

ぼうさい

防災あんしんブック

(じぶんのこと編)

じぶんでできる
そなえもあるよ



ひじょうじ たす 非常時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ったら…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！

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)

目次・対応ポイント

知的障がいの人への対応のポイント

- 非常時ではありますが、支援して下さる方が不安そうだと、本人は余計に不安になってしまいます。
- 説明や難しい話は、「はい」と頷いていても理解できていない事があります。伝える言葉は短く簡潔に、ゆっくりでお願いします。
- 「走ったらだめ」などの否定形は避け、「これから歩いて〇〇避難所へ行きます」など、分かり易い言葉で伝えてください。
- 視覚支援(写真やイラスト、具体物など)があると、理解しやすいです。21・22ページにコミュニケーションボードがあります。本人が活用できない重度の方には、支援者の方からの確認などで、指差しながら「トイレはまだ大丈夫？」など、視覚支援として活用してください。
- 言葉が出ない人もいます。理解しているか表情をよく見てください。
- 移動の際に反応できない場合など、必要に応じて手を引くなどして誘導してください。

自己紹介

(えんぴつでかけば
かきなおせるよ)

○ 名前

○ なんてよばれている？

○ 障がい診断名

○ 住所(ご家族の判断で記入)

○ 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

作成済み ・ 未作成

○ 連絡してほしい家族(関係) と

携帯番号

① ()

② ()

○ 昼間の活動場所(支援者の居るところ) と 電話番号

ここに
じぶんの
しゃしん

どうぞよろしく

○ 生活形態 に

家族同居 ・ ひとり暮らし ・
グループホーム ・ 入所

自己紹介

○ これまでかかった病気や怪我

けつえきがた
血液型
かいとう
該当に

A ・ B ・ O ・ AB
RH (+ ・ -)
ゆけつ か ふ か
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所持しているか)

①

②

③

医療情報

○ かかりつけ医 と

でんわばんごう
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

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。



かるいものをしたに、
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



避難リュック

けんこうにすくすために



みず・たべもの・おかし



じぶんをささえるもの すきなもの



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って
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。

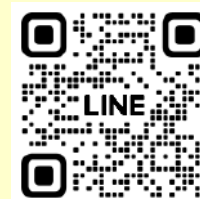
- 水が流せない時のトイレに慣れておくため 練習で
簡易トイレを使ってみよう。処理の仕方も覚えよう。



備え①

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。



避難リュック

かぞく いっしょ 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。

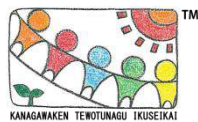


す ちいき
住んでいる地域によって どんな災害に弱いか 違うんだよ。

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

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 ぼうさい つうち とど
同じように防災の通知が届くよ。



かながわけんて いくせいかい ねん がつ
神奈川県手をつなぐ育成会では2025年2月に
『防災あんしんブック(わがまち・くらし編)』を発行
しているよ。33の市町村それぞれの防災情報

の じぶん く しちょうそん み
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。

てもと な ひと か き むりよう
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
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！

かながわけんて 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→



備え
②

ちてきしょう はったつしょう 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 | ☐ 会話ができない |
| ☐ 同じ質問を繰り返す | ☐ 一方的に話す |
| ☐ 犬・猫など 生き物が苦手 | ☐ おうむ返し |
| ☐ 跳ねる・つまさき歩き | ☐ こだわり・ルーティンがある |
| ☐ 落ち着きがない・多動 | ☐ 指をひらひら・くるくる回る |
| ☐ 知らない人にもなれなれしい | ☐ 羞恥心が無い |
| ☐ 不安が強い | ☐ 混雑・人混みが苦手 |
| ☐ 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



家族からお世話になる方へ特に伝えておきたいこと

障がい特性

し 知ってほしいサポート: パニック・問題行動

にが て 苦手なものが 現れたり、嫌な事をされたり、理解できない
 じょうきょう 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
 こうどう 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
しえん
排泄
支援

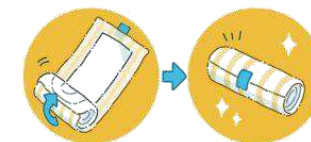
し 知ってほしいサポート: トイレ・排泄



ぐたいてき ひつよう 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 助) かみ とり か かいじょ
- ☐ トイレの行き来の付き添い ゆ き つ そ
- ☐ 使用中の施錠 と ドア前での見守り しょうちゅう せじょう まえ みまも
- ☐ トイレでの体制保持サポート たいせい ほ じ
- ☐ ズボンや下着の着 脱 したぎ ちゃくだつ
- ☐ トイレトーパーの切り取り き と
(適量をとる・たたむ) てきりよう
- ☐ おしりふき(拭き取れたかの確認) ふ と かくにん
- ☐ 排泄後の手指の衛生 はいせつご てゆび えいせい
- ☐ 簡易トイレの処理 かんい しょり
- ☐ 生理の手当て・処理(女性) せいり て あ しょり じょせい
- ☐ トイレ掃除 そうじ
- ☐ その他 ほか



