

既存素材の魅力的な活用方法

自主防災組織等のリーダー育成研修

災害から住民の命を守るには

災害発生の 危険性と避難

1. 災害時にとるべき行動

災害発生前後にとるべき行動(主に自助・共助)



地震の発生

自助

身の安全の確保・避難

【住民等が取るべき行動】

- ・身を守る行動、火の始末、自宅の初期消火、家族の安否確認

建物倒壊・火災の発生など

このスライドをアレンジ！

共助

被害確認・被害情報の収集・
消火・救出・救護など

・安全第一



共助

避難誘導・避難支援・
二次被害の防止など

- ・避難場所等への避難
- ・避難行動要支援者の避難支援等
- ・避難時にはブレーカーを切る、ガスを止める

共助

公助

指定避難所での避難生活・
在宅避難者支援

- ・避難生活が長期化する場合、指定避難所の運営
- ・在宅避難者で食料や救援物資等の支援が必要な方への支援

災害発生前後にとるべき行動(主に自助・共助)

地震の発生

A

建物倒壊・火災の発生等

B

C

D

問題

左の図のA～Dに入るのはどれか？以下の①～④から選んでください。

1

共助

避難誘導・避難支援・
二次被害の防止など

2

自助

身の安全の確保・避難

3

共助

公助

指定避難所での避難生活・
在宅避難者支援

4

共助

安否確認・被害情報の収集・
消火・救出・救護など

災害発生前後にとるべき行動(主に自助・共助)

問題

左の図のA～Dに入るのはどれか？以下の①～④から選んでください。

地震の発生

A

建物倒壊・火災の発生等

B

C

D

1

共助

避難誘導・避難支援・
二次被害の防止など

2

自助

身の安全の確保・避難

3

共助

公助

指定避難所での避難生活・
在宅避難者支援

4

共助

安否確認・被害情報の収集・
消火・救出・救護など

災害発生前後にとるべき行動(主に自助・共助)



地震の発生

自助

身の安全の確保・避難

【住民等が取るべき行動】

- ・身を守る行動、火の始末、自宅の初期消火、家族の安否確認

建物倒壊・火災の発生等

共助

安否確認・被害情報の収集・
消火・救出・救護など

・安全第一

共助

避難誘導・避難支援・
二次被害の防止など

- ・避難場所等への避難
- ・避難行動要支援者の避難支援等
- ・避難時にはブレーカーを切る、ガスを止める

共助

指定避難所での避難生活・
在宅避難者支援

公助

- ・避難生活が長期化する場合、指定避難所の運営
- ・在宅避難者で食料や救援物資等の支援が必要な方への支援



2. 避難に関する情報の収集

情報の入手方法

様々な手段を使って情報を入手し、地域の住民に正確な情報を伝達しましょう

- 自治体からの避難情報を待っていると、避難が遅れることもあるため、自ら情報を入手するよう心がけましょう。

避難に関する情報
(避難指示等)

洪水に関する情報
(洪水警報等)

土砂災害に関する情報
(土砂災害警戒情報等)

複数の情報の入手方法を記載しています。研修を行う地域にあった情報の入手方法をカスタマイズしてください。



テレビ



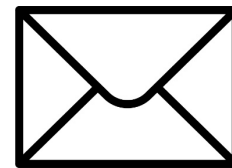
ラジオ



市区町村HP



防災アプリ



緊急速報メール

情報元がたくさん。

発信される情報の種類もたくさん。

頭が余計にこんがらがってしまった…

という人、いるのではないのでしょうか？

そんな皆さんのために、
私なりに考え方を整理してみました。

その名も… **小倉流 情報収集術！**

あくまでも我流ですので、
今回の話を聞いて、ぜひ皆さん流の
情報収集術を編み出してみてください！

水害時には、次の **3STEP** をイメージして情報収集を

1. きっかけ となる情報



今回の雨は水害の可能性がありそうだ。情報収集を始めよう。

2. 予測 のための情報



これから雨や川がどうなるんだろう。危険を予測するぞ。

3. 行動 するための情報

この情報が出たら避難を始めよう。避難を実行に移す。

1. きっかけ

天気予報やニュースなどで、下記キーワードのような情報を見たり聞いたりしたら、情報収集を始めましょう。

[キーワード]

大雨が長く続く / 記録的な雨量 / 特別警報 / 警戒レベル / 気象庁の臨時会見

[情報元]

