



もしものときのために、 そなえておきたいこと

さいがい
～自然災害のとき、安心してすごすために～



国立障害者リハビリテーションセンター
発達障害情報・支援センター

はじめに

じしん つなみ さいがい さいがい とつぜん
地震や津波、大雨などの自然災害(災害)は、突然起きます。

さいがい かとうせい
日本は、どこでも災害が起きる可能性があります。

さいがい じゅんぴ
だから、災害が起きる前に、準備をしておくことが大切です。

あなたも、このパンフレットを読んで、少しずつ準備をはじめましょう。

〈だれのためのパンフレットですか？〉

このパンフレットは、どなたでも読んでもらえますが、主な対象は
次の人たちです。

- しょうがい 発達障害のある人
- しょうがい 発達障害があるかもしれないと言われたことのある人
- しょうがい 発達障害のある人の家族や、しえん 支援をする人

小学校 5 年生くらいから大人までの人に向けて作りました。

※ 家の人や、手伝ってくれる人といっしょに読んでください。



もくじ

1. 自然災害 ^{さいがい} について、知っておこう	3
2. そういうとき、どうなるの?	7
3-①. そなえておくと、安心です！－外に避難 ^{ひなん} するときのための準備 ^{じゅんび} －	8
避難所 ^{ひなんじょ} ってどんなところ?	9
もしもの時のサポートシート(もしもシート)を作っておこう	10
持ち出し袋 ^{もちだしぶくろ} を準備 ^{じゅんび} しておこう	12
こまったときの気持ちの伝え方	14
3-②. そなえておくと、安心です！－家から出ないで安全にすごすための準備 ^{じゅんび} (在宅避難 ^{ざいたくひなん})－	15
在宅避難 ^{ざいたくひなん} をしている時に起こりやすいこと	15
在宅避難 ^{ざいたくひなん} で用意したほうが良いもの(例)	16
車中泊 ^{しゃちゅうはく} にもそなえておこう	17
4. つながっておくと、安心です！	18
市や町の窓口 ^{まどぐち} に相談しよう/「避難行動要支援者 ^{ひなんこうどうようしえんしゃ} 」について	18
5. 情報 ^{じょうほう} とうまくつきあおう	19
正しい情報 ^{じょうほう} を手に入れるには	19
警戒 ^{けいかい} レベルに合わせて、必要な行動をしましょう	19
参考情報 ^{さんこうじょうほう}	20
もしもシート	21
じぶんの思いをつたえるシート	23
持ち出し袋 ^{ぶくろ} にいれるアイテム(例)のチェックリスト	25

さいがい 1. 自然災害について、知っておこう

このパンフレットでは、主に＜地震＞＜大雨や台風＞の2つについて説明します。

＜地震＞

日本は地震が多い国です。

これまでに、大きな地震が起きて、たくさんの人がけがをしたり、こまったりしてきました。

大きな地震は、いつ起きるか、だれにもわかりません。

大きな地震が起きるとどうなるの？

地震は、地面が大きくゆれる災害です。

大きな地震の時は、みなさんの周りでこんなことが起きるかもしれません。

- 家の中の棚などがたおれたり、中のものが落ちたりして、けがをする
- 壁やへいがたおれたり、窓ガラスが割れて落ちたりして、けがをする
- 建物がこわれたり、たおれたりして、下敷きになる
- 料理や暖房で使っていた火がもえうつり、火事起きる

大きな地震が起きたとき

大きな地震が起きたときは、頭が真っ白になり、パニックになってしまいます。

あわてずに、まずは自分の身を守りましょう。

- ゆれを感じたら物が落ちてこない、たおれてこない場所にかくれます。じょうぶな机やテーブルなどの下にもぐり、机などのあしをしっかりとにぎる、また、頭をクッションなどで守って、ゆれがおさまるのを待ちましょう。
- やけどをする危険があるので、ゆれている間は無理に火を消そうとしません。
- 上から落ちてきた物でけがをすることがあるので、あわてて外へ飛び出さないようにしましょう。

