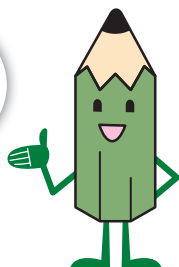


# 避難所での生活について

自宅で生活することが難しい場合、避難所で生活することになります。

自分の地域の避難場所は  
わかりますか？  
確認しておきましょう。



- 放送や掲示板の内容など、状況がわからないときは、避難所のスタッフや周りにいる人にヘルプカードなどを見せて、教えてもらいましょう。
- 近所の人たちと一緒に生活をするため、決められたルールを守りましょう。
- 体調が悪かったり、落ち着かないときは、我慢せずに避難所のスタッフに相談しましょう。





# 支援をしてくださる方へお願いしたいこと

● 本人がヘルプカードや防災カードを持っている場合は、内容を確認して対応してください。

困ったときは、このページを周りにいる人に見せて、助けをもらいましょう。



## 本人へ声をかけるとき

コミュニケーションを上手にとることが苦手なことがあります。やさしく落ち着いた声で、「具体的に」「ゆっくりと」話してください。できるだけ肯定的な表現で伝えてください。(例: 走っちゃだめ→ゆっくり歩こう/危ない所に行かないで→安全な所に行こう) 絵や図、メモなども用いて、相手がどのように理解しているかを確かめながら話すことが大切です。

## 移動 (誘導) するとき

具体的に、「ここにいるとけがをするので、避難所へ行こう。私の横を歩いてきてください。」などと伝えてください。緊急時は安全の確保を優先し、手を引くか、肩に軽く手をかけてゆっくりと誘導してください。触れられるのが苦手な人もいます。その場合は、身振り(両手で○や×を作る、避難する方向を指さすなど)で伝えてみてください。

## 避難先にいるとき

環境が変わることが苦手なこともあります。物や行動にこだわっていたり、一見「不審」と思われる行動も、自分を落ち着かせようとその人なりに不安や恐怖に対処しています。無理に行動を止めるのではなく、見守ってください。

※ 災害時要援護支援に関する制度等については、お住まいの区市町村にお問い合わせください。



〒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  
平成 25 年 3 月発行 登録番号 (24) 34



再生紙を使用しています