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。

パニック
対応 たいおう

＜ 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

- ☐ すわ たいせい ほ じ せ ひつよう 座った体勢保持(背もたれが必要など)
- ☐ た かいじょ くち はこ 食べさせる介助(口に運ぶ)
- ☐ た もの はいりよ きざ しゅうきょうじょう せいやく 食べ物への配慮(刻み・ミキサー・宗教上の制約)

- ☐ たいおう アレルギー対応 →
- ☐ ふくやく 服薬のサポート →
- ☐ た もの 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

- ☐ しょう しょうき はいりよ はし 使用する食器への配慮(箸・フォーク・スプーンなど)

- ☐ ほか その他

だいこうぶつ 大好物は

です



- ☐ すいみんしょうがい (よるねむ) 睡眠障害あり(夜眠れない)
- ☐ ね ねむ 寝つきが悪い
- ☐ ね こと おお 寝言が多い
- ☐ いびき・歯ぎしり
- ☐ ね ぞう わる 寝相が悪い
- ☐ ねむ あさ ものとお 眠りが浅い(物音でおきてしまう)
- ☐ ね まえ ふくやく いりょうじょうほうさんしょう 寝る前に服薬がある(5 ページ医療情報参照)
- ☐ ほか その他



ほうほう コミュニケーション方法

- ☐ こんなん 困難 ☐ しゅわ かのう 手話が可能
- ☐ かいわ はっしん りかい 会話で発信も理解もできる ☐ ひつだん はっしん りかい 筆談で発信も理解もできる
- ☐ しかくしえん ていじ しゃしん よていひょう りかい 視覚支援での提示(写真・イラスト・予定表・マーク)は理解
- ☐ コミュニケーションボードで指差しの意思表示は可能
- ☐ ほか その他

とけいりかい 時計理解

- ☐ とけい じかん りかい 時計や時間の理解はできていない
- ☐ どけい すうじ な アナログ時計で数字が無くてわかる
- ☐ どけい すうじ アナログ時計で数字があればわかる
- ☐ どけい デジタル時計でわかる
- ☐ ほか その他



くふう けんこうかんり
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。



○ 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、ざっし、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...

○ 歯みがきシートを指にまいて、歯磨きができるよ。歯だけじゃなく 上あごや舌もぬぐおう。マウスウォッシュや食後のガムもいいよ。



○ 体操などでからだを動かそう。できることが あればすすんで手伝おう。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。



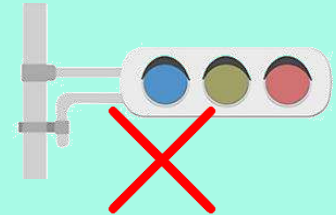
○ 避難所にいるときは、マスクもあると安心。

工夫・健康管理

ていでん こま
停電で困ること

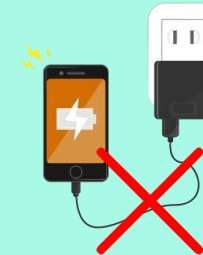
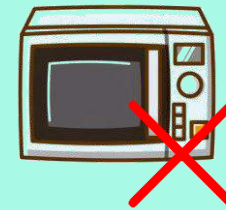


夜は真っ暗



冷蔵庫も冷えない

当たり前に出たことが出来なくなるね。暑い夏や寒い冬はどうする？ 夜はどうすればいい？ 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。

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

みず で たいへん
水が出ないって、すごく大変だ！



だんすい
断水で困るじい.
トイレ注意

ちゅうい
トイレの注意

みずがでるなら トイレは
つかっていいよね？

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。



え？どうして？



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。
臭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。

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 しえんしゃ
障害者と同様する支援者は
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 ばあい じたく かい すいよく 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 かけ 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
あめならカップ

ぬげにくい
はきなれたくつ

ヘルメットやぼうさいずきん

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)

なるべく てには
なにも もたない

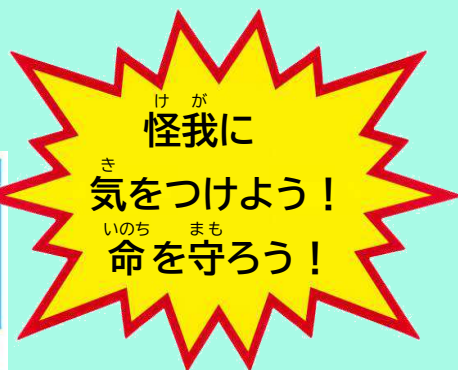


ひなんじよに つれ
ていってください



ひとりの時は まわ
りの大人を頼ろう！

おお じしん き
大きな地震で気をつけること



いえ なか きけん
家の中の危険



われたガラスや しょっきを
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



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。

じしん きけん
地震の危険

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 やくになつ
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

