

## 2023 年度災害と障害者のつどい「障害者ニーズを見える化するために」

長野保健医療大学特任教授 北村 弥生氏

【プロフィール】 国立障害者リハビリテーションセンター研究所で災害を研究。現在、NPO 支援技術開発機構で防災研究。東京・池袋の町内会防災部長としても活動。

### 【講演要旨】

#### ○障害者のニーズと対応を、全ての人に広める。

能登半島地震の報道から、障害ごとのニーズと対応を、当事者・支援者は確認してほしい。また、全市民に理解を広める必要がある。

例えば手話通訳者を災害時に誰がどうやって調整し、地域とつなげるか。民生委員すら障害者に声をかけにくい、という声がある。日頃から親しむため、障害の学習会に一般の人を連れてくるとよい。

#### ○みんなに便利な情報の流し方をする。

視覚障害者は、避難所で環境の変化がわからない。仮設トイレができた翌日に汚物で使えなくなったなど、日々の変化がわからない。掲示物には貼り出した日付、時間を入れて

#### ○困りごとへの対処

	避難所	仮設から再建・復興住宅
視覚障害	環境変化がわからない 掲示物が読めない	説明、アナウンスをLINEに 掲示物を読む
聴覚障害	アナウンスが聞こえない 挨拶・会話で発散ができない	説明、アナウンスをLINEに流す。 UDトーク等。手話利用者が集まる 避難所を決めておく。夜間照明。
肢体不自由	移動・トイレ。ベッド がれき、荷物が多、温度調整、食形態	介助者、スロープ、多目的トイレ、携帯 ベッド、手すり、扇風機、ホカロン、レ トルトおかゆ
構音障害	伝達	慣れた介助者、意思伝達装置
知的障害 発達障害 自閉症 精神障害	環境変化→ストレス 音、匂、光、汚れに敏感状況理解が困難 薬不足→発作・不穏・怪我	間仕切り、アイマスク、耳栓、ノイズ キャンセリングヘッドホン、帽子、別 室、喫煙所、掃除係、事前説明、薬の備 蓄、薬局との連携
医療ケア	電気機器、冷蔵保存	発電機、広域避難、常温保存期間の確認
対策	LINEグループで情報提供。当事者に方法を確認する。 (参画してもらおう⇔遠慮⇔お互い様。皆の役に立つ)	

おくと、どこから新しい情報が分かり、みんなに便利。視覚障害者のためのアナウンス、聴覚障害者のためのLINEは、一般の聞き逃した人、忘れた人も確認ができ、みんなに便利な情報伝達となる。

○障害者は備えをするため率先避難者になり、地域の防災資源になる。

「お世話になる」ではなく、地域にニーズを教えてあげるつもりでよい。

○「避難所を誰が運営するのか」JVOAD（ボラ団体を調整する組織）資料より

- ・避難者みんなで運営する。
- ・避難所運営協議会（自主防災組織、町会、NPO、防災士、民生委員などで組織）が、災害対策本部との窓口になり、トイレトーパーなど物資を受け取る。
- ・施設管理者は避難所の使い方を指導する。プールの水をトイレに運ぶバケツや鍵など備品を管理する。
- ・福祉避難所もみんなが運営。元気な障害者は主体的に動いて。

新たに福祉避難所を設ける場合は運営協議会をつくり、行政との調整担当者を決めておく。

- ・環境が過酷なら、障害によっては在宅避難がよい。

○精神障害者には準備から支援が必要。

集中力や記憶力が低く、マニュアルが読めない。避難先がわからない。

避難所で環境に慣れず子供っぽい行動をとってしまう。汚いトイレが耐えられない。対処として、避難時は別室にする、間仕切りをする。周囲の視線や音には、帽子やアイマスク、耳栓を。臭いには香水や消毒薬があるとよい。いつもと違う日課だと落ち着かない。薬の不足が心配になる。喫煙所がないから、行かないという障害者もいる。仮設住宅に移った後、定例行事が都合でできないと不安になる。精神障害者の備えでは読みあげソフトを使って聞く。マニュアルを一緒に読む勉強会をする。

