

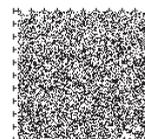
# 避難生活での 支えあい

障害のある方と家族の困りごと



社会福祉法人全国社会福祉協議会 障害関係団体連絡協議会  
「避難生活における障害のある方の困りごとに関する研究」委員会

令和7(2025)年3月



## パンフレットにこめた想い

私たちが、令和4・5・6年度に行った研究事業では、障害のある方や家族にとって、災害時の避難生活は、平時よりも一層過ごしづらく、生命の(維持の)危険にさらされる状況であることが明らかとなりました。このことをふまえ、障害のある方や家族が「避難生活で困ること」、そして、「こんな助けがあるとよいと思うこと」を整理し、多くの人に知っていただくために本パンフレットを作成しました。障害のある方や家族にとっては、避難所へ行くこと自体に大きなハードルがあります。そして、避難所へ行くことができても、そこにはあらゆる困りごとがあります。

このパンフレットが、全国各地の行政機関や関係機関、避難所運営に関わる方々に共有され、障害のある方や家族の理解、避難生活における支えあいへとつながることを期待しています。

令和7(2025)年3月 社会福祉法人全国社会福祉協議会 障害関係団体連絡協議会  
「避難生活における障害のある方の困りごとに関する研究」委員会



## もくじ

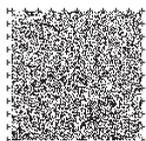
<b>避難所での困りごと</b> ..... 3	<b>自宅などでの困りごと</b> ..... 6
1 電源の確保 ..... 3	1 避難所への移動が困難 ..... 6
2 避難所での移動 ..... 3	2 救援物資の受け取り ..... 6
3 個別スペースの確保 ..... 4	
4 情報取得・コミュニケーション ..... 4	<b>これからの災害に備えて</b> <b>(体験談とメッセージ)</b> ..... 7
5 医療関係 ..... 5	障害への理解を深めるために ..... 8
避難所に用意があると 安心するもの(一覧) ..... 5	障害当事者や家族の支援のために 作成されているもの ..... 10

## 「避難所へ行く」ためのハードルとは

障害のある方や家族にとって避難所へ行くことには大きなハードルがあります。

避難所へ行く (避難所で避難)	避難所に行けない (自宅などで避難)
・誰と避難所へ向かうのか	・必要な薬や機器があり、移動が難しい
・必要な薬や機器がそろっていない	・周りに迷惑をかけてしまうかもしれない

※「避難所」には、一般の避難所のほかに、「高齢者」や「障害のある方」などを対象に開設される「福祉避難所」があります。



令和4・5・6年度に行った研究事業の報告書「避難生活における障害のある方の困りごと・解決方策の整理」は、以下のURLおよびQRコードからご覧になることができます。なお、本パンフレットのデータも、下記URLよりご覧いただけます。

