
べてるの家の防災プロジェクト 2008

～助け合いをキーワードにした障がい者と地域との防災対策づくり～

社会福祉法人 浦河べてるの家

協力 国立障害者リハビリテーションセンター研究所

NPO 法人 支援技術開発機構 (ATDO)

平成 21 年 3 月



社会福祉法人 浦河べてるの家

〒057-0024 北海道浦河郡浦河町築地 3丁目5-21

ホームページ <http://www18.ocn.ne.jp/~bethel/>



I. はじめに

1. 浦河べてるの家とは

べてるの家(以下、べてる)は、1984年に設立された精神障がい等をかかえた当事者の地域活動拠点である。10代から70代までの100名以上のメンバーが活動しており、地域で暮らす当事者達に「住まいの提供」「働く場の提供」「ケアの提供」という3つのサービスを提供している。

べてるのはじまりは、1978年に浦河教会旧会堂にて、浦河赤十字病院精神病棟を退院した精神障がいを持つ仲間たちの会、「回復者クラブどんぐりの会」の有志たちが始めた活動である。その目的は、孤立を防ぎ、過疎化がすすむ地域の活性化に精神障がいを持った町民の立場から取り組もうと言うものであった。その一環として、1983年には浦河教会の片隅で地元の名産、日高昆布の袋詰めの下請け作業をはじめ、その後「”地域の抱える苦勞”への参加」と「”自分らしい苦勞”の取り戻し」をスローガンに、浦河の特産物である日高昆布の産地直送や介護用品の提供をする事業を立ち上げ、1998年に有限会社福祉ショップべてるを設立、2003年に日高昆布の産地直送を仕事とする社会福祉法人浦河べてるの家を設立し、地域の中に10数箇所の住居を整備した。

これらの活動は総体として「べてる」と呼ばれている。当事者が社長や理事長の職を担いながら事業を展開し、最近では当事者支援を目的としたNPO法人セルポ浦河や、「一人1起業」の精神から生まれた当事者が立ち上げた起業グループなどが活発な活動を展開している。

この30年の歩みを通じて、幻覚や妄想を披露する「幻覚&妄想大会」、当事者が自分自身の経験を仲間とともに研究という視点からアプローチする「当事者研究」等の活動が育ち、世界の精神医療の最先端の試みとして精神保健福祉のみならず、多くの分野で広く注目を集めている。べてるでは「自立」とは、「一人でなんでもできる」ことではなく、「一人では何もできないからこそ助け合いができる」というところにあるという自立観を中心に据える。そして精神障がいをもつ町民として、様々な苦勞の体験を好条件として活かし、地域のために当事者の力を活かすことを目指している。

「弱さを絆に」「病気でまちおこし」などをキャッチフレーズにはじめられたべてるの活動は、現在、

国内外からの年間見学者 2500 人(延べ)を迎えるまでになった。また 2007 年に厚労省から日本を代表する精神保健福祉のベスト・プラクティスに選定されている。



「浦河べてるの家」
〒057-0024
北海道浦河郡浦河町
築地3丁目5-21
①01462-2-5612
②01462-2-4707



2. べてるの家の防災事業

べてるの家がある北海道浦河町は人口1万5千人の小さな町で襟裳岬に近く太平洋に面しているとともに、日本国内でも有数の地震地帯である。2003年9月26日早朝には、北海道十勝沖を震源とするマグニチュード8.3、震度6弱の地震に襲われた。この地震による日本全国の重軽傷者は400名以上、北海道でも苫小牧市で灯油タンクの炎上や列車の脱線などの被害が起こり、浦河では1.3メートルの津波も観測された。2006年には、日本海溝・千島海溝周辺海溝型地震防災対策推進地域の指定を受けて、浦河沖・十勝沖・三陸沖北等で発生する地震にともなう津波対策の必要性も改めて確認されている。

2003年の十勝沖地震直後、浦河の支援スタッフ（浦河赤十字病院、べてるの家スタッフ）が各住居を巡回し、避難場所として指定されている高台への避難を促した。しかし、中には睡眠導入剤を内服しているメンバーは地震に気づかずぐっすり寝ていたり、長期入院から退院したメンバーは緊急事態と認識することができず避難を拒むという状況が起こった。結果的に、時間はかかったが支援スタッフや同じ共同住居に住む仲間に促され、やっと避難できた、というエピソードもあった。

一般的に、障がい者や高齢者は非常災害時に逃げ遅

れて二次災害に巻き込まれることが多いと言わ

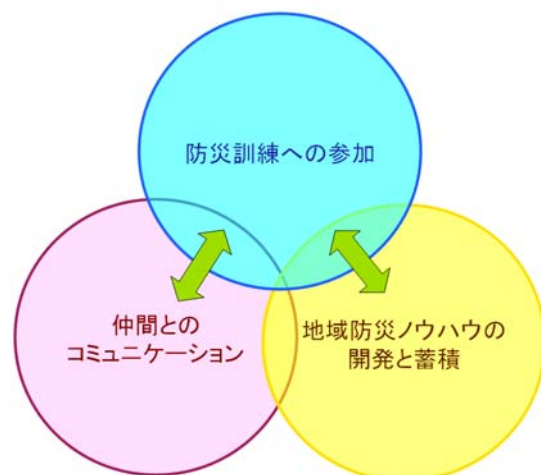
れている。これらの状況を踏まえ、べてるでは、2004年から地震と津波対策に重点を置き、町行政及び国立身体障がい者リハビリテーションセンターの協力の元、「地域でメンバーが安心して生活できるよう」、非常災害時に対応できるための防災プロジェクトを発足させた。2007・2008年度には厚生労働省から「平成19・20年度障害者保健福祉推進事業（障害者自立支援調査研究プロジェクト）」の認定を受け、べてるの活動拠点・住居からの避難マニュアルを作成し、避難訓練を実施した。防災プロジェクトは地域の方の協力が欠かせないため、いずれも町役場、地域自治会などの協力を得て実施した。



