

多様性・人権 防災ガイド

～一人ひとりの違いを理解し、必要な支援を届けよう～

災害はいつ起こるかわかりません。困りごとは人それぞれです。
「みんな同じ支援」ではなく「必要な人に必要な支援」を届けることが、
命と尊厳を守る防災につながります。



1 平時から備えておきたいもの

いつでも持ち出せるように準備しましょう。

- ☐ お薬・おくすり手帳
- ☐ 保険証・マイナ保険証
- ☐ 身分証明書
- ☐ 緊急連絡先(家族・支援者など)
- ☐ アレルギー情報
- ☐ 常備薬・持病の薬
- ☐ 生理用品
- ☐ 下着・衣類・タオル
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ 現金(小銭も)
- ☐ 防寒具・雨具
- ☐ マスク・消毒用品
- ☐ ホイッスル・ライト
- ☐ その他、自分に必要なもの



ポイント

持ち出し袋は、定期的に中身をチェックし、
必要に応じて入れ替えましょう。



2 災害時によくある困りごとと対応のポイント

LGBTQの方

- ・アウティングへの不安
- ・同性パートナーが
家族として扱われない
- ・更衣室・トイレの利用
- ・ホルモン治療・医療情報
- ・自分の性を説明する負担



障害のある方

- ・情報が居きにくい
- ・避難経路のバリア
- ・介助者がいない不安
- ・医療機器・電源の確保
- ・合理的配慮が必要



高齢者の方

- ・服薬管理が必要
- ・認知症の不安
- ・介助・見守りが必要
- ・聞こえやすさ・見やすさ
- ・体調の変化への対応



子どもの方

- ・安心できる居場所がない
- ・遊びや学びの機会がない
- ・トイレ・着替えの不安
- ・体調や気持ちの変化
- ・保護者とはぐれる不安



外国人の方

- ・言葉がわからない
- ・情報が届かない
- ・宗教・文化への配慮
- ・食事の制限がある
- ・在留資格や
手続きの不安



大切なのは、決めつけずに「本人に確認すること」

困っている人がいたら、やさしく声をかけ、必要な支援と一緒に考えましょう。



避難所での配慮チェックリスト

すべての人が安心して過ごせる避難所を目指しましょう。

- ☐ 多目的トイレがある
- ☐ 個室の更衣スペースがある
- ☐ 授乳室・おむつ替えスペースがある
- ☐ 誰でも相談できる窓口がある
- ☐ プライバシーが守れる空間がある
- ☐ 医療・服薬相談ができる
- ☐ 筆談・手話などの対応ができる
- ☐ 外国語の案内・表示がある
- ☐ 女性用品・衛生用品がある
- ☐ 子どもが安心して過ごせるスペースがある
- ☐ LGBTQへの理解がある運営体制



ポイント

「ない」場合は、改善を提案しましょう。



支援する側の心がけ

一人ひとりの尊厳を守る行動が、安心につながります。

決めつけない

見た目や名前だけで判断せず、本人に確認しましょう。



本人に確認する

必要な支援は、本人の希望を聞いてから行いましょう。



プライバシーを守る

他の人に話さない、写真を撮らないなど配慮しましょう。



困りごとを聞く

「何に困っていますか?」とやさしく尋ねましょう。



一緒に考える

解決を急がず、本人と一緒に考えましょう。



多様性を尊重する

すべての人が大切にされる社会をつくりましょう。



困ったときの心構え

パニックを防ぎ、安心して行動するために。

正しい情報を集める

デマに注意し、信頼できる情報源を確認しましょう。



落ち着いて行動する

深呼吸をして、自分の安全を確保しましょう。



周りと助け合う

一人で抱え込まず、声をかけ合いましょう。



小さなことから支え合う

思いやりの行動が、いのちを守ります。



みんなでつろう、誰もが安心して暮らせる社会



思いやりの行動が、
いのちを守ります。

メモ

