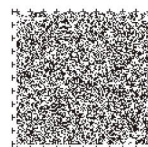


第 3 章

もしもが起こった そのときに



避難所生活の心がけ

避難所生活は、普段とまったく違う生活環境になります。いつもと違う共同生活により、身体や心に大きな負担がかかりやすく、ストレスもたまりやすくなります。できるだけ心身ともに健康に過ごせるよう、心がけましょう。

ストレッチやラジオ体操

長時間同じ姿勢でいると血行が悪くなり、血栓ができてしまう「エコノミークラス症候群」など、体調を崩す可能性があります。簡単なストレッチやラジオ体操など、できるだけ身体を動かすよう心がけましょう。



口腔ケア

歯磨き不足により虫歯や歯周病にかかるおそれもあります。歯磨きや入れ歯の手入れを忘れずに行い、水がない場合はマウスウォッシュなどを利用しましょう。



こころの健康

災害による様々な被害に加え、避難所生活のストレスから気持ちが激しく落ち込むこともあります。不安が大きくなると、デマ情報に流されやすくなったりもします。つらいときには周りの方などに相談しましょう。また様々な人とのやり取りが発生するなかで、トラブルや犯罪が起こることも考えられます。その場で解決できない場合は、運営本部などに協力を要請しましょう。

水分を摂る

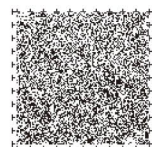
水分補給を十分に行いましょう。特に高齢者は渇きを感じにくくなるため、水分を摂るよう、促しましょう。



また食品から塩分と糖분을摂るよう心がけましょう。

感染症対策

インフルエンザ、ノロウイルス、コロナウイルス等、様々な感染症を防ぐため、できる限りマスクを着用し、手洗いうがい、アルコール消毒をしましょう。



音声ガイダンス

避難所での体験談

実際に避難所で生活をした方の体験談や、障がい者が抱える不安を読んで考えてみましょう。

女の子2人と男の子1人を持つお母さんの体験談

良かったこと

避難所は、校長先生が率先して毎朝みんなでラジオ体操をしたり、小中学生も積極的にボランティア活動をしたり、一体感のある、温かい避難所でした。

小さい子を抱える親はなかなかボランティア活動に参加できず、心苦しかったのですが、トイレ掃除などは夜11時まで募集があったので、子どもを寝かしつけてから、参加するようにしていました。

苦労したこと

避難所生活7日目の朝、一番下の息子が体育館内を走り回ってしまいました。

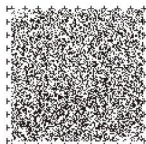
主人が急いで追いかけて連れ戻してきたところで、おじさんに怒鳴り込んで来られ、「タバコを外でしか吸えなくても我慢しているのに、そういうことをするならここで吸ってやる」と言われました。私を含め、周りの人たちもショックを受けている状態でした。うちを含めた子連れ家族4組はいたたまれなくなり、その日のうちに避難所を出ることにしました。

出典：NHK エデュケーショナル すくコム 2017年3月11日公開「避難所での子どもとの生活は？」

URL：<https://www.sukusuku.com/contents/qa/115317>

避難所生活では、誰もが「がまん」をし、ストレスのたまる中で「思いやる心を持つ努力」をしています。ただ、大人のようにいろいろな考え方をまだ知らない、成長途中である子どもにとっては、「がまん」も難しく、ストレスも多くなります。大人たちは寛容な心で、子どもたちを見守ることが大切です。

子どもと一緒に防災力を高め、どうすればよいのか、何をしたらいけないのかなどを日頃から話し合い、いざとなったときのために備えましょう。



我が家の被災体験

「胆振東部地震での大規模停電の時、24時間人工呼吸器を使用している子供を電源確保のため病院に避難させるのが大変でした。自宅はマンションの7階。困っていたところ、往診のスタッフさんが駆けつけてきてくれたのが唯一の救いでした。

