

# 資料



## 一次避難所一覧

令和5年2月現在

No.	施設名	所在地
1	小平第一小学校	小川町1-1082
2	小平第二小学校	仲町 310
3	小平第三小学校	回田町 118
4	小平第四小学校	学園西町 1-34-1
5	小平第五小学校	花小金井 6-24-1
6	小平第六小学校	小川東町 3-1-2
7	小平第七小学校	大沼町 1-22-1
8	小平第八小学校	鈴木町 1-355
9	小平第九小学校	鈴木町 1-82
10	小平第十小学校	上水本町 4-4-1
11	小平第十一小学校	花小金井 4-16-1
12	小平第十二小学校	小川町1-464
13	小平第十三小学校	小川西町1-22-1
14	小平第十四小学校	仲町 33
15	小平第十五小学校	小川町2-1136
16	花小金井小学校	花小金井 1-35-1
17	鈴木小学校	鈴木町 1-450
18	学園東小学校	学園東町 2-15-1
19	上宿小学校	小川町1-327
20	小平第一中学校	仲町 506
21	小平第二中学校	小川東町 1-17-1
22	小平第三中学校	鈴木町 1-311
23	小平第四中学校	学園西町 1-3-1
24	小平第五中学校	小川町1-798
25	小平第六中学校	大沼町 6-4-1
26	上水中学校	上水南町 1-7-1
27	花小金井南中学校	花小金井南町 1-9-1
28	小平元気村おがわ東	小川東町 4-2-1
29	市民総合体育館	津田町 1-1-1
30	上宿公民館	小川町 1-308

31	小川公民館	小川町 1-1012
32	小川西町公民館	小川西町 4-10-3
33	津田公民館	津田町 3-11-1
34	仲町公民館	仲町 145
35	上水南公民館	上水南町 1-27-1
36	鈴木公民館	鈴木町 2-772
37	大沼公民館	大沼町 7-1-17
38	花小金井北公民館	花小金井 5-41-3
39	花小金井南公民館	花小金井南町 2-12-6

## 福祉避難所一覧

令和5年2月現在

No.	施設名	所在地
1	中島地域センター	中島町 26-9
2	上水新町地域センター	上水新町 1-14-18
3	小川町一丁目地域センター	小川町 1-3045
4	小川町二丁目地域センター	小川町 2-1154
5	小川西町中宿地域センター	小川西町 2-30-1
6	小川西町地域センター	小川西町 5-4-17
7	小川東町地域センター	小川東町 1805
8	小川東第二地域センター	小川東町 5-9-1
9	上水本町地域センター	上水本町 3-11-11
10	学園西町地域センター	学園西町 2-12-22
11	学園東町地域センター	学園東町 2-16-11
12	喜平地域センター	喜平町 1-10-9
13	御幸地域センター	御幸町 58
14	美園地域センター	美園町 1-19-2
15	鈴木地域センター	鈴木町 1-400
16	天神地域センター	天神町 4-3-1
17	大沼地域センター	大沼町 2-17-33
18	花小金井南地域センター	花小金井南町 3-3-17
19	花小金井北地域センター	花小金井 3-10-1
20	東部市民センター	花小金井 1-8-1
21	たいよう福祉センター	小川西町 5-25-15
22	あおぞら福祉センター	鈴木町 1-472
23	ほのぼの館	小川西町 5-39-3
24	さわやか館	花小金井 4-21-2
25	東京都立小平特別支援学校	小川西町 2-33-1
26	二葉むさしが丘学園	鈴木町 1-62-1
27	やすらぎの園・けやきの郷	小川町 1-485
28	小川ホーム	小川西町 2-35-2
29	まりも園	上水南町 4-7-45
30	多摩済生園	美園町 3-12-1

31	小平健成苑	鈴木町 2-230-3
32	さくら野杜	花小金井 3-25-21
33	小平福祉園	花小金井 8-1-10
34	Villa あい 小平	小川町 1-3014-7
35	曙光園	小川町 1-590
36	晴風苑	小川町 1-497-9
37	小平グリーンてらす	鈴木町 1-99-6