店舗の被害を見て立ち尽くす佐々木社長

防災プロジェクトの3つの領域

べてるの防災事業は「仲間とのコミュニケーション」「地域防災ノウハウの開発と蓄積」「防災訓練」の3つの領域で構成されている。これらの3つの領域は独立して展開してくものではなく、それぞれの活動が連動することで、はじめて地域で暮らす精神障がい者の安全を確保できると考えている。



防災も練習すれば良い

べてるでは、SST という生活技能訓練を大切にしている。生活や病気の苦勞や、その背景にある認知や行動上の苦勞を具体的な課題として挙げ、ロールプレイをしコミュニケーションの練習をする場である。参加した仲間の正のフィードバックやスキルのモデリングを大切にする、認知行動療法のひとつだ。これは自分たちの生活課題をテーマとして取り上げ、仲間たちと話し合い、メンバーそれぞれが対処方法を編み出そうとする実践活動であり、不安があっても「学べばいい」「練習すればいい」「研究すればいい」という共通認識を確立させるものである。



4丁目ぶらぶらぎでの SST

この考え方を取り入れ、べてるでは、防災に関する事前の知識と安全確保のポイントを明確にした上で、防災も「練習すればいい」とスタンスで取り組みを進めてきた。防災の取り組みを始める前、多くのメンバーたちは津波注意報が聞こえても、危険だと思わなかったり、危険だと思ってもどうしたらいいかわからずオロオロしていた。そこで、まず地震や津波の特徴を知り、浦河に来る津波は最速で4分で、これまでの記録から最高で10mのところまでいけば、津波から自分の命を守れるということを確認した。日中活動場所や住居の皆で、大きな地図を見ながら、実際に住んでいるメンバーたちが自分の住居からどこに逃げたらいいのか真剣に話し合った。べてるで普段行なっているSSTのように、災害の特性や避難の重要性を分かりやすく学び、実際に避難訓練をして体で学習していくうちに、災害との付き合い方が分かってくるし、仲間と一緒に行動していれば安全だということも分かるだろうと考えている。



昨年度実施した築地自治会との合同会議 避難経路を確認しているところ

<領域2 地域防災ノウハウの開発と蓄積> 避難計画の立案

べてるの防災プロジェクトでは、災害時の命の安全の確保を最重視している。災害後の援助や復旧活動は重要だが、真っ先に命の安全を確保しなければ、その先の復旧もないという考えからだ。日本政府の中央防災会議によると、北海道に最も大きな被害をもたらすと考えられている「500年間隔地震」は、前回の発生から既に400年以上が経過しており、いつ発生しても不思議はない。その際、浦河沿岸に押し寄せると予測される津波の最も高いものは約10メートル。また、過去に浦河付近で起きた津波のうち、地震発生後に津波が沿岸に到達した最短の時間が4分だった。これらのことを踏まえ、べてるの防災プロジェクトでは、「地震発生後、4分以内に10メートル」に到達できる避難訓練を実施することとした。



4分で10m！ ここまでくれば安心。

<領域2 地域防災ノウハウの開発と蓄積> 避難マニュアルの作成

DAISY(Digital Accessible Information System)とは、音声とテキスト及び画像を同時に表示するデジタル録音図書のこと。DAISYは、同時に複数の感覚器官を通じて情報を提供できるため、認知に障がいのある精神障がい者などに対する有効な情報伝達手段のツールとして活用されている。

精神障がいをもつ人の防災プロジェクトの場合、災害の特徴、避難場所と避難経路など、災害への対処方法と知識を当事者自身があらかじめ知っていることが重要である。精神障がいを持つ人たちは幻聴さん、お客さん(頭の中のマイナス的な自動思考)に苦労していることが多く、話に集中できないことがある。また印刷されたテキストを読むことが苦手な人、幻聴や妄想に影響されて適切な状況理解やコミュニケーションが取りにくい人がいる。



そこで、べてるでは、DAISYで各活動拠点・住居ごとの避難マニュアルをメンバー自身の手でつくれるように国リハ及びATDO(支援技術開発機構)の協力の下、技術移転を行い、既にメンバーの仕事としての避難マニュアル作りが始めた。メンバー自身がDAISY避難マニュアルを作成することで、自分たちの映っている写真など身近なものを使い、よりわかりやすい工夫ができています。

フラワーハイツからの避難マニュアル

<領域3 防災訓練> 避難訓練

平成19年度の防災プロジェクトによって、国リハが提案した避難訓練の勧め方を基礎に、各共同住居、日中活動の場に応じた具体的な避難マニュアルと、避難訓練の方法が確立された。べてるの活動拠点及び住居で、海拔10メートル以下の場所にある各活動拠点・住居からの避難訓練の手順は、以下の通りである。

事前の準備

①避難場所を選ぶ

避難場所の条件として、それぞれの活動拠点や住居から4分以内で辿り着け、標高10メートル以上の場所であること、かつ冬期には十分に高いところを伝って暖房のある建物に辿り着ける場所が望ましい。

②避難場所までの経路を確定する

①に基づいて、各々の活動拠点・住居から避難場所までの経路を確認し、メンバー自身が歩いて確認する。その結果をDAISY技術を用いて避難マニュアルを作成し、理解が困難なメンバーにも理解できる形で提供する。

