

区民のみなさまへ
**大地震(災害)の時
助けてください！**
<障害者からのお願い>



すぎなみくしょうがいしゃだんたいれんごうかい
杉並区障害者団体連合会

〒166-0003

すぎなみくこうえんじみなみ
杉並区高円寺 南 2 - 24 - 18

TEL(03)5306 - 2627

FAX(03)5306 - 2628

<区民のみなさまへ>

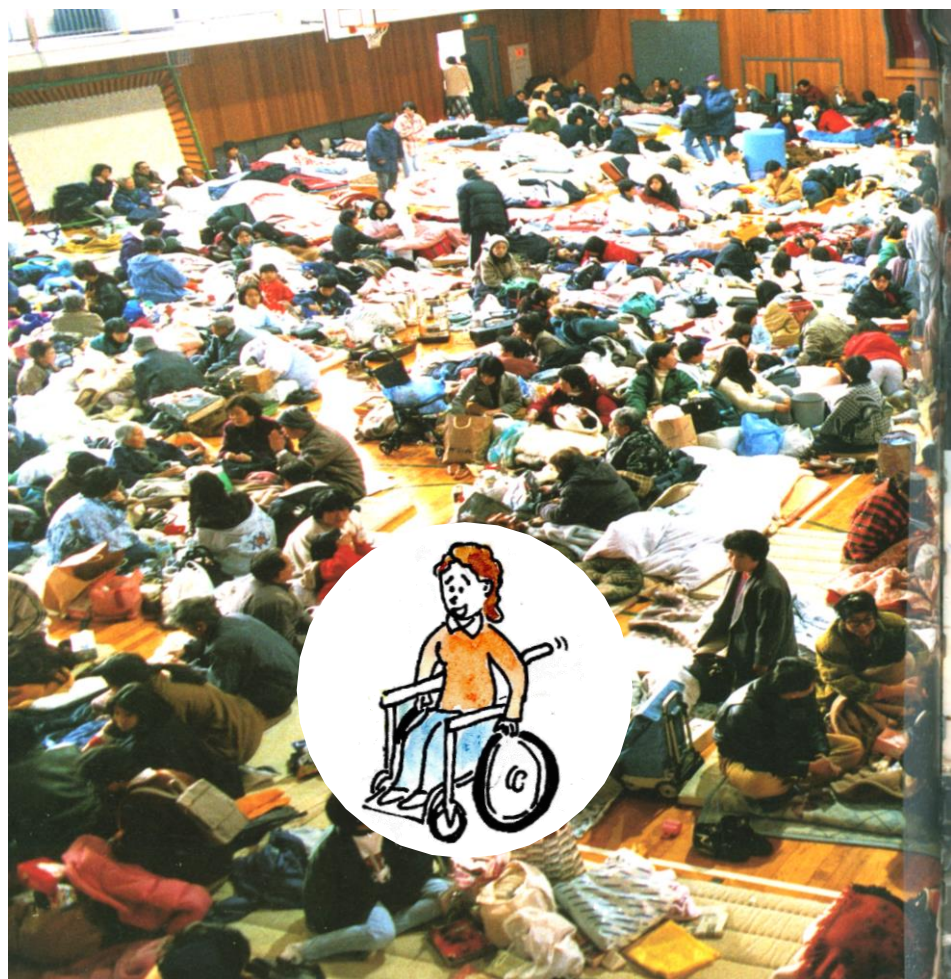
○私たち障害者も、3日分の食料や水を用意するように心がけていますが、火事や建物の倒壊などの場合、自力で逃げることはできません。ご協力をお願いいたします。

○災害時の要配慮者は、区内に約3万3千人います。
ご近所で見かけた障害者や高齢者で困っている方がいたら、声をかけてください。

○障害者は、その障害の種類、程度によって、救助・支援の方法が異なります。障害者本人と話し合うか、黄色の当事者版パンフを見てください。

※このパンフレットは、杉並区のホームページ「障害者専用サイト の一まらいふ杉並」でもご覧になれます。

＜体育館での生活が困難です＞



車イスなど肢体不自由者や視覚障害者は、
この状況では動きがとれず、トイレにも
行けません。

<災害時に私たち障害者が困ること>

○防災無線や広報車の（音声）情報を受け取ることができません（聴覚障害者）



○周囲の状況が把握できません（視覚障害者）

* 電柱や塀の倒壊、道路の亀裂などが分かりません

○危険な状況が理解できません（知的障害者）

○自分の意志をうまく伝えることが困難です

○パニックに陥ってしまうこともあります

○避難場所まで移動できません



<ご理解と援助をお願いします>

<正確な情報を教えてください>

○視覚・聴覚障害者に、危険な場所と安全な場所を教えてください

○ 知的や精神の障害者には

◇話し方は、ゆっくり

◇問いかけは、短い、簡単な言葉で

◇答えは表情や身振りで判断して下さい

<そこにいることが危険な場合は安全な場所まで連れて行ってください。そして、家族への連絡をお願いします>

<体育館での生活が困難です>

○車いすや視覚障害者はなかなか移動できません。

○知的障害者は奇声を発したり動きまわることがあり、他の人に迷惑をかけるのが心配です。

◇震災救援所へ行かず、在宅で避難する障害者もかなり居ると思います。在宅避難者のための水や食料の支援をお願いします。

(心身のバリアフリー化されていない所での生活が困難なのです。)