- **テレビ、ラジオ**（天気予報／気象庁の臨時会見／テレビのデータ放送）
- **SNSアカウント**（NHKニュース／都道府県や市町村）
- **スマホアプリ**（NHKニュース防災／ヤフー防災速報／ヤフー天気／特務機関NERV）
- **県や市町村の防災情報メール**

1. きっかけ

天気予報やニュースなどで、下記キーワードのような情報を見たり聞いたりしたら、情報収集を始めましょう。

[キーワード]

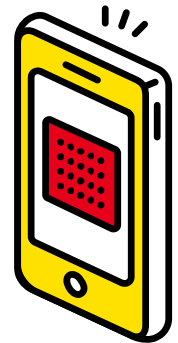
大雨が長く続く / 記録的な雨量 / 特別警報 / 警戒レベル / 気象庁の臨時会見

[情報元]

- **テレビ、ラジオ** (天気予報 / 気象庁の臨時会見 / テレビのデータ放送)
- **SNSアカウント** (NHKニュース / 都道府県や市町村)
- おすすめ / ● **スマホアプリ** (NHKニュース防災 / ヤフー防災速報 / ヤフー天気 / 特務機関NERV)
- おすすめ / ● **県や市町村の防災情報メール**

※PUSH型（情報が向こうから入ってくる）の「スマホアプリ」や「防災情報メール」がおすすめ！

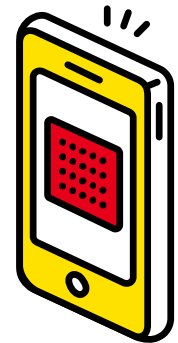
スマホアプリ「NHKニュース・防災」



- 気象情報と河川情報をひとつのアプリで見られる。
- 設定地域に応じたニュース速報などのプッシュ通知が可能。
- **NHKニュースの同時放送なども視聴可能。**

総合的に情報を集めるならこのアプリがおすすめ！

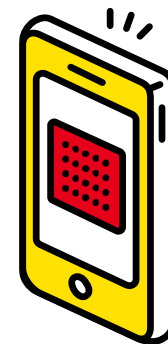
スマホアプリ「ヤフー天気」



- 気象情報も河川情報もひとつのアプリで見られる。
- 唯一の**弱点はプッシュ型通知が天気のみ**だという点（地震など他の災害に対応していない）。
- 市町村の防災情報メールや別のプッシュ型アプリを併用するなど工夫が必要。

スマホアプリ「ヤフー防災速報」との併用がおすすめ！

県や市町村の防災情報メール



登録された方のスマホ・携帯電話等に、防災に関する情報をメールでお知らせします。

気象警報注意報／地震情報／避難情報／危機管理情報／避難所等情報 等

〔登録方法（例）〕 ※詳細は各市町村のホームページを参照ください。

- 1** 指定されたアドレスに空メールを送信
（右のQRコードからも上記アドレスを読み取れます）
- 2** 登録完了メールが届いたら画面の指示に従って本登録を行う