地震と合わせて起きることのある災害

大きな地震が起きると、次のような災害もいっしょに起きる場合があります。

津波

海の底で地震が起きると、その衝撃で大きな波ができて、陸まで押し寄せます。これを、津波といいます。

大きな津波が来ると、人や自動車、建物などが流されてしまう危険があります。だから、津波が来ない高いところににげなければいけません。



土砂災害

地震のゆれのせいで、山やがけがくずれてしまいます。くずれた大量の岩や土砂が、谷や川にそって流れてきます。これを、土砂災害といいます。

大きな地震のあとは、がけや谷などからはすぐに離れなければいけません。



液状化現象

昔海だった場所を埋め立てた場所、沼や川沿いだった場所は、地震のせいで地面が柔らかくなります。これを、液状化現象といいます。

液状化現象が起きると、マンホールが浮き上がってきたり、建物がかたむいたりします。



火災

地震が起きると、ストーブなどがたおれたり、切れた電線から火花が散ったりして、火事が起きることがあります。

たくさんの場所で火事が起きるので、消防車もなかなか来てくれず、家の人も避難していたりするので、火事が大きくなってしまいうこともあります。



停電・断水・通信障害 など

地震が起きると、町に電気を送る施設がこわれたり、電線が切れたりして、電気が使えなくなることがあります。これを、停電といいます。

また、水道管がこわれたりして、水が使えなくなることもあります。

これを断水といいます。

電話やインターネットも、つながらなくなったり、つながりにくくなります。

〈 大雨や台風 〉

日本では、大雨がふったり、台風が来たりすることがよくあります。

大雨や台風がくると、どんなことが起きるの？

台風が近づくと、大雨がふったりします。

たくさん雨がふると、川の水があふれたり、山やがけがくずれることもあります。

強い風で物が飛んできたり、建物がこわれることもあります。

天気予報をよく見て、早めに準備をしましょう。

「ハザードマップ」を見ておきましょう！

ハザードマップとは、災害のときに気をつける場所がわかる地図のことです。自分の住んでいるところのハザードマップを見て、にげる場所とにげる道を確認しておきましょう。前もって、その道を通して場所を確認しておくくと安心です。

※ハザードマップは、市や町のホームページなどで見ることができます。

大雨や台風と合わせて起きることのある災害^{さいがい}

大雨がふったり、台風が来たりすると、いろいろな災害^{さいがい}が起こります。

ぼうふう 暴風

台風では、とても強い風が吹きます。強い風が吹くと、ふつうに歩くことが^{むずか}難しくなったり、転んでけがをしたりすることがあります。もっと風が強くなると、家の屋根やお店の看板^{かんばん}がこわれて飛んでくることがあります。

このような危険^{きけん}な強さの風を「暴風^{ぼうふう}」といいます。

こうずい こうずいさいがい 洪水(洪水災害)

大雨がふると、山の近くを流れる川では、雨の水がすぐに川に集まります。そのため、短い時間で川の水が増えることがあります。川の水があふれると、川の近くの家の中にまで水が入ったり、家が流されたりする危険^{きけん}があります。

このように、川の水があふれて起きる災害^{さいがい}を「洪水災害^{こうずいさいがい}」といいます。

しんすい しんすいがい 浸水(浸水害)

短い時間にとても強い雨がふると、下水道に水を流しきれなくなることがあります。そのため、道路や町が水びたしになることがあります。これを「浸水^{しんすい}」といいます。

地下にある建物や道路が低くなっている場所(アンダーパス)では、水がたまることで、人や車が動けなくなることがあります。

低い場所にある家では、床^{ゆか}の上まで水が入ってくることがあります。

たかしお たかしおさいがい 高潮(高潮災害)

