番辛くなる3日目に自分を励まし、元気づける好きな嗜好品や大切な品、靴下、下着など)

防災用品として揃えるのではなく、普段からアウトドアや登山などで使えるものを購入して、普段からリュックの中に整理しておくといい。



## 防災アイデアグッズ工作編（親子で作ってみよう！）

### アルミカップ・オイルランプの作り方

台所にある材料を使ってオイルランプを作ってみましょう！

用意する材料



アルミカップ



ティッシュペーパー



食用油



小皿

#### 芯の作成

ティッシュペーパーを2枚に分けます。分けた1枚をさらに半分から1/4に切ります。(アルミカップに付属している白い薄紙でも芯は作れます)

**芯を巻き細い棒を作ります。**

小さく切ったティッシュを巻き、コヨリの要領で直径5ミリ程度に細長くします。

**アルミカップの中に芯を取り付けます。**

アルミカップを小皿の上に乗せます。

(小皿の上に乗せないとサラダ油が芯を伝わり垂れてきます)

アルミカップの中に芯とサラダ油を約10cc入れます。アルミカップの口を中心に集めて、芯を固定します。

芯の長さは5ミリから10ミリの長さが適当です。(芯を長くすると、明るくなりますが、黒いすすも多く出ます)

芯の長さにより、点灯時間は変わりますが30分～1時間程度は明るく輝いています。芯が長すぎるとすすが出ます。

最近はろうソクを常備していない家庭も増えてきました。オイルランプは家庭にある材料で作ることができます。照明の用途だけでなく、数を増やせば煮炊きにも使えます。

#### 注意事項（保護者のみな様へ）

● 火を取り扱いますので、子どもへの配慮をお願いします。

● 付近に燃えやすい物を置かないでください。点灯中は火から目を離さないでください。

● 部屋を暗くして、ぜひご家族で炎の暖かさをお楽しみください。誕生日などのキャンドルとしても使えます。



中心に芯を入れて、芯に油がしみこんだら、火をつけてみよう！



食用油を入れたら、中心を絞って富士山のように



ほら、こんなに明るいよ！

## ちょこっとアイデア



トイレタンク内の水も貴重な生活用水です。早い時期に、タンク内部にコップ等を入れて内部の水を汲み出しておきましょう！非常食は、特別のものを揃えるよりも、日頃食べ慣れているものを中心に、お米、乾麺、乾物類、ホットケーキミックス、缶詰などを。カップラーメン、レトルト食品などは賞味期限が短いので注意する。

### 停電！冷蔵庫は？

日頃から冷蔵庫内の食材を把握しておこう！（確認するために冷蔵庫を開けてしまうと、冷えていた冷気が逃げてしまいます）

停電した冷蔵庫内の魚などは、火を通し濃い味つけにしたり、肉は焼いてサラダ油に漬け込み保存食に。

停電しても冷凍庫内の食材は、密閉されていれば凍ったまま1日は日持ちする。

冷凍庫の氷も貴重な生活用水。

割れた卵などは、すぐに火を入れて調理しておこう。

### こんなものも利用できる！

飲料用の空きペットボトルは、水をもらいに行く場合や、尿を保管しなければな

らない状況になった時にも利用できます。下の写真は、ペットボトルで、給水車から水をもらう「じょうご」を作っているところ。

### あったら便利なモノ！

缶切り（自衛隊が配給する缶詰は缶切りが必要） ミニライト（ヘッドランプの補助的に使う。手を離しても点灯し続ける小型のLEDがオススメ。） 食品包装用ラップ（傷口の保護、体の保温、食器に敷いて、洗いを減らす工夫） 新聞紙（防寒や敷物、火起こしなど、利用価値が高い） ブルーシート（6畳ぐらい、2.7m x 3.6m位の大きさが使いやすい。雨よけや、三角テントも作れる） 細い紐やロープ（三角テントや衣服の乾燥に） ゴミ袋（45 用） 耳栓（安眠のために） 使い捨てカイロ（冬期や怪我人の保温や食べ物の保存に） トランプやUNO（娯楽は大切、特に子どもはすぐに退屈してしまいます） AC/DC コンバーター（自動車の12Vで電源を一般の100V電源に変換してくれる。携帯や携帯ゲーム機の充電や、一般家電など用途は無限）