③避難訓練では、DAISYの避難マニュアルを見て経路を確認する。

また、該当地域の自治会、商店会等への呼びかけを行い、避難訓練を契機として、地域での結びつきを強めることをめざす。

④共同住居ごとに避難に障害や病気の状態にも配慮した防災グッズを備える。

手順

①その日の設定・テーマを確認する（SST方式）

②「防災みなみ体操」で体をほぐす

③地図で避難経路を確認する

④先頭・最後・車椅子を押す人・防災グッズを運ぶ人・懐中電灯やトランシーバーをもつ人など役割を確認する。

⑤合図と共に避難開始

⑥避難中はできるだけ記録をとる（ビデオ・写真）。

⑦10メートルの高さに達する時間を計り、10m地点を通過するポイントを声を掛け合いながら確認する。

⑧避難場所で集合し、集合写真をとる。

⑨戻って振り返りをする：よかったこと、苦労した点、もっとよくする点

Ⅱ.今年度の目標と取り組みの計画

今年度は引き続き避難訓練を実施するとともに、昨年度の事業によって明らかになった課題解決に向けて、町内関係自治会、他の要援護者施設等と協力しながら、防災ノウハウの確立と発展を目指す。



平成 19 年度までの取り組み

①精神障がい者の津波等防災活動の発展

標高が 10m に見たず、津波浸水被害のおそれのある、活動拠点 3 ヶ所とグループホーム、共同住居 6 ヶ所を対象とし、それぞれの場所からの避難計画を立て、通常期、冬期の 2 回の避難訓練を実施した。

②障がい者関連施設と自治会・周辺住民との連携方法の開発

浦河町行政、築地自治会のご協力を得ながら、べてるも連携させていただき、図上訓練および防災訓練を実施した。

③町内要援護者施設と連携したさまざまな障がいに対応した防災活動の開発

町内の要援護者施設(身体障害者福祉関係施設・知的障害者福祉関係施設・児童福祉関係施設等)が協力し、該当施設・住居の避難計画について情報交換を始めた。

④その他

- 1) 防災活動取り組みイベントの開催
- 2) 他の防災先進地域を訪問視察

平成 20 年度の取り組み

①津波浸水被害の恐れのある地区のべてるの活動拠点および共同住居等からの避難訓練

②より過酷な状況下におけるメンバーの避難方法の開発

③発達障がい傾向の強い利用者への対応方法の開発

④他の要援護者施設との防災ノウハウの情報提供と支援方法の開発

⑤町役場・関連自治会等との合同防災連携会議の開催

⑥先進的な地域防災事業(徳島県美波町)の合同視察

⑦防災意識の強化と防災ノウハウの発信を意図した町民向けの啓発事業(防災フォーラム)

⑧DAISY 技術移転

平成 20 年度べてるの家の防災プロジェクトの目標

目標 1 避難訓練

べてるでは精神障がい者就労支援事業 B 型施設（活動場所は 2 ヶ所）と販売場所（1 ヶ所）、グループホーム（以下、GH）3 ヶ所・共同住居 10 ヶ所の運営・支援を行っている。本年度は悪条件の場合に備え、津波による被害の可能性がある標高 10 メートル以下に立地するべてるの家の日中活動の拠点、グループホーム、共同住居を対象に夏期および冬期の避難訓練を行うことを目標とした。

目標 2 地域住民・他障がい者施設との連携

本事業をすすめるにあたり、昨年度始められた、浦河町防災関連合同会議を開き、町役場と地域自治会との連携のなかで避難訓練や防災事業を実施することを目標とした。

また浦河町では平成 20 年度より自立支援法の本格的な移行が始められ、これまで独立して活動してきた身体・知的・精神障がい者福祉施設による連携会議を持つ予定である。防災事業においても、お互いの支援技術を生かしながら、3 障がい福祉施設の連携に向けた基盤を作っていくことを目標とした。

目標 3 発達障がい傾向の強いメンバーの避難方法の開発

浦河べてるの家を利用するメンバーの多くは精神障がいを抱えているが、発達障がい傾向の強いメンバーも多くいることがわかってきた。突発的な出来事への対応が特に苦手であり、安全確保が困難になりやすい発達障がい傾向の強い。彼らが安全に逃げられるように、事前の対策や避難方法を開発することを目標とした。

目標 4 防災ノウハウの蓄積と発信

（1）先進的防災対策事業の視察

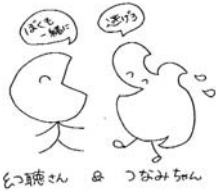
昨年度の事業において、浜中町への視察を地域住民、役場の方と合同で行なったことが地域防災事業の活動基盤を作るうえで非常に有効だったので、今年度も地域の他機関とともに視察を行なうこと、特にほかの障がい者福祉施設職員との協力し、視察を実施することを目標とした。

（2）国内外から防災に関する専門家呼び、他地域の津波等防災対策の知識と浦河のそれとの情報交換を行うイベントを開催することを目標とする。このイベントでは、べてるで行ってきたこれまでの防災活動の取り組みの成果に関して、防災取り組み内容、避難マニュアル、使用ツールなどを町民に展示・公開すると共にインターネットを通じて国内外に発信する。



III.活動報告

1. 避難訓練



今年度は、津波による被害の可能性がある標高10メートル以下に立地する、べてるの活動拠点と住居すべてにて避難訓練を行った。平成20年度の事業では、地震発生に伴う津波被害を想定し、悪天候などの、より過酷な条件下においてメンバーが自ら命を助け、避難後、24時間安全に過ごすための方策を開発した。

日中の活動拠点：ニューべてる、べてるセミナーハウス、4丁目ぶらぶらざ
住居 グループホーム(GH)：フラワーハイツ、ぴあ、セミナーハウス
共同住居：みかん、ひかり、おざき荘、レインボーハウス

住居からの避難訓練

いずれの住居も、避難訓練前の住居 MT にて昨年度の避難訓練を振り返り防災グッズの点検を行なった。また改めて避難マニュアルをDAISYにて作成した。

避難訓練当日は、先頭、後方確認者を定め、DAISYにて避難経路を確認した後、防災みなみ体操で体をほぐした。新しい入居者も具体的な写真と知っている人の声による非難マニュアルを見た。