台風が近づくと、海の水面がふだんより高くなるがあります。これを「高潮^{たかしお}」といいます。

海の水が堤防^{ていぼう}を越えると、町に水が流れ込むことがあります。

高潮^{たかしお}で海の水面が上がっているときに、強い風で高い波^{たかなみ}(高波)が来ると、さらに大きな被害^{ひがい}になることがあります。

2. そういとき、どうなるの？

大きな地震や台風などの災害が起きると、生活にいろいろな変化が起きます。

【からだ】



けがをしたり、体の調子が悪くなることがあります



食べ物や飲み水が足りなくなることがあります



いつも飲んでいる薬が足りなくなることがあります

【こころ】



不安になったり、パニックになることがあります



こわくなったり、ドキドキしたりすることがあります



よくねむれなくなることがあります



イライラしたり、怒りっぽくなるがあります

【くらし】



いつも通っていた学校や場所に行けなくなることがあります



こまっていることを周りの人にうまく伝えられないことがあります



いつも会っていた人と会えなくなることがあります

3-①. そなえておくと、安心です

—外に避難するときのための準備—

さいがい
災害が起きると、家からにげなければならないことがあります。

安全な場所ひなんににげることを「避難」といいます。

たとえば、こんなときに避難ひなんします。

- 家がこわれたとき
- 火事やがけくずれなどで、家の周りがあぶないとき
- 電気や水が長い間使えないとき
- 市や町から「避難ひなんしてください」とお知らせがあったとき

町の中やハザードマップで、このマークをさがしてみましょう



ひなんじょ
避難所



ひなん
避難場所

あなたの家から一番近い避難所ひなんじょはどこにありますか？

ハザードマップを見て、さがしてみましょう。

わからないときは、家の人や手伝ってくれる人など、
あなたのことをよく知っている人に聞いてください。

前もって避難所ひなんじょに行ってみましょう

さいがい
災害さいがいのとき、初めての場所に行くのは、とても不安です。

だから、前もって一度、避難所ひなんじょを見に行きましょう。

家の人や手伝ってくれる人と一緒に、行ってみましょう。



ひなんじょ 避難所ってどんなところ？

ひなんじょ さいがい
避難所は、災害のとき安全にすごす場所です。

学校の体育館や公民館などが、ひなんじょ
避難所になります。

たくさんの人が、いっしょにすごします。



ひなんじょ 避難所では、こんなことがあるかもしれません

- 周りの音がうるさいと感じる
- 電気がまぶしいと感じる
- においが気になる
- 知らない人がたくさんいる
- いつもとちがうルールやスケジュールがある
- ひなんじょ
避難所でのアナウンスや説明がわかりにくい
- ひなんじょ
避難所で作された食べ物が食べられない



さいがい
災害が起きると、体と心に大きなストレスがかかります。

ひなんじょ じゅんび
避難所ですぐすときのために、自分が安心できるものを準備しておきましょう。

前もって じゅんび
準備しておいた方がいいものについては、25ページを見てください。

ひなんじょ ひなんじょ
避難所でこまったときは、避難所のスタッフに気持ちを伝えましょう。

気持ちをうまく話せないときは、もしもシート(21～22ページ)や、じぶんの思いをつたえるシート(23～24ページ)を使いましょう。

もしもの時のサポートシートを作っておこう

さいがい
災害のときは、あわてて、自分のことをうまく説明できないことがあります。

だから、「もしもシート」を作っておきましょう。

これは、自分のことを周りの人に知ってもらうためのシートです。

< もしもシートに書いておくこと >

- 名前、生年月日
- れんらく
連絡してほしい人の名前と電話番号
- いつも飲んでいる薬の名前と量、飲む回数、飲むタイミング
- アレルギーについて
- 食べられるもの、食べられないもの
- こまったときにしてほしいこと

