

# — 目 次 —

## はじめに

1. 災害時における避難のポイント	1
（1）東日本大震災では	1
（2）大きな揺れを感じたら	3
（3）水害・豪雨のとき	6
2. 災害に備えて	9
（1）災害時の持ち出し品の準備	9
（2）家の中の安全対策	14
（3）安全な避難のために	16
（4）適切な支援を受けるために要援護者登録を	18
3. 避難所における支援のあり方	21
（1）避難先を知るには	21
（2）避難所で生活をする上での問題点	22
（3）災害の情報を得る方法	24
（4）安否確認の方法	26
4. 仮設住宅・借り上げ住宅	29
（1）仮設住宅・借り上げ住宅	29
（2）仮設住宅・借り上げ住宅における課題	31
（3）仮設住宅・借り上げ住宅への入居	33
5. 災害後の生活	35
（1）自治体の説明会	35
（2）支援情報の入手	36
（3）視覚障害者への援助	36

（４）災害後の収入	３７
（５）災害後の就労・就職活動	３８
（６）復職までの道のり	３９
（７）就労支援	３９
６．視覚障害者同士のつながり	４１
（１）災害に関する視覚障害者のコミュニティ	４１
（２）視覚障害者団体とのつながり	４２
７．アンケート結果	４３
（１）当事者へのアンケート結果	４３
（２）自治体へのアンケート結果	５５
（３）当事者及び自治体を合わせた分析結果	６３
８．被災地調査報告	６７
（１）岩手県の様子	６８
（２）宮城県・仙台市の様子	７１
（３）福島県の様子	７４
９．参考資料	８３
（１）災害伝言ダイヤルの利用方法	８３
（２）外出時に被災したときの避難方法	８５
委員名簿	８９