

せい しん しょう しゃ
精神障がい者のための

さい がい じ ひ なん
災害時避難
ガイドブック



に い は ま し ち い き ふ く し か
新居浜市地域福祉課



はじめに

*平成29年現在、日本における地震や、風水害の発生状況を見ると47都道府県どこで何があってもおかしくない状況であることは、日本国民の大半が、認識していると思います。

災害が起こると、各マスコミがすぐに報道番組として、遅くとも、翌朝には被害現場の様子がテレビなどで放映されています。それを見ながら、多くの方は「もしもの時のために準備をしようと思うのですが・・・」

*過去の大災害時における、精神障がい者の方々への支援は、多くの専門家の方たちが、実践を通して研修会等で報告されています。

また、当事者の方の声も報告されていますが、実際には障がいを持っての生活は、いざ災害が起きたらどうしたらよいか、不安というのが現状だと思っています。

*このパンフレットは、そのような不安を感じている、多くの精神障がい者の方々が、いつ発生するかわからない、大地震や、風水害に対して、自分たちの身を守るために日頃から準備しておきたいことや、いざ災害が発生したときに、とるべき行動について記載しました。

この作成に当たっては、新居浜市精神保健医療福祉関係者連絡会において関係機関が連携し、当事者意見を反映させながら、内容を検討いたしました。



地震発生のメカニズム

日本でおきる地震には、大きく分けて2タイプがあり、地震をひきおこすメカニズムは、まったく異なります。

1 南海トラフ地震・・・南海地震など

南海地震（1946年）や東北地方太平洋沖地震（2011年）に代表される海溝型地震は、沈み込みに伴うプレートの変形が限界に達し、元に戻ろうとして急激に運動する際に発生する地震です。比較的震源が浅い海域の地震であることから、津波を伴うことが多いのも特徴です。近い将来に発生が予想されている南海トラフの地震も、このタイプの地震と考えられています。

2 活断層型（内陸型）地震・・・中央構造線断層帯の地震など

阪神・淡路大震災（1995年）に代表される活断層型（内陸型）地震は、内陸にある「活断層」と呼ばれる地面の裂け目が動いて起こります。「活断層の活動による直下型地震は全国どこにでも起こりうる」という教訓を残しました。

Topics

地震による強い揺れを
事前に知らせる

緊急地震速報

気象庁の緊急地震速報は、震源に近い地震計で、地震の初期微動（P波、秒速約7キロ）をキャッチし、その後に来る大きな揺れ（S波、秒速約4キロ）が最大震度5弱以上と推測される場合に、震度4以上の強い揺れが予想される地域を瞬時に知らせるサービスです。

自動車の運転中は

あわててブレーキをかけない。ハザードランプを点灯し、まわりの車に注意をうながす

鉄道・バス乗車中は

つり革、手すりにしっかりとつかまる

エレベーターでは

最寄りの階で停止させすぐに降りる

人が大勢いる施設では

係員の指示に従う。落ち着いて行動。あわてて出口に走り出さない

屋外（街）では

ブロック塀の倒壊等に注意。看板や割れたガラスの落下に注意し、ビルの側から離れる



家庭では

頭を保護し丈夫な机の下などに隠れる。あわてて外へ飛び出さない

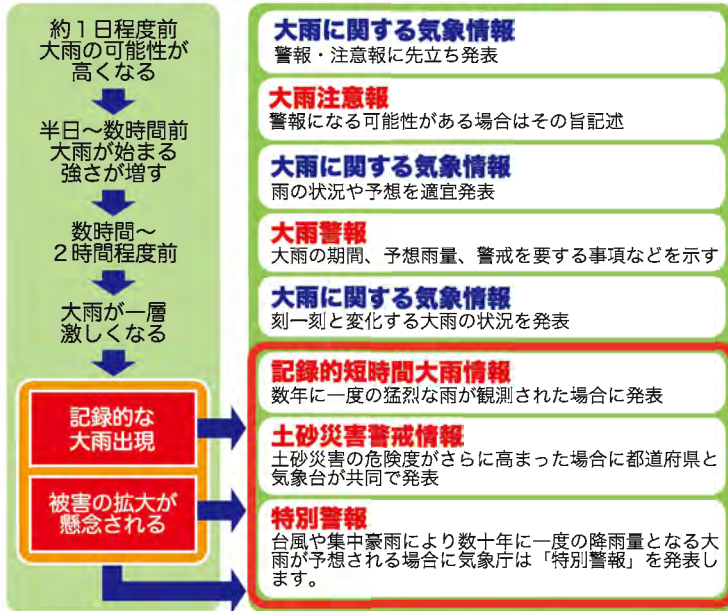


地震以外の災害

1 風水害の基本対策

2 台風と集中豪雨

大雨の場合に気象台が発表する防災気象情報



警報が出た場合、外出を控える

危険が迫ったときは

避難勧告や指示が発令されたら、自主防災組織や町内会などの単位で、リーダーや警官の誘導に従って、すみやかに避難場所に避難します。避難勧告や指示がなくても、住んでいる地域が危険な場合や、子どもやお年寄り、身体の不自由な人がいる場合には、早めに自主避難しましょう。