< 書き方の例 >

- いつも飲んでいる薬の名前と量、飲む回数、飲むタイミング
例：〇〇〇錠 じょう 5mg 1個、1日2回、朝ごはんと夜ごはんのあと
- アレルギーについて
例：たまごアレルギー、ネコアレルギー、〇〇という名前の薬
- 食べられるもの、食べられないもの
例：食べられる → 白いごはん、りんご
食べられない → たまご、かたいもの、とうもろこし
- こまったときにしてほしいこと
例：大きな声で話さないでください
紙に書いて教えてください
1つずつ話してください

< もしもシートの使い方 >

- 水にぬれないように、ラミネート加工をするか、チャックつきのビニール^{ぶくろ}袋に入れましょう。いつも持ち歩きましょう。
- スマートフォンで写真をとっておきましょう
- 書いたことが変わっていないか、1年に1回見直しましょう

もしもシートは、あなたのことをよく知っている人といっしょに作りましょう。
たとえば、家族や、ふだん関わっている支援^{しえん}機関の人です。

もしもシートは、このパンフレットの21ページ～22ページを見てください。



もしもの時のサポートシート もしもシート



作成日時： 年 月 日

(ふりがな) 名 前	()	
生年月日 (年齢)	年 月 日 (年齢： 才)	
診断名 (あれば)		
住所 電話番号	〒 ☎	
緊急連絡先 (2カ所)	①名前(続柄) 電話番号	
	②名前(続柄) 電話番号	
災害用伝言ダイヤル登録番号	※事前に家族で決めておきましょう	

【わたしに必要な支援・サポート】

--

国立障害者リハビリテーションセンター（発達障害情報・支援センター）

【健康情報】

かかりつけ医	病院の名前： 主治医の名前：
既往歴	
飲んでいるお薬	定期的にのんでいるお薬 ☐ あり※ ☐ なし ※（「あり」の場合）お薬の名前：
アレルギー	アレルギーの有無 ☐ あり※ ☐ なし ※「あり」の場合、下のカッコに書いてください。 ()
食事	偏食の有無 ☐ あり※ ☐ なし ※「あり」の場合、食べられる物： ()
睡眠	睡眠の問題 ☐ あり※ ☐ なし ふだんの睡眠リズム ➡ 寝る時間： 時くらい 起る時間： 時くらい

【コミュニケーションに関すること】

興味のあること 好きなこと/モノ	
苦手なこと	

国立障害者リハビリテーションセンター（発達障害情報・支援センター）

持ち出し袋を、準備しておこう

さいがい 災害が起きたとき、すぐに家から出なければならないことがあります。

すぐに持っていけるように、持ち出し袋を作っておきましょう。

あなたの家に持ち出し袋はありますか？家族に聞いてみましょう。

まだ持ち出し袋がない場合は、家族といっしょに作りましょう。

持ち出し袋は、玄関など、すぐに持っていける場所に置いておきましょう。



< 自分のために持ち出し袋に入れておくもの >

- いつも飲んでいる薬（少なくとも5日分）
- お薬手帳のコピー
- 食べられる食べ物（好きなお菓子やふりかけなど）
- 気持ちが落ち着くもの（本、ゲーム、音楽プレーヤーなど）
- ヘッドフォンや耳せん、マスク、サングラス
- もしもシート（21～22ページ）
- じぶんの思いをつたえるシート（23～24ページ）



発達障害の K さんからのメッセージ

「わたしは前に、外に出ているときに災害にあいました。
家に帰れなくなって、とてもこまりました。

それからは、外に出るときに、必ず持ち歩いているものがあります。
お財布など大切なもの、2～3 日分の薬、ヘルプマークです。

みなさんにもおすすめします！」



持ち出し袋^{ぶくろ}に入れるアイテムの例をリストにまとめました。

持ち出し袋^{ぶくろ}に入れるアイテム(例)

1. 命を守るもの

- ☐ 飲み水
- ☐ 食べ物(少なくとも3日分) ※アルファ米、かんづめ、カンパンなど

2. 親しい人からの連絡^{れんらく}や、ニュースを知るためのもの

- ☐ スマートフォン
- ☐ 充電器^{じゅうでんき}
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ ラジオ