停電でエレベーターが使えないので医療機器（人工呼吸器、加温加湿器、ネブライザー、カフアシスト、栄養ポンプ）や車椅子、オムツや衣類、体位交換するための枕など、普段使用する身の回りの物は大量にあり、これらを一階まで運ぶのも大変でしたが、最後に子供（当時20キロぐらい）と人工呼吸器とspo2モニターを主人と私とスタッフさんの3人で抱っこして1階まで階段で降りたのが本当にキツかったです。タンカーなど用意しておけば良かったと後悔しました。ちなみに、全員で階段を7往復したと記憶しております。」（母親）

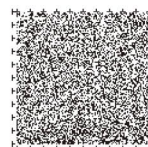
東日本大震災での被災経験

「東日本大震災が発生したとき、私は放課後の学校にいました。周囲には目の見える先生や友達がいたため、すぐに声をかけてもらい、安全な場所へと避難することができました。このように、視覚に障害がある私にとって、災害時に周囲の人がいてくれることはとても心強いことです。しかし、自宅などで一人でいるときに同じような大きな地震が起きたら、自分で状況を判断して安全な場所に避難することはとても難しいと感じています。音や揺れの大きさと地震だと気づくことはできますが、家具の転倒やガラスの破片など、危険を避けながら行動するのは簡単ではありません。今後のために、普段から避難方法を確認しておくことや、周囲と助け合う方法を話し合っておくことが大切だと考えています。」（視覚障害と自閉スペクトラム症の当事者）

出典：障害者の被災経験 | NHKハートネット みんなの投稿
URL: <https://heart-net.nhk.or.jp/heart/voice/0000000352/>

障がいの種類はたくさんあります。どんなことに困っているのか、どんな支援が必要なのか、人それぞれ違いがあります。みんなで手を取り合い助け合うことが、避難所生活では重要です。日頃から、配慮や支援が必要な方に関する知識を増やしておきましょう。

※コラムは原文の通り掲載しています。

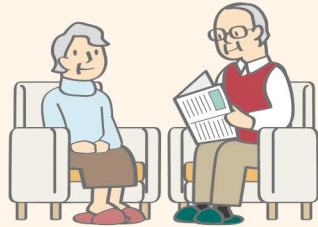


災害時に配慮が必要な方への思いやり

高齢者や障がい者、乳幼児、妊産婦、外国につながる人等、災害時に配慮が必要な方がいます。思いやりと支援を心がけましょう。

高齢者

若者に比べて、体力のほか、視力、聴力などにも衰えが出ます。転んだら大けがに繋がる場合もあります。トイレへの付き添い、耳の聞こえない人には文字で伝えるなどの配慮を心がけましょう。



女性・妊産婦

女性には着替えの問題や月経、体調不良などがあり、妊産婦は授乳などへの不安があります。また妊娠中や産後の女性には健康面への心配りやプライバシーへの配慮が必要です。



障がい者

環境の変化により、心身に不調が起る可能性があるほか、外見からは支援が必要とわからないこともあります。思いやりと支援を心がけましょう。

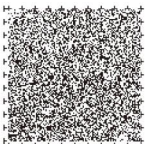
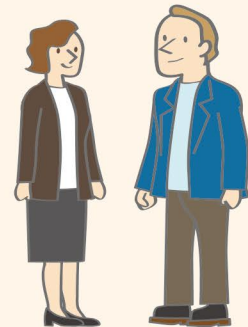
要介護者

避難所生活では、体が不自由な要介護者は、一層の困難を強いられます。常に気を配りましょう。



外国につながる人

日本語がうまく話せない(書けない)ことや、生活習慣や文化の違いなど、不安を抱えていることも。通訳を介したり、多国語翻訳機などを使って、正しく情報のやり取りを行いましょう。通訳がない場合は、やさしい日本語を使ったり、大きなジェスチャーや絵を描いたりするなど、工夫して意思疎通を図りましょう。



配慮が必要な人に関するマーク

災害時だけではなく、日頃から意識して、配慮が必要な方を手助けできるよう、心がけましょう。



ヘルプマーク

義足や人工関節を使用している方、内部障がいや難病の方など、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を表すマーク。