PUSH型でローカル情報を得ることができ有効です。公式SNSとの併用がおすすめです。

2. 予測のための情報

自分で情報を取りに行き、これから雨や川がどうなるのかなど、危険を予測しましょう。

雨の情報

- 気象庁ホームページ「今後の雨」

これからの雨を知る

- 気象庁ホームページ「キキクル(危険度分布)」

今危険な場所を知る

- スマホアプリ「ヤフー天気」、「特務機関NERV」など

「今後の雨」も「危険度分布」もアプリ内で閲覧可

川の情報

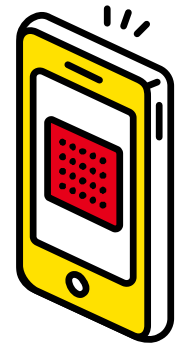
- 国土交通省ホームページ「川の防災情報」

全国の川の水位や浸水危険度を知る

- スマホアプリ「ヤフー天気」

※どの情報元を使うか決め、事前に登録しておきましょう。

スマホアプリ「特務機関NERV」

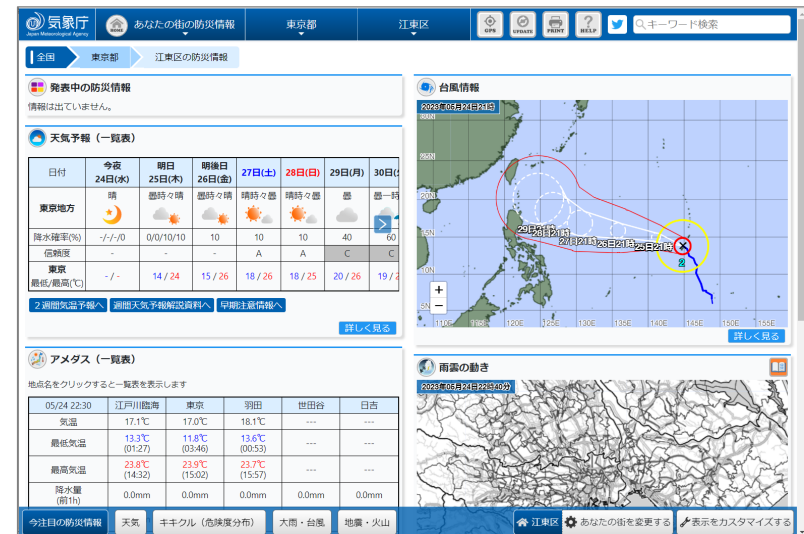


- 気象情報も河川情報もひとつのアプリで見られる。
- キキクルをはじめとした危険予測もマップ上で簡単に表示可能。
- 設定地域に応じた緊急情報などのプッシュ通知が可能。

危険度を直観的に確認できるマップのページがおすすめ！

気象庁「あなたの街の防災情報」

登録した地点の天気に関する情報を多面的に収集できる他、地震や火山など他災害の情報も確認できます。



※対策本部のように総合的に情報収集するのに
おすすめ！



国土交通省

「“気象”×“水害・土砂災害”情報マルチモニタ」

登録した地点の気象、水害、土砂災害の情報が一覧で示され、情報にアクセスしやすい。特に河川に関する情報が詳しく確認できます。



※対策本部のように総合的に情報収集するのに
おすすめ！



3. 行動するための情報 （避難スイッチ）

「近所の川の水位がこうなったら避難を開始する」、「警戒レベル3になったら避難を開始する」など、**避難をスタートさせるトリガーを具体的に決めておく**

● 川の水位

スマホアプリ「ヤフー天気」、国土交通省ホームページ「川の防災情報」など

● 避難情報（高齢者等避難、避難指示）

市町村のホームページ、SNSアカウント、防災情報メール、スマホアプリなど

● 警戒レベル

レベル3（高齢者等避難）、レベル4（避難指示）

市町村のホームページ、SNSアカウント、防災情報メール、スマホアプリなど

※何がどうなったら避難するか具体的に決めておきましょう。

水害時の情報収集のポイント

- **自分が使い慣れている手段を選ぶ**
- **ひとつではなく複数の手段を併用する**
- **受け身ではなく自分から情報を取りに行く**
- **現地を見に行かない**

1. きっかけ となる情報



市の防災情報メールで記録的大雨等の情報が出たら情報収集を開始

2. 予測 のための情報



ヤフー天気アプリ、気象庁のWEBサイトで情報収集する

3. 行動 するための情報

〇〇川の水位が氾濫注意水位になったら避難開始。
まずは浸水リスクのない市内の叔父の家へ。

※情報収集法が決まったら、それらを家族や仲間と共有しましょう。

【事例】「避難判断するタイミング」についての取組

■マイ・タイムラインを活用した避難判断(東京都)

- いつ避難に備えた行動をとるのか、一人一人があらかじめ決めたもの
- 雨や風は事前に予測できる為、風水害が発生する前に避難が可能

This screenshot shows the 'My Timeline' app interface for typhoon preparation. The title is '台風が近づいているとき!' (When a typhoon is approaching!). The interface includes a '準備レベル' (Preparation Level) bar at the top with stages 1 to 5. Below this, there are sections for '避難情報' (Evacuation Information), '避難準備・高齢者等避難開始' (Evacuation Preparation / Start of Evacuation for the Elderly, etc.), and '避難勧告' (Evacuation Advice). A '必要な情報' (Necessary Information) section lists various alerts like '大雨・洪水注意報' (Heavy Rain / Flood Warning), '高潮注意報' (Storm Surge Warning), and '土砂災害警戒情報' (Landslide Disaster Caution Information). At the bottom, there is a large grid for '私と家族' (My Family) to record actions and a '行動' (Action) section.

This screenshot shows the 'My Timeline' app interface for heavy rain preparation. The title is '大雨が長引くとき!' (When heavy rain lasts!). The interface includes a '準備レベル' (Preparation Level) bar at the top with stages 1 to 5. Below this, there are sections for '避難情報' (Evacuation Information), '避難準備・高齢者等避難開始' (Evacuation Preparation / Start of Evacuation for the Elderly, etc.), and '避難勧告' (Evacuation Advice). A '必要な情報' (Necessary Information) section lists various alerts like '大雨・洪水注意報' (Heavy Rain / Flood Warning), '高潮注意報' (Storm Surge Warning), and '土砂災害警戒情報' (Landslide Disaster Caution Information). At the bottom, there is a large grid for '私と家族' (My Family) to record actions and a '行動' (Action) section.