3. 安全のためのもの

- ☐ 懐中電灯・LED ランタン^{かいちゅう}
- ☐ 笛(ホイッスル)
- ☐ ハザードマップ

4. けがや病気にそなえるもの

- ☐ 救急セット^{きゅうきゅう}
- ☐ マスクやティッシュ、生理用品など
- ☐ いつも飲んでいる薬(少なくとも5日分)

5. 服・寒さをふせぐもの

- ☐ タオル
- ☐ アルミシート(体を温める)
- ☐ 服(下着など)
- ☐ 上着や手袋^{てぶくろ}など

6. お金・大切なもの

- ☐ お金(小銭^{こぜに}も)
- ☐ 加入している健康保険^{けんこうほけん}の情報^{じょうほう}(保険者番号^{ほけんしゃ}・記号・番号など)、
マイナンバーカードのコピー(またはスマホに写真を保存)あるいは、資格^{しかく}確認書^{かくにんしょ}
- ☐ お薬手帳

7. その他の便利なもの

- ☐ 紙とペン
- ☐ かんいトイレ

(総務省消防庁^{そうむしょうしょうぼうちよう}の防災ページ^{ぼうさい}を参考に一部^{かいへん}改変し作成)

※このパンフレットの25ページにも、チェックリストがあります。

こまったときの気持ちの伝え方

つらい時や苦しいときは、休みましょう。

下の絵のなかから自分の気持ちに近いものを指さしてください。

伝えることで、まわりの人も助けやすくなります。

< じぶんの思いをつたえるシート >

自分の思いを伝えるときに使えるシートです。

このパンフレットの23～24ページを見てください。

じぶんの思いをつたえるシート

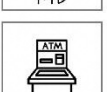
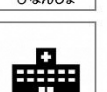
（じぶんの思いをつたえよう）

つらい時や苦しいときは、休みましょう。
下の絵のなかから自分の気持ちに近いものを指さしてください。

●「からだのぐあいがわるい」

 あたまいたい	 おなか いたい	 くるしい	 きもち わるい
 はいた	 けが をした	 こしいたい	 よくわからないが つらい

●「〇〇に行きたい」

 トイレ	 コンビニ	 ひなんじょ
 ぎんこう	 いえ	 びょういん

指でさして、またはコトバでつたえてみましょう

●「〇〇がほしい・〇〇がしたい」

 のみもの	 たべもの	 くすり
 もうふ	 無線Wi-Fi	 充電したい
 やすみたい	 ねたい	 そうだんしたい

●「つたえたいことを文字で書いてみよう」

静岡県 県 子とまのりい 県 福祉部 社会福祉課 「コミュニケーションボード(災害用)」を参考に作成
<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/n71/shuwa/board.html>

3-②. そなえておくと、安心です！

—家から出ないで安全にすごすための準備(在宅避難)—

さいがい
災害が起きても、家が安全なら、家ですごすことができます。

さいがい
災害の後、家ですごすことを「在宅避難」といいます。



ざいたくひなん
在宅避難をしているとき、こんなことが起きるかもしれません

- 電気が使えなくなる(部屋が暗くなる、テレビやエアコンが使えない)
- 水が出なくなる(飲み水がない、トイレが流せない、お風呂に入れない)
- ガスが使えなくなる(料理ができない)



ざいたくひなん
在宅避難ができるように、そなえておきましょう

- 水や食べ物を多めに買っておきましょう(5日分が目安です)
- いつも飲んでいる薬を多めにもらっておきましょう
- 懐中電灯や電池を準備して、置く場所を決めておきましょう
- かんいトイレを準備しておきましょう
- 家具がたおれないように、固定しておきましょう
- 家族と、どうやって連絡するかを話しておきましょう

家にいることが、あぶないときは

家ですごすことができなくなったときは、避難所^{ひなんじょ}ににげましょう。

避難所^{ひなんじょ}には、水や食べ物があります。



ざいたくひなん

在宅避難で用意したほうが良いものの例をリストにまとめました。

ざいたくひなん

在宅避難で用意したほうが良いものの(例)