■ 要配慮者の特性に応じた配慮

身体障がいのある人（肢体不自由の人）
<p>【特徴】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 上肢や下肢の機能に障がいがある人、座位や立位を長時間保持することが困難な人、身体に麻痺があり食事や排せつ、着替えが1人では困難な人、車椅子での移動はできるが立位歩行が困難な人もいます。</li> <li>・ また、下肢機能に障がいがあり、段差や傾斜など1人で移動するのが困難な人や、脊髄の損傷により、感覚がなくなり体温調整が困難な人、脳性麻痺により、発語の障がいのほか顔や手足が自分の意思とは関係なく動いてしまう人もいます。</li> </ul>
<p>【避難所における配慮事項】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 車椅子の介助の有無は人によって違います。どのような支援が必要か確認してから行動しましょう。</li> <li>・ 車椅子の移動に必要なスペースを確保しましょう。通路：90cm（居室に面した通路の幅員は最低180cm）また、段差があると自力で移動できないので、段差の解消に努めましょう。</li> <li>・ 肢体不自由の人が使えるトイレが近くにあるか確認しましょう。また、カーテン付ベッドを設置し、オムツ交換ができるようスペースを確保しましょう。</li> <li>・ 体温調節ができない人がいるので、毛布等の配布に配慮が必要です。</li> <li>・ 堅い床やマットに直接寝ると褥瘡（とこずれ）になったり、褥瘡を悪化させたりする場合がありますので、褥瘡防止マットレスを設置しましょう。</li> </ul>
身体障がいのある人（内部障がいのある人）
<p>【特徴】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 心臓機能、呼吸器機能、腎臓機能など内蔵機能や免疫機能に障がいのある人で、ペースメーカーや酸素ボンベ、人工呼吸器、ストーマ（人工肛門・人工膀胱）装具を使用している人や、人工透析が定期的に必要な人がいます。</li> <li>・ 外見からは障がいがあることがわかりにくいため、周囲に理解を得られなく困っている人もいます。</li> </ul>
<p>【避難所における配慮事項】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 医療行為を受ける必要がある人には申し出てもらい、行政や医療機関と連絡をとり、通院、入院のできる病院等の確認と移送手段の確保をしましょう。</li> <li>・ カーテンや衝立て（間仕切り）などを利用して器具の消毒などができるスペースを確保しましょう。</li> <li>・ 体の状態により、水、たんぱく質、塩分などの制限が必要な人もいますので、本人や介護者によく確認しましょう。</li> <li>・ ストーマ（人工肛門・人工膀胱）を持つ人はパウチ（便や尿をためておく袋）などを洗浄しなければなりません。オストメイト（人工肛門・人工膀胱保有者）はトイレの使用に配慮が必要です。</li> </ul>

・それぞれの疾患等によって対応が異なるため、医療機関が作成配布している患者手帳等により、必要な措置を確認しましょう。

### 視覚に障がいのある人

**【特徴】**

- ・光をまったく感じない人もいますが、見える範囲が部分的の人、見え方がぼやける人、光がまぶしい、あるいは暗いところで見えにくいなど、視力のほか、視野、色覚、光覚等に障がいのある人もいます。
- ・視覚から情報を得ることが困難なため、音声（聴覚）や手で触れること（触覚）などにより情報を入手します。日常、活動している場所でも状況が変化した場合や、初めて訪れる場所などでは、情報を得ることが難しく、その場に応じた行動が困難なことから、周囲の支援が必要になります。

**【避難所における配慮事項】**

- ・情報から取り残されることがないように、掲示板だけではなく、放送等の呼びかけにより、本人から視覚に障がいがあることを自主的に申し出てもらいましょう。
- ・視覚に障がいのある人は、情報のバリア（掲示方式では伝わらない）、移動のバリア（単独行動は極めて難しい）、コミュニケーションのバリア（近くにどのような人がいるかわからない）があることを理解しましょう。
- ・視覚の障がいの程度（弱視、全盲など）や情報取得方法（点字、音声、拡大文字等）を確認したうえで、その場で可能な方法で支援をしましょう。
- ・最初に避難場所の中を案内し、トイレや水のみ場等の位置を知らせましょう。
- ・視覚に障がいのある人がいることを周囲に認識してもらい、支援への協力を呼びかけましょう。
- ・最新の情報を放送や個別に伝えるなど情報の共有を図りましょう。
- ・移動距離が極力短くなるよう、トイレ、壁際、入口近くで通行しやすい場所などに避難スペースを設けるとともに、衛生・安全・プライバシーへの配慮をしましょう。
- ・通行の邪魔にならないよう通路に物を置かないようにしましょう。
- ・極力、段差の解消に努めましょう。
- ・盲導犬を使用する人もいますので一緒に生活できるように配慮しましょう。
- ・盲導犬に触ったり気を引いたりしないようにしましょう。

