

## 支援する方へ

水戸市の高齢化率は、令和3年10月には26.8%となっています。元気な高齢者が多方面で活躍している一方で、介護を受けている方、寝たきりの方、認知症の方は年々増加しています。また、ひとり暮らし、高齢者のみの世帯も増えており、避難することに消極的になってしまう場合もありますので、不安を解消できるよう、丁寧な対応が必要となります。

### 1 日頃の備え

- 特にひとり暮らしの高齢者は地域とのつながりが希薄になりがちです。日頃から声かけをするなど、高齢者が孤立しないように心がけましょう。
- 離れて暮らす家族は、避難情報や必要な支援などが得られるように、高齢者が住む地域の方と日頃から交流を深めておきましょう。



### 2 災害時の対応

#### 《避難するとき》

- 災害状況や、指定避難所などの位置を簡単に説明して、本人を安心させてあげましょう。
- 誘導の際は、必ずだれかが付き添い、一人にはしないように気をつけましょう。
- 歩行に支障がある場合などは、手をつなぎ転ばないように気をつけましょう。
- 同居する家族が留守の場合は、避難したことを知らせるメモを玄関などのわかりやすい所に貼っておきましょう。

#### 《避難所では》

- 避難所では、本人が自覚している以上に体力が弱っている場合があります。食事をとれているか、トイレに行っているか（排泄をしているか）、声かけをして確認しましょう。また、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなるので、手洗い、うがいの励行やマスクの装着を促しましょう。
- 健康状態を確認し、常用薬があれば忘れずに服用してもらいましょう。
- 身体能力の低下や静脈血栓症を予防するために、身体を動かすことが大切です。軽い運動ができるように、散歩に連れて行ってあげましょう。
- 急激な生活環境の変化で、「行動・心理症状（怒りやすくなる、徘徊をする、大声をあげるなど）」が出現しやすくなります。そのような場合には、叱ったりせず、気持ちを落ち着かせるように、安心できる言葉がけをしましょう。
- 激しい興奮状態が続くようなときは、家族などの身内が付き添い、他の方から離れたところで様子を見るようにしましょう。





## 支援する方へ

目の不自由な方とは、視力の障害のみではなく、視野の広さ、光の感じ方、色覚の障害など、さまざまです。避難時に誘導するときには、周囲の状況などをわかりやすく説明し、不安を和らげることが必要となります。

### 1 日頃の備え

- 駅の券売機やエレベーターの中には点字の案内が増えていますが、実際には点字を読める方はそれほど多くはありません。戸惑っている方を見かけたら、必要な情報を伝えてあげましょう。
- 目の不自由な方は、日常生活の中でも屋外の行動には不安を感じています。日頃から、交差点などで声をかけるなど、誘導の支援をしましょう。

### 2 災害時の対応

#### 《避難するとき》

大規模な地震の後は、普段の家や町の様相が変わってしまっており、目の不自由な方は自分で行動することが大変難しいので、周りの方の助けが不可欠になります。

- 困っているようであれば、まず、最初に必ず声をかけ、どんなお手伝いができるか尋ねましょう。
- 白杖をもっていない側、または、盲導犬の紐をもっていない側に立ち、自分の肘か肩をもってもらい、目の不自由な方の半歩前を歩きましょう。方向を示すときは、「右」「左」や「前」「後」のように具体的に伝えてあげましょう。「こちら」「あちら」ではわかりません。
- 目的地に着いたら、「ここまででいいですか?」「ではさようなら」など一言伝えてから、立ち去りましょう。



#### 階段や段差がある場合

階段や段差があるところで止まり、「階段か段差」、「上りか下り」を伝えます。先に一段先を歩き、高さを示します。段の終わりでは「ここで終わりです」と伝えます。

#### 《避難所では》

- 行政からの広報（給水、食事の配給、トイレなどの情報）や生活に関する情報など、文字による情報は必ず口頭で伝えるようにしましょう。
- トイレや入浴などは普段と勝手が違うので、位置などを細かく教えるようにしましょう。





## 支援する方へ

耳が不自由な方は、外見ではわかりにくいいため、話しかけても返事をしないなど誤解されることがあります。また、周囲とのコミュニケーションが難しく、情報が入りにくいいため、さまざまな手段により相手に情報が伝達されるよう心がけることが必要となります。

