



## 災害時の障害者への呼びかけ

# 災害に備える

日ごろからの災害への備えはとても大切です。

東日本大震災での障害者の死亡率は、被災した住民の死亡率のおよそ2倍にのぼりました。持っていくものや、支援をしてくれる周りの人との避難シミュレーションなど、十分に確認しておいてください。

またここには、平時の呼びかけから、災害が起きることが予想される段階の呼びかけまで幅広く記載されています。状況と、障害に応じて使い分けてください。

— 平時から備えておいてほしいこと

## 障害のある本人への呼びかけ

障害のある方にお伝えします。

避難が必要になった時の手伝いを、あらかじめ支援者などに頼っておきましょう。

警戒レベル3にあたる「高齢者等避難」などの情報が出たら、改めて支援者に連絡を取り、安全な場所に避難を始めてください。

障害のある方にお伝えします。  
災害が起きる前に、自分に必要なものを持ち出せるように準備しておきましょう。  
水や食料、健康保険証、お薬手帳、常時服用している薬5日分程度を用意してください。  
荷物は持ち運べる量を考えて準備してください。  
また、ヘルプカードなど、どんなことを手助けしてほしいかをまとめた資料も入れておくと、  
周囲に助けを求めやすくなります。

— 危険が予測される場面で

## 聴覚障害のある人の周りにいる人への呼びかけ

周りに耳の聞こえない・聞こえにくい人はいないでしょうか？  
防災行政無線・サイレンの音が聞こえず、  
情報を得られない人がいます。  
まず、ご自身の安全を確保した上で、危険が迫っていることを伝えてください。

## 視覚障害のある本人への呼びかけ

目の見えない・見えにくい方にお伝えします。  
避難が遅れると命に関わります。  
危険と思われる場所にいたり、不安を感じたりしたら、  
家族や近所の人とともに避難しましょう。  
一人で不安を感じたら「助けてほしい」と  
周囲に大きな声で呼びかけてください。  
単独で避難するのは大変危険です。

目の見えない・見えにくい方にお伝えします。  
雨が強まると、ふだん移動するときに手がかりにしている  
周囲の音がかき消されて、慣れた道でも方向感覚が  
つかみづらくなります。  
また道路が冠水して水かさが増すと、杖で地面を探ることが  
難しくなります。  
雨が強まる前に、誰かと一緒に避難することを  
検討してください。

## 知的障害のある本人への呼びかけ

ちてきしょうがい かた つた  
知的障害のある方にお伝えします。

あぶ とき じちたい あぶ  
危ない時、自治体が、みなさんに「危ないです」

つた きけん れべる いち ご  
と伝えます。危険なレベルは1から5まであります。

れべる さん に  
レベル3で逃げてください。

あんぜん ばしょ ひなん  
安全な場所に避難しましょう。

ひとり こま まわ ひと たす い  
一人で困ったときは、周りの人に「助けて」と言いましょう。

ちてきしょうがい かた つた  
知的障害のある方にお伝えします。

ひなん も たし  
避難するときに持っていくものを確かめましょう。

ひじょうようも だ ぶくろ へるぷかーど くすりてちょう  
非常用持ち出し袋やヘルプカード、お薬手帳、

しょうがいしゃてちょう ようい  
障害者手帳などを用意してください。

へるぷかーど なまえ にかて  
ヘルプカードには、あなたの名前のほか、苦手なことも  
か  
書いておきましょう。

ひなん ばしょ あんぜん い かた しら  
避難場所への安全な行き方も調べましょう。

わ かぞく しえんしゃ そうだん  
分からないときは、家族や支援者と相談してください。

## 知的障害のある人の周りにはいる人への呼びかけ

周りに知的障害のある人はいないでしょうか？  
知的障害のある人を手助けする際、  
気をつけてほしい点があります。  
知的障害のある人の中には、触られるのが苦手な人も  
いるので、無理に手を引かないでください。  
身ぶり手ぶりで避難する方向を指さすなどしましょう。  
ヘルプカードを持っていたら見せてもらい、  
苦手なことを確認しましょう。



