

2. 平時の業務だけでも手一杯なのに、災害時の準備まで手がまわらない

(1)自分と家族の個別避難計画を考える

日中、仕事中の災害だったら、子どもはどうするか？ 家の中の安全、備蓄2週間
デイサービスに行っている老親(保育園に行っている幼児)はどうするか？
何日、帰らずにすませられるか？ (常備薬は手元にあるか？ 近所で一緒にいて
くれる人はいるか？)

(2)近隣の同業者にどうしているか聞く、手分け・協力して考える・訓練する

近隣同業者・少し離れた同業者・姉妹都市同業者で防災チームを作る
他の会議のついでに、災害準備の意見交換をする(事前、事後、休憩中)

(3)既存の行事と防災をドッキングする(次のスライド)

(3)既存の行事と防災をドッキングする

- ・散歩 → 防災まちあるき
- ・お祭り → 受付、お土産配布、座席配置、お土産に防災パンフを入れる
- ・朝会 → 週1回(月1回)は防災の話題

朝会などで取り上げる話題の例

- ・311の時など、職員の被災体験を3分トーク ×2人
- ・もし「今」「*時に」「夜」、大地震が起きたら何をするか、何に困るかを 5分ペアで意見交換
- ・最近、聞いた見た読んだ 災害関係の話題の紹介(3分トーク)
- ・防災マニュアル(例えば、スライド34のオレンジ〇の資料(在宅片))を、3分一緒に読み、2分意見交換する。「この事業所では、具体的に、どうしたらいいか？」
→ やりっぱなしにしないで、記録して共有(簡単なメモでいい)

災害時に障害者は何に困り、どう対処したか？ アクセシブルな(障害があっても読める)マニュアル作成 → 障害者が防災訓練に参加する方法



日本自閉症協会HP
震つなHP

<https://itunes.apple.com/app/mamoru-pack/id983651026>

WHOへの報告書「障害インクルーシブ防災 日本の経験」(日英)
総論・東日本大震災(石巻)・熊本地震(福祉避難所・熊本学園大学・外部からの支援)
令和元年東日本台風(川越)・大分県別府市・宮城県立女川高等学校(ぼうさい甲子園グランプリ)

<http://www.rehab.go.jp/whoclbc/activity/>

<https://mhlw-grants.niph.go.jp/system/files/2014/143111/201419006B/201419006B0004.pdf>
～B00006.pdf など厚労科研成果データベース 「H24-26障害者の防災対策とまちづくりに関する研究 (北村弥生)」



http://www.rehab.go.jp/disaster_support/

ツール「震災がつなぐ全国ネットワーク(震つな)(shintsuna.org)

テキストファイル版
DAISY版(音声読み上げする電子図書)



私たちが命を守るためにしたこと
2019年台風19号、障害者施設“けやきの郷”的記録 ジーニアス社、2021.

国リハ発達障害情報支援センター

発達障害児・者関連

[障害を抱え特別な支援が必要な子どもと、その家族のための緊急時対応準備マニュアル](#) □

(独立行政法人 国立国際医療研究センター、平成26年9月)

[学校における子供の心のケアーサインを見逃さないためにー](#) □

(文部科学省、平成26年3月)

[災害時の発達障害児・者支援エッセンス](#)

[災害時の発達障害児・者支援エッセンス～発達障害のある人に対応するみなさんへ～ 全体版：\(PDF:4.7MB\)](#) □

(国立障害者リハビリテーションセンター発達障害情報・支援センター、平成25年3月)

[自閉症の人たちのための防災・支援ハンドブック](#) □

(社団法人日本自閉症協会、平成24年3月)

[震災後の子どもたちを支える教師のためのハンドブック～発達障害のある子どもへの対応を中心に～](#) □

～

(独立行政法人国立特別支援教育総合研究所、平成23年4月)

[災害時における障害のある子どもへの支援](#) □

(独立行政法人 国立特別支援教育総合研究所)

