

第7章 要配慮者への配慮

第7章では、避難所生活における、必要な配慮（心配り）について説明しています。

(1) 要配慮者への配慮や対応

【要配慮者とは】

高齢者、乳幼児、児童、妊産婦、外国人、傷病者

肢体不自由の方、視覚障がいの方、聴覚障がいの方、知的障がいの方 など

- 居住空間の配慮
- 移動の配慮
- おむつをしている高齢者などには、プライバシー確保への配慮
- 情報やコミュニティから隔離しないこと。
- 障がい者・要介護者への対応や支援
- 外国人(言葉が理解しづらい方)への配慮
- LGBTQの方への配慮
- 身体障害者補助犬(盲導犬、介助犬、聴導犬)への対応 身体障害者補助犬は、要配慮者との同室を認めます。
- 状況に応じた配慮(心配り)を、お願いいたします。



(2)-1 高齢者への配慮

下記は一例となります。状況に応じた配慮(心配り)をお願いいたします。
保健師などと連携することも必要です。

移動の配慮

- ☐ トイレに行きやすい場所の確保
- ☐ 段差がない(少ない)場所の提供 など

生活の配慮

- ☐ 体調への配慮(声がけ)
- ☐ 紙おむつを使われる方には、間仕切りや個室の確保など
- ☐ 情報やコミュニティから疎外されていないか。(コミュニケーションの確保)

食べ物の配慮

- 備蓄食糧のクラッカー噛むことが困難な場合には、アルファ化米やおかゆ(白粥・野菜粥)などの、食べやすい備蓄食糧をご提供ください。



ポイント

避難所生活では、体調悪化を招く恐れがある場合は、二次避難所(福祉避難所)への搬送を検討します。

避難所運営役員で判断が難しい場合は、地域本部(区民活動センター)に、保健師などの派遣を依頼してください。

急激な体調悪化の場合は、救急要請します。(119番通報)

電話が使えない場合は、無線を使って地域本部へ救急車を要請してください。



(2)-2-① 妊産婦・乳幼児親子への配慮

下記は一例となります。状況に応じた配慮(心配り)をお願いいたします。
保健師などと連携することもあります。

移動の配慮

- ☐ 移動しやすい場所の確保
- ☐ 段差がない(少ない)場所の提供 など

生活の配慮

- ☐ 体調への配慮(声がけ)
- ☐ 授乳室や着替えなど、間仕切りや個室でプライバシーの確保
- ☐ 乳幼児のなき声に関して、気兼ねをしない個室の提供
- ☐ 育児をお手伝いいただける方を募ることで、ママの負担を軽減すること。など