せたがや災害ボランティアの菊池さんの防災グッズの一部です。

## トイレは我慢できないぞ！（実は、一番大切なことなんです！）

### 断水だ！ さて、トイレは？

#### トイレの水が流せません！

お風呂の水を溜めているので、トイレは大丈夫だという人もいますが、その先の排水管は大丈夫でしょうか？地震は給水管と同じように下水管も破壊します。マンションなどで上からトイレの水を流したときに、下の階の天井から漏れ出す事故も起きています。下水管が破損していれば、流れなくなった水がたまり、いずれ汚水が逆流してきます。

東京都では約3割の下水管が被害を受けると想定されています。状況が判明するまでは、自宅のトイレにトイレ袋をかぶせて処理することをお勧めします。

#### 危険がなければ、自宅待機！

避難所等の仮設トイレは周辺住民が押し寄せて、長時間並ばないと使用できない状態が生まれます。

阪神淡路大震災の時に神戸の仮設トイレでは、朝2時間待ちの行列ができていました。果たして、あなたは2時間も我慢できますか？

ほとんどの家庭では、断水・水が流せないけれど、便器が壊れている訳ではないので、トイレだけを考えれば自宅の方が快適に過ごせます。



家庭や屋外でも使用できる簡易トイレ

### 自宅トイレの使い方

トイレの便器にユニパックを全体にかぶせます。ビニール袋が便座全体を覆うので、汚れ対策にもなります。

トイレタンクのハンドルをテープ等で固定しておく。(いつもの癖で、ハンドルを操作して水を流してしまう為)

ビニール袋(45リットル)を段ボール箱に入れて使用したトイレットペーパーは別に捨てましょう。便器内に捨てるとトイレットペーパーだけで埋まってしま



自宅トイレのユニパック使用例

まいます。小便はできるだけ容器に受けてバケツ等に溜めておきます。小便も1.5リットルから2リットルは袋に溜めることができますが、袋の保管中に小便が袋から漏れ出し、悪臭を放つことがあるので、小便は大きめのバケツ(20リットルのフタ付)を用意する。バケツの半分まで溜まったら、屋外の排水溝などに捨てに行く。

袋の中には大便だけ溜めるようにします。大便の上には洗濯用粉石けんや、重曹の粉末を撒きます。上にトイレットペーパーを乗せて、次の人に使ってもらいます。袋の中が大便でいっぱいになったら、次の袋と交換します。

#### ユニパック

ポリエチレンフィルムの袋、不織布や高機能吸水ポリマーで吸水し、結束する紐のついた介護用や防災用のセットがあります。メーカーによって性能に差がある

ので、価格に騙されずに、小便の吸収量や処理性能を確かめて購入する。

ユニパックは一人一日一袋

家族の人数×想定日数=必要枚数

## 使用済みのユニパック処理法

袋に付いているビニール紐を使って空気を抜きながら、袋の口を仮固定。(匂いが出るので屋外で作業しよう)

