

R 7 年度の取組報告

当事者部会

R8. 2. 24 上越市障害者自立支援協議会 第2回全体会

① R 7 年度の取組内容

1. 当事者部会での共通ルールを決定

- ・部会の構成メンバーが安心して発言するために作成した。

→決定した共通ルールは参考資料1を参照

2. 災害時に予想される困りごととその対策を共有

- ・災害種別、場面ごとに整理し、自分たちでできることを見出した。

→整理結果は参考資料2を参照

3. 避難所の見学と見学の振り返り

- ・危機管理課の協力を得て、避難所生活のイメージを具体化させた。

→見学の振り返り結果は参考資料3を参照

参考：開催経過

月日	内容
5月21日（水）	・当事者部会における共通ルールの決定、災害時における困りごとの共有・発表（第1回部会）
8月27日（水）	・災害時における困りごとに対する自分たちの取り組み等の共有・発表（第2回部会）
11月26日（水）	・避難所見学、振り返り（第3回部会）

● 避難所見学、見学振り返りの様子（第3回部会）



② R 8 年度の取組方針

1. 非常時に自分自身の障害特性を理解してもらうためのツールを作成
 - ・災害時の緊急時にはうまく相手に伝えることができないため、自分の障害特性で配慮してほしいこと等が分かるようにする。
 - ・災害時における上越市ヘルプカードの効果的な活用方法について検討する。
2. 市総合防災訓練の参加を検討
 - ・当事者部会の構成メンバー等が参加し、参加した意見や感想を危機管理課と共有する。
3. 町内会主催の防災訓練への積極的な参加の促進

じょうえつししょうがいしゃじりつしえんきょうぎかいとうじしゃぶかい きょうつう
上越市障害者自立支援協議会当事者部会での共通ルール

とうじしゃぶかい さんか だれ あんしん はつげん はなしあって
当事者部会に参加する誰もが安心して発言することができ、話し合っていく

たいせつ
ために大切にしたいこと

- ① とうじしゃぶかい さんか ぜんいん たいとう かんけいせい たいせつ
当事者部会に参加する全員が対等な関係性を大切にします
- ② おたがい きもち いけん そんちよう じぶん ちかかん おしつけません
お互いの気持ちや意見を尊重し、自分の価値観を押し付けません
- ③ であい たいせつ おたがい けいけん まなぶしせい もちます
ここでの出会いを大切に、お互いの経験から学ぶ姿勢を持ちます
- ④ だれ ば ころがけます
誰にとってもここちよい場づくりを心がけます
- ⑤ かつどう とおしてだれ くらし やす いちいきづくり めざします
活動を通して誰もが暮らしやすい地域づくりを目指します
- ⑥ はつげん わ はつげんじ かならきよしゆ しめい
発言するタイミングを分かりやすくするため、発言時は必ず拳手をして指名さ
れた人から発言します

さいがいじ こま たい
災害時における困りごとに対する
じぶん じっさい と く など
自分たちの実際に取り組み等について
～とりまとめ～

- こま
困りごと 1～3 … じょうほう と かた
情報の取り方について (1～5 ページ)
- こま
困りごと 4～5 … いどう
移動について (6～8 ページ)
- こま
困りごと 6 … ひなんじょ
避難所について (9 ページ)
- こま
困りごと 7 … いりょう
医療について (10 ページ)

こま 困りごと 1

がいしゅつさき じょうほう え わ
外出先で情報を得るためにはどうすればいいかわからない。

(1) 実際に取り組んでいること

- ① 周りの人に尋ねる。
- ② 自動車で移動しているときには、NHK ラジオ第一もしくは FM 上越・FM 妙高にチューニングを合わせて、情報を得る。
- ③ スマートフォンを持っているときには、ヤフーニュースや Google ニュース、上越妙高タウン情報を開いて、情報を得る。
- ④ 近くにサービスエリアや道の駅があれば、立ち寄って大型ビジョンなどを見て情報を得る。
- ⑤ 近くに誰か人がいれば、声をかけて情報を得る。
- ⑥ なるべく店のテレビや車のラジオ、それと会社の人から情報を得たりしています。
- ⑦ スマートフォンで災害情報アプリ（Yahoo!防災、NHK ニュース、防災速報等）を利用
- ⑧ 上越市の安全メールに登録
- ⑨ 駅やコンビニで張り紙などの掲示を見るよう意識している。
- ⑩ Yahoo や NHK の防災アプリを使っている。
- ⑪ テレビ、インターネット（各種 SNS）での情報収集に取り組んでいる。