<避難誘導及び援助の仕方>

1、視覚障害者

- どこに逃げれば安全か、教えてください。
- 家の周りの状況を教えてください。
停電、火事があるのか、道路の状況など
- 震災救援所まで、誘導してください。

○誘導の仕方

- ①肩や腕を貸す形で、半歩前を歩いてください。
- ②視覚障害者を押したり引っ張ったりしないでください。(不安になります)
- ③誘導しているとき、周りの状況を伝えてください。
- ④方向を示す時は、時計の針の位置で
(右は3時。左は9時。正面は12時。と)

下の場合は、「10時の方向で電柱が倒れています」



2、聴覚・言語障害者

<音や声では分かりません>

- ラジオの情報, 避難警報, 火災の接近等教えてください。
- 救助に来られた時、「誰かいませんか?」と言われても聞こえないので分かりません。懐中電灯で照らす等してください。私達は声が出ませんので、物を叩く、笛などで知らせます。
- 震災救援所で、飲食物や生活用品の配給などの放送があった時、下記の方法で伝えてください。
 - ①筆談・・・紙や手のひらに書いてください。
 - ②読話・・・あなたが話す口の形を見て読みとります。
 - ③手話・・・身振りで分かることもあります。

<見て分かる方法で伝えてください>

- 親戚などに安否を伝える「災害用伝言ダイヤル171」をお願いした時は引き受けてください。

◇ 全ての聴覚障害者が手話をするわけではありません。

3、 肢体不自由者(車いすなど)

○家が住めないような状態や火事にならない限り、在宅で過ごす人が多いと思われます。安否の確認と水や食料などの必要物資の配達をお願いします。

○エレベーターが止まると、他の階に
階段をつかって行くことができません。
援助者が複数必要です。

(右図は、3 人の場合)



○車いすの押し方や、階段などの避難の方法は、
障害者（及び家族）と相談してください。

4、精神・知的障害者

○（パニックに陥っているときは）

いきなり身体にふれることはやめてください。

逆にびっくりして固まってしまうです。

「大丈夫」「安心してね」とか、「助けに来たよ」と声をかけ、安心・落ち着かせてください。

○（そこにいることが危険な場合）

避難場所など、安全な場所までつれて

いってください。

○話し方について

○わかりやすく簡単なことばを使ってください。

○話は短く切って、一問一答方式でお願いします。

○言葉が出てこない障害者が居ます。表情身振りなどをみて、ひとつひとつ確認しながら、話してください。

○できるだけ早く、家族や作業所などに連絡をとってください。家族や職員の声を聞くと落ち着くと思います。連絡場所は、当事者パンフに書いてあります。

黄色の当事者パンフを見て

(右ページ)

○ 家族と相談してある場所に連れて行ってください。

○ 必要なものをもったかどうか確認してください！

(持ち出しリストが載っています)

☆薬、補装具、補聴器の電池、スプーンなど

○ 連絡先（家族など）に電話してください。

○ 黄色の当事者パンフは、基本的に玄関ドアの内側や冷蔵庫の横に貼ってあるか、冷蔵庫の救急キットの中にあります。

＜当事者用災害対策パンフ＞

＜表紙＞

＜裏表紙＞

避難場所

おお じ しん さい がい

大地震(災害) のときのためのパンフ



すざなみくしゅうさいしんがひんがいのとき
杉並区障害者団体連合会
 〒166-0003
 杉並区高円寺南 2-24-18
 TEL(03)5306-2627
 FAX(03)5306-2628

氏 名	TEL
	FAX
住 所	
血液型	アレルギー
くすり	

逃げる場所 (家族で相談して決めておきましょう。)

直後の避難場所 (近くの公園とか公共の建物など)

家族と離ればなれになった時の集合場所

連絡先

＜ 家 族 ＞

氏 名	会社・学校	TEL	

＜ 親 戚 ＞

氏名	TEL
氏名	TEL

＜ 友 人 ＞

氏名	TEL
氏名	TEL

2025年度改定

【避難者登録制度】

震災救援所で避難者登録を行うことで、在宅避難している方も震災救援所で物資を受け取ることができます。本人以外の方でも登録できますので、災害時には登録をお願いします。

災害用伝言ダイヤル(171)の使い方

利用方法

伝言の録音方法

171 にダイヤル

「伝言センターです」の声



録音の場合 1



被災者の電話番号を押します

×××-×××-××××



ピットになったら 30 秒
以内で話して電話を
切ります。

伝言の再生方法

171 にダイヤル

「伝言センターです」の声



再生の場合 2



被災者の電話番号を押します

×××-×××-××××



再生が始まります。

※ 毎月 1 日・15 日は、伝言ダイヤルの体験ができます。
一度やってみましょう。