平成 22 年度版

車いすとアイマスクを利用した

災害時要援護者支援訓練のてびき

写真：光が丘地区災害時要援護者支援訓練

社会福祉法人　相模原市社会福祉協議会

1　災害時要援護者とは

「平成3年度版防災白書」（国土庁）によると災害時、次の条件に一つでも当てはまる人を指します。

- 自分の身危険が差し迫った時、それを察知する能力がない、または困難な者。
- 自分の身に危険が差し迫った時、それを察知しても適切な行動をとることができない、または困難な者。
- 危険を知らせる情報を受け取ることができない、または困難な者。
- 危険をしらせる情報を受け取ることができても、それに対して適切な行動をとることができない、または困難な者。

以上のことから、一般に高齢の方、障害のある方、妊産婦、子ども、外国籍の方等が想定されます。

参考：障害のある人への配慮

市社協障害福祉部会ニュース　Vol2（平成２０年１２月発行）より抜粋

≪手足に障害がある人≫

坂道や段差などで不自由している時には、お手伝いが必要です。

但し、車いすなどの介助の方法は人によって異なる場合もありますので、一方的に行うのではなく、声を掛けお手伝いの方法を確認することが大切です。

≪視覚に障害がある人≫

困っている状況を目にしてお手伝いしようとしても、突然腕をつかんだり、肩をたたいては驚かせてしまいます。「何かお困りですか？」と声をかけ、手助けが必要か確認をすることが大切です。また説明の際には「これ」、「あれ」、「こちらです」等の指示は使えませんので、位置や距離などを具体的に表現するような心がけが必要です。

≪聴覚に障害がある人≫

声を掛けても分からない場合があるので、顔を見て話すことを心がけます。また一人ひとり会話の方法が異なります。手話、筆談、身振り、読話（どくわ※）、携帯電話のメール機能等の手段から使える手段を選んで話をすることが大切です。※口の形や動きで話しを読み取る方法

≪知的に障害がある人≫

わかりやすく、ゆっくり、ていねいに話しをします。けっして子ども扱いはしないで下さい。また早口で急がせたり、無理に手を引いたりするのは、かえって不安にさせてしまうことがありますので、気をつけてください。

≪精神に障害がある人≫

困っているということを伝えること自体が難しい人もいるので、通りがかりの人に援助を求めることは少ないかもしれません。一方的な判断でお手伝いをした場合、こちらの声かけや手助けの方法によって、かえって恐怖心を感じさせてしまうこともあります。

お手伝いをする場合には、不安を感じさせないように、分かりやすく、ゆっくり、ていねいに話しをすることが大切です。

２ 災害時要援護者支援支援訓練の目的

災害時要援護者の救助から避難所への避難までのシミュレーションを実施します。

救出、介助の技術を習得とともに、訓練を通して災害時要援護者が感じている不安感、ひいては「日常の近隣関係やコミュニケーションの大切さ」についての意識を高めることを目的とします。

