

第9期サポーター会議（第10回）議事概要

開催日時

令和8年7月24日（金）午後2時～午後4時30分

出席者（計9名・敬称略）

（サポーター8名）荒木・大井・佐藤（純）・鹿野・古川・道下・森・山田
（事務局1名）布施

主な議事と概要 ※詳細は下記「会議の内容」を参照

1. 災害時に役立つ防災グッズについて

各サポーターそれぞれの障がい特性や生活習慣に合わせた防災の備えを共有

2. いざというときの備えについてのワーク

各自が急な事態に備えて日頃から持ち歩くものや、いざというときの持ち出しバッグ等の内容について、シールを貼って分類するワークを実施

3. 「障がい者のための防災手帳」の検討

岡山県の「災害時サポートブック（私の避難プラン）」を参考に、札幌市版の防災手帳を作るとした場合の議論を行った。

4. 5月実施「アンケート結果」の報告

前回の会議後の各サポーターへのアンケート結果を踏まえた課題等を共有

5. その他

6. 事務局からの事務連絡

次回会議は9月末～10月上旬を予定。

会議の内容

1. 災害時に役立つ防災グッズについて

参加者それぞれの障がい特性や生活習慣に合わせた、防災の備えを共有

● Aさん（^{せいしんしょう}精神障がい）

- 物資・荷物の搬送用に、容量が大きく機能的なUber Eatsで使われているようなフードデリバリーの配達バッグを安価に購入して活用。
- 階段を登りやすい、おにぎり型に3本のタイヤがついたキャリーカートを用意。
- 移動や物資運搬用にバイクをカスタム（30～40 L^{リットル}のコンテナを自分で装着）。
- 結束バンド（100均の水筒に収納）や梱包用ストレッチラップは、止血や腕を吊る固定具として多用途に使えるため便利。
- ポータブル電源はコンセント充電が必要なためすぐに切れるが、ガソリンがあれば電気が作れる発電機の方が災害時に強い。カセットガスストーブは寒冷地の冬には暖房能力が不足するため過信は禁物。
- 町内会向けに、折りたためる使い捨てタイプのストレッチャー（約2,000～3,000円で購入可能）を用意しておくことも有効。

● Bさん（^{なんびょう}難病）

- バッグを購入する前に、まず中に詰めたい荷物をまとめてから全体のサイズや形状などを決めるべき。
- 小麦アレルギーがある人に配慮して「大豆」の非常食を用意。また、「美味しすぎない非常食」のほうが、すぐに食べ尽くしたり飽きたりしないため無難。
- 両手を塞がないヘッドライト（強すぎる光は相手を幻惑するので注意が必要）や、携帯浄水器、2年程度保存できるパック餅などを備蓄。

● Cさん（^{なんびょう}難病）

- 外出先での被災を想定し、常に身につけておくべきものの視点で選定。
- 慣れない環境やパニックを避けるため、嫌な音や雑音を遮断して落ち着くためのノイズキャンセリングヘッドホンやイヤーマフを常備。
- 手ぬぐいは、三角巾や止血帯代わりに使え、背中に入れて汗を吸い取ることで体温調節にも役立つ多用途グッズ。

- 急^{きゅう}なエネルギー切れを防ぐため、SOYJOYなどのエネルギーバーや飴^{あめ}などを携^{けいたい}帯。
- 水^{みず}、飲^のみ薬^{ぐすり}、湿布^{しつぷ}などの医薬品^{いやくひん}を常備^{じょうび}。