1. 飲み水・食べ物

- ☐ 飲み水(1人1日3L×家族の人数)少なくとも5日分
- ☐ 食べ物(かんづめ、レトルト食品、お菓子など)少なくとも5日分

2. 日用品

- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ かんいトイレ
- ☐ タオル
- ☐ 救急セット
- ☐ いつも飲んでいる薬 少なくとも5日分
- ☐ ラジオ
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ 電池
- ☐ お金

- は、持ち出し袋のリストと同じものです

- ☐ ラップ・アルミホイル
- ☐ 紙皿やスプーンなど
- ☐ カセットコンロ
- ☐ カセットボンベ
- ☐ 懐中電灯・LED ランタン
- ☐ トイレットペーパー
- ☐ ビニール袋
- ☐ 水のいらないシャンプー
- ☐ 歯みがきセット
- ☐ カイロ

（総務省消防庁の防災ページを参考に一部改変し作成）

※ローリングストックをしましょう

食べ物や日用品を少し多めに買っておきます。古いものから使います。使ったら、新しいものを買
い足します。こうすると、災害のときにこまりません。

しゃちゅうはく

車中泊にもそなえておこう

大きな災害が起きると、避難所^{ひなんじょ}にととても多くの人が集まります。

発達障害^{しょうがい とくせい}の特性などで、どうしても避難所^{ひなんじょ}ですごせないことがあります。

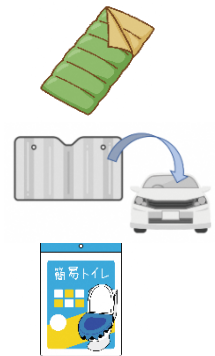
そんなとき、「車中泊^{しゃちゅうはく}※」をすることがあります。

※車中泊^{しゃちゅうはく}とは？…車の中を、避難^{ひなん}する場所やねる場所として使うことです。



< 車中泊^{しゃちゅうはく}のために、用意したほうが良いもの(例) >

- 毛布^{もうふ}やねぶくろ、クッション
- サンシェード(外から車の中を見えにくくする)
- かんいトイレ
- 車用の充電器^{じゅうでんき}



しゃちゅうはく

車中泊^{しゃちゅうはく}をすることになったら、次のような情報^{じょうほう}を集めましょう。

- 避難所^{ひなんじょ}にとどく水や食べ物などを受け取る場所や方法
- 避難^{ひなん}している人へのお知らせを受け取れる場所や方法
- トイレやおふろを使える場所
- 電気が使える場所

< 車中泊^{しゃちゅうはく}をするときに注意^{しやうい}しなくてはいけないこと >

車は必ず安全な場所にとめる必要があります。エンジンをかけっぱなしにしません。

せまい場所で長い時間、同じ姿勢^{しせい}でいると、血の流れが悪くなることがあります。

30分～1時間に1回くらい、立ったり、足を動かしたりして、体をほぐしましょう。

4. つながっておくと、安心です！

さいがい
災害が起きたとき、周りの人に協力してもらえると安心です。

ふだんから、近所の人にあいさつをしたり、^{ちいき}地域のお祭りなどに参加して、顔見知りになっておきましょう。

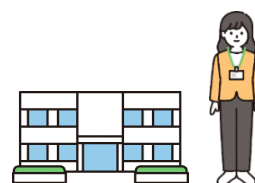
また、^{ぼうさい}地域の防災訓練や^{ひなん}避難訓練にも積極的に参加しましょう。



^{まどぐち} 市や町の窓口^{しょうがい}に相談しよう

市や町の窓口では、^{しょうがい}発達障害のある人や家族からの相談を受けています。

^{さいがい}災害のときの^{ひなん}避難が心配なときは、相談してみましょう。



^{ひなんこうどうようしえんしゃ} 「避難行動要支援者」を知っていますか？

^{さいがい}災害が起きたとき、一人で^{ひなん}避難することがむずかしい人を「^{ひなんこうどうようしえんしゃ}避難行動要支援者」といいます。市や町に届け出ると、^{とど}災害のときに^{さいがい}助けてもらいやすくなります。

