

南海トラフ地震に備えた
一般避難所における福祉エリア設営のための
ガイドライン



高知県立大学 2018-19 年度戦略的研究推進プロジェクト
南海トラフ地震に備えた福祉エリア設営ガイドラインの開発グループ
2020 年 3 月作成

目 次

I 部 本ガイドラインについて	1
1. 本ガイドライン作成の背景	1
1) 一般避難所内の「福祉エリア」設営の意義	1
2) 用語の説明	1
2. 本ガイドラインの活用の仕方	3
1) 平時の活用	3
2) 災害発生時の活用	3
3. 時間経過に伴う避難所運営の方法	3
1) 受付	3
2) 救護室	4
3) 要配慮者班の存続	5
4. さまざまな「福祉エリア」の考え方	5
1) 体育館など一般避難者エリアの中に要配慮者エリアを設定する	5
2) 教室や会議室が福祉エリアとして設定する	7
3) 共有場所を避難所全体の福祉エリアとして活用する	9
II 部 対象者別「災害時要配慮者」に対する一般避難所でできる配慮	10
1. からだに障がいのある人	11
1) 身体障がいのある人	11
2) 視覚障がいのある人 聴覚障がいのある人	12
3) 内部障がい（肢体不自由以外の体の内部の障がい）のある人	13
2. からだの弱い高齢者、認知症のある人、介護している家族	15
1) からだの弱い高齢者	15
2) 認知症のある人	16
3) 介護している家族	17
3. 精神障がいのある人、発達障がいのある子ども・人、知的障がいのある子ども・その家族	18
1) 精神障がいのある人	18
2) 発達障がいのある人	19
3) 知的障がいのある人	20
4) 精神・発達・知的障がいのある人の家族	21
4. 妊産婦、お母さんと子ども、一緒に暮らす家族	22
1) 妊娠中の人	22
2) 出産を間近に控えた人	23
3) 出産後 1 か月以内の人	24
4) 乳幼児期のお子さん	25

I 部 本ガイドラインについて

1. 本ガイドライン作成の背景

1) 一般避難所内の「福祉エリア」設営の意義

南海トラフ地震が発生すると、高知県下の避難者は40万人にのぼり、その中には要介護高齢者や心身に障がいのある人、乳幼児・妊産婦といった、避難生活に何らかの配慮が必要な人たち（以下、「要配慮の人達」とします）も一緒に避難生活をおくります。高知県内では県下の専門施設や専門機関に「福祉避難所」を開設するよう委託契約を結んでいます。許容人数は要配慮の人達の一部にすぎません。

現在高知県では、「自分たちの避難所は自分たちで運営できるように」と、各地で「避難所自主運営マニュアル」作成が進んでいます。マニュアルでは地域住民の皆さん方が、地震発生直後から避難所の「開設準備」「避難者受け入れ」「運営期」に分けて内容を検討し、最近では避難所立上げ訓練が各地で行なわれています。また令和2年3月からは、要配慮の人達に適切に配慮を行ないつつ、共に自助・共助の避難所運営を行う準備がすすめられています。

ひと言で要配慮者といっても、必要な配慮の程度は様々なので、少しの配慮があるだけで、むしろ運営の支援者にもなれる人達がいることも再認識しましょう。

そこでこのガイドラインでは、そのような避難所設営や避難所運営、また日ごろの訓練の際に役立つよう、本ガイドラインを解説しています。

2) 用語の説明

(1) 「要配慮者」とは

災害対策基本法をはじめ、内閣府防災担当からの様々なガイドラインでは、要配慮者のことを以下のように定義しています。

※ 以下「障害」は原文のまま

- ・要配慮者：高齢者、障害者、乳幼児、その他の特に配慮を要する者
(災害対策基本法第8条第2項第15号)
- ・その他特に配慮を要する者：妊産婦、傷病者、内部障害者、難病患者等が想定される
- ・福祉避難所利用の対象となる者：その家族まで含めて差し支えない
(福祉避難所の確保・運営ガイドライン、平成28年4月)
- ・配慮が必要な方：外国人への配慮を含む
(避難所運営ガイドライン、平成28年4月)

本ガイドラインでは、平成28年4月に改訂された「避難所における良好な生活環境の確保に向けた取組指針」に基づき、「一般の指定避難所内において、必要な場合に福祉避難スペース（室）ないし個室を利用できるようあらかじめ考慮する」対象としてあげられた、「**高齢者、妊婦・乳幼児、障がい者等**」を基本に、**その家族**と、一般避難者として避難することが予測される「**内部障がい者**」を取り上げました。

【避難行動要支援者】

「避難行動要支援者の避難行動支援に関する取組指針（平成25年8月）」では、自ら避難することが困難な者の例として、①要介護認定3～5を受けている者、②身体障害者手帳1・2級（総合等級）の第1種を所持する身体障害者（心臓、じん臓機能障害のみで該当するものは除く）、③療育手帳Aを所持する知的障害者、④精神障害者保健福祉手帳1・2級を所持する者で単身世帯の者、⑤市の生活支援を受けている難病患者、⑥上記以外で自治会が支援の必要を認められた者、をあげています。

避難行動要支援者とは、津波から命を守るため、いち早く高台に避難するという状況判断や情報取得、避難行動において支援が必要とされる人々を示しています。

(2)「福祉エリア」とは

「福祉避難所の確保・運営ガイドライン」では、「(要配慮者の)人々は、一般的な避難所では生活に支障が想定されるため、福祉避難所を設置し、受け入れ、何らかの特別な配慮をする必要がある」と述べると同時に、「災害時における要配慮者を含む被災者の避難生活場所については、在宅での避難生活、一般の避難所での生活、福祉避難所での生活、緊急的に入所(緊急入所)等が考えられる」とし、一般の避難所内に福祉避難所スペースを確保することも推奨しています。

福祉エリアとは、この一般の避難所内設けられる福祉避難所スペースに準じて、一般避難所の中で「要配慮の人達に必要な環境的配慮を行なって設定される空間」をさし、「福祉スペース」などとも呼ばれます。要配慮の人達はちょっとした配慮があるだけで、日頃地域で自律した生活をしている人が多いです。そのちょっとした配慮を皆で共有し、避難所の区割りを考えることが、相互理解と共助の第一歩になります。そこは、一方的にお世話する側、される側という場所ではなく、互いを気遣う共助の関係を考える場所でもあります。

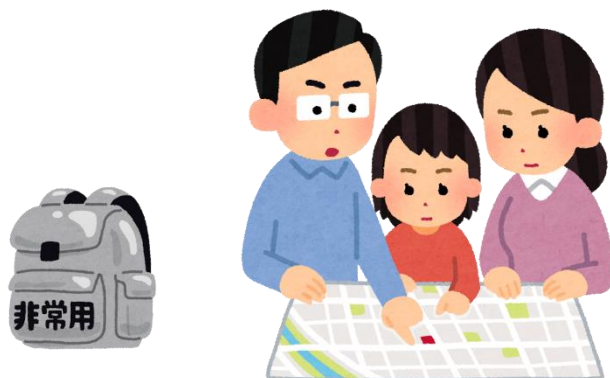
「福祉エリア」を一般避難所の中にあらかじめ設定し、要配慮の人達を含む地域住民皆さんの自助・共助の元で避難所を運営することで、一人でも多くの要配慮の人達が一緒に生活できる避難所運営を可能にすること、ひいてはその地域が持つ地域力を維持し、1日も早い復旧・復興につなげることができるといえます。

【エリアとスペース】

「福祉エリア」の「エリア」という言葉は、災害時医療でトリアージを行う際、傷病者を選別する前に、設定する場所のことです。エリアを配置することで、大勢の負傷者を整然と効率的・機能的に必要な医療につなげることができます。このように、避難所でも「限られた場所を、効率的・機能的に活用する」ために、一般避難所の中にもあらかじめ「福祉エリア」を決めておくことが大切です。

またエリアとは、区域、地域を表す言葉であり、「サービスエリア」などにも使われるように、ある特定の意味を持った空間を表す言葉です。「福祉エリア」とは、「要配慮の人達が必要な配慮を得られる空間」としての意味を持ちます。

