

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



E.K. Shriver Center



独立行政法人
国立国際医療研究センター
NCGM National Center for Global Health and Medicine

日本語版序文および謝辞

今回我々は、国際医療研究開発事業「東日本大震災における被災児童の前向き追跡研究および今後の支援設備に関する研究（課題番号24指108）」の活動を通して、米国マサチューセッツ州ボストン市にあるBoston Children's Hospitalを見学する機会を得ました。その際、同院の医療ソーシャルワーカーである江津秀恵氏から、『Emergency Readiness Toolkit for Parents of Children with Disabilities and Special Health Care Needs』という障害を抱える子どもとその家族のためのマニュアルを紹介していただきました。障害を抱えるお子さんが災害や何らかの緊急事態に対して日頃から何らかの準備が必要と考え、そのためのマニュアルを作成しようとしていた我々にとって、このツールキットは衝撃的なものでした。様々な障害についての記載があるばかりではなく、災害や緊急事態に対する一般的な対応までが網羅的に書かれていたからです。

我々は他の様々な被災対応マニュアルも通読したうえで、このツールキットの翻訳を行うことが日本の障害児やその御家族の役に立つ事が出来ると考え、制作者であるSue Wolf-Fordham氏に翻訳の許可を得るべく連絡をしました。氏はマサチューセッツ医科大学内にあるE.K. Shriver Centerで障害を持つお子さんとその家族のための様々な取り組みなど、精力的に活動されています。我々のぶしつけな依頼に対しても、氏は快く許可をしてくれました。早速、翻訳と日本の現状にあわせた内容改訂を行い、その内容について特別支援学校の担当の先生方にアンケートを行いました。アンケートでは、項目が多すぎて使いこなせるかどうか分からないなどの意見もありましたが、内容そのものは受け入れられるものであるとの意見をいただきました。これらの結果をもって、平成25年10月31日、11月1日、2日の3日間、ボストンにてSue Wolf-Fordham氏と直接お会いし意見交換を行いました。氏が初めてこのツールキットを出した時には、我々が行ったアンケートと同様の意見があった様です。氏はその後もツールキットを使用するための講習会や、Webサイトを通してのプログラムの開発などの活動を続け、このツールキットの普及に努めてこられ、今ではこのツールキットを用いた防災訓練などへも参加されているとのことでした。氏は「緊急時の対応はそれぞれの状態にあわせてオーダーメイドであるべき。そのため

には当事者とその家族が自分たちの事を支援者にきちんと伝えられる事が大事であり、その責任を当事者がしっかり持つべきである。」また、「支援者は障害それぞれに対応するのではなく、様々なニーズがある事を知って、その人ごとに対応するべきである。」ことを強調されていました。我々が翻訳、改訂したこの、「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」はこのままでは現実の使用に耐えうるかどうか、まだまだ検討が必要かもしれません。しかし、何らかの特別な支援が必要な方々が、このマニュアルを通して、災害という特殊な状況だけではなく、自らの状態について考えるきっかけになればいいなと感じています。また、私たち支援者もこのマニュアルに書いてある事を通して、障害児やその御家族のノーマライゼーションのお手伝い出来るのではないかと期待しています。

翻訳・改訂版の作成は、国際医療研究開発事業「東日本大震災における被災児童の前向き追跡研究および今後の支援設備に関する研究（課題番号 24 指 108）」（主任研究者 国立国際医療研究センター国府台病院児童精神科 渡部京太）の活動の一部、「精神障害を有する児童への被災対応マニュアル作成に関する研究」（分担研究者 国立国際医療研究センター国府台病院児童精神科 牛島洋景）として行われました。

翻訳・改訂版の作成にあたり下記の方のご協力を賜りました。

マサチューセッツ医科大学 E.K.Shriver Center Miss. Sue Wolf-Fordham

ボストン小児病院 江津秀恵様（医療ソーシャルワーカー）

山口県立こころの医療センター 青島真由先生（医師）

神奈川県立子ども医療センター 児童思春期精神科 黒江美穂子先生（医師）

熊本大学医学部附属病院 神経精神科 小山明日香様（精神保健福祉士）

恩賜財団母子愛育会 総合母子保健センター小児精神保健科 小平雅基先生（医師）

国立国際医療研究センター 児童精神科 宇佐美政英先生（医師）他、スタッフの皆様

翻訳・改訂版の作成にあたり下記の方のアドバイスをいただきました。

熊本小児在宅ケア・人工呼吸療法研究会 会長 緒方健一先生（おがた小児科内科医院院長）

熊本小児在宅ケア・人工呼吸療法研究会 島津智之先生（熊本再春荘病院 小児科）

東北大学医学部小児科 准教授 田中総一郎先生（医師）

目次

謝辞および序文	1
このツールキットの使い方	4
セクション1：緊急時のニーズに関する情報の共有	7
緊急情報フォーム	8
緊急情報フォームの記入法	10
医療情報フォーム	17
セクション2：緊急時の情報交換と連絡先	24
家族情報と連絡手段	27
支援者一覧	28
緊急連絡先／電気・ガス・水道などの公共施設、その他の会社	29
セクション3：家での避難生活	35
落ち着く事ができるアイテムチェックリスト	39
セクション4：家を出て避難する	43
セクション5：子どもと一緒にいない場合	45
セクション6：家族での話し合いと対処方法	46
セクション7：10代のお子さんと家族の話し合い	50
セクション8：ペットと介助動物	52
セクション9：緊急に備える10の事	53
セクション10：役に立つページ	55



ヒント

指示はシンプルに・・・23 ページ

電話に ICE を作る方法・・・31 ページ

災害時に携帯電話サービスを利用する 5 つのポイント・・・31 ページ

災害用伝言ダイヤルと災害用伝言板・・・32 ページ

災害時要援護者名簿への登録・・・34 ページ

自宅に備えておく備品・・・40 ページ



追加情報

総務省「私の防災サバイバル手帳」・・・23 ページ

電力／ガス／水道など・・・37 ページ

謝辞および序文

謝辞

このツールキットと関連するトレーニングは、諮問委員会の助けを得てマサチューセッツ大学医学部E.K.シュライバーセンターのスー・ウォルフフォーブマンによって作成されました。諮問委員会には保護者や緊急時対応の専門家が含まれていました。保護者の立場からは、マウラ・バックリー、マーク・コール、リンダ・フリーマン、スーザンホルムスが参加しました。緊急時対応の専門家の立場からは、マサチューセッツ州レキシントン警察署署長のマーク・コール、マサチューセッツ地区4Aメディカルリザーブ社の取りまとめ役であるリサ・ジャクソンが参加していました。我々は彼らの懸命な働きに感謝しています。

本ツールキットは以下の基金より資金提供を受けています。

The Deborah Munroe Noonan Memorial Research Fund, Bank of America, N.A., Trustee

以下の団体または個人の資料のツールキット内での共有を許可してくださった事に感謝の意を表します。

- アメリカ小児学会
- アメリカ視覚障害者協議会
- ケンブリッジ、マサチューセッツ公衆衛生局
- テンプル大学、障害者研究部門
- ジュン・アイザックソン・カイルズ
- ワシントン州保険局

編集やグラフィックデザイン、レイアウトなどに追加支援をいただいた以下の方に感謝の意を表します。

- アンジェリカ・アグイレ（マサチューセッツ大学医学部 E.K.シュライバーセンター）
- マウラ・バックリー
- スーザン・ゴットリーブ（マサチューセッツ州公衆衛生局 家族部 主任）
- パトリック・グリーンソン（マサチューセッツ大学 E.K.シュライバーセンター）
- メリッサ・マスリン（マサチューセッツ大学 E.K.シュライバーセンター）
- アマンダ・ロゼッティ（神経発達障害リーダー研修（LEND）フェロー）

はじめに

12月の寒波の時、我々は数日間自宅で立ち往生しました。暖をとる事ができず、電気も使用できませんでした。子どもの人工呼吸器と吸引機が使えなくなりました。発電機もありませんでした。消防署や電力会社が救急に発電機の貸し出しを行っている事を知ったのは、ずいぶん遅くなってからでした。連絡をした時には、担当者が出払っていて連絡が取れません。ボーイフレンドが車について詳しくしたのはラッキーでした。車のバッテリーを持ってきて、呼吸器や吸引機に充電してくれたのです。6～8時間ごとにバッテリーを車に持っていき充電してくれました。本当にラッキーでした。—これは、様々なケアが必要なお子さんの両親の体験談です。

なぜこのツールキットを作成するのか

障害や特別な健康上の問題に対してケアが必要な子ども（0-21歳）を抱える両親や保護者が、災害や救急時に直面するであろう、驚きや混乱に備えて計画を立てる際に手助けになればと、我々はこのツールキットを作成しました。我々は実際にこのような事態を経験した親、保護者、救急対応の担当者です。我々は、あなた達が直面するであろう、困難について理解があります。

災害と緊急事態

災害や緊急事態といわれるものには様々なものがあります。災害や緊急事態はテレビで目にするだけのものではありません。広範囲でおこるものではありません。冬の嵐や洪水のように限られた範囲でおこる自然現象なのです。化学物質の流出や家屋火災のような人為的なものかもしれません。インフルエンザの世界的流行（パンデミック）も災害、緊急事態と言えるかもしれません。災害が一家族を襲う事もあるでしょう（例；家屋火災）。ある地域や州域全体に影響を及ぼすような大事態であるかもしれません（例；暴風雪）。

ツールキットに使用される用語

このツールキットでは、「災害」と「緊急事態」は同義です。「障害者」と「特別な健康上のケアが必要な方」も同義です。「両親」と「保護者」も同義です。

障害を抱える家族はリスクの高い状態にあるといえます。

緊急事態に備え、前もって計画を立てることの手助けとなるよう、このツールキットを作成しました。

あなたの子どもの事について考えてみてください。

➤ 北東の強風のためにあなたの家の電力が失われたらどうしますか？

冷蔵庫が機能しなければ薬を冷所で保存する事ができないでしょう。電動車いすの充電はできないでしょう。ネブライザー（吸入器）などの医療機器が使えなくなるでしょう。電話が使えなくなるかもしれません。

- **吹雪の時に暖をとれなくなったらどうしますか？熱波の時に扇風機やエアコンが使えなくなったらどうしますか？**

温度の変化に子どもが敏感ならば、極端な寒さや暑さのために快適でいられないばかりか、病気をすることもかもしれません。

- **豪雪に閉じ込められたらどうしますか？台風で飛ばされて来た瓦礫が道を塞いでしまい、家から移動できなくなったらどうしますか？誰もあなたのところに来ることができなくなったらどうしますか？**

子どものための食料、医薬品、必要な物品がなくなるかもしれません。不足したものを手に入れる為に、家から離れる事もできません。在宅介護支援者、在宅医、一時療養所（デイケアやショートステイ施設）のスタッフも家には来ることができません。配送業者（例えば酸素ボンベなどの搬送）もあなたのところに配送する事ができません。配送会社も休業になるでしょう。

- **台風、洪水、その他の意外な出来事が、子どもの日常の活動を妨げたらどうしますか？**

子どもたちはテレビを見たりテレビゲームをしたりできなくなります。いつもの食事を食べられなくなり、自分のベッドで寝ることもできなくなるかもしれません。お気に入りの気持ちを落ち着かせる方法をとることができなくなるかもしれません。台風の影響で自宅がいつもと違って見えたら、取り乱してしまうかもしれません。子どもの行動に変化が出現し、いつもと違った行動をとるかもしれません。

- **安全のために家から離れなくてはならない場合にはどうしますか？救急対応の人から家から離れるように言われたらどうしますか？**

他の人の家やホテルでの習慣が、いつもの子どもの習慣と違っているかもしれません。公的な避難所では車いすが使用できないかもしれません。避難所が快適でないかもしれません。避難所の中が騒がしく、また混雑しているかもしれません。子どもがそこで取り乱してしまうかもしれません。避難所のスタッフが子どものニーズを理解できないかもしれません。子どもを手助けするための良い方法を知らないかもしれません。子どもにどのような手助けが必要なのか？あなたから彼らに説明する必要があるかもしれません。

- **子どもと家族が一緒にいない時に何かあったらどうしますか？子どもが学校にいる時に何かあったらどうしますか？**





子どものところにいけないかもしれません。子どもがどこにいるのか、そして無事なのか、あなたは心配をするかもしれません。学校やデイケア施設が、救急対策プランを持っているのかどうか、知らないかもしれません。

子どもにとって好ましい緊急時計画を考える際、このツールキットはあなたの手助けとなり得ます。ツールキットの中には“空欄に書き込む”箇所があり、あなたが考えたり計画を立てたりする事を手助けするのに役立ちます。他の人と情報を共有するための提案が、このツールキットに書いてあります。プリントとして読むものや、そのインターネット情報源がツールキットには書いてあります。

このツールキットの使い方

ツールキットにはチェックリストと記入する部分とで構成されています。もしあなたにツールキットを完成させる時間があれば、よりよい準備を行うには好ましい事です。そして誰かがあなたとあなたの家族を手助けする際、このツールキットは役に立つでしょう。