３ 事前準備

① 備品の準備

自治会等主催者側で準備

□ ブルーシート　□ 長机 □ ほうき　□ ラインマーカー（白線引き）

□ スコップ

市側で準備（市社協備品）※備品のみの貸し出しも可能です。

□ 車いす（１０台程度）　□ 段差セット

※車いす、段差は一部消防署でも用意いただけます。

□ ペグ（ブルーシート固定用）□ 登録用紙　□筆記用具

□ ハンマー　□ アイマスク（２０枚）　□ ティッシュペーパー

② スタッフの編成　5名以上

リーダー：１名　全体的な説明・進行を行います。

実演スタッフ：４名以上　介助・避難誘導の実演を行います。

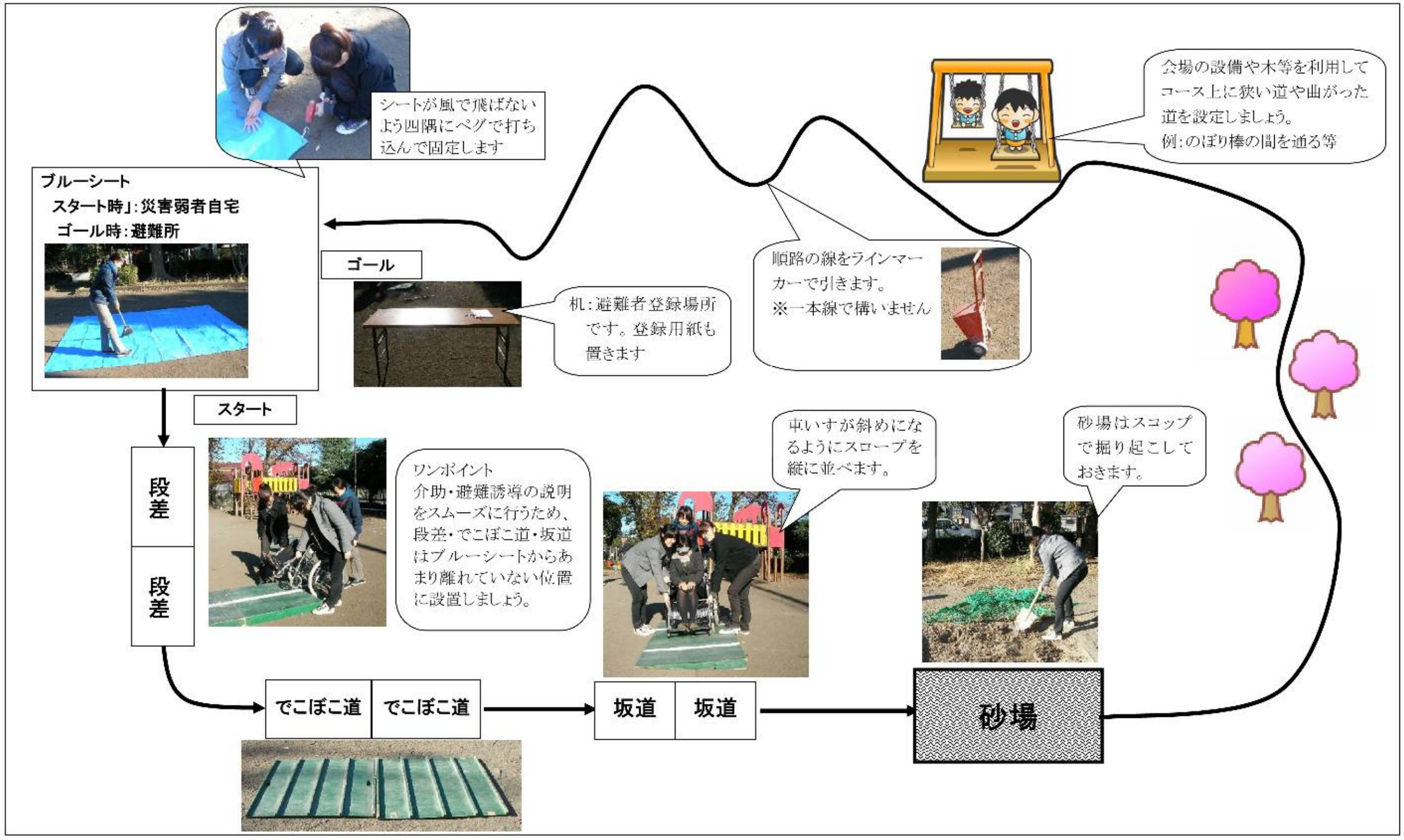
③ 体験コースの設定　次ページ参照

４ 訓練の流れ（例）

時　間	内　容
説明 10 分	・あいさつ、自己紹介、スタッフ紹介 ・想定の説明 ・体験コースの説明 ・車いす及び開閉方法、車いすへの移乗（リフティング）、介助方法説明 ・救援、避難誘導方法の説明
体　験 30 分程度	四人一組でチームを作る。 災害時要援護者役1名、支援者役3名 災害時要援護者役の方はアイマスクをしてブルーシート上に寝転びます ① 自宅(ブルーシート)から災害時要援護者役を床から車いすへ移乗する。 ② 車いすで瓦礫のある道を避難所まで移動します（体験コース上でシミュレーションを行います） ③ 避難所（ブルーシート）到着。登録を実施。 ④ 車いすから床への移乗 ⑤ 災害弱者役の方が感想を支援者役の方に伝える。 ※以上を時間内で交代して繰り返します。
5分	まとめのお話

