



# ナビゲーション

(2018年7月号)

じりつ みちあんない  
自立への道案内



こんかい りゅうしょうがいじゅよう ねが もりぞの ひろし  
今回の「わたし流障害受容」でインタビューをお願いしました森園 宙さんです。

## もくじ

- わたし流障害受容第6回 (森園 宙さん) ..... 2
- ちゅうぶ防災プロジェクトについて&座談会 ..... 7
- 知っておくといざという時に便利! 防災用語集 ..... 19
- 行きつけにしたいお店を見つけました! (服のリフォーム編) ..... 22
- 編集後記 ..... 24

# りゅうしょうがいじゅうよう わたし流障害受容

だい かい  
第6回

このコーナーでは毎回、重度の身体障害者にスポットを当てて、障害受容について考えてみようと思います。インタビューでは、自身の障害を受け入れ、自立するまでの過程において、どのような心の動きがあったのか、それは、何らかの影響によるものだったのかなど、自身の経験を自由に語っていただきます。その中から、みなさんそれぞれの障害受容のかたちを、探し出すことができると考えています。今回は、障害者活動センター青おにに通っておられる、森園 宙さんにインタビューさせていただきました。森園さんは、2008年からNPO法人ちゅうぶ（以下：ちゅうぶ）に関わりはじめ、2011年に同法人のグループホーム入居、2014年から東住吉区で一人暮らしをされています。

## ～プロフィール～

なまえ もりぞの ひろし  
名前：森園 宙

ねんれい さい  
年齢：29歳

しょうがいめい のうせい  
障害名：脳性マヒ

しょうぞく しょうがいしゃかつどう あお  
所属：障害者活動センター 青おに

しゅみ かんせん こうえん さんぽ  
趣味：サッカー観戦と公園を散歩すること



## しょうがいじゅうよう ～障害受容できてるのかな？～

やました きょう ねが こんかい  
山下：今日は、よろしくお願いいいたします。今回

こ ころ はなし じりつ  
は、子どもの頃の話や自立するまでのこと、自分の障害受容についてどう思っているか等お聞きしたいと思います。

もりぞの じゅうよう  
森園：受容できていないかもしれませんが、よろしくお願いいいたします。

やました じゅうよう おも  
山下：どんなところで受容できてないって思うんですか？

もりぞの しょうがい じぶん しごと  
森園：障害うんぬんよりも自分が仕事とかやる時に遅いなと思っていて「う～ん。」と悩んでしまったりするところがあるから、その自分はまだ嫌いやなと思ったりします。

しごと とき なに て  
仕事をためてしまった時とか、何から手をつけていいのかなとか、そんな時に気持ちが落ちたり悩んだりしてしまいます。段取りを組んでやるのは嫌かも。

やました いっしょ かつどう とき さいきん お  
山下：一緒に活動する時があるけど、最近は落ち込んで少少ないと思います。何か吹っ切れたような。ところで話は変わりますが、産まれた時の様子を教えてください。

もりぞの びょういん のう しーてい と うつ わる  
森園：病院で脳のCTを撮ったら映りの悪いところがあるから、もしかしたら脳性マヒかもしれないと言われて。確定されたのは大阪市内の施設で6ヶ月の時でした。通園しながら幼稚園にも週に何回か行ってたみた

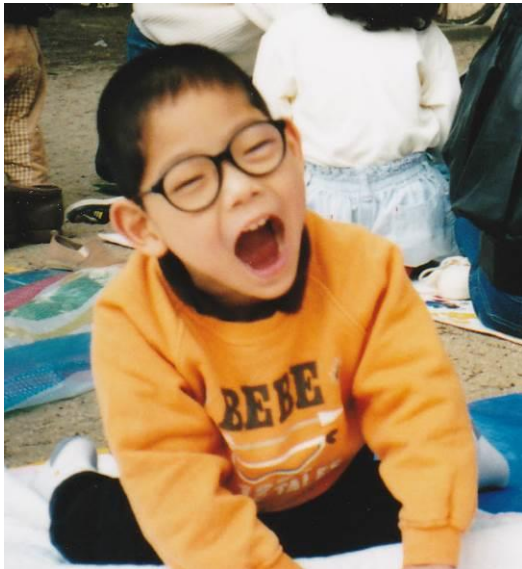
にゆうえん たいへん き  
いです。入園するのが大変やったって聞いて  
ます。

やました たいへん  
山下：大変やったってどうして？

もりぞの ぜんれい りゆう たいへん  
森園：前例がないという理由で大変だったそう  
す。しばらくなのか長期間なのかわからな  
いけど、お母さんと一緒に行っていました。  
ねんちゆう とき ねんかん ようちえん い  
年中の時の1年間だけ幼稚園に行きました。

やました ねんちゆう しょうがっこう い のこ  
山下：年中だけやったら小学校行けるまで残り  
ねん おも ねん  
1年あると思うんですが、あとの1年はどう  
す  
過ごしてたんですか？

もりぞの しょうがっこう い ねんかん からだ きのうかいふく  
森園：小学校行くまでの1年間は身体の機能回復  
しゅうだんせいかつ な いみ  
とか集団生活に慣れるという意味で。



ようちえん ころ  
幼稚園の頃

じぶん しょうがい いしき  
～自分の障害を意識していなかった～

やました しょうがっこう はい とき まわ こ ある  
山下：小学校に入った時に、周りの子は歩いて  
いるのに、どうして自分だけ車いすに乗  
っているのかなと思ったことはありませ  
るか？

もりぞの しょうがい おも  
森園：あんまり障害っていうのは思っていませ  
んでした。同じ学年にもいませんでした。

やました まわ こ なに てつだ  
山下：周りの子は何か手伝ってくれましたか？

もりぞの ねんせい ころ つ  
森園：3年生の頃にエレベーターが付いたんです。  
てつだ いっしょ きゅうけい  
手伝ってくれたというより一緒に休憩

じかん あそ  
時間も遊んでいました。

やました つ きょうしついどう  
山下：エレベーターが付くまでは教室移動とか  
てつだ  
は手伝ってくれてたんですか？

もりぞの つ せんせい てつだ  
森園：ずっと付いてくれる先生がいたので手伝  
てくれたりとか、低学年の時は女の子が  
いろいろせわ しょうがい いしき  
色々世話をしてくれました。障害を意識し

はじめたのは中学生になってからかな。5  
ねんせい りんかんがっこう お とき しゅじゅつ ため  
年生の林間学校が終わった時に手術の為  
におおさしな い しせつ にゆうえん ともだち  
に大阪市内の施設に入園しました。友達と

かんけい き いや にゆういん  
の関係が切れるのが嫌でした。入院してい  
るとき じぶん しょうがい いしき  
る時は、自分の障害を意識したことはあり  
ませんでした。まわ しょうがいしゃ ちてきしょうがい  
周りの障害者で知的障害

ひと いしき  
の人とかを意識したことはあります。

やました にゆういん ともだち かんけい き  
山下：入院をすると友達との関係って切れませ  
よね ぼく かんけいづく  
よ。僕もそうでした。また1から関係作り  
をやり直すみたいな感じで、しんどい  
ですよね。

もりぞの にゆういん ほう よ おも  
森園：入院しない方が良かったなと思っていま  
す。中学校の時も学年で僕だけ障害児で  
ちゆうがく き かん  
した。中学になったら、みんなと差を感じ  
ることが多くなりました。

やました たと かん  
山下：例えば、どんなことで感じましたか？

もりぞの しょうがっこう とき にゆういんまえ たいいく とき ともだち  
森園：小学校の時に、入院前は体育の時も友達

いっしょ さんか でき  
と一緒に参加出来るようにドッチボール  
のルールも考えながらやってもらえてた

けど、ちゆうがく じぶん でき  
中学になったら自分で出来ること  
をかんが かんが い  
を考えていいみたいなことを言われて、

たいいく じゅぎょうないよう なに い  
体育の授業内容とか何がやりたいか言え  
みたいな。そんなこと言われたことなかつ

たから、そのギャップっていうのがあった  
りとかして、そんなんで先生に今思えば

しどう ねっしん せんせい たいいくいがい  
指導に熱心な先生やったから体育以外で  
いっしょ せんせい おれ まえ  
も一緒にいてくれる先生が「俺はお前の

て あし い  
手や足やから言ってみ。」と。そんなんわ  
からんしと思っ怒られて泣いていまし

た。みんなと違うことが増えていったな  
おも 思いました。でも自分には障害があると  
おも 思ってるけどそんなに強くは思っ  
おも かって  
か

やました 山下：体育以外の授業はみんなと一緒に受けて  
たんですか？

もりぞの 森園：受けてましたが、ずっと授業を受けるの  
は体力的にしんどいので1日2時間ぐら  
いは授業を抜けて休憩してました。

やました 山下：それは自分でそうしたいと思ったんです  
か？それとも先生に言われたからとか？

もりぞの 森園：両方かな。ずっと座ってるのもしんど  
いから抜けようかなと思って、中学校の時、  
印象深かったことがありました。それは、  
とくべつしえんがっこうのひとあつと  
特別支援学級の人が集まって泊まりに行  
く時があって、初めて参加したというのと、  
知的障害の子が多かったから嫌やっ  
てい  
うのがあって帰ってから、感想を親や先生  
に話す時に「変な子がおってしんど  
かんそう ほな  
かった。」っていう感想を話したら「なんで  
そんなこと言うの。言うたらアカンで。」  
と先生に言われて、そこからちょっとだけ  
かわった感じ  
です。