○災害時必要なもの・こと

災害時、通所事業所から帰宅できない場合もあるので、通所事業所で備蓄するとよい。トイレは汚くなる前に掃除をする。障害者で掃除班を立ち上げてもよ



い。東北大震災のとき、南三陸で育成会の知的障害のお母様方はトイレ掃除をしてくれて、皆が助かったそう。

また、いつも自分が飲む薬を取り扱う薬局を確認する。



### ○知恵を集めて共有する

障害者向け行事でBCP（災害時の事業継続計画）を作るとよい。日中の活動をする事業所なら、災害時に集まる場所を決める。2週間後に集まろうと約束すると、いつもの面々が集まる。ささやかな知恵を寄せ集めて共有することで、いろいろなことが解決できる。

### ○事前準備の具体例

NHK ラジオ第1、第2やラジコが聞けるようにしておく。電池式ラジオにする。ヘッドランプ、ランタン、消火器を用意する。自宅で身を守る場所は、どこがよいか。寝ている

### 災害時に必要なもの・こと

	準備
共通	<ul style="list-style-type: none"> <li>・電池式ラジオ、(NHKラジオ第1、第2)、ラジコ、</li> <li>・ヘッドランプ、ランタン、消火器</li> <li>・自宅内の身を守る場所確保、備蓄2週間分、物資を運ぶ協力者、支援ニーズを地域で共有、エアコン等空調・充電・調理・トイレ対策を確認する。自宅避難も考慮。</li> <li>・避難バッグ、避難所までの経路確認、避難所の環境確認、避難訓練への参加</li> </ul>
視覚障害	移動同行者・環境説明(例:掲示板読み上げ、トイレの様子)の練習
聴覚障害	手話関係者が集まる場所(避難所、情報センター)を決めておく、夜間照明、アナウンスをスマホに送ってもらう(汎用性あり)、防災バンドナ、音声認識アプリ
肢体不自由	持出ベッド、移動同行者、多目的トイレ、休憩室、スロープ、レトルト粥、扇風機、使い捨てカイロ
人工呼吸器 透析患者 血友病 高齢者	電気がない・水がない 車を手配して別の病院に行く 血液製剤がない(保管冷蔵庫)、床に寝ると内出血→体圧分散備蓄手すり、ベッド、見守り・声掛け

場所は、何があっても大丈夫にする。何かあったら廊下で寝るか、玄関近くで寝るか。そこに持ち出し荷物も置く、などを決めておく。

在宅避難なら、備蓄2週間分、何をどう食べようか。給水車から水を誰が運べるか。自分が無理なら近所の誰がよいか、見つくりしておく。「私ここが苦手なのです」と普段のお付き合いの中で共有するとよい。

空調や充電、調理、トイレをどうするか。それから避難バッグ。もしも自宅に住めなくなったら、あるいは余震で寝るのは怖い場合、1泊から3泊の避難バッグを作る。避難所への経路で本当に行けるか、車いすが通れるか確認しておく。避難訓練は避難所で行われることが多いので行ってみたい。どんな人がいるか、自分のことも知ってもらうことはみんなに必要なこと。



視覚障害者は移動時に誰に付き添ってもらうか。環境の説明に必要なことは何か、誰に説明してもらうか。ガイドヘルパーならわかるけど、普通の人にはわからない。トイレの使い方も、自分から聞かないとわからないかもしれない。

### ○地域とつながるには災害ボランティアに登録する。

障害者が地域の方となじむには、自治体や社協の「災害ボランティア制度」に登録することをお勧めする。障害があるから、何もできないわけではない。登録すると年1回は研修がある。研修会で他のボランティアに合理的配慮とは何か、が見える。「手話通訳あるんだ、要約筆記あるんだ」「エレベーター必要だよ」と周りの人や主催者が見て学習できる。

地域の熱心な人が災害ボラになるので、身近に良い人が見つかるかもしれない。近くなくても、「バイクで行く」と言ってくれるかもしれない。自分が災害ボランティアとして働くというより、平時の地域の啓発と、災害時の自分の支援者探しができる。



町会の防災部も人手不足。「防災部で障害の要配慮者のことを考えたい」と言うと大歓迎されるだろう。

他にも社協、NPO、マンションの理事会、こども食堂、学習支援など、いろいろなところでボランティアは必要とされる。「自分にできることはないかな」、「受付やります」、「データ整理やります」とか。いろんなところに顔を出してみても相性の良い人や組織を探す。支援者が一緒に行き、「こんなことができるのでは」と提案してみるのもよい。