つまりこのガイドラインで示す「福祉エリア」とは、何らかの配慮が必要な人達にとって、個々の状況に応じて自立を維持しやすい場所や、安心してすごせる場所を確保することを通して、元々要配慮の人達が持っていた地域で生活する力を発揮できることも意図しています。「福祉エリア」は、一般避難所の中にあって、要配慮の人達が持っていた自立する力と、地域の皆さんが持っていた要配慮の人達を地域で支える力の両方を活かす空間であることをめざします。



2. 本ガイドラインの活用の仕方

1) 平時の活用

このガイドラインは、地域住民と一緒に「避難所自主運営マニュアル」の作成や避難所設営訓練を行なう行政の一般職員、行政機関内の保健・医療・福祉の専門職が参照することを前提としています。

- ・「避難所自主運営マニュアル」作成時
「福祉エリア」の場所を決めたり、地域住民同士の役割を検討する際に参考にする
- ・避難所立上げ訓練時
設定した場所が適切かどうか検討する際、参考にする
参加者に医療・福祉の専門職がいる場合は、事前にこのガイドラインを共有してもよい
- ・実際に要配慮者が参加する避難所立上げ訓練
参加する要配慮者に関する一般的な知識の確認として事前に参照する
実際にご本人が必要とする配慮を確認する際、たたき案としてもよい
- ・要配慮者や福祉エリアに関する一般的な知識の勉強会
地域住民、職員同士、地域の関係機関などと開催する際に参考資料として

2) 災害発生時の活用

事前に「避難所自主運営マニュアル」が作成されていなくても、災害が発生した時には参照できるところから活用し、以下の人達とも共有します。

- ・地域住民の人達
「対象者別、災害時要配慮者に対する一般避難所でできる配慮」の項は、要配慮者に関する一般的な知識として参照してもらいましょう。その際は、文字の大きさ、内容の解説を加えるなど、工夫して下さい。
- ・保健・医療・福祉の専門職
避難者の中に専門職がいる場合、参照して貰います。支援者として専門職が入る場合もこのガイドラインを手渡して活動の参考にしてもらってください。

3. 時間経過に伴う避難所運営の方法

現行の避難所運営マニュアルではあまり注目されていませんが、避難所運営は、避難者の受け入れから避難所の運営にかけて、時間経過に伴って場所の配置や広さ、運営するチームや班の編成を変化させる必要があります。

そこでこのガイドラインでは、時間経過に伴う受付や救護室の再編、「要配慮者チーム」存続の検討といった3点を新たに提案します。

1) 受付

避難者受け入れの受付を設置する際、特に発災直後は、「一般住民受付」と「要配慮者受付」を設けます。要配慮の人達が受付順番待ちの長い列に並ぶことがないように、また要配慮の人達の避難者カードがそのまま埋没することがないように、避難所が開設されたら要配慮者チームを中心に要配慮者受付を設け、表1のような対応を行ないます。その後、運営期に入ったら受付は一般住民受付だけに戻します(図1)。

表1. 要配慮者チームが要配慮者受付で行う対応

主な役割	具体の対応
要配慮者受付の設営	要配慮者や家族、避難行動を支援してきた人たちを誘導し、そこで状況の聞き取りを行なう。福祉エリアを使用するか否かを聞き取る。
一般住民受付の巡回	一般住民受付の列・場所に要配慮者が含まれていないか確認し、該当者に適宜声をかけ、要配慮者受付に誘導する。
それぞれの居住エリアへの誘導	特に後で述べる各要配慮者のエリアに誘導する。

※ **要配慮者受付場所の条件**：一般住民受付の近くで、1階で、車いすでも出入りしやすい場所・部屋を確保する。

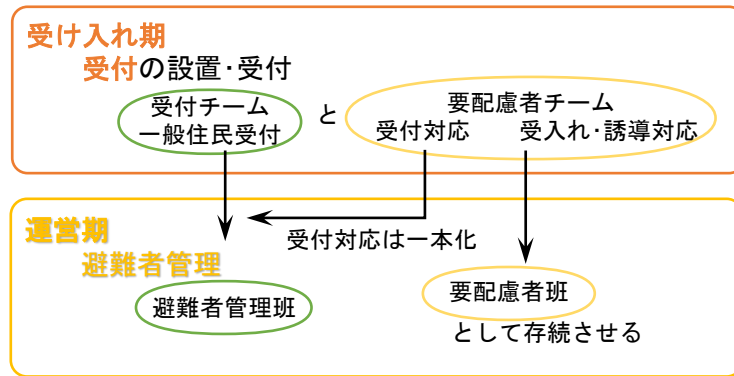


図 1. 受付：時間の経過に伴って変化させる考え方

2) 救護室

救護室は負傷者や体調不良の人が利用する場所です。しかし、発災直後には大勢の傷病者が運ばれて来る可能性が有るため、発災直後の救護室は場所を拡大させる必要があることを考慮しておきます。

また一般避難所の救護室では、正式な医療救護所（医師が着任し、治療や医療搬送が行える場所・病院）でない限り医師による治療は受けられないため、医療処置の必要な傷病者がいる場合は優先順位を決めて最寄りの医療救護所に患者を搬送しなければなりません。救護チームが中心に、対応にあたります。

負傷者・体調不良者の搬送が終了し、運営期に入った後は、救護室は1部屋（学校なら保健室など）でよく、体調不良者が休養できる場所として、救護班が運営します（図2）。

※ **救護室の場所の条件**：避難室外への搬送を考え、1階で、外部への搬送がしやすい部屋・場所を確保する。発災直後は、負傷者が10名以上運ばれるような場合も考えられるため、一時的でも第2第3の部屋・場所の拡大（トリアージエリアの設定）も想定する。

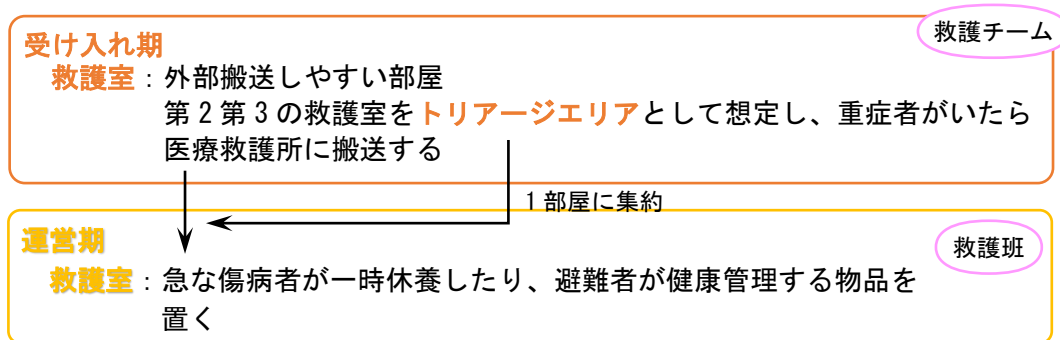


図 2. 救護室：時間の経過に伴って変化させる考え方

3) 要配慮者班の存続

現行の避難所運営マニュアルでは、受け入れ期に対応にあつた要配慮者チームは運営期には解消されることになっています。しかし、運営期にも「要配慮者班」を存続させ、引き続き要配慮の人達の支援も行います。運営期の班編制に、「要配慮者班」も存続させることをお勧めします(図3)。

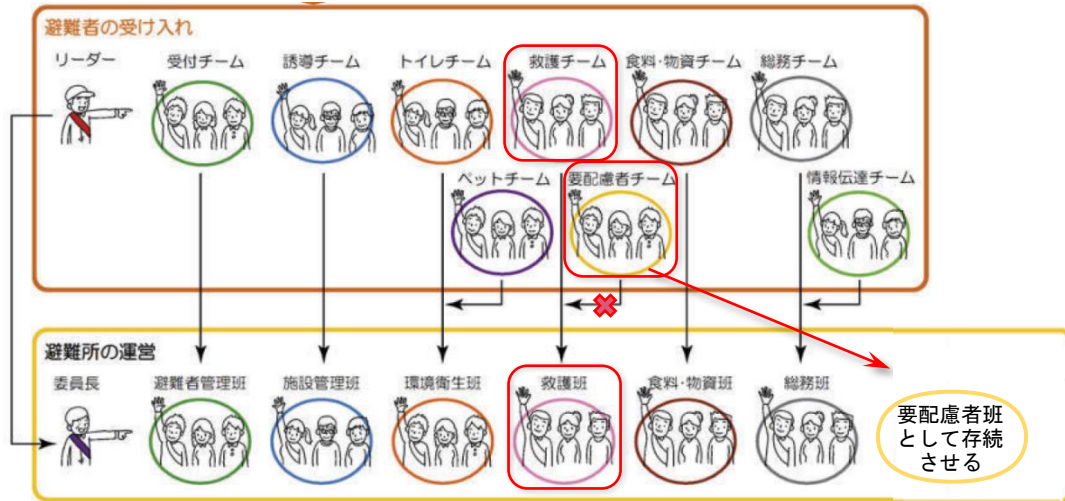


図3. 要配慮者班を運営期に存続させる

高知県下で作成されている「避難所運営マニュアル」より
 高知県ホームページ、「避難所運営マニュアル」の作成について
<https://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/010201/2014110500044.html>