ベランダなどの屋外に設置した段ボール箱の中に保管する。段ボール箱は底をテープで補強して、雨がかからないように、ゴミ回収が始まるまで保管。

## 避難所や屋外では？

避難所等は、大勢の人が集まります。仮設トイレの設置が間に合わなかったり、数が不足します。

屋外での緊急時には、白ビニール手提げ袋も使えます。小便はカップ等にとって別処理、ビニール袋の中には大便だけ入れるようにします。



排泄場所をきちんと指定しないと建物の後ろなど見えない所で排泄されてしまい、その後の清掃がとても大変です。

## トイレが足りない時は、 穴を掘りましょう！

約25センチ位のまたげる幅でなるべく深く掘る。浅いと小便ですぐにいっぱいになってしまう。土が崩れない様に板を渡すなどの対策が有効。

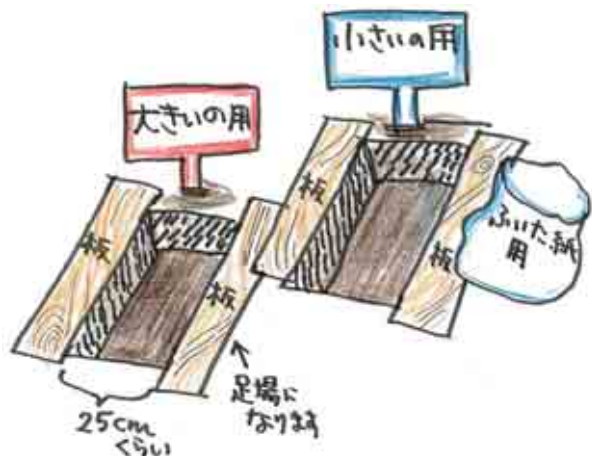
出来るだけ大便と小便を分別する。平常時に一度災害用トイレを実際に使ってみよう！



穴掘りトイレ



蘆花恒春園の災害避難村で、子どもたちも実際に穴を掘ってトイレを作る体験をしました。大人がきちんと指示を与えれば、子どもたちも立派な戦力になります。





## 都立蘆花恒春園は広域避難場所 です。

都立蘆花恒春園には、災害時に使用できる防災トイレ（マンホールトイレ）が30基（10基×3列）あります。

防災トイレの備品はやごの楽校の倉庫に収納されています。

### 防災トイレ、設置マニュアル

タンクの上のフタを開けます。

開けるとその下にステンレスのフタがあるのでT字型の工具のマイナスのねじ回し状の部分を使ってフタのステンレスのネジを開ける。

ネジを取るとその穴に二本のT字型の工具のネジ部分をねじ込み、それを持ってステンレスのフタを開ける。

手押しポンプの既存のホースを取り、青い備え付けのホースをポンプの吐水口に取り付け、そのままではホースがたるむのでホースのたるみを補うためホースの下に竹の半割を下に添える。

タンクに水が一杯になるまでポンプで水をくみ上げる。

その間に便座のセッティング。

便器のフタをひっかき棒の尖った方で引っかけて開け、フタの内側に取り付けてあるステンレスの手すりを固定してあるネジをほどいて取り外し、横に付けかえてネジでしっかり固定する。

テントを袋から取り出し広げる。床の部分のシートを巻き上げひもで固定し便器の上に固定する。

これで取り敢えずの準備は完了。

便器は10基が一つの管で繋がっており、水を流すとその10基に一気に水が流れます。配管は3系統に分かれておりその系統ごとにバルブで止水されており、そのバルブを開けるとその系統の一系列に一気に水が流れます。