ツールキットにある記号

	<p>鉛筆マークは記入する箇所があることを示しています。このツールキット内には5カ所記入する箇所があります</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 緊急情報フォーム 2) 緊急情報フォームの使用方法；チェックリスト 3) 医療情報フォーム 4) 家族情報と連絡手段 5) 落ち着く事ができるアイテムチェックリスト
	<p>電球マークは特別な話題についてかかれた『ヒント』がある事を示しています。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 指示はシンプルに 2) 緊急用の携帯電話の設定 3) 地域の障害者名簿への登録と 4) 緊急用品 5) 防災かばん
	<p>オレンジのiマークはツールキットの後ろにある活字の情報を確認せよとの意味です。</p> <p>セクション1 緊急時の情報共有 セクション2 緊急時の情報伝達と連絡先 セクション3 自宅での避難</p>
	<p>子どもの絵は子どもの特殊なニーズについて思い返すように注意喚起しています。</p>

前もって準備をするのはなぜでしょう

アメリカ人は生来楽天的です。災害が身近に起こるとは思っていません。しかし多くのアメリカ人がそうであるように、マサチューセッツ州に住む人達も一生涯の中で緊急事態に遭遇することがあるかもしれません。マサチューセッツ州に住む障害を抱える子どもの両親への調査では、実に37%の方が緊急事態を経験しているのです。

専門家の多くは、以前よりも災害が起こる可能性が高いと感じています。災害は以前よりも深刻で経済的な損失も大きくなるだろうと感じています。災害は予告無しに、いつでもどこでもおこるものです。

障害を抱えた人々が緊急時に直面する困難

災害は障害のない人よりも障害を抱えた人に強く影響します。救急の制度は会話ができる人、歩いたり走ったりできる人、運転ができる人、見たり聞いたりできる人のために作られています。救急計画を立案する際には、人々が指示、警報、避難命令に素早く反応する事が想定されています。障害を抱える人たちはこの点で困難を感じるかもしれません。障害者と救急隊員は交流する機会が少ないので、意思伝達についての認識に差があるのかもしれません。

救急時に子どもが直面する困難

地域の救急計画は、しばしば子どもの事を考慮していません。計画に子どもの身体的問題や感情の問題が反映されていない場合や、子どもが自分自身でケアをする事ができないという事実が反映されていない場合もあります。ハリケーン・カトリーナの際には、何千もの子どもが親と離ればなれになり、中にはそれが長年に及ぶケースもありました。

災害に直面した時に、障害を抱えた子どもは他の子どもよりも大きなリスクを抱えているかもしれません。これらの子どもには特別な食事が必要かもしれません。内服薬や医療機器、介護の知識や技術が必要かもしれません。特別な医療サービス、治療の提供、教育のサービスが必要かもしれません。日々の日課を行う必要があるかもしれません。食事や着替え等のADLの確立に手助けが必要かもしれません。いつもと変わらずに過ごせる環境が必要かもしれません。落ち着いて安全でいる為に常に、見守ってくれる誰かが必要かもしれません。

緊急事態に備えることは簡単で賢明な方法かもしれません

緊急事態に備える事は簡単な事です。障害を抱えた子どもや家族を守るための、最も良い方法といえます。

準備をしておく事で・・・

- 命を守り怪我を減らせます
- 家屋やあなたの所有物への被害を減らせます
- 恐怖や心配がより少なくなります

- 未知の混乱、不要な混乱を減らせます
- 家族が力強さ、統制感、自己効力を感じる事ができます
- 被災後、元の生活に戻るのにかかる莫大な時間を減らす事ができます。

私たちは災害に対して無意識に対応します。直感で対応しています。思考、知識、それまでの経験は、私たちの対応に影響します。前もって計画を立てている人はどのように対処するのかが分かります。災害に襲われた時に自分や家族をどのようにケアしたらいいのかが分かります。

我々はしばしば思いがけない事態に対して計画を立てます。保険の契約をする事、飛行機の安全装置についての説明を聞く事は、思いがけない事態への備えになるのです。消防訓練に参加している時、我々は思いがけない出来事に備えをしているのです。

障害を抱えた子どもの保護者は、子どもの日常的なニーズや特別なニーズに備える事には慣れていません。備えるためのよりよいスキルを持っているのです。救急に備え計画を立てることは、障害を持つ子どもの保護者であることと同義なのです。

セクション1：救急時のニーズに関する情報の共有

このセクションはツールキットの中でも最も重要な部分です。お子さんの体調やケアに関してのキーとなる情報について考えましょう。救急隊員、避難所の職員、その他の人たちとどのような情報を共有するべきでしょうか。

このセクションでは緊急時にお子さんが必要とする事について記入します。このセクションにはヒントとなるシートがあります。その中には、あなたと救急隊員やその他の支援者とがコミュニケーションを取る時に役に立つ情報が書いてあります。



記入しましょう：②③を完成させた後に重要であると考えられる項目を①に記入します。

- ①. **救急情報フォーム**：2ページで構成された短いフォームです。お子さんの健康とケアの要点を素早くシェアするために使用します。
- ②. **救急情報フォームの記入法**：救急情報フォームに記入するのに役立つチェックリストです。
- ③. **医療情報フォーム**：お子さんの体調、アレルギー、医療行為に関する情報です。また、医療や介護の装備、物品に関する情報です。

それぞれの家族ごとに、この情報が正確かどうかを確認しなくてはなりません。一部が空白のままかもしれませんし、独自のフォームを作ることもあるかもしれません。ご家族は作成したフォームが子どもの事が正確に反映されていることを確認しなくてはなりません。



ヒント：

- ◆ 指示はシンプルに：あなたの子どものニーズを相手に伝える方法が書いてあります。 **(23 ページ)**

i

追加情報：

- ◆ 子どもの救急医療の手助けがくるまでに何をするか：総務省消防庁「私の防災サバイバル手帳」 **(23 ページ)**

緊急情報フォーム

作成者： _____ 続柄： _____ 作成日： _____ 年 _____ 月 _____ 日
子どもの名前： _____ (ふりがな) _____ (ローマ字) _____
誕生日： _____ 性別： _____ 身長： _____ cm 体重： _____ kg、血液型： _____ 型 Rh()
会話／理解可能な言語： _____ 個人を特定できる特徴： _____
子どもの住所： _____ 携帯電話： _____
両親／保護者の名前と住所： _____
自宅電話： _____ 携帯電話： _____ 職場電話： _____
自宅メール： _____ 職場メール： _____

あなたの子どもに関する、最も必要不可欠な情報は：

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

コミュニケーションの方法： _____

性格傾向、人柄： _____

日常的にみられる症状や状態： _____

潜在的に健康を脅かす事項： _____

常にモニタリングが必要な事項： _____

内服薬： なし、 あり (詳細は医療情報フォームを参照ください)

健康を維持するのに必ず内服するべき薬剤： _____

以下の内服薬については1回服用しなくても問題ありません： _____

医療器具や補助具の使用： なし、 あり (詳細は医療情報フォームを参照ください)

特別な栄養： なし、 あり (詳細は医療情報フォームを参照ください)

医療上の注意喚起： なし、 あり

生命を脅かされる状況に対する計画 _____

裁判による親権者決定の有無：なし、あり → 親権者名：_____

裁判所の命令日：_____

第1緊急連絡先：_____

自宅電話：_____ 職場／携帯：_____

住所：_____

第2緊急連絡先：_____

自宅電話：_____ 職場／携帯：_____

住所：_____

私の子どもは普段から介護者、ベビーシッターなどを（週 時間、常に）必要として
います。必要としていない場合は以下にチェック → 必要としない

災害時または緊急時、私の子どもは以下の領域での支援が必要になる可能性があります：

意思疎通、読字、聞き取り、思考：

行動管理と気分：

聴覚、視覚：

機動性、動作、体力：

服薬、症状管理：

日常生活動作（ADL）：衣服の着脱（可能、介助が必要）、入浴（可能、介助が必要）

排泄（可能、介助が必要）、飲食（可能、介助が必要）

睡眠（ _____ ）

介助動物： _____

移動手段： _____

文化、また宗教上の慣習： _____

その他の情報：

緊急情報フォームの記入法

緊急情報フォームを完成させるために、以下の手順を進めていきましょう。

緊急情報フォームの完成には、以下の3領域の情報が必要です。

- (1) **個人情報**: あなたの子どもを特定するための情報です。親権、緊急連絡先、健康保険に関する情報が含まれます。この情報はフォームの先頭にあります。
- (2) **必要不可欠な情報**: あなたの子どもについて、知っておいてもらいたい必要不可欠な情報は、フォームの中程にあり、黄色で強調されています。最後にこのセクションを作成する事をお勧めします。
- (3) **手助けや支援のニーズ**: あなたの子どもが緊急時に必要とするであろう主な支援、手助け、ケアの情報です。この情報はフォームの後方に位置します。この情報のいくつかは、「必要不可欠な情報」に、繰り返し呈示する必要があるかもしれません。

緊急時の手助け・支援チェックリスト



あなたの子どもに必要な事を検討するために、以下のチェックリストを使用してください。その後、チェックリストの中から最も重要な情報を、緊急情報フォーム中の「必要不可欠な情報」「手助けや支援のニーズ」のセクションに書き加えましょう。

※お子さんに該当する項目の にチェックを入れていきましょう。

生活環境に関する事: 私の子どもは普段から介護者、ベビーシッターなどを（週 時間・常に）必要としています。

緊急時や災害時に、私の子どもは以下の領域で手助けや支援を必要とするかもしれません。

➤ コミュニケーション, 読み, 書き, 思考 (話すことや理解すること)

私の子どもは情報やりとりのために以下を用います

- | | |
|---------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 会話 | <input type="checkbox"/> 絵を指差す |
| <input type="checkbox"/> 手話 | <input type="checkbox"/> コンピューターへの入力 |
| <input type="checkbox"/> 声を出す | <input type="checkbox"/> 電子コミュニケーション機器 |
| <input type="checkbox"/> 書字 | <input type="checkbox"/> コミュニケーションノート |
| <input type="checkbox"/> ジェスチャー | <input type="checkbox"/> 人工声帯 |
| <input type="checkbox"/> 文字を指差す | <input type="checkbox"/> 表情、指文字、まばたき |
| <input type="checkbox"/> 単語を指差す | <input type="checkbox"/> その他: _____ |

私の子どもは情報のやり取りを:

- いつも理解できています
- 時々理解できています
- 子どもの事をよく知る人には理解を示します
- 理解できません

私の子どもと情報のやり取りをするのに最もいい方法は:

私の子どもは:

- 返答に時間がかかります
- 手話通訳が必要です
- 読唇ができます
- 慣れていない事や、いつもと違う事をしようとするとう混乱します
- 手順を簡潔に、基本的な概念を通して説明する必要があります
- 指示に従う事に問題があります
- 想起する事に問題があります
- 読む事が (できます・できません)
 - 点字が必要です
 - 大きめのプリントが必要です
 - 読字はできませんが、録音したものなら理解できます
 - 誰かに読んでもらい説明を受ける事がが必要です
- 鉛筆やペンで書く事が (できます・できません)

➤ 行動管理と気分

- 気持ちを落ち着かせるために、以下の方法や道具が有効です。

-
- 気分が短時間で変わります
 - 新しい場所やはじめての人になかなか慣れません
 - 混雑した部屋、騒々しい部屋になかなか慣れません
 - お決まりの行動や手順の変化になかなか慣れません
 - 習慣の変化に適応するのに苦労します
 - 感じている事を表情にだすことができないかもしれません
 - 怖い時には、以下の方法で表現するかもしれません：

-
- 痛みを感じている時には、以下の方法で表現するかもしれません：

痛みを感じている場所を (説明できます / 説明できません)

- 神経質になっている場合、以下の方法で表現するかもしれません：

-
- 満足している時には、以下の方法で表現するかもしれません：

-
- 悲しい時には、以下の方法で表現するかもしれません：

-
- 子どもが落ち着くのを手助けする際、以下の事をする必要があります：

-
- 子どもが安心できるのを手助けする際、以下の事をする必要があります：
-

➤ 聴覚・視覚

- 視覚障害 (弱視、全盲) があります
- 眼鏡を使用しています
- 眼鏡をかけていたとしても見えにくいことがあります

- 歩く時に白杖を使用します
- 白杖を使用していても移動には手助けが必要です
- 介助動物を利用しています
- 晴眼者（目の見える人）の腕のつかまり歩くことができます
- 初めての家具の配置に慣れるのに手助けが必要です
- 聴覚障害があります
- 補聴器を着用しています
- 手話を理解しており、手話を介して意思疎通を図る事ができます
- 読唇ができます