## 災害時の障害者への呼びかけ

# 災害が起きたら

いざ災害が起きると、障害のある人は避難や情報を得るのが難しく、取り残されやすくなります。

以下は、支援する周りの人たちに向けた呼びかけです。

まずは障害のある人が近くで困っていないか確認してください。

どう対応していいかわからないときは、自分で判断せず、本人や家族に聞いてみてください。

障害のある人とともに助かるために、一緒に相談しながら支援方法を考えてください。

## 障害のある人の周りにいる人への呼びかけ

周りに障害がある人はいないでしょうか？

まず自分の身の安全を確保した上で、

障害のある人が取り残されていないか 近所の人など  
周りの人と一緒に確認してください。

## 聴覚障害のある人の周りにいる人への呼びかけ

周りに耳の聞こえない・聞こえにくい人  
(聴覚障害のある人)はいないでしょうか？  
耳の聞こえない・聞こえにくい人には、  
「津波」「川が氾濫」「土砂災害」など何が起きているのかと  
いうことと、「逃げて」など取るべき行動を  
「簡潔に」伝えてください。  
手招きする、走るなどのしぐさで伝える、  
口の形をはっきりと見せると、より伝わりやすくなります。

周りに耳の聞こえない・聞こえにくい人  
(聴覚障害のある人)はいないでしょうか？  
耳の聞こえない・聞こえにくい人には、災害の時、  
必要な情報をSNSなどで届けることで手助けできます。  
その際は、情報の出どころを確かめ、  
デマの拡散にならないよう注意が必要です。  
真偽をよく確かめたうえで伝えてください。

## 視覚障害のある人の周りにいる人への呼びかけ

周りに目の見えない・見えにくい人(視覚障害のある人)はいないでしょうか？

目の見えない・見えにくい人は、自分で支援を頼む相手を見つけるのが難しい場合があります。

周囲にいる人から声をかけることが大切です。

声だけでは相手がだれか分からないこともあります。

名前を伝え、「お手伝いできることはありますか？」などと声をかけてください。

周りに目の見えない・見えにくい人(視覚障害のある人)はいないでしょうか？

避難する際には、目の見えない・見えにくい人に、

肩やひじなどにつかまってもらい、

半歩先を歩くようにしましょう。

目の前の状況や、どこを目指しているのかななどを言葉で伝えながら誘導してください。



## 知的障害のある人の周りにはいる人への呼びかけ

周りに知的障害のある人はいないでしょうか？

知的障害のある人で、混乱している様子が見受けられるときは、落ち着いた声で「大丈夫ですか？」と声をかけてください。

一見、理由が分からない行動をしても、知的障害のある人にとっては大切な行動の可能性があります。

無理に止めず、できるかぎり見守ってください。

混乱している場合、「大丈夫ですよ」と声をかけて、落ち着ける静かな場所に誘導してください。

## 車いす利用者の周りにはいる人への呼びかけ

(地震の際に使用)

周りに車いすを使う人はいないでしょうか？

強い揺れで棚など大きな家具が倒れているかもしれません。

車いすを利用している人が近くにいる場合は、

車いすが通れるスペースを確保してください。

移動が難しい場合は本人と相談し、

車いすを周囲の人と一緒に持ち上げたり、

本人を抱えたりして移動してください。

周りに車いすを使う人はいないでしょうか？  
バリアフリートイレに車いす利用者など  
身体に障害がある人が閉じ込められているかもしれません。  
中に人がいないかどうか、声をかけてください。

周りに車いすを使う人はいないでしょうか？  
車いす利用者と一緒に避難する場合は、  
車いすの動かし方を本人に聞いてください。  
動かすときには本人に声をかけてください。



## 災害時の障害者への呼びかけ

# 避難生活

障害のある人にとって、大勢の人とふだんとは違う環境で過ごすことは、多くの困難が伴います。混乱する中だとは思いますが、声をかけ合ったり、情報共有をしたりして助け合うようにしてください。

