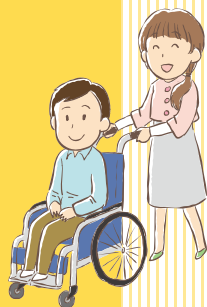
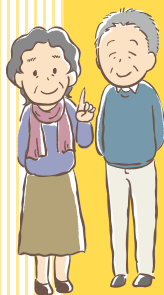
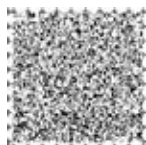


さいがいのころえ

災害 の 心得



てだす ひと
手助けしてほしい人と
てだす ひと
手助けしたい人をつなげる
ハンドブック



はじめに

よ なか さいがいじ てだす ひつよう かたがた
世の中には、災害時に手助けを必要とする方々

にんさんぶ こうれいしゃ しょう しゃ
(妊産婦や高齢者、障がい者など)がたくさんいらっしゃいます。

さいがい こころえ てだす ひつよう ひと
「災害の心得」には、そういった手助けを必要とする人と

てだす ひと
手助けをする人が、

たが おも も きょうりよく あ ほうほう かんが かた
お互いに思いやりを持って協力し合うための方法や考え方について、

わ せつめい
分かりやすく説明してあります。

ほんさつし さいがいじ やく た さいわ
ぜひ、本冊子を災害時のお役に立ていただければ幸いです。

ヘルプマーク



えんじょ ばいりょ ひつよう
援助や配慮を必要と
する方が周囲からの
手助けを受けやすく
するためのマークです。

とうきょうと
※ヘルプマークは東京都
さくせい とないぜんいき りよう
が作成し都内全域で利用
できます。

きいろ 黄色いハンカチ



しょう かた て
障がいのある方が手
を貸してほしいとい
う意思表示をすると
きに使います。

きいろ こまえ
※黄色いハンカチは拍江
し しょう しゃ
市オリジナルの障がい者
用ツールです。

こまえしほうさい 拍江市防災ガイド



さいがいじ やくだ ちしき
災害時に役立つ知識
や防災マップなどが
記載されています。

こまえしほうさい
※拍江市防災ガイドは、
あんしんあんぜんか むりよう はいふ
安心安全課で無料で配布
しています。

にんさん ぶ にゅう じ かた 妊産婦・乳児のいる方



マタニティマーク

ほんにん
本人

- ✓ がいしゅつじ ぼしけんこうてちょう
外出時は、母子健康手帳、
ほけんしょう しんさつけん
保険証、診察券などをいつも
も ある
持ち歩くようにしましょう。



- ✓ ぼしけんこうてちょう
母子健康手帳
✓ ほけんしょう
保険証
✓ しんさつけん
診察券



まわ
周り

- ✓ にんさんぶ たいちょうふりょう
妊産婦はストレスなどから体調不良をおこしやすい
ので、あんせい き
で、安静にできるように気をつかいましょう。
- ✓ にゅうじ じゅにゅう こうかん
乳児の授乳やオムツの交換をしているときは、プ
ライバシーの配慮をお願いします。
- ✓ にゅうじ かんきょう へんか びんかん はんのう おおごえ な
乳児は環境の変化に敏感に反応します。大声で泣い
てしまった場合でも、ばあい みまも ひつよう
やさしく見守り、必要があれば支援してあげてください。

つか
いつも使っている
あす
ものは忘れずに！



こうれい かた ご高齢の方



ほんにん
本人

- ✓ ひ日ごろから、きんじょうご近所付き合いや横よこのつながりを大切たいせつにしてください。
- ✓ ちい き おこな地域で行われる
ぼうさい くんれん防災訓練には、
せっきよくてき さんか積極的に参加しま
しょう。