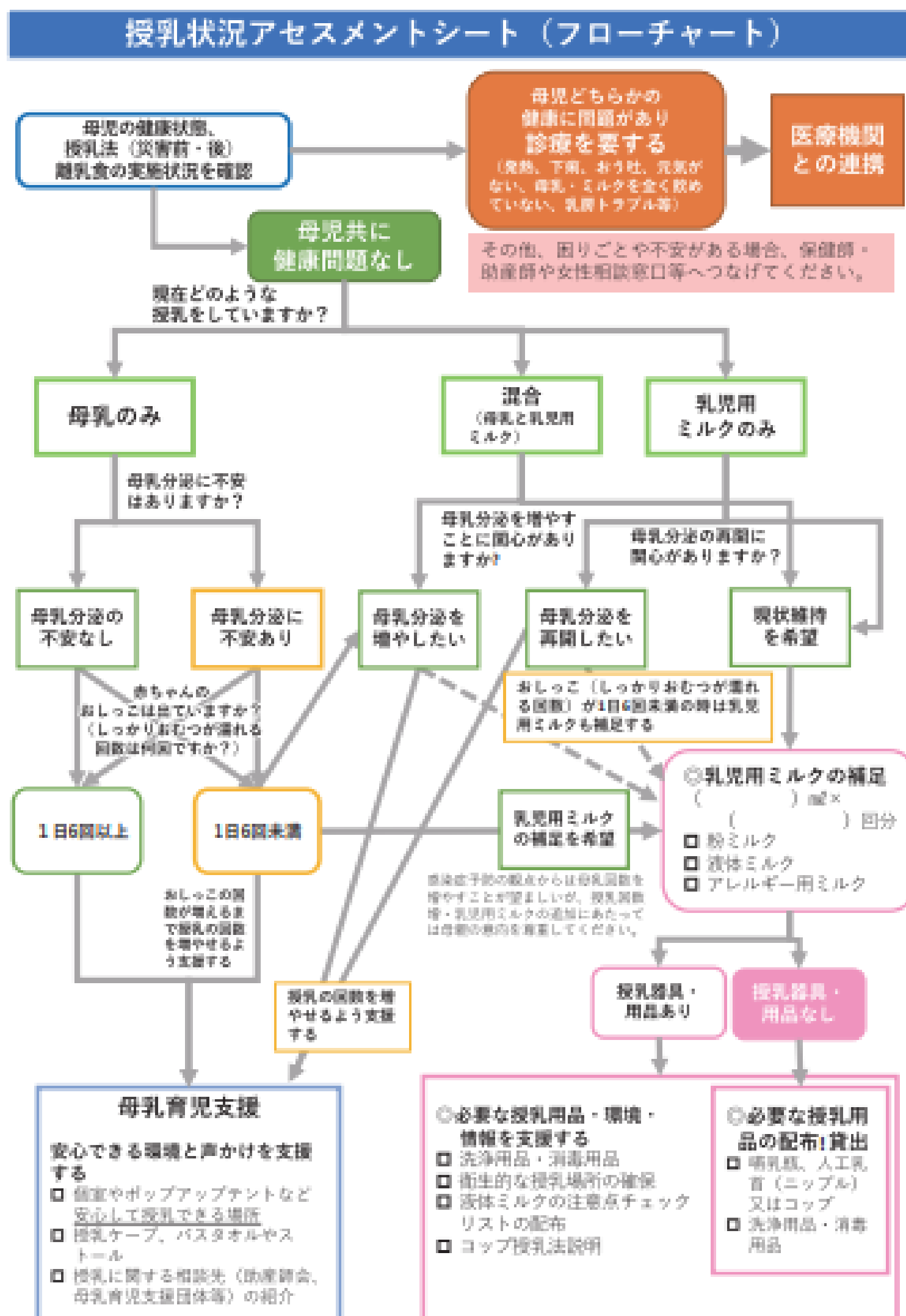
授乳室や更衣室として個室が用意できない場合は、布製間仕切りや簡易トイレ用のテントなどでプライバシーを確保します。

(2)-2-② 妊産婦・乳幼児親子への配慮

その他

- 保健師・助産師が巡回し、「授乳アセスメントシート」により聞き取りを行い、お母さんや赤ちゃんの状態を確認いたします。また、お気軽にご相談ください。

授乳アセスメントシート② (フローチャート)



