

第 108 回 防災カフェを開催しました。



知ることから始まる「誰も取り残さない防災」

～当事者家族のリアルが、備えのスイッチになる～

日時：2026年3月12日（木）18時30分～20時30分

話題提供 草津市危機管理課 要支援者防災担当 津村 悠馬 さん

ママ Commit 代表・南草津マンション防災委員会代表 江藤 沙織 さん

一般社団法人チャレンジド LIFE 副代表 miki さん

ファシリテーター 一般社団法人チャレンジド LIFE 代表 畠中 直美 さん

江藤さん、mikiさん、畠中さんはオンラインよりのご出演

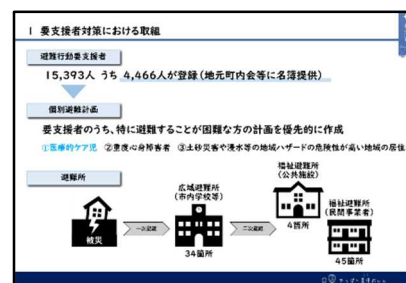
非常時に“いつも通り”が難しくなる障害ある子どもたち。障害児を育てながら能登半島沖地震に遭遇した実体験をもとに、発達特性に合わせた備え・環境調整を、明日から使える形で整理し、地域と行政の役割分担のリアルや取組みについてもお話しいただきました。

草津市の取り組みについて

津村さん:草津市では障害のある方、高齢者などの要支援者の避難先として、福祉避難所の確保を進めており、滋賀県立草津養護学校を福祉避難所に指定しました。医療的ケア児、重度心身障害者、土砂

災害警戒区域や洪水などの可能性が高い地域に居住している要支援者を対象に個別避難計画を作成しています。一時避難先の広域避難所が34ヶ所、二次避難所として福祉避難所は公共施設が4ヶ所、民間事業者と協定を締結して開設される福祉避難所が45ヶ所、計49ヶ所です。

個別避難計画の作成にはいくつかの課題があります。一つ目の課題は非常用の電源の確保です。人工呼吸器などの医療機器を使用される方も多いのですが、蓄電池や発電機は限りがあるので、集中的に供給することが難しくなります。二つ目は広域避難所には人が殺到しますので、プライバシーが守りにくく、ストレスもかかることです。医療器具を配置するスペースや、介護やケアをするスペースの確保も難しくなります。三つ目は、早期に協定福祉避難所を開設することが困難なことです。協定福祉避難所は、協定を結んでいる事業所に要請して開設しますが、連絡に時間がかかります。必要物資の事前把握も困難で、備蓄している物資や受け入れ能力、参集体制にも差がありま



す。この課題を解決するため指定福祉避難所を設置することになりました。個別避難計画により、町内会や民生委員の方など一緒に避難していただく方や避難先と情報を事前に共有します。指定福祉避難所も、予め避難される方の情報が把握でき、受け入れの体制を整えることができます。

避難者を限定することによって、避難スペースや電源の確保など要支援者に安心して安全な生活を送っていただくとともに、受け入れ対象者に合った必要物資の提供が可能となります。草津養護学校では、震度6弱以上の地震で草津市の要請なく開設していただきます。運営訓練を並行して実施していくことで、実効的な避難支援ができる体制づくりを進めています。福祉避難所に指定された事業者も、いきなり避難所の開設となっても対応が難しいと思われます。事前準備となる避難所開設キットを設置しました。必要となる書類、受け入れ名簿、必要物資の手配書や消毒、体温計、立ち入り禁止などの掲示物等も入れています。また広域避難所には防災行政無線を設置しました。携帯電話が使えなくなっても、災害対策本部で情報を集める、必要な物資を供給するための連絡ツールとして活用できます。

滋賀県立草津養護学校で1月28日に南海トラフ地震を想定して開設運営訓練を実施しました。想定は日曜日、まず職員が集まって、避難所の開設の準備をして、順次受け入れることとなります。ライフラインが止まり、交通網も遮断されている、連絡ツールとしては防災行政無線だけ、個別避難計画のある避難対象者を事前に把握している想定での訓練です。包括的に人々を守る体制をつくるため、湖南広域消防局、草津市消防団、県の防災担当、市と電気自動車の供給の協定を結んでいる事業者などにも参加いただいた訓練としました。教職員に一斉メールを送信して、職員の安否確認をしつつ、参集の指示、安全点検を行って施設内に入ります。震度6弱以上となると、窓が割れる、屋根が落ちてくるなどのことも起こりますので、安全確保のために丁寧に施設点検を行って、