[災害時における知的・発達障害を中心とした障害者の福祉サービス・障害福祉施設等の活用と役割に関する研究](#) □ (厚生労働科学研究成果データベースへリンク)

(厚生労働科学研究 平成24～26年度 研究代表者：金子 健)

[障害者の防災対策とまちづくりに関する研究](#) □ (厚生労働科学研究成果データベースへリンク)

(厚生労働科学研究 平成24～26年度 研究代表者：北村 弥生)

本人用を作成中

- 支援者（消防等）編
- 家族＆本人編

ペアワークの課題例

◆想定：「今週の火曜日のシフト・業務中に、14:30に震度6強の大規模地震があなたの職場で観測されました。ただちに、停電・断水・ガス停止、公共交通機関停止・通信不調となりました。

1) 災害発生日には、何人の利用者・職員が、あなたの職場に泊ると思いますか？

- ・公共交通機関が停止するので、徒歩であなたの自宅まで何分かかりますか？(google mapの経路で調べてください)
- ・飲食料、トイレ凝固剤は職場に何人何日分ありますか？
- ・寝具は何人分ありますか？ どこで寝具を使えますか？
(個人ワーク2分+ペアワーク5分)

※ 事前に、利用者・家族に見込みを調査することはできますか？

自宅まで徒歩_____分、利用者_____名、職員_____名

飲食料_____名分、トイレ凝固剤_____回分、寝具_____人分

寝る場所(検討済み、未検討、絶対足りない、その他)

事前調査(済、できる、難しい:理由)

ペアワークの記録

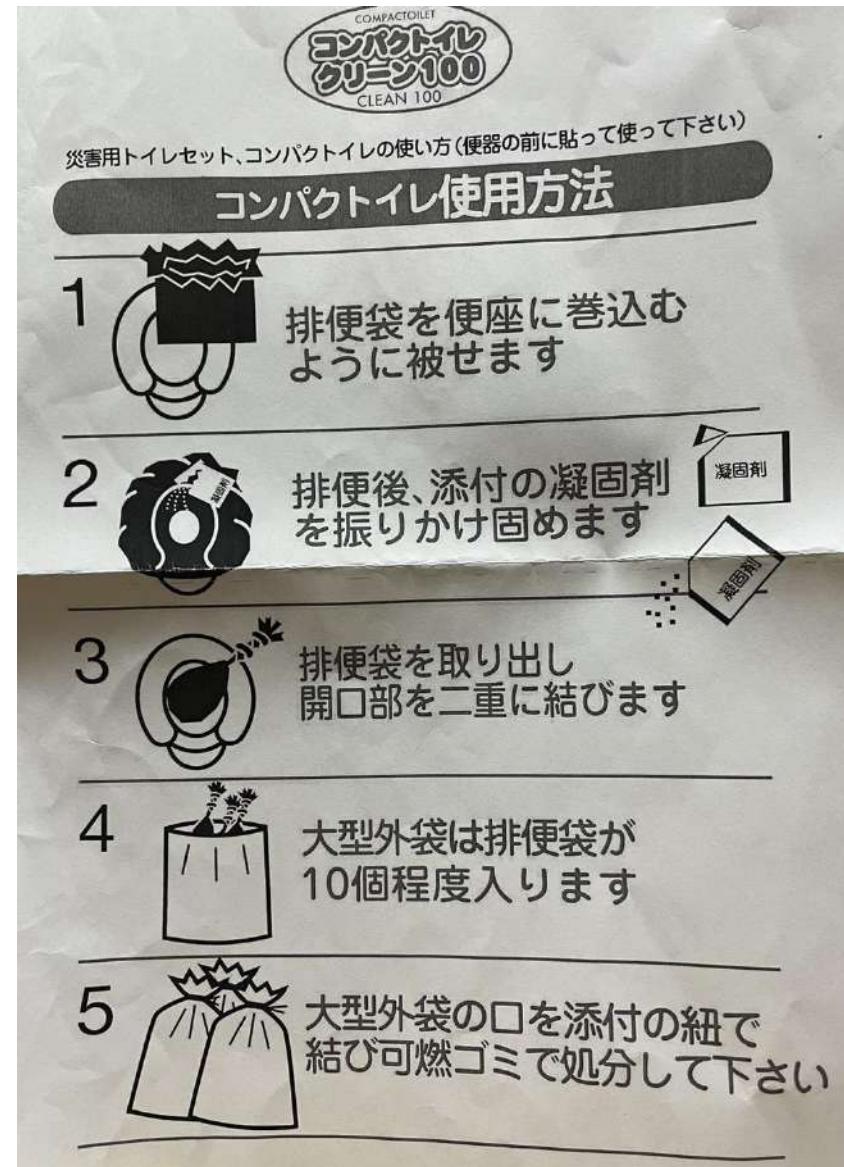
2)公共交通機関が復旧するまで間(はじめの3日~7日間)、ゆっくり、利用者のお迎えが来ると見込まれます。お迎えに来られない人もいるかもしれません。何人、帰れないかは、あなたの職場の実情で予想してください。この間、あなたは、通勤をどうしますか？帰れない人見込み____人
(個人ワーク2分+ペアワーク5分)