This screenshot shows the 'My Timeline' app interface for heavy rain preparation. The title is '短時間の急激な豪雨が発生するとき!' (When a heavy rain of short duration occurs!). The interface includes a '準備レベル' (Preparation Level) bar at the top with stages 1 to 5. Below this, there are sections for '避難情報' (Evacuation Information), '避難準備・高齢者等避難開始' (Evacuation Preparation / Start of Evacuation for the Elderly, etc.), and '避難勧告' (Evacuation Advice). A '必要な情報' (Necessary Information) section lists various alerts like '大雨・洪水注意報' (Heavy Rain / Flood Warning), '高潮注意報' (Storm Surge Warning), and '土砂災害警戒情報' (Landslide Disaster Caution Information). At the bottom, there is a large grid for '私と家族' (My Family) to record actions and a '行動' (Action) section.

参考:東京防災「東京マイ・タイムライン」

【事例】「避難判断するタイミング」についての取組

参考

「埼玉県 防災マニュアルブック」と検索すれば 掲載ページがでてきます。よろしければご覧ください！

マイ・タイムラインをつくってみよう(例)

この記入例をもとに、右のマイ・タイムラインへ書き込んでみましょう！

埼玉 家の
マイ・タイムライン

家族構成

埼玉 太郎	38	子	埼玉 彩太	5
妻 埼玉 花子	32	母	埼玉 ハト子	70

状況

自宅は浸水想定区域の中で、
浸水深は最大5.0m。
隣町(浸水想定区域外)に姉が住んでいる。

経過時間

3日前
(台風発生)

2日前

1日前

雨・風が時間とともに強くなる

ココまでに危険な場所から必ず避難！

0時間前

行政からの連絡

台風予報
警戒レベル
1相当

大雨注意報
洪水注意報
警戒レベル
2相当

大雨警報
洪水警報

警戒レベル
3
発令
高齢者等避難

警戒レベル
4
発令
避難指示

大雨特別
警報

警戒レベル
5
発令
緊急安全確保

マイ・タイムライン

○持出品の準備
○飛ばされやすい物を口
家の中に入れる
○気象情報確認

○ハザードマップで口
避難経路を確認
○姉に連絡する口
(避難する可能性を口
伝える)
○川の情報・避難情報口
のチェック開始

▶避難開始
○隣近所に声を口
かけながら口
姉の家へ避難開始

[目安]
・子どもや高齢者等避難に時間が口
かかる家族がいる場合は警戒口
レベル3から避難開始
・避難場所まで距離がある、時間が
かかる場合もレベル3から避難開始

○家族4人で姉の家口
避難完了!
※避難経路が浸水していたら口
駅ビル最上階へ避難
※自宅周辺で浸水が始まって口
いたら隣のマンションの口
上の階に逃げ込む

【逃げ遅れた場合】
命の危険
直ちに安全確保
(少しでも高い場所へ移動)

ポイント

持出品の例
口食料・飲料水
口携帯電話
口充電器
口薬、お薬手帳
口マスク、体温計、消毒液
口タオル
口現金、通帳、印鑑
口ビニール袋
口スリッパ
口毛布

事前の確認
・浸水する深さ(5)m・氾濫河川との距離 200)m
・最寄りの指定緊急避難場所 梅が丘小学校)までの距離 1200)mと時間 25)分
・想定避難先(姉の家)まで 20)分(駅ビル最上階)まで 10)分
・住んでいる場所が土砂災害警戒区域等に 入っている・いない
・避難経路は土砂災害警戒区域等に 入っている・いない

情報入手先
気象情報 テレビ、スマホアプリ「まいたま防災」
川の水位情報 埼玉県川の防災情報メール、
スマホアプリ「まいたま防災」
避難情報 市の防災情報メール、市の公式 SNS