➤ **機動性/運動、体力**

- 一人で歩けます
- （歩行器、杖、松葉杖）を使用して歩けます
- （歩行器、杖、松葉杖）を使用して歩く時に手助けが必要です
- 誰かにつかまっていれば歩けます
- 大人の手助けを借りれば短い距離歩けます
- 一人で歩けず、（手動車椅子、電動車椅子）を一人で使えます
- 一人で歩けず、誰かに車椅子を押してもらう必要があります
- 転落の危険があります
- 疲れやすく休憩を多めに取る必要があります
- 平衡障害、協調運動障害があります
- 立位や臥位での体位変換に誰かの手助けが必要です
- 時に自分の意志に反して体が動きます
- 方向感覚を失う、もしくは方向感覚が悪いです
- 車椅子から別の所に移るのに手助けが必要です
- ある場所から別の場所に移るのにリフトか移動板が必要です
 それらが無い場合には、安全に移動する為に誰かの手助けが必要です
- 階段の昇降が一人でできます
- 階段の昇降に手助けが必要です
- 移動が必要な場合の最も良い方法は：
- 搬送時に肩で担ぐのは危険です。
（※）消防隊員は、緊急時にけが人を搬送する際に肩で担ぐ場合があります
- 入床と離床には手助けが必要です
- 着座と椅子からの起立には手助けが必要です

➤ **服薬と症状（状態）監視**

- 薬を自分で服用できます
- 服薬する事を思い出させる必要があります
- 誰かに服薬の準備をしてもらう必要があります
- 誰かに内服薬を渡してもらう必要があります
- 症状が不安定であるか、常に大人の見守りが必要な状態です （※）これに関しては医療情報フォームに詳しい記載があります
- 現在行っている治療があり、それに手助けが必要です（例：静脈注射、カテーテル、瘻孔、瘻処置など）
- 服薬以外の特定の医療機器が必要です。
（※）医療機器の正確なリストは医療情報フォームで確認できます。
- 埋め込み型の医療装置を使用しています。（例：除細動器、ペースメーカー、迷走神経刺激装置、バクロフェンポンプなど）
- 専用の介護用品や介助の知識や技術を利用しています。例えば、車椅子、コミュ

ニケーションデバイス、介護用のコップ、栄養チューブ、呼吸器などです（長く使用している医薬品、介助用具、医療用品に関してのリストを医療情報フォーラム内に作成しておけます。）

➤ 日常生活動作（Activity of Daily Living; ADL）

身支度・身だしなみ

- 衣服の着脱に手助けが必要です
- ボタンをとめたり、衣服を着るのに手助けが必要です
- 身だしなみを整えること（整髪など）に手伝いが必要です
- 身支度や身だしなみを整えることに声かけが必要です

歯磨き・入浴

- 歯を磨くのに手助けが必要です
- 自分で歯を磨く事ができます
- 歯磨きをするのに声かけが必要です
- 入浴やシャワーを1人でできます
- 入浴やシャワーに手助けが必要です
- 入浴やシャワーのために専用の介護用品が必要です。

排泄

- 使い捨ての下着やおむつをつけています
- トイレで事故に遭いやすいかもしれません
- 下着を替えるのに手助けが必要です
- 専用のトイレや取手のついたトイレが必要かもしれません
- 導尿が（ ）時間ごとに必要です。
- トイレに（ ）時間ごとに連れて行く必要があります
- トイレでの衣服の着脱に手助けが必要です
- 拭き取りや洗浄に手助けが必要です
- 便座に座ったり、便座から立ち上がったりに手助けが必要です
- （女兒）生理中には手助けが必要です
- ひとたび便座に座ったら、終了するまで1人でいる事ができます
- （男児）排尿の時には（座ります、1人で立って行きます、立って行うのに手助けが必要です

飲食

- 特別な栄養を必要としています：

-
- 特別な飲み物を必要としています：

-
- 経管栄養を行っています
 - 飲食に影響を及ぼすような歯科器具を使用しています
 - 自分で栄養をとれます
 - 食事をとるのに手伝いが必要です
 - 食事の時に専用の用具や器が必要です
 - 飲水の時に専用のコップやストローが必要です

- 熱い食事をうまく扱う事ができません。温かい程度であるべきです
- 誤嚥する危険があります
- スープのような液体のものを食べるのが困難です
- 食事を小さく刻んでおく必要があります(大きさの程度は: _____)
- 流動食(ペースト食)が必要です。

睡眠

- 入床と離床に手助けが必要です
- 病院のベッドのような特別なベッドが必要です
- ベッド柵やベッドの頭側をあげるような補助具が必要です
- 夜間に観察が必要な症候があります(例: てんかん、無呼吸、呼吸など):

-
- 寝ている間に体位変換が必要です
 - 夜起きて騒ぐ事があります
 - 夜間に以下の事が必要です:

(例: 内服、飲水、トイレのために起きるなど)

➤ 介助動物、サービスアニマル

- 介助動物を利用しています。名前と種類は以下の通りです:

-
- 介助動物は以下の様に利用しています:

-
- 介助動物は緊急事態にうまく適応できません
 - 介助動物が落ち着くまでの間子どもへの手助けが必要です

➤ 移送

- 移送の際に車いすの収容が必要です
 - 折りたたみ式の手動車いすを持っています
 - 電動車いすを持っており、磯の際リフトでの収容が必要です
- 電動車いすと手動車いすを持っています(緊急時には手動車いすを推奨します)
- 移送時には介護や医療に必要な機器や物品を持って来てください
- チャイルドシートや介助用の椅子がなくても、バスや車に乗車できます
- 乗車するのに特殊な座席が必要です

➤ 文化的/民族的/宗教上の習慣

文化的習慣で子どもの事について知っておくべきこと(例: “豚肉を食べない、ハーラルミートしか食べない”、“民族の習慣に従う必要があり、食事の前に決まった方法で手を洗わなくてはならない”、“異性を直視してはいけないように教わっている”、“食事を手でとるのは文化的な習慣である”など):

➤ その他の情報:

あなたの子どもの最も必要不可欠な情報

緊急情報フォームの黄色の部分は、フォームの中でも最も重要な部分であり、**緊急情報ボックス**といえます。

あなたの子どもの“エレベーターストーリー”を考えましょう。もしあなたがエレベーターに乗っていて、子どものことを伝えるのに数分しかなかったとしたら、何を伝えるでしょうか。その際のポイントとなる事が**緊急情報ボックス**に書き込まれる事となります。子どもの事を記入する時には、短く、簡潔に、一般的な言葉を用いましょう。あなたの子どもの対応する人や緊急時の支援者が理解できない場合もあるので、医学的な用語、専門的な用語の使用は避けましょう。

記憶を呼び起こすために、緊急時の手助け・支援のチェックリストをみましょう。緊急時に子どもをサポートしてくれる人が知っておくべき重要な事柄を3-5項目考えてみましょう。子どもの状況はそれぞれでしょう。例えば、ある子どもは常にコミュニケーションデバイスを必要とするかもしれません。別の子どもにとっては毎日の血液検査が重要な意味をもつかもしれません。別の子どもにとっては行動上の問題が主要な問題かも知れません。

コミュニケーション: 会話、理解、指示に従えるかどうかなどについて、キーポイントを書き留めましょう。

性格傾向、人柄: 子どもに対応する人や支援者が子どもの事をよりよく理解するための情報で、良い点と悪い点の両方の特性を含みます。例えば、「協力的である」「不安になりやすい」「無理強いをすると逃げ出すこともある」などです。

日常的に見られている症状や状態: 判断の手助けとなる“いつもの状態”のことで、子どもの事を知らない人が見た時に、“いつもの状態”だと判断できない状態の事です。行動や健康上の情報で、時に基本情報や基準値と呼ばれます。例えば、意志に反した動きや発語、流涎、そして基礎体温などです。

潜在的に健康を脅かす事項: 子どもの健康を潜在的に脅かす事についてリストを作りましょう。例えば、てんかん、心臓病、重篤なアレルギーなどの事です。

常に注意が必要な事項: 気をつけておいた方がいい事や、監視が必要な事のリストを作りましょう。例えば、インスリン量の確認、毎日の血液検査値や他の検査値、持続的な安全の確認などです。

薬剤、医療・介護機器、特別な栄養についての箇所は重要な情報のみを記入します。その後で、それほど重要でない情報については、**医療情報フォーム**に記入しましょう。**医療上の注意喚起情報**には、医療上の注意を喚起する情報が書かれたブレスレッドやネックレス、タグなどを身につけているかどうかを尋ねています。

生命を脅かされる状況に対する計画書: 18歳以下の子どもで生命に危機が迫った状況で、してほしい処置やしてほしくない処置についての計画を持っている保護者もいます。

※ “エレベーターストーリー”

「エレベーターに乗り合わせる」「プレゼンで心を開かせる」「相手の心を掴む」「相手の心を動かす」という、これらの事を30秒で行おう、というテクニックです。大切としているのが、「最初の一言」「伝えたいこと」「終わりの一言」としています。これらの「本当に話したい事、話さなければいけない事」に重点を置いて伝えることが大切です。

医療情報フォーム

氏名: _____ 生年月日: _____ 年 ____ 月 ____ 日

健康保険証

(健康保険証の写し)

健康状態: 子どもの診断や状態について記入しましょう。状態が悪化する時の前兆について記入しましょう。

喘息、アレルギー、過敏さ、感覚について:

環境、食物、薬剤などへの過敏さやアレルギーがあります。

- 食物アレルギーがあります
- アレルギー除去食を食べています。具体的に: _____
- 熱すぎる、冷たすぎるには我慢できません。
- 太陽光に過敏です。
- 免疫に脆弱性があります。他の人から離れておく必要があります。病気にかかりやすいです。
- 喘息や反応性の呼吸器疾患を持っています。
- 生命を脅かすようなアレルギーがあります。
- 具体的に: _____
- アナフィラキシー反応が (____ あります、 ____ ありません) 。
- ありの場合: _____
- 生命を脅かす程ではありませんがアレルギーがあります。
- 具体的に: _____
- 抗アレルギー剤を服用しています (薬剤リストを参照してください) 。
- 化学物質に対して過敏性があります

障害を抱えた子どもと家族のための緊急時対応マニュアル

- 具体的には：
- 感覚の問題があります：
- 触られるのが好きではありません。
 - 手触り (texture) が苦手なものがあります：
-
- 苦手な雑音があります：
-
- 他の感覚の問題があります：
-

薬物療法、特別な処方： 処方箋、市販薬、ビタミン剤、サプリメント、その他特別に処方された薬についてリストを作成しましょう。

- 1回分の内服を（ スキップしてはいけません、 スキップしてよいです）。
- （※）スキップとは「定期的に服薬するお薬を1回のまない」という意味です。
- 服薬は（ 1日1回です、 1日 _____ 回です）
- 薬局名：（ _____ ） 、連絡先電話：（ _____ ）
- 所在地：（ _____ ）

（注）以下の薬剤情報は、日頃お使いのお薬手帳を利用する事も可能です。

薬剤名 ○:スキップ不可能 ^{※1}	量	回数	投与方法 (経口、注射など)	投与理由	種別 ^{※2}	取り扱い注意事項 ^{※3}

- ※1. スキップ可能：スキップ不可能薬剤には○印を付けましょう
- ※2. 種別：処方薬＞P、市販薬＞OTC、その他＞O
- ※3. 取り扱い注意事項：冷却が必要、経口注射器、チューブ、包帯、介助スプーンなど、取り扱いや投与に関する情報

医療機器、医療用品、介助用具、補助装置

(例) 吸引器、吸入器、在宅医療、人工呼吸器、中心静脈栄養、栄養ポンプ、インスリン注射、人口透析、腹膜透

機器及び医療用品	使用目的	製造元、製品型番	販売元連絡先* (住所、電話、e-mail)

※販売元連絡先：バッテリーや電源に関する情報も記入しましょう。

医療機器に関する最も重要な基本的説明事項：

必要な検査、治療

緊急時にも続けなくてはならない検査や治療	頻度	どの程度ならば検査をしなくてもいいのか	治療を受けている場所※

※もし透析や生命維持の為に必要な治療を受けているのならば、治療を受ける事ができる場所を1カ所以上知っておくようにしましょう。

ワクチン

接種したワクチンにチェックをいれましょう。分からない箇所はあけておいて、かかりつけ医と一緒にチェックをしましょう。母子手帳を参考にするとよいでしょう。

6歳までのお子さん

- B型肝炎
- ロタ
- ジフテリア、破傷風、百日咳（DPT：三種混合ワクチン）
- Hib（ヒブ）
- 肺炎球菌
- ポリオ
- インフルエンザ

- 麻疹、流行性耳下腺炎、風疹（MMR：新三種混合ワクチン）
- 水痘
- A型肝炎

7歳から18歳のお子さん

- ジフテリア、破傷風、百日咳（DPT：三種混合ワクチン）
- ヒトパピローマウイルスワクチン（子宮頸癌ワクチン）
- 髄膜炎
- インフルエンザ
- 肺炎球菌
- A型肝炎
- B型肝炎
- ポリオ
- 麻疹、流行性耳下腺炎、風疹（MMR：新三種混合ワクチン）
- 水痘