運営本部を開くとともに、市の災害対策本部と報告や連絡を取りながら、避難スペースをつくるという手順になります。

三つの班をつくりました。運営本部は全般の指揮監督や市と連絡をとります。受付班は避難者の名前や健康状況を確認します。個別避難計画がある方は、改めてヒアリングをせずに、変更点の有無の確認だけで終わらせます。支援班は避難スペースの確保、食料や医療器具等の必要物資の手配、電気、発電機、トイレなどの準備をします。受付班は個別避難計画を

活用しながら、運営本部、支援班と情報の共有を進めます。人工呼吸器等の医療機器を使用される方は発電機などの近くに位置していただき、ストレスを強く感じる、パニックになってしまう方は、教室などの個別のスペースに案内することも、個別避難計画で事前に把握できます。支援班はベッドや毛布、パーテーションなどを運搬して避難スペースをつくります。備蓄している発電機、簡易トイレ、冷暖房器具などを準備しつつ、市役所から搬送される投光器、ダンボールベッド、食料などの物資を受け取って、避難所の設営にあたります。健康状態や必要なもの確認した結果を各班

のリーダーや運営本部に報告して、あと何人受け入れが可能か、必要な物資や医師派遣などの支援要請の内容を決めていきます。

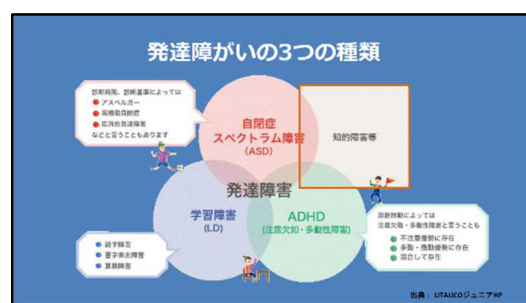
避難者の直接的な支援は一緒に避難してきた支援者や親族が行っていただくため、家族単位の避難が基本となります。職員が定期的に巡回して、災害関連死を防ぐために、避難者の体調の確認を行います。個別避難計画には持病や日常の治療方法、服用している薬、かかりつけ医なども書かれており、適切な医療につなぐ体制も整えています。訓練をしないと、課題が見えてきません。点と点（施設と行政）だけではなく、実践を通して、包括的な連携をしていくことが大事だと考えています。

発達障害とは

畠中さん:2017年に設立した**チャレンジド L I F E**は障害児を育てる親が集まってできた団体です。活動を始めた頃は当事者の親として子育てに必要な情報を発信していましたが、今は発達障害や障害のことを、知らない方々に正しくわかりやすく伝えていくことにも力を入れています。「障害×防災」を考えるにあたって、発達障害という外見だけではわかりにくい障害は、どういう特性があるのかをお伝えした上で、防災ではどういうところで困るのかをお話します。

私どもが行ったアンケート結果でも約99%の方が発達障害という言葉は知っているという回答されています。小中学校の支援学級、仲良し学級などではなく通常クラスの中に8.8%、小学校だけで見ると10%を超える発達障害の子が学校の中にいると言われていています。社会の中の1割強、発達障害や自閉症などの特性がある子どもたちがいます。特性を持ったまま大人になる方も多くいますので、職場や地域にも外から見えにくい障害を持った人たちが一定数いることをご理解ください。

Mikiさん:発達障害にはいろいろな障害の種類があります。自閉症スペクトラム障害、これは自閉スペクトラム症とも呼ばれています。さらにADHD（注意欠陥多動性障害）、そして学習障害、この三つが主に発達障害と言われるものになります。知的障害など他の障害と一緒に持っている方もおられて状態は多様です。



私の子どもは自閉スペクトラム症と呼ばれている、コミュニケーションの障害を持っています。音や光に非常に敏感で、ちょっとした物音や空調の常に鳴っている小さい音にも敏感に反応してそわそわしたり、普段と違う光が見えたりすると、落ち着かなくなったりします。イレギュラーなことに非常に弱く、動揺したり、パニックを起こしたりする特徴があります。ADHD（注意欠如多動性障害）は、のび太ジャイアン症候群という俗称もあります。注意が散漫で、ぼーっとしたのび太のようなタイプと衝動的でよく動く、ジャイアンのようなタイプを思い浮かべるとわかりやすいです。忘れ物をする、片付けができない、お喋りしすぎるなどの特徴が、日々の生活に支障をきた

すほどの状態だと思っていただければと思います。学習障害は、知的障害がないにもかかわらず、当然読めるだろうというような文字が読めない、自分の名前や住所が書けない、などのケースが最近認知されてきています。避難所の中で、何かを伝えようとしたときにもこういう方に出会うかも知れません。

