

# 発災時の避難（所）などで障害 のある方との助け合いを学ぶ



大津市障害児者と支える人の会  
石黒賀津子

「大津市肢体不自由児者父母の会」 (1963年発足)

「大津市手をつなぐ親の会」 (1967年発足)

「大津市障害児父母の会」 (1968年発足)

↓ 連合

1969年「大津市障害児父母の会連合会」

↓ 合併

2008年「大津市障害児者と支える人の会」



私たちの会は、障害児者の生活と権利を守り、福祉の向上を図るため1963年に、まず肢体不自由児者父母の会が発足、その後手をつなぐ親の、障害児父母の会ができ、3団体が一緒になり、今の会となりました。助け合える仲間作り、地域における障害児者の理解を深めることを大切にしています。3団体が一緒になったので、障害の種類は、知的障害、発達障害、肢体不自由、重度心身障害など様々な障害のある方がいますが、本日は主に知的障がいの人たちに対する特性や、配慮して欲しいことについてお話しさせていただきます。知的障がいといっても、軽度から重度まで様々で、障害の重さだけでなく、一人一人、障害特性も違い、支援の仕方も10人いれば10通りありますが、今日は、その中でいくつかの障がい特性や知っていただきたいことについて触れたいと思います。

## 軽度の知的障害の明美さんの場合

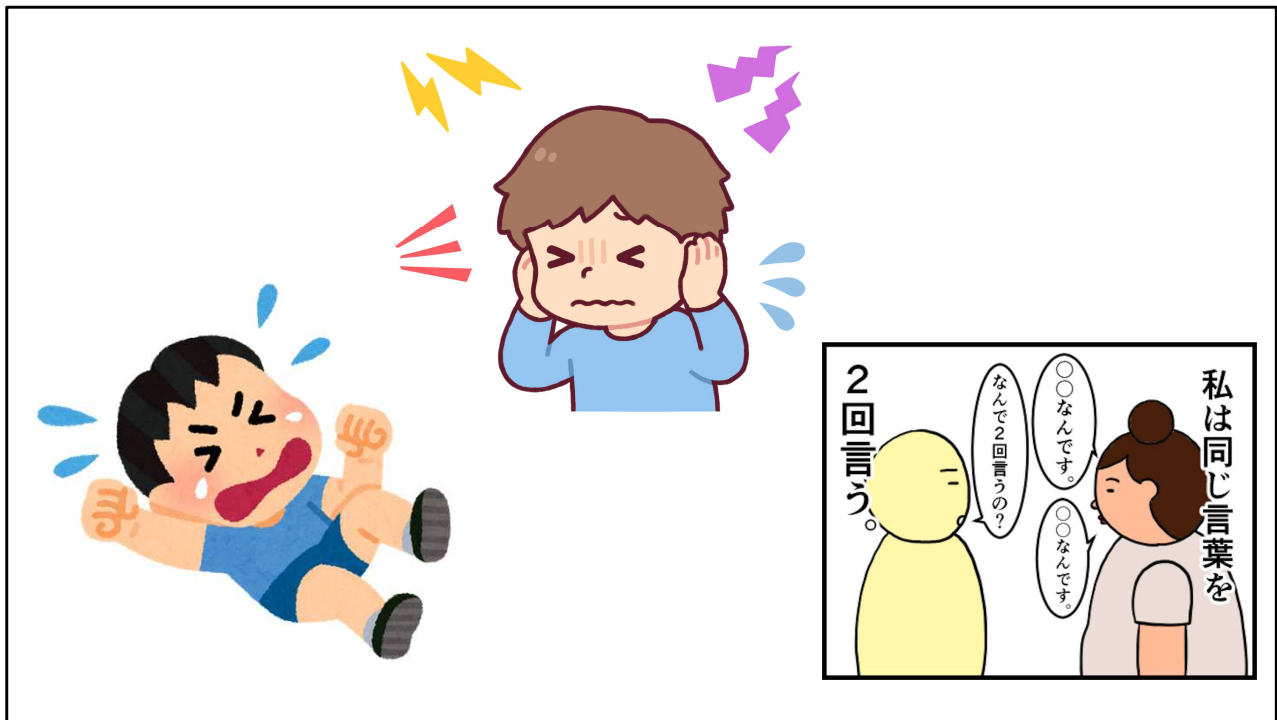




見た目では、障害者だと分からないので障害に気づいてもらえないことが多いです。早口で話しをされると、理解が出来ません。漢字で書かれた文章だと全部読むことができず、説明を受けてもよく分かりません。明美さんは、障害者だと気づいて欲しいときは持っているカバンにヘルプマークを付けることにしました。そうすれば、相手の方は、「あ、障害のある人だな」と気づいてくれるようになったとのこと。実はヘルプマークを付けている人は、障害者だけではなく、妊娠初期の人や難病の人など、見た目では分からないけれど支援を必要としている人なので、ヘルプマークを付けている人を見かけたら、避難所では声をかけて困っていることがないか聞いていただけたらと思います。また、避難所の張り紙にもふりがなをつけて欲しいです。

## 重度の知的障害の一郎さんの場合





言葉がほとんど話せず、文字もほとんど読めません。言葉だけの説明では分からないので、普段から絵カードなどを使っています。予定が分からなかったり苦手な音が聞こえると、不安になって大きな声を出してしまい、周りの人を驚かせてしまうことがあります。また、言葉が話せる人でも、不安な気持ちから何度も同じ事を繰り返して聞き、周りの人の迷惑になることがあります