● Dさん（聴覚障がい）

- 補聴器^{ほちようき}と予備^{よび}の電池^{でんち}、眼鏡^{めがね}、および筆談用^{ひつだんよう}のメモとペン^{ひつすけいたいひん}は必須携^{けいたい}帯品。
- 体質^{たいしつてき}的に合^あわな^{くすり}い薬^{くすり}があるため、おくすり手帳^{てちよう}を常備^{じょうび}。
- コンビニ等^{とう}では店員^{てんいん}とスマホ^もの文字入^{じにゅうりよく}力^{かいわ}で会話^{みみ}するか、レジの「耳マーク」^{みみ}や指差^{ゆびさ}しカードで意思疎通^{いしそつう}をはか^{はか}る。以前^{いぜん}近所^{きんじよ}のコンビニで指差^{ゆびさ}しカードが剥^はがされた際^{さい}、聴覚障^{ちようかくしやう}害者^{がいしやきやうかい}協会^{けいけん}などを通^{つう}じて貼^はり戻^{もど}してもらった経験^{けいけん}を共有^{きやうゆう}。
- 閉^とじ込^こめられた際^{さい}に声^{こえ}を上げられな^あい^あため、ホイッスルやライト付^つきのペン^{ペン}を携^{けいたい}帯。
- 今年^{ことし}6月^{がつ}に職場^{しよくば}のB型事業所^{びーがたじきやうしよ}で雷雨^{らいう}による停電^{ていでん}が発生^{はっせい}し、1時間^{じかん}以上^{いじよう}暗闇^{くらやみ}にな^なった経験^{けいけん}から、急^{きゅう}な停電対^{ていでんたいさく}策^{そな}の備^{ひつようせい}えの必要^{つうかん}性を痛感^{つうかん}。

● Eさん（肢体不自由）

- 排泄^{はいせつ}の我慢^{がまん}は困難^{こんなん}であるため、食料^{しよくりよう}より何^{なに}より携^{けいたい}帯トイレ^{じやうじ}を常時^こ1個^もは持ち歩^{ある}くべき。
- 障^{しょう}がい^{がい}が外見^{がいけん}で分^わかっても電車^{でんしゃ}で席^{せき}を譲^{ゆず}ってもらえない経験^{けいけん}から、弱^{よわ}い立場^{たちば}であることを表明^{ひやうめい}するヘルプマークより、「おせっかいです（お手伝^{てつだ}いします）」というポジティブな意思^{いし}を表明^{ひやうめい}する「コミュニケーションチャーム」^{しやう}を使用^{しやう}している。
- 車椅子^{くるまいす}が破損^{はそん}した際^{さい}のリスク^{こくりよ}を考慮^{ひなんじよ}し、避難所^{きほんてき}ではなく基本的^{じたく}に自宅^{じたく}にとどまる「在宅避難^{ざいたくひなん}」を想定^{そうてい}して備^{そな}えている。
- コンサート会^{かい}場^{じやう}において車椅子専用^{くるまいすせんよう}エリアが健常者^{けんじやうしや}の「お立ち台^た」にされてしまった経験^{けいけん}から、ハード面^{めん}だけでなく、意識^{いしき}のバリアフリー^{しんどう}の浸透^{しんとう}が重^{じゆうよう}要^{よう}。

● Fさん（知的障がい）

- 胆振東部地震^{いぶりとうがじしん}の際^{さい}、スマホ^{つな}が繋がらずラジオから情報^{じやうほう}を得^えた経験^{けいけん}から、電池式^{でんちしき}ラジオの備^{そな}えが重^{じゆうよう}要^{よう}。

- 災害時にパニックになる特性があるため、いざという時は消防や職場などに連絡することを想定。

● Gさん（精神障がい）

- 自宅に水は常備しているが、防災グッズを揃える金銭的負担は高いハードルであることを指摘。
- 刺激対策としてのサングラス、パニック時に落ち着くためのタオルや香水（ロン）、イヤホンを携帯。
- 速効性の高い液体の水薬を小さなポーチに分散させ、どのバッグでも必ず持ち歩けるよう徹底。
- ヘルプマークは常時掲げることに抵抗があるため、「ちら見せ」で対応。意識低下やパニックで動けなくなった際、救急隊に見てもらえるよう「119番のお願い、病名、かかりつけ病院名」を記載している。

