

ぼうさい

防災あんしんブック

(じぶんのこと編)

ちてき はったつ
知的・発達
しょう 障がいの
ための

じぶんでできる
そなえもあるよ



ひじょうじ たす
非常に助けてほしいことが書いてあります。

神奈川県手をつなぐ育成会

この本について

じぶん ぼうさい ほん
自分のための防災の本だよ

この『防災あんしんブック(じぶんのこと編)』は、あなたと、あなたの力になってくれる人のために作った、あなただけの防災ブックです。どこにいても、ひとりでいても、大切なあなたが無事でいられるように自分のことを書いて、できる備えをしてね。避難リュックと一緒に持っていてね。



災害が起きて困った時に、上手く言えなくてもこの『防災あんしんブック(じぶんのこと編)』を見せれば、きっとあなたに寄り添ってくれる人がいるよ。あなたからの「ありがとう」の気持ちもきっと伝わるからね。

ご家族の方へ

本人がひとりの時に災害が起きたら、家族と連絡がつかなかつたら…と、心配は尽きません。上手く話せない人でも、必要なサポートを受けて無事に避難できるように、そして本人の不安軽減のお守りとなるように、助けてくださる方に伝えたい事を書いておいてください。

この冊子を見てくださった方へ

この冊子は、災害時に知的障害・発達障害のある本人の命を守り本人と支援してくださる方の困り感を軽減できるように本人の情報や、かかわり方が書かれています。

会話ができる人であっても、表情や態度が言葉以上の伝達手段です。今、本人は困っています。



どうか力を貸してください！

もくじ 目次

- P2…… この本について
- P3…… 目次・対応ポイント
- P4…… 自己紹介
- P5…… 医療情報
- P6~7・避難リュック
- P8~9・備え(情報)
- P10…… 障がい特性
- P11…… パニック対応
- P12…… 排泄支援

P13…… 食事支援

- P14…… コミュニケーション・睡眠・時計理解
- P15…… 工夫・健康管理
- P16…… 停電で困ること
- P17…… 断水で困ること・トイレ注意
- P18…… 警報レベル・避難装備
- P19…… 地震の危険(室内・外)
- P20…… 災害の記録
- P21~22・コミュニケーションボード
- P23…… 全身イラスト(身体のこと)

もくじ 目次・対応ポイント

じこしょうかい 自己紹介

○ 名前

(えんぴつでかけば
かきなおせるよ)



ここに
じぶんの
しゃしん

○ なんてよばれている?

じこしょうかい 自己紹介

○ 障がい診断名

○ 住所(ご家族の判断で記入)

どうぞよろしく

○ 生活形態に

かぞくどうきょ
家族同居・ひとり暮らし・
ぐるーپホーム・入所

○ 住まいの近くの避難場所(家族の待ち合わせ場所)

○ 「避難行動要支援者」の登録

している・していない

○ 「個別避難計画」の作成

さくせい
作成済み・未作成

○ 連絡してほしい家族(関係)と

① ()

② ()

○ 昼間の活動場所(支援者の居るところ)と電話番号

医療情報

4・5ページのコピーは通所先などへの提供にも活用ください。

- これまでかかった病気や怪我

血液型
該当に

A・B・O・AB
RH (+ -)
輸血(可・不可)

- 飲み薬・塗り薬名(服用・使用のタイミングと何日分持しているか)

①

②

③

- かかりつけ医と

電話番号

①

②

- アレルギー詳細(食べてはいけない物・使えない薬)と発作対応

- てんかん発作 有無と対応

- 歯磨きや着替えなど衛生面で必要なサポート

医療情報

避難リュック

避難リュックを用意しよう!

ひなんするときに ひつような
ものをえらんでみよう。
いれておきたいものに
○をつけてみよう。



かるいものしたに、
みずなどのおもたいも
のをうえにいれると、
せおったとき かるく
かんじるよ

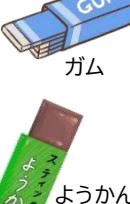
ぼうさいグッズ



けんこうにすごすために



みず・たべもの・おかし



みず

あめ

あるふあか
まいのごはん

えいようほじょ
しきひん

じぶんをささえるもの すきなもの



ぼうさい
あんしんブック



スマートフォン
(けいたいでんわ)