(2) 取り組みそうなこと

- ① 事前に調べられることがあれば、確認しておく。
- ② 近くに飲食店など店舗があれば飛び込んで、テレビなどを見て情報を得る。
- ③ 熊に襲われる被害を防ぐ目的を兼ねて、外出時には常に携帯ラジオを持ち歩き、つけっぱなしにしておく。
- ④ できるだけ外に出て人と話し合うことが必要
- ⑤ 避難情報などの掲示がある場所をリスト化しておく。
- ⑥ 災害時に立ち寄れる安心できる場所を確認する。
- ⑦ 情報取得方法を共有する学習会を開催する。
- ⑧ 外出先の行政の安全メールを受け取れる様に設定してみる。
- ⑨ 周りの人に聞く。

(3) 取り組むことができないこと

- ① 周りの人に尋ねたくても、人に会えなければ不可能
- ② 聴覚過敏や過集中により人混みでの情報取得が難しい。
- ③ 視覚障害者には小さな文字情報が困難
- ④ ネット回線が不通になった場合の備え方が不明

こま 困りごと 3

さいがいじ おんせい さまざま じょうほう え
災害時、音声では様々な情報が得られない。

(1) 実際に取り組んでいること

- ① ① ① ① ①
とりあえず 周囲の人に尋ねる。
- ② ② ② ② ②
外出して人が集まる場所へ行く。周囲の人と話し合う。
- ③ ③ ③ ③ ③
テレビの字幕機能を使用
- ④ ④ ④ ④ ④
SNS や速報通知の活用
- ⑤ ⑤ ⑤ ⑤ ⑤
市報などの文字情報確認
- ⑥ ⑥ ⑥ ⑥ ⑥
防災アプリや携帯可能なカーナビ（GORILLA）でワンセグ受信して、文章や映像を観る。

(2) 取り組めそうなこと

- ① ① ① ① ①
ラジオなどで情報がなければ確かめる。
- ② ② ② ② ②
周囲を見て少しでも情報を探す。
- ③ ③ ③ ③ ③
絵やピクトグラム の 掲示 を 増やす 要望
- ④ ④ ④ ④ ④
電光掲示板の活用
- ⑤ ⑤ ⑤ ⑤ ⑤
音声 → 文字変換アプリの普及

(3) 取り組むことができないこと

- ① ① ① ① ①
音声での情報がなければ動くことができない。
- ② ② ② ② ②
音声のみの放送では対応不可
- ③ ③ ③ ③ ③
視覚障害者に文字情報は困難

こま

困りごと4

きんむさき ひとり とき さいがいじ うご かた しんばい
勤務先で一人になった時の災害時の動き方が心配。

ひじょうじ ひつよう もの も だ りょう わ
また、非常時に必要な物と持ち出し量が分からない。

(1) 実際に取り組んでいること

- ① 自宅で仕事をしているので、周りの人の助けがあればと思っている。
- ② 勤務先で一人になった時の災害時の動き方については、特になにもしていない。
- ③ 背負うことのできるリュックサックに、非常時に必要と思われるものを詰め、持ち出せるようにしている。
- ④ 非常時に必要と思われるものの種類と量は、ウェブサイトや回覧板にあった一覧を参考にしている。
- ⑤ マイナンバーカードと薬手帳を、すぐに持ち出せるような場所に常備している。
- ⑥ 会社で年に一度、避難訓練を実施
- ⑦ ロッカーに防災用品と薬を常備
- ⑧ 避難経路を確認済み。
- ⑨ 勤務先から動かないと家族間で決めている。
- ⑩ とりあえず会社に備蓄されているものでやり過ごす。