避難判断
【我が家の避難スイッチ】
「警戒レベル3」が
発令されたら避難開始

◎ 事前にできることを記入しよう

◎ 避難のタイミングを記入しよう
※ 警戒レベル4 までに危険場所から必ず全員避難

◎ 情報の入手先を定めておこう

◎ 警戒レベル3 が発令されない場合もあるので、自分の家が危険だと感じた時に速やかに避難行動を取りましょう。

15ページ目の参考資料

避難する場所

避難する場所は、そのときの状況によって変わります

緊急度

指定緊急避難所
への立退き避難

原則は指定緊急避難所への「**早期の立退き避難**」
事前の準備と早めの判断・行動が必要

近隣の安全な場所
への立退き避難

浸水が既に始まっていて移動が危険
避難経路の途中に土砂災害の恐れがある

家の中の安全な場
所で屋内安全確保

外に出る方がかえって危険な場合は、その時点
でいる建物にとどまる
建物内のより安全な場所(上の階、山から離れた
部屋)へ移動する

洪水発生
土砂災害発生

避難する場所は、そのときの状況によって変わります

在宅避難

自宅で安全が確保できる場合は自宅で待機する。

指定緊急避難所 への立退き避難

原則は指定緊急避難所への「**早期の立退き避難**」
事前の準備と早めの判断・行動が必要

近隣の安全な場所 への立退き避難

浸水が既に始まっていて移動が危険
避難経路の途中に土砂災害の恐れがある

家の中の安全な場 所で屋内安全確保

外に出る方がかえって危険な場合は、その時点
でいる建物にとどまる

建物内のより安全な場所(上の階、山から離れた
部屋)へ移動する

緊急度

洪水発生
土砂災害発生

(1) 在宅避難

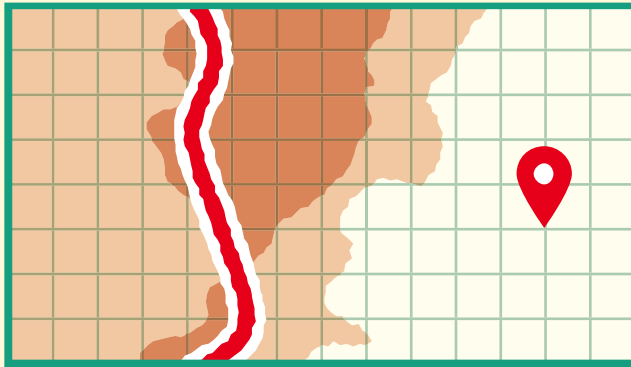
自宅で安全が確保できる場合は自宅で待機する。

※「避難」とは「難」を「避」けること。安全な場所にいる人は避難場所に行く必要はない。



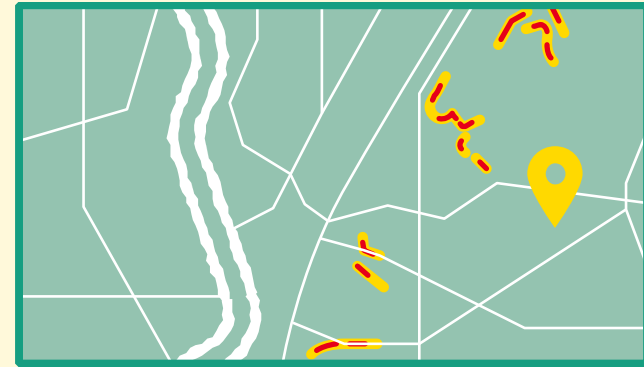
次のページで在宅避難の条件をチェック！

市町村のハザードマップで以下を確認



洪水ハザードマップ

「洪水浸水想定区域」に色がついている



土砂災害ハザードマップ

「土砂災害警戒区域・特別警戒区域」に色がついている

家がある場所に色が塗られていなければ
在宅避難できる可能性が大きい

※ 色のない場所でも周り比べて低い土地や崖のそばなどに住んでいる場合は避難が必要



イラスト©文平銀座+NPO法人プラス・アーツ

色が塗られていても下記の条件に当てはまっていれば
在宅避難できる可能性が大きい

- **家屋倒壊等氾濫想定区域** の外側にいる
※ 洪水により家屋が倒壊・崩落する恐れの高い区域に入っていない
- **浸水する深さより高いところに住んでいる**
※ 洪水ハザードマップで「浸水深」を確認
- **備えが十分あり水が引くまで我慢できる**
※ 洪水ハザードマップで「浸水継続時間」を確認