トイレ



はいつては  
いけません

きょう しょくじ じかん  
今日の食事の時間

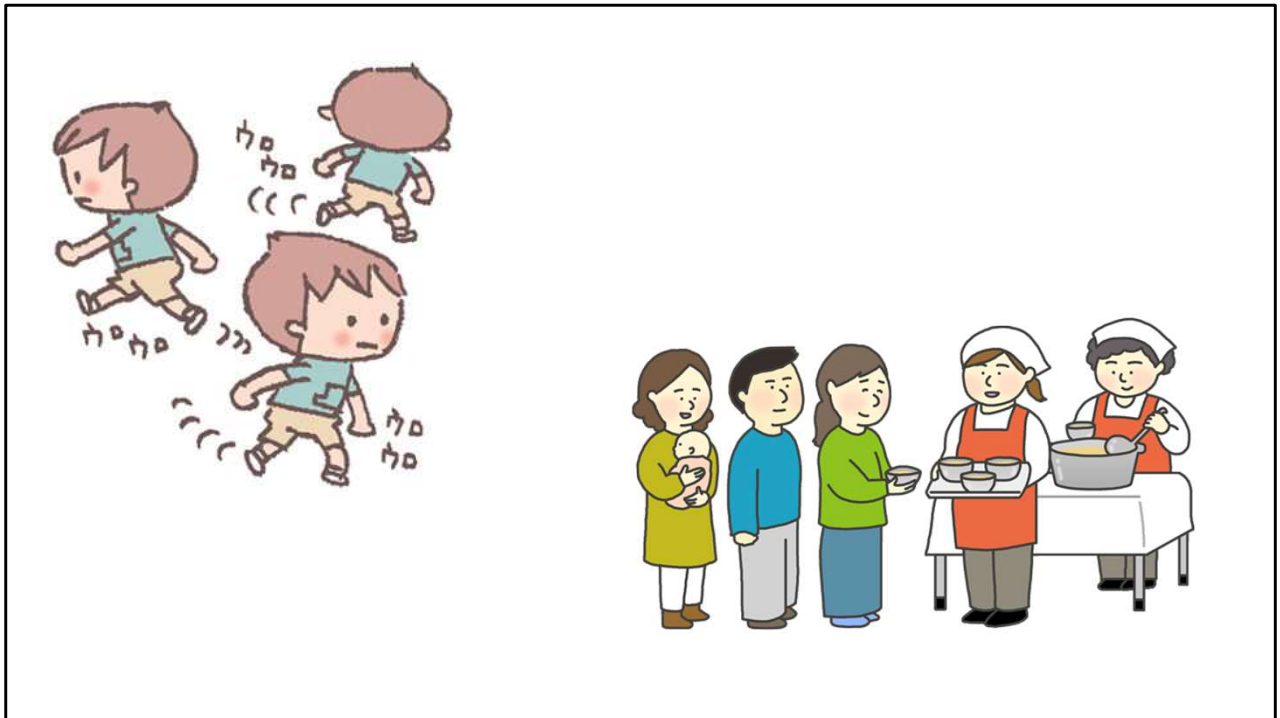
あさ じ  
朝 8時

ひる じ  
昼 12時

よる じ  
夜 6時

よる じ でんき け  
夜は10時に電気を消します

避難所でも「絵」や「写真」でトイレのある場所を示したり、こまめに情報を伝えたり、一日の流れ（何時が食事の時間かなど）を書いて、貼っていたらと安心して落ち着くことができます。



