

災害が起こったときに あなたが支援できること

～避難所生活支援～



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

日本赤十字大阪府支部

2018年に大阪府で起こった災害

大阪北部地震

平成30年6月18日
7時58分
マグニチュード 6.1
震度6弱



台風21号

平成30年9月4日
最大瞬間風速 50m/s



2019年に起こった風水害

台風15号

令和元年9月9日
最大瞬間風速 57.5m/s
千葉県付近に上陸



台風19号

令和元年10月12日
伊豆半島に上陸
記録的大雨で河川氾濫
土砂災害に見舞われる



災害時の日本赤十字社の対応

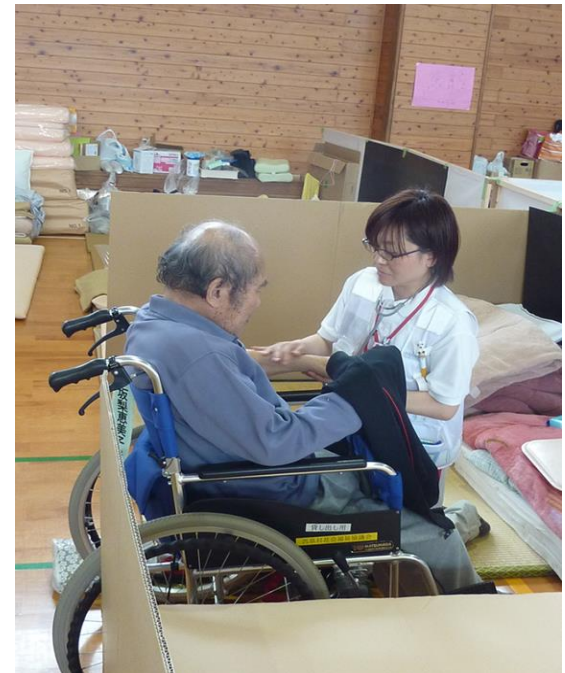




医療救護活動



こころのケア活動





支援物資の配布



本日学ぶ内容

1. 避難所ってどんなところ？
2. 特別な配慮が必要な人々とその対応
 - ①乳幼児
 - ②高齢者
3. 避難所生活を健康に過ごすコツ！
4. 避難所生活で役立つ実技
 - 清潔を保つために
 - ホットタオル・沐浴・足浴
 - リラクゼーション
 - 毛布で作るガウン



1. 避難所ってどんなところ？

避難所の役割

- 危険を回避し、一時的な生活を行うための場所
- 家族の安否を確認
- 生活情報の提供
- 食料・水・救援物資等の配分



地域の支援拠点



避難所







2. 特別な配慮が必要な人々とその対応

要配慮者とは…

妊産婦

乳幼児

子育て中の人

高齢者

障がい者

病気を抱えている人

外国人

介護に携わる人



① 乳幼児



1. 影響を受けやすい。
2. 不安やストレスを言葉でうまく伝えることができないため、行動に表れやすい。
 - ☆言葉で表現できない・・・見逃されやすい
 - ☆行動に表れやすい・・・わがまま、なまけ、扱いにくいと思われる
3. 適切な支援があれば、回復していく力を持っている。



乳幼児への対応

ストレス反応を見極める



<典型的なストレス反応>

退行現象、不眠、身体的反応、過敏な反応
集中力・思考力の減退

<対処方法>

- 乳幼児の**保護者や周囲の大人を支援**する。
- 習慣的行動の継続。
- できるだけこどもの求めに応じる。
- 話をする。 • スキンシップをとる。

② 高齢者

1. これまで築いてきた全てを失ったショックで深く傷つくことがある。
2. 一人暮らしの高齢者は、孤立しやすい。
また、情報が充分に入っていないなど、不安が大きくなることがある。
3. 新しい環境になじみにくい。
4. 持病を持っている可能性が高く、治療が中断され、体調を崩しやすい。





高齢者への対応

＜特徴的な反応＞

- けがや病気になりやすい。
- 将来を悲観的に考える。
- 喪失感を深めやすい。
- 睡眠や食欲など基本的欲求の低下。



＜対処方法＞

- 一人にしない。
- 正確な情報を伝える。
- 役立っていると感じる機会を作る。

3. 避難所生活を健康に過ごすコツ

【注意したい6項目】

- (1) 生活不活発病
- (2) エコノミークラス症候群
- (3) 風邪・インフルエンザ
- (4) 食中毒
- (5) 脱水・熱中症
- (6) ストレス