4. さまざまな「福祉エリア」の考え方

「福祉エリア」の設営には、次のような3つの考え方があります。

- 1) 体育館など一般避難者エリアの中に要配慮者エリアを設定する
- 2) 教室や会議室が福祉エリアとして設定する
- 3) 共有場所を避難所全体の福祉エリアとして活用する

それぞれの避難所の状況に応じて、また地域住民と避難場所提供者の話し合いを通して、各地の実情に応じた設定を検討します。

1) 体育館など一般避難者エリアの中に要配慮者エリアを設定する

(1) 一般避難者と一緒に生活できる要配慮者

要配慮者の人達の中には、個別性には配慮が必要だが、体育館など一般避難者のエリアでも支障がない、またはむしろ日頃からよく知る人々と一緒の方が配慮を得やすいと考えられる人達があります(表2)。

表2. 一般避難者エリアで生活できる要配慮者

要配慮者	特徴
視覚障がい・聴覚障がいのある人	視覚障がいのある人は決まった居住場所の位置や様子が把握できれば、また聴覚障がいのある人は音声情報を視覚的に得られれば、ある程度大勢の中でも自律した生活が可能である。近隣住民の理解・協力を得ることで、一般避難者エリアでの生活が充分可能である。

からだの弱い高齢者	立ち上がりの補助具や段ボールベットがあれば、一般避難者エリアでも滞在できる。トイレ近くに居所を決めたり、他の人がトイレに行く際、声をかけて一緒に行くようにする。
認知症（軽度）	顔なじみの人が周囲にいて、いつものように声をかけてくれる環境があれば安心できる。
内部障がいのある人	周囲の人の理解・協力があること、また健康管理のために適宜個室になる空間や救護室を使用できることなどにより、日常生活は一般避難者エリアで可能である。
妊婦とその家族	体調の個人差はあるが、妊娠 16 週から 36 週は安定期に入るため、家族と一緒に一般避難者エリアでも滞在が可能である。36 週をすぎたら出産に備える。

(2) 一般避難者エリア内の、居住区の考え方

体育館など一般避難者のエリアについては、地域特性に応じて、表 3 や図 4 のように二つの居住区の考え方があります。

表 3. 一般避難者エリアの居住区の考え方

地域特性	近所付き合いのある地域	近所付き合いが少ない地域
一般避難者エリアの居住区分け	地域・隣保のならびに準じて世帯の居住空間を振分する。日頃の共助の関係が活かされ、避難生活でも顔の見える関係の元で生活できる。	通路などの区画を設けた後、受付順に区画に避難者を振分する。区画内で新たに話し合い、互いの役割分担（班編制）などを行う。
要配慮者エリア	日頃の地域・隣保のならびでの区分けで生活することで、顔見知りの人たちと一緒に生活できる。日頃の自助共助の力が発揮される。	区画の中にあらかじめ、以下の条件の場所に要配慮者の区画（要配慮者エリア）を設ける。 <条件>・出入りしやすい ・壁近くで手すりに近い <見守り> 救護班（要配慮者班）、または受付付近にいて避難所全体の見守りを行う人たちが要配慮者エリアの見守りを行う。

【小学校体育館の居住スペース】・・・近所付き合いある地域

【小学校体育館の居住スペース】・・・近所付き合い少ない地域

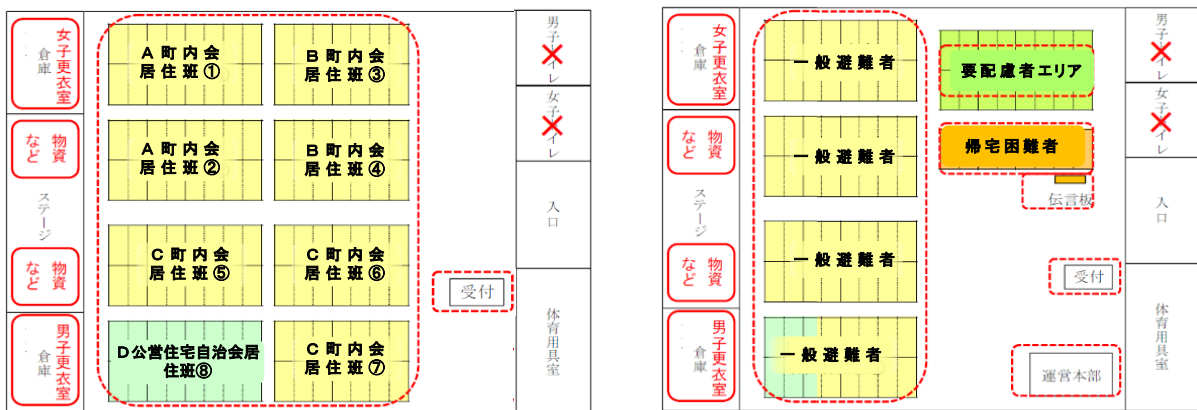


図 4. 一般避難者エリア内の居住区の考え方

2) 教室や会議室が福祉エリアとして設定する

避難所となる施設に、教室や会議室など小部屋が確保できるようなら、表4のように、大勢の集団と一緒に居ることが苦手、抵抗力が弱いなどの要配慮の人達のための福祉エリアとして確保します（表4）。

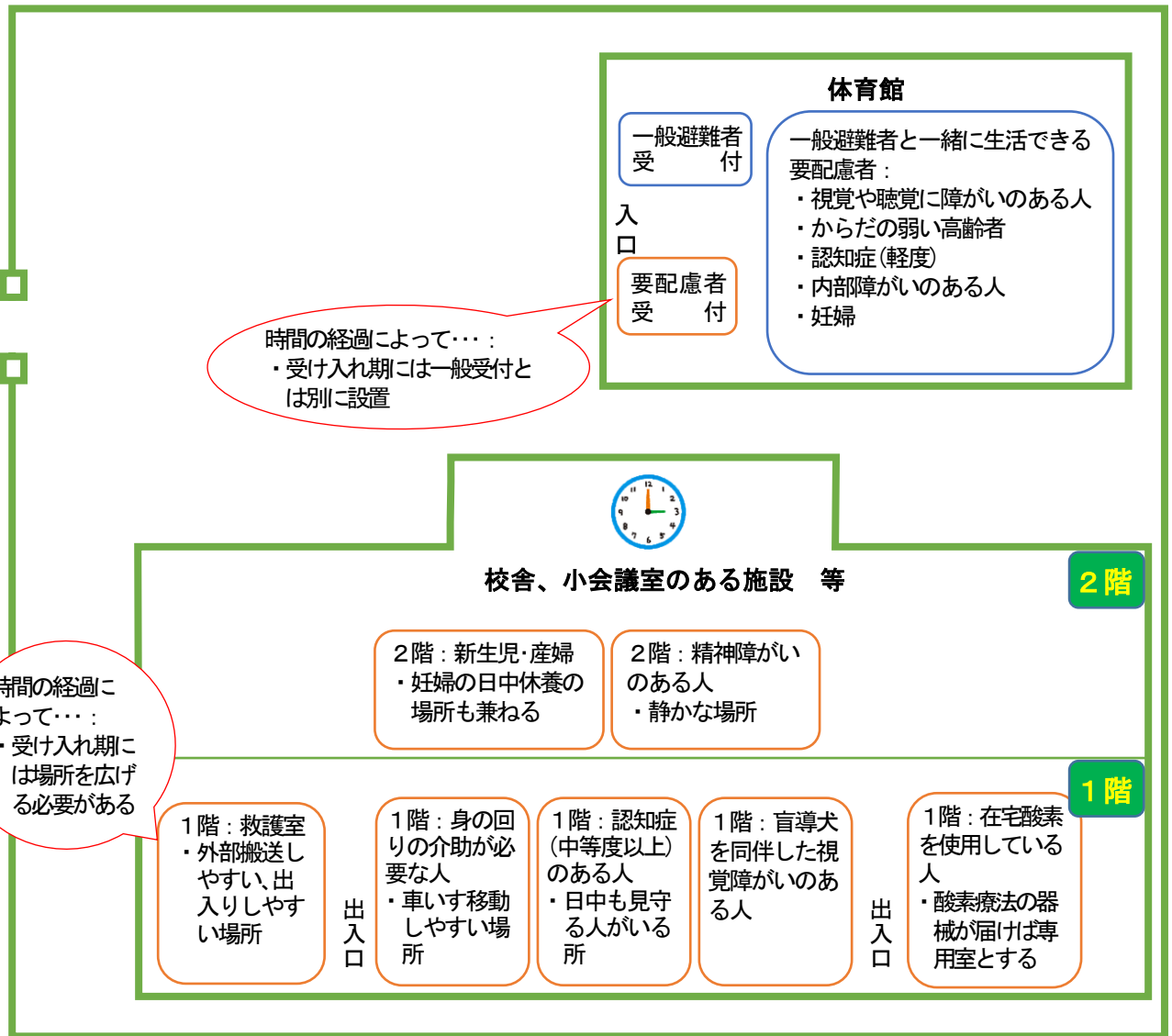
平時から避難所運営マニュアルにこうしたエリアを想定しておくことで、要配慮の人達にとっても、また一般避難者の人達にとっても互いに安心して避難生活を送ることができ、健康二次被害を防ぐことができます。