ワクチンに関する説明（ワクチン接種状況が定かでない場合なども、こちらに記入。）

医師、歯科医師、専門療法士、病院、医療サービス事業所

あなたが連絡を取ってほしい医師の名前を記入しましょう。

医師名（かかりつけ医、専門医）	専門（かかりつけ医は“かかりつけ”と記入）	連絡先
歯科医師：		
病院：		
管轄保健所、市町村担当部署：		

重要な既往症と健康状態の履歴（既往症、手術と麻酔に関する事項。参考となる所見、検査結果。検査データなども記載（添付）しましょう。）

➤ 以下の医療行為は避けてください：

➤ 既往症、入院歴（日付も含む）：

➤ 過去の手術と麻酔に関する事項（データがあれば添付）：

➤ 参考になる所見と検査結果（データがあれば添付する）：

医療機器、医療備品、介助用品のチェックリスト

子どもの医療機器、医療用品、介護用品を確認するために以下のチェックリストを使用しましょう。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 眼鏡、コンタクトレンズ | <input type="checkbox"/> 専用コンピューター |
| <input type="checkbox"/> 補聴器、補聴器用電池 | <input type="checkbox"/> 酸素（流量：__L） |
| <input type="checkbox"/> インプラント、矯正、補綴物 | <input type="checkbox"/> 入れ歯、歯列矯正ブレース、歯科機器 |
| <input type="checkbox"/> 飲食に必要な道具や支援 | <input type="checkbox"/> モニター |
| <input type="checkbox"/> 書字支援用具 | <input type="checkbox"/> サニタリー用品 |
| <input type="checkbox"/> 聞き取り支援用具 | <input type="checkbox"/> 瘻孔に関連した用品 |
| <input type="checkbox"/> コミュニケーションの道具 | <input type="checkbox"/> 導尿 |
| <input type="checkbox"/> 車いすと関連用品、電池と充電器 | <input type="checkbox"/> 人工呼吸器（CPAP含む） |
| <input type="checkbox"/> 歩行器、杖、松葉杖と関連用品 | <input type="checkbox"/> 給水ポンプ |
| <input type="checkbox"/> 呼吸器 | <input type="checkbox"/> 糖尿病キット |
| <input type="checkbox"/> 透析機器 | <input type="checkbox"/> 吸入器 |
| <input type="checkbox"/> その他： | <input type="checkbox"/> 吸引器 |
| <input type="checkbox"/> 専用電話 | |

販売元への確認事項：

- いつもの装備が壊れたり電源が切れたりした場合に、代わりに使用できるものはありますか？持ち運びのできる装備はありますか？電池で作動しますか？
- 電源の電圧変換機は使用できますか？DCインバーターは、交流電流を様々な家庭用電化製品を使用可能にする直流電流に変換します。例えばDCインバーターは車のシガーソケットで充電できます。きちんと使用できるかどうか、販売店で確認してください
- お使いの機器の内部バッテリーの持続時間を知っていますか
- 予備バッテリーはいつも充電していますか
- 悪天候やその他の緊急事態が想定された時に、販売店から予備の品物を届けるのは可能でしょうか？販売店は緊急事態で失われた装備や備品の補充や取り替えができますか？
- どのようにして清潔にしておくといいでしょうか？どのようにメンテナンスするといいでしょうか



ヒント：指示はシンプルにしましょう

緊急時には救急隊員や避難所職員が知りたいと思っている、支援の手がかりとなる情報を素早く伝える必要があります。

お子さんの“エレベーターストーリー”を考えましょう。もし誰かとエレベーターに乗っていて、お子さんに関する重要な情報を同乗者に伝えるのに、わずかしが時間がなかったとしたら、あなたは何を伝えるでしょうか。これはあなたが**救急情報フォーム**の中の**必要不可欠な情報**に記入する情報と同じかもしれません。

マサチューセッツ州レキシントン警察署署長のマークコールは、家族に3～4行の台本を書くように勧められています。お子さんのニーズの要点を素早く伝えるために用意をしましょう。救急隊員の注意をどのように引き、お子さんを助けるための情報をどのように伝えるのかを考えましょう。コール署長は現場での長く詳しい説明を現場では勧めていません。台本を作成する際にあたって、どの程度の詳しくが必要なのか考えましょう。込み入った医学用語を使用せずにはっきりと情報を伝える方法を考えましょう。

母親、父親、後見人やその他対応可能な大人が何と言え方がいいのか（または、何と言って子どもに説明させるのか）、以下に例を挙げます

- この子はビルと言う名の13歳の息子です。私は母親のエレンです。近所に電力がありません。ビルは慢性的な呼吸器疾患があります。そのため避難所に行けるようになるまでの間、酸素機器を使用するのに電源が必要です。
- 娘のエラインは自閉症です。火災警報機が鳴っていたらビルから離れる事ができません。
- 私は父ですが、急に彼女に触れると、彼女は逃げてしまうか、逆に向かってくる場合があります。
- タニーのコミュニケーションデバイスを取ってください。リビングルームの隣の部屋の机の上にあります。
- 通常通りの消防隊員の搬送法ですと、呼吸に問題のある息子のジュアンは体調を悪くします。……のように搬送してください。
- オマールは言葉ができません。話せませんが、簡単な情報や短い文章なら理解できます。基本的な一語文であれば、書き留めたものを指差す事ができます。
- あなたはジュディーを外に連れて行ってください。彼女は歩けませんし、傾斜が妨害して車いすが使えません。私は車いすをたたんで後からついていきます。
- ジェナは目が見えないので、歩く時にはあなたに捕まる必要があります。彼女の左腕の肘の辺りを持ってください、そうすればあなたの少し後について、屋外に行くと思います。
- 冷蔵庫の2段目に大切な薬があります。家を出る時に服用する必要があります。

i

追加情報：

実際に救援が到着するには時間がかかります。2日～3日間過ごせるように用意をするとともに、様々な災害に対して心構えをしておく事は重要です。その際、総務省消防庁「私の防災サバイバル手帳」は役に立つでしょう。その他にも役に立つページを紹介します。

消防庁「私の防災サバイバル手帳」：http://www.fdma.go.jp/html/life/survival/pdf/survival2204_all.pdf

消防庁 防災マニュアル：http://www.fdma.go.jp/bousai_manual/index.html

セクション2：緊急時の情報交換と連絡先

災害に見舞われた時には、家族と連絡が取れる状態でいましょう

被災時に見舞われた時、家族と一緒に過ごす事を望みます。もし離ればなれになってしまったら、互いに安否の確認をしたいと考えるでしょう。家族と連絡がつく事でストレスは減りますし、手助けすることができます。家族と一緒にいる事で被災からの回復が早まるかもしれません。

障害の困難を抱えている家族はそうでない家族よりも、救急時に手助けや支援が必要です。救急隊員はすぐにあなたの家族の元に来ることができません。過去の事例からも明らかですが、しばしば友人や近所の方、職場の同僚が、救急隊員が到着する前に手助けをしてくれる場合があります。

兄弟や他の家族について考える事を忘れないでください

このツールキットは障害や特別な健康上のケアが必要な子どもに焦点を当てていますが、一緒に住んでいる兄弟や他の家族についても検討する事も覚えておきましょう。彼らにはどのような内容の計画が必要でしょうか。サポートネットワークからの支援は必要でしょうか？他の兄弟と一緒に行動する事を希望されますか？それとも他の兄弟を手助けする、別のサポートネットワークの人たちが必要でしょうか？

救急サポートネットワークの構築

お子さんが必要とするであろう手助けの内容について考えましょう。手助けのためのサポートネットワークを構築しましょう。ネットワークのメンバーはあなたの事やあなたの子どもの事を知っておくべきです。子どもを手助けするために、彼らの訓練をしましょう。緊急の際には登録を行うように依頼しましょう。あなたが望む時に、確実に子どもの所に行ってもらえるのが確認しましょう。専門家は最低3名のサポートネットワークの人員を提案しています。1人はお子さんが過ごしている地域から選ぶべきです。常にどの点においても手助けができない場合があるので、サポートネットワークには2人以上確保しておきましょう。救急時の支援に個人介護者（PCA）のみをあてにするのは避けましょう。なぜなら、個人介護者はいつもあなたのところに来る事ができるとは限りません。

エリア外の連絡先を選定しましょう

“エリア外”の連絡先とは100マイル以上は慣れたところに住んでいる人です。少なくとも2名の地域外連絡先を確保しましょう。あなたの家族とサポートネットワークのメンバーは、救急時にエリア外の連絡先とどのように連絡を取るのかを知っておくべきです。地域の電話は救急時に機能しないでしょう。近所に電話するよりもエリア外の人に電話をした方がつながりやすいかもしれません。

家族の方はリストされている順に地域外連絡先に電話をしましょう。家族とはぐれたり、離ればなれになってしまったら、エリア外連絡先に電話をする事も可能です。何か大変なことが起きた場合に電話する事も可能です。サポートネットワークのメンバーは情報を共有するために電話をする事も可能です。家族が無事であることをつたえるために電話する事も可能です。

救急時サポートネットワーク

- ◆ サポートネットワークに誰をお願いするべきでしょうか？友人、親戚、近所の方について検討しましょう。一緒に仕事をしている人や多くの時間を一緒に過ごす人の中から検討してみましょう。家族会やその他の会のメンバーを検討してみましょう。お子さんの友人のご家族や地域の知人について検討しましょう（町内会、民生委員、自治会、子供会など）。頼りがいのある人を選定しましょう。お寺、神社や教会などを検討しましょう。手助けを行うのに体力的にも精神的にも十分余裕のある人をピックアップしましょう。救急時にお子さんの所に行ける人をピックアップしましょう。あなたの近くにいる人でなくてはならないという事はありません。
- ◆ お子さんの救急時のニーズについて、サポートネットワークのメンバーに伝えましょう。救急時の物品のストックをどこに保管しているのかを伝えておきましょう。お子さんの装備品の使用法

を呈示しておきましょう。救急情報フォームをシェアしておきましょう。家族の情報と連絡手段をシェアしておきましょう。

- ◆信頼できる人に自宅の予備の鍵をあずけておく事を検討しましょう。
- ◆サポートネットワークの人がお互いを知っている様に、またエリア外の連絡先を知っているようにしましょう。
- ◆サポートネットワークのメンバーは緊急時やその他の支援ニーズを持っているかもしれません。あなたの家族が彼らの力になれることも想定しておきましょう。

災害時や災害後に連絡を取る事、安否の確認

- ◆災害時に連絡を取る事は大変な事かもしれません。コードレス固定電話は電気がない所では動きません。壁のプラグに差し込むタイプの旧式の固定電話は電力を必要としません。電話線が機能していれば、電気がない時にでもこれらの電話は使用できます。災害時に回線がオーバーロードしてしまうと、携帯電話は使用できなくなります。その様な時にでも携帯メール（テキストメッセージ）は送信できるかもしれません。
- ◆電話や電力の利用ができない場合、サポートネットワークのメンバーとの連絡の取り方を検討しましょう。あなたやお子さんが無事であるという事をどのように知らせましょうか？あなたの家族への震災の影響を知らせましょう。避難所に行く計画や、自宅での避難の計画について知らせましょう。エリア外の連絡先に連絡を取るようお願いしましょう。
- ◆サポートネットワークのメンバーには、いつ居住区を離れる予定なのか伝えましょう。
- ◆それぞれの家族は他の家族、サポートネットワークのメンバー、エリア外の連絡先と、どのように連絡を取るのか知っておくべきです。財布に連絡先を入れているかもしれません。学校のカバンの中に連絡先を入れているかもしれません。公衆電話を使用する必要がある事に備えて、皆で必ずコインかテレフォンカードを持っておきましょう。また、あなたの防災カバンに“家族の情報と連絡手段”のコピーを入れておきましょう。
- ◆ソーシャルネットワークサービスや他の方法で、連絡方法をシェアしている家族もいます。Facebookもソーシャルネットワークサービスで、これを用いて救急情報を共有している家族もいます。もう少し知りたい場合は以下にアクセスしてください。<http://www.facebook.com/>

(注)：筆者は特定のソーシャルネットワークを推薦してはいません。これらのツールが自分たちに向いているのかどうかは、それぞれの家族の判断という事になるでしょう。

再会

離ればなれになった場合の再開する場所を2カ所程決めておきましょう。一カ所は火事などの場合で、家のすぐ外の場所にしておきましょう。もう一カ所は家にいる事ができない場合で、居住区のすぐ隣接した地域にしておきましょう。



記入しましょう (27-30ページ)

家族の情報と連絡先：このフォームには家族との連絡をとる際の情報を記入する空欄があります。サポートネットワークメンバーとエリア外の連絡先をリストする箇所があります。サービスを受けるための連絡先を記入する箇所もあります。

それぞれの家族はフォームが正しく記入されている事を確認するといいでしょ。いくつかの部分、または全ての部分を使用せずに独自のフォームを作成することもあるかもしれません。どのフォームだとしても、家族は書かれている内容が子どもにとって正しい情報である事を確認しなくてはなりません。



ヒント：以下の制度について確認しましょう。（31ページ）

- 緊急事態に備え携帯電話をICE（救急に備えたセッティング）にする方法：携帯電話を緊急事態に備えたセッティングにする方法です。
- 災害に備える～災害時に携帯電話のサービスを利用する5つのポイント～：災害時に利用できるサービスを知っておきましょう。
- 災害時要援護者避難支援名簿への登録：地域支援ネットワーク作成のために必要な制度です。各自治体の窓口で、自己申告により、支援名簿への登録をすることができます。近くの民生委員さんなどが自宅を訪れ、災害時の避難方法や手助けしてくれる人を探してくれます。

の家族情報と連絡手段

家族連絡先リスト

同居する家族	住所	電話	e-mail
世帯主		自宅: 職場: 携帯:	自宅: 職場: その他:
世帯主		自宅: 職場: 携帯:	自宅: 職場: その他:

支援者一覧

地域の支援者	住所	電話	e-mail
1.			
2.			
3.			
遠方の支援者			
1.			
2.			
通っている学校や福祉施設			
1.			
2.			
3.			
4.			