③ コースの設定

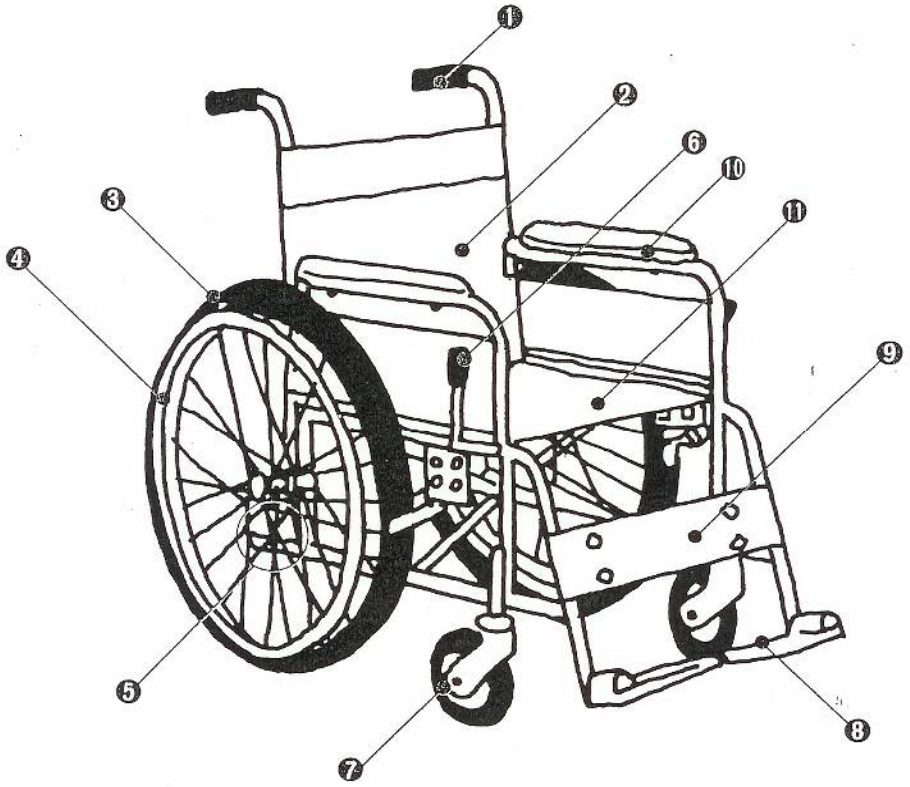
会場内の障害物等を活用して避難誘導コースを設定します。
距離の目安は自宅（ブルーシート）から避難所（ブルーシート）まで車いすへの移乗も含めて５～１０分程度です。
○ブルーシートを敷いて固定　○段差等を設置　○机を設置　○コースのラインを引く



5 訓練の説明

（1） 車いす各部の名称

車いす各部の名称です。各部の名称を細かく説明する必要は在りませんが、リーダーは説明の際に必要ですので確認しておきましょう。



①ハンドグリップ
介助者が車いすを押す時に握る部分。

②背もたれ（バックレスト）
上半身を支え、からだを休めるための部分。

③ **大車輪**
車いすの後方にある大きい車輪。

④ハンドリム
車いすに乗っている人が車輪を動かす時にこぐ、金属製の輪。

⑤ **ステッピングバー**
フレームの一部で車軸の下で後ろに延びている部分。

⑥ブレーキ
駆動輪を固定するためのもの。

⑦キャスター（自在輪、小車輪）
前の小さい車輪。前進する時の安定をはかり、方向変換を容易にする。

⑧足板（フットレスト）
足をのせておく部分。

⑨レッグレスト
下腿部を支持するところ。

⑩アームレスト（肘あて、肘おき、肘かけ）
いすの肘かけに当たる部分。

⑪シート
腰を掛け、座るところ。

（2） 目的の説明

Ｐ１をご参照下さい。

（3） 訓練の想定

まず、参加者のみなさんに訓練の想定の説明を行います。

「皆さんが住む〇〇地区で大規模な地震がありました。皆さんは地域の中で助け合いながら避難所に避難してきました。そこでふと気づきます**「そういえ。ば裏の〇〇おばあちゃんどうしたかしら？？？」「お向かいの〇〇おじいちゃん足が悪かったけれど避難所にいないわ？？？」**そこで3人で車いすをもって〇〇さんの自宅を訪ねます。

自宅は半壊の状態、その中で動けない状態の〇〇さんを発見し、車いすを使って避難所までお連れすることにしました。この訓練では災害弱者（〇〇さん）を救出→介助→避難所までの移動をシミュレーションします。