畠中さん:発達障害の難しさは、発達障害だからという特有なものばかりではないということです。誰でも忘れ物をすることもあるし、遅刻しそうになることもあります。しかし日常生活に支障が出るほど困っているかどうかによって、障害か障害ではないかということになります。だからこそ発達障害児、発達障害者は、外見からはわかりにくいとされているのです。

「発達障害×防災」の取り組みを始めたきっかけ

それは2024年の元旦に起こった能登半島沖地震です。石川県への帰省中で、地震が発生した時は海沿いを車で走っていました。揺れがすごくて恐ろしかったです。発達障害児の子どもの怖がりようは想像以上でした。動けなく、喋れなくなりました。顔は硬直したままで、表情も読みとれませんでした。滋賀に帰ってからも、日常生活にすぐに戻れませんでした。一人で外に出られない、学校まで歩いて行けなくなりました。また地震が来るのではないかと怖がって、歩いていても突然涙を流しながらうずくまるという日々でした。夜も寝ませんでした。そのために下の子どもも起きてきて、私も寝られないという日々が数ヶ月続いて、ヘトヘトになりました。

東日本大震災での一般住民と障害者の死亡率を調べてみると、障害者の死亡率が約2倍になっていました。障害種別によっても死亡率が異なっていました。身体障害の方、早く動くことができない方の死亡率の方が高いと思っていたのですが、精神障害や発達障害の方が多く亡くなっているというデータもありました。重度の知的障害の方、身体障害の方など、施設で生活されている方は支援者のサポートで避難をされていました。しかし、発達障害や精神障害の方は、日常生活には問題はないので、いつも通りなら動けますが、地震などの予期せぬことが起こったときは、フリーズして動けなくなり、そうしている間に命が奪われるということがたくさんあったというお話でした。

子育て家庭の災害への備えに関する全国調査

能登半島地震で被害の大きかった輪島市では、1月9日に要支援者の福祉避難所が3施設開設されました。地域に生活する障害者はもっと多くいるはずですから、どう過ごしていたのだろうと思いました。他の方はどのように防災に備えて、何を不安に思っておられるかということ进行调查するために、アンケートを実施しました。632家庭、子どもの総数923人のデータが集まりました。行政が把握されている障害者の数は、基本的に障害者手帳を取得している方々の数です。今回は手帳を取得されていなくても、自分の子どもには障害者特性があると思っておられる方には、自己申告で回答いただきました。障害福祉サービスの受給者証も取っていない、手帳も取っていない、で

場だからこそできることは何でしょうか。

江藤さん:マンション防災委員会は、マンションだけではなく、昼間に生活圏をともにする皆さんと、自治会などを超えて助け合える、SOSを出し合える関係をつくっています。南草津を問わず、大津など滋賀県内で350人ぐらいの仲間が集まった自助の繋がりです。私たちにできることは助けたい人から助けるといことです。助ける人にも限界がありますから、普段のつながりで、困り事や困り感を把握しているからこそ、手を差し伸べられる、災害時には一人ひとりの余力も減ってくると考えられるので、個人のつながりを強化しておくという感じです。

畠中さん:危機的な状況のときだからこそ、自分の思いに素直に動くという行動につながるのかも知れません。行政の立場だからこそできる防災とは何だと思えますか。

津村さん:人と人をつなぐことだと思えます。個別避難計画をつくるときに、町内会の方などの避難支援者と打ち合わせをして、自助、共助の力を培っていくことが必要です。行政は利用されているサービスの情報なども把握しており、効果的に活用して自助、共助を高めていくことが役割だと考えています。

畠中さん:市の職員も人数が限られていて、みんなが来てくれるわけではないし、自分たちで自分たちの命と家族を守ることも必要ですね。

江藤さん:普段から私はこのようなことに困っていますということを隣人に伝える、私はこれが得意なので任せてくださいなどの交流の有無が、いざというときに助けてもらえる、助けられるということにつながると思います。

畠中さん:それぞれの立場だからこそできないこと、もしくはわからないこと、知りたいことがあれば聞きたいと思えます。

津村さん:災害への備え、避難所の運営、物資の搬送はできますが、避難所で声を上げていただかないと拾えない部分もあります。何が不安なのか、何がわからないかを聞き取りつつ、可能な範囲で避難先や市役所の中で共有していきたいと考えています。

畠中さん:地域だけ、自助だけではできない、どうすればいいかわからないことは何かと聞かれたら、どうですか。

江藤さん:個人ではできないものとして防災のイベントや避難訓練などがあります。防災にあまり興味がない、時間も使えないという方もいる集まりの中にうまく防災を差し込んでいくことが、結果として、すそ野を広げると思えます。コンサートや食事会、運動会など人が集まるものは、公的なものや、大きな組織が運営していることが多いので、防災というフィルターや意識を差し込んでいくのは個人では難しいと感じています。