(2) 取り組みそうなこと

- ① 勤務先でのハザードマップを見て、起こり得る災害や避難先・避難経路などを確認しておく。
- ② リュックサックの中身を定期的に目視し、必要があれば中身を入れ替える。
- ③ 必要があればリュックサックを増やし、持ち出し品を増やす。
- ④ 事前に必要なものをメモして準備することです。それと持ち物は事前に決める。
- ⑤ 「助けてカード」をIDホルダーに入れる。
- ⑥ 避難訓練の事前参加
- ⑦ 非常持ち出しリストの作成
- ⑧ 自分のいる場所で、今、地震がおきたら、自分にどんな危険があるだろうかと、時々、想像してみる。

(3) 取り組むことができないこと

- ① 突然の災害によりパニックになる可能性
- ② 持ち出す荷物が多すぎると管理能力的に困難
- ③ 職場に、災害時のマニュアルを作成してもらおう。

困りごと 5

おおゆきさいがい いえ かえ ばあ い わ
大雪災害で家に帰れない場合はどうすればいいのかわからない。

(1) 実際に取り組んでいること

- ① タクシーなどの交通機関が利用できるか確認する。
- ② 勤務先や近くのホテルに宿泊することを恐れない。
- ③ 親に連絡してなるべく心配させないようにしています。
それと車に大雪の時に必要なものはある程度は積んでいる。
- ④ 職場に1泊用の備えあり（薬・食料）
- ⑤ 代替移動手段の確認
- ⑥ 常に、最新の天気予報の情報を得ておく。外出しない。
- ⑦ その時いる場所にとどまる。

(2) 取り組みそうなこと

- ① どなたかに誘導してもらいながら、歩いて行ける距離であれば帰宅を試みる。
- ② 勤務先や近くのホテルなど、宿泊することができそうなところを普段から確認しておく。
- ③ 近くの人や、または人がいる建物に助けを求める。
- ④ 職場や施設と受け入れ対応を確認
- ⑤ 雪害時の避難レベルを共有
- ⑥ 一人で行動せず、同じ状況の人達と対応について、検討する。

(3) 取り組むことができないこと

- ① 雪中移動や交通状況の把握が困難

こまり 困りごと6

ひなんじょ ばしよ ふめい くるまいす といれ つか
避難所の場所が不明。または車イスでトイレが使えるのか、
ばりあふりーしせつ ふあん
バリアフリー施設になっているのか不安

(1) 実際に取り組んでいること

- ① 周りの人に介助してもらう。
- ② 避難所の場所を確認しておく。
- ③ 親や近所の人に聞くようにしている。
- ④ 地図で避難所を確認しマーク
- ⑤ 避難所は不安なので出来る限り自宅内避難にしようと思っている。

(2) 取り組みそうなこと

- ① とりあえず自宅にとどまる。
- ② 実際に避難所の中を見て、トイレやバリアフリーの状況を確認しておく。
- ③ 参加自由の避難訓練をすればいいと思う。
- ④ 事前に避難所見学に行く。
- ⑤ 福祉避難所の情報を確認・申請
- ⑥ バリアフリーマップ作成の要望
- ⑦ 事前に、周りの避難所の設備の状況を、ホームページで調べておく。バリアフリーの施設でなくても、怪我などをしていない健全者に協力を仰いで、抱きかかえてもらって、階上へ避難する。(自分がその場にいたら、協力しなければならないと、感じている。)
- ⑧ 実際に地域の避難訓練に参加し、避難所を確かめる機会があれば車椅子で利用できるか等を見てみたい。