<https://www.shakyo.or.jp/bunya/shougai/dantai/index.html>

印刷物の配布は行っておりません。各自、無料でダウンロード・印刷が可能です。



# 避難所での困りごと

## 1 電源の確保

電源の有無が生命維持に直結することがあります

困ってしまうのはこんなこと……

食事などに  
ミキサーが必要



医療機器<sup>(※1)</sup>を  
使う



薬の冷蔵保存に  
冷蔵庫を使用



人工内耳<sup>(※2)</sup>の  
充電が必要



こんな助けがあると……



緊急の場合は、優先的に  
電源を案内してください



替えの電池を  
用意してください

このほかにも、電動車いすで使用するバッテリーの充電、録音機(ICレコーダー)など、障害特性に応じて必要となるものがあります

(※1) 医療機器:人工呼吸器や吸引器、酸素濃縮器など

(※2) 人工内耳:音を電気信号に変換し、直接神経を刺激して脳へ電気信号を送る装置

## 2 避難所での移動

通路・スペースの狭さや障害特性により移動が困難になることがあります

困ってしまうのはこんなこと……

お手洗いや  
配給場所の位置  
がわからない



盲導犬と  
一緒に  
避難している



広いスペースや  
スロープが  
必要

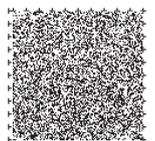


こんな助けがあると……

困っている様子  
を見たら、優しく声を  
かけてください

車いすが通れるくらいの  
広い歩行スペースの  
確保をお願いします

スロープ、  
歩行誘導マットを  
設置してください



### 3

## 個別スペースの確保

障害特性により、混乱して大きな声を発したり、においが生じたりすることがあります

困ってしまうのはこんなこと……

慣れない環境で  
混乱する



おむつ交換の  
ために  
においが生じる



経管栄養の注入用具や  
医療機器を持ち込む  
必要がある



こんな助けがあると……

気持ちを落ち着ける  
ためのもの  
(塗り絵や防音ヘッドホンなど)が  
あると安心します

障害特性により  
生じる音や声、  
においを理解  
してください

一方で、周りの音に  
敏感に反応する人が  
いることも  
知ってください

個別スペースを  
用意してください

### 4

## 情報取得・コミュニケーション

障害特性により、情報を得にくいことや、周りの人に自分の状態を伝えられないことがあります

困ってしまうのはこんなこと……

アナウンスの  
音声聞こえない



下に物があっても  
気づかない



漢字がよめない



自分の状態を  
的確に伝えられない



こんな助けがあると……

困っている様子  
見たら、優しく  
声をかけてください

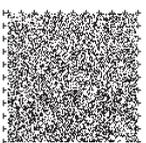
コミュニケーション  
ボードを  
用意してください

聴覚障害者用情報受信装置  
「アイ・ドラゴン4」を設置し、手話、字幕付きの  
放送が見られるようにしてください

イラストを使った  
掲示物を用意  
してください

わかりやすい音声情報と  
文字情報(ふりがなあり)と一緒に  
アナウンスしてください

当事者団体や支援団体、  
DWAT(災害派遣福祉チーム)を  
積極的に活用してください



薬の不足、確保が難しくなった場合や状態が悪化した場合、医療専門職の助けが必要となることがあります

困ってしまうのはこんなこと……

常用薬が  
なくなった



どの薬を飲めば  
よいかわからない



医師がいないために  
治療ができない



こんな助けがあると……

困っている様子を見たら、  
優しく声をかけてください

常用薬がわかるもの(お薬手帳)を  
持っていたら、内容を確認してください

衛生的な水を  
用意してください

適切な医療機関や  
医療専門職に  
つながるように  
してください

かかりつけ医の  
派遣などを  
検討してください

避難所まで  
薬が届くような  
仕組みを  
検討してください

DWAT  
(災害派遣福祉チーム)の  
なんでも相談窓口などを  
活用してください

避難所に用意が  
あると安心するもの  
(一覧)

1

コミュニケーション  
ボード



指差しで、状態を伝える  
ことができるもの

2

筆談ボード



音声言語での会話が困難な  
方とコミュニケーションを  
とるためのもの

3

電池



補聴器(ボタン電池)、  
録音機(単4形乾電池)

4

防音ヘッドホン  
(イヤーマフ)