やました 山下：どんな風に変わったんですか？

もりぞの 森園：そういうこと言うたらアカンねんな  
って思  
ったっていうのと、障害はその人のせい  
じゃないものなんやから考えを改めよ  
うと、その時思いました。

### ～ヘルパー利用を始めた学生時代～

やました 山下：特に子どもの頃は自分の障害もなかなか  
受け入れてられていない状況かもしれ  
ないのに、身体障害以外の障害を理解す  
る  
って、なかなか難しいですよね。中学  
卒業近くになると進路を決めないとダメ

だと思えますが高校はどうしたんですか？

もりぞの 森園：中学校の時は勉強もしてなかったし、  
勉強は嫌いやったので、自然の流れで  
とくべつしえんがっこうとうぶ  
特別支援学校高等部に行くことになりま  
した。中学校の時も入院とかしていたか  
ら、なかなか勉強についていけなくて。

やました 山下：中学の時に入院したら、なかなか勉強も  
ついていけなくなりますよね。

もりぞの 森園：一番出来ていた時で小学校6年生の時やっ  
たと思  
います。

やました 山下：入院中はどんな勉強してたんですか？

もりぞの 森園：普通に勉強していましたが、リハビリも  
あったので、なかなか勉強までするって  
いうのは難しかったです。



じんせい さいしょ しょうがい かん ちゅうがっこうじだい  
人生で最初に障害を感じた中学校時代

やました 山下：高等部に入ってからはどうでしたか？

もりぞの 森園：入学当初思ったことは、当たり前ですが、  
やっぱり障害児多いなど。勉強も出来へ  
んかったから。その時は、なんで、こんな  
なんやろって。

やました 山下：それは、どういう意味ですか？

もりぞの 森園：いろんなこと出来へんねやろと思っ  
たけど、入ってしまったら「こんな感じなんや  
な。」と。小学校から高等部まで障害者と  
コミュニケーションを取ることがあんまり

なかつたので、話相手といえは先生しかい  
なくて、先生と喋ってたから障害児との  
関わりは薄かったと思います。

山下：学校が終わってからは、どんなことをして  
いましたか？

森園：小、中学校の頃は家でゲームを一人で  
していました。友達と遊びに行くとかはな  
かったです。家に来てくれたりはしてまし  
たけど、一人で好きな時に外出できたらな  
とは思っていました。だから今一人でよく  
公園とかに行ったりします。高等部の時に  
ヘルパーを頼んで友達と一緒にカラオケに  
行っていました。学校が早く終わる時には15  
時～18時までヘルパーと一緒に天王寺とか  
行ってました。その時からコーヒーを飲ん  
だりデザートを食べる習慣がついてたん  
かなあ。ヘルパーには、さっき言った時間帯  
とか毎日のお風呂介護や土、日曜日の8  
時間ぐらいの外出を頼んでいました。

山下：学生の頃からヘルパーを使ってたんですね。  
ところで、家では親に「もっと頑張れよ。」  
とか「こんなにも出来へんの！」とか言わ  
れたりしましたか？

森園：宿題の時、横に居て書いてもらいます  
が、答えが分からない時に「早く答えてや。」  
と言われたりして嫌な思いをしました。親  
も時間もあるからね。その頃にヘルパーさ  
んを利用したり学童行ったら、また変わ  
ってたかもしれんませんが。子どもの頃に、  
そんなことを言われ続けてたから、今でも  
仕事する時に「もういいや！」みたいなな  
っちゃうのかなあ。一人で悩んでて、悩ん  
でいる間に時間たったりとか。

山下：森園くんだけじゃなくて、他の障害者の中  
にもそんな人がいるかもしれませんね。

自分の気持ちを人に伝える経験も奪われ  
てきた人もおるやろうだろうし。

森園：自分で考える前に考えることがしんどい

からやめてしまうこともあります

山下：それは口に出して言う前に考えてしまっ

てやめてしまうってこと？

森園：う～ん。全体的には今いけてるから、この  
ままでいけるなら、このままでいいやと思  
ってしまうところがあります。

### ～先輩障害者の影響が大きい～

山下：高等部卒業してからすぐに青おにに通い  
始めたんですね。通い始めたきっかけを  
教えてください。

森園：同じ脳性マヒの人が販売活動をやってて、  
すごいなと思ったのが入りたと思った  
理由です。先輩障害者の言語障害が分か  
りにくくて話も分かりませんでした。いつ  
の頃からか聞き取れるようになりました。  
最近では、バリアフリー調査に行くことが  
多くなって前まではパソコン作業や販売に  
行ったりするのが仕事って感じでした。今  
の自分は何したらいいんやろなどと悩むこと  
が多いけど、活動していくことって結構  
大事なんやなと思っています。大学にアピ  
ールに行ったりすることって、ちゅうぶの  
ためや自分のためやなと思います。

山下：アピールってどんなことしてるんですか？

森園：実際に大学へ行って学生に自分の生活を知  
ってもらって、介護に入ってもらえるよう  
にアピールしています。

山下：ちゅうぶで活動してきた中で障害に対し  
て変わってきたことある？

森園：ちゅうぶに来て変わったなと思うことがあ  
って、何年か前にピアスクール（障害者

自身が学ぶ連続講座。障害について考  
たり、障害者運動の歴史を振り返り、交通  
アクセス、教育や就労等を考える講座）  
があって、志望動機を青おに書いてて  
「なんで、今書いてんの？」と山下さんに  
指摘されて、そこからピシッ！となったと  
うか、良い刺激になりました。最初の頃  
は友達みたいな感覚やったけど、そこから、  
良い意味でキリッ！とさせてくれる先輩  
というか。なんというか。それと「僕らを  
頼ってくれたらいいよ。」とも言われて、  
それはよく覚えています。そこから気持ち  
が徐々に変わってきました。山下さんとか  
他の先輩障害者が良い目標になってい  
ます。それと、いろんな所に行ったりい  
ろんな人にあたりすることが大事な  
やなと思います。山下さんは結婚する前と  
比べてだいぶ変わった気がします。



だいがく  
大学でアピールをする森園さん

山下：そうやね。僕にも変わるきっかけがあるん  
ですよ。それは、また今度お話しします。  
森園：身近に良い先輩がおるのが、ちゅうぶの良  
いところかなって思います。  
山下：先輩を頼ってほしいし、頼られる先輩にな  
ってほしいと思います。ところで最近、  
体調面ではどうですか？

森園：今まで出来てたことが出来なくなってきた  
こともあって、例えば、座れてたのに座れ  
なくなったりとか。

山下：出来ないことが増えてきてることに対して  
今はどう思っていますか？

森園：リハビリ中心にしたら、今の生活は出来な  
いから、どうしようかと最近思ってます。

山下：車いすに座ってる森園くんしか見ること  
がないんですが、最近身体硬くなってきた  
と思いますか？

森園：リハビリに行っても「身体硬いぞ。どうす  
んねん。」とかよく言われます。

山下：座れなくなってきた実際に困ってますか？

森園：動かなくなってもヘルパーがいてるから  
大丈夫と思ってしまうからアカンのかなあ。  
動けるうちに先輩障害者といっぱい話し  
ておきたいです。いろんな所に調査へ行っ  
たなあ。旅行も行ったなあと言えるように  
今を頑張っておこうと思います。若い障害  
者も一緒にやっていきたいです。

山下：最後の質問です。森園さんに障害受容と  
はどういうものですか？

森園：この体しか知らないから、健常者の気持  
ちが分からないし、この体と付き合ってる  
限り考えて続けていくもんちゃうかな。

山下：これからも一緒に活動していきましょう。  
今日は、長い時間ありがとうございました。

森園：ありがとうございました。

# ちゅうぶが防災プロジェクトについて

これまでのナビゲーションではNPO法人ちゅうぶ（以下：ちゅうぶ）の生活介護に通っている障害者に災害の時に備えて準備していることや工夫していることをお聞きしたり、自立生活夢宙センターの内田さんに阪神・淡路大震災の経験などを話してもらいました。今回のナビゲーションでは、ちゅうぶで取り組んでいる防災プロジェクトについて、プロジェクトが立ち上がるきっかけやこれまでの企画の様子、今後の課題等をちゅうぶの事務局長 石田義典さんにインタビューしました。

## ～防災プロジェクトの取り組み～

山下：今日は、よろしくお願ひいたします。まず、ちゅうぶが防災関係で取り組んできたことを教えてください。

石田：ちゅうぶ防災プロジェクトでは、これまで地震とか災害が起こった時にボランティアを派遣するというはやっていて、初めには東北大震災の時に職員を連続で数カ月派遣して、その後、熊本地震の時に派遣して、それを受けて報告会をやってました。