なお、避難を行うことにより、かえって生命に危険がおよぶおそれがあると認められれば、屋内待避を指示する場合があります。

コラム

平成16年の台風災害の教訓

平成16年夏、観測史上最高の6個の台風が四国に上陸し、これまで災害の少なかった東予エリアに集中豪雨をもたらしました。

特に、台風21号が最接近した9月29日は、西条市の黒瀬ダムで時間雨量150ミリ、総雨量442ミリの猛烈な雨を観測。土砂崩れが相次ぎ、愛媛県内で14名の死者を出しました。

また、土砂崩壊により、松山自動車道 新居浜～いよ西条間が全面通行止めになったほか、107カ所以上の幹線道路が寸断し、西条市の山間部では、200名以上の住民が孤立しました。この台風災害により、中央構造線が東西に走り、もろく崩れやすい地質の愛媛県は、豪雨災害に極めて弱い地域であるということが明らかになりました。

災害が起こったら

大きなケガや事故などにあわないよう、あわてず、次のことをしっかり行いましょう。

- 地震の場合、落下物から身を守りましょう。丈夫なテーブルなどの下に隠れましょう。
- ガスコンロやストーブなどの火を消しましょう。
- 風雨を防げる服装で避難しましょう。
- テレビ、ラジオ、インターネット、防災メールなどで情報を確認しましょう。
- ご近所の方々と集団で避難しましょう。
- どのような支援が必要か、はっきりと伝えましょう。
- 「障がい者のための災害時避難ガイドブック」を活用して情報を正確に支援者に伝えましょう。



避難所での対応

避難所での避難生活では様々なことが考えられます。次のような心がまえをしておきましょう。

- どのようなことを手伝ってほしいのか、どのような支援が必要なのか、わかりやすく伝えましょう。
- 避難所の運営スタッフも被災者の一人かもしれません。無理をする必要はありませんが、自分でできることは自分でしましょう。
- 被害状況や避難所の状況によって、あなたの希望することに対処してもらえないこともあります。
- 避難所での生活上の支障が大きい場合など、他の避難所や福祉避難所へ移動する場合があります。
- 福祉避難所は災害の規模等、必要に応じて開設されます。



災害への心がまえ

日頃からの準備

自分でできることもたくさんあります。自分で自分の身を守るため、日頃から準備しておきましょう。

- 地域の防災訓練に積極的に参加して、いざという時にあわてず行動できるようにしましょう。
- いざというとき頼りになるのはご近所です。ご近所と日頃からコミュニケーションをとりましょう。
- 非常用持ち出し品を用意して、必要なものを定期的に点検しましょう。
- 「障がい者のための災害時避難ガイドブック」に必要な事項を記入して、準備しておきましょう。
- 家族や支援者と連絡方法や避難場所について話し合いましょう。



精神障がい者対応福祉避難所

福祉避難所とは

大災害が発生し、自宅の崩壊など、自宅での生活が困難な障がい者などが二次的に避難する場所のことです。まずは自宅近くの避難場所へ避難し、その後、福祉避難所へ避難する事になります。その際、このガイドブックを持参しているとスムーズに避難できると思います。新居浜市の精神障がい者対応の福祉避難場は下記の2ヶ所です。

障害福祉サービス事業所

どんでんどん

新居浜市下泉町2丁目7-25

☎ 0897-40-6111



障害福祉サービス事業所

つぼみ

新居浜市喜光地町1丁目6-34

☎ 0897-40-6440



精神障がいの特性

- ストレスに弱く、疲れやすく、対人関係やコミュニケーションが苦手な人が多くいます。
- 病気のことを人に知られたくないと思っている人も多くいます。
- 警戒心が強く、妄想、幻聴などの幻覚のある人もいます。
- 気分の変動が激しい人もいます。
- 障がいについて理解されずに孤立している人もいます。外見からは障がいを持っていると分からない人もいます。
- 精神的に不安定になることがあります。また、対人関係等が苦手なため、孤立してしまうことがあります。
- 不安のため何度も同じことを聞いたりすることがあります。また、状況が判断できないため、混乱してウロウロしたり、その場を動けなくなったりすることがあります。
- 疲れやすいため、すばやい行動ができない場合があります。
- 服薬が不規則になったり、飲まなくなったりすると、症状が悪化します。

