

防災

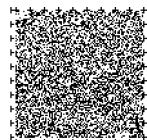
のことを考えてみませんか

障害のある方のための 災害時初動行動マニュアル (精神障害者編)



? 大規模な災害が起こると精神障害のある方は
どんなことに困るのでしょうか。

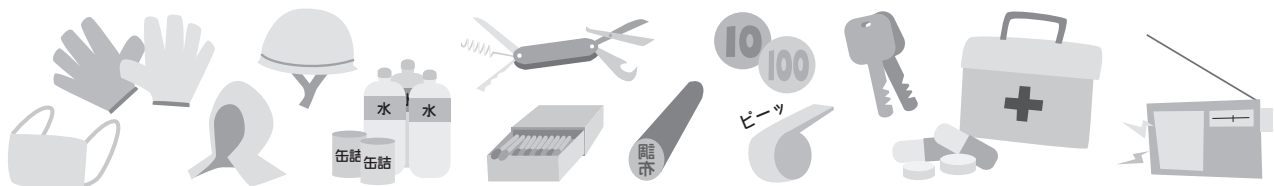
- 災害発生に伴って精神的動揺が激しくなる場合があります。
- 被災直後の状況に考えがまとまらなかったり、行動がストップしたりと、危険を回避しづらいときがあります。
- 状況や環境の変化に対応しづらく、突発的な事態に状況の把握ができない場合があります。
- 他者との交流が苦手で、情報交換や相互協力など必要なコミュニケーションを取ることが難しいことがあります。
- 服薬の継続が欠かせず、薬の作用・副作用で動作が緩慢になる場合があります、災害時に気付かない場合もあります。
- 自分で判断し行動することができない人もいます。



日ごろの備え

① 非常持ち出し品を用意しましょう。

<input type="checkbox"/> 非常食(乾パン・缶詰等)	<input type="checkbox"/> ライター・マッチ	<input type="checkbox"/> 貴重品(通帳・印鑑等)
<input type="checkbox"/> 飲料水	<input type="checkbox"/> ナイフ・缶切り・栓抜き	<input type="checkbox"/> 現金
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> ティッシュ	<input type="checkbox"/> 健康保険証のコピー
<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> タオル(大小数枚)	<input type="checkbox"/> 住民票のコピー
<input type="checkbox"/> 予備の電池	<input type="checkbox"/> ビニール袋	<input type="checkbox"/> お薬手帳・処方箋等
<input type="checkbox"/> ろうそく	<input type="checkbox"/> 上着	<input type="checkbox"/> 障害者手帳のコピー
<input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん	<input type="checkbox"/> 下着	<input type="checkbox"/> 筆記用具
<input type="checkbox"/> 靴(避難用)	<input type="checkbox"/> 軍手	<input type="checkbox"/> 耳栓・アイマスク
<input type="checkbox"/> 笛・ホイッスル	<input type="checkbox"/> 救急医薬品・常備薬	<input type="checkbox"/> ヘルプカード・防災手帳
<input type="checkbox"/> 携帯電話・時計	<input type="checkbox"/> いつものお薬	



調布市では対象の方に救急医療情報キット※¹(P10)をお渡ししております。
 災害時以外にも緊急時に必要となる情報等を用意できる物です。

◎ 中に入れて置くと役立つもの

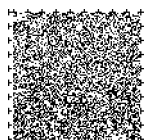
- ・健康保険証, 障害者手帳のコピー
- ・お薬手帳, 処方箋のコピー
- ・いつものお薬 (新しい物)
- ・緊急連絡先のメモ 等



② 調布市の防災手帳※²(P10)を用意しておきましょう。

調布市では災害時に避難する際のポイントや応急手当等の行動要領を掲載した防災手帳を配布しています。

事前に氏名, 生年月日, 住所, 避難場所などを記入しておきましょう。



③ 周囲の人に支援を求めるヘルプカード等を持ちましょう。

(問い合わせ先：調布市役所障害福祉課)