くわしくは、市や町の窓口^{しょうがい}に聞いてみてください。



^{しょうがい}発達障害^{とっか}に特化した支援機関^{しえん}

^{はったつしょうがいしゃしえん} ＜ 発達障害者支援センターとは ＞

^{はったつしょうがいしゃしえん}発達障害者支援センターは全国にあり、^{しょうがい}発達障害のある方やその家族の^{しえん}支援を行っています。「^{しょうがい}発達障害かもしれない」と思っている人やその家族も相談できます。

^{ないよう}内容によっては、身近な^{しょうがい}地域で相談できるところを、紹介することもあります。

^{はったつしょうがいしゃしえん} ＜ 発達障害者支援センターはどこにありますか？ ＞

ウェブサイトでさがすことができます。

<https://www.rehab.go.jp/ddis/action/center/>



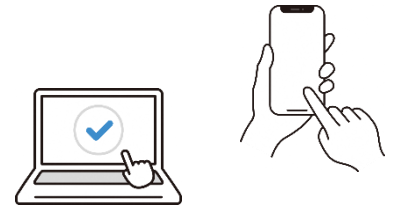
5. 情報とうまくつきあおう

災害が起きると、インターネットや SNS にその情報が広がることがあります。
まずは正しい情報を手に入れることが大切です。

正しい情報を手に入れるには

- 市や町のホームページや公式 SNS を見ましょう
- 防災アプリをスマートフォンに入れておきましょう
- テレビやラジオのニュースを確認しましょう

「本当かな？」と思ったら、公式のニュースで確かめましょう。



警戒レベルに合わせて、必要な行動をしましょう。

レベル3警戒：避難に時間がかかる人は、避難を始めましょう。

レベル4危険警戒：全員避難しましょう。



さんこうじょうほう
参考情報

もしもシート(もしもの時のサポートシート)

…21～22 ページ

じぶんの思いをつたえるシート

…23～24ページ

持ち出し^{ぶくろ}袋に入れるアイテム(例)のチェックリスト

…25ページ





もしもの時のサポートシート



もしもシート

作成日時： 年 月 日

(ふりがな) 名 前	()
生年月日 (年齢)	年 月 日 (年齢： 才)
診断名 (あれば)	
住所 電話番号	〒 ☎
緊急連絡先 (2カ所)	①名前 (続柄) 電話番号
	②名前 (続柄) 電話番号
災害用伝言ダイ ヤル登録番号	※事前に家族で決めておきましょう

【 わたしに必要な支援・サポート 】

--

じぶんの思いをつたえるシート

じぶんの思いをつたえよう

つらい時や苦しいときは、休みましょう。
下の絵のなかから自分の気持ちにちかいものを指さしてください。

●「からだのぐあいがわるい」



●「〇〇に行きたい」



指でさして、またはコトバでつたえてみましょう

●「〇〇がほしい・〇〇がしたい」



●「つたえたいことを文字で書いてみよう」

持ち出し^{ぶくろ}袋に入れるアイテム(例)チェックリスト

1. 命を守るもの	
	飲み水
	食べ物(少なくとも 3 日分) ※アルファ米、かんづめ、カンパンなど
2. 親しい人からの ^{れんらく} 連絡や、ニュースを知るためのもの	
	スマートフォン
	^{じゅうでんき} 充電器・モバイルバッテリー
	ラジオ
3. 安全のためのもの	
	^{かいちゅう} 懐中電灯・LED ランタン
	笛(ホイッスル)
	ハザードマップ
4. けがや病気にそなえるもの	
	^{きゅうきゅう} 救急セット
	マスクやティッシュ、生理用品など
	いつも飲んでる薬(少なくとも 5 日分)
5. 服・寒さをふせぐもの	
	タオル
	アルミシート(体を温める)
	服(下着など)
	上着や ^{てぶくろ} 手袋など
6. お金・大切なもの	
	お金(^{こぜに} 小銭も)
	^{かにゆう} 加入している ^{けんこうほけん} 健康保険の ^{じょうほう} 情報(保険者番号・記号・番号など)、マイナンバーカードの ^し コピー(またはスマホに ^{かく} 写真を ^く 保存)あるいは、 ^{しかくかくにんしよ} 資格確認書
	お薬手帳
7. その他の便利なもの	
	紙とペン
	かんいトイレ