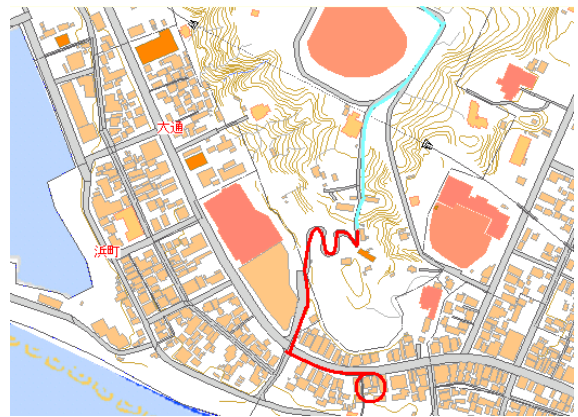
活動事例 その1

レインボーハウスからの避難訓練(通常期避難訓練)

レインボーハウスは大通りにある4丁目ぶらぶらざの2・3階にある、女性のみ共同住居である。海岸や防波堤まで数10mと間近にあるため、津波発生の際には自分たちで逃げられるよう準備しておく必要がある。昨年度の防災事業でも、入居メンバー全員が避難訓練に参加し、非常持ち出しリュックをモデル的に準備するなど防災の取り組みへの意識は高い。今年度も継続的に避難訓練を行い、短期間では解決しにくい避難する上でのニーズの洗い出しを行なった。



避難訓練の様子



避難訓練

10月30日(木)13:30~

参加者9名 レインボー6名、メンバー2名、国リハ1名



避難場所で集合写真

<よかったこと>

今年初めての避難訓練で、色々なことを思い出した。新潟中越地震の被災地視察で災害がどんなに大変なことか感じてきたので、避難訓練はずっと続けていかなくちやと思った。

新潟に行ってきた人の話を聞いて、大事だと思った。

先頭だったけど信号で待たずに進んで、全員が10mを4分でいけるようになりたい。

初めて共同住居の避難訓練に参加した。役割があつてみんなが10mのところへ早くたどり着けてよかった。

去年から続けていて、災害を身近なものに感じる事ができてよかった。

個室への部屋にトントンと叩くのが早くてよかった。

<さらによくする点>

寝てたら起きるかな、不機嫌になりそう。居室にいることが課題かなと思う。

防災グッズを確認したら、賞味期限が過ぎている非常食が複数あることに気づいた。ときどきチェックすることが大事だとわかった。



防災グッズの確認。賞味期限も大事。

避難訓練では、最後尾の人が標高 10m を過ぎるとき 4分以上かかっている。最後尾を歩くとこれが不安なので、もう少し工夫して早くたどりつけるようにしたい。

交差点の信号でばらばらになるので、国道を渡ってからでもまとまれるように決めると良い。

活動事例 その2

おざき荘・ぴあ からの避難訓練(通常期避難訓練)



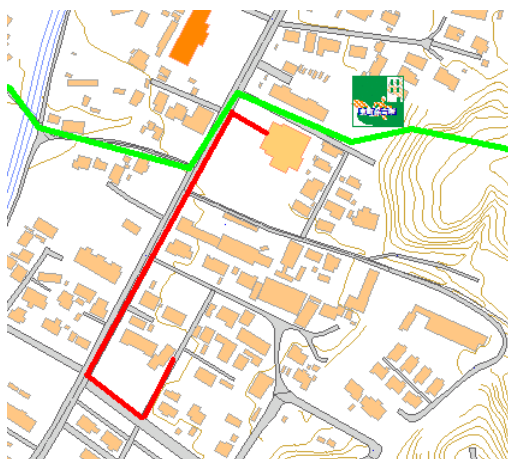
おざき荘・GH ぴあは浦河赤十字病院に近く、入院仲間が退院先と考えていたり、しばしば退院にむけて外泊訓練が行われている住居である。退院促進支援事業において地域生活の活動拠点となり、入居者であるピアサポーターが彼らの応援に活躍している。浦河赤十字事病院を退院し、新しく入居したメンバーとともに、通常期の夕方の避難訓練を行った。

平成15年の地震では浦河赤十字病院へ避難しようとしたメンバーもいたため、津波浸水による孤立を避け、安全に過ごす場所として、おざき荘では、ふれあい会館が避難

先であることを確認した。そして4分以内に10m以上の高さまで避難すること、おざき荘の位置、高さ、避難先・ふれあい会館の位置と安全な避難経路を確認した。



DAISY 避難マニュアルで避難経路を確認する



避難訓練

10月28日(火) 16:30~

参加者9名:メンバー6名、スタッフ2名、国リハ1名

<よかったこと>

避難訓練をして、ふれあい会館まで行ってよかった。

年1回やると、いざというときの避難経路や準備ができてよかった

去年はみんなと色々意見をいって、細かいことをいっていたけれど、今年になったら忘れてて。参加したことがよかった。

今回で2回参加したけど、定期的が続けていくことが良いんだと思う。自分でも、だんだんそんなに。地震がおきたら「さあつて」気持ちになったが、それが1年おきとか2年おきになるとまずいかな。毎年やっぱりきまった時期になっておくと、個人の捉え方によるけれども、それが積み重なって、いざというときの対応も間違わないできてくれるようになると思いました。

常に右に曲がって、(ふれあい会館が)あいていなかったら役場に連絡をするということを忘れないようにしていきたいと思います。分かってよかったです。

初めての参加。後ろを安心してついていきました。

実践に近い状態の訓練と思った。メンバーだけのときにどうやって逃げるかという状態に、去年より近く、うまくできてよかったなと思いました。

最初にディスプレイをみて、塀とか車が出てくるところとか、駐車場に気をつけてくださいと言っていたから、塀は崩れてくるかもしれないとか考えて、なるべく地震を想定しながら避難しました。

<苦労したこと、さらによくする点>

ふれあい会館前の駐車場を去年はまっすぐ行ったように思う、どの道がいいでしょうか？話し合いの結果、いつ車が来るかわからないので、一番安全な経路として歩道を通ることになった。