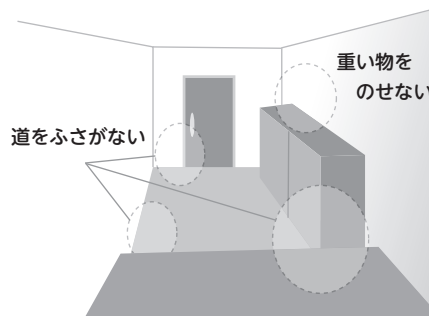
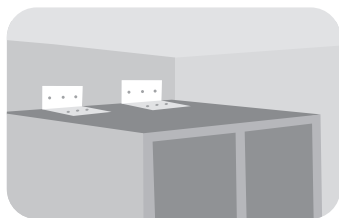
事前に氏名、生年月日、住所、避難場所などを記入しておきましょう。

障害のある人には自ら「困った」と伝えられない人がいます。手助けが必要なのに「困っていることを伝えられない人」「困っていることを自覚できない人」もいます。「ヘルプカード」は障害のある人が普段から身に付けていることで、緊急時や災害時、困った際に、周囲の配慮や手助けをお願いしやすくするものです。



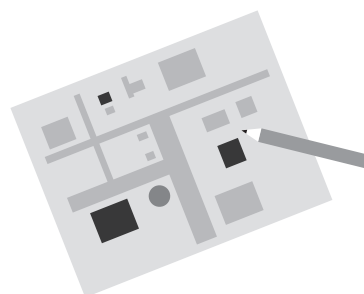
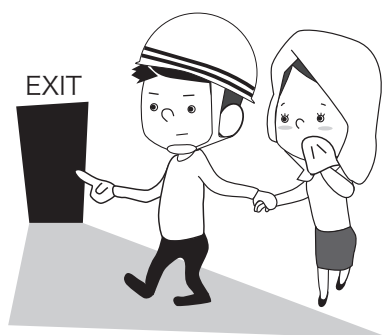
④ 自宅などの出入口への経路や家の中の安全を見直しましょう。

- 家では、出入口への通路を整理整頓し、避難経路を確保しましょう。
- タンスや食器棚等の大きな家具や家電を転倒防止器具で固定しましょう。
- ガラスに飛散防止フィルムを貼り、戸棚の扉にストッパーを付ける、重いものを高い場所に置かない等、家の中の安全を確保しましょう。



⑤ 避難先と避難経路を確認しましょう。

- ご家族や支援者と自宅の近隣や通勤・通所経路にある避難場所・避難所を確認し、避難地図を作成し実際に行ってみましょう。



⑥ ご家族との連絡方法や集合場所を確認しましょう。

- 災害時の安否確認手段を決めておきましょう。
- 災害伝言サービス体験日(毎月1日・15日など)を活用し、使い方を練習してみましょう。



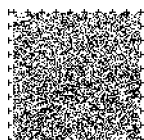
⑦ 地域とのつながりを持ちましょう。

- 地域活動や防災訓練に参加し、市内の相談機関※3(P11)を活用しましょう。
- 調布市災害要支援者台帳※4(P12)に登録しましょう。
- 調布市避難行動要支援者名簿※5(P12)に登録しましょう。
- 精神疾患は様々であり、本人および支援者が症状等の情報を周囲に伝えられるようにしておくことも必要です。



⑧ 事前にかかりつけの病院で相談をしておきましょう。

- 自分の病気のことや服用薬の内容については、普段からかかりつけ医とよく相談しておき、お薬手帳を携帯しましょう。
- 合併症があり、災害時には悪化するおそれのある人は、悪化時の対応についてもかかりつけ医と相談しておきましょう。
- 心理的な不安が強くなったり、病状が悪化し避難所での生活が困難になることが予想される人は、あらかじめかかりつけの医師と相談しておきましょう。



災害(地震)が起きたら

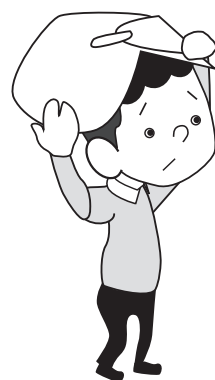
◎ 家の中では・・・

- 自分の体を守りましょう。
- 揺れがおさまったら、落ち着いて火を消しガスの元栓を閉めます。
- スリッパや靴を履き、足を保護し、戸や窓を開け出口を確保します。
- あわてて外に出ず、状況を確認してから行動しましょう。
- 家族の安全を確認し、非常持ち出し品を手元に置きます。
- 取り出せない場合は無理をせず、そのまま避難しましょう。
- 身動きができないときには、緊急用ホイッスルやブザーを鳴らす、物を叩くなど音を出して周囲に知らせましょう。
- 避難場所・避難所に移動するときは周囲の人に支援を求めましょう。



