

# 皆さま、こんな心配はありませんか??

大雨が続いているけれど、  
避難するタイミングは??

避難所があるのは知っているけど、  
人が多いところは苦手。。。

避難所は行ったことがないし、、、  
そもそも、初めての場所は不安。。。

避難所は常設されている?  
備蓄品は何がある?

いつも通りが安心だけれど、  
非常時にむけて日頃から  
何を備えておけば良い?



共同通信社生活報道部 永澤陽生氏 提供資料

まずは、災害から身を守るための『ファースト・ステップ・シート：FSS』を作成しましょう。

# 災害時の『ファースト・ステップ・シート：FSS』作成の手引き

～お子さま・ご家族・お住まいの地域の個別性に応じて**身を守る準備**を進めるために～

## I : To Do List

1	「災害時のファースト・ステップ・シート(FSS)」を作成するときに、協力してくれる支援者(*1)を探しましょう。
2	お住まいの地区やお子さまが活動する範囲の自治体の『ハザードマップ/自治体の防災計画(避難所情報など)』を入手しましょう(*2)。
3	発災可能性のある災害種(風水害 or 地震・津波)を決めて、「FSS」を作る『曜日/場所/時間帯など』を決めましょう。
4	災害時の「FSS」を作成します。
5	FSSに記した「曜日/場所/時間帯」で実際に避難行動をおこないましょう。(地区の避難訓練を活用するなど)
6	避難行動をおこなった結果を踏まえて、災害時の「FSS」を修正しましょう。
7	災害時の「FSS」を支援者と共に、お住まいの自治体に提出し、『災害時要支援者名簿への掲載』と『個別計画』として位置づけていただくよう要請しましょう。

\*1 身近に相談者がおられない場合は、お住まいの市町村の発達障害者支援コーディネーターにご相談ください。  
[http://www.pref.okayama.jp/uploaded/life/337196\\_1608199\\_misc.pdf](http://www.pref.okayama.jp/uploaded/life/337196_1608199_misc.pdf)

\*2 自治体のホームページに掲載されているか探してみましょう。  
小学校区、町内会、自治区等で共有している場合もあります。

本手引きは発災時の**最初の一步(避難行動)のプラン**を作成することを目的にしています。

## II : FSSの項目

いつ	避難行動をおこなう『きっかけ(*3)』となる事柄を決めましょう。
どこへ	ハザードマップと実際の避難行動を参考にして、『避難先』を決めましょう。
どのように	発災時に避難する『手段』を決めましょう。 『徒歩・自家用車等/ルート/行動を共にする人等』
避難物品 リスト	避難先での必要な備品を決めて準備しましょう。 2日間(生命維持)：水分/食糧品など 3日以降(生活維持)：リラックsgグッズなど

\*3 発災時に発令される情報(ツール/内容)を調べておきましょう。  
おかやま防災ポータル・防災無線・防災ラジオ・ケーブルTV情報などです。

問合せ先 : おかやま発達障害者支援センター  
本所 : 086-275-9277 / 県北支所 : 0868-22-1717  
資料ダウンロード : <http://asdshien.jp/>

# 災害時の『ファースト・ステップ・シート：FSS』のフォーマット例です。

お子さま・ご家族・お住まいの地域に応じて、フォーマットを適宜変更してください。自由に項目の追加・削除してお使いください。

氏名 \_\_\_\_\_ (呼名 \_\_\_\_\_ )  
生年月日 (西暦) \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日生 血液型 \_\_\_\_\_ 型

住所 \_\_\_\_\_ 市町村 \_\_\_\_\_ 番地 \_\_\_\_\_

連絡先 ( \_\_\_\_\_ )

災害ダイヤル登録番号 ( \_\_\_\_\_ )

\*登録番号は、事前に家族で決めておきましょう。

家族構成 父 母 祖父 祖母 兄弟 姉妹  
その他 ( \_\_\_\_\_ )

所属先 \_\_\_\_\_ (学校・企業・事業所名)

家族 (1) 氏名 \_\_\_\_\_ 連絡先 \_\_\_\_\_

家族 (2) 氏名 \_\_\_\_\_ 連絡先 \_\_\_\_\_

★避難所生活での配慮事項 ( \_\_\_\_\_ )