● Hさん（視覚障がい）

- 北海道胆振東部地震の教訓から、毎月6日を「防災を見直す日」と決め、備えを定期的にアップデート。
- 白杖、スマホを常に携帯しているほか、予備のモバイルバッテリーを職場と自宅の複数箇所に配備。
- ラジオを「今手の届く場所」「職場のトイレ」「自宅の寝室」「玄関先」に計4台配置し、揺れたらすぐに情報が取れるよう工夫。
- 現金（特に公衆電話や買い物に必要な小銭）、呼び笛、厚手の手袋（指先をケガから守るため）を常時身につける。
- 災害用伝言ダイヤル（171）を無料体験日に家族で実際に操作して確認・練習している。
- 札幌市の防災アプリ「そなえ」が音声ガイドに非対応だったため利用を断念しており、全国で広がる「音声ハザードマップ」の札幌市での導入に期待を寄せる。

2. いざというときの備えについてのワーク

各自に配られた台紙に、常に持ち歩くべき防災グッズのシールを重要な順番に貼るワークを実施。

● 3つの分類の定義:

- 防災用の備蓄品（大）：日頃から家に蓄えておくもの。
- 非常時の持ち出し品（中）：家を離れて避難所や車中泊をする時に持ち出すバッグ。
- マイポーチ（小・常に持ち歩くもの）：出先での急な大雨、大雪、エレベーター閉じ込め、体調不良などの不測の事態に、数時間～1日をしのぐための最小限の備え。

3. 「障がい者のための防災手帳」の検討

岡山県の「災害時サポートブック（私の避難プラン）」を参考に、札幌市版の防災手帳を自分たちで作るための議論を行った。

- 背景：岡山県の手帳は、過去の豪雨災害で避難が遅れ、知的障がいのある親子が亡くなったという悲劇的な事例をきっかけに生まれたもの。札幌市でも「個別避難計画」の策定が進められているが、障がいの重い方や高齢者が優先であるため、自分たちで手帳を作って備えることが重要。
- 防災の準備をするだけでなく、いざという時に周りの人に助けを求められるものにできるとよい。
- 叩き台の構成：自己情報、ヘルプカード、警戒レベル別の行動（マイタイムライン）、持参品リスト、避難所等の配慮お願い、医療情報（おくすり手帳や救急隊向け情報）をコンパクトにまとめたもの。
- 各自叩き台と他都市の防災手帳を確認の上、内容の修正等について考えておく。
- 参加者からの意見・アイデア
 - 「自分の心構えや準備（内向き）」と「周囲への配慮のお願い（外向き）」が混在すると見づらい。そのため、「前から読んだら自分の準備」「後ろから

よ ねが ちよっかんてき つか りようびら ぎゃくびら
読んだらお願いすること」という、直感的に使える両開き（逆開き）の
こうせい よ ていあん
構成にすると良いのではないかと提案があった。

- マイナンバーカードに避難情報を集約できれば便利だが、個人情報情報の漏洩
リスクがあり、何より避難所に専用カードリーダーがないと機能しない。その
ため、「避難所で都度説明しなくても、渡すだけで状況が伝わるアナログな
自己表明カード（手帳）」を持っておくことこそが現実的であるとの意見が
あった。
- 「災害時は真っ先に電気が止まる」ことを前提にすべきであり、スマホやモバ
イルバッテリーだけでなく、「紙に印刷してファイルに保存しておくアナログ
な備え」が必要であると指摘。また、道具の準備だけでなく、「実際に土鍋で
ご飯を炊いてみる」などの日常的な訓練（生活体験）が災害時の備えにな
る。

4. 5月実施「アンケート結果」の報告

ぜんかい かいぎご とうじしゃ かか い か けいこう
前回の会議後のメンバーへのアンケートから、当事者が抱える以下の5つの傾向と
かだい はんめい
課題が判明。