タンクの水量は3系統を同時に流す水量はないので一系統ずつ流します。使用するときも一系統ずつ使用の方が合理的です。

この手押しポンプはタンクに比べて僅かしか高くないレベルで設定されているため、ホースの固定は苦労するがしっかりやっておかないとタンクに水が入りにくい。



#### 写真の説明

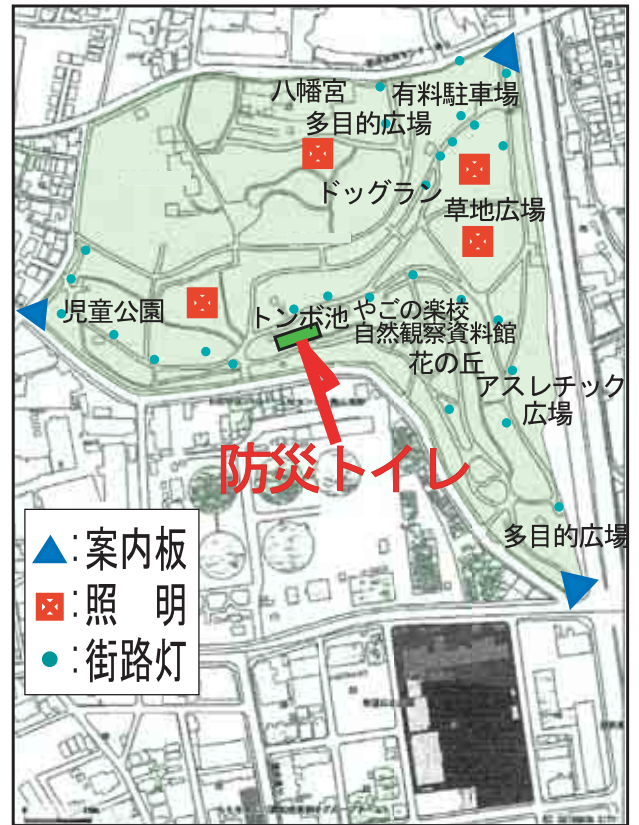
タンクのフタをあける その下にステンレスのフタがある 竹をつかってホースをとりつける しっかりと固定する 防災トイレのフタ フタをあける 手すりをつけかえる テントの箱 水を流したところ 孺バルブ 孺テントを広げる 孺撃テント出来上がり



この蘆花恒春園にはこの防災トイレの他に被災時に役立つ設備が設けられている。

公園の入り口の三箇所にこの公園が広域避難場所であることを示すソーラ式の案内板が設置されています。また、避難場所の広場にはソーラ式の照明器具が四箇所設置されています。

また、公園の三箇所の入り口から避難場所への通路には、小型のソーラ式の照明器具が設置されています。



蘆花恒春園マップ



案内板

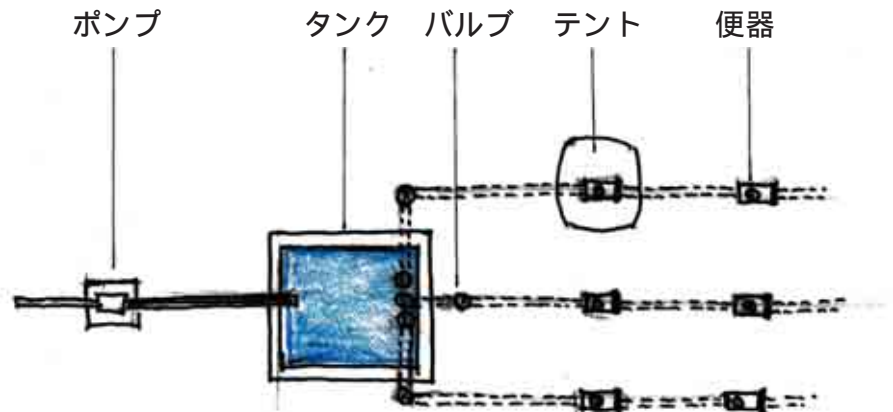


照明

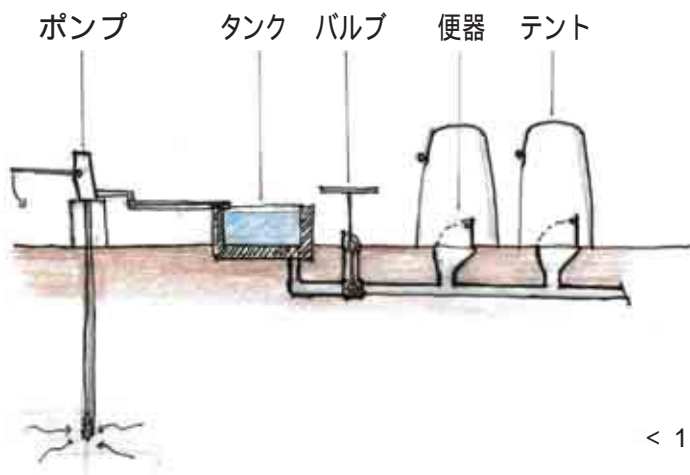


街路灯

防災トイレ見取図  
(上から見たところ)