豆知識：災害弱者を助けたのは？？？
阪神淡路大震災の際、救助を受けた方への調査は次のとおりです
災害時に助けてくれた人は？？？
「近隣の人」43．6％ 「家族」　39．1％　「友人」22．6％
「親戚」　19．5％ 「ﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ」 19．3％
※複数回答のため合計は 100％になりません
一見して明らかですがほとんどの方が「顔見知り」に助けられています。
また、当時、ある地域でこのような言葉も聞かれました「私たちは近所づきあいをおろそかにしていたツケを払っているような気がする・・・」逆説的ですが、災害に強い地域とは？についてのひとつの答えのように思えます

（4） 訓練の説明

① チーム分け

参加者に４人一組のチームになるよう、お願いしてください。

その上で説明を開始します。

１名が災害時要援護者役　その他の３名が救助にあたる近所の方です。

② コースの説明

予め設定したコース（コース設定はＰ２をご参照下さい）を説明します。

③ アイマスクの説明

「今回の訓練では救出だけでなく、災害時用援護者と呼ばれる方の不安な気持ちを体験していただくために災害時要援護者役の方にはアイマスクを着用していただきます。」

「アイマスクをすると周りの状況が分かりませんので、救出者役の人は声かけを十分に行ってください。また災害時要援護者役の人は声かけが十分でないときや恐怖感を感じたときはその旨を伝えてください」

※多くの方が交代で使用しますのでアイマスクをつける際は念のためティッシュペーパーを挟む（写真左）ように伝えてください。

③　車いすの開閉

〇ブレーキの確認

開閉をする時は必ず「ブレーキ」をします。「ブレーキ」は左右両方にあります。

〇開くとき
まずグリップを
握ります。

この時、指を挟まないように注意を促してください。

悪い例

重要 **この後の説明は、4名で実践し、その様子をリーダーが口頭説明する形で行います。そのため説明には最低5名のスタッフが必要となります。**

④ 床から車いすへの移動（リフティング）の説明

○災害時要援護者役の方はアイマスクをしてブルーシート上に寝て救助を待ちます。

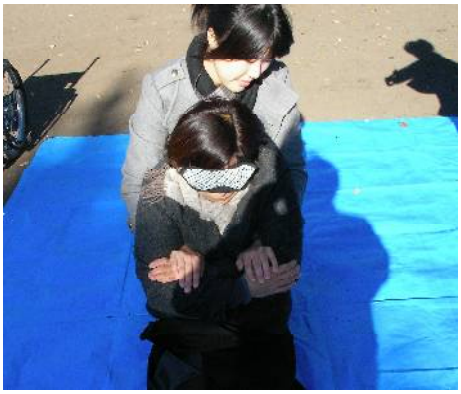
○近隣の方3人が半壊家屋で災害時要援護者役の方を発見します。
※車いすは近くに広げた状態で用意しておきます。
※この時、靴は脱がないで行います。

○まず声をかけ、軽く身体をたたきながら、返事を確認します。

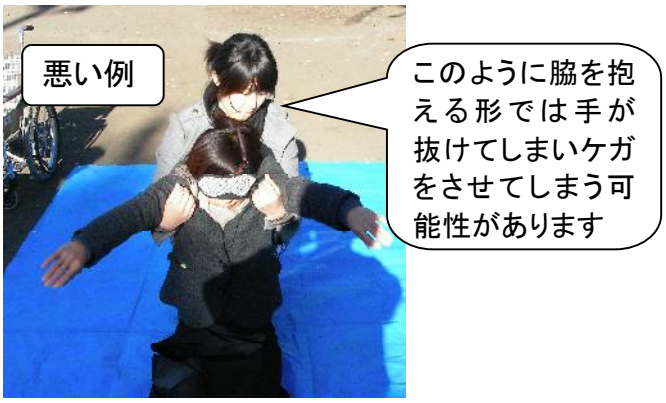
○首の下から肩にかけて手を差し込み、身体を支えてゆっくり起こしていきます
※急に起こすとびっくりしてしまいます。

○起こしながら背中側に身体を入れて、身体全体で上半身を支えて起こします
※手だけで支えて起こすと上半身の重さに耐え切れず、身体を倒してしまう可能性があります

○災害時要援護者役の方の手をとって(アイマスクをしているので口頭での指示だけではできません)写真左の様に手を組んでいただきます。
※腕を組むのではなく左右の手を重ねる形になります