◎ 外出先では・・・

- 通所先や職場では、通所先の職員や職場の方の指示に従いましょう。
- 街の中では、頭をカバン等で保護しながら、自動販売機、建物の壁ぎわや塀ぎわから離れましょう。
- 街の中、移動中の電車など、ご家族や支援者が近くにいない場合でも、ヘルプカード等を活用して、周囲の人に声をかけ安全な場所へ誘導してもらいましょう。
- 電車やバスが運休しても、あわてて徒歩で帰宅せず、一時滞在施設等の安全な場所に誘導してもらい、ご家族や支援者に連絡を取りましょう。

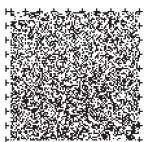
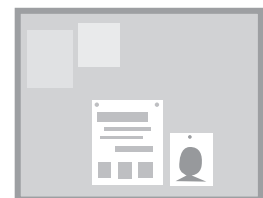
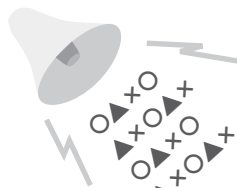


避難所では

- 避難所についたら、受付を行います（安否確認にもなります）。
- 毎日服用している薬は必ず忘れずに飲みましょう。
- 慣れない避難所生活では身体ばかりでなく、病状も悪化しやすくなります。
- 自分の薬を持ってきていても、薬の飲み方が分からなくなってしまったときは、早めに家族や医療救護所、避難所のスタッフに相談しましょう。



- 居場所が確保できたら、まずは十分に休息を取りましょう。
いつもと違う環境に対応するために、精神的な疲労を起こしやすくなっています。
- ご家族や支援者とあらかじめ決めておいた避難所とは異なる場合、状況が落ち着いたら、予定していた避難所に「名前」「現在の避難場所」「自分の居場所を伝えたい家族・支援者の名前」を連絡しましょう。うまく伝わらないときはスタッフに相談しましょう。
- 個室や少人数の部屋に居場所を作れるか、避難所の責任者やスタッフの人に聞いてみましょう。（避難所の状況によって、必ずできるわけではありません。）
- 放送や掲示板の内容が分からないときは、ヘルプカード等を活用して周囲の人に内容をメモに書いてもらい、説明をお願いします。
- 体調が悪いときには、我慢をせずに家族や医療救護所、避難所のスタッフに相談しましょう。
- 水分を十分にとり、できる範囲で体を動かしましょう。
- 避難所の生活の中で、自分や家族にできる役割を見出し、出来るだけ協力していきましょう。



支援してくださる方へ お願いしたいこと

大きな災害や事故が発生した場合、どんな方でも
精神的な障害が出てしまう可能性があります。

① 日頃の支援

- 近隣に住む精神障害の方やその家族と交流を図っていると緊急時や災害時に支援がスムーズにできるようになります。
- 地域の防災訓練などへ、精神障害の方やその家族の参加を呼び掛けてください。災害時の支援方法について事前に話し合っておくことも大切なことです。



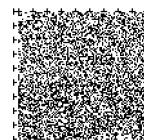
② 移動を手伝うとき

- どのように誘導するか本人に「ゆっくり」「はっきり」「具体的に」伝えてください。
- 体を触られることを嫌がる方もいます。無理に引っ張らず、ゆっくり手を引くか、肩に手をかけゆっくりと誘導してください。