避難所が学校などの場合、教室は学校を再開するために優先的に空ける必要もあります。避難所開設後の時間経過に伴って、適宜居住場所の配置は見直しを行うようにします。

もし避難所内に小部屋の確保が難しい場合は、避難所の近隣にある保育園やデイサービスなど、要配慮の人達のための滞在場所として活用できそうな所にも協力を呼びかけることも検討します。

表4. 小集団での居住空間が望ましい要配慮者の例

要配慮者	場所の条件	必要な環境など
身の回りの介助が必要な人とそのご家族 ・要介護高齢者、 ・身体障がいのある人	1階（車椅子で、屋外・部屋からの出入りしやすい部屋） 手すりや洋式トイレ、多目的トイレなどがあれば近くが望ましい。 日ごろから、どのような環境が暮らしやすいか、当事者・ご家族交えて話し合っておくとよい。	・段ボールベッドを入れるなど、床生活ではなく車椅子の座面程度の床の高さが確保できるようにする。 ・ポータブルトイレを使用する場合は、プライバシー保護の間仕切りが必要である。 ・身の回りの介助を行なう人が滞在する場所も必要である。
盲導犬を同伴している視覚障がいのある人	1階が望ましい。 屋外への出入りやトイレ・洗面所などの近くで、動線が複雑でない場所が望ましい。	・視覚障がい者が盲導犬と一緒に避難してくる場合は、大勢のいる場所では動物アレルギーの避難者もいる可能性があり、一般避難者エリアではない環境が望ましい。 ・他にもペット（ケージに入っていることが原則）と一緒にすごしたい避難者がいる場合は、同室可能か話し合う。
認知症（中等度以上）	1階が望ましい。 が、日中も周囲に人がいて常に、見守られる環境が望ましい。	・家族と一緒に静かに過ごせて、大勢の人の出入りがない環境が望ましい ・家族が復旧作業に出る際は、顔なじみの近隣住民や、時には母子（乳幼児）のグループと一緒に過ごすなどと気がまぎれる（10p、3）参照。
精神障がいのある人	2階でもよい。 孤立した部屋ではないが、近隣は静かな環境が望ましい。	・環境変化で、些細なことが気になったり混乱することがあるため、家族と一緒に静かに過ごせて、大勢の出入りがない環境が望ましい。
新生児・産婦とその家族	2階でもよい。 日中は妊婦を含め、妊産婦が気軽に休憩や仮眠を取れる部屋としても活用できる空間として確保するのもよい。	・出産後の休養、新生児への配慮が必要である。 ・家族ごとのプライバシーが保護できる間仕切りなどが必要。 ・場所に余裕あれば生後3ヶ月（夜間の授乳あり）から1歳まで（ハイハイの時期）の乳児までを受け入れる。



※この例は学校などが避難所になる場合を想定しています。

図5. 避難所内のさまざまな福祉エリア設定の例

図5は、学校を避難所として設営を検討した例です。一般の避難所となる体育館のほか、1階には救護室（保健室などを活用）、介助の必要な人のための部屋など4～5箇所、2階には精神障がいのある人や妊産婦・新生児のための教室などを、福祉エリアとして確保します。これらは平時から、福祉エリアとして使ってもいい場所を学校側と協議しておきます。

3) 共有場所を避難所全体の福祉エリアとして活用する

福祉エリアは、要配慮の人達のためだけに検討するのではなく、すべての避難者にとって互いに配慮のある優しい避難所であるために、共有場所にも福祉エリアの考え方を取り入れましょう。避難者が誰でも活用できる場所として、表5のような場所も検討します。

表5. すべての人が利用できる自助共助のための場所

場 所	活用方法など
設備としてのトイレ	<ul style="list-style-type: none"> ・事前の話し合いで、トイレ設備を排泄場所として使うか、トイレはすべて仮設トイレを使用するかは決めておく。 ・排泄場所として使用しない場合は、更衣室、ストーマ（人工肛門）の処置など「個室になる空間」として運用できる。
健康管理のための場所	<ul style="list-style-type: none"> ・インシュリン自己注射など、体調の自己管理のために、救護室を運用する。
日中気軽に休憩できる場所	<ul style="list-style-type: none"> ・夜間の介護や授乳、不眠などがある人のために、日中でも気軽に休憩・仮眠のとれる部屋を決めておく。 ・妊産婦は「新生児・産婦エリア」の一角を共用してもよい。
談話できる場所	<ul style="list-style-type: none"> ・日中は足腰の弱った高齢者や認知症のある人が集える場として運用ができる。 ・夕方から夜間は復旧作業から戻った住民同士の情報交換の場として運用ができる。 ・消灯後は夜泣きした赤ちゃん、眠れない人が起きていてよい場所として運用できる。
お母さん達の情報共有の場所	<ul style="list-style-type: none"> ・妊婦、乳幼児を持つお母さんなどが自由に集えて、情報交換できる。自分の体調管理や災害後の乳幼児への対処法など情報交換が行える。 ・お母さん達が互いに繋がることができると、自助グループとして力が発揮できる。 ・最寄りに保育園などがあれば場所を借りてもよい。
子どものための場所	<ul style="list-style-type: none"> ・雨が降っても子どもたちが集まって、遊べる。子どもたち同士で利用のルールを作ってもらおう。 ・静かに勉強できる部屋（学校なら図書室、など）も確保できたらよい。 ・利用ルールは子どもたちでつくる。

Ⅱ部 対象者別「災害時要配慮者」に対する一般避難所 のできる配慮

実際に、要配慮の人達がどのような特徴を持った人達かについて対象別に説明します。ここでは一般的な記載になるので、あくまで参考とし、当事者である要配慮の人達本人やそのご家族に実際はどうかを聞きながらどのような配慮があればよいか、共有して下さい。

<平時の活用>

避難所設営訓練の際、実際に参加する要配慮の人達について事前に参照し、より実地的な配慮について協議できるように準備します。

また災害時に限らず、ふだんから要配慮の人達と交流する際にも、参照することができます。

<災害発生時の活用>

要配慮者チームや要配慮者班に抜擢され、実際に要配慮の人達の対応をする際に、参照します。あくまで一般的な記載ですので、実際はどのように配慮したらよいかを確認しながら対応しましょう。