- 職場に泊りこむ
- 毎日徒歩(自転車・バイク・車)で通勤する(車では通常の3倍の時間がかかります。ガソリンを入れるのに3時間待ちです。)
- 家で待機(地震の後片付け、休校中の子ども・休業中の親の世話)
- 近くの関連施設・避難所に応援に行く
- その他

ペアワークの記録

災害時には、尿を固めてゴミとして捨てます

1		使い捨てコップに、尿をとります。500～600ccのコップだと安心です。
2		凝固剤を振りかけ固めます。あらかじめ、小さじ何杯で固まるかを調べておくと、凝固剤を有効につかえます。製品表示は多めに書いてあります。例えば、ある製品は小袋に2g入っていましたが、下のように固まりました。 200cc 0.5g(小さじ1) 400cc 1g 600cc 1.5g
3		使い捨てコップを臭いが出にくいビニール袋(この製品では透明のビニール)に入れます。セットの袋にはコップは 50 個以上入ります。 ある程度たまつたら、紐で結び可燃ゴミで処分します。
		*凝固剤は小包でなく大きな袋入りを購入して計量スプーンで振りかけると安価です。1kgで1000円くらいです。 *コップを節約するには、ビニール袋に固まった尿だけ入れたり、ペットボトルの上を切ってコップの代わりにする等、各家庭・事業所で工夫してください。 ※トイレ換気扇が動かないで、消臭剤も有效です。



本当はルビをつけたいのですが、ちょっと、力づきました。

例: どんな製品があるかの情報交換も有効。箱入りもあります。



クリックしてフルビューを表示する

ASEIKOW® トイレ凝固剤 10g 個包装 15年保存 簡易トイレ凝固剤 30回 50回 100回分 500g 1000g 防災 アウトドア 介護 小分け 携帯便利 非常用凝固剤 トイレ 凝固剤のみ

[ASEIKOWのストアを表示](#)

3.9 ★★★★☆ (101)

¥ 2,980 税込

ポイント: 60pt (2%) 詳細は[こちら](#)

Amazon Mastercard (年会費・入会費 永年無料)は、Amazonでのお買い物で いつでも+2.0%ポイント (プライム会員 限定) | 入会ポイントを見るにはログインしてください。[詳しく見る](#)



出品者による発送
安心・安全への取り組み



種類: 大容量300回分(1500g)