ふれあい会館に集まって、さらに別の状況になったら別のところへ移動というのはいいと思うし、今回の避難訓練はそれでよかったと思うけれど、誰かが調子悪いときとか動けないときの設定だったらどうか。そういうとき誰かがきちんと連絡とるといこともできるのかなと思います。

災害時伝言ダイヤルの練習をしてみたい。

避難場所に到着したことを、生活支援スタッフへどのように伝達すべきか、誰に伝えるべきかも練習したい。



住居 MT の様子

避難してから病気になる人が多いと聞くから、トイレとかもすぐにいっぱいになってしまえば使えないというところがあると聞く。トイレなんかもううまく使えない状況だったらどうなるのか、心配だ。

衛生的にも良くないし、体にも負担が多いので、トイレ対策は大事。リュックの中に携帯用トイレが1つ入っている。おむつは衛生的にも良いということだった。おむつはずっと履いているのか？必要なときに履くのか？慣れる練習が必要かもしれない。

お金よりも水が大事。防災リュックの中にある1本では足りないと思うし、災害時のときは、水道の水だって色がついたりするので、上流で衛生的な水をとったとき蒸留できるようなセットとか欲しい。

町は2、3日しないと動けないらしいので、自分たちで備えておく必要がある。共同でリュックの中に1本、個別に1本なら1日はもつだろう。今度試してみたい。

※都合がつかず避難訓練に参加できなかったメンバーが、後に個人的に避難訓練を実施した。経路を確認して安心したと言う。



避難場所での集合写真(上)、ひとり避難訓練でも撮影(下)

活動事例 その3

セミナーハウスからの避難訓練(通常期・夜間・雨天避難訓練)



セミナーハウス外観

セミナーハウスは、小規模授産所浦河べてるの活動拠点として製麺作業をしたり、大人数の研修施設としてお客さんを迎えたオリエンテーションを行ったりする施設と、2つの共同住居のある複合施設である。

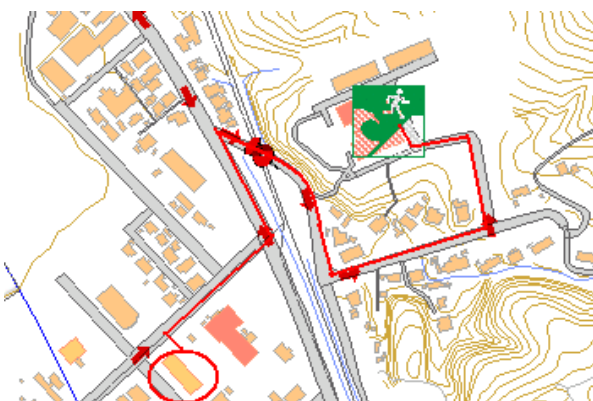
住居 MT 中に浦河沖地震発生に伴う津波警報発令されたという想定で、住居メンバーを中心に避難訓練を行った。当日は、通常期・雨天・夜間の避難訓練となった。傘をささずに避難をしてみたいという提案があり、メンバーがウィンドブレーカーを着て、フードをかぶって避難訓練に参加した。

発達障がい傾向の強いメンバーがいたが、DAISY 避難マニュアル作成にかかわり、避難先と標高 10m を 4 分という目標を覚えることができた。入居者の顔ぶれは昨年と異なっていたが、避難経路を実際に歩いたことで、助からないという不安から歩けるという自信が出た。

事前に GH メンバーとともにセミナーハウスからの避難経路を踏査し、DAISY 避難マニュアルを作成していた。手順に従い、体調気分の報告、DAISY を用いた避難経路の確認、役割分担をした後、「防災みなみ体操」にて準備体操をした。



防災みなみ体操で体をほぐす



避難訓練

10月31日(金)17:00～

参加者9名:メンバー7名、スタッフ1名、国リハ1名

<よかったこと>

雨が降って寒かったけれども、お互いに周りの人に気を配りながらまとまって歩けたのが良かった。

実際、雨の場合は傘をさすよりウィンドブレーカーが実用的であった。

寒い冬には、防寒着やアルミのシートが役だった。

<さらに良くする点>

先頭の人と後方の人との距離が出ていたことを調整できるようにすると良い。

リュックを背負うとき、肩かけのバンドがはずせなかったため、あらかじめ背負えるようにしておくが良い。

リュックの場所は手すりがあるので、今度は背負ってみると良い。

いつ地震があるかわからないので、雨の日のためにカッパが準備できると良い。



雨の中の避難訓練



避難場所で集合写真

活動事例 その4

フラワーハイツからの避難訓練(通常期避難訓練)

フラワーハイツは東町地区の海沿いにあるグループホーム・共同住居である。幻聴や妄想の世界が強く影響しているメンバーたちもおり、入居者・支援者が皆で助け合いながら暮らしてきた。その苦労は、今年度の幻覚妄想大会にて表彰された。

避難所である浦河高校に行く途中には、狭い階段があったり、標高 2m の場所で、ちのみ川の水位に留意しながら国道を渡らなければならない。避難訓練にも仲間同士の助けあいが必要である。この日は通常期という設定で、浦河沖等を震源とする地震による津波警報発令を想定し、住居(居室)から避難場所(浦河高校)への避難訓練を行った。



避難訓練

10月28日(火)16:30～

参加者10名:メンバー4名、スタッフ3人、ATDO スタッフ3名



フラワーハイツから出発



避難場所で集合写真

<よかったこと>

道なりに沿っていくようにDAISYで作られていたから安心してできました。

フラワーハイツでDAISYで確認して、浦河高校へ歩くのを2,3回した。そのおかげで地震が来た時に、浦河高校の玄関まで逃げた。町民の人は来なかったけれどもよかった。

日中活動の場からの避難訓練

活動事例 その5

4丁目ぶらぶらざからの避難訓練(冬期避難訓練・メンバーのみ)



