

文京区障害者地域自立支援協議会
令和7年度 第3回障害当事者部会 要点記録

【日 時】 令和7年 12月 15日(月)10時00分～11時30分

【場 所】 文京シビックセンター3階 障害者会館AB会議室

【出席者】 高山 直樹 (自立支援協議会 会長)

河野 孝志 (身体障害)

永野 栄一郎 (知的障害)

中山 雅美 (精神障害)

柳澤 由美子 (精神障害)

佐藤 留味江 (身体障害)

藤田 孝一 (精神障害)

永尾 真一 (区委員)

【補助人】 関口 梓

【防災アドバイザー】 澤木 優輔 (NPO 法人 日本防災環境 理事)

山岸 勇一郎 (NPO 法人 日本防災環境 事務局長)

【事務局】 高谷、荒木田、河井、林、枝松 (文京区障害者基幹相談支援センター)

【開会前に事務局からの連絡】

- ・出欠確認
- ・傍聴及び会議内容の公開について確認
- ・記録のため、会議内容の録音と写真撮影についての確認
- ・資料の確認

1. 開会挨拶

- ・障害福祉課 永尾課長 より

2. 議題

(1) 防災アドバイザーによる【防災ワークショップ】

(2) 災害体験訓練【災害用トイレの設置・体験訓練】

【議事詳細】

(1) 防災アドバイザーによる 防災ワークショップ ※資料第1号「意見記入シート」参照

【ワークショップの主旨】

防災に関して、「知ること」「想像すること」「やってみること」が大切だが、今回は「想像する」に対しての勉強会となる。災害時の想像(自分の場合はどうなるのか、避難所へ行けるのかなど)をしていくと、段々と深まっていき、不安が少なくなっていく。また自助を考えた後に、互助・共助、公助についても考えて行く。

【ワークショップの方法】

模造紙に、各自の意見を記した付箋を貼って整理を行う。

※自助、互助・共助、公助について

自助：自分で自分の身を守りましょう

互助・共助：近所・町内会などでお互いに助け合う。例：地域の見回り(火の用心など)、児童の見守り、民生委員の活動、防災訓練、相談支援専門員や介護支援専門員

公助：公的機関の救助、災害支援、復旧活動(公助) 例：社会福祉協議会、権利擁護センター、防災活動の支援団体、地域作り、避難所、災害時の人や車の動きなどの検討。

◆意見記入シート

①自宅で大きな揺れを感じた時、ケガをしないようにするにはどんな準備をすればいいか考えてみましょう。

(当事者委員)※付箋による意見

- ・部屋を片付けておく、家具の転倒防止器具をつける、車いすの走行スペースを確保する。
- ・リュックサックにラジオ、乾電池、薬、手袋を用意。
- ・スリッパを使用する、丈夫な靴、軍手、ゴム手袋を用意、寝室に靴の用意。
- ・安全地帯をつくる

(防災アドバイザー)

今週一週間だけで比較的大きな地震が3回あった。予めケガをしないための対策、準備をしていくことがとても大切。なによりケガをしないことが一番大きなこと。

そのために転倒防止対策や安全地帯(上から落下物がない、家具の配置や向きを変えたりして多少倒れても大丈夫な場所)を自宅の中に作っていくことが大事。

<火災について>

- ・消火器の用意、火の始末をしっかりとする。使用していない家具のコンセントを抜いておく。

<自分の部屋から外に出られるのか>

- ・ドアが閉まって開かなくなることや物が倒れてきて通路をふさいでしまうこともある。

②電気や水道ガスを一切使わないで、一週間、自宅(ホーム)キャンプして過ごすとしたらどんなものが必要か、考えてみましょう。

(当事者委員)※付箋による意見

- ・食料(レトルトおかゆ、缶詰、ドライフルーツ、クラッカー、羊羹)
- ・飲料水(お水、お茶ペットボトル、缶ジュース)
- ・水の確保、非常食の確保、充電バッテリーの用意、防寒着、簡易ベッド、ラジオ
- ・一週間分の食料・水

- ・懐中電灯、カセットコンロ、非常用トイレ・簡易トイレ、ライト、乾電池、乾パン、冬は使い捨てカイロ
- ・一回は熟睡

(防災アドバイザー)

・電気・水道を使わずに1週間生活できるかを試す「防災キャンプ」を推奨。またその際、自宅の扉を開けられるようにしておく。近所の方が大丈夫ですか、と声をかけてくれることも多い。自分一人ではない、そのことを頭に置いておいてほしい。

<準備しておくもの>

食料:一週間分の食料の備蓄を推奨。食料品の備蓄をタンスや押し入れに保管する形ではなく、食料を少し多めに買い置きし、それを順に使用し、順次補給していく形。各々冷蔵庫(一週間分位)にある食料にプラスチックアルファする。備蓄するのは乾パン、レトルト食品のみというようには考えなくてもよい。他方、火を使えなくても、食料にしていく方法が大事。お米の炊き方もそれぞれ。土鍋も可。

・薬:一週間分。

・懐中電灯:キャンプ用品の売り場にランタンがある。部屋を灯すことができる。光を出すものを少しずつでも用意しておいてほしい。

・充電バッテリーの用意:照明、暖房、調理、PC などのため。値段は張るが、大きな容量のものを用意しておくのもよい。(信頼できるメーカーのもの)また、電源やモバイルバッテリーが確保できれば、パソコンやスマホで情報収集が可能。自分で難しい場合は、周囲の人が助けてくれるので協力して情報を集める。