○両脇から腕を入れて組んだ腕を上からつかみ、しっかりと引き寄せます。
※この時、立った状態で参加者の方に交代でやってみるよう促してください。



○腕の持ち方はその方の状況によって違います。例えば左半身マヒの方の場合は写真左のように右腕のみを抱えるようにします。**<u>実際の場面では相手の方に聞くことが重要です。</u>**

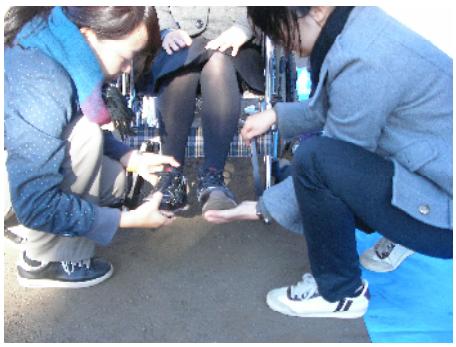
○腕を抱えたら他の二人の方が足首と膝裏を持ちます
○後ろの方は中腰になり、身体の前面を災害弱者役の方の背中に密着します。
○3人で声をあわせて持ち上げます。
後ろの方は身体を密着させたまま、まっすぐに立ち上がるよう注意してください。

○持ち上げて、車いすまで運び、車いすに乗せます

○乗せる時、グリップに身体やポケットが引っかからないように注意します。

○乗せたときお尻とシートの間に隙間があいているかどうかを災害時要援護者役の方に確認を行います。
車いすと身体の間に隙間がある場合は、後ろの方が身体を引き上げるようにして、隙間が空かないようにします。

○車いすによっては背もたれがたためるタイプもあります。その場合は背もたれを予めたたんでおくとグリップが身体に引っかかることなく楽に移乗できます。



○車いすに乗せることができたら、足を持ち上げ、足の裏を持って、フットレストを倒して足を乗せます
※足首を持つと安定せず、足首を痛めてしまいます。手は汚れてしまいますが気にしている状況ではありません。

⑤ 避難誘導（車いす介助）の説明

車いすへの移乗が終了したら、設定したコースを通って避難所（スタートしたブルーシートと同じ場所です）に向います。コースは災害時を想定して様々な障害物を設けてありますのでこれらの障害物への対応方法を指導します。
コースを通って避難所に着いたら、避難者名簿に登録を行います。これは実際のお名前でなくて構いません。
避難された後、親類の方から避難所に「うちのおばあちゃんはそちらにいますか？？」等の連絡が入るかもしれません。その場合、登録をしておくとすぐに答えることができます。

○半壊家屋から避難所までお連れします。状況は災害時です。余震の可能性もありますので助けに来た方は周りの状況を良く見ていることが大切です。

○写真左のように話しながら行っている場合はきちんと周りを見る様に指導してください。

⑥　障害物への対応

車椅子は平坦な場所なら楽に移動できます。しかし実際の道路や建物では段差・砂利道・ぬかるみ等さまざまな障害（バリア）があります。災害時ではなおさら瓦礫が落ちている状況などが想定されます。ここでは段差への対応やでこぼこ道、砂場等で車いすが進めなくなった場合にも応用が出来る方法を説明します。

段差の乗り越え方

○段差に対して直角に近づきます
※この時、足が段差にぶつからないように指導してください。ケガの原因になります。

○段差のキャスター（前輪）を前の二人が 45 度程度まで持ち上げます
※この時必ず声かけをするように指導してください。突然、持ち上げると災害時要援護者役の方はびっくりしてしまい不安な気持ちになってしまいます。不安感を与えないことは「介助」の大きなポイントです。

○大車輪（後輪）が段差についたら、キャスター（前輪）を段差の上に下ろします。

○あとは押すだけ段差の上に上げることができます。
※後ろの方は持ち上げる必要はありません。キャスターが段差の上に乗ってしまえば、後は押すだけで大丈夫です。

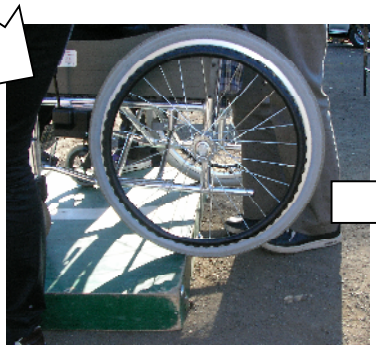
段差上での回転

○段差から降りる場合や急な坂道を降りる時は後ろ向きに下ろすのが基本です。これは例え、手を離してしまっても、身体で支えることができるからです。そのために段差上で後ろ向きになる方法を説明します。