ひなんじょ うけつけ
避難所の受付は
どこですか？

まわ
周り

- ✓ おな同じことをくりかえし
しつもん質問されても、しょうめん正面から
ゆっくりとやさしく対応たいおう
してください。

いりぐちか
入口近くに
ありますよー。





め ふ じ ゆ う か た 目の不自由な方



もうじん
盲人マーク

ほんにん
本人

- ✓ 外出するときは、
白杖、携帯ラジオ、
ヘルプカードなどの
災害時に役立つもの
を必ず持ち運びま
しょう。

まっすぐ歩いて、
つきあたりを右ですよ。
一緒に行きましょう。



うらめん
裏面



しかく
視覚
しょうしょう
障がい者用
さいがいの
災害ベスト

まわ
周り

- ✓ 誘導するときは、どうしてほ
しいかを聞いてから相手のペ
ースに合わせて進みましょう。
✓ 実際の方向や距離などについ
て具体的に伝えましょう。

め ふ じ ゆ う か た やくだ
目の不自由な方に役立つベ
ストです。「目が不自由」の
文字入りの反射材テープと
ホイッスルがついています。



みみ ふ じ ゆ う か た 耳の不自由な方



みみ
耳マーク

ほんにん
本人

- じょうきよう はあく ふ あん かん ひつだん
✓ 状況の把握ができず、不安を感じたときは、筆談な
まわ そうだん
どで周りに相談しましょう。



みみ ふ じ ゆ う か た やくだ みみ ふ じ ゆ う も じ い はんしゃ
耳の不自由な方に役立つベストです。「耳が不自由」の文字入り反射
ざい がた ひつだんぐ
材テープやホイッスル、ヘルプマーク型筆談具がついています。

まわ
周り

- もち ひつだんぐ もち
✓ ジェスチャーを用いたり、筆談具を用いたりして
か い わ し ゆ わ こう わ くち かたち
会話してください。手話でなくても口話（口の形を
よ つた
読みとる）で伝えられることがあります。



からだ ふ じ ゆ う か た

体の不自由な方



ブー！
ブー！！

ほんにん
本人

✓ 笛やブザーなど、助けを求めたり、安全を確保するために必要なものは日ごろから身につけておきましょう。

さいがいじ つえ くるま つか かのうせい
災害時は杖や車いすが使えない可能性があります。
たす よ どうぐ ぶえ けいたい
助けを呼ぶための道具（笛や携帯電話など）を日ごろから身につけておきましょう。

まわ
周り

✓ 車いすを押すときは、動かす前に声をかけてください。

✓ 車いすの通行の妨げにならないように、つね日ごろから通路は広くあけておきましょう。

つうこう さまた
通行の妨げにならないように気を付けよう！

さあ、
くるま
車いすを
おしますよ。





内部障がいを持つ方と 難病を抱えている方



ほんにん
本人

- ✓ 周囲の方に自分の障がいを理解してもらえるように、何か目印になるようなものを身につけましょう。

こういう方がいます



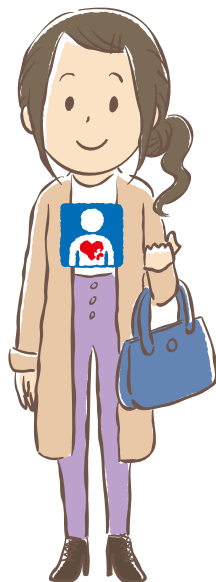
✓ オストメイトマーク

人工肛門や人工膀胱を使用している方のマークです。オストメイトの方は、トイレの際に、時間が長くなってしまう場合があります。



✓ ハート・プラスマーク

内部障がい（心臓、腎臓、呼吸器機能、膀胱・直腸、小腸、免疫機能）があることを示しています。近くで携帯電話を使用しないなどの配慮をしてください。

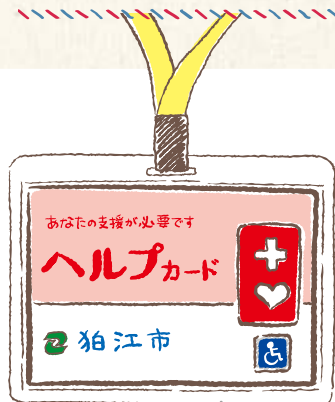


まわ
周り

- ✓ 外見からはわかりにくい障がいです。ヘルプマークなどを身につけた方がいらっしゃいましたら、席をゆずる、荷物を代わりに持つなどの手助けをお願いします。
- ✓ 難病にはたくさんの種類（約300種類以上）があり、人それぞれで症状が違います。相手がどのような手助けを必要としているかを聞いて、できることをお手伝いしましょう。