③ 避難所では

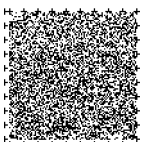
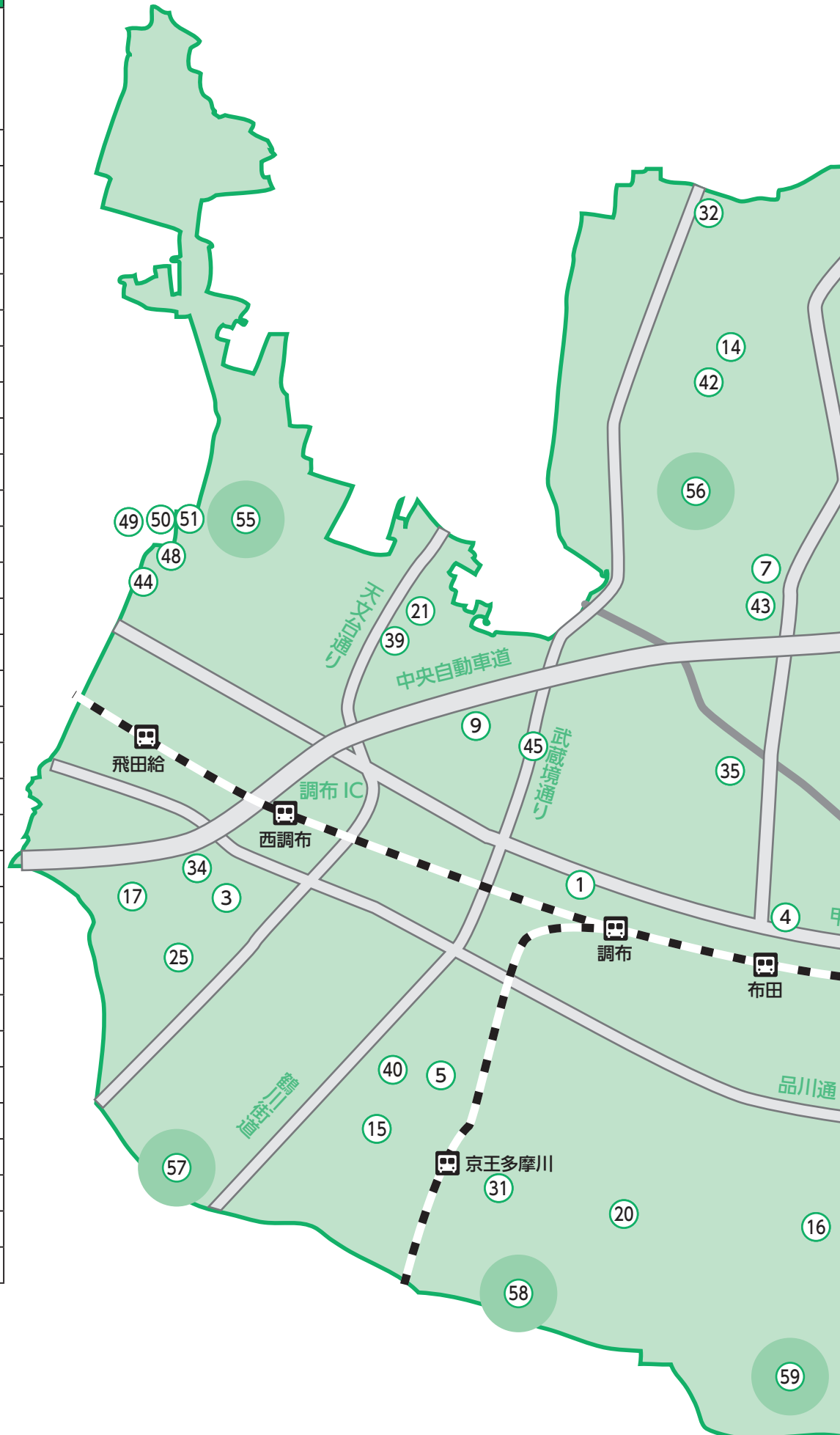
- 症状は様々ですが、一般の方より心身の疲労が大きくなります。
- コミュニケーションを取ることが苦手な方もいます。言葉が出ずに困っているときは、本人の状況を推測して選択肢を提示したり、図解やメモ、写真等を活用して表現のサポートをお願いします。
- 大切な説明や予定はメモに書いて渡してください。そのときは記入者、日付を記載してください。
- 食料品の配給などの大切な予定や放送があるときは、声掛けや説明をお願いします。配給などは極力、手渡しでお願いします。