内閣府男女共同参画局
防災・復興ガイドラインより

(2)-2-③ 妊産婦・乳幼児親子への配慮

災害時の赤ちゃんの栄養

リーフレットは、備蓄倉庫に配備(予定)しています。

災害時の赤ちゃんの栄養

～「疲れた」なんて言えなくて頑張っているお母さんに～
赤ちゃんの栄養で困ったときは

母乳をあげているお母さんへ

母乳には免疫が含まれていますので、あげ続けていると赤ちゃんが病気にかかりにくくなります。

＊ 欲しがるときに欲しがるだけ吸ってもらいましょう。

＊ スキンシップをたくさん取りましょう。

＊ できるかぎり、リラックスして過ごしましょう。

一時的に母乳が出にくくなったと感じても、大丈夫。

赤ちゃんがひんぱんに飲むことで母乳の量は増えていきます。

足していたミルクが少なくてすむようになり、足さなくてすむよう

になることもあります。赤ちゃんが十分に母乳を飲めていないのではと不安

になったら、おしっことウンチの回数を数えます。

“おしっことウンチがいままでと同様に出ている”なら飲んでいる証拠です。

もし、いつもより少ないと感じたら……、医療者や相談窓口へ、遠慮なく相談しましょう。



赤ちゃんを落ち着かせ、 ママも肩の力を抜くために

＊ たくさん抱っこ

＊ 肌と肌をふれあわせスキンシップ

＊ 乳房を何回でも含ませてみる

＊ 深呼吸

＊ 子育てママが集まって情報交換

＊ 肩や背中へのマッサージ

＊ 気持ちを聴いてもらう



困ったときに

＊ 災害時の授乳～よく聞かれる質問

<https://i-hahatoko.net/faq/>



＊ 母乳育児や乳幼児の栄養などの相談窓口

<https://lll-japan.org/tel/>



乳児用ミルクをあげているお母さんへの情報は裏面です

2018年6月
2024年3月一部改訂

母と子の育児支援ネットワーク 「災害時の母と子の育児支援 共同特別委員会」 <https://i-hahatoko.net/>

NPO法人ラ・レーチェ・リーグ日本

<https://lll-japan.org/>

母乳育児支援ネットワーク

<https://bonyuikuji.net/>

NPO法人日本ラクテーション・コンサルタント協会

<https://jalc-net.jp/>

イラスト：Tomo Miura
写真：Sannomiya, Rieko

ポイント

育児経験者のサポート
などで、ママの負担を減
らすことができる場合
があります。

孤立させない育児にご
協力ください。



災害時の赤ちゃんの栄養

～「疲れた」なんて言えなくて頑張っているお母さんに～
赤ちゃんの栄養で困ったときは

乳児用ミルクをあげている お母さんへ

ミルクを確保し、できるかぎり清潔に調乳しよ
うと気を張りつめておられることでしょう。

＊ 粉ミルクは70度以上で調乳する（一度沸騰
させて熱いうちに溶かす）ことができれば、
細菌を死滅させることができます。

＊ 容器を洗って消毒・殺菌することが難しいと
きは、使い捨ての紙コップが役に立ちます。

＊ 調乳後の粉ミルクも液体ミルクも飲まな
かった分は破棄します。

コップで飲ませる方法

＊ コップが下唇に
軽くふれ、コップの
縁が上唇の外側に
ふれるように

＊ コップを唇につけた
まま、赤ちゃんが
自分で飲むようにする

＊ 赤ちゃんの口の中にミルクを注ぎ込まない
ようにしましょう



赤ちゃんを落ち着かせ、 ママも肩の力を抜くために

＊ たくさん抱っこ

＊ 肌と肌をふれあわせ

スキンシップ

＊ 乳房を何回でも含ませてみる

＊ 深呼吸

＊ 子育てママが集まって

情報交換

＊ 肩や背中へのマッサージ

＊ 気持ちを聴いてもらう



困ったときに

＊ 災害時の授乳～よく聞かれる質問

<https://i-hahatoko.net/faq/>



＊ 母乳育児や乳幼児の栄養などの相談窓口

<https://lll-japan.org/tel/>



母乳をあげているお母さんへの情報は裏面です

2018年6月
2024年3月一部改訂

母と子の育児支援ネットワーク 「災害時の母と子の育児支援 共同特別委員会」 <https://i-hahatoko.net/>

NPO法人ラ・レーチェ・リーグ日本

<https://lll-japan.org/>

母乳育児支援ネットワーク

<https://bonyuikuji.net/>

NPO法人日本ラクテーション・コンサルタント協会

<https://jalc-net.jp/>

イラスト：Tomo Miura
写真：Sannomiya, Rieko

内閣府男女共同参画局 防災・復興ガイドラインより

母と子の育児支援ネットワーク作成

「災害時の赤ちゃんの栄養」リーフレット転載

(2)-3 障害者への配慮

1. 視覚障害の方への配慮

□ 配慮事項

- ・周囲の状況や情報を理解しづらいため、日頃の生活空間と異なる環境(避難所生活)では、自力で生活・移動することが大変困難です。
- ・物資の配布を受けても、自力で運ぶことが困難です。
- ・**在宅避難**の場合でも、家屋被害や道路陥没などの影響により、自力での生活・移動が困難になることも想定されます。