(3) 取り組むことができないこと

- ① 介助がなければどうすることもできない。
- ② 精神的に避難所滞在が難しい。
- ③ 移動支援がないと現地確認できない。

困りごと7

さいがいじ しょうせん かくほ ばあい わ
災害時、処方箋が確保できない場合に、どうすればいいかわからない。

(1) 実際に取り組んでいること

- ① 周りの人に尋ねる。
- ② マイナンバーカードとくすり手帳を、すぐに持ち出せるような場所に常備しておく。
- ③ 親か会社の人と話し合っ決めて。
- ④ 薬手帳を携帯
- ⑤ 薬を1週間分ストック
- ⑥ 主治医と災害時の相談済み。
- ⑦ 常に、お薬手帳を携帯している。
- ⑧ 処方薬は2ヵ月分を1度に処方してもらっているので、その中で調整しようと思っている。

(2) 取り組みそうなこと

- ① 前もって情報を取得しておく。
- ② 実際の処方薬を、すぐに持ち出せるような場所に常備しておく。
- ③ 事前に必要なものは準備する。
- ④ 薬局とデータ連携
- ⑤ 市と協力して薬配布体制を作る。
- ⑥ 「お薬情報シート」を印刷して保管
- ⑦ 1週間分程の余分な量を確保して置く。1週間分の薬を余分に確保して置く。

(3) 取り組むことができないこと

- ① 医師不在で処方不可な場合、自力で薬入手は困難

R7.11.26

じょうえつししょうがいしゃじりつしえんきよぎかい とうじしゃぶかい
上越市障害者自立支援協議会 当事者部会

だいさんかいとうじしゃぶかい ひなんじよけんがく いけん
第3回当事者部会における避難所見学での意見

～とりまとめ～

ひじょうじ じぶんじしん しょうがいとくせい りかい つーる
① 非常時に自分自身の障害特性を理解してもらうためのツールを
さくせい
作成

- さいがいじ など きんきゅうじ あいて つたえる じぶん
・災害時等の緊急時にはうまく相手に伝えることができないため、自分の
しょうがいとくせい はいりよ など わ よ
障害特性で配慮してほしいこと等が分かるようにしておくの良いのではな
いか。

れいわちねんど とうじしゃぶかい けんとう
⇒令和8年度の当事者部会で検討

ひなんじよ じょうほうていきょうほうほう せいり
② 避難所での情報提供方法を整理

- かてごりー くべつ じょうほう はりだす わかりやすい
・カテゴリごとに区別して情報を張り出すと分かりやすいのではないか。
- ひなんじよせいかつ につかひょう みとおし も ふあんけいげん
・避難所生活において日課表があると見通しを持つことができ不安軽減
につながる。（例えば、食事や消灯時間はあらかじめ何時になるかを
きさい など
記載しておく等）

しききかんりか たいおう けんとうちゅう
⇒市危機管理課において対応を検討中

ひなんじよ ぎ じたいけん ひつようせい
③ 避難所の疑似体験の必要性

- さいがい じっさいたいけん ひなんじよ たいけん じっさい じょうきょう
・災害は実際体験できない。避難所の体験により、実際の状況を
いめーじ しょうがい も ひと じっさい ひなんじよ ぎ じたいけん
イメージしやすかったため、障害を持つ人が実際に避難所を疑似体験で
きる場が必要ではないか。
- じっさい ひなん しょうけんしゃ ししよくいん ひなんじよ い かのうせい
・実際の避難では、支援者も市職員なども避難所に行けない可能性が
あるため、自分でどこまでできるかをある程度知っておくべき必要があるの
ではないか。

しききかんりか じっしほうほう けんとうちゅう
⇒市危機管理課において実施方法を検討中

④ 避難所で誰が市担当者かを見分けるための方法を整理

・避難所で誰が市担当者かどうかは服装などを見ればわかるのか。

⇒令和7年度中に各避難所にビブスと名札を配布予定

⑤ 避難所設備の充足

・消灯により暗くなると聴覚障害者の場合は、情報を取ることができなくなるため、通路場所に誘導灯を用意してほしい。

・トイレが不足している避難所は簡易トイレを用意してほしい。

⇒市危機管理課において対応を検討