

## 避難所生活の心得

避難所では大勢の人と避難生活を送ることになります。プライバシーの確保が難しいなど、不自由なことがたくさんありますが、マナーとルールを守り、互いに協力し合い、譲り合うことが大切です。

### 周りの方への心配り

お互いを思いやり、困っている人がいたら助けるなど協力し合い、助け合いの精神で過ごしましょう。

### 生活ルールや役割

自主防災会や地域防災リーダーなどの皆さんが中心となって、生活のルールや役割分担を決めましょう。また、決められた生活のルールや役割をみんなで守り、“自分たちのことは自分たちで”を基本に、協力して生活しましょう。

### 生活環境を衛生的に

ごみは分別し、決められた場所に捨てましょう。トイレはきれいに使用し、汚した場合は自分できれいにしましょう。また、避難所内の清掃は定期的に行い、清潔な状態を保ちましょう。

### 多様なニーズへの配慮

高齢者、障がい者、男女のニーズの違いなど多様な視点に配慮しましょう。また、女性専用の更衣室や授乳室の設置など、女性や子育て家庭のニーズへの配慮が必要です。

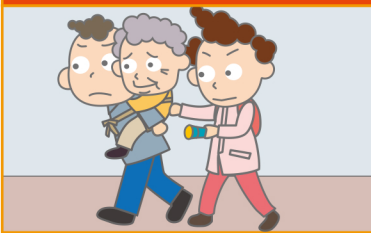
### 避難所生活における健康管理

避難所生活は長期化が予想されます。不自由な避難所生活においても、できるだけ体をこまめに動かしながら感染症やエコノミークラス症候群に注意しましょう。

## 要支援者への協力

複数の人で対応しましょう。相手の希望を確認しながら、コミュニケーションを取ることを心がけましょう。

### 高齢者・病人



危険な状況を把握できていない場合があります。また、移動に時間を要するので、早めに声をかけましょう。急を要する時はひもなどを使って背負い、安全な場所へ避難しましょう。

### 肢体の不自由な人・ケガ人



自力で避難することができない場合があります。車椅子の場合は、階段では必ず3人で協力し、上がる時は前向きに、下がる時は後ろ向きにして恐怖感を与えないよう配慮しましょう。

### 目の不自由な人



状況がわからず、自分から救助を求めることが困難です。「お手伝いしましょうか」など、まず声をかけましょう。誘導は杖を持っていないほうに立ち腕や肩を貸して、声かけをしながら進みましょう。

### 耳の不自由な人



音が聞こえず、危険の察知が遅れがちになります。携帯電話や手書きのメモを見せたり、相手の手のひらに指先で字を書いて筆談するか、正面から顔を合わせ、ゆっくり大きく口を開けて話しましょう。

### 外国人



日本語での情報が十分に理解できないため、避難することが困難な場合があります。身振りなどで危険を伝えるか、スマートフォンなどの翻訳機能でコミュニケーションをとりましょう。

### 妊産婦・乳幼児



妊娠中は思うように体が動かないため避難に時間がかかります。また乳幼児を抱えての避難は負担が大きく困難です。できれば複数の人で手助けし、一緒に行動して誘導しましょう。