10g個包装 30回分 ¥ 1,380	10g個包装 50回分 ¥ 1,680	10g個包装 100回分 ¥ 2,780	10g個包装 150回分 ¥ 3,980	10g個包装 200回分 ¥ 5,200	10g個包装 300回分 ¥ 7,500
大容量100回分(500g) ¥ 1,178	大容量200回分(1000g) ¥ 2,180	大容量300回分(1500g) ¥ 2,980	大容量500回分(2500g) ¥ 4,580		

3)2週間たち、公共交通機関が、かなり復旧しました。余震で時々、停止しますが、災害前の方法と時間で、概ね通勤できそうです。職場も、できるだけ、元の事業体制を再開したいと思います。あなた自身と事業所について、通常と違うこととして想像されることを上げてみてください。(個人ワーク2分+ペアワーク5分)

- 家で待機(地震の後片付け、休校中の子ども・休業中の親の世話)
- 日用品入手等に時間がかかる:利用者の日用品入手についての情報収集・補助
- 自宅について地震後の修繕依頼・事務手続きをする:事業所について同じ:利用者について同じ
- 自宅は被害が大きいので避難(所)生活が続く:事業所の代替え活動場所を探す:避難所生活が続く利用者は_____人
- 職員・利用者の家庭の被災状況(生命・健康・薬・住宅・水・電気・ガス・心理・協力者)を調べ、事業再開の参考にする
- その他

3)ペアワークの記録

- ・同じことは、職場で2人からできますので、気軽にできるところから始めてみてください。話したままにせず、記録を、周囲と共有することで、知見の蓄積や次にすべきことの明確化につながります。
- ・「夜中に大規模地震が起った時に、どうするかを職場で決めているか」は、次に、試してみてください。
- ・スライド4の場合以外にも、事業所の特性に応じて、「仕上がった製品の配達で外出時」「往復」等もある。
- ・共有の場としては、タイトル頁のQRコードもお使いください。

お勧め本・機会

- ・清水宣明著 「保育施設の災害対応ガイドブック」 中日新聞社2024 1540円
- ・各都道府県のDWAT隊員への登録
(例:東京都研修、事前研修動画)https://www.tcsw.tvac.or.jp/saigai-nw/dwat_seminar.html
- ・各自治体の災害ボランティアへの登録
- ・NHK 明日をまもるナビ 日曜日 10:00-10:45
最新情報をわかりやすく解説
- ・まねっこ防災(矢守克也ら)で検索して、先行事例を「まねっこ」する。出典は書きましょう。
- ・避難所開設キット(文京区:古いがおもとの)、避難所運営マニュアル、ファーストアクションカード(世田谷区:新しく練られている)
- ・災害ボランティアNews東京 月一回メールで配信(各種研修、多自治体でも受講可能)
申請:東京都災害ボランティアセンター アクションプラン推進会議
事務局 東京ボランティア・市民活動センター 加納・森(淑)
TEL 03-3235-1171 / saigai@tvac.or.jp
- ・一般的な防災知識のアップデート
社協の研修、自治体の災害ボランティアの研修(情報を得る、人脈を広げる)
DWAT,DMAT登録(研修)

「新ノーマライゼーション」連載:当事者主体の災害準備

- ・2024年3月号 浦河べてるの家の津波避難訓練
<https://www.dinf.ne.jp/japanese/prdl/norma/n494/n494006/>
- ・2024年5月号 自立生活センターの自主広域避難
<https://www.dinf.ne.jp/japanese/prdl/norma/n496/n496010>
- ・2024年7月号当事者主体の災害準備-特別支援学校高等部で防災を主体的に地域と共に学ぶ
<https://www.dinf.ne.jp/japanese/prdl/norma/n498/n498006/>
- ・2024年9月号 自立生活センターの自主広域避 2
<https://www.dinf.ne.jp/japanese/prdl/norma/n500/n500005/>
- ・2024年11月号 自立生活センターの自主広域避 3
<https://www.dinf.ne.jp/japanese/prdl/norma/n502/n502006/>
- ・2025年1月号 能登半島地震で遠隔避難高齢者を迎えた家族の経験