避難所に保健・医療・福祉の専門職がいる場合、または支援者として入る場合に、参照してもらっても結構です。

◆各ページの見方

特徴

: 日頃の日常生活では、要配慮の人達がどのように力を発揮して自立生活をしているかまとめました。またどのような点で周囲の配慮があれば生活しやすいかについて、まとめています。

環境への配慮

: 避難所において工夫できる、環境調整の配慮についてまとめています。

生活への配慮

: 避難所における日常生活の内、以下を項目毎にまとめています。

食生活	食事を運ぶ上での配慮や、食べやすい調理の配慮などについてまとめています。
排泄	トイレの環境や、排泄にあたって必要な物資・衛生材料、排泄を行う（手伝う）際の留意点などについてまとめています。
清潔	身体の清潔管理や口腔ケアを行う（手伝う）際の留意点や、必要な物資・衛生材料などについてまとめています。
活動と休息	身体を動かしたり、場所を移動する（それを手伝う）際の留意点や、睡眠確保や身体を休める上での留意点についてまとめています。
体調管理と安全	日々の体調を確認する際のコツや留意点、また体調をくずしたり本人にとって危険となる可能性がある事柄についてまとめています。
集団生活	避難所という他者と一緒の生活場所において、どのような配慮を行えばよいか、また要配慮者の平時の支援者と、どのように協力すればよいか、などについてまとめています。

1. からだに障がいのある人

1) 身体障がいのある人


特 徴

- ・普段(自宅)の状況で、いつもの自助具や手助けがあれば自分でできることがたくさんある
- ・その場の状況に応じて、自分にあった方法を工夫することができる
- ・からだの感覚がないか、痛みやしびれ、苦痛などを違和感として感じることもある

環境への配慮

- ・からだを支えるための手すりやカベが利用しやすい場所にいてもらう
- ・段ボールベットなどを利用し、床から 40cm くらいの高さの居住空間をつくる
- ・避難所としても、自助具や補助具など必要な救援物資を役場に希望する
- ・廊下の幅を 90~140cm 以上を確保しひとりでも車いすを動かせる空間で過ごせるようにする

生活への配慮

食生活	<ul style="list-style-type: none">・誰かがかわりに食事や水を運んだり、場合によっては食べるのを手伝う・炊きだしでは材料を小さく切ったり、よく煮込んで柔らかくする鍋をつくる・飲みこみを助けるような調理やトロミ剤をつかう・自助具・補助具やトロミ剤がない時は、避難所としても必要な救援物資を役場に希望する	
排 泄	<ul style="list-style-type: none">・排泄場として使用できる障がい者用トイレや洋式トイレは優先して使用できるようにする・用を足した後始末は、必要なら誰かが手伝う・夜間はポータブルトイレや尿器を活用する・もしもの時に外の人に助けを呼べるようなもの(防犯ベルなど)をトイレ内にとりつける	
清 潔	<ul style="list-style-type: none">・洗面や歯みがき、手洗いなどは誰かが行く時に声をかけ、一緒に行くようにする・介護用のからだふき(ウェットタオル)やお尻ふきを使ってからだをふく・携帯用おしりウォッシュなどを使い下だけでも流水であらう・避難所としても必要な救援物資を役場に希望する	
活動と休息	<ul style="list-style-type: none">・可能な限りスロープをつけて段差を少なくする・緊張したからだをほぐしたり、いつものように動けないことによる体力の低下をふせぐ運動を、一緒に行う	
体調管理 と 安 全	<ul style="list-style-type: none">・日々の体調をたずねたり、からだの動きを観察し、手伝えることがないか声をかける・熱中症になりやすいことを伝え、水分を取るように促す・暑い時は特に首をぬれタオルで冷やす・避難所での生活が限界をこえる前に、本人と役場とも相談して、ライフラインや介護の安定した場所でのショートステイなども検討する	
集団生活	<ul style="list-style-type: none">・どんな動きの時にどんな手助けがあればいいか、あらかじめ本人から聞いておく・困っているときに助けを求めやすい声かけを行う・避難所運営の役割の中で、できそうなことがあればどんどん手伝ってもらう・普段から支援者や利用していたサービスとまたつながれるようにする	

2) 視覚障がいのある人

特 徴

- ・慣れた場所や、白杖があり一度実際に歩いた場所、途中で動かない目印などがある場所には、ひとりでも行けるようになる
- ・点字やことば(口頭)、合図の音などで伝えればわかる
- ・ものの場所が急にかわるとわからない

環境への配慮

- ・避難所全体で「整理整頓」するようによびかけたり、場所を動かさないように貼り紙をする
- ・視覚障がいのある人がひとりで行動できる範囲は、特に危険なモノがないか定期的に点検する
- ・日々のお知らせや情報提供は音声と文字による掲示物の両方で行う
- ・補聴器を使っている人はできるだけ静かな場所で過ごせるようにする

生活への配慮

	視覚障がいのある人	聴覚障がいのある人
食生活	<ul style="list-style-type: none"> ・だれかがかわりに食事をもらってくる ・食後の片付けは慣れるまでは手伝う 	<ul style="list-style-type: none"> ・紙に書いて配食のことを伝える ・本人と相談し、炊きだしなどできることは参画してもらう
排 泄	<ul style="list-style-type: none"> ・ひとりでも行けるトイレを一緒にさがし、そこに近い場所ですごせるようにする ・一緒にトイレにいき、トイレの位置や構造などを手を取ってくわしく伝える ・慣れないうちは排泄時には声をかけて一緒に行くようにする 	<ul style="list-style-type: none"> ・聴覚障がいのある人には、トイレの使い方を文字に書きながら伝え、使用中の際の鍵のかけ方などを一緒に確認する
清 潔	<ul style="list-style-type: none"> ・一緒に仮設風呂に行くよう声をかける 	<ul style="list-style-type: none"> ・仮設風呂に入れる時間には、直接知らせに行くようにする
活動と休息	<ul style="list-style-type: none"> ・出かける時は誰かが一緒に付き添うようにする 	
体調管理 と 安 全	<ul style="list-style-type: none"> ・どのような手助けがあればいいか、また、どのようなことは一緒に協力して貰えるかなどを話し合う ・本人の同意を得た上で視聴覚障がいのある人がいることを避難所全体でも共有し、「整理整頓」することや、危険箇所がないか、大事な情報はわかりやすく掲示されているかなど、定期的に見回る ・困っているときに助けを求めやすい声かけを行う 	
集団生活	<ul style="list-style-type: none"> ・避難所としても、手話や点字のできるボランティアをボランティアセンターに頼んでみる 	

聴覚障がいのある人

特 徴

- ・文字で書くとわかる
- ・館内放送や後ろからの声かけだけではわからない

3) 内部障がい(肢体不自由以外の体の内部の障がい)のある人

特徴

ペースメーカーをつけている人

- ・普段通りの生活ができるが、強い電磁波を出す機械類のそばでは、誤作動のおそれがある

特徴

人工透析を行っている人

- ・動作などの不自由はないが、定期的に透析を受けられないと1週間を限界に命に関わる

環境への配慮

<ul style="list-style-type: none"> ・携帯電話の使用時は、15cm 以上はなれるように説明する ・発電機や小型無線の近くない場所を居住空間にする 	<ul style="list-style-type: none"> ・透析のできる医療機関までの交通手段を含め、役場に相談する ・腹膜透析をしている人に、透析液を交換するための部屋を準備する
---	--