聴覚過敏の方などが  
周囲の音を遮断する  
ことができるもの

5

スロープ用マット



車いすを利用する方の  
スムーズな移動が  
可能となる

6

仕切り・  
パーティション



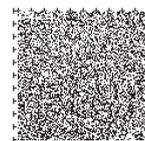
テント・段ボールや  
紙など

7

おもちゃ・遊具



塗り絵など、  
触って落ち着けるもの



# 自宅などでの困りごと

## 1 避難所への移動が困難

障害特性により周囲の状況を把握できず、避難する必要があるか判断ができないことがあります  
車内へ避難して生活する場合があります

困ってしまうのはこんなこと……

傾いている家具や  
落ちている物などの  
状況がわからない



避難したいが、必要な  
医療器具などが多く  
運ぶことが難しい



避難先の情報を  
把握することが  
困難



避難所への  
移動が難しく  
車内に避難



こんな助けがあると……

困っていないかどうか、  
声をかけにきて  
ください

重要な情報は、音声の  
アナウンスに加えて  
文字での案内が必要です

避難の必要性がある場合には、  
避難先まで誘導があると  
助かります

## 2 救援物資の受け取り

自宅で避難生活を続けると、情報の入手の難しさ、困っている状況を伝えられないこと・移動の難しさなどが原因で必要な物資が受け取れない場合があります

困ってしまうのはこんなこと……

救援物資の  
情報が  
入らない



救援物資を  
取りに行きたくても  
取りに行けない



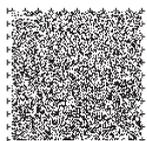
周囲の人に  
困っていることに  
気づいて  
もらいにくい



こんな助けがあると……

平時に自宅にいることを示す旗などを配付して  
ください(自宅に掲げて助けを求めることができます)

困っていないかどうか、  
声をかけにきてください



# これからの災害に備えて

## (体験談とメッセージ)

### 令和6年能登半島地震の体験を伺いました

※報告書から一部を抜粋

#### 石川県肢体不自由児者父母の会連合会

発災翌日の1月2日(火)9時30分、連合会事務局から輪島市内の会員宅に電話をかけるが、「……電話機の故障もしくはネットワークの故障」とアナウンスされ、固定電話はすべてつながらなかった。珠洲(すず)市の会員さんの携帯電話にかけるとお母さんから、「車中泊をした。山の中で街へ出るには橋が通れず、ガソリンも残り少ない」と聞くものの、励ますことしかできなかった。1月3日(水)事務局作成の航空写真マップで被災が心配される会員宅に連絡し安否確認を行った。同日午前9時48分、石川県肢連グループLINEに輪島地区のSさんと携帯で連絡が取れたと一報が入る。早速Sさんに連絡、以後Sさんを通じて会員4家族がそれぞれ無事避難していることを知る。

#### 全日本ろうあ連盟

能登町の高齢ろう女性、ろう学校に通えず、簡単な身振りではしかコミュニケーションできなかったが、社会的で向かいの家の高齢女性と仲良しだったため、その方に引っ張られて地域の避難所に行き、そこで生活を送った。友人の配慮で水や食べ物はもらえたが、避難所の運営側はきこえない人が居ることを把握していなかった。また家屋が全壊したため薬を取ってくるができなかった。「薬がほしい」「病院に行きたい」と思っていたが、訴えも通じないだろうとあきらめ、我慢して避難所生活を送っていた。

この他にも、障害のある方からさまざまな声がありました。報告書にコラムとして掲載してあるので、ぜひご覧ください。

### これからの災害に備えて — 私たちからのメッセージ —

外見上はわからない  
内部の障害がある方など  
さまざまな障害がある  
ことを理解してください

避難行動要支援者名簿は  
定期的に更新し、  
また随時情報を  
収集してください

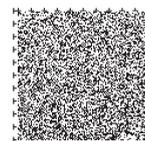
各市町村は積極的に  
個別避難計画を  
作成してください

各市町村は  
防災教育・訓練を  
積極的に  
実施してください

各市町村は障害のある  
方や家族のための  
災害時の支援マニュアルを  
整備してください

避難訓練に、障害の  
ある方と支援者が  
積極的に参加できる  
ようにしてください

手話通訳者・  
要約筆記者の派遣を  
してください



## 障害への理解を深めるために

障害のある方に対応した設備や取り組み、障害のある方が支援を必要としていることを伝えるために作成されたマークをご紹介します。ぜひ、積極的な周知・活用や避難所での掲示をお願いします。