- ・2025年3月号 能登半島地震でのDWATの活動
- ・2025年5月号 DWATの平時の活動例
- ・2025年7月号 東松山市の取り組み、
- ・2025年9月号 石巻の知的障害者事業所による能登半島地震への支援
- ・2025年11月号 東松山市の福祉避難所訓練
- ・2026年1月号 精神障害者の災害時の課題と準備 山田悠平(ポルケ)
- ・2026年3月号 自立生活センターでの災害経験と準備1:オンラインプログラム 自立の魂。
- ・2026年5月号 自立生活センターでの災害経験と準備2:宿泊プログラム 自立の魂。

富士山噴火への準備

検討の背景

- 大規模噴火が発生すると、山麓のみならず遠隔地域においても火山灰が広い範囲に堆積。
- 特に都市機能が集積した首都圏等において、広域に堆積する火山灰が交通機関やライフライン施設、経済活動や社会生活にどのような影響を及ぼすのかが明らかでない。
- 遠隔地域における各主体の実施すべき対応や降灰対策の基本的な考え方方が整理されていない。

国や指定公共機関、地方公共団体等が大規模噴火時の降灰対策の検討を行う際の前提となる、降灰分布とそれによる交通機関やライフライン等への影響、大規模噴火時の広域降灰対策の基本的な考え方について、富士山の宝永噴火規模の噴火をモデルケースにして検討。

対策の検討の前提となる降灰の影響等

(1) 想定するケース(どのような降灰が発生するのか)

- 対策を検討する際に想定する外力として、次の3つのケースの降灰分布を作成。
 - ・富士山の宝永噴火時の降灰分布に類似する西風卓越ケース
 - ・影響を受ける人口・資産が大きくなる西南西風卓越ケース
 - ・影響範囲が広い、風向の変化が比較的大きいケース

(2) 降灰による影響(どのような影響が生じるのか)

(各分野で生じる影響の閾値)

- おおよそどのくらいの降灰で何が起こりうるのかを把握するために、過去の火山噴火における被害状況や、類似の他の災害事例の状況、実験結果などから、堆積厚を基本に、交通機関やライフライン等に影響が生じる閾値を整理。

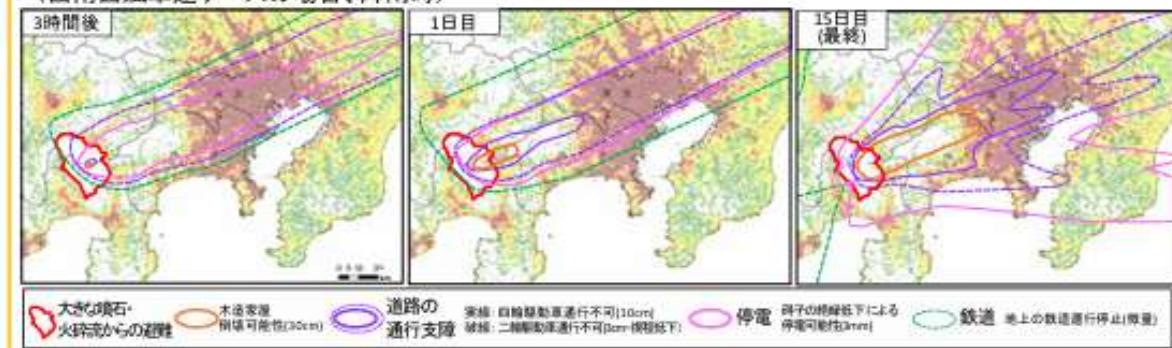
[主な影響]

- ・鉄道：微量の降灰で地上路線の運行が停止。大部分が地下の路線でも、地上路線の運行停止による需要増、車両・荷物の不足により運行障害が発生する。
- ・電力：降雨時0.3cm以上で碍子の絶縁低下による停電。数cm以上で火力発電所の吸気フィルタの交換頻度の増加等