さいが いきろく
災害記録

う ま い ゆびさ つた ねが
上手に言えないなら指差して伝えよう(お願い)



じぶん ねが
自分なら
ではお
願いを
か書い
ておこ
う。

ゆびさ つた かいわ
指差して伝えよう(会話)



ボード
コミュニケーション

ボード
コミュニケーション

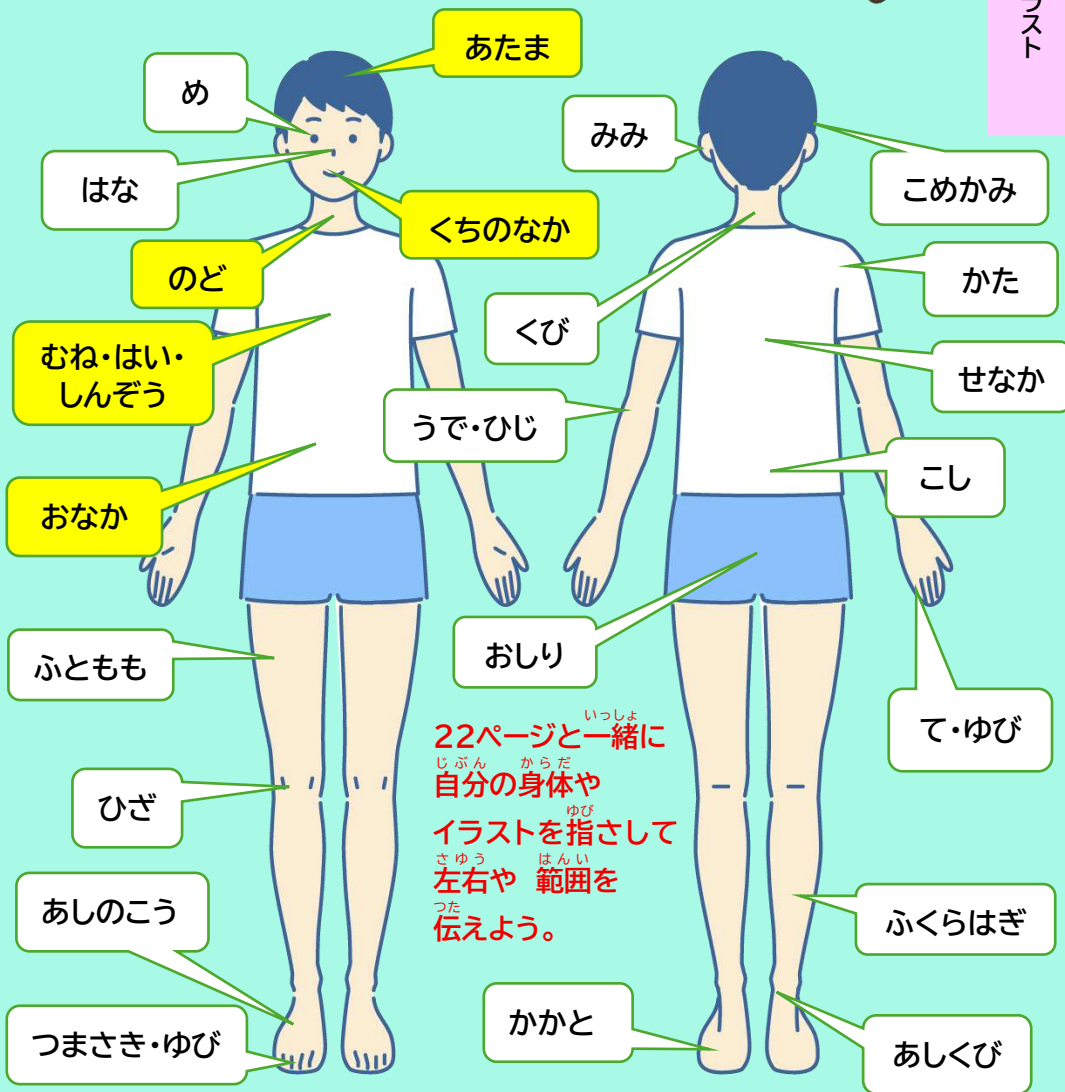
ゆびさ つた たいちよう
指差して伝えよう(体調)



からだ ぜんしん つか つた
身体のどこがどんななのか、全身イラストも使って伝えよう。

ゆび さ つた からだ
指差しで伝えよう(身体のこと)

ぜんしん
全身イラスト



22ページと一緒に
自分の身体や
イラストを指さして
左右や 範囲を
伝えよう。

それはどれくらい? 0~5で教えて。



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