（2）^{たちの}立退き避難 ①指定緊急避難場所や知人宅等

在宅避難の条件に当てはまらなければ「早期の立退き避難」を。 ※浸水リスクが高い場合は早めの行動が必須です。



既に周辺で災害が発生している場合は・・・

（2）^{たち の}立退き避難 ②近隣の安全な場所

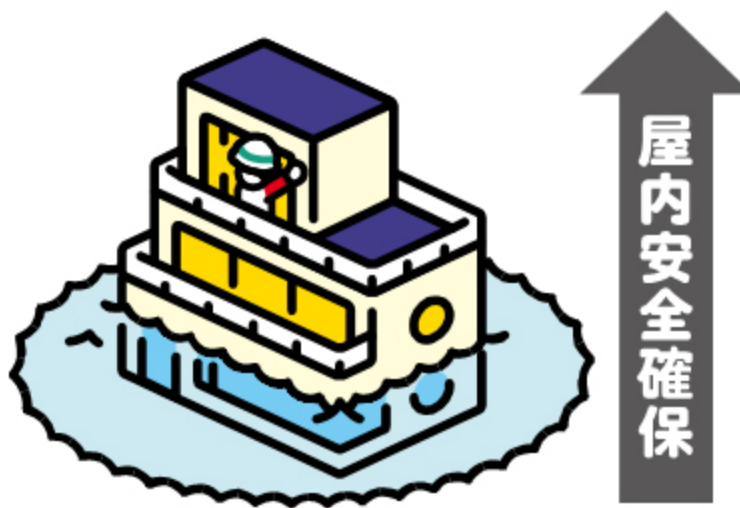
- ・浸水が既に始まっていて移動が危険
 - ・避難経路の途中に土砂災害の恐れがある
- 上記のような場合は近くの安全な建物や場所へ



外へ出る方がかえって危険なときは・・・

(3) 屋内安全確保

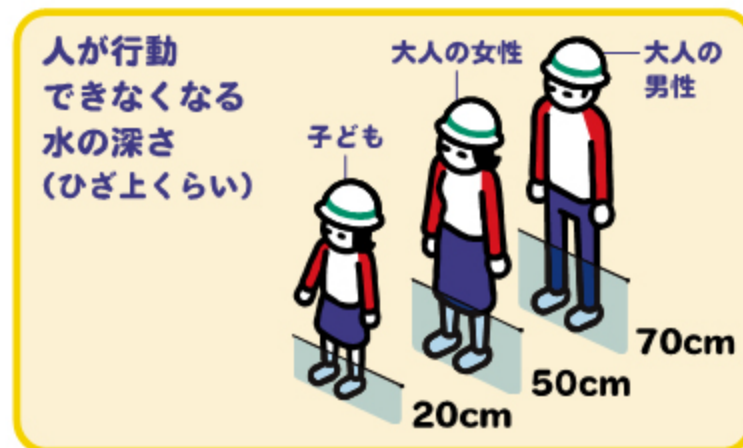
外に出る方がかえって危険な場合は、建物内のより安全な場所（**上の階・がけから離れた部屋**）へ移動する



(3) 屋内安全確保

[外に出る方がかえって危険なときとは]

- ・夜間や激しい降雨で避難路上の危険箇所が分かりにくい
- ・流れがあり、ひざ上まで浸水している（50cm以上）
- ・浸水は20cm程度だが、水の流れる速度が速い
- ・浸水は10cm程度だが、用水路などの位置が不明で転落のおそれがある



〔クイズにアレンジ〕

こんなとき
どう避難する？
クイズ

こんなときどう避難する？クイズ

今からいくつかのシチュエーションを出します。
それぞれのシチュエーションにおいて、以下の
どちらの避難行動が適切か、教えてください。

A 在宅避難

B 立退き避難

こんなときどう避難する？クイズ

〔第一問〕

浸水・土砂災害の危険性のない
地域に住んでいる

A 在宅避難

こんなときどう避難する？クイズ

〔第二問〕

内水氾濫が想定されているが、
浸水の深さが浅い区域にいる

A 在宅避難（も可能）

こんなときどう避難する？クイズ

〔第三問〕

**長期間、深い浸水が続くことが
想定される区域に住んでいる**

① 立退き避難

こんなときどう避難する？クイズ

〔第四問〕

短時間で局地的な大雨発生。側溝が溢れたが命を脅かす危険が少ない。

① 在宅避難

こんなときどう避難する？クイズ

〔第五問〕

大きな川沿いに住んでいる

B 立退き避難

風水害の避難先

避難先は、安全な場所であることが重要
災害の種類に応じて、安全な場所(避難先)は違います
安全な地域の親戚や友人の家に避難することも有効です

本スライドの赤枠・赤字の内容は、研修を行う地域の情報に置き換えて下さい。

各種災害における避難先について

- ① 【浸水害】 市町村が地域毎に定める避難場所
- ② 【土砂災害】 市町村が地域毎に定める避難場所
または堅牢な建物内の安全な場所

**避難しなきゃ！
皆さんはどこに
避難しますか？**

**「避難所に行く」と
考えていませんか？**

避難所にはさまざまな課題があります

- **衛生問題（感染症のリスク）**
- **偏った食事による栄養問題**
- **慣れない場所＆知らない人に
囲まれる生活によるストレス**
- **定員オーバーにより入れない**