(各ケースにおける影響の閾値の範囲)

- (1)による降灰が発生したときの、大まかな影響の広がりを把握するために、閾値に基づき降灰に伴う影響範囲を時系列で整理。

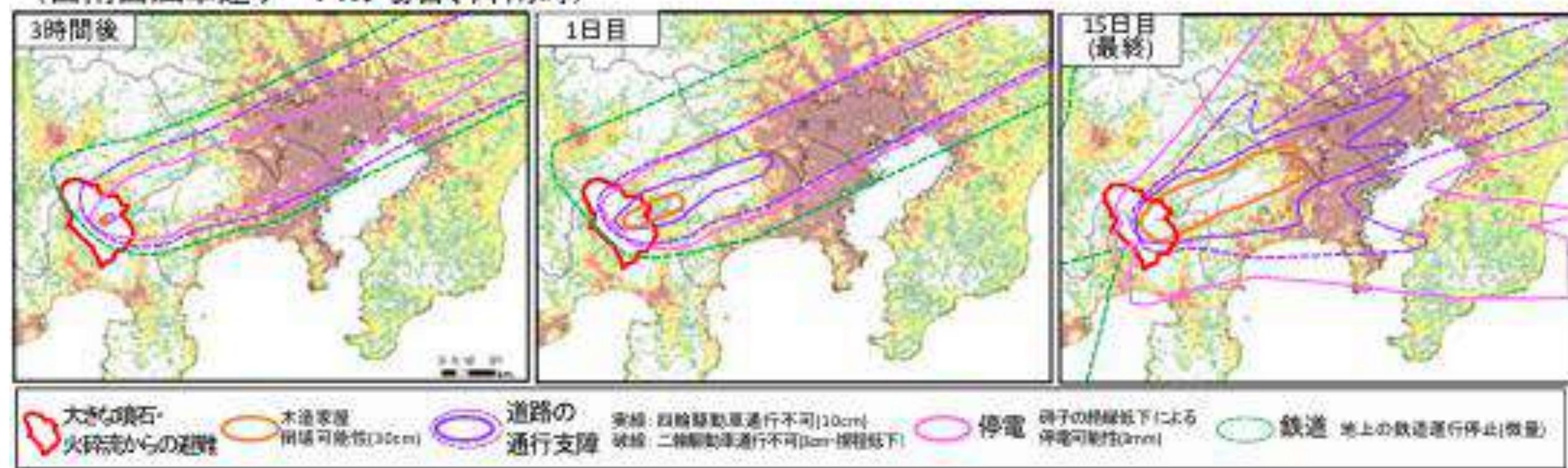
(西南西風卓越ケースの場合、降雨時)



(各ケースにおける影響の閾値の範囲)

- (1)による降灰が発生したときの、大まかな影響の広がりを把握するために、閾値に基づき降灰に伴う影響範囲を時系列で整理。

(西南西風卓越ケースの場合、降雨時)



降雨時3mm 以上の降灰で碍子(がいし: 電線等を支える器具)の絶縁低下による停電が発生。数cm 以上の降灰で火力発電所の吸気フィルタの交換頻度の増加等による発電量の低下。電力供給量の低下が著しく、需要の抑制や電力融通等の対応でも必要な供給力が確保できない場合は、停電に至る。噴火直後には利用者増による電話の輻輳が発生。降雨時に、火山灰が基地局等の通信アンテナに付着すると、通信を阻害。

[広域降灰対策の検討状況について - 気象庁](#)

www.jma.go.jp/jma/kishou/shingikai/kentoukai/2025kouhai/01/02-1.pdf

2週間に積もる最大深

→2cm

10cm.