知的障がいのある方



ほんにん
本人

- ✓ ヘルプカードなど、自分の特徴や必要なことを説明できるメモを日ごろから身につけて、こまっときに見せましょう。

だいじょうぶ
大丈夫ですよ。

ヘルプカードを
見せてください。

どうしよう…。

「ヘルプカード」は、困った際に、周囲に配慮や手助けをお願いしやすくするものです。緊急連絡先や支援の方法について書いてあります。



まわ
周り

- ✓ 声をかけるときは、大声ではなく、できるだけわかりやすい言葉で、ジェスチャーを交えてゆっくり話してください。
- ✓ パニック状態になってしまったら、本人に危険がないように配慮しつつ、静かに見守っててください。



せいしんしょう

かた

精神障がいのある方



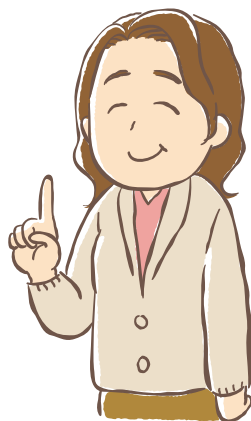
ほんにん
本人

- ✓ 苦手なことは我慢せず、近くの人に相談しましょう。
に が て が ま ん ち か ひ と そ う だ ん
- ✓ 外出時は、お薬を忘れずに持ち歩くようにしましょう。
が い し ゅ つ じ く す り わ す も あ る
- ✓ 災害など状況の変化におちついて対応できるように、前もって身近な人と話し合いをしておきましょう。
さい が い じ ゅ う き ょ う へ ん か た い お う
ま え み ぎ か ひ と は な あ

せま
狭くて
ざわ
騒がしい場所が
にがて
苦手なんです…。



かか り ひ と
係の人に
べつ ばしよ
別の場所へ
いどう
移動できないか、
そ う だ ん
相談して
みましょうか！



まわ
周り

- ✓ 環境の変化が苦手です。おだやかなコミュニケーションを心がけましょう。
か ん き ょ う へ ん か に が て
こ こ ろ
- ✓ 急な声かけや体に触れられることをいやがる方もいるので、気をつけましょう。
き ゅ う こ え か ら だ ふ か た



発達障がいのある方 高次脳機能障がいのある方



発達障がいのある方

代表的な発達障がい…

- 自閉スペクトラム症 (自閉症)
- 限局性学習症 (学習障がい)
- 注意欠如多動症 (ADHD)

ほんにん
本人

- ✓ 自分の特徴や苦手なことが書いてあるヘルプカードのようなメモをいつも持ち運び、必要があれば相手に見せましょう。

まわ
周り

- ✓ 大きな音や光などの刺激は避けて、安心できる環境をつくってあげてください。
- ✓ 「あそこ」や「さっき」などの曖昧な言葉は避けて、できるだけはっきりと具体的に話してください。

高次脳機能障がいのある方

高次脳機能障がいとは…

事故や脳卒中などで脳が損傷を受けて、脳機能の障がいがおこった状態です。

ほんにん
本人

- ✓ 日ごろから、災害時は、どこに避難するのか、何を持っていくのかを決めておきましょう。
- ✓ 誰かにすぐに連絡できるように、携帯電話をいつも持ち運びましょう。

まわ
周り

- ✓ 急な出来事にうまく対応したり、判断したりすることがむずかしいかもしれないので、冷静に誘導・介助をしてください。
- ✓ 言葉が話せない、理解できない (失語症) ために、コミュニケーションが苦手かもしれません。ゆっくりと話しかけたり、文字や絵をメモに書いたりして、内容を伝えてください。

避難所一覧