### ○防災士資格を取るのもよい。

今日のシンポジウムに防災士の資格を取った全盲の方がおられる。資格取得の補助金を出す自治体もある。防災士になり一般の人よりくわしくなると、講演の依頼がある。小学校の総合学習でも、障害と防災について話せたら、二重に楽しい小学生への授業ができるかなと思う。資格を取って年会費を払うと研修があり、新しい知識が入る。さらに県の支部もあり、県の情報が入り、熱心な方と知り合いになれる。

障害者が災害ボランティア研修に参加に必要なこと。介助者や手話通訳者の手配や会場の環境について、本人の希望に沿った準備が必要になる。障害者自身が、何が必要か自分で言えるように練習しよう。

視覚障害者は事前に会場の確認も必要。近所の方と参加するなら、往復一緒に行ってもらうようお願いしてもよい。介助者の手配は、早めに日程と時間を伝える必要がある。

うちの近所の公民館では「杖拭き」として雑巾を置いてある。杖で来られる高齢者が増え、そのまま入るのは気になる、と言う方がいる。車いすの方は、上履きが必要な所は車いすを拭く。車いすカバーの準備につながるのので、「上履きにはき替え」の情報も必要。



### ○町内活動に参加しやすい工夫の事例。

要支援者名簿を活用し、楽しんで集まれる工夫をした。

- ・敬老会・防災訓練は送迎付き。欠席の場合、弁当・お土産を届ける。
- ・新年会の食事バイキングには皿に取り分けるお手伝いをつける。
- ・子ども縁日に寄付をした人に、焼きそばなど食事券、輪投げ券、くじ引き券をつける。
- ・子ども縁日に敬老席を設ける。

・子ども縁日にインターナショナルスクールも参加。  
多文化共生の助成金を都から得た。外国籍で労働者の方は、近所の方から少し怖がられていたので、声かけできず、インターナショナルスクールに声かけした。ゆくゆくは、外国籍の労働者にも慣れてもらいたい。

要支援配慮者は移動支援を付けないと来にくい、混雑しているところは来にくい。

### ○在宅避難者への働きかけ方をDVDで学ぶ。

在宅避難している要配慮者はどうしたらいいかを知らず、取り残される。そこで、DVDにパンフレット付を広げている。東映のタイトルを入れるとPDF、視覚障害者向けにテキストもダウンロードできる。6万円と高いが、学校で買うと3万円ほど。自治体で買ってもらうとよい。

### ○相手を知っておくと声かけしやすい。

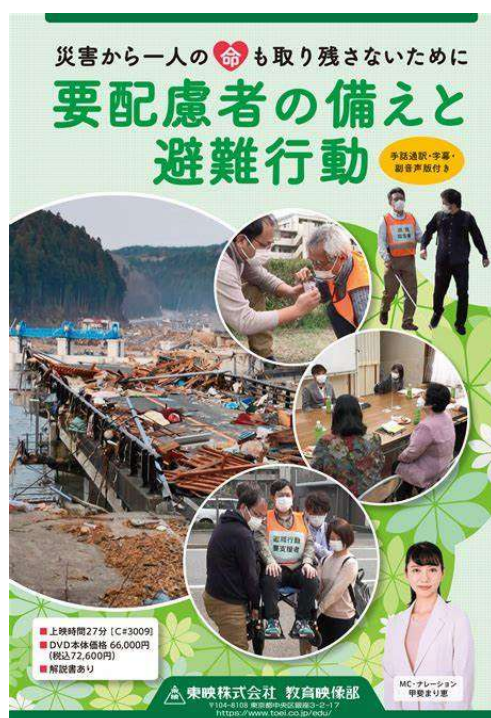
訪問するときは最初に「大丈夫？」「逃げようよ」と一声かける。「支援物資避難所にあるけど要る？」という声のかけ方もある。これを地域の方に伝える。技術はいらない。顔さえ知っていて、話ができれば大丈夫。