また、うろうろしてじっとしてられない人は、食事をもらうのに並ぶことが出来ません。申し訳ないですが、そういった家族がいれば、配慮していただければと思います。

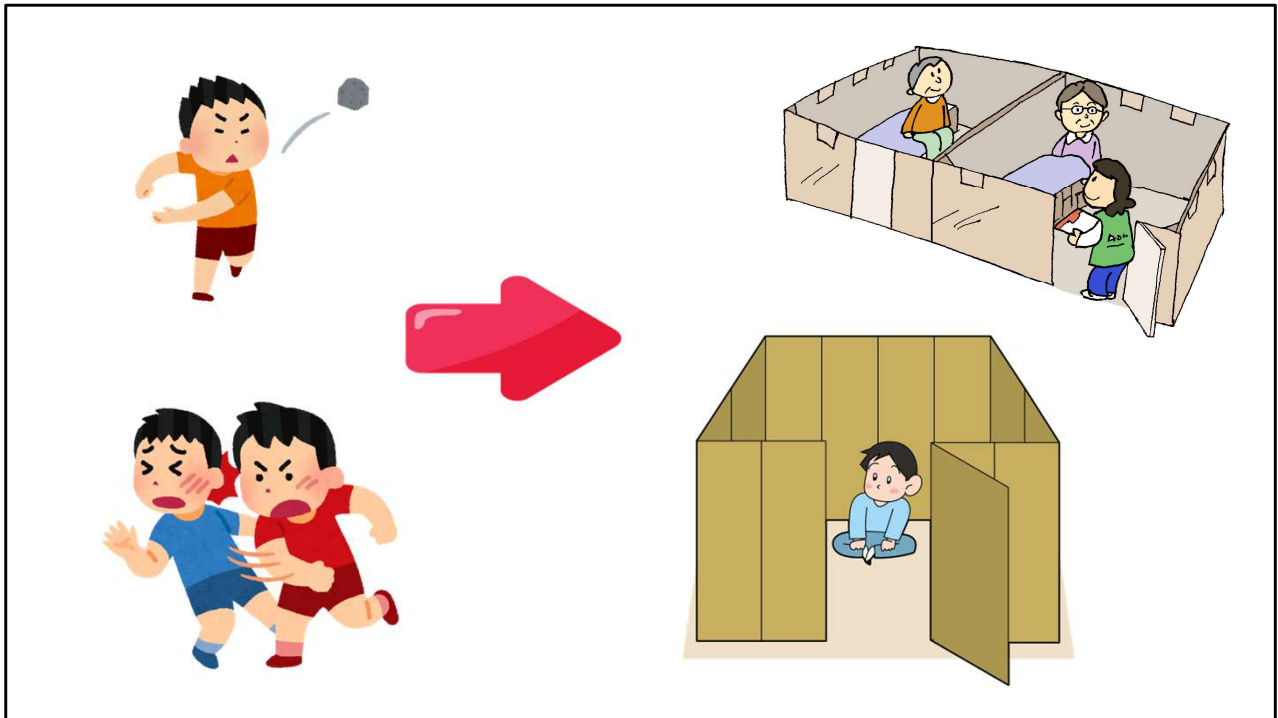




また、人工呼吸器、吸引器など、医療的ケアが必要な重度心身障害者にとって、避難所での電源確保は命に関わる問題です。非常用の電源確保についても日頃から事前検証していただき、いざというときに慌てず対応できる準備をしていただければと思います。