(1) 生活不活発病

「動きにくい」ために

「動かない」でいると

「動けなくなる」状態

心身の機能が低下する



- 筋肉の力が低下する、関節が固くなる。
- 心臓や肺の機能が弱まる、骨がもろくなる。
- 周囲への関心が低下する、知的活動が低下する

(2) エコノミークラス症候群

車の中や狭い避難所など、からだを自由に動かせない状態で長期間過ごしたり寝泊りした場合、足の血液の流れが悪くなり血の固まり（血栓）ができることがあります、この血栓が剥がれて、肺の血管につまると、息が苦しい胸が痛いなどの症状（肺塞栓症）が起こる。

程度が重いと命にかかわるため、症状がみられたら、速やかに医療機関を受診する。



エコノミークラス症候群を 予防しよう

- 窮屈な場所で寝泊まりしない。
- 水分を十分にとる。
- 定期的にからだを動かす。
- 弾性ストッキングを履く



(3) 風邪・インフルエンザ

- ストレスからくる抵抗力の低下
- 集団生活は、呼吸器系の感染を起こしやすい
(換気不十分、ほこりっぽい環境等)



手洗い、うがい、マスク、咳エチケット

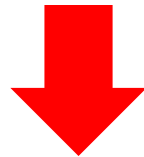


(4) 食中毒

「もったいない」「捨てられない」

「今度、いつ食事の確保ができるかわからない」

「水の使用が制限され、不衛生な環境」



- 食中毒は、梅雨、夏の時期だけではない。冬も注意が必要
- 消費期限の過ぎたものは捨てる



(5) 脱水・熱中症

【水を控える理由】

「トイレの場所が遠い」

「トイレの確保が困難」 (トイレの数が少ない、汚い、使いにくい)

「水が配給で自由に手に入らない」



脱水・熱中症になりやすい

※ 特に高齢者・子どもは、普段でも脱水を起こしやすい
こまめに水や塩分を摂る



1日1000ml~1500ml

(6) ストレス

【子ども】

- 怖がっていたら、しっかり抱きしめる。
- 抱っこしながら、子どもの話を聴き、安心できる言葉かけをする。

【保護者】

- 人とつながる環境を作り、こころの支え、安らぎの場を作る

【高齢者】

- 孤独を感じさせない様にする
- ゆっくりと対応する
- 親身になって話を聴く
- 話したくない時は、その気持ちを尊重する
- 相手の感情をありのままに受け止め、むやみに励まさない



被災者の方々が

ほっとするような援助って…

- 話を聞く（傾聴）
- リラクゼーション
- こどもの遊び相手
- 見守り
- その他



傾聴とは

静かにこころと耳を傾けて、相手の気持ちを聴くこと。

- 相手の話を静かにうなずきながら聴く。



- 相手の話に対して、
自分の判断や、意見は、述べない。
また中断したり、誘導しない。

避難所生活を健康に過ごすための まとめ

- 手洗い
- うがい
- 運動
- 換気
- 水分摂取
- 笑う



※高齢者は、もともと動けていたのに災害後動かない
ために 動きにくくなるという

「生活不活発病」を起こすことがあるので特に注意!