ハートプラスマーク

外見からはわかりにくい、身体内部に障がい（心臓、呼吸機能、腎臓、免疫機能等）がある方を表すマーク。



ほじょ犬マーク

身体障がい者補助犬法の啓発のためのマーク。盲導犬、介助犬、聴導犬のことを表します。公共施設や民間施設では、補助犬受け入れの義務があります。



オストメイト用設備 / オストメイトマーク

オストメイトとは、排泄機能に障がいがあり、人工肛門・人工膀胱を造設している方のことを言います。



マタニティマーク

妊産婦が交通機関等を利用する際に身に着け、周囲が妊産婦への配慮を示しやすくするものです。



筆談マーク

耳が聞こえない方、音声言語障がい者、知的障がい者などがこのマークを掲示した場合は筆談で対応しましょう。



手話マーク

耳が聞こえない方、手話の必要な方などがこのマークを掲示した場合は手話での対応を希望しています。



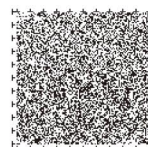
耳マーク

聞こえが不自由なことを表すと同時に、聞こえない方・聞こえにくい方への配慮を表すマークでもあります。



「白杖SOSシグナル」普及啓発シンボルマーク

白杖を頭上50cm程度に掲げてSOSのシグナルを示しているマーク。見かけたら、進んでサポートをしましょう。



災害後にやること

大規模な災害の爪痕は大きく、一時避難後や在宅避難者としての生活、避難所での生活が落ち着いた後にも、色々な心配事が発生します。支援を受ける手立てを把握しておきましょう。

例えば…

自宅が
壊れてしまった

貴重品が
見当たらない

公共料金の支払いが
どうなっているのかわからない
など

第3章

もしもが起こったそのときに

罹災証明書の申請

被災者支援制度を利用する際などに「罹災証明書」や「非住家及び動産等罹災確認証明書」が必要となる場合があります。

罹災証明書とは？

住宅が自然災害などで損壊する被害を受けた場合に、それを証明する公的書類です。被災した家屋が、どの程度被災したかを証明します。申請に基づき、現地調査等を行います。その被害状況に応じて「全壊」「半壊」「一部損壊（10%未満）」などに区分されます。

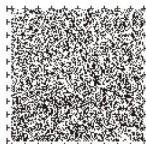
片づける前に被害状況を撮影しておこう。支援措置を受けるために必要になるよ。また、被害状況だけでなく、自分の家の一部であることがわかるように建物の全景写真も撮影しよう。



災害ごみの分別

迅速な処理を進めるため、がれきなどの災害ごみの処分には、通常のごみと同様の分別が必要となります。

例：木くず、畳、可燃系粗大、不燃系粗大、
廃家電（冷蔵庫等）、金属くず、コンクリートがら、瓦、有害廃棄物、石膏ボード、
処理困難物（消火器等）など



非住家及び動産等罹災確認証明書とは

災害により住宅以外の事務所や店舗、物置や車、フェンス等が被害を受けた場合に、それを証明する公的書類です。自らが所有する住家以外の建物や動産に被害が生じた場合、申請に基づき市が被害状況の確認のため調査等を行い、確認できた被害について証明します。

支援制度の例

● 市民税等の減免

災害を受けた日以降に到来する納期に係る税額について、申請により減免を受けられる場合があります。

● 国民健康保険・後期高齢者医療制度保険料の減免

国民健康保険・後期高齢者医療制度の被保険者の方は、申請により保険料の減免の対象となる場合があります。



藤沢市 被災された方に対する支援制度についてのページ

<https://www.city.fujisawa.kanagawa.jp/kikikanri/bosai/hisaishashienn2.html>



● 被災者生活再建支援金

「被災者生活再建支援法」など、国から支援を受けられる制度も参照しましょう。



内閣府防災情報のページ

<https://www.bousai.go.jp/taisaku/seikatsusaiken/shiensya.html>



ライフラインに異常がある場合は、各家庭で利用している電気・ガス・水道などのWEBサイトを見て、対応方法を確認しよう！
大きな災害が起こると、各社のWEBサイトに特設ページが作られたり、普段とは違う番号で電話受付が特設されたりもするんだよ。