防災トイレ見取図  
(側面)



行政上の広域避難場所は「地震などによる火災が延焼拡大して地域全体が危険になったときに避難する場所」のことを指す。一時避難場所が危険になった際に、この広域避難場所に集団で避難してくる。火災の輻射熱から身体を守るために大規模な広場(オープンスペース)や、大規模公園や団地・大学などが指定されています。避難所(収容避難場所とも言う)のように避難生活をする場所ではありません。

## 大切なペットと幸せに暮らすために！（災害編）

まずは、飼い主であるあなたの安全を第一に考えなければ、飼っている動物を災害から守ることはできません。



普段、係留している場所

は安全ですか？ブロック塀、建物、荷物、材木の側、窓の下など、倒壊や災害時を想定しましょう。

できる限り同行避難しましょう。状況にもよりますが、自宅に残して避難すると、その後、自宅に戻れなかったり、行方不明になったり、放して野犬化するなど、様々な問題が起こることがあります。

中型・大型犬は、災害発生時には、コントロールのためにも、すぐにリードをつけましょう。リードやケージは、いつも身近な所に置きましょう。伸縮性のリードやすぐに抜けてしまう首輪や胴輪はNGです。

小型犬や猫はケージに入れて移動します。動物もパニックになっていますから、安全な場所に着くまでは、絶対にケージから出さないように。

離ればなれになった場合を考え、首輪、脚輪、迷子札、マイクロチップの装着など識別のデータをつけましょう。災害時に備え、室内でも名札や鑑札のついた首輪は外さないようにしましょう

災害時には、ペットは人間と同じ避難所に入れません。過去の震災では、ペットと一緒に避難できないからと、避難をためらう人や、避難が遅れがちになるという統計があります。

動物が苦手な方とのトラブルや、ペットのしつけ問題が深刻化し、避難所から退去せざるを得なかった例もありました。

避難所で周りの方に迷惑をかけないしつけや、いざと言うときにペットを預かってくれる家族やお友達、日頃からのご近所づきあいを友好にして、避難所で受け入れてもらいやすい関係を作っておくことも大切です。

避難所生活は大きなストレスを伴うことは間違いありません。しかし、そんな苦しい毎日を救ってくれるのは、貴方の愛するペットの存在なのかもしれません。

そんな大切な存在のペットを災害から守るためにも、飼主としての責任ある対策をとっていきましょう。

### 日頃からのしつけが大事

普段からケージに速やかに入り、静かに待ってられる訓練。無駄吠えをさせない訓練。



飼い主の命令に従うように訓練。



### ペットのための準備

災害発生時にはペット用品は手に入りにくくなります。普段から備蓄しましょう。

### ペット用の持ち出し品例

ペットフードと水（最低3日分） ペット用の食器  
胴輪やリード トイレ用品 常備薬 普段から使っているおもちゃ 犬や猫の全身が隠れるくらいの布 犬、猫の健康状態や身体特徴のメモ、注意点などを記載したもの 予防接種の証明書

## 蘆花恒春園でペットの避難訓練を実施しました！



2010年10月3日(日)蘆花恒春園ドッグランで、ペットの避難訓練を実施しました。今回は、43頭のペットが避難訓練に参

加してくれました。日頃から、飼い主もペットも訓練に参加して、いざという時に備えましょう。



受付でペットの登録をしました。



喧嘩などがおきないように、ちょっと広めの間隔で杭を打ちました。



杭にペットをつなぎ、水や食料、排泄物の処理は飼い主が交代で行いました。



小型のペットはケージに入れておきました。

## 誰にでも、安全安心なUD(ユニバーサルデザイン)の街を目指して

### 日常でも、いざという時も 地域で助け合いましょう！

地域には、小さな子どもや一人住まいのお年寄り、障がい(視覚・聴覚・身体・精神など)をもった人、妊婦、日本語がわからない外国人がいます。

災害が起きた時に、その人たちは、緊急時の避難が間に合わなくなる恐れや、避難生活でも心細い気持ちになっています。



車イスの身体障がいの方、視覚障がいの方(黄色のジャンパーの人)、子ども、知らない者同士が、災害時にグループ行動をする場合は、まず、最初に自己紹介から始めましょう。