### 聴覚等に障がいのある人

**【特徴】**

- ・まったく聞こえない人と聞こえにくい人がいます。補聴器を使用して効果のある人とならない人、また、言語障がいを伴う人とほとんど伴わない人がいます。
- ・外見からは障がいのあることがわかりにくいため、「話しかけても返事をしない」などの誤解をうけることがあります。
- ・音声による情報が伝わりにくいため、手話や文字、図などの視覚による情報をコミュニケーションの手段としています。生まれた時から障がいのある人は、教育環境などにより文書の理解を苦手とする人もいます。



#### 【避難所における配慮事項】

- ・情報から取り残されることがないように、掲示板などで呼びかけて本人から自主的に申し出てもらいましょう。
- ・サイレンや放送など「音」や「音声」による情報だけではなく、掲示板などを用意して文字に書いて伝え、情報を正しく伝えましょう。
- ・筆談時は箇条書きなど簡潔な書き方で伝える工夫が必要です。
- ・地域に手話通訳や要約筆記の技能を持った人がいる場合には、協力体制を整えておきましょう。
- ・聴導犬を使用する人もいますので一緒に生活できるように配慮しましょう。

#### 盲ろう者（視覚・聴覚に障がいのある人）

- ・視覚と聴覚の両方に障がいを併せ持つため、外界からの情報を得るのが非常に難しく、周囲の状況や環境の変化を理解することが非常に困難です。
- ・視覚障がい者や聴覚障がい者に対して、それぞれ有効な支援方法だけでは不十分もしくは役に立たない場合が多いです。
- ・障がいの状況も全盲ろう（全く見えず全く聞こえない）、盲難聴、弱視ろう、弱視難聴など個別性が高く、また、視覚、聴覚それぞれの障がいを被った時期によって、コミュニケーション方法（触手話、指点字、手書き文字、音声等）や生活上のニーズが異なってきますので、個々の方法やニーズに合わせた情報提供や支援が必要になります。

#### 【避難所における配慮事項】

- ・盲ろう者はコミュニケーション方法が一人ひとり異なるため、避難所で生活するために必要な情報を提供する際は、確実に本人に伝わっているか、常に配慮しましょう。
- ・個別の対応が難しい場合は、多くの盲ろう者にとって有効なコミュニケーション方法である手書き文字（手の平にひらがなまたはカタカナを指で書く方法）で、ゆっくり伝えるようにしてください。
- ・盲ろう者は外界から情報を得るのが難しいので、1人にしないでください。また、急がせないで、出来る限りゆっくり対応してください。
- ・食事と排泄が一番大切なことです。特にトイレについては、盲ろう者が行きたい時に行くことができるよう、個別に対応をお願いします。

#### 知的障がいのある人

#### 【特徴】

- ・発達時期において知的機能に障がいが生じたため、日常生活やコミュニケーションが困難な状況になり支援を必要とします。複雑な話や抽象的な話に対しての理解や判断、自分の意見を言う事が苦手で、1つの行動に執着したり、同じ質問を繰り返したりする人もいます。
- ・また、急激な環境の変化に順応することも難しく、動揺や混乱をしてしまいがちです。

#### 【避難所における配慮事項】

- ・難しい言葉を使わず、ゆっくりと、ていねいに、わかりやすい表現で繰り返し伝えて下さい。できれば、静かな場所が適当です。
- ・紙に、短い文字や絵を書いて、簡潔に要点をまとめて情報を伝えましょう。
- ・一度に多くのことを覚えるのが苦手な場合がありますので、大事なことは紙に書いて渡しましょう。
- ・精神的に不安定な場合は、周囲に危険物がないかなど確認し、無理に押さえつけたり、叱りつけたりせず、落ち着くまで待ちましょう。可能であれば、1人になれる場所に連れて行きましょう。
- ・音に過敏な人もいますので、大声で注意したり、強く叱ったりしないようにしましょう。より不安定になります。
- ・興味を切り替えるような物（例えば、飲み物、食べ物、ゲーム）などを勧めてみましょう。