トランプ



けいたいゲーム



ミニカー



ずかん



まんが



ぬいぐるみ



すきなひとや
かぞくのしゃしん

避難リュック

備え①

いまのじぶんが あんしんできる だいすきなものは…



えんぴつなら
かきなおせるね

きせつがかわったときなど ときどき みんなおしをしようね。

ひなんリュックは いつでも もちだせるばしょに おいておこう！

家族と一緒にできる備え①

○ 市町村の「避難行動要支援者」に登録しておこう！

○ 地域のおまつりや避難訓練に参加しよう。近所の人に自分の顔を知つてもらえば、いざという時 声をかけてもらいやすいよ。



○ 自宅から避難所までの避難散歩。どの道を通れば安全か実際に歩いてみよう。家族との待ち合わせの場所も決めておこう。無事でいれば必ず会えるよ。



○ 水が流せない時のトイレに慣れておくため 練習で簡単トイレを使ってみよう。処理の仕方も覚えよう。

スマートフォンを持っている人は 下の QR コードから県公式ライン

の『かながわ防災パーソナルサポート』に登録しておこう。
地域ごとのハザードマップを調べたり、普段から防災の備えが勉強できるし、台風などの気象情報では 予報の段階で通知が届くよ。
『私の被害想定』など、県の新しい防災サイトにもつながる予定だよ。

県公式ライン

『かながわ防災パーソナルサポート』のロゴマークと
登録用QRコードです。



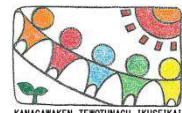
かぞく いつしょ そな 家族と一緒にできる備え②

さいがい じしん
災害は 地震だけじゃないよね。



す 住んでいる地域によって どんな災害に弱いかが ちがうんだよ。
じぶん まち み す しちょうそん
自分の町のハザードマップを見てみよう。住んでいる市町村や
で しちょうそん ぼうさい こうしき さが とうろく
よく出かける市町村も 防災サイトや公式ラインを探して登録しよう。

おな 同じように防災の通知が届くよ。



かながわけん いくせいかい
神奈川県手をつなぐ育成会では2025年2月に
ねん がつ
『防災あんしんブック(わがまち・くらし編)』を発行
ぼうさい へん はっこう
しているよ。33の市町村それぞれの防災情報
しちょうそん
が載っているから、自分の暮らす市町村のページを見てみよう。
てもどなひとかき
手元に無い人も、下記のQRコードから無料でダウンロードでき
むりよう
るから、家族と一緒に見てみてね。
パソコンがあれば市町村の防災ページや防災サイトの
マイタイムラインをダウンロードして 記入してみよう！

かながわけん いくせいかい
神奈川県手をつなぐ育成会

ホームページはこちらから→



ちてきしょう はつたつしょう とくせい 知的障がい・発達障がいの特性

わかりにくい
からこそ伝えたい

- 目が合わない・合わせない
- 同じ質問を繰り返す
- 犬・猫など 生き物が苦手
- 跳ねる・つまさき歩き
- 落ち着きがない・多動
- 知らない人にもなれなれない
- 不安が強い
- 自傷行為(
- 他害行為(
- 感覚過敏・鈍感(
- 特定の音が苦手(
- 返事はしても理解していないことがある
- 文字が読めない・書けない
- 判断力が低い(危険察知・どう行動すべきか)
- 空気が読めない(周りの状況に合わせられない)
- 困っていることをうまく伝えられない
- 人ととの距離が近い
- てんかん・アレルギー(5ページ医療情報参照)



あてはまるものに
✓ しています



よろしくお願いします



かぞく せ わ かた とく つた
家族からお世話になる方へ特に伝えておきたいこと

し 知ってほしいサポート:パニック・問題行動

苦手なものが現れたり、嫌な事をされたり、理解できない状況が続いたり、ストレスが大きくなると パニックや問題行動が起きます。想定されるケースをお伝えしておきます。



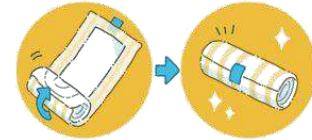
はいせつしょん
排泄支援

し 知ってほしいサポート:トイレ・排泄

ぐたいてき ひつよう なん
具体的に必要なサポートは何ですか？

し えん ふよう □ 支援は不要

- 紙おむつ(取替え介助)
- トイレの行き来の付き添い
- 使用中の施錠とドア前での見守り
- トイレでの体制保持サポート
- ズボンや下着の着脱
- トイレットペーパーの切り取り
(適量をとる・たたむ)
- おしりふき(拭き取れたかの確認)
- 排泄後の手指の衛生
- 簡易トイレの処理
- 生理の手当て・処理(女性)
- トイレ掃除
- その他



こんな時

こうなるので

こうしてください

さ
避けて
ほしい対応

こんな時

こうなるので

こうしてください

さ
避けて
ほしい対応

こんな時

こうなるので

こうしてください

さ
避けて
ほしい対応

パニック対応



なか どうせいかいじょ
トイレの中では同性介助を
ねが お願いします。

し 知ってほしいサポート:食事

ぐたいてき ひつよう なん
具体的に必要なサポートは何ですか?