4丁目ぶらぶらざは浦河町内の大きな商店街、大通り4丁目の3階建ての1階にあり、べてるの商品や町内の他店の商品を売っている。誰でも気楽に立ち寄ってぶらぶらしてもらい場所という意味で「ぶらぶらざ」と名づけられた。時には視察に来たお客様とともにお茶をしながら交流している。

通常、店番はメンバーが担当している。店舗としての性格上、メンバー以外にお客様がいる可能性が高いため、非常時には安全に避難場所までお客様を誘導する必要がある。近年では海外からの来客者も増えているため、言葉が通じなくても、また別の障がいを持っていても安心して避難できるよう準備することが急務になった。



当日はどのスタッフも用事があり、メンバースタッフを中心にメンバーのみで避難訓練を行なうことになった。また前日の降雪により、避難経路は国道を離れるとすぐに雪に覆われ、滑りやすくなっていた。

最も注意が必要な雪上での避難訓練を、車椅子に乗った海外からの訪問者とともに、誰も怪我することなく、メンバーだけで無事に成功させることができた。このことは、訪

問していただくお客様にとっても、また地域社会で生活するメンバーたちにとっても、実践的な備えに向けた力が備わってきた点で貴重な体験となった。

当日の流れ

a)会場の準備

DAISY チームのメンバーを中心に、映像資料を見るための機材準備をした。



司会をするメンバースタッフたち

b)避難経路の確認・避難訓練の役割を分担

4丁目ぶらぶらざにて避難訓練の事前 MT を開いた。メンバースタッフが司会を行い、DAISY チームによって4丁目ぶらぶらざの避難マニュアルが上映され、全員で避難経路と注意点を確認した。

防災事業担当のメンバースタッフが避難訓練での役割分担の司会を行い、先頭、最後尾、車椅子を押す人、撮影者を決めた。この日、英語話者であり自閉症を持つスティーブン・ショア氏が避難訓練に参加してくださった。彼は腰を痛め、車椅子を使っでの避難訓練となった。安心して避難できるよう、車椅子を押す男性 4 名には、ゆっくり注意しながら進むことを確認した。

なお避難経路は滑りやすいことがわかっていたので、避難の目的地を浦河測候所とし、全員は参加せず、歩くのが苦手な人たちは4丁目ぶらぶらざで待機していた。

c)防災みなみ体操で体をほぐす

参加者全員で、転ばないように準備体操を行なった。

d)避難訓練

12月22日 15:00～

参加者16名:メンバー13名、車椅子を利用している訪問者(英語話者)1名、見学者1名、国リハ1名

先頭のメンバースタッフが後方を注意し、まとまって全員測候所まで上ることができた。ビデオ撮影もメンバーが担当した。



避難場所まで、最後の坂道を登る



避難場所で集合写真

e)振り返り

<よかったこと>

最後尾の人が10m を4分10秒でたどり着いた。迅速に逃げられてよかった。

雪があったが、凍ってなくてよかった。

雪があったので、声を掛け合って、お互いに周りを見て協力的に避難していたところが良かった。

4ぶらで避難訓練を、僕ら(メンバー)の力だけで協力してできてよかった。なんとか助かるかなと思えてよかった。

<苦労した点>

雪の上を、車椅子を押すのに力が必要で、4人がかりで押したけれども大変だった。

<さらに良くする点>

冬の避難訓練は初めてだったが、雪があると、夏と全然避難が違うことがわかった。

冬の避難訓練はよく滑ることがわかったので、滑りにくい工夫を地域の人と考えるみてはと思う。

車椅子を押してくれてありがとうございました。

活動事例 その6

ニューベてるからの避難訓練(通常期避難訓練・津波注意報下)



ニューベてるは現在のべてるの家の中心な活動拠点であり、法人本部および二つの作業所の事務所もここに置かれている。毎朝行われる「朝ミーティング」をはじめ、「SST」、「金曜ミーティング」、「グッズミーティング」など様々なプログラムが行われる。また昆布詰めやTシャツ作成などの作業の場所でもある。

9月11日 9時20分 十勝沖を震源とするM7.1の地震が発生し、浦河町でも震度4を観測、沿岸には津波注意報が発令された。朝ミーティング中であつたべてるメンバーたちも、いったんミーティングを中断し、注意報発令のものでの避難訓練を行うことにした。

前年度より避難訓練の練習をつんできた成果があり、警報が広報される中も全員が落ち着いて避難場所まで歩くことができた。



参加者およそ25名：メンバー21名、スタッフ3名、研修生1名



避難訓練の様子 どちらも津波注意報が流れていた

<よかったこと>

大勢いたけれども訓練どおりできた。
みんなといたので避難訓練もしやすかった。
いつもとおり冷静にできないかなと思う。

<さらによくする点>

ニューベてるには、階段もあるし、みんなの靴も無造作においてあるので、怪我したりしたら困るので、靴をゆっくり履く練習とかしたらいいのかなと思いました。



安心の秘訣～DAISY 避難マニュアル

DAISY のよかった点はテキストと写真を見ながら、避難経路を耳で聞いて、実践といった具合にひとつひとつ場面がわかりやすく解説され順序よく練習に移れたことだった。このよさを活用して、今年度 DAISY の技術移転とそのフォローアップを通して、避難マニュアルだけでなく、それ以外の活用もできるようになった。そして、メンバーが必要なときに知りたい情報を、分かりやすく得られるようになってきた。また、すでに発表した内容をストックすることができるようになってきた。ストックしておく、発表を閲覧する場合にも分かりやすいことが分かってきた。

避難マニュアル以外の DAISY 活用法

①当事者研究

毎年 6 月に「安心して発表できる浦河楽会」という町民向けに発表する当事者研究発表会がある。平成 20 年度は町民の方たちも舞台上がり研究発表した。町内もパン屋さん(以西さん)は喉の治療のため声が出しにくかったため、DAISY を使って研究報告をしていただいた。パワーポイントを用いて発表する人が多い中、音声が出る発表に聴衆の方たちは興味を示し発表に聴き入っていた。