人は自分で立ち上がる！ ～自立を支援しよう～

支援活動だけでなく、被災された方々にとって
支援者の存在そのものが安心感につながる。

被災された方々の心労に配慮し、生活の改善と
コミュニティの再建を目標に、**自分の力で立ち
上がっていくのを支援する態度**が基本です。

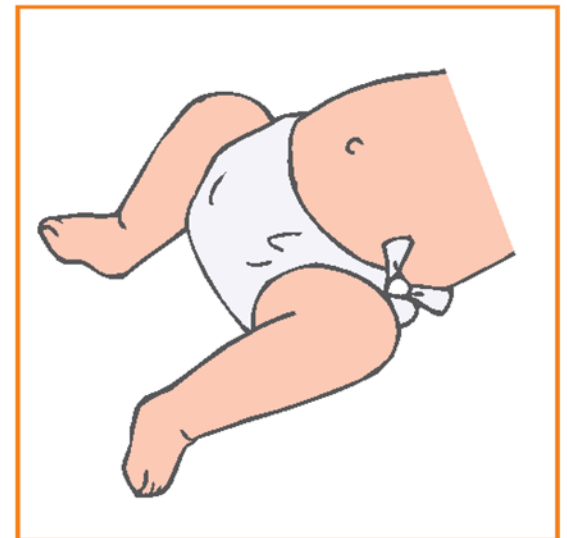
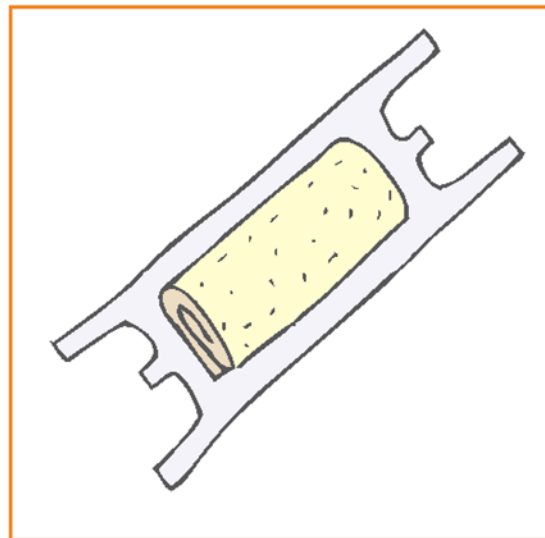
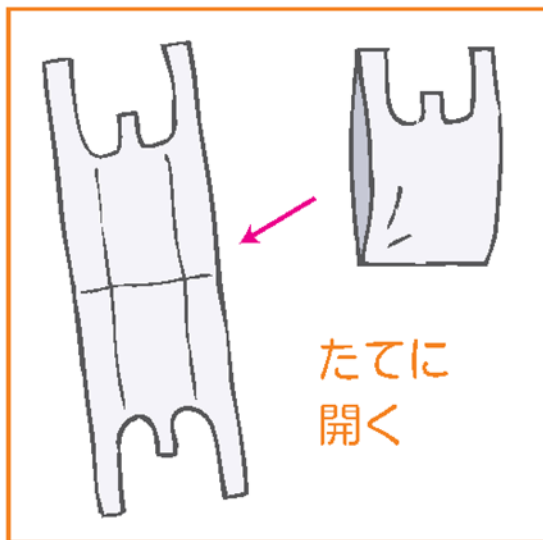
4.避難所生活で役立つ 実技

- 清潔
- リラクゼーション（ストレス緩和）
- 保温



清潔を保つために

- (1) ホットタオルによる清拭
- (2) 段ボール箱を使った沐浴・臀部浴
足湯
- (3) 緊急時の赤ちゃん用おむつ



ホットタオルの作り方

1



2

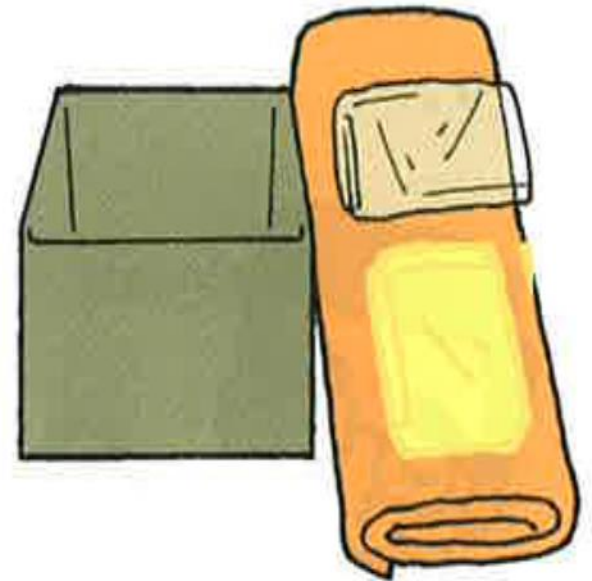


- タオル1枚に熱湯
100～120ml
(タオルが湿る程度)

(2) 段ボール箱を使った 沐浴・臀部浴

<準備品>

- 段ボール箱
- ビニール袋
- タオル、バスタオル
- 湯 (38℃~40℃)



足浴



リラクゼーション

- スキンシップは、温かい手のぬくもりが伝わり、癒される。
- 気持ちがよくなり、喜ばれる。
- 自然にコミュニケーションを持つことができる。



保温

毛布で作るガウン



いざというときに
地域で助け合うためには
日ごろの備えが大切です！

- 気になる子どもや保護者、高齢者を見かけたら声をかけてみよう。
- 大事なことは、温かい笑顔と心の通う会話。
- 親身になって話をよく聴き、相手の立場になって考えよう。

“話を聴く”
“側に寄り添う”



お互いに助け合ってできることから

避難所は、

- できるだけご近所単位で分けられる。
- ふだんからの地域、ご近所のつながりが大切である。
- お互いに助け合い、共同作業。



不安は、

情報を共有するだけでも緩和される。
コミュニケーションが大切。

災害への備え



連携

自助

共助

- ・家具の固定
- ・避難経路の確認
- ・非常持ち出し品の準備

- ・普段からの声かけ
- ・普段からの会話
- ・普段からのつながり





Mission statement

日本赤十字社の使命

わたしたちは、
苦しんでいる人を救いたいという思いを結集し、
いかなる状況下でも、
人間のいのちと健康、尊厳を守ります。