(内閣府のホームページから一部を抜粋)

### 障害者のための国際シンボルマーク



障害者が利用できる建物、施設であることを明確に表すための世界共通のシンボルマークです。

※このマークは「すべての障害者を対象」としたものです。特に車いすを利用する障害者に限定し使用されるものではありません。

### 盲人のための国際シンボルマーク



視覚障害者の安全やバリアフリーを考慮した建物、設備、機器などにつけられている世界共通のマークです。このマークを見かけた場合には、視覚障害者の利用への配慮について、ご理解、ご協力をお願いします。

### 耳マーク



きこえが不自由なことを表すと同時に、きこえない・きこえにくい方への配慮を表すマークです。また、窓口などに掲示されている場合は、聴覚障害者へ配慮した対応ができることを表しています。

### ヒアリングループマーク



補聴器や人工内耳に内蔵されている磁気誘導コイルを使って利用できる施設・機器であることを表示するマークです。施設・機器に掲示することにより、補聴器・人工内耳装用者に補聴援助システムがあることを示し、利用を促します。

### ほじょ犬マーク

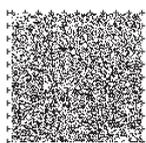


身体障害者補助犬同伴の啓発のためのマークです。補助犬を受け入れられる施設・店舗の入口などに掲示して使用されます。

### オストメイト



このマークを見かけた場合には、身体内部に障害があることと配慮されたトイレであることをご理解、ご協力をお願いします。



## ハート・プラスマーク



このマークを着用されている方を見かけた場合には、内部障害への配慮についてご理解、ご協力をお願いします。

## ヘルプマーク



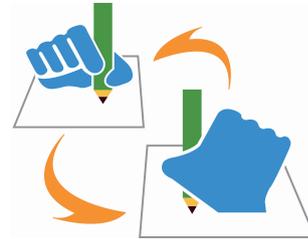
外見からはわからなくても援助や配慮を必要としている方が着用します。ご理解、ご協力をお願いします。

## 手話マーク



きこえない・きこえにくい方などがこのマークを提示した場合は「手話言語で対応をお願いします」の意味であり、窓口などに提示されている場合は「手話言語で対応できます」などの意味です。

## 筆談マーク



きこえない・きこえにくい方などがこのマークを提示した場合は「筆談で対応をお願いします」の意味であり、窓口などに掲示されている場合は「筆談で対応できます」などの意味です。

### 平時および 避難生活での 活用例

- 避難訓練などを実施する際に、障害理解の一環としてマークを説明
- 印刷して、避難所内に掲示
- 印刷して、障害のある方が希望する場合に配付(名札)

## このマークが貼られた車を見たら

これらのマークがある車を見かけたら、気にとめて声をかけてください。  
避難所や自宅で生活することができず、車中泊でしのいでいる方がいるかもしれません。



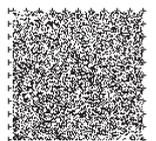
### 身体障害者標識(身体障害者マーク)

