

避難所での生活について

● 避難所に着いたら、受付を行います。(安否確認にもなります。)

* 受付時に障害状況について伝えましょう。失語症などで名前や住所を記載するのが難しい場合や、障害状況を伝えるのが難しい場合は、障害者手帳やヘルプカード等を提示しましょう。

● てんかん発作のある方は、頻度や対応の仕方について必ずスタッフに伝えます。服薬中の薬は、飲み忘れないよう注意しましょう。

* かかりつけ医の連絡先、お薬手帳等を必ず携帯します。

● 自分の場所が覚えられなかったり、迷ってしまう場合は、スタッフに相談し、できれば位置関係が分かりやすい角や壁ぎわに場所を確保してもらいましょう。ビニールテープや張り紙などの分かりやすい表示や、施設内の簡易な地図の作成をお願いします。

* 目立つ柄や色のレジャーシートを非常持ち出し品に用意しておくのも良いでしょう。

● いつもと違う環境に対応するために、神経疲労を起こしやすくなっています。居場所が確保できたら、まずは十分に休息をとりましょう。

● ご家族や支援者とあらかじめ決めておいた避難所と異なる場合は、状況が落ち着いたら、予定していた避難所に「名前」、「現在の避難場所」、「自分の居場所を伝えたい家族・支援者の名前」を連絡しましょう。うまく伝わらない時はスタッフに相談しましょう。

● 周囲の音などが気になり、落ち着かない場合は、耳栓やアイマスクを利用したり、静かな場所に移動できるかスタッフに相談してみましょう。

● 放送や掲示板の内容が分からない時は、ヘルプカード等を活用して、周囲の人に内容をメモに書いてもらい、説明をお願いします。

● 体調が悪い時には、がまんせずにスタッフに相談しましょう。

● 水分を十分にとり、できる範囲で体を動かしましょう。



【防災・災害に関する情報の提供】

* 災害時には、被害状況等の情報も提供されます。(障害者向けに特化した内容ではありません)

東京都防災ホームページ：<http://www.bousai.metro.tokyo.jp/>

携帯電話向けサイト：右に掲載のQRコードを読み取るか、
<http://www.bousai.metro.tokyo.jp/mobile/index.html> に
直接アクセスしてください。



支援をしてくださる方へお願いしたいこと

症状の表れ方や必要な支援は人により異なります。ヘルプカードや防災カード等を参考に、個別に支援内容を確認して対応をお願いします。

情報提供の支援（失語症・記憶障害・注意障害・遂行機能障害など）

- * 文字や表示、話の意味を十分に理解するのが難しいことがあります。
- * 必要な情報を見落としたり、忘れてしまうことがあります。
- * 言いたいことをうまくまとめて話せなかったり、言葉が出にくい人もいます。

- ポイントをしぼって、「ゆっくり」、「はっきり」、「具体的に」話をしてください。
- 絵や図、写真などを添えて話をすると理解しやすくなります。
- 大切な説明や予定は、メモに書いて渡してください。（記入日時と記入者名を記載）
- 食料品の配給などの大事な予定や放送があるときは、声かけや説明をお願いします。
- 何度も同じことを聞く時は、いつも見える場所にメモを張ったり、繰り返しの説明をお願いします。
- 言葉が出ずに困っているときは、本人の状況を推測して選択肢を挙げたり、絵や図を活用するなどして、表現のサポートをお願いします。
- 手続きや書類の記入は記入例を提示したり、一つずつ案内をお願いします。

感情コントロールがうまくできない場合

- イライラしている時は、静かな場所へ誘導し、落ち着くまで待って話を聞いてください。
- 自分から行動を起こしにくいことがあります。大切な予定があるときは、声かけをお願いします。

移動等の支援（地誌的障害・注意障害・記憶障害・半側空間無視など）

- 道や建物の中で迷うことがあります。目的地までの誘導をお願いします。
- 混雑している場所では、人や物にぶつかることがあるので、誘導をお願いします。

- にチェックするか、ヘルプカード等に記載して、周囲の人に必要とする支援を伝えましょう。



作成：東京都心身障害者福祉センター

〒162-0823 東京都新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ

電話 03 3235 2952