支援は不要

- 座った体勢保持(背もたれが必要など)
- 食べさせる介助(口に運ぶ)
- 食べ物への配慮(刻み・ミキサー・宗教上の制約)



- アレルギー対応 →
- 服薬のサポート →
- 食べてはいけない物 →

5ページ
いりょうじょうほうさんしょう
医療情報参照

- 使用する食器への配慮(箸・フォーク・スプーンなど)

- その他

だいこうぶつ
大好物は

です



し 食べ支援

しんぱい すいみん 心配なこと:睡眠

- 睡眠障害あり(夜眠れない)
- 寝つきが悪い
- 寝言が多い
- いびき・歯ぎしり
- 寝相が悪い
- 眠りが浅い(物音でおきてしまう)
- 寝る前に服薬がある(5ページ医療情報参照)
- その他



し 知ってほしいサポート:コミュニケーション・時間

コミュニケーション方法

- | | |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 困難 | <input type="checkbox"/> 手話が可能 |
| <input type="checkbox"/> 会話で発信も理解もできる | <input type="checkbox"/> 筆談で発信も理解もできる |
| <input type="checkbox"/> 視覚支援での提示(写真・イラスト・予定表・マーク)は理解 | |
| <input type="checkbox"/> コミュニケーションボードで指差しの意思表示は可能 | |
| <input type="checkbox"/> その他 | |



時計理解

- 時計や時間の理解はできていない
- アナログ時計で数字が無くてもわかる
- アナログ時計で数字があればわかる
- デジタル時計でわかる
- その他



できる工夫と健康管理



- 懐中電灯のひかりに 水のペットボトルや透明なビニール袋をあてると光がひろがるよ。



工夫・健康管理

- 洗わないで済むようにラップをお皿に敷いて使う。
- 電気を使わない遊びや すごしかたを考えておこう。
まんが、ずかん、ざつし、トランプ、縄とび、しりとり、クイズ、体操、ダンス、お絵かき、散歩、読書、パズル…



- 体操などでからだを動かそう。できることがあればすんで手伝おう。運動にもなるし、大変なときのお手伝いは とても助かるよ。



- トイレに行かないように水分をとらないのはダメ。脱水になるよ。



- アルコールや除菌シートで手指をきれいに。
顔や身体はノンアルコールのシートで拭こう。



- 避難所にいるときは、マスクもあると安心。

停電で困ること



夜は真っ暗



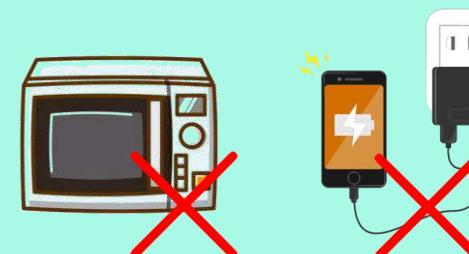
停電で困ること



冷蔵庫も冷えない



あ 当たり前に出来たことが出来なくなるね。
あつ 暑い夏や寒い冬はどうする？ 夜はどうすればいい？
どうろ 道路では信号も消えるから 気をつけて！



ウォシュレットも使えない



停電で 水が出なくなることがあるよ。

ひなんじょ ていでん みず で
避難所でも 停電や断水はしていますが
支援物資や情報は避難所に集まります。



だんすい こま
断水で困ること



みず の 水を飲まないと命にかかわるので
の みず そな 飲み水の備えだけは忘れずに！

みず で 水が出ないって、すごく大変だ！



ちゅうい
トイレの注意

みずができるなら トイレはつかっていいよね？



え？どうして？

トイレはすぐに使っちゃダメ。
下水管が大丈夫だと
わかってからにしよう。



下水管がこわれていたら逆流してあふれてくるかもしれない。
においも汚れも大変だよ。だから簡易トイレの備えが大切なんだ。

だんすい こま
トイレ注意

ひなん けいほう
避難する警報のレベル



しょうがいしゃ どうこう しんしや
障害者と同行する支援者は
ひなん じかん 避難に時間がかかるので、
こうれいしゃ どうよう 高齢者と同様の
けいほう 警報レベル3で
ひなん かいし 避難を開始しよう！

