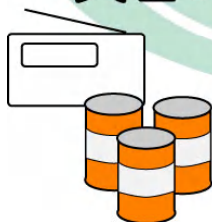


**失語症者**のための  
災害時の**サバイバル手帳**  
避難の手引



特定非営利活動法人  
全国失語症友の会連合会

— はじめに —

2011年3月11日、東日本大震災で、  
多くの方々が被災されました。

被害にあわれた方々に、  
心からお見舞い申し上げます。

地震国日本に住む以上、  
いつ、どの土地に大地震が起きても  
不思議ではありません。

福島原発の事故に際しましても、  
多くの方々が生まれ育った故郷を離れ、  
日本各地の避難所などで  
苦しい生活をされています。

NPO法人全国失語症友の会連合会では、  
非常時の備え、避難所での生活など等を記した、  
失語症者の為のサバイバル手帳を作りました。

常時携帯して使える

SOSカードも付録として付けました。  
この冊子を家族で、友の会で読み合わせて、  
少しでも皆様のお役に立てることを  
心より願っております。

全国失語症友の会連合会 理事長  
八島 三男

さいがい じしん つなみ すいがいとう  
・災害(地震、津波、水害等)は  
とつぜん き  
突然来ます！

ひごろ そな あんしん  
・日頃からの備えがあれば安心です！

かぞく しえん ひと いつしよ かんがえ  
・家族や支援してくれる人と一緒に 考 え、  
じゆんび  
準備しましょう！

きんじよ つ あ たいせつ  
・ご近所との付き合いを大切にしましょう！

じぶん こま こと ふだん  
・自分の困っている事を、普段から  
まわ ひと つた  
周りの人に伝えましょう！

# 目次

はじめに .....	2
第1章 日ごろの備え	
(1) 避難場所の確認 .....	6
(2) 支援者 .....	6
(3) SOSカード .....	6
(4) 家の中の備え .....	7
(5) 物資の備え	
①非常用持ち出し品 .....	8
②非常用備蓄品（1人分） .....	9
③水の確保 .....	9
(6) 災害時の情報獲得	
①携帯電話緊急地震速報の受信設定 .....	10
②地震津波警報機 .....	11
③その他 .....	11
第2章 災害時の連絡方法	
(1) 固定電話の災害伝言ダイヤル【171】 .....	12
(2) 携帯電話災害用伝言版 .....	13
①自身の情報・伝言を登録する .....	13
②伝言を確認する .....	13