一次避難所

大地震等による家屋の倒壊、焼失などで被害を受けた方や、被害を受ける恐れのある方を一時的に受け入れ、保護するために開設する学校等の公共施設。

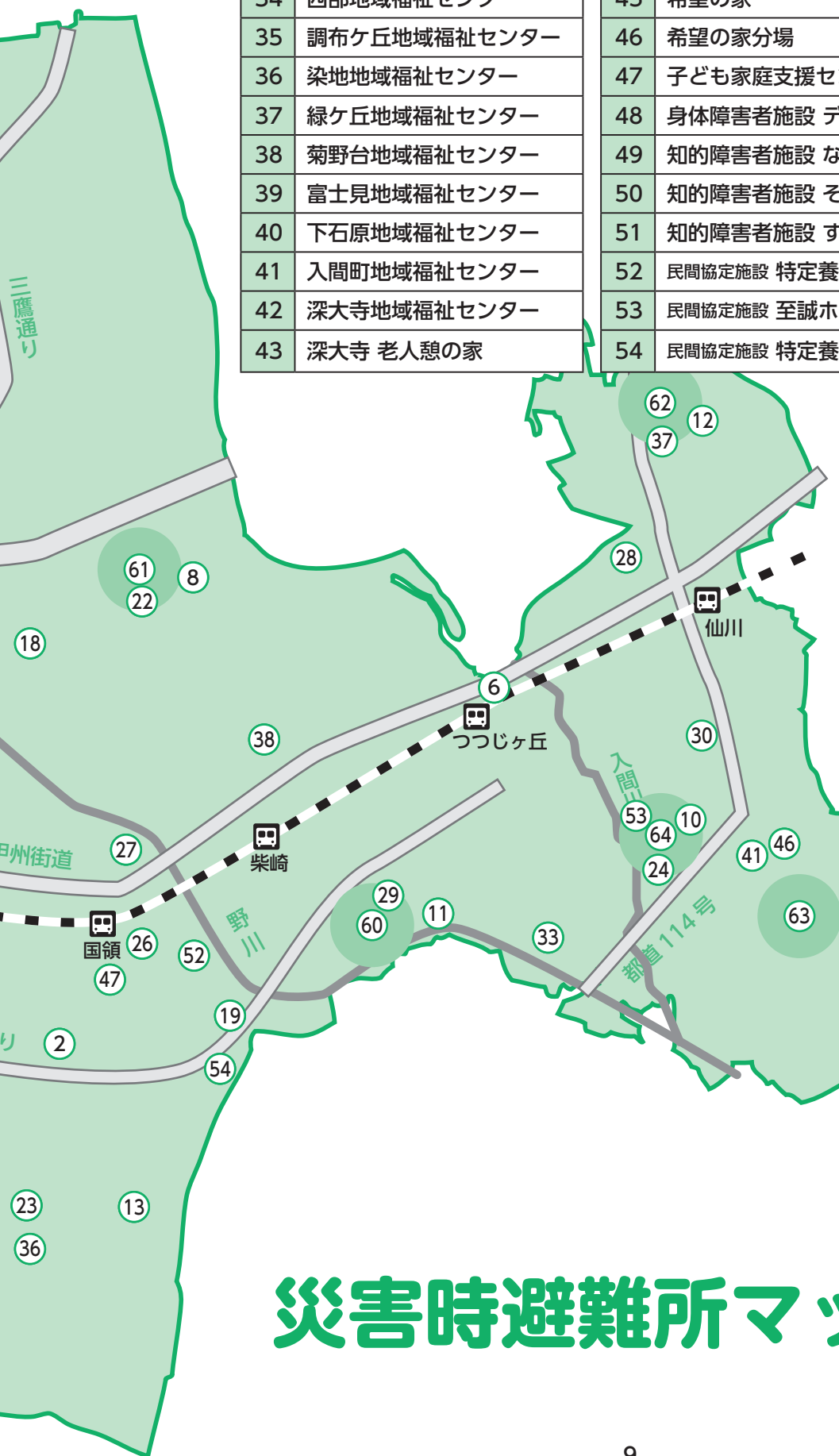
1	第一小学校
2	第二小学校
3	第三小学校
4	八雲台小学校
5	富士見台小学校
6	滝坂小学校
7	深大寺小学校
8	上ノ原小学校
9	石原小学校
10	若葉小学校
11	調和小学校
12	緑ヶ丘小学校
13	染地小学校
14	北ノ台小学校
15	多摩川小学校
16	杉森小学校
17	飛田給小学校
18	柏野小学校
19	国領小学校
20	布田小学校
21	調布中学校
22	神代中学校
23	第三中学校
24	第四中学校
25	第五中学校
26	第六中学校
27	第七中学校
28	第八中学校
29	大町スポーツ施設
30	都立神代高校
31	都立調布南高校
32	都立調布北高校