あんぜん ばしょ
安全な場所にある ホテルや旅館、親戚宅や友人宅も
ひなんさき かんが
避難先として 考えておこう。
ひなん こんなん はあい じたく かい すいちょくひなん
避難が困難な場合は 自宅の 2階への垂直避難や、
きけん がけ はんたいがわ あんぜん ばしょ す
危険な崖と反対側など、より安全な場所で過ごそう。

ひなん とき そうび
避難する時の装備



ながそで
ながズボン
あめならカッパ

ヘルメットやぼうさいしづきん

よういしていた
ひなんリュック
(このほんも
いれておこう)

ぬげにくい
はきなれたくつ

なるべく てには
なにも もたない

ひなんじょに つれ
ていってください



ひとりの時は とき まわり
おとな たよ の大人を頼ろう！

おお じしん き
大きな地震で気をつけること



けが 怪我に
き 気をつけよう！
いのち 命を守ろう！

いえ なか きけん
家の中の危険



われたガラスや しおつきを
ふまないように きをつけて！



こわいのは
みんなおなじ。
おちつこうね。

いえ そと きけん
家の外の危険



じしん きけん
地震の危険

うみのちかくに
いたら すぐに
たかいばしょへ
ひなんしよう。

おちてくるものから あたまをまもう。
きれたでんせん くずれたたてもの など
きけんなものには ちかづかないで！

さいがい きろく たいせつ
災害がおきてしまったら記録も大切

さいがいのとき こわかったことや かんじたことは
メモしておこう。かぞくやしえんしゃへ ほうこくす
れば これからさきの さいがいにも やくにたつ
たいせつな じょうほうになるよ。



がつ にち
おきたこと

たすけてくれたひと

こわかったこと・かんじたこと

がつ にち
おきたこと

たすけてくれたひと

こわかったこと・かんじたこと

がつ にち
おきたこと

たすけてくれたひと

こわかったこと・かんじたこと

うまいい ゆびさ つた ねが
上手く言えないなら指差しで伝えよう(お願い)



A cartoon illustration of a young boy with brown hair, wearing a green long-sleeved shirt and blue pants, running towards the right. He has a determined expression. Above his head is a thought bubble containing a simple drawing of a toilet. Several short black lines behind him suggest motion or speed.

A cartoon illustration of a young boy with brown hair, wearing a green long-sleeved shirt. He has a worried expression and is looking upwards. Two thought bubbles above his head contain a sandwich and a bowl of rice respectively.

A cartoon illustration of a young boy with black hair, wearing a blue shirt. A thought bubble above his head contains a simple drawing of a glass filled with blue liquid, likely representing water.

**ゆびさ つた かいわ
指差しで伝えよう(会話)**



じぶん
自分ならではのお願いを
か
書いておこう。

An illustration of a person's head from the side, showing a runny nose with blue teardrop-like shapes falling from the nostrils.

A cartoon illustration of a young boy with short black hair, looking slightly upwards with a neutral expression. Two large blue question marks are floating above his head, one on each side.

うまい ゆびさ つた ねが
上手く言えないなら指差しで伝えよう(お願ひ)

ボーダー

ゆびさ つた たいちよう
指差しで伝えよう(体調)



An illustration of a person with dark hair, wearing a green t-shirt, sweating and wiping their forehead with a white cloth.

A cartoon illustration of a person with dark hair, wearing a blue shirt. The person has a pale face with red cheeks and is shivering, indicated by small wavy lines around their arms. The text "さむ 寒いです" is written below the character.

An illustration of a person with short brown hair, wearing a pink shirt, looking very热 (hot). They are sweating and holding a thermometer under their arm.

An illustration of a hand with a small cut on the middle finger. A bandage is placed on the palm next to the cut.