### 第3章 災害が起きたら

#### (1) 地震の時

①家にいる時 .....14

②外出中 .....15

(2) 津波の時 .....15

(3) 台風や豪雨、水害の時 .....15

(4) 雷の時 .....15

### 第4章 災害直後から避難所まで

(1) 避難する時 .....16

(4) 避難所で .....17

### 第5章 生活再建に向けて（避難生活が落ちついてから）

(1) 支払の免除・猶予 .....18

(2) 生活再建に役立つもの .....18

困った時の相談先リスト .....19

非常用失語症シート・SOSカードの使い方 .....21

・家族知人連絡先 .....22

・非常用失語症シート .....23

付録 SOSカード .....別添



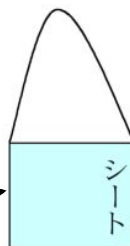


## (5) 物資の備え

①非常用持ち出し品：自分で運べる量に！

非常用失語症シート・サバイバル手帳

非常用シートを書き込み、ビニールケースに入れ、裏面も見えるようにしましょう。  
首からかけられるようにしましょう。



携帯用飲料水（ペットボトル）

食品（乾パン、チョコレート、のど飴など）

貴重品（障害者手帳や保険証のコピー、10円硬貨や現金等  
～銀行預金通帳や印鑑は余裕があれば）

持病薬

衛生用品・歯ブラシ

ウェットティッシュ、ティッシュペーパー

ヘルメット、防災頭巾など頭を保護するもの

マスク、軍手、懐中電灯

手ぬぐい（包帯やマスク代わりになる）

携帯ラジオ・予備電池

筆記用具

携帯電話 充電器

防寒用衣類、合羽

使い捨てカイロ

呼び笛、ブザー

声を出す代わりに人を呼べます。  
首にかけて避難しましょう。





## ②非常用備蓄品(1人分)：三日分ほど生活できるものを！

- 飲料水 9リットル (3リットル×三日分)
- ご飯 4～5食分
- レトルトやアルミパウチの栄養ゼリー食品など、電気やガスが無くても食べられるもの
- ビスケット、チョコレート、乾パン、缶詰など
- 下着や衣類 (スウェット、セーター、フリースなど)
- 救急用品・衛生用品・歯ブラシなど
- マッチ・蠟燭
- 使い捨てカイロ
- 簡易トイレ(いろいろなタイプ：尿が固まる、便器に取り付けるなど)
- 携帯ラジオ&懐中電灯(手動で充電できるものもある)
- トイレットペーパー
- 新聞紙 (色々な用途に：トイレ、ごみ入れ、防寒など) 20～30枚
- 大きなビニール袋 (黒であれば目隠しや簡易トイレにもなる)
- 卓上ガスコンロ

## ③水の確保

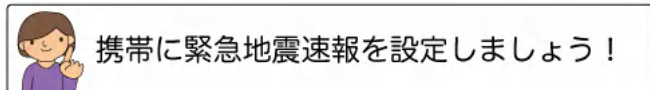
飲むだけでなく、洗う、消す、流す等、様々な使えるものです。風呂桶の水が便利です。最近では雨水を貯めておくタンク販売もされています。



## (6) 災害時の情報獲得

### ① 携帯電話緊急地震速報の受信設定

携帯電話で、緊急地震速報を受け取ることが出来ます。大きな地震やその後によって来る余震も分かる機能です。機種によって違いがあります。携帯電話の会社に相談してください。

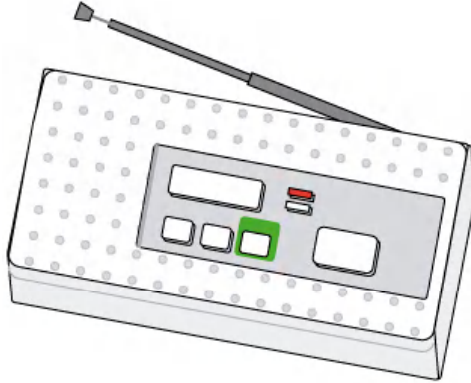


緊急地震速報が携帯電話に届くまで



## ②地震津波警報機

携帯電話以外の警報機器の一例です。



ユニデン 地震津波警報機 EWR200

本機は、FMラジオ放送の「緊急地震速報（EEW）」ならびに「緊急警報放送（EWS）」を常時監視し、いずれかの警報音を検出すると、ラジオ音声により地震・津波の発生を知らせる警報機です。ラジオ音声とLEDライトの点滅でお知らせします。白色LEDライト搭載のため、就寝中など暗い部屋でも安心です。