これからの避難の考えかた = **分散避難**



避難所



自宅



親戚・知人宅



車中泊



テント泊



ホテル・旅館

避難所以外の安全な避難先を複数見込んでおくことが大切です。

避難所



〔良いところ〕

- ・生活に必要な物資や食料が提供される
- ・情報が届きやすい
- ・話し相手がいる

〔悪いところ〕

- ・プライバシーが確保できないことがある
- ・周囲に気を遣う
- ・生活環境が悪いことがある
- ・様々なルールや制約がある
- ・感染症のリスクが高い



避難所

避難生活を
送る際の
ポイント

感染症や循環器疾患への配慮がより必要に

- **基本の感染予防を**
手洗い / 消毒 / ソーシャルディスタンス
/ マスク着用
- **体調管理を**
1日20分以上の歩行 / 水分を取る /
足を下げず水平な寝床で寝る
- **重要な薬は必ず続ける**
避難所に「お薬手帳」を持参して

親戚・知人宅



〔良いところ〕

- ・プライバシーが比較的確保できる
- ・水道、電気、ガスが使える
- ・話し相手がいる

〔悪いところ〕

- ・家主や住人に気を遣う
- ・支援物資が受け取れないことが多い
- ・情報が届きづらい
- ・感染症のリスクがある



親戚・ 知人の家

避難生活を 送る際の ポイント

災害の影響が少ない遠方の知人宅を選ぶ

- 家主との日頃のコミュニケーション
お世話になることを事前に伝えておく /
防災グッズを送っておく
- 天候がひどくなる前に出発する
ひどくなってからだと移動が困難に
- 基本の感染予防を
手洗い / 消毒 / ソーシャルディスタンシング
/ マスク着用

ホテル・旅館



〔良いところ〕

- ・プライバシーが確保できる
- ・水道、電気が使える
- ・風呂やトイレが使える

〔悪いところ〕

- ・お金がかかる
- ・支援物資が受け取れないことが多い
- ・情報が届きづらい
- ・孤立することがある



ホテル、旅館

避難生活を
送る際の
ポイント

災害の影響が少ない施設を選ぶ

- 何日間滞在するか想定しておく
ハザードマップで浸水継続時間を調べておく
- 天候がひどくなる前に出発する
ひどくなってからだと移動が困難に /
遅いと部屋が取れない場合も
- 基本の感染予防を
手洗い / 消毒 / ソーシャルディスタンス
/ マスク着用

車中・テント泊 [良いところ]



- ・プライバシーが確保できる
- ・通勤や買い物などの移動がしやすい
- ・自宅敷地内または近くで寝泊まりできる



[悪いところ]

- ・天候が落ち着かないと有効ではない
- ・狭い
- ・エコノミークラス症候群などになりやすい
- ・支援物資や情報が届きづらい
- ・お風呂、トイレがない



車中泊

- シートがフルフラットになるかどうか

ならない場合は、段差やすき間を埋めるクッションやタオルの用意を。

- プライバシーの確保

窓に新聞紙を張ったり、ひもで服やタオルなどを吊るして目隠しに。

- 安全・快適な場所を選ぶ

夏は風通しが良い日陰、冬は日の当たる場所などに駐車する。

- エコノミークラス症候群の予防

姿勢が固まると血管が詰まるリスクがあるため、適度に運動を。



テント泊

- **夜間に明るすぎない**

街灯の光が明るすぎて眠れないことがある。

- **水源や避難所が近くにある**

情報や物資が集まる場所に出入りし、孤立しないように。

- **平坦な土地**

ペグを打てる土や芝の所がおすすめ。水はけが悪い場所は避ける。

- **高い建物から離れる**

建物倒壊の危険やビル風などの影響がない場所がおすすめ。

自主防災組織等のリーダー育成研修

災害から住民の命を守るには

被害を最小限とするための
取り組みと
地域に対する防災知識の普及

2. 要配慮者の地域ぐるみでの支援体制

要配慮者ごとの避難時や避難生活における配慮や支援①

要配慮者のそれぞれの特性に応じた、配慮や支援が必要になります

困りごとを抱える方	困りごと	必要な配慮・支援(例)
高齢者 (特に要介護高齢者)	- 緊急判断や素早い行動ができない - 足腰が弱く、ちょっとした段差の登り降り等が難しい - 避難所での生活に順応するのが難しく、体調を崩したりすることがある - のどの渇きを認知しにくい - 配給される物資などを個人スペースにためることがある	- 優先的な安否確認と避難誘導 - 自力で移動できる範囲に適切な避難場所が確保できない場合、移動手段の確保 - 避難所の個室と段差の解消 - トイレが近い居住場所の確保 - 居室の温度調整 - 徘徊の症状のある認知症の方は、行方不明にならないように周りの方に声をかけてもらう等の配慮 - 共用の食事スペースなどの用意