生活への配慮



	ペースメーカーをつけている人	人工透析を行っている人
食生活		<ul style="list-style-type: none"> ・命をつなぐためのエネルギー及び栄養素を補給する。減塩（水分のコントロールのため最重要）・カリウムの多い食品（高カリウム血症による心臓障害を防ぐため）に注意する ・避難所としても、透析該当者が居ることを、至急役場や医療救護所に連絡し、食料などの配慮を受けられるよう協力する
排泄		<ul style="list-style-type: none"> ・水分をいつもの半分を目安にとることで、便秘を予防することを伝える
清潔	<ul style="list-style-type: none"> ・埋め込み部分の皮膚を清潔に保つように声を掛ける 	<ul style="list-style-type: none"> ・シャント部分を清潔にする必要があることを伝える ・清潔な肌着を救援物資として避難所を通じて役場に希望する
活動と休息	<ul style="list-style-type: none"> ・自分でも脈をはかり、日々体調管理するように声を掛ける 	<ul style="list-style-type: none"> ・避難所内での役割は、透析のない日におこなって貰うに説明する
体調管理と安全	<ul style="list-style-type: none"> ・めまいやふらつきを感じる場所からは離れるように説明する ・受療できるようになるまでに必要な常備薬が準備できているか声を掛ける 	<ul style="list-style-type: none"> ・受療できるようになるまでに必要な常備薬が準備できているか声を掛ける ・最終の透析日、普段利用していた医療機関名などを役場に知らせて、透析が受けられるよう依頼する ・避難所としても、透析該当者が居ることを、至急役場や医療救護所に連絡し、継続して透析が受けられるように協力する
集団生活	<ul style="list-style-type: none"> ・患者（ペースメーカー）手帳を持ってもらう ・周囲の人への注意喚起の方法は本人と相談する 	<ul style="list-style-type: none"> ・避難所での役割は、本人の体調と受けられる透析を配慮して、本人と話し合っ決めて

特 徴

在宅酸素を使用している人

- ・酸素吸入を続けられれば、身の回りのことは自分ででき、頼める役割もある

特 徴

ストマ(人工肛門)をつけている人

- ・普段通りの管理ができれば生活の支障は少ない
- ・ストマの処置をするための場所や物品が必要である

環境への配慮

<ul style="list-style-type: none"> ・酸素濃縮器が使えるよう、コンセントの近くに居住できるようにする ・すきま風や外気が入りにくい場所ですごせるようにする ・まわりで喫煙やたき火など火を使わないよう気をつける 	<ul style="list-style-type: none"> ・確保できる物品の情報を伝える ・個人空間を確保する ・生活場所風通しが良く出入口に近い場所にする
--	---

生活への配慮

	在宅酸素を使用している人	ストマ(人工肛門)をつけている人
食生活	<ul style="list-style-type: none"> ・誰かがかわりに食事や水を運ぶのを手伝う 	<ul style="list-style-type: none"> ・消化の悪いものは良く噛み、一度にたくさん食べないように説明する
排 泄	<ul style="list-style-type: none"> ・仮設トイレが近い所に居場所を確保する ・息苦しい時は、後の始末は誰かが手伝う 	<ul style="list-style-type: none"> ・処置するための個人の空間を用意する ・必要な救援物資を避難所を通して役場や医療救護所に希望する
清 潔	<ul style="list-style-type: none"> ・仮設風呂では、大勢の人が入らない時間帯に優先的に入れるようにする 	<ul style="list-style-type: none"> ・仮設風呂では、大勢の人が入らない時間帯に優先的に入れるようにする ・処置するための個人の空間を用意する
活動と休息	<ul style="list-style-type: none"> ・酸素が残り少ない場合は、できるだけ安静にしてからだに必要な酸素を節約するよう説明する ・活動は休み休み行うよう伝える 	
体調管理と安全	<ul style="list-style-type: none"> ・毎朝体温をはかるなど、体調管理を行うよう説明する ・火をつかう作業は行わないよう伝える ・酸素療法を続けるには、役場や医療救護所の支援と、酸素濃縮器を扱う業者などの支援もうまく活用する 	<ul style="list-style-type: none"> ・排泄状況やストマ周辺の皮膚に変化がないか日々気をつけるよう伝える ・確保できる物品の情報を伝える
集団生活	<ul style="list-style-type: none"> ・なるべくホコリが舞う場所は避ける ・避難所としても在宅酸素の使用者が居ることを早急に役場や医療救護所に連絡し、必要な援助が受けられるよう協力する ・周囲の人への注意喚起方法は本人と相談する 	<ul style="list-style-type: none"> ・処置するための個人の空間を用意する

2. からだの弱い高齢者、認知症のある人、介護している家族

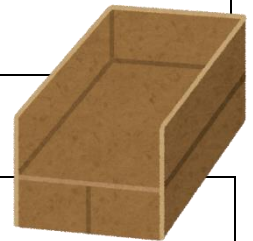
1) からだの弱い高齢者

特徴

- ・自分なりの工夫やペースを守り、自分のことは自分でしたいと思っている
- ・周りの役に立つことはしたいと思っているが、遠慮もあり、周囲に迷惑をかけたくないと思っている
- ・食べ物、気温、環境の変化に馴染みにくい
- ・動かないと、体力や筋力が低下しやすく、高齢であるほど抵抗力が低下し、体調を崩しやすい
- ・体調を崩しても変化が現れにくく、気づくのが遅れると症状が進行していることがある

環境への配慮

- ・居住空間はトイレに近く、出入り口には段さが少ない場所を選ぶ
- ・寝起きしやすいように、段ボールベッドを使うなど高床の生活ができるようにする
- ・立ち上がりのための補助具、杖などを用意する
- ・温度調節ができるように毛布、うちわなどを用意し、可能であれば定期的に換気する



生活への配慮

食生活	<ul style="list-style-type: none"> ・取りに来られるようなら自分で来てもらうか、近くまで運ぶ ・配る量は一度に食べきれないようにし、手元に置かないようにする ・食べやすいように、材料は1口大に切る
排泄	<ul style="list-style-type: none"> ・トイレの近くに居られるようにし、時々一緒に行くように声をかける ・下痢や便秘になるなど、普段と尿便の様子が変わるときには、医療介護所に早めに相談する ・居住空間で使えるポータブルトイレや尿取りパッド、プライバシーを保てる仕切りを用意する
清潔	<ul style="list-style-type: none"> ・洗面・歯みがき・入浴などは、一緒に行くように声をかける ・入れ歯を使用している人には、入れ歯洗浄剤が足りているか声をかける
活動と休息	<ul style="list-style-type: none"> ・可能な範囲で自分のことは自分でしてもらい、元気を維持してもらう ・からだの状態を聞いて、手助けが要るところと要らないところを相談する ・近くに馴染みの人が居るようにし、不自由がないか見守る
体調管理と安全	<ul style="list-style-type: none"> ・危険箇所の注意書きは、見えやすいように黒字ではっきり書き、目線の高さに貼る ・近くの馴染みの人と協力し、いつもと変化がないか、体調を確認する ・元気がない、熱っぽいなどいつもと違う様子があったら、早めに医療介護所に相談する ・感染症が流行し始めたら、体調変化にいつそう注意する
集団生活	<ul style="list-style-type: none"> ・なるべく近所の人、馴染みの人の近くに居られるようにし、遠慮や心細さがないようにする

2) 認知症のある人

特徴

- ・慣れた場所や馴染みの人が側にいると落ち着いてできることが色々あるが、環境の変化で不安をもつ
- ・周りの人が笑顔でいると安心できる
- ・本人が認知症であると認識していない場合がある
- ・人によって症状は様々で、ムラがある人、常に記憶がたどれず不安な人、怒り出す人、実際にはないものが見える人がいる

環境への配慮

- ・本人が安心できるように、誰かひとりには馴染みの人が一緒に居られるように、馴染みの人の手助けをする
- ・人の出入りが激しくない場所を選び、スクリーンなどの仕切りを使う
- ・危険な場所やスケジュールなどは、わかりやすく文字に書いて貼っておくようにする
- ・個室がないなどの環境の限界は、笑顔や声掛けにより安心してもらう

生活への配慮

食生活	<ul style="list-style-type: none">・馴染みの人が一緒に食事をするようにし、見守るようにする・家で使っていた食器があれば、それを使う・食べてはいけないものは近くに置かないようにする
排泄	<ul style="list-style-type: none">・トイレに時々一緒に行くように声をかけ、排せつ物の処理は手伝うようにする・そわそわしている様子がある時にはトイレに誘ってみる
清潔	<ul style="list-style-type: none">・洗面・歯みがき・入浴などは、馴染みの人が声をかけて一緒に行なうようにする・救援物資の着替えは一緒に選び、着替えを手伝う
活動と休息	<ul style="list-style-type: none">・なるべくなじみの人が側で過ごせるようにする・避難所内にひとりで見かけたら声をかけ、家族や身近な人に知らせる・日中は馴染みの人との会話や体を動かすようにする
体調管理と安全	<ul style="list-style-type: none">・出口で見かけたら声をかけるなど、避難所全体で見守る・内服薬が足りているか声をかけて確認する・内服の確認は一緒に食事をする人が声をかけて見守る・いつもより表情が少ない、元気がない、落ち着かないなどに気づいたら、体調不良を考えて早めに医療救護所に相談する
集団生活	<ul style="list-style-type: none">・なるべく近所の人、馴染みの人の近くに居られるようにする・誰かと一緒ならできる役割なら手伝ってもらい、ねぎらいの言葉をかける