### 聴覚障害

情報が入りにくい + コミュニケーションが難しい

## 1 日頃の備え

耳が不自由な方とのコミュニケーションは下記のようなものがあります。手話ができなくても視覚的なコミュニケーションを活用して日頃から積極的に意志の疎通をはかりましょう。大切なことは、相手の思いを理解しよう、伝えようという「姿勢」です。

### 筆談



簡単な言葉で、短くかつ具体的に！

### 口話（読話）



相手の唇の動きを読取ることにより、言葉を理解する方法です。相手の正面で、簡潔な表現を使って、唇をはっきりと動かして話すことが大切です。

### ジェスチャー



伝わりやすい伝達手段のひとつです。口話とジェスチャーを同時にするとさらに効果的です。

### 空書（空文字）



指で空間に大きく字を書いて伝える方法です。自分から見た文字をひとつずつ切って書きます。口の動きも加えます。

## 2 災害時の対応

### 《避難するとき》

- 避難勧告などが発令されても、防災無線や広報車の音が聞こえないので、簡単なメモなどで伝えてください。
- 見回りや救助に向かうときは、懐中電灯を点滅させるか、ぐるぐる回すようにしてください。



### 《避難所では》

- ボランティアや手話通訳者は腕章を付けるなどして、人からわかるようにしましょう。
- 呼びかけても返事のないときは、肩をたたき正面からコミュニケーションをとってください。
- 食料・物品の支給などの呼びかけや放送を聞くことができません。身振りやメモ、貼り紙などで伝えてください。



## 支援する方へ

肢体に不自由がある方は、少しの段差でも障害になったり、扉の開閉にも困難を感じる場合があります。そのため、動作、特に移動の介助が必要となります。

### 1 日頃の備え

- 車いすを使用している方を支援するときは、安全に、不安を感じさせないように誘導するために、日頃から車いすの使い方に接しておきましょう。
- 肢体の不自由な方は、災害時に、自身の安全を守ることや、自力で避難することが困難となります。こちらから進んで声をかけ、どのような介助が必要か尋ねておきましょう。

### 2 災害時の対応

#### 《避難するとき》

【避難誘導のワンポイント（7ページ）も参照してください】

- 段差の上がり方
  - ① ステッピングバー（ティッピングレバー）を踏み、キャスターを上げ、そのまま前に進み、段の上にキャスターを乗せます。
  - ② さらに前進し、後輪が段にぶつかったところでハンドグリップを持ち上げながら前に押し出します。
- 段差の降り方
  - ① 後ろ向きになり、ハンドグリップを持ち上げるようにしながら、ゆっくり静かに降ろします。
  - ② キャスターを上げて後方に移動し、フットレストとつま先が段差にあたらないことを確認して、キャスターを静かに降ろします。
- 階段を昇り降りする場合
  - ① 階段では、3～4人で運ぶのが安全です。昇るときは車いすを前向きに、降りるときは車いすを後ろ向きにするのが安全で恐怖感を与えません。
  - ② いずれもブレーキをかけて行います。



#### 《避難所では》

- 体の不自由な方が避難している場合は、車いすでの移動ができるよう段差を解消するように工夫しましょう。
- 設置されているトイレでは対応できない方もいますので、パーテーションを活用するなどして、身体の状態に応じて適切な空間の提供に努めましょう。



## 支援する方へ

内部障害とは、人工透析を受けている方やペースメーカーを使用している方などで、大きく分けて心臓機能障害、じん臓機能障害、ぼうこう・直腸機能障害、呼吸器機能障害、小腸機能障害、免疫機能障害、肝臓機能障害に分類されます。外見からは障害があることがわかりにくいいため、本人に身体の状態を確認し、状況に応じて適切な対応をとることが必要となります。

### 1 日頃の備え

- 在宅で使用するアンビューバッグ、酸素ボンベなどの医療機器の取扱いは、特定の人だけでなく、家族、ヘルパーなど複数が習熟し、実施できるようにしておきましょう。
- 内部障害のある方は、災害時に自力で避難することが困難なときがあります。日頃から進んで声をかけ、どのような支援が必要か尋ねておきましょう。