救急連絡先

警察：

救急：

消防：

救急受け入れ可能な病院：

救急情報センター（もしあれば記入）：

電気・ガス・水道などの公共施設、その他の会社

電気

担当部署： _____

住所： _____

電話番号： _____ e-mail： _____

担当者： _____

ガス

担当部署： _____

住所： _____

電話番号： _____ e-mail： _____

担当者： _____

水道

担当部署： _____

住所： _____

電話番号： _____ e-mail： _____

担当者： _____

下水道

担当部署： _____

住所： _____

電話番号： _____ e-mail： _____

担当者： _____

電話

担当部署： _____
住所： _____
電話番号： _____ e-mail： _____
担当者： _____

インターネットサービス

担当部署： _____
住所： _____
電話番号： _____ e-mail： _____
担当者： _____

保険関連情報（自動車保険、家財保健、生命保険）

会社名： _____
証券番号： _____
担当者氏名： _____
担当者連絡先電話番号： _____
担当者 e-mail： _____
ウェブサイト： _____

会社名： _____
証券番号： _____
担当者氏名： _____
担当者連絡先電話番号： _____
担当者 e-mail： _____
ウェブサイト： _____

会社名： _____
証券番号： _____
担当者氏名： _____
担当者連絡先電話番号： _____
担当者 e-mail： _____
ウェブサイト： _____

安全上の理由から証券番号の記入を行いたくないかもしれませんが、その際は担当者や連絡先だけでも記入しておきましょう。連絡を入れる事ができれば証券番号は調べる事ができるものと思われまます。



ヒント：あなたの電話に“ICE”を作る方法

ICEとは In Case of Emergencyの略称、つまり「緊急事態にそなえて」の意味です

救急事態や災害時に、あなたの携帯電話は救急隊員があなたの事を特定し家族と連絡を取ることを手助けしてくれます。

あなたの携帯電話の連絡先一覧には、“緊急事態に備えた”電話番号を登録するための場所があるかもしれません。もしくは、あなたは携帯電話の中にICEと銘打った連絡先リストを作る事ができるかもしれません。連絡先の一つとして、ICEの登録を行いましょ。

以下のように行います：

- 1、携帯電話の連絡先を開きましょう。ICEが既に存在するのか、または赤十字のような記号があるのかを確認しましょう。
- 2、ICEか赤十字のような記号があったら、それを選択してください。そしてそこに名前と連絡先を入力してください。
- 3、ICEがなかった場合は、新たに連絡先を作成してください。ICEの文字を入れて、さらに名前と連絡先を入力してください。
- 4、1カ所以上の連絡先を入力するために、ICE1,ICE2,ICE3などの項目で登録をしましょう。

例:ICE1 夫 (リチャード)

ICE2 母親 (ローズ)

ICE3 息子 (ダニー)

救急隊員にはあなたの電話の電源を入れる時にICEというコード名を確認するように伝えるといいでしょ。それを元に必要な時に緊急の連絡をすることができます。



ヒント：災害に備える～災害時に携帯電話サービス利用する5つのポイント～

YOMIURI ONLINEより：<http://www.yomiuri.co.jp/net/security/goshinjuryutsu/20080606nt04.htm>

1、サービス中断は災害直後ではなく、数時間後に起きる

多くの場合、災害直後でも携帯電話サービスは生きている。物理的に基地局が破壊されたらダメだが、停電だけならバックアップ用の非常用電源があるからだ。災害によって停電が起きても、携帯電話の基地局は数時間なら動く。ところが非常用電源は、短ければ2～3時間、長くても数時間で切れてしまう。非常用電源が切れると、その地域の携帯電話サービスは止まってしまい「圏外」の表示になる。災害時に派遣される移動基地局・移動電源車が来るまでは、ストップしたままになるだろう。2007年7月の新潟県中越沖地震でも同様の現象が起きていた。地震直後は携帯を使っていたのに、数時間後に「圏外」になってしまったのだ。巨大災害直後に携帯電話が使えていても、数時間後にはダウンすることを頭に入れておきたい。

2、災害にあったら安否を「災害伝言板」へ登録

巨大災害が発生すると、全国から安否を確かめる電話が殺到するため、発信・着信規制が行われる。回線がパンクすることを防ぐもので、2007年7月の中越沖地震では80～90%の規制が行われた。電話による連絡は取れなくなると考えたほうがいい。ただし主要な携帯電話サービスでは、音声電話とパケット通信は分離されている。そのため音声電話で規制がかかっても、メールやサイトは使えることが多い。完全にサービス中断になってしまった場合はダメだが、音声での発信規制がかかっている場合は、携帯サイトの災害伝言板を利用しよう。災害伝言板は各携帯電話会社が用意しているものだが、他社の携帯電話でも利用できる。自分の電話番号と「家族全員無事です」などのメッセージを文字で入力する。電話番号を知っている人ならば、誰でも安否を確認できるので便利だ。音声による災

害伝言ダイヤル「171」もあるが、携帯サイトの災害伝言板のほうが使いやすいだろう。災害伝言板は、各携帯電話会社のトップページに表示される。1でも紹介したように、携帯電話のサービスは災害の数時間後にストップする可能性が高い。そのため災害地にいる人は、1～2時間以内に災害伝言板に自分の安否を登録しておきたい。その後に携帯電話がストップしても、伝言板での安否情報は残るからだ。

3、「圏外」ならば電源を切った方が長持ちする

もし携帯電話のサービスが中断し、「圏外」になってしまったら、携帯電話の電源はオフにしたほうがよい。電源オフでは不安になるだろうが、圏外のまましていると電池を早く消費してしまう。というのは、圏外では電話機が基地局を探すために何度も電波を出すからだ。通常なら2～3日はもつはずの電池が、圏外だと数時間で切れてしまう。不安ではあるが、圏外が続くようなら思い切って電源を切ろう。必要な時だけ電源を入れ、サービスが復活していないかチェックする。災害時に電池を長持ちさせるためのコツだ。

4、避難所か携帯電話会社の公式ショップで充電サービス

災害発生から少し経てば、避難所か携帯電話のショップで充電サービスが始まるはずだ。携帯電話会社では、自社のショップに災害用の機器を準備している。たとえば右の写真はNTTドコモの例で、ユーザーの携帯電話を一気に充電できる機器を持っている。ドコモだけでなく他社の携帯電話も充電可能だ。この充電サービスは広域避難所で行われるはずだが、もしかしたらショップの店頭で行われるかもしれない。念のために近くの携帯電話公式ショップの場所を頭に入れておきたい。ただし併売店はダメで、公式ショップに限られる。「ドコモショップ」「auショップ」「ソフトバンクショップ」の看板があるお店の場所を覚えておこう。

5、災害に備えて予備電池を確保。無料でもらえる事も

災害時に携帯電話を活用するには、電池をもたせることが最大の課題となる。そのため、予備の電池を用意しておくのが望ましい。予備の電池は各ショップで販売しているほか、緊急用の電池パックがコンビニなどで販売されている。ただし緊急用の電池パックは、通常の電池よりも使える時間が短いほか、本来の電池パックを消耗させる恐れがある。そのため本当の緊急時以外は、できるだけ利用しないほうがよい。本来の電池パックの予備を入手すべきだが、場合によっては無料でもらえることもある。NTTドコモでは以下の場合に無料、もしくはポイントで2個目の電池パックを入手できる（いずれも無料の会員制度「ドコモプレミアクラブ」に入会する必要あり）。



ヒント：災害用伝言ダイヤルと災害用伝言板

総務省 災害用伝言サービスより

http://www.soumu.go.jp/menu_seisaku/ictseisaku/net_anzen/hijyo/dengon.html

これらサービスは、①毎月1日、15日、②正月三が日（1月1日～3日）、③防災とボランティア週間（1月15日～21日）、④防災週間（8月30日～9月5日）に体験する事が可能です。これ以外にも通信事業書によっては体験できるようにしてあります。また、地域の防災訓練などの際に体験できる場合もあります。家族や知人、友人、職場の同僚などと一緒に使用方法を確認してみられるといいでしょう。

☎ 災害用伝言ダイヤル（171）

被災された方が、自宅の電話番号宛に安否情報（伝言）を音声で録音（登録）し、全国からその音声を再生（確認）する事ができる。

- ◇ 災害用伝言ダイヤルは、加入電話（プッシュ回線、ダイヤル回線）、公衆電話、ISDN、携帯電話・PHS、IP電話（050の電話番号から始まるIP電話は除く）からも利用可能です。（詳細はご利用の電話会社にお問い合わせください。）

- ◇ ただし、伝言の録音・再生は、被災地の方の電話番号宛に行う必要があり、この電話番号には 03 等の市外局番で始まる電話番号のみが利用可能です。
- ◇ つまり、携帯電話 (090、080) ・PHS (070) からは、災害用伝言ダイヤルを利用することはできませんが、その電話番号宛に伝言を録音・再生することはできませんのでご注意ください。

(参考リンク)

災害用伝言ダイヤルの詳細については、運営している NTT (東西) のページをご覧ください。

NTT <http://www.ntt.co.jp/saitai/171.html>

NTT 東日本 <http://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>

NTT 西日本 <http://www.ntt-west.co.jp/dengon/>

📖 災害用伝言板

携帯電話・PHS のインターネット接続機能で、被災地の方が伝言を文字によって登録し、携帯電話・PHS 番号をもとにして全国から伝言を確認できます。(スマートフォンでのご利用については、各社のページでご確認下さい。)

(参考リンク)

災害用伝言板の詳細については、運営している携帯電話・PHS 各社のページをご覧ください。

NTT ドコモ <http://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/>

KDDI (au) <http://www.au.kddi.com/notice/dengon/>

ソフトバンクモバイル <http://mb.softbank.jp/mb/information/dengon/index.html>

イー・モバイル <http://emobile.jp/service/option1.html#saigai>

ウィルコム <http://www.willcom-inc.com/ja/info/dengon/>

📖 災害用伝言板 (web171)

パソコンやスマートフォン等から固定電話番号や携帯電話・PHS 番号を入力して安否情報 (伝言) の登録、確認を行うことができます。

(参考リンク)

災害用伝言板(web171)の詳細については、運営している NTT (東西) のページをご覧ください。

NTT <http://www.ntt.co.jp/saitai/web171.html>

NTT 東日本 <http://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/>

NTT 西日本 <http://www.ntt-west.co.jp/dengon/web171/>

○ 災害用音声お届けサービス

専用アプリケーションをインストールしたスマートフォン等の対応端末から、音声メッセージを送信することができるサービスで、現在、NTT ドコモ、KDDI (au)、ソフトバンクモバイルの各社でサービス提供されています。なお、平成 25 年 4 月 1 日より災害用音声お届けサービスを提供している通信事業者間で音声メッセージの送付が可能になりました。

(参考リンク)

災害用音声お届けサービスの詳細については、運営している携帯電話各社のページをご覧ください。

NTT ドコモ http://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster_voice/

KDDI (au) http://www.au.kddi.com/notice/onsei_otodoke/index.html

ソフトバンクモバイル <http://mb.softbank.jp/mb/service/dengon/about/voice/>



ヒント：災害時要援護者支援名簿への登録（自己申告制）

- 災害時要援護者とは
必要な情報を迅速かつ的確に把握し、災害から自らを守るために安全な場所に避難するなどの災害時の一連の行動をとるのに支援を要する人々をいい、一般的に高齢者、障害者、外国人、乳幼児、妊婦等があげられています。
- 災害時要援護者名簿登録制度とは
災害が発生したときに支援を必要とする方が、あらかじめ自分の情報を市へ登録するとともに、登録名簿を市と自治（町）会や民生委員など地域の方々と共有し、平常時の防災活動や避難訓練、災害時における安否の確認や避難の誘導などに活用するものです。基本的には市町村役場に自ら登録を申請するものですが、市町村によって申請や登録の方法が違います。お住まいの市町村にお早めにご確認ください。