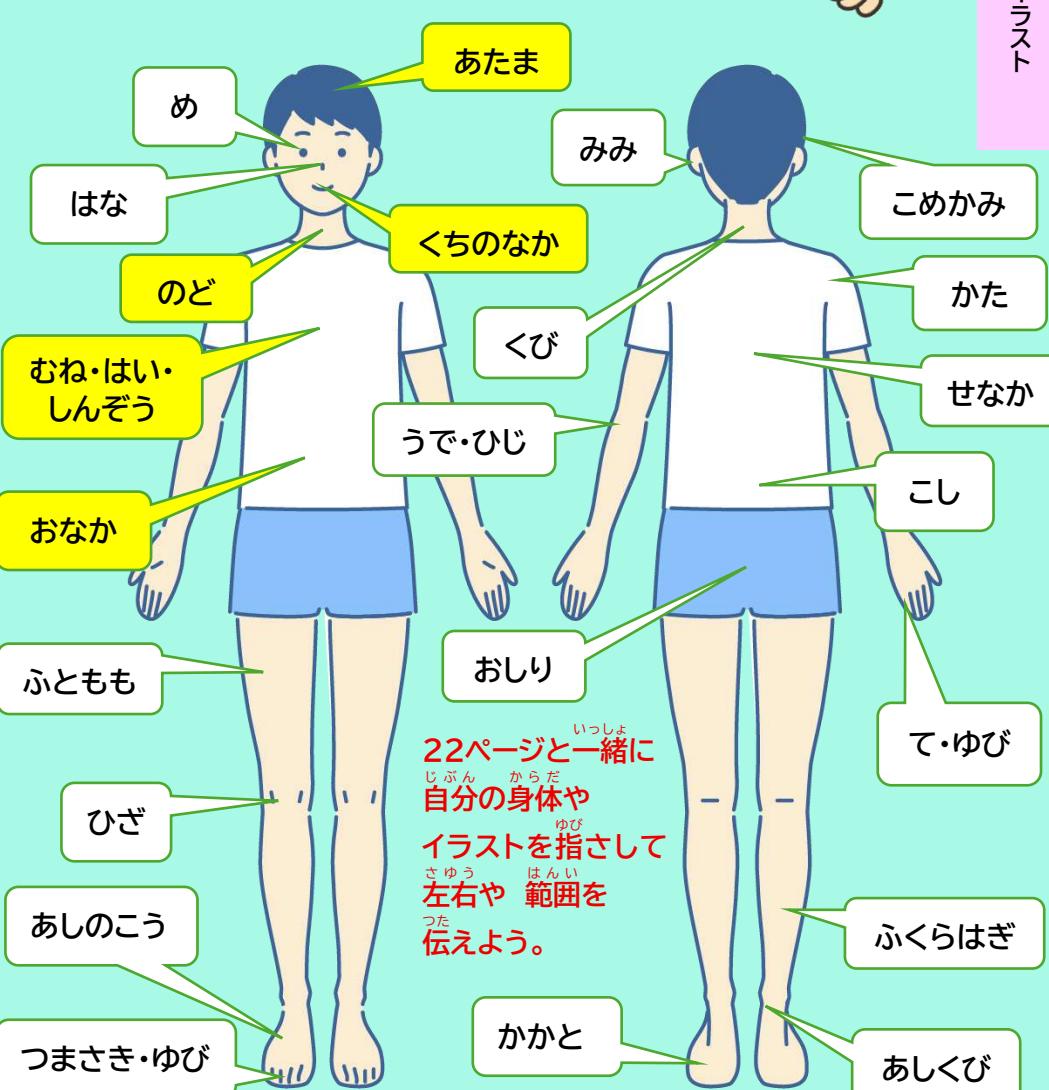
An illustration of a young boy in a green shirt and blue pants falling forward. He has a surprised expression with his mouth open. There are yellow starburst shapes around him, suggesting motion or impact. The text 'ころ転んだ・ぶつけた' is written above him, and 'ひねった など' is written below him.

A boy with dark hair, wearing a green long-sleeved shirt and dark pants, is sitting cross-legged on the floor. He has a sad expression and is holding his stomach. A red zigzag line is drawn on the floor next to him, indicating where he is sitting.

The image consists of three separate panels, each featuring a cartoon character experiencing a specific ailment. The first panel on the left shows a girl with a toothache, indicated by a large tooth icon with red lines above it and the text 'は いた 齒が痛い'. The middle panel shows a boy with a sore throat, indicated by a red wavy line near his neck and the text 'いた のどが痛い'. The third panel on the right shows a boy looking unwell with a blue face, indicated by sweat drops and the text 'わる 気持ちが悪い'.

ゆびさ つた からだ
指差しで伝えよう(身体のこと)

全身イラスト



それはどれくらい? 0~5で教えて。



23

みんなが 無事でありますように…



なまえ



神奈川県手をつなぐ育成会

〒221-0825 横浜市神奈川区反町3-17-2
神奈川県社会福祉センター内



2026年 2月 発行

どなたでも無料でダウンロードできます

この冊子は、共同募金配分金により発行しています