## 強度行動障害のゆうきさんの場合





言葉がなく、思いが通じないと人をたたいたり、物を投げたりするときがあります。避難所のような広い場所で多くの人たちと過ごすことは難しいため、実際は避難所には行けず、自宅待機や車中避難をされることが多いと思います。福祉避難所に行く事が出来たり、日頃通っている作業所で見てもらえると良いのですが、それも難しい場合は、やむを得ず、一時避難所で生活をされる事があると思います。その場合、本人が落ち着いて過ごせる環境設定をお願いします。例えば、自閉症の場合はサイレンの音や犬の鳴き声など苦手な音に過剰に反応してしまう聴覚過敏の方、においやさわり心地などの感覚が非常に過敏で生活に支障が出る方もいます。その場合、他の人の声が余り聞こえない場所、プライバシーが守られる個室、それもある程度広さがあると有り難いです。しかし、そういったことがなかなか難しい場合はホテルや旅館への避難場所へ移動できるようにしていただきたいです。大声を出していても、時間がたてば落ち着くので、見守って欲しいです。声をかけたり叱ったりすると余計パニックになり、おさまるまでに時間がかかります。自宅待機や車中避難をされている事が分かれば、食糧を届けるなどして困りごとなど聞いていただけると嬉しいです。

## 食事に配慮がいる愛子さんの場合

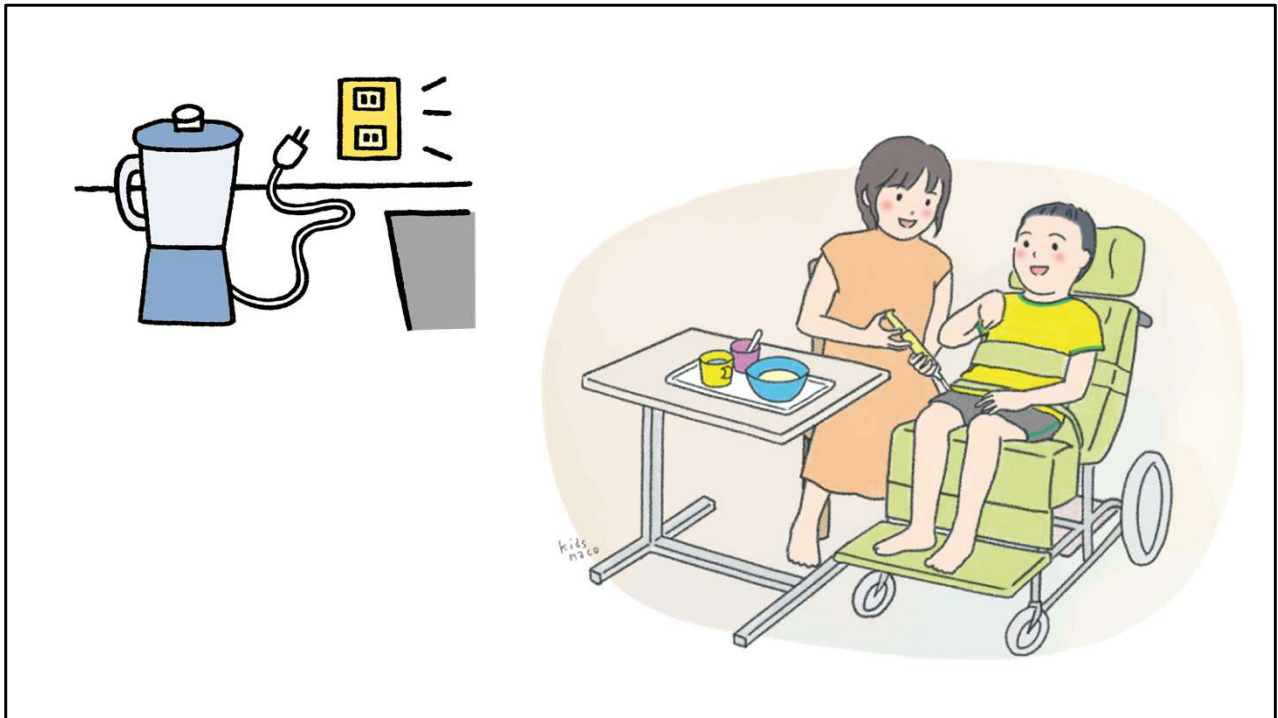


|              |         |
|--------------|---------|
| ミネストローネ × 2  | 2024.12 |
| クラムチャウダー × 2 | 2024.12 |
| シーチキン        | 2026.11 |
| さば缶 (緑)      | 2025.3  |
| さば缶 (黄)      | 2025.11 |

ケトン食という食事療法をしています。かなり低糖質の物でないと体調が悪化し、発作を起こしてしまいます。避難所に配られる物に、食べられるものを用意していただくと有り難いです。特別な物だと思われているかもしれませんが、決してそうではありません。ある程度賞味期限が長くて、常温保存できるシーチキンやサバ缶などもOKです。ドラッグストアで低糖質シリーズコーナーにおいてあるミネストローネやクラムチャウダーなども簡単に手に入ります。