\*食物アレルギーや感覚過敏などを記載

★避難生活が長引く場合に希望する生活場所

福祉避難所 自宅 その他 ( \_\_\_\_\_ )

## <避難物品リスト (例) >

- プロフィール (自分のことをわかってもらうもの/ 診断等含む)
- お薬手帳
- \_\_\_\_\_ (気持ちが落ち着くもの)
- \_\_\_\_\_ (一人で過ごせるもの)
- \_\_\_\_\_ (2日間の生命維持に必要なもの)
- \_\_\_\_\_ (3日以降の生活維持に必要なもの)
- \_\_\_\_\_ (その他)

<いつ>

<どこへ>

<どのように>

誰と ( \_\_\_\_\_ )

### Ⅲ：実践例（6名の方が実際に作成されたシートです。特色や工夫点を紹介します。）

Aさん

山間地域／集合住宅／土砂災害／知的障害を伴うASD（療育手帳A）／20代の息子

FSSのフォーマットに沿って作成しました。

#### <自助>

親亡き後のことを心配して、「親心の記録」を作成することをきっかけに災害時の備えにも取りかかりました。

毎回、ショートステイ時に利用する手提袋とは別に、『防災バッグ』を持つことが「どこへ」避難するかの手掛かりになっています。

避難所になっている地域交流センターの個室、大部屋を利用した経験や、浴室も使用する経験をしています。

#### <共助>

避難先は徒歩3分の地域交流センターです。子どもが小さい頃から子ども会や地区の祭があり、本人と共に参加していた楽しい場所です。

#### <公助>

避難所へ避難し、一定期間生活する場合に、周囲に本人のことを理解してくれる人がたくさんいる事が安心です。災害時要支援者名簿に登録していますが、「私はこの避難所に避難しています、この避難所に要支援者がいます」ということを把握してもらえると安心です。

#### <避難物品リスト>

- 「親心の記録」「ヘルプカード」
- お薬手帳 + お薬（残っているもの全て）
- もちもちクッション・ハンカチ（落ち着きグッズ）
- ポータブルDVD・ipad・CDプレーヤー（1人で過ごせるグッズ）
- 防災バック（中には、水・衣類・現金・携帯電話・寝具）

#### <いつ>

避難指示が出る

- ・防災無線
- ・KTV

#### <どこへ>

〇〇いこいの家

旧〇〇小学校

〇〇診療所

#### <どのように>

誰と（ 母 ）

〇〇いこいの家  
⇒ 歩いて避難  
（徒歩3分）

その他  
⇒ 車で避難

Bさん

沿岸地域／一軒家／震災／知的障害を伴わないASD／10代の息子

### <自助>

息子はTV等をみても災害の実感が沸かない様子だったので、実際に親子で被災地にボランティア活動に参加しました。それ以降、息子は危機意識が高まっており、（不安も高くなったので和らげるためにも）

- ・災害ダイアル171体験（毎月1日、15日が体験利用日）
- ・ラップクッキング（限られた調理器具で実施）
- ・防災クイズ（登下校の場面で、どうしたらいいか考える）

などを体験しました。パターンを覚えることができる強みを活かして備えに取り組んでいます。

また、自家用車はガソリンが50%になったら給油するように習慣化していて、車中泊も想定しています。

### <共助>

日頃から地域（登校班の地区）の方々との活動を大切にしています。ボーイスカウト、まちづくり協議会、地区祭など、子どもと共に参加し、お互いに知り合っている関係づくり（お互い、いざという時に頼れる存在）を意識しています。

息子の行動手順書として作成しています。  
このシートとは別に、避難所に到着してからの行動は、  
息子の「ミッションカード」を作成しています。

## 大雨の時（水につかった時）の行動

急な大雨で一気に足元が水につかった場合、  
土砂崩れて家が埋もれた場合、避難の放送があった場合

↓の ①②③ の 命を守る行動 をとる

- ① 家に入らず（帰らず）
- ② 何も持たずにそのまま
- ③ **家族を待たずに** ○○ に行く

### 家にいる時に大雨が降った

- ① 大人がいればその人の指示に従う  
大人がいない場合は②③④⑤の行動をする
- ② チェックリストの物をリュックに入れる
- ③ 装備品を全部袋に入れる
- ④ リュックと装備品をもって2階の廊下に行く
- ⑤ 家族と連絡が取れるのを待つ