わたしの情報

ふりがな 氏名		男・女
住所		
生年月日		
電話		
か か り つ け	名 称 電 話 疾患名	
	名 称 電 話 疾患名	
	名 称 電 話 疾患名	
緊 急 時 連 絡 先	<input type="checkbox"/> 家族 氏名	
	<input type="checkbox"/> 友人 電話	
	<input type="checkbox"/> 知人	
緊 急 時 連 絡 先	<input type="checkbox"/> 家族 氏名	
	<input type="checkbox"/> 友人 電話	
	<input type="checkbox"/> 知人	
緊 急 時 連 絡 先	<input type="checkbox"/> 家族 氏名	
	<input type="checkbox"/> 友人 電話	
	<input type="checkbox"/> 知人	

災害時避難 持ち物チェックリスト

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> くすり | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ |
| <input type="checkbox"/> おくすり手帳 | <input type="checkbox"/> 携帯電話（充電器） |
| <input type="checkbox"/> 健康保険証 | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 |
| <input type="checkbox"/> 障害者手帳 | <input type="checkbox"/> 洗面用具 |
| <input type="checkbox"/> 自立支援医療受給者証 | <input type="checkbox"/> 生理用品 |
| <input type="checkbox"/> 災害時避難ガイドブック | <input type="checkbox"/> タオル、ハンカチ |
| <input type="checkbox"/> 非常食 | <input type="checkbox"/> 雨具 |
| <input type="checkbox"/> 飲料水、お茶 | <input type="checkbox"/> ゴミ袋 |
| <input type="checkbox"/> 衣類 | <input type="checkbox"/> 財布、現金（硬貨も） |
| <input type="checkbox"/> 下着 | |

※上記持ち出し物以外で、必要な物があれば書き出して下さい。

※とっさの時に持ち出しやすい場所に持ち出し袋（バック）を置いておいて下さい。

くすりの情報

くすりの名前・ 容量・形状等	服用時間等
<<例>> デパス・3mg・錠剤	朝（食後） 昼（食後） 夕（食後） その他（心療内科で処方、精神安定剤）
	朝（ ） 昼（ ） 夕（ ） その他（ ）
	朝（ ） 昼（ ） 夕（ ） その他（ ）
	朝（ ） 昼（ ） 夕（ ） その他（ ）
	朝（ ） 昼（ ） 夕（ ） その他（ ）
	朝（ ） 昼（ ） 夕（ ） その他（ ）
	朝（ ） 昼（ ） 夕（ ） その他（ ）
	朝（ ） 昼（ ） 夕（ ） その他（ ）
	朝（ ） 昼（ ） 夕（ ） その他（ ）
	朝（ ） 昼（ ） 夕（ ） その他（ ）

※飲み薬、目薬、塗り薬等、病院で処方された薬はすべて記入しましょう。

精神障がい者に関する関係機関

財団新居浜病院

〒792-0828 愛媛県新居浜市松原町1-3-47

☎ 0897-43-6151

十全ユリノキ病院

〒792-0844 愛媛県新居浜市角野新田町1-1-28

☎ 0897-41-2222

新居浜市 地域福祉課

〒792-8585 愛媛県新居浜市一宮町1-5-1

☎ 0897-65-1237 (直通)

新居浜市総合福祉センター

〒792-0031 愛媛県新居浜市高木町2-60

☎ 0897-35-2940

新居浜市保健センター

〒792-0811 愛媛県新居浜市庄内町4-7-17

☎ 0897-35-1070 (代)

愛媛県西条保健所

〒792-0042 愛媛県西条市喜多川796-1

☎ 0897-56-1300 (代)

さいがいじひなん 災害時避難ガイドブックの使い方

このガイドブックに必要なことを書き込み
とつぜん さいがい 突然の災害にそなえましょう。

このガイドブックは常に持ち歩くか
ひなんぶくろ 避難袋に入れておきましょう。

さいがいじ ひなん こま とき 災害時の避難で困った時は
このガイドブックを周りの人に見せましょう。

さいがいじ ひなん じょう うえい 災害時の避難所運営スタッフの方は
このガイドブックを確認し
はいりよ し えん ねが 配慮や支援をお願いします。