②長い間入院生活をしていたメンバーの退院支援プロジェクト

37 年間入院していたメンバーが退院していった記録を、本人やこれから一緒に生活を共にするメンバーに伝えるため DAISY 化した。記事の主人公の方も喜んでくれた。

③仕事マニュアル(発送・うどん・オリエンテーション・清掃チーム)

べてるには昆布作業チーム、べてるのオリジナルグッズを作る「グッズチーム」、べてるの商品を全国に発送する「発送チーム」、べてるに見学に来たお客さんにべてるを紹介する「オリエンテーションチーム」など沢山の仕事がある。べてるのメンバーは自分の得意な仕事や自分のテーマに添った仕事を自分で選ぶことができる。その中で一番、直接お客様と接することが多く、コミュニケーションの障がいともいえる精神障がいを抱えるメンバーの苦勞が多い仕事は「発送チーム」である。日常的なコミュニケーションに慣れるためにも、発送チームと DAISY チームが合同でミーティング(以下 MT)を開き、その作業の一部を DAISY にして興味を持った人が誰でも見られるように、仕事内容がわかりやすいようにした。

DAISY を利用して良かったこと

自分達で避難マニュアル作りができるようになった。

DAISY を作るようになってから他のパソコンソフトも使えるようになった。

DAISY を通じて普段交流のないメンバーと話す時間が増えてよかった。

DAISY の仕事があつて(ひきこもりたいと思つても仕事をするためにニューベてるに通うことができたので)、ひきこもりから脱出できた。

今後やってみたいこと

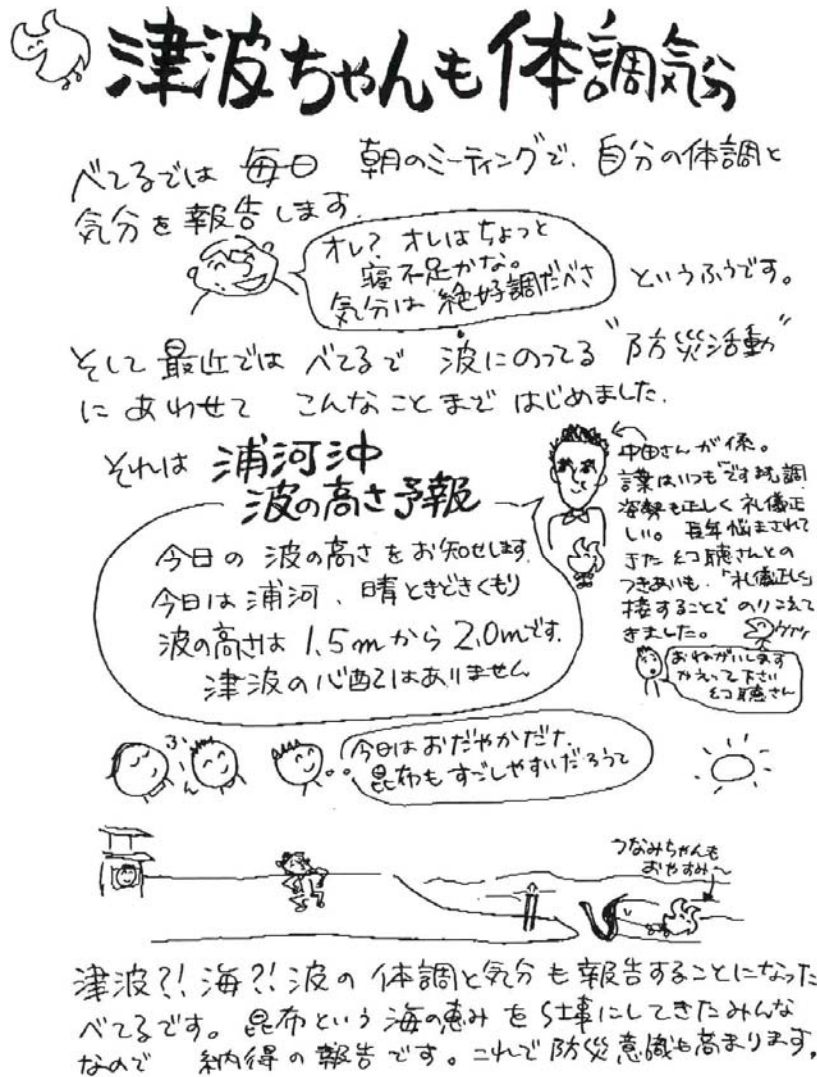
- 浦河向陽園など地域の人たちのための防災避難マニュアル
- 応急処置の仕方
- べてるの紹介の歌
- 当事者研究や SST の手順
- お料理の作り方
- DAISY の作り方

2. 地域自治会との協力・発達障がい傾向の強いメンバーへの情報伝達支援

浦河町は全国的に見ると精神障がい者が地域で暮らすことが受け入れられている地域と評価されているが、まだべてるの家と各自治会との協力関係は十分とはいえない。昨年度は、浦河町役場（保健福祉課、総務課（防災担当者所属課）、社会教育委員会）と、浦河町主催の防災訓練の対象地域であった築地自治会、べてるの合同防災訓練を実施することができた。

今年度は、町役場（総務課、障害福祉課、社会教育委員会）、町内自治会、社会福祉協議会、要援護者施設の代表者による合同防災連携会議を7回実施し、参加組織により津波防災先進地（徳島県美波町）への視察を実施した。この視察を通じ、広域の地域防災事業を目指した連携防災対策の基盤が作られた。（p. 21 参照）

東町第5自治会とともに、東町連合自治会が主催する避難計画策定に向けた話し合いを進め、地元住民組織と福祉施設の連携について協議が始められている。



自閉症専門家スティーブン・ショア氏による講演・ワークショップ

12月18日(木)～28日(日)