山下：今、防災プロジェクトで話し合っていることはなんですか？

石田：地震とか水害に備えての対策で安否確認表というのを作っています。完成はしてないんだけど、まず、ちゅうぶに関わっている障害者の中には大和川に近い人も住んでいるので洪水に対して大阪市の避難勧告エリアABC（Aが一番危険）、さらに生活状況で1・2・3でランク分けしています。地震でいうと建物が壊れそうなところかどうかとか、一人暮らしで介護者が付いているかどうかということで緊急性が高い人が1、それに次ぐのが2。とりあえず

ぐに対応しなくてもいい人が3。というふうに分けています。洪水の時は大和川に近いかどうかで、必要性が変わるので平野区とか東住吉区の南側に住んでいる人は緊急性が高くなります。エリアに分けた上で、一人暮らしとか助けに行く必要がある人かどうかと分けています。洪水に関してはエリアと個人の生活状況に合わせないとダメだと思っています。職員、パート、ヘルパーに関しても似たような感じでどこに住んでいるかが大切で、災害があった時に駆けつけられる人か、住んでいる場所とか家族状況、家族に高齢者など手助けが必要な人がいるかどうかで駆けつけられるかが変わるので知っておいたほうがいいと思います。

山下：今年はどうなことを企画する予定ですか？

石田：ちゅうぶの建物は4階建てで泊まったりも出来るので、1泊企画を年2回2年間予定しています。1回目は8月31日（金）その次が1月か2月です。去年は他団体の企画で9月と12月に1泊企画をしました。暑い時と寒い

とき りょうほう あつ にがて ひと さんか  
時と両方して暑いのが苦手な人にも参加

してもらいました。

やました さいがい あつ とき さむ とき お かとうせい  
山下：災害は暑い時も寒い時も起こる可能性があ

りますからね。防災プロジェクトのメンバ  
ーは何人いるんですか？

いしだ かくぶもん ぜんいん  
石田：各部門からメンバーになってもらって全員  
で7名。

やました かいぎ  
山下：会議のペースはどれくらいですか？

いしだ かげつ かい  
石田：3ヶ月に2回のペースではやっています。

### ぼうさい ぼうたいけん きかく ～防災1泊体験企画～

やました きょねん ばくきかく とき さんかしゃ だ かんそう  
山下：去年1泊企画した時に参加者から出た感想

で何かありますか？

いしだ おも さむ しょうがい かる ひと  
石田：思ったより寒かったとか。障害が軽い人  
でも寝る所がちゃんとしていないとしんど  
かった。という感想は聞きました。寝る所  
がちゃんとしているかどうかは意外と大切  
だと思いました。食べ物に関しては温かい  
物があるかどうかでだいぶ違います。プロ  
パンガスを使って豚汁とかスープとかを作  
って食べて、男性が4階。女性が3階に泊ま  
りました。

やました せってい おこな  
山下：どんな設定で行ったのですか？

いしだ つか  
石田：エレベーターとトイレは使えるようにしま  
した。トイレを使えない設定にするとハー  
ドルが上がり過ぎるので無理かなど。企画  
を考える時に厳しい状況で考えるのか  
楽しい状況で考えるのかだいぶ違うけ  
ど。ちょっと厳しく、ちょっと楽しくした感  
じでした。カップラーメンにしても40分ぐ  
らい水に漬けておくと一応食べれるので。  
1回は食べてみてそれなりにおいしいなと  
思うけど、もう1回食べようかなとは思わな  
いです。ある程度おいしい物も用意してお  
いた方がいいと思います。食料は本来で

かかんぶん ようい  
いうと3日間分ぐらい用意せなアカンねん

りょう むずか  
けど量がすごくなる。そこが難しいよね。  
なんにちぶん なんにんぶん ようい こんご けんとう  
何日分を何人分用意するか、今後の検討だ  
と思います。

やました ことし ばくきかく がつまつ  
山下：今年の1泊企画は8月末ということですが、  
どんな感じにしようと思っ

ていますか？  
いしだ がつ き おも  
石田：7月にメンバーを決めたいと思っています。

しょうがいしゃ にん つづ  
障害者5～6人ぐらいかなあ。続けるのが  
だいじ ていどたの きかく  
大事なので、ある程度楽しい企画にしたい  
と思っています。備蓄に関してもこれから  
ちゃんと揃えようと考えていて、食料品  
ぼうさい そろ  
と防災グッズをどれぐらい揃えるのかって  
いうのはありますが、2、30人分ぐらいかな  
おも お  
と思っています。ずっと置いておくだけで  
いみ ばくきかく とき でき  
は意味がないので、1泊企画の時に出来るだ  
け使うようにしたいと思います。備品リス  
つか おも びひん  
トを今作っています。災害時マニュアルも  
いまつく さいがいじ  
作り始めていて、震度5の地震が起きた時は  
つく はじ しんど じしん お とき  
とりあえず、ちゅうぶ事務局会議メンバー  
あつ しょうがいしゃ かん ちゅうせんじゅんい  
が集まるとか。障害者に関しては優先順位  
き きほんてき たてもの き  
を決めて基本的にはちゅうぶの建物に来て  
もらうようにするとか、人によって一般の  
ひなんじょ い ひと い おも  
避難所に行ける人は行ったらいいと思いま  
すが、そのへん難しいな。あとは、ぼうさい  
かんけい けんしゅうかい でき  
関係するセミナーや研修会には出来るだ  
さんか  
け参加するようにしています。



ねん がつぼうさい ばくきかく ようす  
2017年12月防災1泊企画の様子



やました ぼく しょくもつ  
山下：僕は、食物アレルギーがありますが、そう

いう人達に対しての配慮はありますか？

いしだ  
石田：アレルギーやアトピーがある人に対しての  
食料はある程度は備蓄として置いておき  
たいと思います。食料に関しては5、6年  
保存できる物を買うというよりは、せいぜ  
い2、3年で半年に1回食べたり飲んだりす  
る方が大切かなと思います。実際に泊まっ  
たりする中で備品はちゃんと考えていく  
必要があると思っています。

### ～阪神淡路大震災の時には～

やました ばくきかく じゅんび おも  
山下：1泊企画ではいろいろ準備してると  
思います。

いしだ いちおう ぼうさい しょくりょう  
石田：一応しています。防災グッズと食料ど  
れ  
ぐらいあったかなあ。買って忘れますよね。  
置く場所とか難しいです。防災グッズは  
と揃えて玄関に置いています。

やました いま はやかわふくしかいかん い か はやかわ ひなんじょ  
山下：今は早川福祉会館（以下：早川）も避難所  
なってるんですか？

いしだ おも しら  
石田：なってないと思うけどな。そのあたりを調  
べ  
たりするのはこれからの課題かな。早川も  
昔はピア大阪があって自立体験室や和室  
もあったので阪神・淡路大震災の時は早川  
に避難してきて4階の和室で寝ていた人も  
いました。そういう使い方を今はしてい  
ないので、避難所として使う発想はもうない  
かもしれないですね。早川も最初から避難  
所としてあったっていうよりは、阪神・淡路  
大震災が起きた時にどこか避難できる場所  
がないか障害者団体と大阪市が話をし  
て「貸しましょう。」となっただけだから。  
普段、貸館は今もしてるけど24時間開いて  
いるわけではないので。

やました はんしん あわじだいしんさい とき かつどう  
山下：阪神・淡路大震災の時、どんな活動をした

おし  
か教えてください。

いしだ しょくいん かいご はい  
石田：ちゅうぶの職員が介護に入ったわけではな  
くて、家族も含めたら障害者が30人ぐら  
い  
早川に来て。入れ替わりはあったけどボラ  
ンティアがいっぱい集まっていた。  
大阪は直接大きな被害はあまりなかった  
ので、ボランティアがやたらと来て、1人の  
障害者に2、3人介護者がいたりとか。逆  
に人が余りました。介護の制度も支援費の  
遥か前やからね、そんなになかったと思う  
し。神戸に住んでいる障害者は普段は親と  
生活している人が多くて、それで、いきな  
り大阪来たら環境はバリアフリーだしボ  
ランティアはいっぱいおるし「なんだこり  
や。」みたいなそんな生活やったかな。

やました しんさい ころ かつどう  
山下：震災の頃はちゅうぶはどんな活動をした  
んですか？

いしだ いま か おも  
石田：今とあんまり変わらないと思うけど。  
やました とき とくべつ  
山下：その時の特別なことはありませんでした  
か？

いしだ ふくしぎょう あお げん しょうがいしゃかつどう  
石田：福祉作業センター青おに（現：障害者活動  
センター青おに）がスタートしたのは1994  
年。翌年グループホームすてっぷハウスが  
建ちました（今のグループホーム・リオの  
建物）それまではとんとんハウス（大阪市で  
第1号の身体障害者グループホーム）と  
福祉作業センター赤おに（現：障害者活動  
センター赤おに）しかなかったの、すて  
っぷハウスと同じ場所の1階に青おにがあ  
りました。この年に作業所が2つになった  
ので障害者が増えていきました。すてっぷ  
ハウスは光源寺というお寺から土地を借り  
て建てて、2階建の鉄筋コンクリートで階段  
だけだったのでエレベーターを付けました。  
7年間の契約だったので建物は壊して