### コミュニケーションの最初は？

困っている人や助けが必要だと思う人を見つけた時は、「私に何かできることがありますか？」と、優しく声をかけてみましょう。



日頃から、近所にどんな方々がいるのか、災害時にどんな助けが必要になるのか、お互いにコ

ミュニケーションをとることが大切です。挨拶や近所つきあいを見直しましょう！

### 視覚障がい者への配慮

白杖を使っている人は、全盲や弱視の人です。

避難所への道がわからない。また、その道が安全なのかどうかわかりません。

避難所では、緊急連絡板の情報、トイレの場所や食事の配布場所や時間などがわからず困ります。

移動の際はガイドをしてあげましょう。でも、突然に腕や体に触られるとビックリします。まず、近くで、「誘導しましょうか？」と、声をかけてから、自分の肘や肩につかまってもらい半歩前を歩きます。

階段や段差がある時、曲がる時などは前もって知らせてあげます。

例:「90度、左に曲がります」

「この先から階段で登ります」

「この段で最後です」

「この先に、段差があります」

細かく回りの状況や避難についての情報を説明してあげてください。



小学生でも視覚障がい者のガイドができます。



### 聴覚障がい者への配慮

見た目では障がいがあるとはわかりません。周りの人の気遣いが必要です。緊急避難のサイレンや広報車などの情報が聞こえません。被害状況や、救援物資がいつどこで受け取れるのかなどの必要な情報を得にくいので、教えてあげましょう。聴覚障がいの方は上手く声が出せないで、会話ができません。自分から声を出して助けを求めることが難しいです。重要な情報を紙に書いて説明したり、コミュニケーションを取り合いましょう。災害時に役立つ簡単な手話も覚えましょう。(上イラスト参照)口の形を読み取れる方の場合は、正面に立ち、口をはっきりと開いて、ゆっくりと話してみましょう。

### 身体障がい者への配慮

車いす使用者、肢体に障がいがある人は、大きな段差や障害物のある道など、一人での移動はとても困難になります。車いすが重い時は無理せず、複数人で運びましょう。車いすが入れる洋式トイレでないと、用を足すことができない人こそ、災害時のために自宅にトイレ袋を用意しておき、使い慣れたトイレを使うことをおすすめします。

### 精神障がい者への配慮

判断力、注意力、行動力が劣る場合があるので、周囲の者が安全な場所に避難できるように配慮しましょう。



## だれでも災害避難村スタンプラリーVol.2



2010年10月2日(土)3日(日)実施  
開催場所:都立蘆花恒春園

主催:烏山ネット・わあ〜く・ショップ<UDまちづくりプロジェクトチーム>  
世田谷区烏山総合支所街づくり課(協働事業)  
共催:NPO 法人芦花公園花の丘友の会、(公益社団)東京都公園協会  
協力:(社)中越防災安全推進機構、NPO 法人になニーナ  
中越の方々(小千谷東山地区、小千谷市復興支援室)  
(有)毎日の生活研究所、成城消防署  
近隣町会・自治会(粕谷会、八幡山町会、祖師谷千歳台自治会)  
商店会(千歳烏山駅前通り商店街振興組合)  
近隣小学校のおやじの会等(千歳台小学校、芦花小学校、塚戸小学校)  
NPO等(芦花公園しあわせの野音の会、世田谷区聴覚障害者協会、  
世田谷区視力障害者福祉協会、芦花ワンクラブ、手話サークルたんぽぽ、  
せたがや災害ボランティアの会、世田谷福祉住環境コーディネーター  
研究会)他



since 1999

この印刷物は、世田谷区のNPO提案型  
協働事業の助成を受けています。