3) 介護している家族

特徴

家族が若い世代の場合

- ・自分の子どもや家族を世話しながら、介護もしている場合が多い
- ・高齢者とは世帯が同じ場合と別々に暮らしていた場合があり、生活の再建・復旧作業が二倍になっていることがある

家族が高齢者の場合

- ・自分自身の健康状態にも不安を抱きつつ、介護をしている場合がある
- ・ふだんから介護している場合、介護することが当たり前で人には頼みづらく、介護することが生きがいにもなっていることがある
- ・介護以外に、家の復旧作業もあり、何から手をつけたらよいか困っている可能性が有る
- ・家族が要配慮者になる可能性もある

環境への配慮

- ・高齢者が昼間に集える所だけでなく、若い世代の介護家族同士が情報交換するなど、夜間に好きなことができる場所も設ける

生活への配慮

	家族が若い世代の場合	家族が高齢者の場合
食生活 排泄 清潔	<ul style="list-style-type: none"> ・家族が食事、トイレや洗面、入浴に行けているか声をかける ・本人と家族と一緒にこれらのことを行うことで、時には家族と見守りを交代できるようにする ・家ではどのようにしていたかを家族に聞いておき、家族がいなくても少しは対応できるようにしておく ・家の復旧作業などは交代で行くようにして、お互いに復旧作業も進められるよう話し合っ決めて 	<ul style="list-style-type: none"> ・家族が食事、トイレや洗面、入浴に行けているか声をかける ・本人と家族と一緒にこれらのことを行うことで、時には家族と見守りを交代できるようにする ・家ではどのようにしていたかを家族に聞いておき、家族がいなくても少しは対応できるようにしておく ・介護だけでなく、家の復旧作業や役場の手続きなど、手伝えるところは手伝い、相談の上で避難所を通して役場に連絡し、高齢世帯の支援を受けられるようにする
活動と休息	<ul style="list-style-type: none"> ・誰かが見守りを交代できるようにし、家族の中でも交代してゆっくり休めるようにする 	<ul style="list-style-type: none"> ・本人が笑顔になれるような場をつくり(他の高齢者との交流の場など)、家族が安心してそばを離れられるようにする ・その間、家族が静かに休息や昼寝ができるような場所をつくる
体調管理と安全	<ul style="list-style-type: none"> ・避難所としても家族と相談し、家族も休息できるよう、皆で手伝えることをさがす ・本人のできそうなことは、誰かと一緒に役割を担って貰うなど、家族と本人がそれぞれに避難所運営に関われるようにする 	<ul style="list-style-type: none"> ・医療チームの健診などは、介護者も一緒に受けられるようにする ・介護を手伝う人は、介護者の健康にも気を配り、声をかけるようにする
集団生活	<ul style="list-style-type: none"> ・介護している家族同士が交流するなど、相談できる窓口を紹介する 	<ul style="list-style-type: none"> ・避難所としても家族と相談し、困っていることや、皆で手伝えることはないかを話し合う ・介護している家族同士が交流するなど、相談できる窓口を紹介する

3. 精神障がいのある人、発達障がいのある子ども・人、知的障がいのある子ども・その家族

1) 精神障がいのある人

特 徴

- ・家族や、馴染みの人がいると落ちつくことができるが知らない人と付き合いにくい
- ・薬が飲めないことによって調子を崩しやすい
- ・環境の変化に合わせるのが難しく、パニックを起こしやすい
- ・他人のペースについていくのが難しい
- ・不安が強くなるとイライラしたり落ち込んだりすることがある

環境への配慮

- ・普段から知っている人、馴染みの人が側にいられるようにする
- ・ついたてなどで周りを囲んだ空間を作る
- ・パニックを起こしたときなどに刺激が少ない、静かに落ち着ける場所を確保する

生活への配慮

食生活	<ul style="list-style-type: none"> ・決まった時間に決まった場所で食事ができるように、ルールを表示する ・時間になったら家族か馴染みの人が直接声をかけるか、一緒につきそって行く ・食事が食べられなくなったら、早めに救護班・医療機関に連絡する
排泄	<ul style="list-style-type: none"> ・トイレの場所や使用方法を、分かりやすく表示する ・後始末も表示をし、必要時に家族や決まった人が手伝う
清潔	<ul style="list-style-type: none"> ・洗面や歯みがき、手洗いなどの場所・方法を分かりやすく表示する ・入浴時間になったら声をかけ、付き添って家族や決まった人が一緒に入浴する
活動と休息	<ul style="list-style-type: none"> ・本人が落ち着いているときに、側にいる人に対応方法を聞いておく ・体調が悪い時や気分が落ち込んでいる時には無理に話しかけずに見守る
体調管理 と 安全	<ul style="list-style-type: none"> ・周囲の人に、障がいがあることを説明(本人または家族の同意が得られた場合)する ・診察時期や薬の情報を避難所内で把握しておく ・ストレスを感じることを少ないように、馴染みの人が近くに居られるようにする
集団生活	<ul style="list-style-type: none"> ・日頃パニックや幻聴などが生じたときの対処方法を確認する ・避難所でできる対処方法について周囲の人と一緒に考える ・パニックや幻聴などがある時には、静かに慣れる場所へ移動し、家族や馴染みの人が付き添う



2) 発達障がいのある人

特 徴

- ・家族や、いつも一緒にいる人が側にいると安心して落ち着くことができる
- ・慣れた方法であると、自分で自分のことができる
- ・他人とコミュニケーションをとり、自分の思いを伝えることが苦手
- ・音の刺激に敏感であり、落ち着くことができない。館内放送などが聞き取れない
- ・大人の場合、外見では障がいを判断されにくく、理解や支援を得られにくい

環境への配慮

- ・普段から知っている人、馴染みの人が側にいられるようにする
- ・ついたてなどで周りを囲んだ空間を作る
- ・イヤホンや耳栓をして、大きな音や突発的な音から身を守れるようにする

生活への配慮

食生活	<ul style="list-style-type: none"> ・食事場所や時間について直接説明をする ・食事時間や場所はなるべく変わらないようにする ・災害が発生したため食事内容が変わったことを説明する
排 泄	<ul style="list-style-type: none"> ・トイレの場所について、案内板に分かりやすく表示する ・トイレの使用方法について、具体的に説明したり、表示したりする
清 潔	<ul style="list-style-type: none"> ・入浴場所・時間を案内板に分かりやすく表示する ・入浴方法を具体的に説明したり、表示したりする ・家族や馴染みの人と一緒に入浴する
活動と休息	<ul style="list-style-type: none"> ・できるだけ見知った人と少数で過ごせるようにする ・特に夜間はついたてや間仕切りを使って音や光を遮る
体調管理 と 安 全	<ul style="list-style-type: none"> ・周囲の人に、障がいがあること説明(本人または家族の同意が得られた場合)する ・生活上のルールを表示する ・静かな環境、自由に動ける場所を確保する
集団生活	<ul style="list-style-type: none"> ・日頃パニックや不安などが生じたときの対処方法を確認する ・避難所でできる対処方法について周囲の人と一緒に考える



3) 知的障がいのある人

特 徴

- ・実年齢と実際の理解力や行動が異なることがある
- ・知らない人とコミュニケーションをとることが難しいことがある
- ・いつもと違うことを理解・判断したり、対応したりすることに時間がかかる
- ・普段の状況でいつもの手助けがあれば、できることがたくさんある

環境への配慮

- ・環境になれないうちは、誰かが一緒に行動できるようにする
- ・危険な場所に立ち入らないように、塞ぐなどの工夫をする
- ・表示をする場合、分かりやすく平仮名や、ふりがなをつける