こうげんじ たら た  
光源寺というお寺が建てられました。

やました  
山下：すてっぷハウスに居た人は避難したんですか？

いしだ おおさかしなひ ひがい おおさか  
石田：大阪市内はほぼ被害はなかったの。大阪  
しなひ ひと はやかわ ひなん  
市内の人が早川に避難したということはあ  
りませんでした。

こうべ しょうがいしゃ す  
神戸の障害者はとてもじゃないけど住め  
なかつたと思ひます。車いすトイレもなかつた  
おも たいいくかん じゅうど しょうがいしゃ  
と思ひし。体育館では重度の障害者は  
く ぜんしょうれん ぜんこくしょうがいしゃ  
暮らせないからね。全障連（全国障害者  
かいほうらんどうれんらくかい つな  
解放運動連絡会）と繋がりがあつたので、

ひなん ぼしょ  
どこか避難する場所がないかということで  
はやかわ き おや ひなん しょうがいしゃ  
早川に來ました。親と避難してくる障害者  
おお しょうがいしゃ だい だい おや  
が多かつたです。障害者が30代40代で親が  
だい たいへん  
60代とか。そういう意味では親は大変だつ  
たと思ひます。直接、神戸に行つて支援  
かつどう しょうじき  
活動したんじゃないので、正直よくわから  
なかつたです。どう考へても避難所では  
せいかつ おも  
生活できないと思ひます。

やました  
山下：介護制度はどんな状況でしたか？

いしだ せいど しちやうそん  
石田：それまでの制度は市町村によつてあつたり  
おおさか し ぜんしんせい  
なかつたりしてたから。大阪市の全身性  
しょうがいしゃかいごにん はけん じぎやう おおさか ふ  
障害者介護人派遣事業も大阪府にはなかつ  
たんです。あつたのはガイドヘルパー  
せいど こうべ おも  
制度だけ。神戸もあつたと思ひけど、ごく  
いちぶ ひと つか おも  
一部の人だけが使つていたと思ひます。そ  
ういう時代だつたと思ひます。

## ちいき れんけい かだい ～地域との連携と課題～

やました ぼうさい はなし もど おも  
山下：防災プロジェクトの話に戻したいと思ひま  
す。マップ等は作つていますか？

いしだ いんさつ は あ  
石田：マップはネットで印刷して張り合せてい  
かまびたい しょうがいしゃ いえ しょくいん いえ  
ます。紙媒体で障害者の家や職員の家がど  
こにあるかマグネットか押しピンで印を  
お するし  
つけようとしています。誰がどこに住んで

し  
いるかどうかみんな知らないから。

やました しれい だ いしだ  
山下：指令を出すのは石田さんですか？

いしだ けいたい つな とき  
石田：そうやね。携帯が繋がらなかつた時にどう

しようかと思ひつて防災無線買おうかどうか  
まよ  
迷つているけど。

やました ちいき れんけい  
山下：ちゅうぶが地域と連携していることはあり  
ますか？

いしだ じりつしえんきやうぎかい くやくしよ ひと よ  
石田：自立支援協議会として区役所の人に呼びか  
ねんまえ  
けて3年前に「とんフェス」をしました。そ  
あと とく ちいき  
の後は特にはしていませんが、地域でや  
ひなんくんれん さんか おも  
つている避難訓練とかに参加したいと思ひつ  
ますが、ちゅうぶのあるたなべちく ひなん  
くんれん ひなんくんれん  
訓練やつてないんですよ。避難訓練をやる  
ちいき とく かた ちが  
かどうかは地域の取り組み方によつて違  
ちやうないかい しゃかいふくしきやうぎかい と  
うんですよ。町内会や社会福祉協議会は取り  
く ひがしすみよくない ちが ぼうさい  
組みが東住吉区内でもかなり違。防災リ  
ひがしすみよく  
ーダーというのがある、東住吉区とか  
ぼうさい さんか かいぎ  
防災リーダーが参加しているような会議に  
さんか ぼうさい  
は参加するようにはしていません。防災リ  
ちやうないかい やく  
ーダーつていうのは町内会のまとめ役みた  
ひと ぼうさい けんしゆう う  
いな人が防災リーダーの研修を受けてい  
ちいき ちが  
るんですが、地域によつてだいぶ違うなど  
かん おな ひがしすみよくない ちいき  
感じます。同じ東住吉区内でも地域によ  
せつきよくてき ちいき ぜんぜん ちいき  
つて積極的な地域と全然やつてない地域が  
たなべちく ちく はい  
あつて、田辺地区はやつていない地区に入  
おも れんけい わづか おも  
ると思ひるので、そこの連携が難しいと思  
つています。

やました おな く なか ちが  
山下：同じ区の中でも違うんですね。

いしだ おんどき おも くやくしよ  
石田：すごい温度差があると思ひます。区役所がや

りなさいと命令してやることではないので  
ちいき せつきよくてき  
地域ごとで積極的にやつているところはや  
つていし、そうでないところはやつてない  
へん かだい おも  
し。その辺は課題だと思ひつています。  
ひがしすみよく ひろ  
東住吉区といつても、それなりに広いので、  
ぜんたい ひなんくんれん で き ちやうないかい  
全体の避難訓練なんて出来へんよ。町内会

との連携は課題だと思っています。小学校や中学校がどうなっているかあまり知らないと思います。選挙の時に学校へは行くけどトイレを使うことはそんなにないし、投票が終わったら帰るしね。行くとしたら体育館ぐらいやしね。そのへん実際どうなっているかあまり分かっていない。洪水の時は2階、3階に逃げないとダメなのでそうすると、小学校、中学校でも2階、3階に行ける学校と行けない学校がたぶんあるので、そのへんはあまり把握できてない。その辺の連携は必要な。区役所とか防災リーダーとか積極的にやっている地域とどう連携するかちょっと、1泊企画をやりながらちょっとずつやってみていくみたいな感じかな。あとは、自立支援協議会で当事者部会とか事業所連絡会とか作っているから、うまく連携してやっていくという感じかな。



ねんひがしすみよし くしょう じ しゃじりつしえん  
**2016年 東住吉区障がい児・者自立支援フェスティバルでは災害について学びました。**

山下：プロジェクトの中で何か課題はありますか？  
 石田：プロジェクトでは課題にしてないけど、ゆめ風基金の牧口さんがやっている自宅防災。地震が起きた時に物が倒れないようにするためとか。ちゅうぶでは学生チーム会議で去年一昨年やっていて障害者の家で物が

倒れてこないように、固定もいるしテレビや電子レンジ、タンスの場所を変えるとかそういうのはやっていて、ちゅうぶの中の建物で物が倒れてこないようにチェックをしないといけないし、自宅でいうと、障害者の家で災害が起きた時に特に寝てる部屋で物が倒れて怪我しないようにチェックは学生介護者を使っている人以外も、出来たらやった方がいいですね。今、ゆめ風基金の牧口さんが自宅防災として障害者宅の家具固定の支援を提案しています。障害者関係の事務所ってほしいものもしていないことが多いと思います。避難訓練に関して、もう年に基本2回やるようにしているけど、そういうのを職員の中でももう少し分担した方がいいな。

山下：いろんな障害者がちゅうぶの生活介護には通われていますが、個々の障害特性にあった災害時の説明とかは何か考えていますか？

石田：例えば、知的障害の人に避難所に逃げてと伝えるのか自宅で居るように伝えるのか、ちゅうぶに来てもらうのか、判断は微妙だと思っています。いつも関わっている支援者が避難所にいたらいいけど、そうじゃなかったら難しいよね。ヘルパーが居てる時間帯かどうかで変わると思います。

山下：これからも、それぞれが災害に備えて日頃から考えていくことが大事だと思いますし、団体としても、みんなで協力して災害に備えていく必要があると感じました。今日は長い時間ありがとうございました。

# ちゅうぶ防災プロジェクトチーム座談会

ちゅうぶ防災プロジェクトチームのメンバーと一緒に座談会をしました。座談会では、メンバーがどんな役割を担っているか、1泊企画の取り組み、災害時に備えて個人ではどんな準備をしているか、また、防災に対する思いを中心に話してもらいました。

## 参加者

石田義典 (NPO法人ちゅうぶ事務局 長)  
西川淳子 (自立生活センター・ナビ 嘱託職員)  
西尾悦子 (ヘルプセンター・すてっぷ 職員)  
吉本博則 (ヘルプセンター・すてっぷ 職員)  
長妻弘子 (グループホーム・リオ 職員)  
関野訓由 (障害者活動センター 青おに 職員)  
以上のメンバーの他に富田 譲治 (障害者活動センター青おに 職員)

## ～防災プロジェクトの役割～

山下：みなさん、今日はよろしくお願ひいたします。前回までのナビゲーションではちゅうぶに関わっている障害者に災害対策について座談会をしてきました。今回は、ちゅうぶの防災プロジェクトについてお聞きしたいと思います。防災プロジェクトの基本的なことは石田さんにお聞きしました。今日は、防災プロジェクトのメンバーと座談会をして、ちゅうぶで行なった1泊企画のことや家での防災対策、防災に対する思いなどをお聞きしたいと思っています。まずは、防災プロジェクトのメンバーそれぞれがどんな役割を持っているのか