低糖質のお菓子類もこの頃よく見かけますので是非検討していただければと思います。愛子さんの町内では防災担当の方が聞き取りに来て下さり、食事のことだけでなく、普段在宅時間もお聞きして下さったそうで、親御さんは喜んでおられました。



食べる力が弱い障害者は、細かく刻んだり、ミキサーにかけてドロドロにする必要があります。その場合は電源の確保が必要になるので、よろしくお願いします。



## 親として思うこと



- **日頃から**地域で暮らす障害児者と交流できればいいな声をかけて下さい。



いざという時、知ってもらえていることがとても心強いです。

どこに避難しているかな。

この人はこういう特性があるからこうしたらいい

本日はありがとうございました。

お願いばかり申しましたが、障害のある子どもを持つ親は、日頃から人に迷惑をかけることが多いので、避難所に行くとなると、かなり気を遣い、精神的に参ってしまいます。障害者ばかり優遇できないと言われ  
ることは百も承知しています。でも当たり前の生活をするには皆さんの支援がないと生活していけないのが現実だということを知っていただけたらと思います。「自己責任という言葉もありますが、災害時こそ助け合  
う事が出来る社会であればいいなと思っています。また、知的障がいの方は  
こういうふうに接すれば良いと学んでいても、いざ災害が起こり、避難所に  
避難してきた知的障がい者が初めて出会った人であれば、やはりどう接した  
ら良いか戸惑うと思います。なので、日頃から地域にいる障害のあるAさん、  
Bさんと関わる機会があれば積極的に声かけしていただいたり、保護者や支  
援者の方と知り合いになって欲しいです。そうすれば、災害が起こり、避難  
所に来た障害者に対し、どこどこに住んでいるAさんだ、Bさんだ、「Aさ  
んにはゆっくり話すとわかってくれる」「Bさん大きな音が苦手だったから  
静かな場所に移動してもらおう」と支援して  
下さる方も的確な支援が出来ると思います。最後に、今作成していただい  
ている避難計画は、台風など暴風雨の時のものですが、実際、1月に発災した  
能登半島地震では、福祉避難所自体が崩壊したり、断水して使えない状態と  
なり、長期にわたり一次避難所での生活を余儀なくされたといった実情があ



りました。今回、多くの民生委員さんに私たちの障がい特性や願いを聞いていただき、とても有り難く、心強いです。今後、私たち親の会も積極的に、多くの方に障害を理解していただくための取り組みをすすめていきたいと思っています。