<http://www.uniden.jp/products/ewr/ewr200.html>

このような警報機が一家に一台あると安心です。

大きな家電販売店などで購入できます。

## ③その他

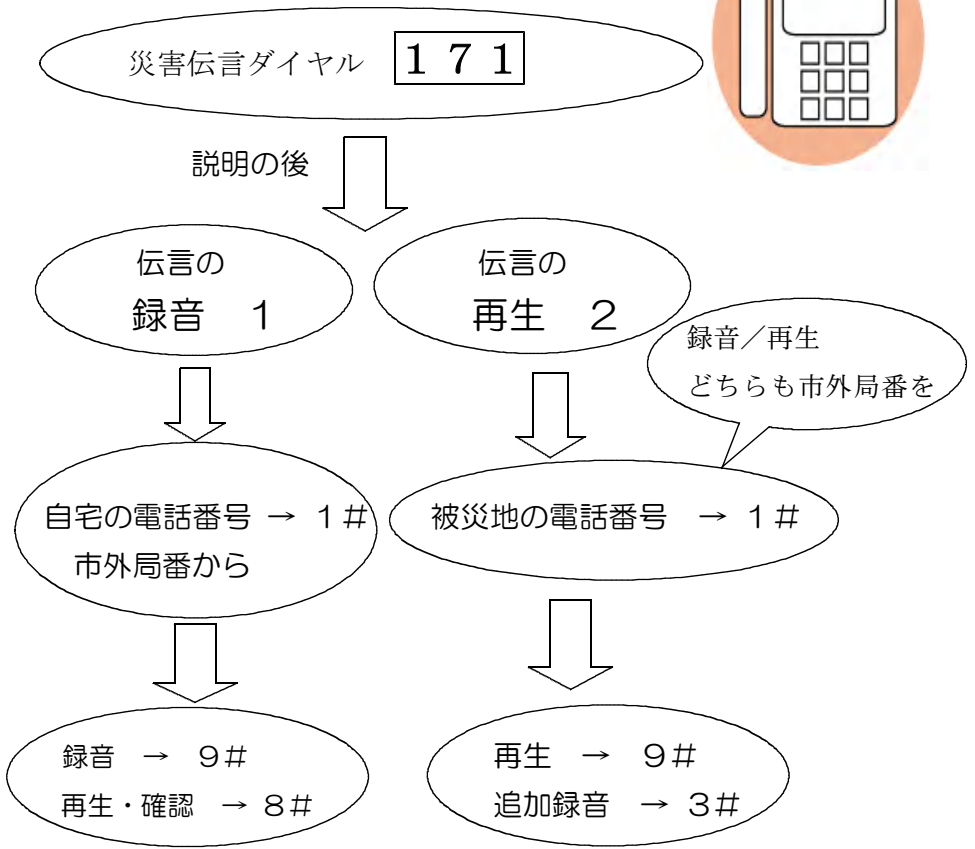
- ・災害ラジオ・テレビ(地域の情報を流す局があります)
- ・ネット情報:災害情報ポータルサイト、防災速報等…
- ・自治体の有線放送、街頭からのアナウンス

## 第2章 災害時の連絡方法

い ない

### (1) 固定電話の災害伝言ダイヤル【171】

「忘れて いない」



## (2) 携帯電話災害用伝言版

☆インターネットに接続し、メニュートップの「災害用伝言版」を選択しましょう



### ①自身の情報・伝言を登録する

1. **登録**を選択
2. 状態・コメント入力  
(右例を参照⇒)

無事です  
被害があります  
自宅にいます  
避難所にいます  
コメント

3. **登録**を押す
4. 事前登録アドレス・メール送信希望者に送信
5. メール送信者一覧表示

### ②伝言を確認する

1. **確認**を選択
2. 安否を確認したい人の携帯番号入力
3. **検索**を押す
4. 確認したい日時の情報を選択
5. コメントを確認

非常時には自動的に携帯の画面に伝言版  
が出ます。お近くの営業所で相談し  
てみましょう。

## 第3章 災害が起きたら

災害の時には、どんな支援を望むのかを、周りの人に伝えましょう。

警戒情報に従い、すばやい判断・行動をしましょう。

### (1) 地震のとき

#### ① 家にいるとき

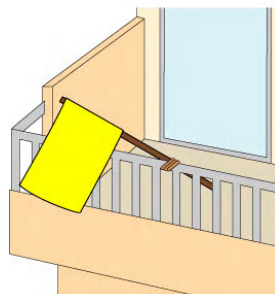
- ・身の安全の確保
- ・机の下などに隠れる。
- ・頭を保護する（本や座布団で頭を覆う）
- ・火の始末（揺れがおさまってから）
- ・出口の確保（揺れが収まったら）⇒無理をしない
- ・履物を履く。装具をつける。⇒食器等が割れて足元が悪い
- ・動けない時は、物をたたく／笛を鳴らす／声を出す など。



- ・高層住宅の場合、階段で避難。

⇒エレベーターは危険。

出られない、降りられないときは、ベランダなどに助けを求める旗や布を掲げアピールする。



☆消火や救出困難な場合は 消防署へ（119）

## ② 外出中

- ・頭を保護し、うずくまるなどの安全な姿勢を保つ
- ・狭い路地に近づかない
- ・ブロック塀や自販機には近づかない ⇒倒れて危険
- ・ビルなどの壁・看板の落下に注意する
- ・丈夫そうなビルの中に避難  
⇒窓の多い、大きなガラスのある建物には近づかない
- ・無理をして家へ帰らない。会社や近くの避難所等にとどまる。
- ・地下にいる時は出口へ殺到しない。大きな柱の近くに行く。