教えてください。

関野：防災備品を担当しています。他には防災地図作成の担当をしています。東住吉区、ひらのく すみよし く いちぶ あべのく いちぶ 平野区、住吉区の一部、阿倍野区の一部の地図を作って、それをいざという時の為に使えるように準備をしています。通所部門の安否確認表の管理をしています。

吉本：僕は、泊まり企画担当をしています。災害が起きた時にちゅうぶが本部であり避難場所というのを想定して実際に過ごすという企画の担当です。

西川：私も、関野君と同じ災害の時の備品担当をしています。最低3日間くらいの備蓄が

必要で、人数とかもわからないですが、1泊2日の泊まり込み訓練をしながらやって行けたらと思っています。何が使いやすいのかとか考えています。

西尾：私は、安否確認表でどんな項目が必要かなどを考えて雛形を考えて作っています。水害の時の安否確認の優先順位は出て、地震の時に、この人は連絡取って迎えるに行くとか、基準を作る担当になっています。

長妻：私は、グループホーム・リオ（以下：リオ）の安否確認表作りや備蓄などを考える担当をしています。

石田：安否確認表もそれなりに作業の量が多いので、全体で進んでいないとまずいと思います。

### 災害時安否確認表

対応ランキング(地震)	A・B・C	A= 大至急の安否確認が必要 B= 二次的な確認が必要 C= 必要に応じて対応
対応ランキング(水害)	A・B・C	

記入：ナビ・すてつ・通所・リオ		記入者名	
		記入年月	年(平成 ) 月 日
1 障害者名	(男・女)	連絡先(電話、メアド)	自力で通話 可・不可
2 年齢・生年月日	歳( 年 月 日生)	水害時	避難勧告等対象区域 A・B・C
3 障害状況(障害名・手帳・区分等)			
必要な介護・設備・配慮等(食事、トイレ、移動他)			
アレルギー	有( )・無		
服薬状況	薬名～	保管場所～	
住所	大阪市東住吉区		
4 最寄りの駅・バス停			
最寄りの避難場所	避難所( ) (バリアフリー度～ ) 福祉避難所( ) 避難セットの 有 無		
5 担当の連合	連合振興町会(連絡先～ )		
6 緊急連絡先(続柄)	連絡が 必要・不要 番号: - - 続柄:		
7 家族状況(具体的な状況)	A一人暮らし B支援できる家族がいる Cその他		
8 自宅状況	マンション・アパート～木造・鉄筋 ○階建ての○階 EV有・無 一軒家～木造・鉄筋 ○階建て・自力で○階に上られるか		
施設環境	自力で開けられるか、鍵の預かり・・・		
9 サービス利用状況			
サービス利用パターン	例)月～金 赤おに通所、8時～17時～すてつヘルパー。夜間21時～8時は一人で過ごす。		
10 ちゅうぶ担当者名			
11 支援関連団体(ちゅうぶ以外)担当者・連絡先	派遣事業所( )・日中活動事業所( )訪問看護( )・生保ワーカー( )・ケアマネ( )・その他( )		
14 特記事項			

山下：石田さんはどんな担当をしていますか？  
石田：僕は、災害が起こった時にどう動くか

というマニュアル作りが中心で、1泊企画担当や全体をまとめることもやっています。  
山下：全員にお聞きしましたが、質問があります。関野さんが東住吉区、平野区とその他に住吉区と阿倍野区の地図を作っているということですが、ちゅうぶは東住吉区にあるのに他3区も作っているのは、なぜですか？

関野：ちゅうぶの日中活動に通っている障害者の中には、住吉区や阿倍野区から通っている方もいるので、4区の地図を作っています。

石田：ちゅうぶから半径4キロメートルぐらいの地図がいいと思います。

山下：それと、安否確認表を西尾さんが作っているということなんですが、水害時と地震の時のフォーマットは違うのですか？

西尾：書いている項目としては一緒ですが、水害の時は大和川の氾濫で避難勧告が出るエリアが決まるので基本、そのエリアに住んでいる人が優先になります。でも地震の時はそれとは関係なく、別の基準になりますね。

### ～1泊企画取り組み～

山下：1泊企画を去年12月に行った時の感想とか課題はありましたか？

吉本：僕は実は別の用事があって一部しか出れなかったんですけど、やる前は泊まるだけ、食べるだけでそんなに意味はあるのかと思ってたんですが、それだけでも「これは出来へんかった。」とか「これはどうし

よう。」とかいっぱい出てきたので、本番  
さながらでないという意味がないわけではな  
くて、しないよりは意味があるというこ  
とが分かって良かったと思います。

にしお ゆか ね けいけん  
西尾：床で寝るってあんまり経験していないか  
ら、何を敷くかでよく眠れる眠れないが  
ちが ちが ちが ちが  
違ったりとか、通路を開けてマットを敷  
いてるけど、夜中に車いすで通ると意外  
せま しょうがいしゃ じたく  
狭いとか。障害者も、自宅じゃないか  
ら普段要らない介護が必要になって、よ  
り重度になるというか。家では出来てた  
ことが避難所では出来なくなったりする  
んだなと改めて思いました。畳や段ボ  
ールやヨガマットを敷いて寝たりしまし  
た。冬場で寒かった。私は寒くて毛布に  
つつ 包まっていたり。

やました  
山下：ストーブとかは使ってたんですか？

にしお お あいだ つ  
西尾：ストーブは起きている間は付けてたけど、  
ね とき あぶ け ね  
寝る時は危ないから消して寝ていました。  
カーテンもなかったの窓の近くが寒い  
かなと感じました。

せきの ぼく ぼうさい  
関野：僕は、防災リーダーをさせてもらって、  
ボランティアの人に指示を出したりとか。  
いぜん い しょくいん いっしょ  
以前、ちゅうぶに居た職員と一緒にリー  
ダーをしましたが、情報をまとめたり。  
し じ だ どうし はなし  
指示を出すのも、リーダー同士、話が  
でき 出来てなかったから、ちぐはぐな指示に  
なってしまって、混乱パニックになった  
り。あれを続けてたら心を折られるなど  
おも し じ だ ひと  
思いました。指示出す人もイライラする  
し、ボランティアもイライラするし。ご飯  
はおいしくて温かくてホッとしました。  
ぼうさい かんづめ こめ つめ もの あたた  
防災の缶詰とかお米、つめもの、あたた  
ものを食べましたが、温かいのがやっぱり  
よ 良かったです。食べる前は、みんなイラ

た すこ  
イラしてたけど、食べたら少しみんなも  
お つ た もの だいじ  
落ち着いたので、食べ物は大事なんやな  
おも  
とと思いました。

やました ひと さんか くふう  
山下：アレルギーがある人も参加できる工夫と  
かはありましたか？

にしかわ きよねん がつ きょうかいしゅさい た  
西川：去年の12月はボランティア協会主催で食  
べ物とかはボランティア協会の人  
の じゅんび もくてき  
準備してくれました。目的もボランティ  
アの ひと き とき しえん  
の人が来た時にどんな支援をしてく  
らうかというのが目的でした。

せきの びひん しょくもつ ひと たい  
関野：備品や食物アレルギーがある人に対して、  
どん ひとつ こん こんが  
んなものが必要なのかも今後考  
えたいと思っています。

にしかわ びひん びちく ようい  
西川：備品や備蓄をどんなものを用意するの  
か だいじ おも じっさい かん  
大事だと思いました。実際には3日間の  
しょくりょう い  
食料があればと言われていますが、1  
しゅうかん  
週間になるかもしれないし、やっぱり、  
つめ もの おい た つづ  
冷たい物は美味しくない。これを食べ続  
けるのはちょっとしんどくて食べる気な  
くすという意見も出てたり、やっぱり  
おいしいなというものだったら気持ちも  
お つ ね とき つめ いた  
落ち着く。寝る時もやっぱり冷たい、痛い  
という意見もあったし、やっぱり長引く  
としんどいなど。今回はトイレ、エレベ  
ーターは使いました、部屋の中ではラン  
プは付くようにしました。厳しいことは  
あんまりやりませんでした。企画の時だ  
けじゃなくて、ちょっとでも落ち着ける  
ように、食べるもの、マットについても  
かんが ひつよう ある あたら おも  
考える必要があるなど改めて思いま  
した。

やました ひなんじょ  
山下：リオも避難所になるんですか？

よしもと にゅうきょしゃ お とき さいがい  
吉本：入居者がリオで居る時に災害にあつたら、  
そのままリオに居るだろうし、リオに近  
い ひと に おも  
い人はリオに逃げてください。

