

## 2. 災害に備えて

### (1) 災害時の持ち出し品の準備

#### ポイント 緊急時の携帯品

- ・ 持病の薬（命を守るために最も重要です）
- ・ 白杖
- ・ 強カライト（なければ懐中電灯）
- ・ 携帯ラジオ
- ・ 携帯電話（充電器もあると便利）
- ・ 障害者手帳
- ・ 現金
- ・ 医療品、生理用品
- ・ 防災ずきん
- ・ 防災ベスト
- ・ 下着
- ・ ウェットティッシュ
- ・ 水・食料 5日分（アルファ米などの保存食）

いつ起こるかわからない災害で、身を守り安全に避難するためには事前準備をし、備えることが必要です。

#### ①生活物資

---

水や食料を5日間分用意しましょう。東日本大震災では、大型店舗を始め、スーパーやコンビニエンスストアの流通系統が被害を受け、食料の確保に厳しい状況が続きました。ガソリンが供給しにくくなり、支援が届かず、災害発生後、5日間以上支援を受

けられなかった避難所もありました。特に災害時の買物は、被害の少ないところであっても、視覚障害者にとって格段に困難になります。そのため、事前に食料や水を十分に確保しておく必要があります。食料の準備にあたっては缶詰などに点字を貼っておくと便利です。本連合が実施したアンケート調査では、9割の視覚障害当事者が事前に食料や水を用意していませんでした。そのため、アンケート回答者の中には、5日間食べられなかったことはとても辛かったという回答もありました。一方用意していた1割の人は、家族で有効利用できたと回答しています。

なお、事前に用意しておく食料は、アルファ米（水やお湯を加えるだけでご飯ができる非常食）や、パンの缶詰など電気やガスを使わなくても調理できるものを用意しておくると便利です。そして災害に備えてこれらの非常食を1人でつくる体験をし、非常時には1人でできるように慣れておくことが重要です。

## ②非常時持出し品

---

携帯ラジオ、電池、携帯電話、白杖、医療品、強力ライト（懐中電灯）、防災ずきん・ヘルメット、軍手、肌着、笛やブザーなどの緊急通報用具、緊急連絡カード、障害者手帳、タオル、ティッシュペーパーやウェットティッシュ、現金をリュックに入れ、玄関に置くことが大切です。今回の現地調査では非常持ち出し品を用意していたにもかかわらず、2階に置いていたため、非常時に持ち出すことができなかつた人がいました。大切なことは非常持ち出し品を用意しておくことと、それを玄関に置き持ち出しやすくすることです。

### ・携帯ラジオ

災害時には、迅速で的確な情報収集が求められます。視覚障害者が情報を収集するためにラジオが必需品です。東日本大震災では、多くの人がラジオからの情報を頼りにしていました。ラジオは災害に関する情報に限らず、娯楽や音楽番組を聞くこ

とができます。これらの番組を聞き、リラックスして、ストレス解消にも役に立ちます。

災害時に用意するラジオは、小型で持ち運びに適しているもので、電波が入りやすい高感度のものをお勧めします。安いラジオでは聞けない地域や場所も少なくありません。また、予備の電池を準備しておくことが必要です。

電池のいない手回しラジオは、重いハンドルをまわすのが大変です。

#### ・携帯電話

携帯電話の必要性については、言うまでもありません。東日本大震災においては、安否確認や連絡のやり取り、視覚障害者団体からの情報が携帯のメールに届いて役に立ちました。また、自治体の情報提供で、登録をした人へ携帯メールを送信するサービスを利用していた人もいます。災害時は携帯電話の利用頻度も高くなりますので、充電器を準備しておくると便利です。

#### ・白杖

日頃から白杖は必ず携帯しましょう。東日本大震災では多くの方が着の身着のまま白杖をもたずに避難しました。当初はすぐに自宅に戻れるような感覚でしたが、結果、長期にわたる避難所生活をしなければなりませんでした。避難所では白杖がないことから、視覚障害があることが周囲に伝わらず、家族が不在のときにトイレへ行くことや、支援物資の配給を受けることが困難になりました。

また、目印のない広い体育館等の避難所内での移動は、単独歩行は難しく、外は建物の倒壊により道路環境も変わってしまうため、安全な移動が困難になります。避難所生活において、周囲への理解を求めめるためにも折りたたみ式の白杖を携帯する必要があります。

## ・医療品

持病の薬や軽い怪我などの手当ができる医療品をリュックに入れておくことが必要です。東日本大震災では、糖尿病の薬を持たずに避難したため、何日間も薬が飲めずに困ってしまった方がありました。災害時には、たとえ避難所であっても、すぐに診療を受けられるとは限らないので、事前に準備しておきましょう。