ポイント

□ サポート

- ・配布物資は、希望する場所へ運んであげましょう。
- ・品物を手渡すときは、相手がつかんだことを確認しましょう。
- ・誘導は、杖を持った手はとらず、肘のあたりに触れたり、サポーターの肘につかまってもらいながら誘導します。
- ・文字の情報は、声に出して伝えます。

(サポートの一例)

- ・進む方向や障害物を説明するときには、時計の文字盤の位置を想定して伝えることで、視覚障がい者の方がわかりやすい場合もあります。
- ・段差や障害物、自動車・歩行者などに気を付けて誘導しましょう。
- ・協力者を募り、皆でサポートしましょう。



(2)-3 障害者への配慮

2. 聴覚障害の方への配慮

□ 配慮事項

- ・声による案内(お知らせ)を理解することが困難です。
- ・自分の要望を伝えることが困難です。

□ サポート

◆手話によるコミュニケーション

- ・避難者や地域の方で「手話」を身につけている人に協力いただきます。

◆筆談(器)によるコミュニケーション

- ・「筆談器」「筆記用具」は、避難所開設キットに配備されています。

◆口話(こうわ)によるコミュニケーション

- ・口の形や補聴器を通して聞こえる音、話の文脈によって会話を理解できる場合もあります。
- ・口元が見える状態で、母音のアイウエオの形を見分けられように、口を大きく開けてゆっくり話します。

ポイント

- 情報(お知らせ)を、個別に伝える配慮が必要です。



(2)-3 障害者への配慮

3. 車いすの方への配慮

□ 配慮事項

- ・小さな段差でも越えることが困難です。
- ・せまい通路を通ることが困難です。
- ・自力で物を運ぶことが困難です。
- ・高い場所にあるものを取ることが困難です。



□ サポート

- ・避難スペースに、車いすが通れる通路を確保すること。
- ・トイレなどへの動線を確保すること。
- ・車いすで使えるトイレを確保すること。
- ・食事を届けたり、テーブルへ案内するなど。

ポイント

- ・女性の要配慮者の着替えやトイレ・入浴などは女性が支援してください。



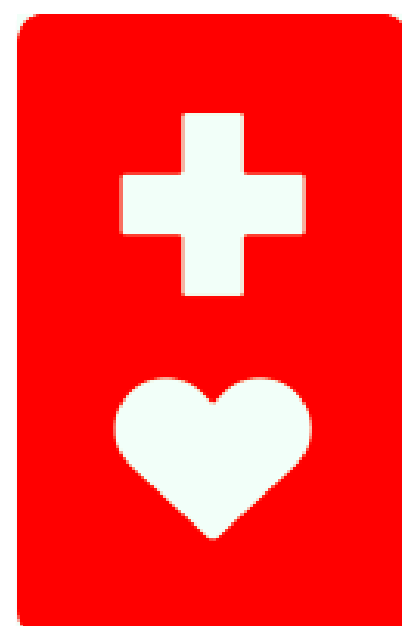
必ず、ご本人にご意向を確認ください。

4. 知的障害・内部障害などの方への配慮

- ◆ 知的障害や内部障害などの方は、外見からは障害があることがわからない場合があります。その人にあわせたサポートをお願いします。

ポイント

- ヘルプカードをお持ちの場合は、記載の内容に合わせてサポートします。



ヘルプカード

(3)-4 外国人への配慮

外国人の方は、日本でおきる災害について、あまり理解されていない場合があります。

また、日本語があまりわからないことや宗教・文化の違いから、日本の避難所で過ごすことに混乱をきたしている場合があります。

お互いに助け合える環境を作り、外国人の方にも、避難所運営にご協力いただきますよう。

【コミュニケーションの方法】

- ・やさしい日本語を使ってゆっくり話す
- ・外国語が分かる人に協力いただく。(通訳者の協力)
- ・外国人の中で日本語が分かる人に協力いただく。
- ・コミュニケーション支援ボードを使う(避難所開設キットに配備)
- ・スマートフォンの「翻訳アプリ」を使う
- ・身ぶり手ぶり(ジェスチャー)で伝える など