以下には、障害のある人とのコミュニケーションを少しでも円滑に進め、共に生活するための知恵やノウハウが書かれています。

### 障害のある本人への呼びかけ

障害のある方にお伝えします。

「言いたくない」「迷惑をかけたくない」と思われるかもしれませんが、我慢をしないで、周りの人たちに困りごとを相談してみてください。

### 聴覚障害のある人の周りにいる人への呼びかけ

周りに耳の聞こえない・聞こえにくい人

(聴覚障害のある人)はいないでしょうか？

耳の聞こえない・聞こえにくい人は、声をかけられても分からないことがあります。

正面に回り、手を振って合図すると、気づきやすいです。

周りに耳の聞こえない・聞こえにくい人  
(聴覚障害のある人)はいないでしょうか？

避難所では、外見では分かりにくいですが耳の聞こえない、  
聞こえにくい人もいます。

支援物資や炊き出しなどの情報は、音声だけでなく、  
紙に書いて避難所を回って見せたり掲示したりして  
伝えてください。

簡潔な書き方、例えば「箇条書き」にすると  
伝わりやすくなります。

周りに耳の聞こえない・聞こえにくい人  
(聴覚障害のある人)はいないでしょうか？

耳の聞こえない・聞こえにくい人には、音声だけでなく、  
文字や絵といった「目で見て分かる形」で  
情報を伝えてください。

「筆談」はもちろん、スマートフォンに文字を打ち込んで  
見せることも有効です。

## 視覚障害のある人の周りにはいる人への呼びかけ

周りに目の見えない・見えにくい人(視覚障害のある人)はいないでしょうか？

避難所に掲示してある情報は、定期的に読み上げてください。

目の見えない、見えにくい人は、

掲示物があることが分からず、情報が手に入らないため不安に感じている可能性があります。

支援物資や炊き出しの時間や場所、並び方などを伝えてください。

周りに目の見えない・見えにくい人(視覚障害のある人)はいないでしょうか？

目の見えない・見えにくい人がいたら、どこに何があるのか、避難所内のレイアウトなどを伝えてください。

見えない、見えにくいことで、状況が分からず動けずにいるかもしれません。

周りに目の見えない・見えにくい人(視覚障害のある人)はいないでしょうか？

目の見えない・見えにくい人が困るのが、トイレです。

「トイレに行くけれど一緒にどうですか」などと声をかけてみてください。

その際、便器の位置や形、水の流し方など、細かく伝えてください。

## 知的障害のある本人への呼びかけ

ちてきしょうがい 知的障害のある方にお伝えします。

ひなんじょ 避難所は、みんなで生活する安全な場所です。

こま 困った時は、近くの人に「助けて」と言ってみてください。

## 知的障害のある人の周りにいる人への呼びかけ

周りに知的障害のある人はいないでしょうか？

知的障害のある人に、口頭で情報を伝えても

分からなそうにしていたら、次のことを試してみてください。

質問する際は、「はい・いいえ」で答えられる質問に

してください。また、情報を文字で伝えましょう。

その際、ひらがなで書く、あるいは漢字にフリガナをつけると  
伝わりやすくなります。

イラストや写真を見せたり、ジェスチャーで伝えたり  
することも有効です。

動作や感情を表すイラストなどが描かれた

「コミュニケーションボード」の使用も推奨されています。

周りに知的障害のある人はいないでしょうか？

知的障害のある人は、環境の変化が苦手な場合もあります。声をあげたり、不安や恐怖の中で自分を落ち着かせようとしていたりしていることもあります。

今混乱していても、ふだん使い慣れているグッズや、決まった動画、好きな食べ物などがあると落ち着いて生活できることがあります。

無理に行動を止めたりせず、見守るようにしてください。

## 車いす利用者の周りにいる人への呼びかけ

周りに車いすの移動で困っている人はいないでしょうか。段差や階段、通路が狭くて移動が難しい場合は、本人と一緒に対応を考えてください。

周りに車いすを使う人はいないでしょうか？

車いすを利用する人は一般のトイレを使えないことがあります。また、トイレに時間もかかります。

おむつやパッドの交換などでスペースが必要な方もいます。どのようにしたらトイレが使いやすくなるか、本人と一緒に方法を考えてください。