## (2) 津波の時

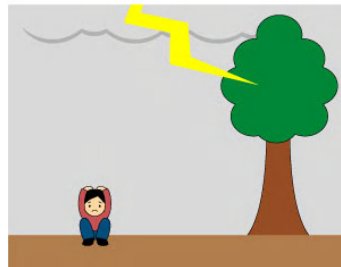
- ・警報があったら、近所の人と急いでできるだけ高い場所へ避難。
- ・家族と日頃から避難先を決めておきましょう。

## (3) 台風や豪雨、水害の時

- ・海や川、用水路の近くに行かない。
- ・水溜りや道の脇に近づかない。
- ・土砂崩れに注意する。警報にしたがって早めに避難。

## (4) 雷の時

- ・近くで鳴ったら建物や車の  
中へ。
- ・山や広場では、高い木や電柱  
から少しはなれて身を低く  
する。



## 第4章 災害直後から避難所まで

### (1) 避難する時

- ① ガス栓を閉める・ブレーカーを切る
- ② 必ず靴をはく
- ③ ヘルメット（頭を保護できるもの）をかぶる
- ④ 非常用持ち出し品を持つ
- ⑤ 正しい情報の入手と落ち着いた行動を
- ⑥ 行先メモを玄関に置く

☆避難に車を使うか、家族・子供をいつ迎えに行くかなど、状況に応じて考えましょう。





## (2) 避難所で

- ・非常用失語症シートを首にかけましょう。
- ・落ち着いたたら、ご家族や大事な人に連絡をとりましょう。係りの人に、場所を伝える事など手伝ってもらいましょう。
- ・困ることは我慢しないで相談しましょう。
- ・避難所では以下のことに気をつけましょう。

### 体調管理

避難所は寒かったり、暑すぎたりします。人の出入りも多く、散乱したがれきがあり、空気が非常に埃っぽい所です。医療関係者が来るまで、持病薬、風邪薬、目薬、喉の薬や、のど飴などが一週間分ほどあると役に立ちます。



### 食事

避難所の食は、味の濃い物が多い傾向があります。持病（糖尿病、高血圧等）のある人は相談しましょう。

### 配給

時間や場所に注意しましょう。取りに行けない人は、誰かにお願いしましょう。

障がい者用の避難場所に入れるまで自宅で過ごす場合は、配給される物資を取りに行く必要があります。あらかじめ相談しておきましょう。震災後1か月前後より、ボランティアによる自宅への配給ができるようになりました。

—— 震災経験者 ——

## 第5章 生活再建に向けて(避難生活が落ちついてから)

震災後の歩みはゆっくりでも、仲間と一緒に励ましあって、あせらず、あきらめず、前を向いて進んでいきましょう。

### (1) 支払いの免除・猶予

被災すると、各種料金の支払の免除・猶予の措置を受けられます。申請に必要な各種書類は、お住まいの市役所等で支給されます。

- ・罹災証明書（極めて重要、ほとんどの申請に必要）
- ・罹災届出証明書（動産の場合）
- ・被災者生活再建支給給付金（基礎・加算）
- ・義援金

### (2) 生活再建に役立つもの

- ・身分証明書（免許証や保険証） ⇒紛失の場合は相談
- ・小型車やノートパソコン（無線インターネット利用）

住まいを捜しに行く、役所に行くなど、車があると重宝することは多々あります。銀行も被災するため、被災していない地域のATMに行く際にも車があると便利です。またノートパソコンを使えば、食料や衣服などを受け取れる避難所、行方不明者を確認できる場所等の情報を、インターネットを使って得られます。 — 震災経験者 —

～～ 震災にあわれた方々の経験が無駄にすることなく、そこからの智慧を活かして、日頃から備えをすすめてみましょう。～～



## — 困った時の相談先リスト —

\*それぞれの地域の 社会福祉協議会 地域包括支援センター  
市区町村の障害福祉・高齢福祉課 等

\* NPO法人全国失語症友の会連合会

ホームページ <http://www.japc.info/>  
〒203-0014 東京都東久留米市東本町5-25  
Tel: 042-420-9427 Fax: 042-420-9428  
E-mail: office@japc.info