災害時要援護者名簿兼申請書（新規・変更）

私は、災害時要援護者名簿への登録を申し込みます。
また、市の関係部署や下記の関係機関への情報提供に同意します。

記載日 平成 年 月 日

支 援 が 必 要 な 方	フリガナ	姓 別	生 誕 日	
	氏 名	男・女	明・大・昭・平 年	
支 援 が 必 要 な 方	住 所	市川市	同 居 家 族 の 人 数 (本人以外)	
	電 話 FAX メー ル ア ド レ ス	() () ※お持ちの番号にご記入ください。		
支 援 が 必 要 な 理 由		※ ひどい（自力）での避難が困難な理由を記入してください。 (例：獨り暮らし、歩行が困難、〇〇が不自由)		
特 記 事 項		※ 特にお伝えたいことがあれば記入してください。(災害時の支援のしがたなど)		
緊 急 時 の 連 絡 先	フリガナ			
	氏 名	要 援 護 者 と の 関 係		
緊 急 時 の 連 絡 先	電 話 FAX メー ル ア ド レ ス	() ()		
	本人署名	※ 本人が「お筆でください」「本人署名である」 などの場合は、代理人の氏名が必須です。		
必ずどちらかにご記入ください	代理人署名	要 援 護 者 と の 関 係		

【情報提供先】
記入いただいた情報は、市川市が行う防災活動に使用するほか、申請者の地区の「自治会・町会」「民生委員児童委員」に提供します。
その他、支援活動が可能と認められる地区内の団体を申請者が指定した場合には、当該団体に提供しますので、団体名を記入してください。 欄⑤
※ 必要事項を記入して下さい。なお、太線内は、必ずご記入下さい。

千葉県市川市を例に挙げると、左のような申請書に必要事項を記入し市の窓口で申請を行います。

(以下市川市ホームページより)

この名簿は、市の関係係で共有するとともに、地域の支援者に提供します。(自治(町)会、民生委員・児童委員に支援者としての役割を願いますが、特に希望する場合は、支援活動が可能な団体を地域支援者として指定することもできます。)

1. 登録された情報は、登録後3ヶ月を目処に、申請書の地区の自治(町)会、民生委員・児童委員に提供します。

※団体を指定された方は、当該団体の方に情報を提供します。

2. 自治(町)会、民生委員・児童委員、指定した団体には、支援者が決まり次第、登録された方に連絡をお願いしております。

地域支援者は、この名簿をもとに、

○平常時は、登録者への日頃の声かけ、防災訓練などで活用します。

○災害時は、登録者の安否確認や、必要に応じた避難の手助けをします。

この名簿は保護の必要な情報ですので、情報の提供に当たっては適切な管理に努めます。

なお、この制度は、地域内での支え合いの上に成り立っています。

普段からのご近所づきあい・交流をもちましょ。

※ 名簿への登録は、確実な支援や安全を保障するものではありません。災害時は、不測の事態も想定されますので、各ご家庭での災害に対する備えが重要です。

登録された情報の共有範囲は各自治体で取り決めに違いがあります。早めにお住まいの市町村の取り決めについて確認しましょう。

(参考)

内閣府 防災情報のページ(災害時要援護者対策) : <http://www.bousai.go.jp/taisaku/hisaisyagyousei/youengosya/index.html>

日本赤十字社 災害時要援護者支援ガイドライン : http://www.jrc.or.jp/vcms_lf/saigaikyugo-3.pdf

市川市 災害時要援護者名簿の登録 : <http://www.city.ichikawa.lg.jp/we101/1111000051.html>

指定避難所、福祉避難所の定義、実際の利用方法、福祉避難所の一覧が載っているHP :

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/seikatsuhogo/saigaikyujo6.html>

セクション3：家での避難生活

緊急時に家族と一緒に家で過ごすことになるかもしれません。以下のことを確認しながら、その事態に備えておきましょう。

救急用品

専門家は自宅で被災した場合に備えて、3日分に相当する物品を備蓄しておくように推奨しています。より詳しくは、以下の“**ヒント：自宅に備えておく物品**”をご覧ください。

電力喪失

様々な形態の災害において、電力の喪失は起こりうる事です。健康を維持し、安定した状態を維持するために医療機器が必要な子どもたちは、電力の喪失が大きな問題となる事を思い知らされるかもしれません。

お子さんの医療機器のニーズについて検討しましょう。予備電力の必要性についても検討してください。

あなたのお子さんは：

- 生命維持のために装置が必要ですか？例えば、酸素、人工呼吸器、吸引器、吸入器、点滴、無呼吸監視装置やその他の機器です。
- 冷蔵庫内で保存しないといけない薬剤や物品はありませんか？
- 電動車いすやスクーターを使用していませんか？
- 極端な暑さや寒さに困難を感じませんか？
- 落ち着いて過ごすために、ビデオゲーム、コンピューター、テレビ、DVD、ビデオなどが必要ではありませんか？もしそうならば、予備電力について検討しましょう。

予備電力は：医療機器に電力が必要な場合には準備が必要です。

- 医療機器や設備の販売会社に使用可能な予備電源について尋ねておきましょう。予備電源として車のバッテリーや車内の充電器が使用できるのか尋ねておきましょう。シガーライターケーブル、インバーター（DC/AC変換機）など。
- 冷所での保存が必要な薬品のためのクーラーボックスと保冷機材について検討しましょう。冷蔵庫のための小型バッテリーの手配を検討しましょう。
- 電子通信機器のバックアップとして、紙に書いた連絡先一覧の用意を検討しましょう。
- 自家発電機の購入を検討しましょう。ガソリン式とカセットボンベ式があります。
- お子さんを落ち着かせ退屈させないために、携帯ゲーム、携帯ラジオ、ポータブルDVDプレイヤーの用意を検討しましょう。

- 携行するパーソナルコンピューターの予備電池の手配を検討しましょう。
- 災害時に情報を入手できるように、手動式ラジオ、バッテリー式ラジオを検討しましょう。ラジオが持ち運びできる大きさであることを確認してください。
- 電動車いすの予備として、手動式の車いすの用意を検討してください。
- 電動吸引器の予備として、手動式・足踏式吸引器の手配を検討してください。
- 電池の確認のためにバッテリーチェッカーの購入を検討しましょう。
- 使う可能性のある様々なサイズの電池の用意を検討しましょう。予備電池を保管しておきましょう。

電気・ガス・水道など：緊急時の電気、ガス、水道の取り扱い。

- 使用中の電気器具はスイッチを切りましょう。電気が復旧した際に勝手に作動する場合がありますので、特に加熱製品はコンセントから抜きましょう。浸水したり壊れたりした電気器具や配線は使用しないようにしましょう。電気のスイッチを入れる際にはガス漏れがないことを確認しましょう。配電盤の場所や使用法を確認し、避難する時には必ず遮断しましょう。屋外で断線している電線に触れないようにしましょう。
- ガスを安全に停止させる方法を把握しておきましょう。ガスの臭いがする時、ガス漏れ時には換気扇の使用は避け、窓を開けて対処しましょう。ガス漏れ時には電気を使用しないようにしましょう。それぞれの管轄のガス会社に連絡をして、さらに情報を得ておきましょう。ガス器具の再使用時に自分で操作する事はやめておきましょう。ガス器具の再稼働はガス会社職員（保安員）がしなくてはなりません。
- 応急給水拠点の確認をしましょう。

NBC災害：核（nuclear）、生物（biological）、化学物質（chemical）による特殊災害：

大阪府立急性期・総合医療センター救急診療科 基幹災害医療センターホームページより

(<http://www.osaka-pgmc.com/hosp/researches/nbc/>)

NBC災害とは核（nuclear）、生物（biological）、化学物質（chemical）による特殊災害のことを言います。この中には事故からテロリズムや事件まで、幅広い事象が含まれます。我が国における核災害では広島・長崎の原子爆弾投下（1945）から始まり、現在進行中の東日本大震災における福島第一原子力発電所事故まで含まれます。生物災害ではO157集団発生事件（1996）や雪印食中毒事件（2000）があげられます。化学災害に関しては松本サリン事件（1994）、東京地下鉄サリン事件（1995）、さらには和歌山カレー毒物混入事件等、未だに記憶に新しい事件が身近に起こっています。NBC災害では、大量被災者が出るのが想定されます。発生する頻度が低いことにもかかわらず、対応に特別な知識が必要であり、通常の災害対応に加え、診療に携わるものの防護や患者の除染が必要になります。

国内外において、生物化学兵器を用いたテロの脅威が高まっています。また東日本大震災では原子力発電所の機能停止がおり、放射線対策が大きな問題となりました。ことをうけ、平成22年4月13日、消防庁ではテロ災害に関わる訓練の推進について都道府県防災主管部長宛に通知を行っています。



記入しましょう：（39ページ）

お気に入りアイテムチェックリスト：お子さんが好きな物のリストです。

お子さんにとってこのリストが正確かどうか、家族で確かめましょう。このリストの全て、または一部を空白のままにしたり、独自のフォームを作ったりしても構いません。子どもにとって正確である事を、家族の人は確実に確かめましょう。



ヒント：（40-42ページ）

自宅に備えておく物品：家の備蓄品（40-41ページ）や防災かばん（42ページ）のリストです。



追加情報：

- 物品：
 - 時計を合わせ、備蓄を確認し、献立を用意（アメリカ公衆衛生局）。水を必要としない献立。
- 電力の喪失と発電機
 - 発電機には様々な種類のものがあります。確認しておきましょう。

□ 電気、ガス、水道

- 電気の安全使用や震災時の対応については、各電力会社や電気保安協会のホームページを参照してください。
- ガスの安全な使用、震災時に対応については各ガス会社、保安協会のホームページを参照してください。
- 応急給水、拠点マップ（各地域の水道局で確認しましょう。）

（参考URL）

関東電気保安協会 災害に備えて：<http://www.kdh.or.jp/safe/document/basic/calamity.html>

九州電気保安協会 災害時の対応：<http://www.kyushu-qdh.jp/public/disaster.html>

中部電力 停電・災害時の対処法：<http://www.chuden.co.jp/ryokin/information/taishoho/saigai/>

さいたま市水道局 災害時の応急給水場所：<http://www.city.saitama.jp/www/contents/1188535593232/>

LPガス安全委員会 ガス漏れ、災害のときは：<http://www.lpg.or.jp/disaster/index.html>

東京ガス ガス利用ガイド＞地震の時には：<http://home.tokyo-gas.co.jp/userguide/anzen/emergency/jishin.html>

減災ドットコム 災害時、ガスは勝手に止まるの？：http://www.gensai.com/jousiki/daikibo_gas.html

□ NBC災害：核（nuclear）、生物（biological）、化学物質（chemical）による特殊災害

- 市区町村の担当部署に確認してみましょう。

（参考URL）

消防庁 消防・救助技術の高度化等検討会中間報告書：

http://www.fdma.go.jp/neuter/about/shingi_kento/h24/gijutsu_koudoka/chukan_houkokusho.pdf

お気に入りアイテムチェックリスト

救急時に自分で安心できるために、または自分を落ち着かせるためには以下のものが必要となるかもしれません：

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

以上のアイテムを防災カバンに入れる事を検討しましょう

お気に入りアイテムの例：

- 柔らかいブランケット
- 指遊びができるおもちゃ
- 大好きな人形やキャラクターのおもちゃ
- 大好きなビデオ（DVDプレイヤー：予備の電池を確認しましょう）
- 大好きな音楽（CDやMP3プレイヤー：予備の電池を確認しましょう）
- 大好きなゲーム（カード、ポータブルゲーム機：予備の電池を確認しましょう）
- 描画など手芸に関する道具
- 大好きな本や雑誌
- 縄跳びなどの体を動かすための道具
- 小さなおもちゃ
- 小さなボール
- 家族の写真やアルバム



ヒント：自宅に備えておく物品

食料と水

一人当たり3日分の食料と水を備えておきましょう。個々人の食料、医療食、補助栄養食を忘れないようにしましょう。ペットの食事についても検討しましょう。

- ボトル入りの水
 - 1人1日あたり3.6L
 - 涼しく乾燥した場所に保存しましょう

- 乾燥食品、缶詰食品
 - 缶詰のフルーツ、野菜、肉
 - 手動の缶開け器、プラスチックの食器、紙製のさら、ナプキン、タオル
 - 紙パックのジュース、缶詰ミルク
 - ドライフルーツ、ナッツ、クラッカー、シリアルフード、シリアルバー
 - ベビーフード、調合ミルク
 - ペットフード

救急箱

処方薬や絆創膏と一緒に、日々の衛生用品も入れた救急箱を用意しましょう。可能ならば予備薬も用意しましょう。処方箋のコピーも持っておきましょう（ツールキットのセクション1をみてお子さんの内服薬の詳細を確認しましょう。）。

- 救急用品
 - 絆創膏、ガーゼ、消毒用アルコール、抗生剤軟膏、体温計
 - 医療用手袋、テープ、はさみ
 - 鎮痛剤

- 健康用品
 - 石けん、トイレットペーパー、歯磨き粉、歯ブラシ、女性用衛生用品、ウエットティッシュ、ゴミ箱、ビニタイ（細い針金にビニールを被せたもので、物に巻き付けてねじるだけで結束できるもの）