○まず、段差を乗り越えるときと同様に声かけをしてから、キャスターを上げます。

○前輪を上げた角度（45 度）を保ちながら回転して後ろ向きになり、キャスターを下ろします。

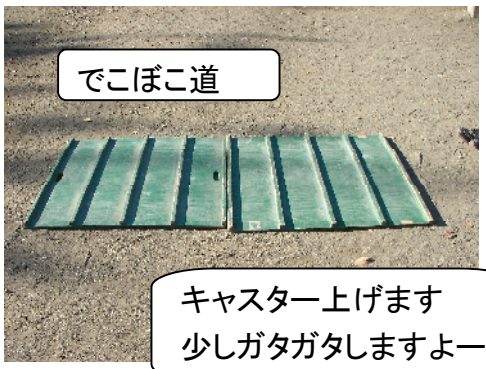
○後ろの方が身体でしっかりと車いすを支え、段差の角と大車輪が離れないようにゆっくり下ろします。
※この時、前の方はキャスターを持ち上げてはいけません。大変危険です。



○大車輪が地面に着いたら十分にさがって、ゆっくりキャスターを下ろします。

ぬかるみ（砂場）でこぼこ道

ぬかるみ（砂場）やでこぼこ道では、そのまま車いす利用するとキャスターがひっかかり、動けなくなってしまうことがあります。 そのような場合はキャスターを45 度まで上げた状態にすることで対処します。



○でこぼこ道の前で声かけをしてからキャスターを 45 度まで上げます。
少しスピードをつけて、キャスターの角度を保ったまま乗り越えていきます。
※この時、キャスターの上げ下げ、やでこぼこ道の上を通るので揺れることを必ず伝えます。

○この時、前の二人は車いすを押すのではなく、身体を前に出して、前から引っ張るようにするとスムーズに乗り越えられます。
○揺れますので、声かけを行って下さい。

○ぬかるみや砂利道（砂場）も同じ方法で対応ができます。

道路自体が傾いた場所

○しっかりと支えて声かけをしながら乗り越えます

⑦　避難所での登録

○避難所での登録を行います。
机にある登録用紙に住所、お名前を聞いて記入します（実際の住所やお名前でなくて結構です）

⑧　車いすから床への移動

○車いすのブレーキをかけ、これから床に降ろすことを伝えます。

○足の裏をもって持ち上げ、フットレストをたたみます。

○後ろの方は車いすの移乗する時と同様に、腕を組んでいただき、後ろから抱えます。前の方二人は足首とひざ裏を持ちます。

○声とタイミングをあわせて持ち上げます。
○おろす時、グリップに身体やポケットが引っかからないように注意します。

○車いすによっては背もたれがたためるタイプもあります。その場合は背もたれを予めたたんでおくとグリップが身体に引っかかることなく楽に移乗できます。

○ゆっくりと床に下ろします。
○身体をしっかり支えながらゆっくりと床に背中をつけて、寝かせた状態で終了です。
○終了後、災害弱者役の方はアイマスクを外して、周りの人に感想を伝えます。
※例えば、「怖かったです」「声がけをしてくれたので安心でした」等

○外したアイマスクはスタッフに渡すよう伝えてください。

説明が終わったら再確認！

○この訓練はコミュニケーションのトレーニングでもあります。再度、災害時要援護者役の方に不安を与えないため声かけの必要性について強調してください。
○多くの人が体験しますので、コース上が混み合うことも予測されます。その場合、前の人とぶつからないように注意してください。
○また「良好な人間関係を保つために「重い」と言ってはいけません（笑）「重いですか？？」と聞かれたら「全然大丈夫です（笑）」と答えましょう」と伝える等、真剣かつ和やかな雰囲気づくりを心がけましょう。