ただ公営住宅の方でも、ピンポンしてから玄関に出てくるまで、5分かかる方もいる。この方は移動が大変だな、この方は大きな声で、手話がないと難しい、筆談にしようなどが、あらかじめ分かっておくことも必要になる。

### ○支援者、障害者と一緒に個別避難計画を作る。

障害者も、支援者も共倒れしないために、それぞれが個別避難計画を作ろう。

①ハザードマップで危険を知る。②地域の災害情報メールに登録する。メールが使える場合、情報は自分で得られるようにしておく。③連絡方法を誰とどうするか。災害時、誰とどう連絡をするか。④避難をいつするかを決める。⑤避難場所を複数考えておく。



⑥避難経路、避難方法を確認しておく。移動できない人の運び方を決めておく。⑦避難場所の環境を確認する。トイレが使えるか。避難場所が遠いなら、早めに行かないとダメだとか、動線をどうするか、段差はあるのかということを確認しておく。

⑧自分が持てる範囲の1泊分の持ち出し荷物を決め、持っておく。ヘッドランプ、ヘルプカード、時間つぶしできる物もあるほうがよい。⑨おりものシートや生理用ナプキン。パンツの股部分だけ替えられると気持ちいい。⑩圧縮ストッキングはエコノミークラス症候群を防ぐが、配布は2週間ほど後。特に中高年は危ないので、持っていた方がよい。

⑪在宅避難のために、1、2週間の備蓄は必要。近所の方、幼稚園の方、支援者の方たちと知恵を出し合うと良いものが出てくる。

### ○どうやって皆と逃げるかが課題。

自分1人で逃げられない人は、個別避難計画と地区防災計画をセットで作る。これはサービス提供者も一緒に、自分の家族が安全にいるためには、地域の方に助けていただかなければならない。

### ○事業所での防災計画はBCP(事業継続計画)。

事業所は省庁法律によって、避難確保計画や非常災害対策計画、防火防災計画などを立てる。その集大成がBCPといえる。精神障害者は嫌がる方が多いので避難行動要請者名簿の対象外にされる。でも、ニーズはあるので対応を考えなければいけない。

日頃から地域の方に知ってもらう。車いすを階段で運ぶには、4人いれば何とかなる。上向きに運ぶ。大きな電動車いすは、6人いた方がよい。あまり長い距離は難しい。実際

80kgの電動車椅子を  
運ぶなら



※人を除く

全員男性駅員なら  
4人以上



女性駅員を含むなら  
7人以上



に3. 11の時、所沢で障害者の方たちの車いすを2人で4階から1階に降ろしたら、腱鞘炎になった。そんな長い距離を下ろしてはいけない。4人でもキツイ。途中で休む、交代できるように2チーム8人集まってから運び始める。運ぶと手が痛くなるので、ゴム手袋があるとよい。

視覚障害の誘導の場合、一步前を歩いて肩に手を置く。引っ張られると怖いらしい。言われないと知らないことが、いっぱいある。

筆談する時には、指で作った○くらい大きな字で書く、短く書く。書いたら相手の顔見て分かったかと確認する。そうすると相手も安心する。分かっていないと分かったら、言い方、書き方を変える。伝えたら伝えっぱなしではなく、「分かったよね」「どこが分からない？」そういう余裕を持つということも必要だと要約筆記の方から習った。

### ○防災研究者の成果を活用する。

「ニーズは分かっているけど、どうしたら良いか分からない」の1つを紹介する。地震が起きたら机の下に潜りましょう、といわれるが、車いす利用者は机の下に潜れない。車いすがどう揺れるかと実験した人がいる。

横揺れに弱い。だから揺れの方に正面を向くとよい。小さく伏せると揺れが少なくなる。しっかりした所につかまっていると倒れない。どこかつかまって伏せの姿勢になる。支援者はどこかつかまれる所に連れていく。すごい地震だとそんな時間がないので、常につかまれる所のそばにいる。とりあえず何か投げて頭の上に乗せる。帽子1つのせるだけで、ケガは少なくなる。

天井がどんと落ちてきたときに、机の下ではなくても大きな安定したものの近くにいると、三角の隙間ができて自分に落ちてこない。今、会場には映写機があるが、映写機の下なんかには座らない。安全そうな所に座る。