(^{そうむしやうしやうほうちやう}総務省消防庁の^{ぼうさい}防災ページを参考^{かいへん}に一部改変し作成)

MEMO

[illegible]

イラスト:くすはらくう

< 参考にした文献・サイト >

---p.3

政府広報オンライン「発災時の行動」

https://www.gov-online.go.jp/tokusyu/bousai/disaster.html#action02_01

---p.4～p.5

政府 地震調査研究推進本部ウェブサイト「用語集」

<https://www.jishin.go.jp/resource/terms/>

政府 地震調査研究推進本部ウェブサイト「地震を知ろう」(PDF)

<https://www.jishin.go.jp/main/pamphlet/kodomopanf/kids.pdf>

政府 地震調査研究推進本部ウェブサイト「地震をみてみよう」(PDF)

https://www.jishin.go.jp/main/pamphlet/primary_school/primary_school_low.pdf

消防庁「令和2年版 消防白書【コラム】地震火災について」

<https://www.fdma.go.jp/publication/hakusho/r2/chapter1/section1/para3/56542.html>

首相官邸「地震では、どのような災害が起こるのか」

<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/jishin.html>

---p.6

気象庁「大雨や台風に備えて」(PDF)

https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/bosai/keiho-update2026/pdf/info2026_textbook.pdf

---p.7

社会福祉法人 全国社会福祉協議会 障害関係団体連絡協議会「避難生活における障害のある方の困りごと・解決方策の整理～避難生活における障害のある方の困りごとに関する研究～」(PDF) ※参照し、一部改変

https://www.shakyo.or.jp/bunya/shougai/dantai/hinan_houkoku.pdf

---p.12

日本赤十字社 東京都支部「非常時の持ち出し品・備蓄品チェックリスト」

<https://www.jrc.or.jp/chapter/tokyo/about/topics/checklist.html>

---p.13

総務省消防庁の防災ページを参考に作成

<https://www.fdma.go.jp/publication/database/activity001.html>

---p.14

神奈川県 福祉子どもみらい局 福祉部 地域福祉課「コミュニケーションボード(救急用・医療機関用・災害用)」を参考に作成

<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/n7j/shuwa/board.html>

---p.19

内閣府 防災情報のページを参考に作成

https://www.bousai.go.jp/oukyu/hinanjouhou/r3_hinanjouhou_guideline/



イラスト:くすはらくう

もしものときのために、そなえておきたいこと

～自然災害^{さいがい}のとき、安心してすごすために～

発行日 2026年7月

監修 内山 登紀夫（福島学院大学）

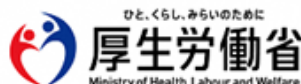
編集制作 発達障害情報分析会議 作業部会（災害時における発達障害児者支援に関する情報発信）

編集協力 一般社団法人やさしいコミュニケーション協会

発行 国立障害者リハビリテーションセンター 企画・情報部 発達障害情報・支援センター
〒359-8555 埼玉県所沢市並木4-1

ウェブサイト <https://www.rehab.go.jp/ddis/>

発達障害ナビポータル <https://hattatsu.go.jp/>



【パンフレットのご利用について】

このパンフレットは原則、印刷・配布は自由です。

なお、パンフレットの内容について、発達障害情報・支援センターに無断で改変をおこなうことはできません。