## ・強カライト（懐中電灯）

弱視の人は強カライトが必須です。なければ懐中電灯でもかまいません。

災害時、暗い所を照らすことや自分の居場所を知らせる時に役に立ちます。

## ・防災ずきん、防災ベスト、ヘルメット、軍手、下着

災害時には、上から何が降ってくるのかわかりません。自分の身を守るためにも防災ずきんやヘルメットが役に立ちます。手の怪我を防ぐ軍手、また、東日本大震災では、お風呂に何日も入ることができませんでした。避難生活がどのくらい続くかわからないので、肌着も準備することが必要です。

また、防災ベストを着用することで、避難時や避難所において視覚障害があることを周囲に知ってもらうことができます。

## ・緊急連絡カード、障害者手帳の写し

緊急連絡カード（氏名、住所、家族の名前、生年月日、かかりつけの医療機関名、常備薬の種類）などを記載し、また、視覚障害の特性に配慮した援助を受けるために障害者手帳の写しを準備しておくとう便利です。

## ・タオル、ティッシュペーパーやウェットティッシュ

タオルは体を拭いたりする他、座布団などの代わりにもなります。また、東日本大震災では、視覚障害者が知らない避難所で生活するため、普段よりも周囲を触って確認することが多くなります。断水により手を洗うことも難しかったため、ウェッ

トティッシュを持って行けばよかったという意見が多くありました。

#### ・現金

行政や視覚障害者の支援団体からの義援金や見舞い金が支給されるには時間がかかるので、災害時にも買い物や公衆電話で安否確認ができるように現金を用意しておく必要があります。

#### ・笛やブザーなどの緊急用具

災害時に自分の居場所を知らせるために笛やブザーなどの緊急通報用具が役に立つことがあります。



## (2) 家の中の安全対策

### ポイント

- ・ 転倒の恐れがある家具、家電には転倒防止を
- ・ ガラスには飛散防止フィルターを
- ・ 建物内では出口までのルートを確認

阪神淡路大震災では家具の下敷きになって犠牲になられたり、大けがをされた方が多数にのぼりました。東日本大震災でも、大きな揺れを伴ったために、家具の転落やガラスが飛散したところも多くありました。大災害時、特に視覚障害者は、倒れてくる家具や飛び散るガラスを避けることは困難です。身を守ることはもちろん避難経路を確保するためにも次のような安全対策が必要です。

#### ①家具の倒れ防止

---

地震のときに物が落ちてきたり、倒れてきたりしても大丈夫な安全な場所を確認しておきましょう。

タンス、戸棚や食器棚など転倒の恐れのある家具、テレビなどの家電製品、落下の恐れがある照明器具をつっぱり棒などで固定し、転倒防止をしておくことが必要です。食器などが落ちてこないように家具の扉をストッパーで閉じておきましょう。

#### ②ガラスの飛び散り防止

---

重いものを下に、軽いものを上に収納して落下物による怪我を防止する。ガラスには飛散防止のために飛散防止フィルターを貼りましょう。

### ③その他の対策

建物内では、出入り口までのルートを確認しましょう。

また、家の中は音で知らせてくれる火災報知器を設置しておきましょう。



### (3) 安全な避難のために

#### ポイント

- ・ 災害時、近所の方から支援を受けられる関係づくりを
- ・ 防災訓練は、目が見えない、見えにくいからこそ必要
- ・ 支援を受けられる場所がどこにあるかを確認しておく
- ・ 日頃から障害者団体を利用しましょう

#### ①日頃からの近所付き合い

---

緊急時、側にいてほしい人はまず家族です。一人暮らしや家族がいても不在のときや、家族も支援が必要なときには近所の方々の助けが得られるかどうかで生死が分かります。

災害時には、交通網の寸断、通信手段の混乱などで、消防、警察、行政の職員、民生委員の救助がすぐに受けられない可能性が高くなります。そんな時に頼りになるのが、近隣住民です。東日本大震災でも近隣の住民と一緒に避難したことや支援物資をもらった人が多くいました。このような支援が期待できる関係を日頃から築いておくことが大切です。

なお、防災のための自主的地域の活動に積極的に参加し、災害時に支援が必要なことを理解してもらうことが重要です。また、自治会、自主防災組織、民生委員にも災害時に支援が必要であることと、必要な支援の内容を理解してもらいましょう。

#### ②避難所の確認と地域の防災に関する取り組みへの参加

---

避難所がどこにあるのかを知っておく必要があります。そして、地元の防災訓練に参加して、避難場所や避難場所までの経路、避難方法を確認しておきましょう。訓練に参加しなくても良いと言われることがあるかもしれませんが、「目が見えない、見えにく