- ① 挨拶はすれど互助に至らず：近所の人と挨拶する接点はあるが、いざという時の
きょうじょ たよ ひと つな かいとうしゃ はんぶんいじょう さいがいじ
「互助」（頼れる人がいるか）には繋がっておらず、回答者の半分以上が災害時
たよ ひと きんじょ
に頼れる人が近所にはいない。
- ② 物理的支援より「情報と安心感」：物資運搬や入浴補助などの物理的支援以上
じょうほうしゃだん こりつ たい かあん つよ こえ
に、情報遮断や孤立に対する不安が強く、「声をかけてもらうことによる
あんしんかん じょうほう もと
安心感」や「情報」を求めている。
- ③ 自己開示（障がいの開示）に対する葛藤：近所に認知される努力をしている一方
じ こかいじ しょう かいじ たい かつとう きんじょ にんち どりよく いっぱう
で、「障がいを知られたくない」「弱みはできるだけ見せたくない」という強い
しんりてきかつとう そんざい
心理的葛藤が存在する。
- ④ 参加意欲と伴走支援の必要性：地域活動に参加したい意向はあるが自信がない。
さんかいよく ばんそうしえん ひつようせい ちいきかつどう さんか いこう じしん
手話通訳の同伴や「一緒に行こう」という具体的な働きかけがあれば参加しやす
い。
- ⑤ 個別避難計画の認知不足：9名中6名が「わからない」と回答（個別避難計画に
こべつひなんけいかく にんちがそく めいちゅう かいどう こべつひなんけいかく
関する制度そのものがわからないのか、個別避難計画を作る相談をしたいかどうか

かがわからないのかは不明^{ふめい}）。制度^{せいど}の認知度^{にんちど}が低く、地域^{ちいき}で誰^{だれ}が助けてくれるかのイメージ^{いめい}が湧いていない可能性^{かのうせい}がある。

- アンケート結果^{けっか}まとめ：各自^{かくじど}努力^{りよく}はしているが、具体的^{ぐたいてき}な共助^{きょうじょ}には至^{いた}っていない。
- 今後^{こんご}に向けた計画^{けいかく}：上記^{じょうき}のような傾向^{けいこう}が世間一般^{せけんいつぱん}の障がい者^{しょうがいしゃ}にも見られるのか確認^{かくにん}するため、アンケート用紙^{ようし}を改訂^{かいてい}し、札幌市^{さっぽろし}のLINE公式^{らいんこうしき}アカウント等^{とう}も活用^{かつよう}して、より広く障がい者^{しょうがいしゃ}に向けてアンケートを実施^{じっし}する。
- 参加者^{さんかしゃ}より、近所^{きんじょ}で相談^{そうだん}等^{とう}ができる知り合い^{しあひ}を作る^{つく}ことについては、民生委員^{みんせいいいん}に相談^{そうだん}することができれば解決^{かいけつ}するのではないかと意見^{いけん}があった。

5. その他^た

- 公衆電話^{こうしゅうでんわ}の有用性^{ゆうようせい}：携帯電話^{けいたいでんわ}が繋がらない場合^{つなばあい}でも、「公衆電話^{こうしゅうでんわ}」が災害時^{さいがいにじ}に繋がる可能性^{つなかのうせい}を指摘^{してき}。自分の生活圏^{じぶんせいかつけん}で公衆電話^{こうしゅうでんわ}がどこにあるか把握^{はあく}しておくべき。
- バリアフリーマップアプリ「WheelLog! (ウィーログ)」の紹介^{しょうかい}：G P S ログを活用^{かつよう}して車椅子^{くるまいす}で移動可能^{いどうかのう}なルートやバリアフリートイレ^{じょうほう}の情報をユーザー間^{かん}で共有^{きょうゆう}・更新^{こうしん}するアプリの有効性^{ゆうこうせい}を紹介^{しょうかい}。

6. 事務局^{じむきょく}からの事務連絡^{じむれんらく}

- 次回会議^{じかいかいぎ}は9月末^{がつまつ}～10月上旬^{がつじょうじゅん}を予定^{よてい}。会議終了^{かいぎしゅうりょうご}後に日程調整^{にっていちょうせい}を行う^{おこな}。