いしだ いま へ や あ じゅうぶん ひなん  
石田：今、部屋は空いているので、充分、避難  
ばしょ つか  
場所としては使えるんです。

やました ひなんばしょ いっぱん ひと う い  
山下：避難場所ということは一般の人も受け入  
れるということですか？

いしだ いっぱん ひと う い  
石田：ちゅうぶだけで、一般の人を受け入れる  
きはんてき そうてい  
のは基本的には想定していません。



ねんぼうさい ぼくきかく ひと さんか  
2017年防災1泊企画ではたくさんの人が参加！

### ～それぞれが災害に備えていること～

やました だんたい ぼくきかく  
山下：団体としては1泊企画をしています。そ  
れぞれの自宅では災害に備えて準備して  
いますか？

ながつま わたし みず かんづめ じゅんび みず  
長妻：私は、水と缶詰を準備しています。水は  
2リットル入りを6本置いて、日頃から  
飲んで減ってきたら買い足しています。  
かんづめ こ  
缶詰は5、6個あります。

いしだ かんづめ お  
石田：どんな缶詰を置いてるんですか？

ながつま かんづめ てまわ じゅうでん ちい  
長妻：カレーの缶詰とかです。手回し充電と小  
さい懐中電灯や蠟燭は準備しています。

にしお わたし いえ なに おも あいだ  
西尾：私の家には何もないなと思って、この間、  
あさひしんぶん こうこく み ぼうさい か  
朝日新聞の広告を見て防災リュックを買  
いました。4人家族だから4つ必要なんだ  
けど、とりあえず2個はそれを使って、残  
りの2つはもう少し手頃な値段の物にし  
ようかと思っています。3日間はしのげる  
のだと思います。家具の転倒防止はやっ  
てないです。これからやろうと思います。  
じぶん み まも ひと たす  
まずは自分の身を守らないと人を助けに

いけないので。

よしもと ぼく ならけんいこま す じじょう  
吉本：僕は、奈良県生駒に住んでいるので、事情  
ちが いえ ね へ や  
が違うんですが、家では、寝る部屋では  
かぐ お したじ  
家具を置いてないので下敷きになりませ  
ん。避難所にすぐに行った方がいいかなと  
おも  
思います。

いしだ いっこだ  
石田：一戸建てでやったっけ？

よしもと ちょっかがた まちが つぶ  
吉本：はい。直下型がきたら間違いなく潰れます。  
びちく いえ す かんが  
備蓄は家で過ごすことは考えていないの  
でしていません。でも、あるにこしたこと  
はないですが。

やました に  
山下：逃げれなかったらどうするんですか？

よしもと に からだ ばさ  
吉本：逃げれなかったら、身体が挟まっている  
ということやから無理やなど。

せきの ぼく なに じっか  
関野：僕は、ほとんど何もやってないですね。実家  
す とき やまがわ ちか すいがい  
に住んでた時は、大和川も近いので水害の  
とき に かんが  
時にどこに逃げるとか考えていましたし、  
びちく みず ほん じゅんび  
備蓄も水は1ダース(2リットル12本)準備  
してました。引っ越し先も川が近いので、  
すいがい とき ていどよそくで き ぼく  
水害の時はある程度予測出来るかな。僕と  
つま べつべつ じっか か  
妻、別々にそれぞれの実家に帰ろうという  
はなし しょくりょう じゅんび  
話はしています。食料の準備はしてな  
くて、あったとしても乾パンはあります。  
でも、好きなので食べてしまいます。

にしお びちく  
西尾：備蓄にならへんね。

せきの けっこんしき ひ だ えら  
関野：結婚式の引き出物で、いろんなものが選べ  
るというのがあって防災用具を選びまし

いちばんいしき ひく  
た。一番意識が低いかもしれないです。  
にしかわ わたし ぼうさい まん せんえん か  
西川：私は、防災グッズを1万5千円ぐらいで買  
いました。中身はこの食べ物欲しいわとか、  
これはいらんわとか。自分の好きな物を選  
べて水や食べ物を等いろんな物が入って  
います。それと、寝袋と寝袋の下に敷くマ  
ットは買って、1泊体験でも使って、それ  
よ かつたいけん つか  
は良かったけど、大きいので持ち運び出来

ないなど。備蓄も期限を書いたり管理して  
います。家も、リフォームしているので  
収納を多くして家具を置かないように  
工夫しようかなと思っています。大事な  
は、トイレだと思っています。汚い所  
はやりにくいので、トイレの確保は大切や  
と思います。

石田：家具の固定は、一番良いのは壁に括り付  
けることで、難しくないけど意外とやらな  
いですよ。ちゅうぶもコピー機を固定し  
ないといけないと思っていますが。  
食料は、基本的には買ったやつを食べ  
るようにしないと、2、3年経つと忘れる  
よね。水も普通の水で良いので半年や1年  
で入れ替えていくことが大事やと思いま  
す。期限が長い物を買ってしまうと安心  
して見なくなってしまうよね。

吉本：水やお茶は普通に買っておいたら備蓄に  
もなりますよね。だから、僕の家は備蓄し  
ています。普段から飲む用にいっぱい置  
いているので。



西尾さんが購入した防災グッズ

### ～災害が起こった時の対応～

山下：みなさん、それぞれ、災害対策されてい  
ますね。僕の家も、皆さんと同じように  
食料や水は備蓄しています。防災プロ  
ジェクトの話に戻りたいと思います。

防災プロジェクトチームの中で何かあつ  
た時は「こうしよう。」とか決めていま  
すか？例えば、去年10月の台風の時は何  
んな感じでしたか？

吉本：あの時は決めていなかったと思います。  
自分は奈良に住んでいたので傍観して  
いました。後にこうした方が良かったん  
じゃないかということは聞きました。

長妻：家がリオに近いのでリオに避難がてら  
様子を見に行きました。

関野：僕は、車中泊しました。

石田：大和川が氾濫しかけたり震度5以上の地震  
が来たら、ちゅうぶ事務局会議メンバ  
ーは基本集まるとか、もっとひどい地震が  
来たら集まれる職員は全員集まるとい  
うぐらいで、防災プロジェクトメンバ  
ーとしては決めていません。難しいのは  
被害者の状況によると思うし、一般の  
避難所に行ける人は、ちゅうぶの被害者  
では、あまりいてないと思います。リオ  
かちゅうぶの事務所に避難するかどうか  
の判断と被害者だけで避難しても対応  
する職員がいないとダメなので、そうい  
うことが出来るかどうか課題です。

西川：2、3年前にも大和川が氾濫しかけて、あ  
れがあったから意識したと思います。そ  
れを基に避難勧告のエリアをABCとか  
で分けているんだけど、一番最初に  
勧告が出る所、その次に勧告が出る所  
ってというのが大阪市では決まっていて、  
それに基づいて、各部署でそのエリアに  
住んでいて1階であるとか一人暮らしの  
人とか、そういうリストを作ってそれを  
基に思い出しながら、この人すぐ連絡を  
取ったほうがいいよねと相談しながらし



てました。

にしお がつ じてん つく  
西尾：10月の時点ではリストをちゃんと作れて  
なかったし、あんびかくにんひょう かんせい  
安否確認表も完成してなか  
ったので、きおく も ひと  
記憶から漏れている人がいて、  
ほんとう あぶ ひと  
本当は危なかった人もいました。ちゃん  
とリストをつく わ  
とリストを作って分かるようにしないと  
きおく たよ も おも  
記憶に頼ると漏れるなど思いました。

ながつま ひなんかんこく で とど  
長妻：避難勧告が出たらメールが届くじゃない  
ですか、そのひょうき  
でヘルパーさんやリ  
おのいんせきに『長居公園通りより南』と  
にゆうきよしや ながいこうえんどお みなみ  
オの入居者に『長居公園通りより南』と  
か じぶん い ところ ながいこうえん  
書かれると「自分の居る所は長居公園よ  
みなみ  
り南なのかどうか。」と聞かれたこ  
ともありました。自分もそうなんですけ  
ど、ほうかく か わ  
ど、方角で書かれると分からなくなりま  
す。

にしかわ そうだんしゃ でんわ  
西川：ナビでは、相談者に電話をしました。す  
てっぷでもそうなんですけど、あか あお  
てっぷでもそうなんですけど、赤おに青  
おにやりおのしょうがいしゃ ひごろ  
おにやりおの障害者は、みんな日頃から  
かおみ し そうだんしゃ ひと  
顔見てるから知ってるけど、相談者の人  
は、たんとうしゃ あ ひと  
は、担当者しか会ったことのない人もい  
てて、きて もらって たいおう  
てて、来てもらっても対応できるのか。

というのも大きな課題だと思っています。  
いしだ ひなん としき たいおう しょくいん  
石田：避難してもらった時に、対応できる職員  
がいてるかどうか たいせつ いえ かいご  
が大切で、家では介護  
い ひなんじょ い かいご  
要らないのに避難所に行ったら介護が  
ひつよう  
必要になるとか。

ながつま りようしゃ ひなんかんこく で  
長妻：すてっぷの利用者から「避難勧告が出たら  
きて い ひなんかんこく で まえ  
来て。」と言われたけど、避難勧告が出る前  
きて ほ おも ひなんかんこく で  
に来て欲しいと思いました。避難勧告が出  
ひと たいおう としき  
て人がいなくて対応できない時もあると  
おも  
思うので。

にしかわ しょうがいしゃ かんこく で まえ ひなんじゅんび だんかい  
西川：障害者は勧告が出る前に避難準備の段階  
に  
から逃げなさいよというのがルールにある  
けど、でもそこで介護をどうするかの問題  
かいご もんだい  
が出てくるよね。障害者の中には耳が悪く