いからこそ、必要なんです。」と、積極的に参加しましょう。

東日本大震災では、多くの人が事前に避難所がどこに設置されるのかわかりませんでした。災害時に冷静な判断をし、安全に避難するためには、避難所がどこにあるのかわかっておく必要があります。実際にその際には狭い道は、建物の倒壊などで通れなくなることがあるため、できるかぎり広い道を確認し、危険と思われるようなブロック塀や避けた方が望ましいところを事前に確認することをお勧めします。

その他、交番や駐在所、市役所、消防署、病院など、災害時に支援を受けられそうな場所を調べて、メンタルマップ（頭の中で描く地図）を作成しておくといざという時に役に立ちます。

なお、日頃から地域の視覚障害者団体や、社会福祉協議会等の福祉団体を利用すること、福祉団体や自治体の要援護者名簿に登録することをお勧めします。東日本大震災では、日頃、福祉団体を利用していた人は、車で見回りをしていただいていた福祉団体の職員に声をかけられ、その車に乗ることができたため、津波を免れて避難することができました。

災害発生に備えて、家族や身近な人と具体的な避難方法、避難経路、連絡方法、役割分担などを話し合っておきましょう。

また、医療機関や福祉サービス事業者にも緊急時の対応について相談しておくことをお勧めします。

#### (4) 適切な支援を受けるために要援護者登録を

震災発生後は迅速な安否確認が求められます。そのためには行政を初めとする支援者は、地域の視覚障害者の所在を把握することが必要です。

阪神淡路大震災以降、自治体においては「災害時要援護者支援体制マニュアル」が作成され、要援護者に対する災害時の避難に関し、名簿を作成し安否確認、避難誘導等に利用するとしていました。その中で災害時は、迅速に安否確認を行うために、個人情報第三者（障害者団体）に提供することとしています。

本連合の調査では、視覚障害当事者の多くが災害などの緊急時には個人情報を開示してもかまわないという結果がでていますが、東日本大震災では、行政側が個人情報の保護に過剰な反応を示し、情報を開示しないことがありました。

自治体によっては要援護者名簿を作成していない自治体や、高齢者、妊婦、障害者全体の名簿を作成しているところがあり、視覚障害者のみの名簿を視覚障害者の支援団体に提供できませんでした。

要援護者の名簿を作成するにあたっては、行政では、3つの方式があります。東日本大震災では、地域で視覚障害者がいることを把握していなかった自治体や、自分に視覚障害があることを知られなくなかった視覚障害者がいましたが、災害発生時は、何よりも命を守ることが大切です。そのためにも、自治体、民生委員、近隣の住民や支援者に対し、自分が視覚障害者であることを伝える必要があります。そうすることで、災害発生時にはすぐに駆けつけられる準備ができます。

また、避難後に迅速な安否確認ができ、必要な支援を受けられるためには、視覚障害者団体の会員になることや、点字図書館などを利用していることが第一です。ところが、団体の会員や、点字図書館利用者は、多いところでも身体障害者手帳所持者の2割

以下です。自治体は災害時には、視覚障害者のリストを信頼ができる視覚障害者団体に提供し、安否確認と支援を実施する仕組み作りが必要なことが今回の大震災で再認識されました。行政、支援団体が協力していくことが今後の課題とも言えます。

(※参考) 要援護者登録の3つの方式

(※自治体によって異なります。)

### ○同意方式

関係者等が要援護者本人に直接働きかけ、本人の同意を得て、必要な情報を把握する方式です。要援護者一人ひとりと直接接することから、必要な支援内容等をきめ細かく把握できる反面、同意が得られない場合には、情報収集ができないということが課題となります。

### ○手上げ方式

要援護者の避難支援「個別」プランの登録制度について周知した上で、自ら登録を希望する要援護者について、避難支援「個別」プランを作成する方式です。要援護者本人の自発的な意志を尊重しており、必要な支援内容等もきめ細かく把握できる反面、登録を希望しない者の把握が困難であり、要援護者となり得る者の全体像が把握できない恐れがあります。

### ○共有情報方式

市町村において、平常時から福祉関係部局等が保有する要援護者情報等を、防災関係部局等も共有する方式です。原則禁止である本人以外からの個人情報の収集及び個人情報の目的外利用・提供となりますので、個人情報保護条例の例外規定として整理することが必要となります。この場合、共有した情報を分析の上、一定の条件の設定により要援護者を特定及び把握し、福祉関係部局や防災関係部局との連携の下、避難支援「個別」プランを作成します。

なお、条件に該当する要援護者について、福祉関係部局が、緊急連絡先や、要支援内容等を把握している場合は、共有情報方式により防災関係部局との共有が可能となりますが、同情報を共有できる者が限定されます。また、特定された要援護者が必要とする支援内容等をきめ細かく把握するためには、同意方式と同様に、直接本人からの確認作業が必要となります。