### 下校時・外で遊んでいる時に大雨が降ってきた

- ① 家に帰る  
家にいる時に大雨が降った の通りに行動する

### 学校にいる時に大雨が降った

- ① 先生の指示に従う

Cさん

山間地域／一軒家／貯水池の決壊（土砂）／知的障害を伴うASD（療育手帳B）／10代の息子

貯水池の決壊と地震を想定して、  
昼と夜を分けて、FSSを作成しました。

<避難物品リスト>

- パソコン、音楽プレーヤー（一人で過ごせるもの）
  - プロフィール（自分のことを分かってもらうもの）
  - お薬手帳 ※いつも使っているリュックに入れる。
  - 下着、服(1日分)、充電器、水(500ml×24)、携帯、タオル、おにぎり
- ※冬:毛布、布団(2日間の生命維持に必要なもの)

夫の車には、100Vの充電器あり

<自助>

日頃から、避難所に指定されている公会堂での行事（正月行事、溝掃除、収穫祭など）には、子どもと共に参加しており、同じ地区の家族同士が互いに子どもや大人のことを知っている関係です。

また、公会堂は家族にとって行き慣れた安心できる場所であるので、例え離ればなれになっても集合できる場所になっています。

<共助>

地区には自衛組織があり、消防団に入っている方々は、地区内で発災種ごとの危険区域や避難経路は熟知されていますし、同じ地区で暮らしておられるので、誘導などは安心です。

<公助>

行政が公表しているものとは別に地区単位でハザードマップがあり、詳細な情報が掲載されていて、避難計画を立案しやすかったです。

<いつ>

洪水、ダム決壊

昼Ver

- ・家の近くの川や溝の水が茶色、混水、小石混じり
- ・水位が家の近くの橋がスレスレであったら

夜Ver

- ・警報が出たら（雨の強さ、地区防災無線、地区自衛消防団連絡等）
- ・家に置いてあるライト（目視）で川を見て水位が橋スレスレだったら

<どこへ>

〇〇公会堂（車で2,3分）  
収容人数（屋内）30人、木造  
※ここへいけば、区長さんや消防団の方がいる。  
近所の人もあり、約50世帯が入ることができる。

〇〇公会堂が危険だと判断されたら、周りの大人（区長さんや消防団の人）の指示を聞いてついていく

<どのように> 車で。  
<誰と> 母  
※主人とは公会堂で合流。  
避難後は、車の中で待機。

<いつ>

地震

昼夜関係なく

- ・寝ていても起きるぐらいの揺れを感じたら
- ・ゴーンという音を聞いたなら  
一子どもを起こす

<どこへ>

①庭  
※外へ出る。持っていくものはなし。  
②〇コミュニティセンター（徒歩1km以内）  
収容人数（屋内）300、（屋外）500、  
鉄筋コンクリート造  
※歩いていく。

<どのように> 徒歩  
<誰と> 母  
※荷物については、逃げてから考える。

Dさん

沿岸地域／一軒家／河川氾濫（浸水）と地震 / 知的障害を伴うASD（療育手帳A） / 20代の息子2人

<自助>

自分自身が発災時に「何をするか」を時系列にまとめています。災害時に2日間過ごせるための備蓄品リストを作成し、保管場所を2階の寝室押入れにしています。備蓄品の数量や賞味期限は定期的に点検しています。