畠中さん:気づけば学べていたというのはありがたいと思えます。ちょっと知ると大事だ、他人事ではない、備えようという気持ちにもなります。障害のある方だけではなく、高齢者などいろいろな方々が、災害があったときには困りごとがあると思えます。「一緒に社会で過ごす×防災」を実現し

ていくために大切なことは何だと思いますか。

江藤さん:この人に聞いたらいい、こんなやり方がある、ここまでは自分でできるけれども、ここからはできないというSOSを発信する力と、SOS受ける力は災害時にとても心強いです。急に伸ばせるものではないので、普段の生活の中で関係性をつくっていくことが大切だと思います。

畠中さん:行政と日頃からつながりがあることで、やり取りがしやすくなり、見た目では分かりにくい障害についても危機管理課に伝えることができます。また、「こういうときは、こうしてほしい」という声は、黙っているだけでは届きません。だからこそ、こちらから情報を伝え、必要なときにSOSを出せる力が大切だと改めて感じました。では、いざというときに備えて、配慮や支援が必要な方も含め、より多くの方に訓練へ参加していただくには、どのような工夫が必要でしょうか。

Mikiさん:音にとても敏感で怖がりやすく、保育園の頃は避難訓練がある日は「休みたい」と言うほど嫌がっていました。高校生になった今は、毎年の訓練を経験する中で、その意味も理解できるようになり、参加できるようになっています。ただし、それは周りが知っている人たちだからこそできていることです。知らない人ばかりの場に行くとなると、やはりハードルは高いと感じます。障害のある人もいることを前提とした訓練であれば、参加しやすくなると思います。また、事前のお知らせに一言でも配慮についての記載があれば、安心して連れて行くことができます。

江藤さん:防災に取り組んで10年になります。いろいろな人がいるという前提の避難訓練を地域の方が考えてくださるようになってきたと思います。防災に興味がなくても、たくさんの方がいるところに防災を差し込むと裾野が広がると思います。災害にも使えるお片付けとか、かわいいキャンドルづくりは、災害時の灯りにもなります。お肌やお腹が綺麗になる乾物は非常食にもなりますというプラス防災で取り組んできて、やっと人が増えてきたという感じです。

畠中さん:入り口のハードルが低くなったら良いと思います。無理だなと思ったら途中で帰れたり、隅っこで様子を見られたり、選択肢が多いと良いと思います。

参加者からいくつか質問がありました。その一部を紹介します。

問:SOSを出す力、受ける力をどのように発信していったら良いでしょうか。また診断あり、手帳なしの方は個別避難計画の作成につながるのでしょうか。

答:江藤さん:「助けて」ということは、思ってもなかなか言えません。皆さんは人に物をくださいといつ言いましたか。ちようだいと言える関係性の人は、いざというときに「助けて、あなたの力を貸して」と言える人なのです。抑え込むことは、「助けて」を我慢することと同じです。自分の中に恥ずかしいとか、よく思わない自分があるので、練習してみることです。また困っている人がいるときに、少し助けに行くという人間関係を広げておくと、困ったときに自分にも返ってくる可能性がありますし、自分の受援力の把握にもつながります。いざというときのために

思い切ってSOSを出す、SOSを受けるということを広げてみると良いと思います。

畠中さん:助けてと言って何かやってもらうとその人も自分に言いやすくなりますね。逆にありがとうと言ってもらえることをすると、頼みやすくなったりする感じがします。

津村さん:要支援者の名簿をつくる際には、介護認定や障害等級、年齢、一人暮らし、危険なところに住んでおられるかなどを基準にしています。診断書はあるが、手帳がない、行政のサービスを受けていない場合は対象者として上がりにくいです。避難方法などでお困りの方がおられたら、市や町の防災部局または福祉部局にご連絡ください。

畠中さん:手帳がなく、診断もなければ、サービスが使えないということではありません。手帳はなくても困っていると伝えれば、地域によって制度が違いますが、一人で避難するのが難しい方も対象として含みますなどとなっていたりします。情報が届くことで、地域の民生委員さんや町内会長さんにもつながりますので、動く必要があると思います。

Mikiさん:当事者の親として、行政や個人でこんなに動いてくださる人たちがいることを知って、希望が持てました。これからは少し自分もハードルを下げて避難訓練などに参加してみようと思いました。

江藤さん:困ったときに困ったと言える、助けられる人が助けるというシンプルなところに行き着きます。目指すところが同じなら、みんなで活動していけば、わかり合えないことはないと思います。

津村悠馬さん、江藤沙織さん、mikiさん、畠中直美さん、参加者のみなさん ありがとうございます。