二次避難所（福祉避難所）

避難所等での生活が困難な障害者や高齢者などの要配慮者のための避難場所として、地域福祉センター及び老人憩の家等の公共施設。災害発生直後は、要配慮者においても、まず一次避難所で受け入れを行い、状況に応じて二次避難所の開設を行います。なお、二次避難所の開設は発災から概ね3日後となります。

33	金子地域福祉センター	44	子ども発達センター
34	西部地域福祉センター	45	希望の家
35	調布ヶ丘地域福祉センター	46	希望の家分場
36	染地地域福祉センター	47	子ども家庭支援センターすこやか
37	緑ヶ丘地域福祉センター	48	身体障害者施設 デイセンター まなびや
38	菊野台地域福祉センター	49	知的障害者施設 なごみ
39	富士見地域福祉センター	50	知的障害者施設 そよかぜ
40	下石原地域福祉センター	51	知的障害者施設 すまいる
41	入間町地域福祉センター	52	民間協定施設 特定養護老人ホーム かしわ園
42	深大寺地域福祉センター	53	民間協定施設 至誠ホーム調布 若葉ケアセンター
43	深大寺 老人憩の家	54	民間協定施設 特定養護老人ホーム ときわぎ国領

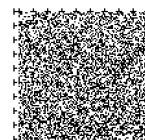


広域避難所

大地震時に発生する延焼火災やその他の危険から避難者の生命を保護するために必要な面積を有する大規模公園、緑地等のオープンスペース。

55	調布基地跡地運動広場及び大沢総合グラウンド一部
56	都立神代植物公園周辺及び自由広場
57	多摩川河川敷(第1区)周辺(府中市境～多摩川原橋)
58	多摩川河川敷(第2区)周辺(多摩川原橋～二ヶ領堰)
59	多摩川河川敷(第3区)周辺(二ヶ領堰～粕江市境)
60	市立調和小学校周辺
61	市立神代中・上ノ原小学校周辺
62	市立緑ヶ丘小学校周辺
63	NTT東日本研修センター
64	市立第四中・若葉小学校周辺

災害時避難所マップ



注 釈 一 覧

※ 1 救急医療情報キット

緊急時に必要となる本人の医療情報や緊急連絡先、薬等を入れ、冷蔵庫に保存しておく筒状の容器です。自宅で緊急時や災害時に救急隊員などがキットの中の情報を確認し速やかな医療活動につなげることができます。①または②に該当する方にお配りしております。



