

# 渋谷の福祉を考える③

## 防災 Part 2

障がいのある人の  
安心・安全な暮らしの実現に向けて

### 通所員ミーティング

現在のおかし屋ぱれっとのメンバーが実際に経験した大きな災害と言えば、2011年3月11日に発生した東日本大震災です。メンバーがその日どのような体験をしたか思い出してもらい、災害時に自分で自分の身を守るためにはどのような行動が必要かを考えてもらうため、8月10日(木)に通所員ミーティングを開きました。

#### ●相馬理事長が振り返る震災

まず初めに、相馬理事長が当時のことを話しました。「地震が起きた時、私は二人のメンバーと渋谷区内の企業販売に出ていました。急いで作業所に戻ることにしましたが、この時すでに作業所への電話は通じませんでした。外へ出ると道路の大渋滞が始まっていて、電車はストップし、渋谷駅周辺にはたくさんの方が溢れていました。作業所の建物の揺れがそこまで大きくなかったことは幸いでしたが、メンバーが帰宅する時間には、電話がほぼつながらず自宅との連絡が困難になっていました。かろうじてバスは動いていましたがひどい渋滞で、帰宅するのに数時間かかる状況でした。交通手段がなくなってしまったメンバーを車で家まで送り届けると深夜になっていました。」

#### ●メンバーの体験談

そしておかし屋ぱれっとメンバーからはこんな体験が語られました。「その日作

前号では渋谷区の防災に関する様々な施策を知るとともに、災害時にはやはり自分で自分の身を守ること(自助)が必要だと分かりました。今号では災害時にどう行動するか、またどんな備えができるか、メンバーの声を聞きながら探っていきます。

業所から家に帰ろうとしたらバスがなかなか来なかった。バスに乗っても全然動かなかった。「停電でトイレに閉じ込められた人がいて、周りの人と一緒に助けた。」

#### ●それぞれの場面を想像してみよう

次に、再び災害(特に地震)が起きた時、どのように行動したらよいか皆で意見を出し合いました。そして職員よりおかし屋ぱれっととしてのアドバイスを伝えました。(※あくまでもおかし屋ぱれっとでの話し合いの結果になりますので、他の施設に通われている方は通所先の規則に沿って行動して下さい。)

職場で地震が起きたら、どうする？

#### メンバー：

「頭を押さえる。」「机の下にもぐる。」

#### おかし屋ぱれっと：

「机の下に隠れましょう。近くにない場合は頭を守るように手で覆って下さい。おかし屋ぱれっとの製造場には重い機械やオープンなど、危ない機械がたくさんあります。職員の指示に耳を傾け、行動して下さい。」

通勤中電車(バス)に乗っている時に地震が起き、止まってしまったら、どうする？

#### メンバー：

「車掌さんがいる方まで車内を歩く！」  
「助けが来るのを待ってから逃げる。」

「車掌さんのアナウンスを聞く。」

**おかし屋ぱれっと：**

「車掌さんのアナウンスを聞き、指示があったら行動してください。慌てて外に飛び出すと危険です。また、恵比寿駅近くにいた場合は、おかし屋ぱれっとへ向かって下さい。おかし屋ぱれっとの建物は震度6の地震が起きた時にも耐えられるように造られています。」

通勤中一人で歩いている時に地震が起きたら、どうする？

**メンバー：**

「近くの人に助けてもらう。」  
「交番まで行く。」

**おかし屋ぱれっと：**

「要支援アピール用のヘルプカードと黄色のスカーフ(次ページで詳しく紹介)を着けるようにしましょう。また、近所のお店や友達の家など、普段から助けてくれそうな場所を頭に入れておくようにしましょう。もし周りの人に声をかけられた際は、ヘルプカードを見せて下さい。」

地震の後自分の家の近くまで戻ってきましたが、周辺が火事になっていて家に帰れません。その場合、どこに行く？

**メンバー：**

「小学校!」「避難所!」「公園!」

上記の質問で、どこに行けばいいかという場所はメンバーから次々と出てきましたが、実際に行くべき避難所や公園がどこにあるかまでは知らない人が多くいました。また、「(避難所には)家族と行けば大丈夫。」といった回答もあり、災害時に