### 2 災害時の対応

#### 《避難するとき》

- 内部障害のある方は、特別な治療が必要な方もいますので、避難の際は薬や必要な医療器具を忘れずに持っていくように伝えましょう。

#### 《避難所では》

- 避難所の管理者、受付の職員に内部障害のある方が避難していることを認識してもらい、必要な支援を受けることができるよう配慮しましょう。
- 携帯電話の使用はペースメーカーに誤作動を生じさせる恐れがあります。マナーモードでも携帯電話からは電波が出ているので、屋内での使用は避け、周りの人へも伝えましょう。
- 内部障害のある方は容態が急変する場合があります。状態が変化したときには、すぐに周りのスタッフなどに知らせ、必要な手段を確保してもらいましょう。







## 支援する方へ

統合失調症、そううつ病、うつ病、てんかんなどのさまざまな精神疾患により、日常生活や社会生活に困難をかかえている方です。適切な治療と服薬、周囲の配慮があれば症状をコントロールできます。精神障害のある方はストレスに弱かったり、神経過敏な人、人との関係が苦手などの症状を持った方がいますので、災害時には不安や緊張を和らげるような配慮が必要となります。

### 1 日頃の備え

■ 気分の落ち込みや焦燥感、不安感など精神状態が混乱し、周囲の状況や自身の行動について判断が難しくなる場合がありますので、日頃から緊急時の行動や必要な支援について、周囲の人や家族などと話っておきましょう。

### 2 災害時の対応

#### 《避難するとき》

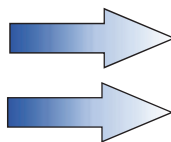
- 地震発生時には、テーブルの下などに入ることや、家具や窓ガラスから離れることなどをはっきりとした口調で指示します。理解が困難なときは、やさしく手をひいて誘導しましょう。
- 大きな声や怒鳴るような指示は、叱られるように感じてしまい、不安にさせる可能性があります。

#### 《避難所では》

- 精神障害の特性として、急な環境の変化に対応が難しいことがあります。
- 無理強いせず、相手の意思を尊重し、薬を正しく服用できているかを見守りましょう。

#### この様な人がいたら…

- イライラして落ち着かない方
- 感情の起伏が激しくなったり、柔軟に状況に合わせた行動ができない方
- 心理的に孤立してしまう、他人との接触を求めない方



#### こうしてみましょう!

周囲の方々や友人の方などから安心できるメッセージを伝えたり、親身になって話を聞いてあげましょう。

本人と繋がりのある支援者、友人と一緒に過ごせるように避難所の職員に相談してみましょう。



- 特に、肉体的疲れや精神的不安などのストレスをためやすい傾向にあります。
- 精神状態が急に変化したようであれば、専門の人に相談してください。
- また、避難所で一緒に生活している家族の方の心労や悩みを理解し、配慮しましょう。

## 2-7 知的障害のある方や自閉症をはじめとする発達障害のある方のために

### 1 日頃の備え

【共通で備えておくべきものは3ページで確認しておきましょう。】

- 特に個々に必要と思われる、次のようなものを用意しておきましょう。
  - 常用薬、お薬手帳
  - 服薬の際のオブラート（必要な方）
  - 食料品（試食をして食べることができたもの）
  - お気に入りのグッズなど（電源がなくても使えるもの）
- 日頃から地震があったときには（小さな地震でも）、背の高い家具や窓ガラスから離れて座布団やクッションなどで頭を守り、テーブルや机の下に入って身を守るようにしましょう。
- 名前、住所などを記入した安心カード（別紙）を必ず用意して、身に付けておきましょう。
- 家族との連絡方法、集合場所を確認しておきましょう。
- 避難訓練などの体験を繰り返し、災害のイメージを高めしておくことが大切です。地域の人々や関係機関と一緒に防災訓練に参加しましょう。

### 2 災害時の対応



#### 《避難する時》

- 防災ずきんやヘルメットをかぶり、家族などの親しい方と一緒に避難するようにしましょう。
- 事前に作成した安心カードを携帯しましょう。

#### 《避難所では》

- 日常との違いや、多くの方との共同生活により、混乱したり周囲との協調が難しくなることが考えられます。困ったことがあれば、避難所のスタッフに相談するなどし、配慮してもらえるようにしましょう。

※市では福祉的な配慮が必要な方のために、二次的な避難所として福祉避難所を設定しています。指定避難所での生活が困難な場合は、避難所のスタッフや市の職員などに相談して下さい(33ページ参照)。