実際の発災時も、避難訓練で体験したように「避難訓練するよ」と声を掛けることで、避難行動に移すように準備しています。

<共助>

自治会の防災委員を務めており、地区の防災訓練には、子どもと共に参加しました。近所の人との協力関係を築けるようにしています。

支援学校時代のPTAの後輩家族とも一緒に、避難後の生活を想定しています。日頃から、発災時のことを話題にあげることも大切だと感じています。

1枚のシートに、2（水害／地震災害）×2（自宅滞在時／自宅不在時）の4場面をまとめて作成することで、発災時に確認するシートを固定化しました。

災害種	水害		地震	
	日中（2人がいない時）	夜間or2人と一緒の時	日中（2人がいない時）	夜間or2人と一緒の時
どうなったら	大雨警報洪水警報発令後、 <b>レベル3</b> で行動開始!! <b>レベル4</b> 発令までに避難完了!		立ってられないくらい揺れた時 <b>震度5以上</b> の地震が起きた時	
どこへ	家の2階 寝室		庭or畑or駐車場	
だれと	父母と		父母と	
どのように避難手順	①市役所に警報発令（レベル3） ②トランシーバーの電源を入れる ③町内（本部）から災害委員に連絡（トランシーバー） ④組員（5組10軒）への電話連絡 ⑤本部への報告 ⑥物品を2階に運ぶ（チェックリスト） ----- <兄>〇〇作業所 1次：〇〇中学校 2次：〇〇公民館 <弟>〇〇作業所 〇〇センター	⑦2名を2階に誘導 <b>「避難訓練するよ！」</b> ⑧別居兄弟の安否を確認する	①自分の身を守る ②トランシーバーの電源を入れる ③家にいればブレーカーを落とす ④別居兄弟の安否を確認する ⑤組員（5組10軒）の安否確認 ⑥本部への報告 ⑦2人を迎えに行く ⑧庭or駐車場にテント 設営 ⑨食べ物、避難グッズを外に出す ----- <兄> 〇〇作業所 1次：〇〇中学校 2次：〇〇公民館 <弟> 〇〇作業所 〇〇センター	①4人でまず逃げる ②トランシーバの電源を入れる ③別居兄弟の安否確認 ④5組10軒の安否確認と本部への報告 ⑤庭or駐車場にテント設営 ⑥食べ物、避難グッズを外に出す
災害時物品（1F→2F）	<貴重品> <input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> 身分証明書 <input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 通帳 <input type="checkbox"/> 保険証 <input type="checkbox"/> 障害者手帳 <input type="checkbox"/> お薬手帳 <input type="checkbox"/> 家族の写真 <input type="checkbox"/> 薬（〇〇、〇〇） <input type="checkbox"/> 救急用品 <input type="checkbox"/> パソコン（3） <input type="checkbox"/> スマホ、タブレット、携帯、DS充電器 <input type="checkbox"/> 鍵（家、2F、金庫、倉庫、車） <食器> <input type="checkbox"/> 鍋 <input type="checkbox"/> 炊飯器 <input type="checkbox"/> クーラーボックス <input type="checkbox"/> クーラーバッグ <input type="checkbox"/> 食器（〇〇用） <input type="checkbox"/> 保冷剤 <input type="checkbox"/> ラップ <input type="checkbox"/> ジップロック <input type="checkbox"/> 食品庫の冷蔵庫（小）※可能ならでOK <日用品> <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 乾電池 <input type="checkbox"/> 下着 <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> おしりふき（あるだけ） <input type="checkbox"/> おむつ（あるだけ） <食べ物> <input type="checkbox"/> お菓子の箱 <input type="checkbox"/> ラーメン（あるだけ） <input type="checkbox"/> ポテサラ（あるだけ） <input type="checkbox"/> マヨネーズ <input type="checkbox"/> 缶詰 <input type="checkbox"/> 飲み物（缶） <input type="checkbox"/> ヨーグルト（あるだけ） <input type="checkbox"/> 米			
常備品（2F寝室押入）	<input type="checkbox"/> ガソリンを満タンにしておく <input type="checkbox"/> 携帯の充電をフルにしておく <input type="checkbox"/> 非常持ち出し袋（2） <生活用品> <input type="checkbox"/> テント（3） <input type="checkbox"/> 発電機 <input type="checkbox"/> カセットコンロ <input type="checkbox"/> カセットボンベ（9） <input type="checkbox"/> 給水用ポット <input type="checkbox"/> 飲料水用タンク <input type="checkbox"/> ボストンバッグ <input type="checkbox"/> アルミクッションシート <input type="checkbox"/> エアベッド（2） <input type="checkbox"/> 空気入れ <input type="checkbox"/> ラジオ付き懐中電灯 <input type="checkbox"/> 鉄板大 <input type="checkbox"/> 鉄板小（2） <input type="checkbox"/> 金網 <input type="checkbox"/> レインコート <input type="checkbox"/> 軍手（2） <input type="checkbox"/> スリッパ（2） <input type="checkbox"/> ビニールひも <input type="checkbox"/> ティッシュ（6） <input type="checkbox"/> ポケットティッシュ（多） <input type="checkbox"/> 歯磨きセット（3） <input type="checkbox"/> シャンプー（2） <input type="checkbox"/> 石鹸 <input type="checkbox"/> タオル（5） <input type="checkbox"/> カイロ（10） <input type="checkbox"/> 携帯トイレ（3） <input type="checkbox"/> おねしょシート <input type="checkbox"/> お皿（2） <input type="checkbox"/> ナプキン <input type="checkbox"/> ガムテープ（2） <input type="checkbox"/> トイレペーパー（6） <input type="checkbox"/> コップ <input type="checkbox"/> スプーン（5） <input type="checkbox"/> フォーク（5） <input type="checkbox"/> わり箸（10） <input type="checkbox"/> 五徳 <input type="checkbox"/> ナイフ <input type="checkbox"/> 缶切り <input type="checkbox"/> アルミ鍋（2） <input type="checkbox"/> ライター <input type="checkbox"/> マッチ <input type="checkbox"/> 新聞紙（10日分） <input type="checkbox"/> 米（五目 5、わかめ 2、山菜 3、白 1） <input type="checkbox"/> 飲料水（2L、12、500ml）（1）			