・簡易トイレ:後で実物の簡易トイレを用いて説明がある。自分にあつたものを用意しておくとうい。

また自分の家のトイレは、使用不可になる可能性もある。下水が確実に使えるようになるまでは使用を控えた方がよい。便座が大丈夫なら、袋、新聞紙、消臭剤を入れて、排泄することも可能。

簡易トイレにちょうどよいものが見つからない場合はそういったこともできる。

また福祉関連の商品を取り扱っている店にはポータブルトイレが販売されていて、座るだけで排泄できる。手すりのついた物もあり、自分に合ったものを選ぶことが出来る。排泄したものは袋を縛って、貯めておいて、ごみ収集が来たら出す。

・着替え:寒さ対策の衣類

・ハサミ・テープなどの事務用品

・救急セット(軽いケガの手当て用)

◆防災アドバイザーによる「地震発生～一週間のタイムライン」(資料第2号参照)の説明

・自治体職員もすぐには集まれず3日～1週間かかる場合がある。

・福祉避難所の準備が整うまで一週間程かかる。また周囲の住民が押し寄せてしまう可能性もある。

・行政の災害ボランティア、医療機関や薬局も再開に一週間程かかる可能性もある。

・水や電気などが通っていない状態で、一週間サバイバルできれば、周囲の環境も整ってくる。自宅で避難していても、避難所等に、その旨を伝えておくことも大事。

(当事者委員)

・用意しておかなければならないものを皆さんがたくさん出してくださったのを聞いて、それもあつたなど、

自分でも漏れがあるなど感じた。また固形材入りの簡易トイレがない場合、新聞紙を利用することなど、そういった工夫もできるのかと聞いていた。準備し足りないことが自分でもあるので今後備えていきたい。

・自宅で過ごせるのなら、その方がよいと思うが、なかなか難しい。またその準備も難しいと思う。

・今日参加できてよかった。一週間というのを考えたら、長いと思ったが、一週間自宅で過ごすことができるのなら、大丈夫、安心だと思う。いろいろな準備をしておきたいと思う。

・徹夜が続くと、精神症状が急変する。一度は三時間くらい熟睡しないといけない。

そのために眠剤が必要で、1週間分の眠剤を、次回の診察で、医師に頼もうと考えている。飲むための水はすでに用意してある。また揺れがあった場合、精神障害者は、おそらく健常者よりも神経過敏なため、怖さで心臓がバクバクすると思う。たとえ体のけがを負うことになっても、心のけがは負わないようにしたいと思う。

・まだまだ災害についてわからないことが多いので、これからもっと勉強していきたいと思う。ありがとうございました。

・避難所にまずは真っ先に逃げたい。そのためにリュックやラジオを用意したい。

→多くの人が、いざとなったら避難所に逃げればよい、と考えるため、避難所に多くの人が集まりすぎて、高齢者や乳幼児、障害者などにとって、かえってストレスになってしまう事例がある。だからこそ、自宅など住んでいる場所が大丈夫であれば、自宅で過ごした方がよい場合もある。その際は、自宅の所在地、無事やけがなどの連絡を福祉避難所や文京区にしておくことが大事である。また連絡が途絶えたら自宅へ来てほしいという連絡や、ボランティア派遣の要請などの連絡も必要に応じて行ってほしい。

(2) 防災アドバイザーによる 防災体験(災害用のトイレの設置)

・一週間の自宅キャンプでは、水が蛇口から出なくなり、トイレも流せなくなるため、非常用携帯トイレが大事になってくる。行政の職員の方々もすぐには動けず、物資もすぐに入らないため、非常用携帯トイレは予め買い求めて準備しておいてほしい。

・便座は、震度 6 弱の地震ではほとんど壊れることはない。

便座が無事なら、トイレのレバーにガムテープを貼って水が流れないようにする。※タンクの水がなくなると、下水とつながって、匂うようになるため。

<災害用トイレ使用方法>

1 便座に処理袋(黒)をセット

2 使用后、凝固剤を振りかける

3 処理袋(黒)の口をしっかりと結ぶ

4 消臭収納袋(白)に処理袋(黒)を入れて、しっかりと口を結ぶ。

・ごみ回収が再開していないため、白い袋は自宅保管になる。マンションなどの共有のゴミ捨て場には出さない。ベランダにも出さない。日が当たると大変なことになる。

・凝固剤は排尿と排便の両方に対応している。

・5回分が1セットになっている。

・1日5回～8回×1週間分を準備しておくといよい。

◆東京防災について

インターネットで閲覧することが可能。アプリケーションとしてスマートフォンに入れておくこともできる。一人暮らし、健康な家族、要配慮者(高齢者、障害者など)の方々が、どう準備し、気をつければよいのかなどが書かれている。

【総括:自立支援協議会 会長】

災害時に障害のある人が安全に避難し、生活を維持できるようにするためには、「知る・想像する・実際に試す」というプロセスが重要であり、障害の種類や生活環境によって必要な支援は異なるため、当事者部会では具体的な状況を想像しながら検討を深める必要がある。例えば、ある一つの障害に焦点を当てて検討を深めることも、今日のワークショップが次に生きてくるのではないか。

また特にトイレの確保は大きな課題であり、能登の事例でも最も困難だった。簡易トイレの使い方や必要数についても実際に試し、当事者部会でフィードバックしていけたらと思う。

障害のある人が有事に対応できる環境を整えることは、結果的に文京区のすべての住民にとって有益である。だからこそ今後も体験や想像を重ねながら、自助・公助の両面で必要なことを整理しつつ、グループホームの避難訓練のあり方なども検討して、区への提案や地域への発信につなげられるよう、来年度に向けて継続して取り組んでいきたい。

3 事務連絡

- ・自立支援協議会の全体会:3月3日 当事者部会の一連の活動についての報告を実施予定。