#### 発達障がいのある人

##### 【特徴】

- ・広汎性発達障がい（自閉症、アスペルガー症候群、高機能自閉症等）、学習障がい（LD）、注意欠陥多動性障がい（AD/HD）等を有する人です。脳の情報処理機能に障がいを持つため、物の感じ方や考え方、表現の仕方が異なっています。そのため、周囲の人とうまくコミュニケーションをとることが苦手です。このような障がいは、外見上とても分かりにくいいため、周囲から理解を得られにくいことが課題となっています。
- ・具体的には、相手の表情や態度、その場の雰囲気を読み取ることが苦手で、関心や興味の範囲が狭くこだわりがあるため、周囲にうまくなじめない人もいます。遠回しな言い方や曖昧な表現が理解できなかつたり、順序立てて話ができなかつたり、思い込みが激しかつたり、感情コントロールが苦手な人もいます。急な環境の変化に順応して臨機応変に対応することが困難で、混乱しパニックを起こしてしまう人もいます。

##### 【避難所における配慮事項】

- ・発達障がいのある人は、見た目では障がいの有無や障がいの状態がわからない場合もあるため、ご家族などご本人の状態をよくわかっている人が近くにいる場合は、必ずかわり方を確認しましょう。
- ・体調や怪我について、本人自身が気づいていない場合がありますので、健康状態について、丁寧な観察をしましょう。
- ・「もうしばらく」などの抽象的な言葉ではなく、「あと3分ほど」など、具体的な表現にしてみましょう。
- ・できれば、座布団や椅子などで居場所を設定したり衝立て（間仕切り）を設置するなど配慮をしましょう。
- ・こだわりにより、洋式トイレしか使えない人がいるので用意をしましょう。
- ・感覚過敏のため、特定の食べ物しか食べられない人がいますので、食べ物に配慮しましょう。
- ・順番を守れない人がいますので、物資は個別に配布しましょう。

- ・精神的に不安定な場合は、周囲に危険物がないかなど確認し、無理に押さえつけたり、叱りつけたりせず、落ち着くまで待ちましょう。
- ・音に過敏な人もいますので、大声で注意したりしないようにしましょう。

### 精神障がいのある人

- 【特徴】
- ・精神的、心理的及び行動上の機能障がいにより、日常生活や社会生活に不安を抱え、対人関係を苦手とします。
  - ・適切な治療や服薬、周囲の理解により、支障なく生活できますが、日常生活の変化や対人関係等のストレスの負荷が増大すると、思考や感性のコントロールが混乱することがあります。

- 【避難所における配慮事項】
- ・周囲に障がいを知られたくない場合もあるので、日頃から服用している薬があれば、他人の目を気にしないで服薬できる場所を工夫しましょう。
  - ・薬があと何日分残っているか、服薬が継続できるかなどを確認しましょう。
  - ・質問攻めにせず、落ち着くまで話を聞き、見守りましょう。
  - ・睡眠が十分とれるよう配慮しましょう。
  - ・話をする場合は、一度に多くの内容を盛り込まず、1つのことを簡潔に伝えるようにしましょう。
  - ・強い不安や症状悪化が見られる場合は、かかりつけ医（かかりつけ医の機能が失われている場合は、精神科医が含まれるところのケアチーム）に連絡し、指示を受けましょう。

### 高齢者

- 【特徴】（要介護認定を受けている人）
- ・何らかの介護を必要とする状態にあるため、支援が必要です。中でも、重度の認定者の人には、特に配慮が必要です。
  - ・体力が衰え行動機能が低下している場合や、緊急事態の察知が遅れる場合があります。

- 【避難所における配慮事項】
- ・高齢者には優先的に食事の手配をしてください。食べ物がのどにつかえたり、気管に入ったりしやすいので、食事の介助をする時には、相手のペースに合わせましょう。
  - ・固いものや冷たいものはなるべく別途調理しましょう。また、脱水症状に陥りやすいので、水分を十分に補給するよう心掛けましょう。
  - ・高齢者になると排尿の頻度が増します。トイレに近い場所に高齢者の避難スペースを設けるなどの配慮をしましょう。
  - ・オムツを使用している高齢者の中には、オムツ交換を遠慮し、水や食べ物を控える人もいます。衝立て（問仕切り）をたてるなどプライバシーに配慮した、オムツ交換ができる工夫をしてください。状況に合わせて紙オムツ、ポータブルトイレなどを確保しましょう。