\* 失語症患者家族会

ホームページ <http://shitugokazoku.web.fc2.com/>  
〒203-0014 東京都東久留米市東本町5-25  
Tel: 042-420-9427 Fax: 042-420-9428  
E-mail: sonoda@japc.info

\* NPO法人コミュニケーション・アシスト・ネットワーク (CAN:キャン)

ホームページ <http://www.we-can.or.jp/>  
〒532-0023 大阪市淀川区十三東3-6-14 デイサービスすももクラブ内  
Tel&Fax: 06-6305-3969 E-mail: we\_can\_bb@ybb.ne.jp

\* NPO法人言語障害者の社会参加を支援するパートナーの会和音

ホームページ <http://npowaon.jp>  
〒171-0042 東京都豊島区高松2-48-3 杏コート・W100号  
Tel&Fax: 03-3958-1970 E-mail: npowaon@live.jp

\* 日本言語聴覚士会、各都道府県言語聴覚士会

ホームページを探してみましょう。

参考文献 総務省消防庁「わたしの防災サバイバル手帳」  
全国失語症友の会連合会「平成23年度シンポジウム  
『災害時における失語症者の支援の在り方』資料・記録集」

協力してくださった方々

言語聴覚士：佐藤誠一(盛岡)、相澤悟(いわき)、目黒文(新潟)  
山本弘子、野副めぐみ、宮田睦美(東京)

友の会：失語症友の会<一関地方>

NPO法人全国失語症友の会事務局とボランティア

イラスト Rika

## 失語症者のための 災害時のサバイバル手帳

### 避難の手引き



発行日：平成24年12月25日

発行者：八島三男

発行：特定非営利活動法人全国失語症友の会連合会

〒203-0014 東京都東久留米市東本町5-25

Tel: 042-420-9427 Fax: 042-420-9428

E-mail: office@japc.info

製作助成：アステラス製薬株式会社・助成金  
株式会社エスコアール・賛助金

©2012 全国失語症友の会連合会 \*無断転載は御遠慮下さい。

## 非常用失語症シートの使い方

- \* 22ページの家族・知人の連絡先を記入し、23ページの本人用シートとともにコピーする（A4用紙1枚）。
- \* 家族が保管する他に、デイや作業所担当者に渡してもよいでしょう。
- \* 23ページのシートは点線で切り取り、裏の会話補助シート面が見えるようにビニールケースなどに入れて、非常用袋に入れておくと、良いでしょう。
- \* 避難後にはそれを首からかけ、会話支援をお願いしましょう。

## SOSカード（別添）の使い方

- \* 常に携帯して、困った時に差し出して支援を求める、など日常生活に役立ててください。
- \* 財布等に入れて、常時持ち歩きましょう。





## 家族・知人連絡先

<input type="checkbox"/> 氏名（フリガナ）
<input type="checkbox"/> 電話番号
<input type="checkbox"/> 携帯番号
<input type="checkbox"/> 氏名（フリガナ）
<input type="checkbox"/> 電話番号
<input type="checkbox"/> 携帯番号
<input type="checkbox"/> 氏名（フリガナ）
<input type="checkbox"/> 電話番号
<input type="checkbox"/> 携帯番号
<input type="checkbox"/> 氏名（フリガナ）
<input type="checkbox"/> 電話番号
<input type="checkbox"/> 携帯番号
<input type="checkbox"/> 氏名（フリガナ）
<input type="checkbox"/> 電話番号
<input type="checkbox"/> 携帯番号



## 非常用失語症シート

住所 〒	
フリガナ 氏名	
生年月日 大・昭・平 年 月 日	
性別 男・女	血液型 型
保険証番号	
合併症・障害・アレルギー等注意すること	
薬	
かかりつけ病院・主治医 病院・主治医名 電話	
緊急連絡先（親戚・知人・デイなど） 氏名 電話	

脳卒中の後遺症で

言語障害（失語症）<sup>しつごしょう</sup>が

あります

情報を入手したり

話したり、書いたりが難しいです

◎ゆっくり、短く話してください

◎情報をわかりやすく、

書いて伝えてください

薬・体調	寝る	トイレ	水・食事	連絡	その他
				お願いします	