Eさん

沿岸地域／一軒家／河川氾濫（浸水）／知的障害を伴わないASD／10代の息子

### <自助>

「スムーズな避難による救命」と「子どもが避難所で落ち着いて過ごせる」ことを目的に作成しました。

#### ①平常時

持ち出し物品の整理や非常食の試食をしています。日頃からの家族へ災害に対する備えの必要性や災害時の状況、避難所の様子など、伝えるようにしています。

#### ②避難後

避難所で安定して過ごすために、避難所で周囲の人にお渡しするためのサポートブックを作成しました。特に、食物アレルギーと音過敏に対して、配慮をお願いする内容にしています。

### <公助>

今回、実際に避難所を見学してみて、貯水はなく、布団・食料品などは避難数日後の搬入になるため（備蓄するよう自治会で検討中）、また、子どもに必要な物の持ち出し物品の量があるため、自家用車で避難することが必要だとわかりました。

昨年以降、災害に対して、息子は報道をみるたびに不安になっていたため、日頃から少しずつ備えのため『子どもの心構え』をリスト化しました。この他に、非常時に持ち出しリストや避難所でのサポートブックを作成しています。

### 子どもの備え

不安が強いタイプで、何がいつどのように起こるか分からない災害については強い恐れを抱きやすい。持ち物や家に対して愛着が深く、失うことに必要以上に激しい悲しみを感じてしまう。

#### 日頃から伝えておくべきこと

災害時は命を守ることが最優先であること。

「生きてさえすれば、物は再び手にすることができる」

災害は予測できないので、常日頃から備えをしておくことが一番の対策であること。

「ただ怖いと言っているだけでは何も変わらない。少しでも災害のことを知って、準備していくことが、生きる確率をあげることになる」

災害が起きた時に、まずどんな行動を取ればいいのかを一緒に考える。災害対策を、道路で車に気を付けるように、子どもの中の日常に落とし込む。

#### 平常時に少しずつ伝えておくべきこと

- ・避難場所の確認（どんな時にどこへ避難するのか）
- ・非常食の試食（入れたいものを相談する）
- ・災害が起きたら、どんなことになるのか見通しの説明。
- ・家族や周りの人がどんな状態になるのかも話す。
- ・避難スケジュールや避難所生活、その後の生活再建を図や文章でまとめたものを用意する。
- ・こうして備えていても、予測できないことも多いことを話す。