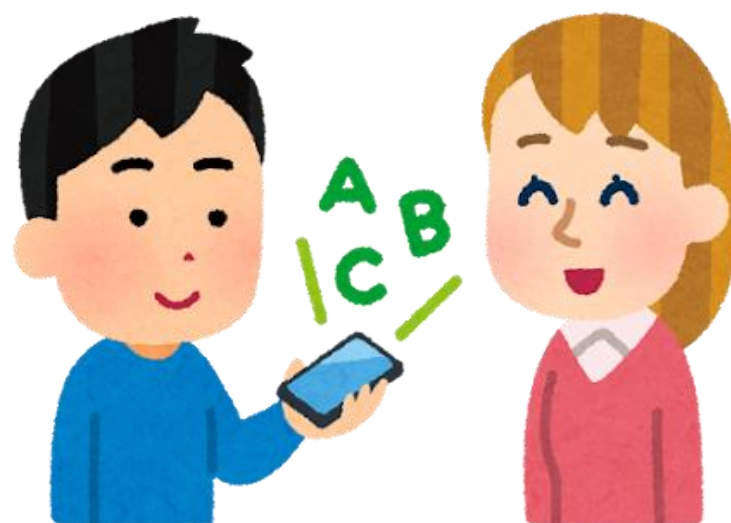
ポイント

「自分は外国語が分からない」などで、伝えることをあきらめず、周囲の人に協力を仰ぎます。

外国人の方々にも、避難所運営に参加いただき、皆で困難を乗り越えましょう。



「コミュニケーション支援ボード」の活用



「翻訳アプリ」の活用

ポイント

「避難所で配られるものは、ただ(¥0)であること。」や、皆で協力することなど、をやさしい日本語で伝えます

避難所では

- ☐ 食べ物や生活に必要な物資を配ります。
- ☐ 寝る場所を提供します。
- ☐ ケガや病気があれば、避難所のスタッフにご相談ください。
- ☐ 困ったことがあれば、避難所のスタッフにご相談ください。
- ☐ 避難所の活動にご協力ください。

やさしい日本語(例)

ひなんじょ
避難所には

「口頭」「掲示板」共通です

- ☐ 食べるもの・飲み物、毎日使うものがあります。

「¥0(ゼロえん)」または「ただ」です。

- ☐ 寝る ところが あります。

- ☐ ケガや 病気の 時、避難所の人に 言います。

- ☐ 困ったことを、避難所の人に 言います。

- ☐ 皆、一緒に 仕事を します。

(2)-5 LGBTQ（性的マイノリティ）の方への配慮

性的指向に関して、異性愛でないことなどに対して、根強い偏見や差別があり、苦しんでいる方々があります。

また、「からだの性」と「こころの性」の食い違いに悩みながら、周囲の心ない行動や言動に苦しんでいる方々があります。

こうした性的指向や性自認を理由とする、偏見や差別をなくし、理解を深めることが必要です。



ポイント

- トイレや更衣室を男女別だけではなく、男女**共用**のトイレや更衣室を設置します。
- 避難所施設内のトイレが使用できる場合は、共用トイレを指定します。
- 避難所受付カードの「性別欄」は、任意記入（必須ではない）とします。



(2)-6 身体障害者補助犬への対応

身体障害者補助犬とは

身体障害者の自立と社会参加に資するものとして、身体障害者補助犬法に基づき・訓練・認定された犬のことです。

- ・**盲導犬** 視覚障害の方が、安全に歩けるようサポートします。
- ・**介助犬** 肢体不自由の方の、日常生活の動作をサポートします。
- ・**聴導犬** 聴覚障害の方に、生活の中の必要な音を知らせ、音源まで誘導します。

ポイント

【必要な対応】

- ・身体障害者補助犬は、介助を必要とする方と同じスペースで受け入れます。
 - ・要配慮者スペースや個室の確保を検討します。
 - ・避難スペースに、車いすが通れる通路を確保すること。
 - ・身体障害者補助犬に対するケアは、被介助者※の方に確認したうえで手伝います。
- ※被介助者とは、介助犬を必要としている人のこと。