- ・長引く避難生活では、入浴支援が必要となります。入浴が無理であっても、オムツを使っている人や寝たきりの高齢者は、身体を拭いて清潔にしておく必要があります。濡れティッシュを使ったり、お湯を工面したりするなど、工夫して対処してください。また、床ずれを防ぐために体位の交換を行うとともに寝具にも配慮しましょう。

## 認知症の人

### 【特徴】

- ・認知症の方に見られる特徴としては、「場所や時間などがわからない」「周囲で起きていることが正しく理解できない」「身の回りのことができなくなる」「物事を素早く理解したり判断することが難しくなる」などがあります。
- ・認知症の方は、環境の変化に大変影響を受けやすく、避難所生活によって徘徊や大声などの症状（行動・心理症状）を引き起こしてしまうことがあり、家族や周囲の負担も増大しがちです。

### 【避難所における配慮事項】

- ・少しの配慮で本人が安定し、家族や周囲の負担が軽減できることがあります。
- ・避難所の出入口付近は騒々しくなりがちで興奮を来しやすく、また徘徊のある方は出て行ってしまいやすいので、奥まった場所など、できるだけ静かな場所を確保しましょう。
- ・状況が分からないことは不安であり、不安は興奮を来しやすくします。記憶や判断力が低下し、また会話が困難な人であっても、本人に向き合い、わかりやすく説明しましょう。急がせず、ゆっくり、穏やかに会話をすることが、お互いの負担軽減につながります。
- ・規則正しい生活リズムを心がけ、睡眠が十分とれるよう配慮しましょう。
- ・慣れない避難所生活への戸惑いや帰宅願望などにより徘徊して行方不明になる危険があります。身の回りのことも失敗しやすいため、必要に応じて声をかけられるように複数の人間で見守りましょう。
- ・ご本人の性向や認知症自体についての情報共有をし、よく理解することで、不要な誤解や争いを避けることができます。見守りなどの協力関係を築くことで介護負担を軽減しましょう。
- ・認知症の方のご家族には、「気にしないで」など声かけをし、安心させることを心がけましょう。

## 妊産婦、乳幼児・子ども

### 【特徴】（妊産婦）

- ・妊娠中や出産直後の人は、自力で行動はできますが、行動の能力が低下しているため支援が必要です。環境の変化による心理的動揺を受けやすく、また、病気に対する抵抗力が弱く、大勢の人が生活する避難場所では衛生上問題の起こることがあります。妊娠中の人は、身体の冷えや風邪・インフルエンザなどにかかると胎児に悪影響を与えることがあります。

**【特 徴】（乳幼児・子ども）**

- ・大人に比べて、災がいや突然の生活環境の変化などによるストレスを十分受け止めることができません。自分で行動する能力がなく、判断ができないため支援が必要となります。

**【避難所における配慮事項】**

- ・出産や育児に対する不安に加え、避難生活に対する大きなストレスが加わることを理解し、周囲の皆で配慮してあげることが必要です。
- ・身体が冷えないよう、避難場所での居室環境に工夫をしてください。また、周囲に気がねなく授乳やオムツ交換ができる場所の確保も必要です。
- ・つわりの時は通常の食事ができない場合があります。場合によっては専門家に相談することが必要です。
- ・避難場所に乳幼児や子どもがいる場合には、紙オムツ、粉ミルクや粉ミルク用の湯など、子ども用の医療品などを調達することが必要です。
- ・早めに母子の健康をチェックしてもらえよう、専門家に相談することが必要です。
- ・おもちゃを用意したり遊び場を設けたりするなどして、乳幼児や子どもたちのストレスを和らげる工夫をしましょう。プレイルームなどがあると、なお効果的です。
- ・避難場所での生活は不規則になりがちですが、子どもたちの不安定な気持ちを解消させるには、一日も早く規則正しい生活リズムを取り戻すことが重要です。また、子どもにもできる手伝いをさせる機会を与えることも、大きな心のケアの1つです。また、妊婦には腹圧のかかる仕事などは控えるよう配慮することが必要です。

**外国人**

**【特 徴】**

- ・日本語でのコミュニケーションをとりにくく、情報が正確に伝わりにくいため、迅速に行動できないことがあります。

**【避難所における配慮事項】**

- ・外国語ボランティアバンクなどにボランティア通訳の派遣を要請するなど、外国人が問題なく避難生活が送れるよう配慮しましょう。
- ・避難所の掲示には、ふりがなや英語、イラストやピクトグラム（絵文字）等を活用しましょう。