要配慮者ごとの避難時や避難生活における配慮や支援②

要配慮者のそれぞれの特性に応じた、配慮や支援が必要になります

困りごとを抱える方	困りごと	必要な配慮・支援(例)
知的障がい者	- 避難先での環境変化に対応できない - 情報が理解できない	- 家族と一緒にいられる、落ち着いたスペース、個別の居室の提供 - 家族を通じた情報等の提供
視覚障がい者	目視による状況把握ができない	- 壁伝いにトイレなどに行くことができるような居住スペースの確保 - 順路に手すりなどを設け、移動経路上に障害物を置かない
聴覚障がい者	- 音声による情報が伝わらない - 外見からは障がいがあることが分かりづらい	- 手話通訳者、要約筆記者等の確保 - 必要な情報は、リーフレットなどの印刷物や書き物によって伝達
精神障がい者	精神的動揺が激しくなる場合がある	- 服薬が継続できることの確認 - 人前で安易に病名等を口にしない - こころのケアチームの巡回や精神科医の診察が受けられるよう調整

要配慮者ごとの避難時や避難生活における配慮や支援③

要配慮者のそれぞれの特性に応じた、配慮や支援が必要になります

困りごとを抱える方	困りごと	必要な配慮・支援(例)
知的障がい者	- 避難先での環境変化に対応できない - 情報が理解できない	- 家族と一緒にいられる、落ち着いたスペース、個別の居室の提供 - 家族を通じた情報等の提供
視覚障がい者	目視による状況把握ができない	- 壁伝いにトイレなどに行くことができるような居住スペースの確保 - 順路に手すりなどを設け、移動経路上に障害物を置かない
聴覚障がい者	- 音声による情報が伝わらない - 外見からは障がいがあることが分かりづらい	- 手話通訳者、要約筆記者等の確保 - 必要な情報は、リーフレットなどの印刷物や書き物によって伝達
精神障がい者	精神的動揺が激しくなる場合がある	- 服薬が継続できることの確認 - 人前で安易に病名等を口にしない - こころのケアチームの巡回や精神科医の診察が受けられるよう調整

要配慮者ごとの避難時や避難生活における配慮や支援④

要配慮者のそれぞれの特性に応じた、配慮や支援が必要になります

困りごとを抱える方	困りごと	必要な配慮・支援(例)
妊産婦 乳幼児	- 素早い行動ができない - 一人で行動ができない - ゆっくり体を伸ばして休む場所がない - 授乳スペースがない - 子どもの夜泣きが気になる - ミルクやおムツが必要	- 介助者や支援者を確保し、避難行動を支援 - 妊産婦や乳幼児用のスペースの確保 - ミルクやおムツの手配 - 適切なアドバイスのできる保育士や保健師の支援要請 - 子どもの遊び場の確保

要配慮者ごとの避難時や避難生活における配慮や支援⑤

要配慮者のそれぞれの特性に応じた、配慮や支援が必要になります

困りごとを抱える方	困りごと	必要な配慮・支援(例)
外国人	- 必要な情報が得られない - 周囲とのコミュニケーションが困難 - 宗教上の理由により、生活習慣の違いがある	- 専門用語の対訳されたカードの用意 - ピクトグラムを活用したコミュニケーション - お祈りが出来る部屋などの用意 - 特定の食物をのぞいた食事の用意 - 様々な言語を話せる人の確保
LGBT	着替え場所やトイレに困る	- 誰でもトイレの確保 - 個室の更衣室の確保 - 当事者や支援者が集まれる空間の確保

過去の災害の報告書などに現場での声と対策がまとまっています。それらを参考に、平時から要配慮者に対する対応や備えを検討しておきましょう。

＼参考資料のひとつ／

- [内閣府 平成28年度避難所における被災者支援に関する事例等報告書](#)

**本教材を利用し、
愛媛県ならではの
魅力的な研修プログラムを
ご考案いただければ幸いです。**