でんわ わ  
て電話しても、ドアをノックしても分から  
ないという人も居てる。あと、ひと  
人によって  
ひなんかんこく で ぜんぜんへいき ひと  
は避難勧告が出てても全然平気っていう人  
もいてて「諦めてるからもういい。」とい  
ひと ひとりひとり いしき たか  
う人もいてるから、一人一人の意識を高め  
ることが大切だと思おも  
います。ふだんだいじょうぶ  
普段大丈夫と  
思おも  
ってても、そういう所 ところ かが おお  
に限定って大きな  
さいがい お かのうせい  
災害が起こる可能性だってあるわけやから

「どうもなくて良かったね。」というぐらい  
ほんらい  
に本来はしたいんだけど。

せきの すいがい ぼあい ていどよそく でき  
関野：水害の場合はある程度予測は出来るので  
じゅんび おも  
準備はしやすいと思います。

ながつま ひなんじょ い かん しょくりょう  
長妻：避難所に居る間は、ずっと食料はもらえ  
ひなんじょ い いえ た  
たり、避難所に行かなくても、家で食べる  
ひなんじょ もら い  
ものがないんですと、避難所に貰いに行く  
で き  
ことは出来るんですか？

よしもと もら でき おも こま  
吉本：貰いに行くことは出来ると思うけど、困っ  
ひと さが も き  
ている人を探して持って来てくれること  
はしてくれないと思うよ。

にしかわ しょくじ  
西川：食事もちろんもらえるわけじゃないよね。  
おにぎりとかも にち こ ぶつし  
おにぎりとかも1日1個とか。物資がそこま  
とど  
で届くかどうか分からないよね。

ながつま なか じっさい ひなんせいかつ ひと  
長妻：ちゅうぶの中では実際に避難生活した人は  
いるんですか？

いしだ じっさい やましたくん ひなんじょ  
石田：実際にはいないです。山下君は、避難所で  
せいかつ  
生活するってなったらどう？

やました じっさい  
山下：実際にどうなるかとかはイメージつかない  
じぶん はいよう でき  
ですね。自分で排尿が出来ないのでカテー  
つか  
テルを使ってるんですが、カテーテルは  
ぜったいひつよう によつと  
絶対必要ですよ。あと、尿取りパットも。  
にちぶん き が どうぐ つね  
1日分の着替えやトイレ道具は常にリュッ  
い も ある  
クに入れて持ち歩いてるんですが。

いしだ じっさい さいがい お としき じぶんたち  
石田：実際の災害が起きた時のイメージは自分達  
にもないよね。

## ～防災に対する思い～

やました さいご ぜんいん ぼうさい  
山下:最後に全員に、メンバーの防災についての  
おも き お おも  
思いを聞いて終わりにしたいと思います。

よしもと きほんてき じぶん ひさいしゃ ぜんてい  
吉本:基本的には自分も被災者になるという前提  
でき たす がわ おも  
で出来れば助ける側になりたいと思っ  
い の ため しえん う ばあい  
ています。生き延びる為に支援を受ける場合のこ  
かんが おも きんじよ ひと  
とも考えたいと思っています。近所の人と  
しえん え かんが ほう おも  
か支援を得ることも考えた方がいいと思っ  
じしん ひさん  
ています。地震になったら悲惨なことにはな  
るから、どっちでも動けるようにしたいです。

せきの でき ばーせんとしえん でき  
関野:出来るだけ 100% 支援が出来るように  
したいとは思ってるんですけど、支援者と  
うご かんが  
してどうやって動いていかなアカンか考  
い ひつよう おも  
えて行く必要があるなどと思っています。

いしだ じしん きぼ おおさか まち おお  
石田:地震は規模によるし大阪という街が大きい  
ぐたいてき ひなん けいかく しょうがいしゃ  
ので、具体的な避難とか計画とか障害者  
だんたい いしき たか けいぞく  
団体の意識は高いけど、継続してやってい  
むずか おも つづ なか  
くのが難しいと思っています。続ける中で、  
はなし びちく  
いろんな話をしたり備蓄をしたりするの  
たいせつ いえいがい ひなんせいかつ  
が大切なと。家以外で避難生活をするイ  
ぼくきかく つづ  
メージがなかなかないので 1泊企画は続け  
おも  
ていきたいと思っています。

ながつま さいがい はなし とき わす  
長妻:災害のことって話をしていない時は忘れ  
おお すこ いしき たか  
ていることが多いので、もう少し意識を高  
ひろ ひごろ わす  
めたり広げたりしていつの日頃から忘れな  
いようにしたいと思っています。

にしお お わ じゅんぴ いま  
西尾:いつ起こるか分からないことの準備と、今、  
さ せま げんじつ かいごちようせい  
差し迫った現実の介護調整しないといけ  
ないということだったら、目の前のことを  
さき かんが じぶん  
どうしても先に考えてしまう自分がいて  
ます。それだけではダメなのですが。それ  
じぶん み じぶん まも しょうがいしゃ ひとり  
と、自分の身は自分で守る。障害者は一人

まも かくじいしき も じゅんび  
では守れないけど、各自意識を持って準備  
だいじ おも  
をするというのも大事だと思います。

にしかわ やまとがわ すいがい なに  
西川:大和川の洪水のことがあって何かしないと  
いけないという思いはありますが、準備は  
ひつよう おも にっちゅうかつどう じぎょうしょ  
必要だと思います。日中活動の事業所やグ  
うんえい じぎょうしょ じぶん  
ループホームを運営している事業所は自分  
たち て おも  
達のことです。手いっぱいだと思うんです。  
にっちゅうかつどう ぼ しょうがいしゃ き  
日中活動の場では障害者ばかり来たら  
だれ かいご かぞく き  
誰も介護できないし、家族ごと来て、その  
ぼしよ し お つ  
場所は知っているから落ち着くとか。そう  
い み ひさいしゃ しえんしゃ わ  
いう意味では被災者と支援者と分けるので  
かぞく ほか ひと ため うご  
はなくて、家族も他の人の為に動いたり。  
しょうがいとうじしゃ やくわり かんが まわ  
障害当事者たちの役割を考えたりして回  
ひさいしゃ たす ま  
していかないと被災者だから助けを待た  
かたち  
けというのではなくてという形がいいの  
おも じっさい ひさいち い  
かなと思いつつ、実際に被災地に行ったこ  
じっさい わ  
とがないから実際には分からないけれど、  
ふだん せいかつ とき  
普段の生活でこういう時はどうしようとか  
おも  
思ったりはあります。

やました ぼうさい  
山下:ありがとうございます。防災プロジェクト  
やくわり も  
のメンバーが、それぞれどんな役割を持っ  
かだい ぼうさい  
ていて、どんな課題があるか、また、防災  
たい おも はな  
に対する思いも話していただきました。  
ぼうさい かんが  
防災プロジェクトメンバーだけが考える  
さいがい そな ぜんたい  
のではなく、災害に備えてちゅうぶ全体で  
かんが ひつよう かん  
考えていく必要があると感じました。あ  
りがとうございました。

# 知っておくと、いざという時に便利！

## 防災用語集①

「避難準備」「避難指示」「避難勧告」など、災害のニュース等を観ると聞く言葉だと思いますが、いったい何がどう違うの？と思ったことはありませんか？今回は、いくつか防災用語を取り上げてみましたので、災害対策などにお役立てください。

### 一時避難場所／一時避難地

一時避難場所（一時避難地）は、「一時集合場所」とも呼ばれ、地震などの大きな災害の発生時に、一時的に避難する場所をいいます。これは、通常、迅速かつ安全に避難できる最寄の公園や広場、学校の運動場などが指定されていることが多いです。また、広域避難場所へ移動する前の中継地点。

### 緊急地震速報

緊急地震速報は、地震の発生直後に、震源に近い地震計で捉えた観測データを解析して、震源や地震の規模（マグニチュード）を直ちに推定し、それに基づいて各地での主要動の到達時刻や震度を予測し、可能な限り素早く知らせる「地震動の予報・警報」のことをいいます。これは、地震の発生直後に、各地への到達時刻や震度を予測して通知する予報・警報であり、気象庁がテレビやラジオ、携帯電話、専用端末などを通じて発表します。

### 気象庁震度階級

気象庁震度階級は「気象庁震度階」とも呼ばれ、日本で使われている震度階級をいいます。日本において、地震による揺れの強さを総合的に表す指標。防災対応の基準としても利用されています。

<気象庁震度階級の人の体感・行動について>

- 震度0 人は揺れを感じないが、地震計には記録される。
- 震度1 屋内で静かにしている人の中には、揺れをわずかに感じる人がいる。
- 震度2 屋内で静かにしている人の大半が、揺れを感じる。眠っている人の中には、目を覚ます人もいる。
- 震度3 屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。歩いている人の中には、揺れを感じる人もいる。眠っている人の大半が、目を覚ます。
- 震度4 ほとんどの人が驚く。歩いている人のほとんどが、揺れを感じる。眠っている人のほとんどが、目を覚ます。
- 震度5弱 大半の人が、恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。
- 震度5強 大半の人が、物につかまらなさと歩くことが難しいなど、行動に支障を感じる。