生活への配慮

食生活	・環境に慣れるまで、誰かと一緒に食事を取りに行くようにする
排 泄	・トイレの使用方法については、その都度具体的に説明する ・使用方法の表示をする場合には、どの年齢でも分かりやすい表現にする ・1人でトイレを使用できないようなら誰かが付き添う
清 潔	・入浴は、慣れるまでは家族や、知っている人と一緒に入る ・浴室の使用方法を、その都度具体的に説明する ・使用方法の表示をする場合には、どの年齢でも分かりやすい表現にする
活動と休息	<ul style="list-style-type: none"> ・周囲の人に、障がいがあること説明(本人または家族の同意が得られた場合)する ・慣れてくると役割を担ってもらえるが、疲れすぎないように注意する ・役割などができたときは、感謝の気持ちを伝える ・不安な思いを聴き、気持ちが和むような関わりをする ・昼間でもゆっくり休憩できる場所を確保する ・叱咤激励をおこなわない
体調管理 と 安 全	
集団生活	



4) 精神・発達・知的障がいのある人の家族

特 徴

- ・障がいが見えず、行動が奇異に見られるため、他の人に理解されにくく、ストレスや疲労となる
- ・周囲の人に障がいについて説明しても伝わりにくく、疲弊する
- ・奇異な行動を取るたびに、周囲へ気兼ねをする
- ・世話をすることと、復旧作業で疲労する

環境への配慮

- ・ついたてや間仕切りで、周りを囲んだ空間を作る
- ・普段からよく知っている人に、近くに居てもらおう

生活への配慮

食生活	・家族に代わって食事を運んだり、家族が食事をする間は交代する
排 泄	・家族が排泄や入浴をする間、本人も安心できる人に交代する
清 潔	
活動と休息	・周囲の人に、障がいの特徴を理解してもらえるように説明する
体調管理 と 安 全	・避難所が、家族と話し合いの場を持てるようにする ・役場や、日頃関わりのあった専門職の協力を得られるようにする ・避難所での役割か、介護や見守りを交代し、家族が休息を取れるようにする
集団生活	・障がい者の家族同士で交流ができる場を作る



4. 妊産婦、お母さんと子ども、一緒に暮らす家族

1) 妊娠中の人

特 徴

妊娠初期

- ・妊婦だからと特別に気を使われるとうしろめたいが、お腹が目立たない時期には妊婦であることが伝わらない辛さがある

妊娠中期・後期

- ・ふだん、または経過が順調なら、むしろふだん通りにからだを動かす方がよい
- ・被災に伴うストレスで、エコノミークラス症候群、高血圧症候群、切迫流産を起こしやすくなる

環境への配慮

- ・臨月までは、転ばないように気をつければ、2階以上でも差し支えない

生活への配慮

食生活	・つわりに対しては、食べられるものを優先的に勧める
排泄	・洋式便器の使用を優先的に勧める
清潔	・おりものシートなどの生理用品の救援物資を希望する
活動と休息	・いつでも気兼ねなく自由な格好で休めるような場所を確保する
体調管理 と 安全	・内服治療や妊婦健診を継続できるよう医療機関や救護班に関する情報を把握する ・母子健康手帳をなくした場合は再発行してもらう ・エコノミークラス症候群など予防に関する情報を提供する
集団生活	・妊婦に対する配慮が必要であることを周知する ・体調を気遣う声かけをする



2) 出産を間近に控えた人

特 徴

- ・ 予定していたところで分娩できず、分娩場所が決まらない
- ・ 分娩準備が整わない
- ・ いつでも分娩できるよう場所と必要物品、手伝ってくれる人の確保が必要になる

環境への配慮

- ・ 分娩できる空間(4人程度が入れる囲まれた空間)を確保する(キャンプ用テントなどでも可)

生活への配慮

食生活	<ul style="list-style-type: none">・ 塩分やタンパクの制限食を優先的に取ってもらう・ 産気づいても栄養補給できる非常食を確保する(ゼリーなどの栄養補助食品や糖類)
排 泄	<ul style="list-style-type: none">・ 洋式便器の使用を優先的に勧める・ 清浄綿、生理用品を確保する
清 潔	<ul style="list-style-type: none">・ 出産に備え以下の物品を準備しておく<ul style="list-style-type: none">✓ 懐中電灯、ペットボトル、20ℓ ポリタンク(給水用)✓ ハサミ、ろうそく、マッチ/ライター、へその緒を縛るヒモ✓ ビニール袋(胎盤を入れる用)、生理用品✓ 清潔なタオル、産着、オムツ、清浄綿
活動と休息	<ul style="list-style-type: none">・ 分娩用の空間を数日そのまま使えるようにする
体調管理 と 安 全	<ul style="list-style-type: none">・ 受け入れ可能な救護施設の確保と搬送方法を決めておく・ 緊急時の対応方法を相談できる連絡先の確認する・ 母子の保温のため、バスタオルや毛布、寝袋、シュラフカバー、断熱マットやシートを準備しておく
集団生活	<ul style="list-style-type: none">・ 家族をはじめ、近所・友人など手伝ってくれる人を集める・ 避難者の中で助産師・医療関係者を探す・ 避難所を通じて役場に連絡する



3) 出産後1か月以内の人

特 徴

- ・特に出産後1ヶ月は、育児と自分の体調回復に専念する必要があるのにできない環境にある
- ・気分が落ち込みやすい時期にある
- ・乳幼児の言動や泣き声は周囲に気兼ねがある
- ・急激な環境の変化やストレスにより、産後うつになりやすい

環境への配慮

- ・24時間、いつでも睡眠と食事がとれる場所を用意する
- ・いつでも安心して母乳を与えられる場所を用意する

生活への配慮

食生活	・母乳分泌維持のために、温かく水分の多い食事を優先的に摂ってもらう
排 泄	・清浄綿、生理用品を確保する ・避難所の仮設風呂では出産後1～2ヶ月はシャワーのみにするよう説明する
活動と休息	・お母さんが休んでいる間、代わりに子どもをみてる人や場所を確保する ・24時間、いつでも授乳できる場所を用意する
体調管理 と 安 全	・育児相談の場を設ける ・緊急時の受け入れ先や医療救護班に関する情報を、避難所でも把握しておく ・気分の落ち込みや体調が悪い時に周囲に伝えるよう、呼びかける
集団生活	・お母さん同士が互いに情報交換したり、支えあえる場をつくる ・お母さんに代わって子どもをみてる人(ボランティアなど)を確保する



4) 乳幼児期のお子さん

特 徴

- ・自分の状況をうまくことばにできず、夜泣きや退行現象などを起こすことで表現する
- ・心身の健康が変化しやすいが、親やまわりの大人に気づいてもらにくい

必要な環境

- ・親子が気兼ねなく泣いたり、さわいだりできる空間を用意する

具体的な配慮

食生活	<ul style="list-style-type: none">・離乳食・ミルク(液体含む)を救援物資として役場に希望する・ミルク用に白湯(飲料用水、軟水/硬度 30 mg/l 以下)を準備する、無理なら水で溶かしても可・哺乳瓶は水で何度も洗えば可であることから、洗浄用の水を確保する・離乳食は大人の炊きだし食をつぶし、味を薄めて代用することをすすめる
排 泄	<ul style="list-style-type: none">・必要な月齢のおむつ、おしりふきの救援物資を役場に希望する・においを気にせず、オムツ交換できる空間を用意する
清 潔	<ul style="list-style-type: none">・清潔な肌着を救援物資として役場に希望する
活動と休息	<ul style="list-style-type: none">・遊具、おもちゃなど娯楽用品を救援物資として役場に希望する・子どもが自由に遊べる場所を確保する
体調管理 と 安 全	<ul style="list-style-type: none">・緊急時の受け入れ先や医療救護班に関する情報を把握しておく・災害時の子どもの心身の変化に関する情報や専門医の巡回健康相談などに関する情報を知らせる
集団生活	<ul style="list-style-type: none">・子どもが安心して遊べる場所を確保し、子どもを見てくれる人を交代で置く(親同士などで)



高知県立大学 2018-19 年度戦略的研究推進プロジェクト
南海トラフ地震に備えた福祉エリア設営ガイドラインの開発グループ

研究代表者	高知県立大学看護学部	竹崎 久美子
研究分担者	高知県立大学看護学部	坂元 綾
	//	塩見 理香
	//	西内 舞里
	//	原田 圭子
	高知県立大学社会福祉学部	福田 敏秀