◎対象の方

① 市内に住所を有する在宅の 65 歳未満で次の手帳をどれか 1 つでもお持ちの方

- ・身体障害者手帳をお持ちで、1 級から 3 級の方
- ・精神障害者保健福祉手帳をお持ちで、1 級から 2 級の方
- ・愛の手帳をお持ちの方

問い合わせ先：調布市 障害福祉課

② 市内に住所を有する在宅の 65 歳以上の方

問い合わせ先：調布市 高齢者支援室高齢福祉担当

時間：午前 8 時 30 分から午後 5 時 15 分まで（土曜・日曜・祝祭日定休）

電話：042-481-7150

FAX：042-481-4288

E-mail：kourei@w2.city.chofu.tokyo.jp

※ 2 防災手帳

緊急時の連絡先やかかりつけ医等の情報を記載できるスペースを設けています。「書き込む」という作業を通して、ご自身の防災情報の整理・再確認に役立ててください。

問い合わせ先：調布市総合防災安全課

時間：午前 8 時 30 分から午後 5 時 15 分まで

（土曜・日曜・祝祭日定休）

電話：042-481-7346

FAX：042-481-7255

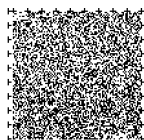
E-mail：bousai@w2.city.chofu.tokyo.jp

配布場所：〒182-8511 東京都調布市小島町 2-35-1

▶文化会館たづくり 西館 3 階 総合防災安全課

▶調布市役所本庁舎 2 階 障害福祉課・3 階 福祉総務課

▶総合福祉センター 1 階・2 階（調布市小島町 2-47-1）



※ 3 市内の相談機関

● 地域生活支援センター「希望ヶ丘」

市内にお住まいの精神障害の方々を中心に相談に応じております。

住所：〒182-0005 調布市東つつじヶ丘2-29-1

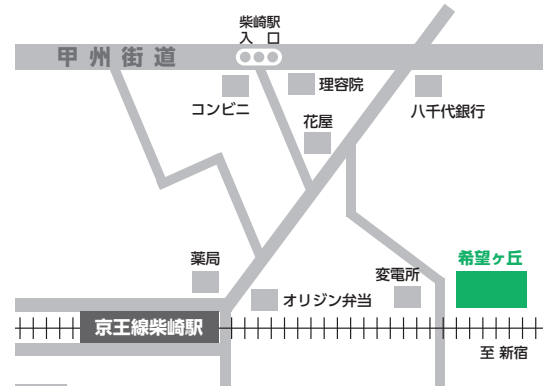
時間：平日→午前9時から午後5時まで（水曜を除く）

水・土曜日→午前9時から午後8時まで（日曜定休）

電話：03-5314-7083

FAX：03-5314-7085

E-mail：info@kibogaoka.biz



● 調布市こころの健康支援センター

市内にお住まいの精神障害や発達障害の方の
就労支援や生活に関する相談に応じております。

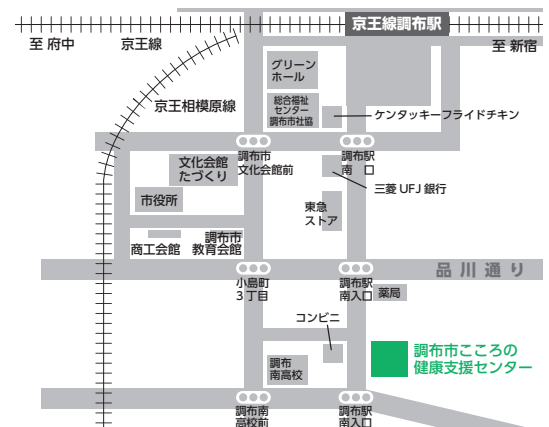
住所：〒182-0024 調布市布田5-46-1

時間：午前8時30分から午後5時30分まで
（日曜・祝祭日定休）

電話：042-490-8166

FAX：042-490-8167

E-mail：chofu-shakyo@ccsw.or.jp



● 調布市子ども発達センター

お子さんの発達のことでの心配や不安がありましたら、
お気軽にご相談ください。

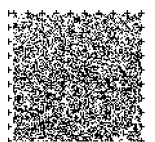
住所：〒182-0032 調布市西町290-49

時間：午前10時から午後4時まで
（土曜・日曜・祝祭日定休）

電話：042-486-1190（ご相談は予約制です。）

FAX：042-486-3147

E-mail：ayumi@w2.city.chofu.tokyo.jp



※ 4 調布市災害要支援者台帳

調布市では災害時に支援を要すると見込まれる方々を把握し、迅速な支援に役立てるために、この台帳を作成しています。

◎対象者

- ① 身体障害者手帳をお持ちで、1級から3級の方
- ② 精神障害者保健福祉手帳をお持ちで、1級から2級の方
- ③ 愛の手帳をお持ちの方

上記①～③のいずれかをお持ちの方で市内在住の方が対象になります。

問い合わせ先：調布市障害福祉課

※ 5 調布市避難行動要支援者名簿

調布市では、災害対策基本法及び調布市地域防災計画に基づき、高齢者や障害者等の災害時に支援が必要な方の名簿を作成しています。同意を得られた方の名簿情報については、避難支援等関係者（調布警察署・調布消防署・民生委員等）に提供します。

問い合わせ先：調布市福祉総務課

時間：午前8時30分から午後5時15分まで（土曜・日曜・祝祭日定休）

電話：042-481-7101・7102

FAX：042-481-7058

E-mail：fukusou@w2.city.chofu.tokyo.jp



登録番号（刊行物番号）

2017-259

障害のある方のための災害時初動行動マニュアル
（精神障害者編）

発行日 平成30年3月

発行 調布市

編集 福祉健康部障害福祉課

〒182-8511 調布市小島町 2-35-1

TEL 042-481-7089・7094・7135

FAX 042-481-4288

E-mail：syougai@w2.city.chofu.tokyo.jp

協力 調布精神障害者家族会かささぎ会

印刷 株式会社 内田平和堂