家族と一緒にいることが前提という意識がありました。

**おかし屋ぱれっと：**

災害時に家族がそばにいたとは限りません。また電話が繋がらず、メールもできなくなる可能性があります。その時にどこに集まるか、実際にその場所にご家族と行ってみると良いでしょう。

**普段からの備え**

災害が実際に起きた際にできることは限られており、事前にどれだけ準備をしているかが大事です。

みなさんはどんな備えをしていますか？

**★通勤バッグの中身**

必要なものは、自分で持ち歩くバッグにも普段から入れておくことも大切です。

例えば…

- ・水筒(飲料水)
- ・雨具
- ・ホイッスル
- ・お金
- ・携帯充電器(ソーラータイプ)
- ・身分証明書(愛の手帳のコピーなど)
- ・ビニール袋
- ・常備薬(3日分)
- ・携帯用トイレ

自分にあった必要な物を準備しましょう。

**★ヘルプマークとヘルプカード**

**ヘルプマーク**

義足や人工関節を使用している方、内部障がいや難病の方、妊娠初期の方など、外見からは分からなくても援助や配慮を必要としている方々が、援助を得やすくなるよう、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせるマークです。(※1)



ヘルプマーク

(※1・2) 出典：福祉 とうきょう福祉なびげーしょん「ヘルプマーク・ヘルプカードについて」

## ヘルプカード

障がいのある人達が携帯し、災害時、緊急時、そして日常の場面において必要な支援や配慮を周囲の人にお願ひするためのカードです。カードを開くと個々人が必要とする支援(例:「ゆっくり話をして欲しい」、「メモに書いて言葉を伝えて欲しい」など)を記入することができます。(※2)



## 黄色のスカーフ

渋谷区障害者福祉課から支給されているスカーフです。対角線上に「手を貸してください」「あなたの支援が必要です」と書かれています。



その他、災害が起きた際に役立つ「災害用伝言ダイヤル171」などもありますが、上記の備えも含めて、もしもの時を考え、家族内で相談し、準備しておきましょう。

## 心構え

災害発生に対応できる「もの」を用意しておくと同時に、災害が起きたことを想定して、自分でどう対応するのか「心構え」がとても重要になってきます。それは急に備わるものではなく、家族や通所先の人と実際にどう動くのかを話し合ったり、経路を考えたりなど、普段の生活の中で、準備しておく必要があります。また実際に災害が起きた際は何ができるのか、明確にしておく必要があります。何故ならば、想定していなかったことがたくさん起きるかも知れないからです。そんな時だからこそ、落ち着いて行動することが求められ

ます。「訓練したこと以上のものはできない」と言われているからこそ、災害を想定しての訓練を定期的に行なうことがどれだけ重要なのか、この機会に一度見直してみてもどうでしょうか。

## まとめ

2号に渡り渋谷区の「防災」をテーマに、お伝えしてきました。特に障がいのある人にとって、いつ何が起こるかわからない災害に対応するには多くの難しさがあると思います。

支援員として働く私達職員ができること—それは、1人ではなく障がいのある人達と一緒に考えていくことです。伝えるということは、ただ情報を提供するというだけではなく、彼らにわかるように伝えていくことを指します。例えば、定期的な防災訓練の実施や、地震に関するニュースを常日頃の話で取り上げ、皆と話をすることなどを通して心構えと一緒に構築していくことができます。

また、地域でのつながりを何よりも大切に考えているぱれっとがこれからできることは、近隣の方々といざというときに助け合える関係を築いておくことや、来たるべき震災に備えて渋谷区内の他の福祉施設と協力できる体制を整えていくことなどがあります。例えば、合同研修会や継続的な会議などを提案することも考えられます。1人ではできないことでも、皆で考えて協力すれば小さな力も大きな力となり、乗り越えていくことができるのではないのでしょうか。

(えびす・ぱれっとホーム 佐々木志保)  
(工房ぱれっと 村井沙和子)  
(おかし屋ぱれっと 松本亜沙子)