工具、特殊なもの

- ライト
- 電池式ラジオ
- 予備電池（充電式でないもの）
- 停電時に使用可能な電話（コードレスフォンは電気がない状況では使用できない）
- 電気・ガス・水道などを停止する時に必要な工具（例：ノブを締めるためのレンチ）
- 助けを求めるためのホイッスル
- 出生証明書や銀行のカード番号などの重要書類、予備のお金

他のヒント

- ✓ 品物をそろえるのに多くのお金をかける必要はありません。持っているものの中から用意して、その後にそろえていきましょう。低価格のものを検討しましょう。例えば、缶詰の豆は高価ではありませんがタンパク質が取れるものです。

- ✓ 食べる前に腐っていないか確認しましょう。日付を付けましょう。また必要に応じて入れ替えましょう。箱に記載してある賞味期限を確認しましょう。専門家は6ヶ月毎に水を入れ替

える事を勧めています。塩気の多いものを備蓄するのはやめましょう。喉がかわいてしまうかもしれません。

- ✓ 年に1回か2回備蓄倉庫を確認しましょう。思わず使用してしまわないような場所においておきましょう。
- その他の物品で、あなたが置いておきたいものに関してはいつでもてにとれるところにおいておきましょう。
- 予備の洋服や靴
- 毛布や寝袋
- 手袋や長袖の肌着
- 電気を必要としない本やゲーム、おもちゃなど、子どもの気晴らしになるもの（例：レゴ、ブロック、人形、動物のぬいぐるみ、画材、電池式の携帯ゲーム）
- 家庭用消化器
- あなたの家の重要で高価なもののリスト（これは手書き、写真、ビデオでのリストでいいでしょう）
- 紙と筆記用具



ヒント：防災カバン

- 簡単に梱包しましょう。
 - 家から24～48時間離れる事を想定しましょう。
 - 全てのものに名前を書きましょう。
-
- 着替え
 - 一人当たり3日分の水。シリアルバーの様な食料。特別な食料や栄養の調合をされた食料
 - 処方薬をいれた個別の入れ物。医療機器や物品。可能ならば14日分に相当する薬と機器を用意するように専門家は推奨しています。処方箋のコピーを入れておきましょう。予備の電池と機械のバッテリー。
 - 衛生用品。タオル、手ふき、石けん、シャンプーをまとめておきましょう。歯磨きと歯磨き粉をまとめておきましょう。女性用衛生用品。おむつとティッシュ。
 - 子どもを退屈させないもの。工作や描画につかえるもの。子どもが快適に過ごすためのもの、大好きなおもちゃ、ゲームや手遊びができるもの。
 - 身分証明書、お金やクレジットカード。携帯電話と充電器。家と車の鍵。
 - 大事な証明書など
 - 身分証明書、給付金の証明書。遺言、譲渡、婚姻証明書などの法的な書類。
 - 健康保険証。子どもの医療サービスに関する証明書。
 - 家やアパート、車に関する保険証書。
 - 懐中電灯と予備の電池
 - 電池式ラジオ
 - 手帳、紙と鉛筆
 - 避難所に行くのであれば毛布と枕
 - 避難所は禁煙の場合が多いです。喫煙者はニコチンガムかパッチを用意しましょう
 - このツールキット：救急情報フォーム、医療情報フォーム、家族情報と連絡先一覧、お気に入りアイテムリスト
 - ペットや介助動物のためのもの。最近のワクチン接種情報、えさと水を忘れないように。えさ用の皿と寝具を忘れないように。名前を付けたペットキャリアー。避難所は介助動物の入所は許可をしますが、ペットの入所を許可をしない場合があります。
 - 最近の家族写真、写真は落ち着くために、または離ればなれになった家族を捜すのに使用しましょう。

セクション4：家を出て避難する

決断：とどまるか、行くか

家庭にいる事が安全でないと判断した場合、避難勧告や避難指示が出された場合には、家から離れることを検討しなくてはなりません（これらの勧告や指示は、災害対策基本法60条に基づき、原則市町村長の判断で行われます）。出発する際には行くべき家族や友人の事について検討しましょう。宿泊できそうなモーテルやホテルについて検討しましょう。専門家がいうには、公的な避難所を最後の手段として検討するように言っています。避難所は友人や知人の家の様に快適ではないでしょう。避難所は行く場所がない時に短期的に滞在する場所ということではないでしょうか。

公的な避難所

マサチューセッツ州の公的な避難所は異なる建物、例えば学校や教会に設置されています。町は震災の直前、または震災の間どの避難所を開設するか決定します。避難所の開設時間はテレビやラジオを通して知らせられます。あなたの居住地の避難所の情報を得るためには、警察、消防、もしくは市町村役場に問い合わせましょう。近隣の避難所を確認しましょう。法的には障害者がアクセスしやすいように避難所を設置する事が勧められていますが、必ずしもそうではない様です。

避難所はストレスが多い可能性があります。MA Medical Reserve Corp.のLisa Jacksonは、避難所には必要最小限のものしかない事を指摘しています。混雑していて騒がしい可能性があります。プライバシーはほとんど確保できません。通常避難所には、ヒーター、電力、トイレ、シャワー、電話に食事、寝るための折りたたみベッドなどがあります。避難所では医療サービス、メンタルケアのサービスを提供してくれます。避難所にいる間はサービスを使わなくても構いません。

医療従事者を含む避難所のスタッフは、あなたのお子さんの障害について知らないかもしれません。お子さんの特別なニーズを伝える必要があるかもしれません。エレベータースピーチをしたくなるかもしれません。緊急情報フォームをシェアしたくなるかもしれません。

一般市民向けの避難所はいろいろな方のニーズを満たしています。しかし、行政が様々な医療の対応が出来る避難所を開設する場合があります。緊急時に消防、警察、救急医療センターなどがこれらの避難所の情報を把握しているかもしれません。お子さんのニーズを考え、これらの避難所に行くべきなのかどうか尋ねてみるとよいでしょう。

防災かばん

家を離れる時には、3日分の必要な品を梱包した防災かばんを用意しましょう。後に示すヒントをみて何を持っていくべきか情報を確認しましょう。

移動

家を出る時には2つの手段を考えましょう。移動ルートも2通り考えましょう。家を出る時に自分で移動手段を手配できますか？もしそうでなければ、友人や知人の協力を得て次善の策を検討しましょう。公的な移動手段に頼るだけではダメです。

家を出る準備をしましょう

- ・ 家電製品の電源を切りましょう。コンセントからプラグをはずしましょう。
- ・ 浸水からドアや窓を守りましょう。
- ・ サポートネットワークや地域外の支援者へ連絡しましょう。
- ・ 家を出る場合には、行き先やメッセージをノートなどに残しましょう。
- ・ 移動手段を確認しましょう。
- ・ 家の外に子どもを連れ出すための器具を持っていたら用意しましょう。
- ・ 時間があれば貴重品の写真を撮っておきましょう。
- ・ 再会の方法を確認しましょう。家族とどこで落ち合うのか知っておきましょう（セクション2を参照）。

障害のある子どもの避難用器具

家から出る時に子どもを移動させるための装置が必要な家庭もあるでしょう。家主、通っている学校、作業所、ヘルスケアセンターなどにこれらの装備の設置をお願いしているかもしれません。これらについての重要な情報を確認したら以下に記入しましょう。

帰宅

- ・ お住まいの地区の役所や救急隊員に家に帰っても大丈夫か確認しましょう。
- ・ 家屋やライフラインに関する危険度を確認しましょう。化学物質による被害や浸水により比嘉を確認しましょう。
- ・ 危険の評価についてはセクション6を確認しましょう。

セクション5：子どもと一緒にいない場合

災害が起きた時に、あなたとお子さんが一緒にいない場合があります。あなたが仕事で子どもは学校にいるかもしれません。子どもさんは学童保育にいたり、他の支援者と一緒に居たりする場合があります。ある程度の年齢のお子さんは家に1人でのいるかもしれません。

学校に伝える

2005年、メリーランドの高校では火災による避難がありました。車いすに乗った2人の子ども以外は皆外へ行きました。2人は吹き抜けのある2階に取り残されました。取り残されたと認識した時にたいへん取り乱したと、1人の少年は語っています。その後、保護者は学校の緊急避難計画の改訂を提唱する事に成功しました。

個人の教育プログラム（学校の支援プログラム）の中で、緊急避難情報や避難の手順を記入しておくといいかもしれません。この緊急情報フォームを学校や送迎の関係者とシェアしておく事を検討しましょう。

学校へ尋ねておく事

ある特定の教師や担当者は学校の緊急情報に精通しているかもしれません。あなたが最初にいろいろと尋ねた時には十分に返答できなかったかもしれませんし、フォローアップの話し合いが必要かもしれません。備忘録にフォローアップの際に尋ねる事を残すようにしましょう。いくつかの重要な質問事項があると思います。

- 学校は緊急避難情報を把握していますか？もしそうならば、それを行うのは誰でしょうか。
- あなたの子どもの避難計画はどのようなものですか？身体的な障害や移動の困難さがあればこれはたいへん重要な事です。
- 緊急時の連絡手段
 - ・ 緊急時に使用できる電話が学校にありますか？
 - ・ 学校のウェブサイトに緊急情報を掲載していますか？
 - ・ 避難する事についてどのように学びますか？
 - ・ 緊急時に親子で連絡が取れますか？
 - ・ 緊急事態が起きた事を子どもたちは学校の内外でどのようにして知りますか？
- 学校での避難計画
 - ・ 学校の避難計画はどのようなものでしょうか？お子さんはどこに避難すべきでしょうか？
 - ・ 学校は全ての生徒を避難させる予定でしょうか？学校によっては車いすの生徒を、救急隊が援助に来る“保護区域”に移動させる場合もあります。
 - ・ 学校での避難計画はどのようなものでしょうか？避難する場所は移動可能なところでしょうか？

- か？近くに入浴できる場所がありますか？
- ・ 学校の中で過ごすのに必要最低限のものはありますか？
 - ・ 学校のスタッフは、緊急時に子どもが抱える精神的な問題を扱えるようなトレーニングを受けていますか？
 - ・ 緊急時にスタッフが学校を離れていた、学校に来れなかった場合の代替のスタッフを手配していますか？
- 家族との再会
- ・ 速やかに子どもと家族が再会できるように、学校はどんな計画を持っていますか？
 - ・ 再会する場所はどこですか？
 - ・ 子どもを連れに来た際に、どうやって子どもを見つけますか？
 - ・ 親が学校に来れない場合に、保護者はどのようにして代わりの人を手配しますか？
- 移動
- ・ 送迎バスの運転手は通信手段を二通り持っていますか？ 運転手は緊急事態をどのようにして確認するのかわかっていますか？ 指示を仰ぐ際や助けを求める方法を知っていますか？
- 緊急時の子どものニーズ
-
- ・ 学校には子どものための備蓄がありますか？ 備蓄には医薬品、医療用品、特別食、歯ブラシや歯磨き粉、着替え、睡眠の手助けとなる品物などが含まれます。
 - ・ 子どもは建物からどのように避難するでしょうか？ 助けが必要でしょうか？ 車いすを使用している場合、車いすのまま避難しますか、それとも搬送されますか？ 従来の救急隊の搬送法（肩に担ぐ方法）はお子さんにとって安全でしょうか？

子どもの支援者に話しましょう

子どものケアや支援に携わる人に、あなたの家族の避難計画を伝えましょう。

- 支援者には避難計画について聞いてみましょう。緊急時にどのように支援を継続するのかでしょうか？ どのようなサービスが可能で、どのようなサービスが不可能なのでしょう？ 担当者が来ることができない場合に備えて、代わりの人を手配しているのでしょうか？
- 緊急時に保護者とどうやって連絡を取りますか？
- 支援者のサービスは緊急事態に焦点を当てたものかを確認しましょう。例えば、子どもさんが個人的な支援計画を持っている場合、緊急に備えた情報をその計画書に加えるなどを検討しましょう。

1人で家にいる事について子どもと話しましょう。

- お子さんは住所や電話番号を言えますか？
- お子さんは身分を証明する方法を常に持っていますか？
- お子さんはあなたに電話する方法を知っていますか？ 救急に電話が出来ますか？ 支援者や地域外

の連絡先に連絡できますか？電子メールの送信方法を知っていますか？

- お子さんは助けを求めるための家族の決めごと（システム）を把握していますか？そのシステムを機能させる方法を知っていますか？
- 助けが来るまでの間に、家の中でどこが安全か知っていますか？その場所は移動可能な場所ですか？必要な物品はありますか？
- 緊急時の担当者が誰なのか知っていますか？消防、警察、救急センターにどうやって助けを求めるか知っていますか？支援者は恐れる必要がない人で、その人からかくれなくてもいい事を知っていますか？
- 懐中電灯がどこにあるのか、その使用方法を知っていますか？
- 自分の障害や緊急時の二ードを表現できますか？（セクション7を参照）