#### 平常時にやっておくこと

非常用の食料を実際に一度食べてみる。

（コンビニのおにぎり、焼き鳥の缶詰、魚肉ソーセージを今回クリア）

#### 避難直前

避難スケジュールを一緒に確認。

持ち出す荷物を一緒に確認。

避難経路で気を付けることを確認する。

暗くて、雨が降って視界が悪いので、気を付けて素早く進むことなど。

避難先で気を付けることを確認する。

居場所のスペースが限られること。

周囲の人と助け合うこと。

ルールがあり、気ままにはすぐせないことなど。



Fさん

都市部／一軒家／震災／身体障害を伴うASD（身体手帳1級）／20代の息子

### <自助>

避難物品リストの食料品は、食物アレルギーや感覚過敏があるので、本人自身が缶詰を（必ず試食した上で）選んで荷造りをおこないました。いつも通り、気持ちを落ち着かせる道具は、電源が確保できなくても、集中して取り組めるものとして、羊毛フェルトを選びました。

本人自身は、障害者雇用で病院に勤務しており、勤務時に発災した場合は、帰宅困難者として病院内で避難生活することができるよう職場と相談して決めました。休日の発災時の避難場所は本人が卒業した中学校です。校長室や放送室など過ごしやすい場所をイメージすることができました。実際に避難行動をおこなってみたことで、在籍当時と現在の中学校の様子の違いを確認することができました。

また、河川氾濫時は、想定した経路で避難できないことがわかりましたので、別の避難所（公民館）を見ました。

### <公助>

睡眠時に呼吸器が必要になるため避難生活中も電源確保が必要になります。電源確保等は、災害時の要支援者名簿と個別計画に掲載して、要望していきます。

本人自身が作成したプロフィールです。  
この他に、大雨等による地滑りを想定して、FFSを作成しました。

## 〇〇 FSS用プロフィール

名前：〇〇（〇〇）

年齢：〇〇歳 性別：男 血液型：〇 誕生日：〇〇年〇〇月〇〇日

好きな物、話：嵐の話、ゲームの話、写真の話、手芸の羊毛フェルトの話。

嫌いな食べ物：サバ、イカ、エビ、タケノコ（アレルギーの為）

病気について①：〇〇症候群（難病）があり、長い距離が歩けない、歩いても息切れが有ったりするため、酸素ボンベを持ちまわっています。長い距離歩いて心臓に負担をかけないため電動車いすを使っています。

病気について②：アレルギー体質のため、食べ物や化学物質がダメです。アトピーが出ます。

苦手な事：人の話を理解するのに時間が掛ります。特に早口で言われてしまうと分からなくなります。人が多かったり、ざわざわしたところに長時間居るとしんどくなるため、**避難場所（体育館）**でしたら、**放送席の中**とか、**倉庫の中**とか**ステージ横**で過ごせたらありがたいです。人と会話する事や、なじむのに時間が掛ります。人づきあいが苦手です。**食べ物や触感にもこだわりがあります。衣類にもこだわりがあります。**

飲んでいるお薬：〇〇（整腸剤）、〇〇、〇〇

〇〇・・・アレルギー剤、かゆみ止めなど

〇〇・・・咳止め、頭痛薬

〇〇・・・血圧を下げる薬（朝食後のみ）

〇〇・・・血圧関係の薬（朝食後のみ）

アトピーに対しての塗り薬：〇〇軟膏（顔に塗る）〇〇軟膏（体に塗る）

その他：〇〇点眼薬 〇〇点鼻薬 〇〇（腰の痛み）

在宅酸素ボンベ使用

かかりつけ医：〇〇病院小児科 〇〇Dr（ぜんそくや酸素管理）

〇〇医療センター 〇〇Dr（難病関係）循環器 〇〇Dr

### チェック表

お薬手帳、身分証明書 お財布 吸入器 酸素

気持ちを落ち着かせる道具 車いすやスマホの充電器、電池など（バッテリー）

衣類 酸素のカニューラの予備 食べ物、飲み物

プロフィール用紙