５　訓練の実施

スタッフの役割

○四人一組になっていただき、アイマスクとティッシュを1グループに1枚配布します。
○説明と同様に訓練を開始します。
○スタッフはブルーシート、段差、でこぼこ道等事前に役割分担した場所に着き、介助で危険がないよう指導、または見守りを行います。
○スタッフは声かけが不十分な介助、危険な介助を見かけた時は、積極的な声かけや指導を行いましょう。
○ブルーシートには土足であがりますので、土等入る場合があります。その場合は用意した「ほうき」でこまめに掃きましょう。（写真右上）
○体験が終了しても、時間の許す限り、役割を交代して行うよう促します。
○体験が終了したら、アイマスクとティッシュを回収します。

7　まとめのお話（例）

リーダーの方は体験が終わりましたら、参加者を集め、訓練の目的とそれが達成できたかどうかを共有することを目的に「まとめの話」を行います。

「まとめの話」は一方的に説明するのではなく、参加者とやり取りをするような形で行いましょう。

〇災害時要援護者役をやった方数人に感想を聞きます。

→感想は様々ですがきちんと指導していれば「怖かった」よりも「それほど不安はなかった」という意見の方が多数になります。

そこで質問です。

〇このような形で訓練を行ったことがありますか？

→多くの場合、「初めて」もしくは、「あまりやったことがない」という反応になります。

〇あまりやっていない方が多いのにも関わらず、大きな不安や恐怖感を感じた災害時要援護者役の方は少なかったようです。では皆さんは介助や避難誘導が天才的に上手なのでしょうか？答えは違います。

不安感を感じなかったのは皆さんが既にお知り合いだからです。

日頃からのコミュニケーションがあるからこそ不安感は減少します。

〇阪神淡路大震災の事例（コミュニケーションの大切さ）

平成7年1月17日未明に発生した阪神淡路大震災では、災害発生当初の避難誘導で活躍したのは近所の方でした。

さらに、非難した後、避難所の中でも重要なのはコミュニケーションでした。

災害発生時、避難所は早く非難した方が良い場所をとる状況だったそうです。

高齢者はどうしても、避難が遅れてしまい、避難所の奥の方にいる場合が多かったようです。

高齢者、夜、トイレが近い場合があります。雑魚寝をしている人々をまたいでトイレに行くことに気兼ねしてしまいます。多くの方が不安を抱える状況ですから実際には怒鳴られてしまったことも多かったようです。

気兼ねした結果、高齢者は夜中にトイレに行かないため、水分を控える方もいたそうです。その結果どうなったか分かりますか？

→脱水症状？と答えていただける方が多いです。

そうです。脱水症状で体調を崩し、入院してしまいました。このように特にお年寄りはガマンしてしまう傾向があります。

その時、皆さんのように細やかなコミュニケーションが取れていれば、お年寄りの顔色に気づき、みんなで話し合って入り口付近へ移すこと等ができたかもしれません。

災害時は誰でもパニックになり、最初は誰もが自分のことしか考えられません。でもコミュニケーションを大切にすることにより、パニックの期間を短くすることは可能です。

そのような避難所では行政やボランティアへの要請についても避難所のリーダーの方に聞けば全て分かる等効率的なニーズの取りまとめが行われていました。

このようにコミュニケーションには二次的な災害を防ぐ、又は減らす効果があります。

これを減災と言います。

災害を減らすのはコミュニケーションです。であるならば、**最も深刻な災害弱者は「ご近所に顔見知りのいない人」**ということになります。このことからも、皆さんの日頃の自治会等での活動こそが最も効果的な取り組みだと考えてください。

○質疑応答をして終了します。

よくある質問

・災害時要援護者の支援には必ず車いすが必要なのか？

→車いすにこだわる必要はありません。実際の場面ではリヤカー等あるものを活用する形になります。その際もコミュニケーションが最も大切です。
車いすの備蓄・購入については各団体でご検討下さい。

・車椅子の値段は？

→安いものでは２万円くらいからあります。

「災害時要援護者支援訓練の手引き」

撮影協力　横山台横山南部3・5丁目自治会
撮影場所（長久保公園）の協力や防災備品をお借りしました。

モデル協力　平成20年度市社協実習生の皆さん

向って左から
・近森紗耶さん（日本女子大学）
・加藤小百合さん（桜美林大学）
・和田典子さん（日本女子大学）
・大谷利江子さん（YMCA専門学校）

ご協力ありがとうございました。

平成21年　3月発行
社会福祉法人　相模原市社会福祉協議会