セクション6：家族での話し合いと対処方法

はじめに

セクション6と7では家族での話し合いと対処方法について述べます。子どもの緊急時の事について話す場合、子どもの年齢、理解力について検討が必要です。全て、または部分的にこのマニュアルを使用する必要があるかもしれません。ある程度の年齢のお子さんはセクションの6と7を読めるかもしれません。

緊急避難計画について話しましょう

- 家族が毎日安全にいるために様々な事を行っていることを伝えましょう。車ではシートベルトを装着します。危険なものは手の届かないところにあります。緊急事態に備える事は家族が安全でいるための特別な方法なのです。
- 緊急事態（災害）とは何かを説明しましょう。米國小児科学会は、緊急事態（災害）とは人を傷つけ、何らかの被害を与えるものだと明示しています。自然は時として“ありがた迷惑な事をする”と説明しましょう。嵐の時に起こりうる事について伝えましょう。例えば、電気や電話が使えなくなる事などです。
- 米國小児科学会は身近に起こりうる災害について話をするように提案しています。それに関連して、取るべき行動を教えましょう。煙感知器や火災報知器などの危険を知らせるアラームについて伝えましょう。そのアラームが鳴った時の取るべき行動も伝えましょう。
- 119番をするタイミングや方法を伝えましょう。両親が遠くにいる場合に、いつどうやって連絡を取るのかを伝えましょう。家族との連絡方法やその他の連絡先を知っているのか確かめましょう。親と離れている時に、親以外の誰と連絡を取るのかを知っておくべきです。
- 緊急時の備えの手助けを出来る子どももいるかもしれません。緊急用品を確認するかもしれません。懐中電灯の電池の交換を出来るかもしれません。防災カバンの用意を自分で出来るかもしれません。自分で出来るように応援してあげましょう。

緊急事態がいつ来るのか、まさに起きようとしているということを話しましょう。

- 緊急避難計画を共有しましょう。何を予期すべきか伝えましょう。家族やそれ以外の連絡先を子どもに見せましょう。学校のカバンに計画書の写しを入れておいたほうがいいと思うかもしれません。地域外の支援者のところに行く方法を示しましょう。誰が緊急時のサポートネットワークにいるのか、どうやって連絡を取るのかを教えましょう。避難と再会の計画を伝えましょう。緊急情報フォームについて話しましょう。可能なら障害についてどのように伝えるのかを教えましょう。年齢や理解力に応じて話しましょう。
- 緊急時には恐れや恐怖を感じるのは当然ですが、落ち着いて話すように心がけましょう。保護者の方は、（1）信頼できる情報をプリントアウトしましょう、（2）習慣を守りましょう、（3）薬物や飲酒を避けましょう、（4）運動、食事、睡眠をよく取りましょう、（5）友人や家族と連絡を取るようしましょう、（6）ユーモアを忘れずに

- 子どもは親の恐怖や心配な気持ちを感じ取ります。米国小児科学会は以下のように述べています。“子どもの恐怖心は想像の中から生まれます。その子どもの感覚に過敏でいましょう。子どもは、恐れを想像すると怖いと感じるのです。逆に、あなたの言葉や行動が子どもを勇気づけます。”
- 災害後、また災害が起こるのではないかと、子どもは心配します。誰かが怪我をしたり、死んでしまうのではないかと考えるかもしれません。家族と離ればなれになったり、1人になってしまうのではないかと考えるかもしれません。
- 子どもには正直に話し、何が起きているのかを正しく説明する必要があると専門家は述べています。情報量や子どもの能力に応じて説明しましょう。
- テレビやメディアの情報は最小限に。“過大な情報”に踊らされないように。
- 可能な限り子どもの習慣は維持しましょう。

計画の見直しと練習

6ヶ月ごとに計画と備蓄の確認をしましょう。カレンダーに書き込んでおきましょう。2つの避難ルートを実際に行ってみましょう。計画している場所に行ってみましょう。年に2回はサポートメンバーと話をしましょう。

セクション7：10代のお子さんと家族の話し合い

このセクションは10代のお子さんと話し合いをするのに役立ちます。

緊急時の備えについて、ティーンエイジャーは知っておくべきです。災害時、初期に対応する人とのコミュニケーションの取り方を学ぶべきです。自分の緊急時のニーズについて提唱する事を学ぶべきです。これが自立というものなのです（Nate Trull）。

Nate TrullはPowerhouse Self-Advocate Groupの代表です。彼はレストランやカフェで働いています。彼は発達障害を持つ10代の子どもや成人に対して、緊急情報を自己提唱出来るようトレーニングをしています。

私には脳性麻痺があり、車いすを使用しています。最近、自宅に1人でいた時に停電がありました。数分後、アラームがけたたましくなりました。アラームの制御パネルをみるための懐中電灯を見つけることが出来ません。アラームを止めるための番号を入力しなかったのです。アラーム音はますます大きくなり、うっとおしくなりました。電話が使えず、両親に連絡も取れません。私は考えを巡らせました。電話が使えなくても、ボタンを押せば表示画面が明るくなる事に気付いたのです。それで電話をパネルのところに持っていきました。片方の手で電話を掲げ、番号を入力してアラームを止めたのです。今は手に届くところに懐中電灯をおいています。電気がなくても使える電話を持っています。備えをする事は簡単で安心なことでした（Patrick Gleason）

Patrick Gleasonはマサチューセッツ医科大学、E.K.Shriver Centerのスタッフです。彼は記者として大学のマスターコースに在籍しています。

10代のお子さんは何を知るべきなのか

➤ 緊急事態とは何か？身近にどのような緊急事態が起こりうるのか？

ほとんど予兆のない緊急事態もあります。日々の生活を破壊し、財産を奪うかもしれません。安全のために速やかに行動しなくてはなりません。

救急時には電気、ガス、電話などは機能しない場合もあります。洪水や嵐による被害もあります。家、道路や街は違って見えるかもしれません。支援者はあなたのところに来ることができないかもしれません。必要なものを購入するのに買い物に行けないかもしれません。あらかじめ何をするのかを知っておく事で、行動しやすくなります。

- 緊急時に落ち着いているために何を知っておくべきでしょうか？

家族の連絡と連絡先を持っていますか？緊急時にどうやって両親や他の家族のところに行くのかわかりますか？緊急時のサポートネットワークを知っていますか？彼らがどうやってあなたのところに来るのかわかりますか？（セクション2参照）

離ればなれになった時にどうやって家族と再会するのか知っていますか？災害伝言板の使用法を確認しましょう。（33ページ参照）

あなたに必要な緊急時の手助けを知っていますか？救急隊員にあなたの障害を素早く正確に伝える方法を知っていますか？内服薬について説明できますか？装備品の使用方法を説明できますか？車いすを使用していたり、移動が出来なかった場合に、救急隊の肩に担がれて大丈夫ですか？緊急情報フォームの写しを持っていますか？（セクション1参照）

家のどこに備蓄があるのでしょうか？家に1人でいた場合容易に見つける事が出来ますか？（セクション3参照）

携帯電話にICEを表示する方法を知っていますか？ICEは“緊急時に”という意味です。（セクション2参照）

学校や作業所の緊急避難計画を知っていますか（セクション5参照）

セクション8：ペットと介助動物

ペットや介助動物を飼っているところでは、動物のための計画を立てなくてはなりません。避難所は介助動物を許可しています。しかし、動物がコントロールできない場合や他者の健康を害する場合は避難所で過ごす事が出来ません。ペットは健康上、安全上の理由から、避難所では許可されていません。

環境省のホームページに、ペットの避難所の利用についての情報があります。

<http://www.env.go.jp/jishin/pet.html>

セクション9：緊急に備える10の事

もし何も用意していないのなら、以下の10ステップを踏む事を検討しましょう。

- **家族での話し合いを続けましょう：**緊急事態について家族に話しましょう。緊急事態への備えをはじめる日を決めましょう。
- **起こりうる災害について知りましょう：**あなたの住む街でどんな事が起こりうるのかを知りましょう。政府が示す防災情報のページなどから多くを学びましょう。
<http://www.bousai.go.jp/>
- **サポートネットワークを構築しましょう：**助けを求める際に連絡するかもしれない友人、家族、近隣の方を確認しましょう。そして、あなたの防災計画を彼らと共有しましょう。
- **学校や支援機関、支援者に話をしましょう：**子どもさんが通う学校、支援者に緊急時に必要な事や対策について話しましょう。また彼らの支援計画も尋ねてみましょう。
- **利用できそうな公的避難所を確認しましょう：**役所、警察、消防等に尋ねておきましょう。地域によってはホームページなどで確認できるかもしれません。
- **備蓄を用意しましょう：**72時間（3日間）、家族で必要とする緊急時用の備蓄を用意しましょう。食事、水、衛生用品、医療品を用意しましょう。子どもが気分転換できるものも用意しましょう。それらの物品は特定の場所に保管してください。家族全員がこれらの物品がどこに保管されているのか知っておきましょう。
- **このツールキットに記入しましょう：**緊急情報フォーム（8ページ、9ページ）と他の項目に記入しましょう。そして記入したものをサポートネットワークの方、居住区以外にすんでいる支援者と共有しましょう。
- **家をより安全に：**家をより安全にするために、煙探知機や消火器を可能な限り設置しましょう。地元の消防局などに使用法を聞いてもいいと思います。水道栓、ガス栓、電気などの遮断方法を知っておきましょう。それぞれの会社はその方法を教えてくれます。
- **装備品のバックアップを用意しましょう：**“ローテク（ハイテクではない）”のバックアップを検討しましょう。子どもさんは電子情報交換機器よりも紙と鉛筆による情報交換を行うかもしれません。電動式の車いすに充電するための、発電機やカーチャージャーについて検討しましょう。予備の電池や充電器を確保しましょう。販売元とバ

ックアップ電源について話しておきましょう。

- **計画のなかに“次善の策”を組み込みましょう**：計画には次善の策を組み込みましょう。ただ1人の人、一つの場所、一つの方法に頼るのはいけません。例えば、子どもさんのニーズに応じてくれる病院を2カ所検討しておくなどです。一つの病院に行けなければ、もう一つの病院に行きましょう。透析治療が出来る場所を2カ所検討しましょう。糖尿病や他の病気にとって重要な医療機器を手に入れる場所を2カ所検討しましょう。助けを求めることが出来る人を2人検討しましょう。

セクション10：役に立つページ

減災どっどこむ：<http://www.gensai.com/index.html>

政府広報オンライン：<http://www.gov-online.go.jp/useful/article/201108/6.html>

内閣府 防災情報のページホーム：<http://www.bousai.go.jp/>

内閣府 防災情報のページ（災害時要援護者対策）：

<http://www.bousai.go.jp/taisaku/hisaisyagyousei/youengosya/index.html>

国土交通省 防災情報提供センター：<http://www.mlit.go.jp/saigai/bosaijoho/>

首相官邸 ハンドブック被災者のみなさまへ政府からのお知らせ～：

<http://www.kantei.go.jp/saigai/handbook/>

気象庁 報道発表資料：<http://www.jma.go.jp/jma/press/index.html?t=1&y=25>

気象庁 防災気象情報：<http://www.jma.go.jp/jma/menu/flash.html>

消防庁 「地震などの災害に備えて」：<http://www.fdma.go.jp/html/life/sonaete.html>

消防庁「私の防災サバイバル手帳」：

http://www.fdma.go.jp/html/life/survival/pdf/survival2204_all.pdf

消防庁 防災マニュアル：http://www.fdma.go.jp/bousai_manual/index.html

消防庁 防災マニュアル「防災お役立ちツール」：

http://www.fdma.go.jp/bousai_manual/too/tool.html

東京都水道局 水道局の震災対策：

http://www.waterworks.metro.tokyo.jp/customer/life/s_taisaku.html

さいたま市水道局 災害時の応急給水場所：

<http://www.city.saitama.jp/www/contents/1188535593232/>

九州電気保安協会 災害時の対応：<http://www.kyushu-qdh.jp/public/disaster.html>

中部電力 停電・災害時の対処法：

<http://www.chuden.co.jp/ryokin/information/taishoho/saigai/>

LPガス安全委員会 ガス漏れ、災害のときは：<http://www.lpg.or.jp/disaster/index.html>

東京ガス ガス利用ガイド>地震の時には：

<http://home.tokyo-gas.co.jp/userguide/anzen/emergency/jishin.html>

厚生労働省 人工呼吸器を利用する在宅医療患者の緊急相談窓口の設置について

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r98520000014wz7.html>

大阪府立急性期・総合医療センター救急診療科 基幹災害医療センター NBC災害とは：

<http://www.osaka-pgmc.com/hosp/researches/nbc/>

独立行政法人国立病院機構災害医療センター NBCの基礎知識：

<http://www.nho-dmc.jp/disaster/nbc.html>

総務省 各市区町村における災害時要援護者の避難対策の担当部署：

http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/houdou/h25/2507/250705_1houdou/01_tantou.pdf

消防庁 消防・救助技術の高度化等検討会中間報告書：

http://www.fdma.go.jp/neuter/about/shingi_kento/h24/gijutsu_koudoka/chukan_houkokusho.pdf