## ○障害者と地域の防災訓練に参加してみた

障害の方たちと一緒に地域の防災訓練に行ったときに、どんな配慮をしたらよいか、一例をあげる。見通しが分からないと落ち着かない方も多いので、防災訓練のしおりに作った。主催者は防災訓練のスケジュール表を持っている。町会の人たちには渡されないが、私たちは「欲しいから」といただいた。

早めに周知する。「行くんだ。行くんだ。行くんだ」と何回も、朝の会で言っていた。作業所の朝の会で、「何月何日行くよ。準備はこれだよ」を繰り返し言っていた。く。「予定だと終了12時だけど、途中で嫌だったら帰ってきていいよ」「タバコを吸いたくなったら、向かいのコンビニだよ」と伝えた。

8時半集合が、早起きできない人が多いので途中参加でいい。「10時半に来れば起震車に乗れるから、10時半でいいよ。みんなと同じスケジュールでなくていいよ」と。休憩所、喫煙所の場所を提案した。でも、途中で抜けて喫煙所に行くことができる人なら、精神障害にならない。みんな真面目だから。いなければいけないと思うと、辛くなる。

人が大勢いる場所が苦手なので、体育館のプログラムは不参加で、校庭のプログラムだけ参加した。また、作業所グループホームの仲間と一緒に来て、知り合いが多い状況にした。

## ○少しの工夫で地域の人たちと仲良く

でも、それだけだと顔が繋がらないので、町会長さんの顔写真を撮り、「この方たちに会ったら挨拶できたらいいですね」と当事者に渡した。終わってから「挨拶した？」と聞いたら、向こうから挨拶してくれたという。顔写真を撮る理由を説明し、町会長さんたちは、当事者が挨拶に来ると分かっている。町会長から「よく来てくださいました、こっちは、当事者が挨拶に来ると分かっている。町会長から「よく来てくださいました、こっちは、当事者が挨拶に来てくれ「すごく嬉しかった」と。しかも撮る時に、皆さんが素晴らしい笑顔だった。面倒くさい人が来るなど誰も思わなくて、すごい笑顔で映ってくださった。決して地域の方が来てほしくないのではないとわかった。

## ○マニュアルの実践、浦河ベテルの家

私の研究の発端は、災害準備で皆が読めるマニュアルをつくること。最初の研究協力で、北海道の南端、浦河ベテルの家の方と一緒に避難訓練した。津波がくる、4分で12m登らないといけないと、目標設定した。

「この道に行く」と最初に確認して皆で逃げる。山の上で、「見晴らし良いね」と帰ってくる。はじめは5人ほどだったが、今は作業所ごとに35人ほどが参加している。警察、消防、役場の人、町会、近所のホテルの人を誘って、NHKや新聞も呼んだ。

ダラダラと歩いて4分で12m、ギリギリかなという感じ。誰も我先にと逃げないのが面白かった。最後に逃げてくる人を待っている。車いすの人の出発が最初になる。自分で判断がしにくい面はあるにせよ、「みんなで逃げよう」というオーラが漂う訓練だった。

能登半島地震の時に、浦河ベテルの当事者職員さんから振り返りの話を送っていただいた。こうして各地で、避難して振り返りをする。良かったこと、苦労したこと、さらに良くすること。ベテルの家の振り返りはトイレに行っておけば良かったな、携帯トイレを持って行けば良かったな、とかということが出てきた。振り返りをして、皆で共有するという習慣をつける。お互いに高め合って蓄積ができていくのではないかと思う。



役割	人数
防災隊長	1
通報	1
避難誘導	2
防災リュック	3
消火	1
点呼	2
車いすに乗る人	3
車いす介助者	8
逃げ遅れ・苦労人	2
助ける人・引っ張る人	2
タイムキーパー	1
写真	4

**1. マルチメディアDAISY自主避難教材で事前確認**  
 ・4分で12m(目印)  
**2. 役割分担**  
 ・「苦労人: 幻聴さんが「逃げるな」と言う」「助ける人」  
 ・我先に逃げない  
 ・走らない  
**3. 第一避難者は車いす搬送者: 役割があることは大事**



※マルチメディア DAISY は音声と画像で分かりやすく解説するツールです。