30cm

50cm

ここに文字を入れ
MORI-MORI



Google Maps

【降灰危険地域居住者への一般的注意】

- ①マスク・ゴーグルなどの準備(コンタクトレンズははずす)、
- ②エアコン・給湯器等の室外機にカバーをかける、
- ③火山灰を屋内に侵入させないための対策(通気口を閉める、24時間換気家屋はハウスメーカーに通気口の位置を確認する)、
- ④東京都または国がインターネットや携帯電話で配信する降灰注意報を知る、
- ⑤降灰ハザードマップで自宅・職場等の降灰の厚さを確認する、
- ⑥地域の防災訓練・防災事業に近所も誘って参加する、
- ⑦降灰の屋外清掃時に注意する(水で固まり配水管が詰まることがある、別に厚い袋に回収する)、
- ⑧ペットは屋内退避、降灰時は散歩を控えるが注意されている。

【要配慮者に対して】

- ①(定常に医療や介護サービスが必要な人は)早い段階で医療機関を受診可能な地域に移動すること、②物資・燃料を多めに備蓄すること(一般には2週間の備蓄)



火山灰対策の防じんゴーグル



※これは火山灰対策用ゴーグルの一例です。特定の商品を推奨するものではありません。

製品画像			
製品名	TRUSCOセーフティゴーグル TSG-604M 密閉タイプ	理研化学 アスベスト・感染症用無気孔ゴーグル RG-1	理研オプテック 防曇ゴーグル（密閉タイプ） M31B-VF
価格(税別) モノタロウ価格	¥669	¥1,198	¥2,598
機能	メガネ・マスク併用可能 曇りにくいレンズ 傷がつきにくいレンズ UVカット レンズ交換可能	メガネ・マスク併用可能 曇りにくいレンズ 傷がつきにくいレンズ UVカット レンズ交換可能	メガネ・マスク併用可能 曇りにくいレンズ UVカット レンズ交換可能
レンズ 材質	ポリカーボネート	ポリカーハードコートAF	ポリカーボネートVF
質量(g)	65g	60g	92g



火山灰対策の防じんマスク



※これは火山灰対策用マスクの一例です。特定の商品を推奨するものではありません。

製品画像				
製品名	YICHITA 使い捨て防じんマスク (DS-2) YQD95VJP	3M使い捨て式防じんマスク 9322J+ DS2	興研 防じんマスク1111	興研 直結型小型防毒マスク
価格(税別) モノタロウ価格	1枚あたり¥200	¥579	¥2,598	¥25,980
捕集効率	95.0%以上(DS2)	95.0%以上(DS2)	95.0%以上(RL2)	99.9%以上(RL3)
形状 タイプ	オーバーヘッドタイプ (長さ調節可能) 鼻の形状に自由に変形する 鼻の隙間から息の抜けを防止する	オーバーヘッドタイプ (長さ調節可能) 排気弁付き	しめひもタイプRB (装着したまま長さの調節が可能)	耐久性に優れている 清掃しやすいシリコーン製
質量(g)	9g	13.2g	89±15g	590g以下

【私の場合】噴火のニュースを聞いたら、

- ・ベランダの室外機・排気口にラップとゴミ袋(90ℓ厚いタイプ)をかけ、ガムテープで留める。
- ・ベランダの床に新聞紙とゴミ袋(厚)を二重に敷きつめ、周囲をガムテープで留める。
- ・カーテンを締める。
- ・持出リュックを持って、仙台または金沢に避難する。
- ・家族が集合するホテル情報は家族LINEのノートに入れておく。
- ・実家の鍵、夫の実家の鍵(石川県)を持つ。
- ・噴火が小規模で降灰の影響が小さければ、直ちに帰宅する。
- ・屋外用ほうき、室内用ほうき
- ・厚手のゴミ袋(ゴミ袋2重+新聞紙)、小さなじょうろ
★都内に住む長女に孫が生まれたら、「てんでんこ」と言えるか?
世田谷区に外出中に噴火したら、自宅に立ち寄るか?