- ・震度6弱 立っていることが困難になる。
- ・震度6強 立っていることができず、はわないと動くことができない。揺れにほんろうされ、動くこともできず、飛ばされることもある。
- ・震度7 立っていることができず、はわないと動くことができない。揺れにほんろうされ、動くこともできず、飛ばされることもある。

## ●広域避難場所／広域避難地

広域避難場所(広域避難地)は、地震などの大きな災害の発生時に、地方自治体が指定した大人数が収容できる避難場所のことをいいます。一般に広域避難場所は、災害が拡大し、一時避難場所の避難者に対して、さらに危険となる場合に避難する場所であり、通常、大規模公園や緑地、耐火建築物地域等のオープンスペースなどが指定されています。

## ●災害弱者

災害弱者は、災害時に特に不利になる人をいいます。これは、通常、家屋倒壊を伴う大地震や集中豪雨などの大災害の際に、普通に行動し、避難することが困難な人を指し、具体的には、高齢者や障害者、傷病者、妊婦、乳幼児、日本語の理解が十分でない外国人、当該地域の地理に疎い観光客(旅行者)などが該当します。

## ●災害時要援護者

災害時要援護者は、災害時に必要な情報を迅速かつ的確に把握し、災害から自らを守るために安全な場所に避難するなどの一連の適切な行動を取るのに支援を要する人々をいいます。具体的には、寝たきりや痴呆症等の高齢者、障害者、乳幼児などが該当します。

## ●指定避難所

指定避難所は、災害時に避難生活を送る施設として、自治体(市町村)に設置が義務づけられている場所をいいます。これは、公立学校や地区公民館などを指定するケースが多く、また自治体によっては、「地域防災拠点」や「避難生活施設」などの呼称を用いていることもあります。

## ●指定緊急避難場所

津波、洪水等による危険が切迫した状況において、住民等が緊急に避難する際の避難先として位置付けるものであり、住民等の生命の安全の確保を目的とするもの。

## ●指定避難所

災害の危険性があり避難した住民等を災害の危険性がなくなるまで必要な期間滞在させ、または災害により家に戻れなくなった住民等を一時的に滞在させることを目的とした施設。市町村が指定するもの。

## ● 収容避難所

収容避難所は、行政上は単に「避難所」とも呼ばれ、風水害などの災害の発生時に一時的に避難する場所、または地震などの大きな災害の発生時に、自宅が倒壊した住民などが一時的に生活できる場所のことをいいます。

一般に収容避難所は、大きな災害によって短期間の避難生活を余儀なくされた場合に、一定期間の避難生活を行う施設のことで、地域の学校や公共施設などが指定されています。

## ● 二次災害

二次災害は、一般的には、最初に起った災害に引き続いて、それから派生する別の災害をいいます。また、気象庁では、気象災害について、大規模な災害の後に、ある時間間隔をおいて副次的に発生する災害としています。例えば、よくある二次災害としては、大地震などの後に起こる建物の火災や崩壊、火山の噴火による火砕流の発生、災害救援時に救援隊を襲う被災や遭難、避難所での厳しい生活による病気や死亡など、様々なケースが挙げられます。

## ● ハザードマップ

ハザードマップは、「災害予測図」や「防災地図」とも呼ばれ、自然災害（地震、水害、土砂災害、火山噴火、津波等）による被害を予測し、その被害範囲を地図化したものをいいます。これは、予測される災害の発生地点や危険地域、被害の拡大範囲、被害の程度や規模、避難経路、避難場所などの情報が地図上に示されています。

一般にハザードマップを活用することにより、災害発生時に地域住民などは迅速かつ的確に避難を行うことができ、また二次災害の発生予想箇所を避けることができるため、災害による被害の低減にあたり有効と言われています。

つづ じごう きさい  
続きは次号で記載します。

ごじゅうおんじゅん  
(五十音順)

ぼうさいじょうほう  
防災情報ナビホームページより抜粋)

ふていき  
不定期シリーズ

# い みせ 行きつけにしたいお店を見つけました!

## ～服のリフォーム編～

ば しょ ふく  
場 所：服のリフォーム スタジオ115

じゅう しょ おおさかしひがしすみよしくこまがわ  
住 所：〒546-0043 大阪市東住吉区駒川5-3-10

でんわばんごう えいぎょうじかん じ じ かようび じ じ ていきゅうび にちようび  
電話番号：06-6697-1733 営業時間：10時～19時（火曜日10時～17時 定休日 日曜日）

スタジオ115は去年5月に亡くなられた松崎有己さん（前ナビゲーション編集長）が利用されていたお店です。松崎さんは、よくジャージのズボンを履いていましたが、ジャージだとチャックがないので、車いすのままではトイレがやりにくいということでチャックを付けてもらっていたそうです。私（山下）も松崎さんと同じような感じでトイレをするので、これは便利だと思いお店に行ってきました。今回は、東さん（ナビ当事者スタッフ）も服のリフォームをしてもらっていました

スタジオ115という名前の由来は、女性の店員さんが、ひとりで経営されているのですが、店員さんの誕生日が11月5日だからそうで、お店は7年目になるそうです。



みせ こまがわしょうてんがい なか  
お店は駒川商店街の中にあります。



いりぐち だんさ はい しゅうどう  
入口は段差もなく入ることができます。手動の扉になっています。



あずま ふく そで みじか  
東さんは服の袖を短くしてもらいました。

わたし ちやく  
私は、ジャージのズボンを2着リフォームしてもらうことにしました。



しょうかんほど で き あ  
1週間程で出来上がりました。



わたし しょうがい とくせいじょう てあし みじか う いるい そで たけ  
私は障害の特性上、手足が短く、売ってる衣類は袖や丈  
かなら なお き この ふく  
を必ず直してからでしか着れません。好みの服があっても  
「かわいいな〜」とは思うものの購入をするには至らずに、  
けつきよく じっか せいかつ とし はは なお ふく じりつ  
結局、実家で生活していた時に母が直してくれた服を自立  
してからもずっと着ていました。「これじゃいかん！」と思っ  
て、リフォームしてくれるお店を探しているところ今回ス  
タジオ 115 さんのことを知りました！お店の方が臨機応変  
に対応してくれるところが素晴らしかった！今後はもっと  
ふくそう きょうみ たの  
服装に興味をもってオシャレを楽しむためにこれからはス  
タジオ 115 さんを利用していきたいと思ます！（東）



チャックが付いたのでトイレがしやすくなりました。  
まだ、家にはリフォームしたいズボン等があるので、少し  
ずつリフォームしていこうかなと思います。

みなさんも、ぜひ行ってみてください（山下）

な お りょうきん しゅうへん ち ず  
お直し料金と周辺地図

■パンツ・スラックスのサイズ上げ

ジーンズ	¥600
シングル	¥750
ダブル	¥1,000
ジャージ	¥800
ワイドパンツ	¥1,800
すそのすり切れ	¥1,500
すそ幅を広く	¥2,500

■パンツ・スラックス

紳士ウエスト後ろのみ	¥1,700
紳士ウエスト後ろと腰	¥3,500
レディースウエスト調整	¥2,800
身巾調整	¥2,000
ウエストゴム加工の交換	¥2,500

■ジーンズ

ウエスト詰め	¥2,500
ダメージを残してすそ上げ	¥1,800
すそ幅を広く	¥2,500
ボタン留めをファスナーに	¥2,000
やぶれ直し	¥1,000

■シャツ・Tシャツ

裾丈を短く	¥1,500
シャツそで丈を短く	¥2,500
Tシャツのそで丈を短く	¥1,500
シャツのはばを狭く	¥1,500
シャツそで口すりきれ直し	¥1,500

■スカート

スカートを短く	¥2,000
プリーツスカートを短く	¥2,500
ウエストサイズ調整	¥2,500
幅をせまく	¥2,100
ウエストゴム加工の交換	¥2,500

■ワンピース

裾丈を短く	¥2,000
ウエスト部分を短く	¥2,800
肩ひもを短く	¥1,000
身幅をせまく	¥2,800

■ジャケット・コート

裾丈を短く	¥4,000
肩幅をせまく	¥4,200
身幅をせまく	¥4,000
そでを短く	¥2,500
そでを広く	¥2,500
肩パット交換	¥1,500

■ファスナー交換

ジーンズ	¥2,000
パンツ・スラックス	¥1,800
スカート	¥2,000
ワンピース	¥2,500
ジャケット類	¥4,000

■その他補修

ボタン・スナップ類の取り付け	¥300
やぶれ・ほつれの補修、かけつぎなど	
もご相談下さい	
介護用への改良なども承ります。	

※表示金額は消費税込みの価格です。  
※服の構造や生地の状態などで、作業が複雑  
になる場合は追加費用をいただきます。

他店よりも安価で設定させていただいて  
おりますので、ぜひご利用下さい。  
なお、仕上げ日数は、ズボンの丈詰めは当日、  
標準的なお直しは3日ですが、お急ぎの場合  
はご相談下さい。