肢体不自由であることを理由に、免許に条件を付されている方が運転する車につけるマークです。



### 聴覚障害者標識(聴覚障害者マーク)

聴覚障害であることを理由に、免許に条件を付されている方が運転する車につけるマークです。



# 障害当事者や家族の支援のために作成されているもの

本委員会を構成する団体では、周囲の方に障害について伝えるため手帳やカードを作成しています。

## しんぞう手帳

心臓病がある患者本人、家族が、医療情報を記録できるようになっています。この1冊で、赤ちゃんから成人まで使えます。

発行 一般社団法人 全国心臓病の子どもを守る会

<https://www.heart-mamoru.jp/publication/004/index.html>



## 防災・支援ハンドブック (本人・家族・支援者用)と「助けてカード」

防災・支援ハンドブックには、被災後の心のケアなど配慮事項が含まれています。「助けてカード」もあわせて活用できます。

発行 一般社団法人 日本自閉症協会

<https://www.autism.or.jp/bousai/>



## 緊急カード(災害対応版)

緊急時にてんかんであることを周囲に知らせたり、搬送先の病院で正しく対応してもらうための「緊急カード」を作成しています。

発行 公益社団法人 日本てんかん協会

<https://www.jea-net.jp/useful>

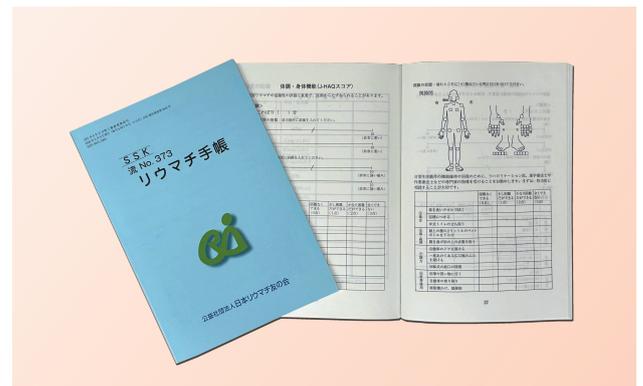


## リウマチ手帳

検査結果と薬などを記録できます。病気をよく理解し、自分の症状を把握するために役立つ手帳です。災害時は情報を共有することができます。

発行 公益社団法人 日本リウマチ友の会

<https://www.nrat.or.jp/abouttype/intro>



## 障害関係団体連絡協議会とは

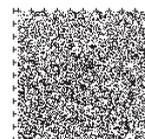
障害関係団体連絡協議会は、当事者団体を中心に障害福祉に関わる20の全国団体が参画する連絡協議会であり、障害当事者の視点に立ち、絶えず変化する障害者を取り巻く環境や施策をふまえ、意見交換や研究を行っています。

どのような障害があるのか、その障害で困っていることなどを掲載した「地域での支えあい - 障害理解への第一歩 -」を令和2年3月に発行しています。あわせてご覧ください。

## 構成団体(名称 50 音順)

全国肢体不自由児施設運営協議会／一般社団法人全国肢体不自由児者父母の会連合会／全国重症心身障害児(者)を守る会／全国障害者とともに歩む兄弟姉妹の会／社会福祉法人全国心身障害児福祉財団／一般社団法人全国心臓病の子どもを守る会／公益社団法人全国脊髄損傷者連合会／一般社団法人全国手をつなぐ育成会連合会／全国盲ろう難聴児施設協議会／一般社団法人全日本難聴者・中途失聴者団体連合会／一般財団法人全日本ろうあ連盟／一般社団法人日本筋ジストロフィー協会／社会福祉法人日本視覚障害者団体連合／社会福祉法人日本肢体不自由児協会／一般社団法人日本自閉症協会／公益社団法人日本重症心身障害福祉協会／社会福祉法人日本身体障害者団体連合会／公益財団法人日本知的障害者福祉協会／公益社団法人日本てんかん協会／公益社団法人日本リウマチ友の会

(事務局 社会福祉法人全国社会福祉協議会)





## 避難生活での支えあい —障害のある方と家族の困りごと—

発行月 令和7(2025)年3月

社会福祉法人全国社会福祉協議会 障害関係団体連絡協議会

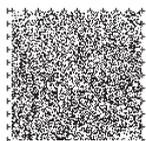
東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル

発行所

[ 電話 ] 03-3581-6502

[ メール ] z-shogai@shakyo.or.jp

[ ホームページ ] <https://www.shakyo.or.jp/bunya/shougai/dantai/index.html>



左のマークは、目の不自由な方などのための音声コード「Uni-Voice(ユニボイス)」です。  
各頁の記載内容を、専用の読み上げ装置で読み取ることができ、  
スマホアプリでも音声で聞くことができます。