大地震をきっかけに、突然、日常と異なる生活環境になった状態では、ケガや病気をしていない健康な人でも、正しい判断や行動ができなくなる場合も想定されます。

お互いに寄りそう気持ちを持つことが、震災復興の始まりです。
まずは声をかけあうことから、サポートが始まります。
状況に応じた配慮(心配り)をお願いいたします。
みんなの力で、災害を乗り越えましょう。

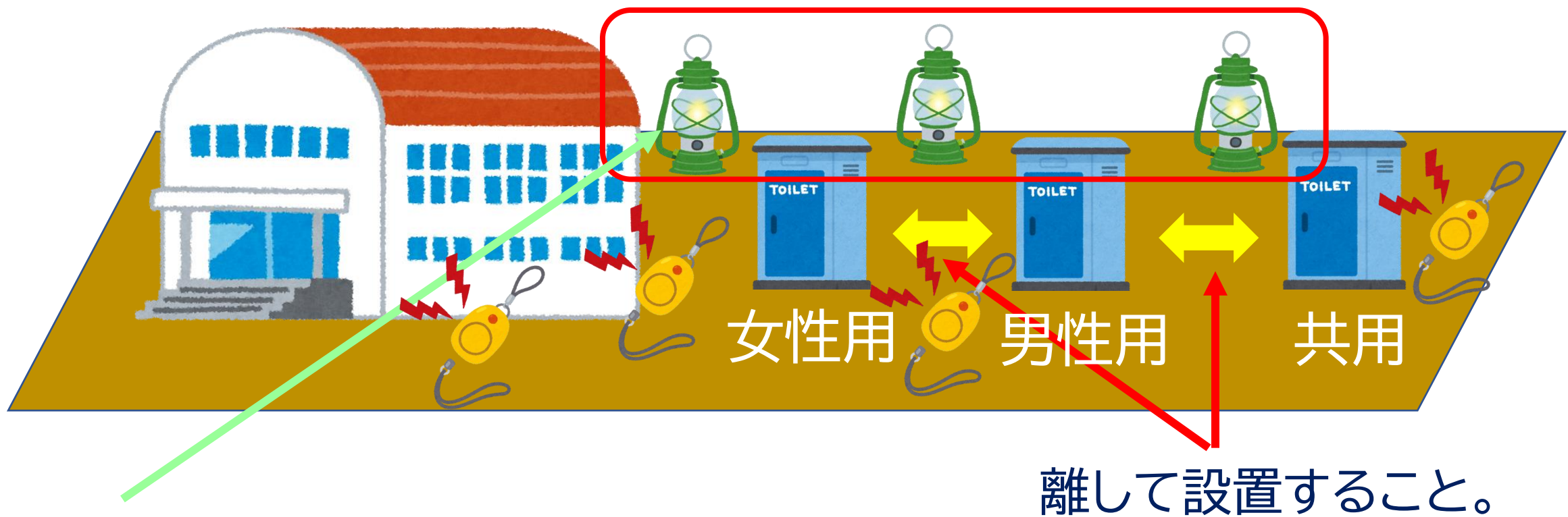


(3) その他の配慮 犯罪防止など

【重要】性犯罪の防止のために
災害時にも「性犯罪・性暴力」が発生しています。

- ◆仮設トイレは、人目の届く場所に設置することや、暗がりや死角を作らないこと。
- ◆女性の夜間のトイレは、二人以上で行くこと。
- ◆避難所運営委員や避難者による見回りを行うこと。 など

仮設トイレ周辺に照明設置(イメージ)



「ランタン」は50台備蓄しています。
(乾電池含む)

ポイント

- 照明器具は、備蓄倉庫に「ランタン(乾電池含む)」を50台備蓄しています。
- 防災倉庫には、発電機×1台と投光器×3基が備蓄されています。
- 避難所施設の照明が使用可能であれば、さらに安心です。
- 防犯ブザーを備蓄しています。トイレ内や通路に配備すると安心です。