べてるの家の利用者は主として精神障がいをもつ人であるが、発達障がい傾向を持つ人も相当数に上る。昨年度のスティーブン・ショア氏の招聘時に得た助言より、そのような傾向のある利用者へは、新たな対応方法の開発が可能であることがわかっていた。一方で、まだ実際の避難訓練時に他のメンバーと一緒に避難することが難しい利用者もいるため、適時の避難と避難先での生活に対応できるための発達障がい者向けのノウハウを蓄積する必要性も出ていた。

そこで本年度はショア氏を再度招聘し、実際の日中活動の場をモデル事例として、自閉症傾向の強いメンバーの状況に応じた行動の選択を支援するプログラムを試験的に実施した。他のメンバーたちとの輪っ区ショップ(ミーティング)を通じて、自分の安心を得るためのノウハウや、避難時の安心感を得るための具体的な働きかけ方の開発に着手した。



町民向けの発達障がい理解のための講演

◇発達障がいについての講演会・ワークショップ



発達障がい傾向の強いメンバーの作業に関するワークショップ

ワークショップでは、予測不可能な状況に加重のストレスがかかる発達障がい傾向の強い人々にとって、災害時の避難には①状況の説明、②自分の行動と周囲の人びとの反応、③信頼できる人/解決方法を個別にまとめた「パワーカード」を準備し、自分の行動が周りの人との間でどのような状況を導きやすいのか、自分が安心を得るために効果的な対処方法は何か、そのときにわかるようにしておく方法が有用であるとわかった。



安心のための備え方についての懇親会

◇はまなす学園でのミニ講演・ワークショップ



自閉症傾向の強い子どもたちが通う児童デイサービスセンターである。今年度、正規職員が配置され、防災事業への本格的な取り組みが端緒についた。避難時の支援者、家族の関わり方について最先端の知見を学ぶミニ講習会を開催し、具体的な解決方法の開発を始めた。はまなす学園では、教員によって普段とは異なる経路で安全な場所へ避難する際に、子どもたちに事前にどのような準備が必要か、ステイブン・ショア氏の知見などを参考に話し合いがなされた。

◇浦河浦河向陽園への訪問と情報交換



音楽好きな利用者、全盲で自閉症を抱える利用者などと直接会話を交わした。お互いに緊張感もあったが、会えたことへの自信もできた。集団生活の約束事から外れてしまうようなこだわり行動にも、自分の好きなこととみんなで守ることのバランスをとりながら、このときはこうするという情報を視覚化すると良いのではないかという意見交換を行なった。

◇ハートMT(異性の安全を図るワークショップ)

浦河保健所の企画で、社会生活を送る上で最も身近なパートナーの人と、どのように過ごしているのかお話をいただいた。自分の苦労を把握し、コミュニケーションの方法を学習して、相手の人がどのような気持ちになっているか体のむき方や距離などから学んだということを教えてもらった。そして最も自分がリラックスする方法を見つけておきその場を楽しむことが大事だとわかった。

◇就労MT(働くことと安心を得ることについてのワークショップ)

働く場で起こる苦労、手続きをどうしたらいいのか、誰に聞いたらいいのかということをおおらかに想像しておき、それに対して事前に準備しておくことが長続きする秘訣の一つだということ具体的に話してもらった。そして、メンバーからの働きに行くのが辛くなり逃げ出すことがあるがどうしたらいいと思うかなどと具体的な質問があった。

◇浦河小学校スタディーツアー



特別支援学級の様子を見せていただき、情報交換を行なった。日米の障がい児特別支援教育に対するソフト面の差異を中心に話し合われた。

発達障がい者が使う情報は
誰にもわかりやすい



発達障がい傾向の強いメンバーへの情報伝達の方法は、だれにもわかりやすく、状況も予測しやすいようにできている。地域の、防災対策を初めて挑戦する人や高齢者、子供たちにも使いやすい工夫が凝らされているとわかった。個別ケースにあわせ、楽しめる情報カードを準備していきたい。

※今年度事業の期間は、発達障がい傾向の強いメンバーと防災事業との接点を得る機会が少なかったため、今後も継続して行っていきたい。

3. 他地域の視察と防災イベントの開催

浦河町ではこれまで大きな地震に見舞われながらも、幸い甚大な被害を受けたことが少なく、長期に避難生活を強いられた経験も少ない。浦河町で想定される災害と類似した津波による災害体験を持つ地域にて、地域住民が自発的に防災対策に取り組み、障がいを持つ子どもも安心して避難できるように工夫されたプログラムがある徳島県美波町を訪問視察した。また自閉症を持ち、自閉症児の生活スキル向上のための様々なプログラムを開発してきた専門家、浦河沖地震の専門家、自主防災組織の活動が盛んな美波町住民の方を浦河町にお招きし、町内役場職員、自治会会長らとともに防災事業について話し合う防災フォーラムを開催した。

1) 中越大震災被災地への訪問視察

2008年10月23日～27日

新潟県中越地震の被災地(川口町、小千谷市、魚沼市)を防災担当のメンバースタッフ 2 名と国リハ職員 1 名が訪問し、被災地の復興状況と被災直後の様子を地元の方にうかがった。特に小千谷市の知的障がい者グループホームの世話人さんや、魚沼市の社会福祉協議会の職員の方には、大きな揺れが続いたとき、どのように地元の方が避難し、障がいを持つ人はどのような状況になったのか、どんな道具が役立ったのか具体的に聞くことができた。被災直後は誰もが不安を抱えていて、皆で助け合ってきたことが分かった。また、薬が欠かせないひとは、普段から薬の場所を定めておき、家屋が損壊して自宅に帰れない状況でも誰かに取ってきてもらえるように事前に工夫しておくというお話もあった。



避難所になった広神老人福祉センターを見学

2) 徳島県美波町への訪問視察

11月27日(木)／28日(金)※～30日(日)

※浦河町から美波町は長時間の移動となるため、出発は 2 班に分かれた。休憩を十分に必要メンバーは 27 日に出発した。

参加者13名:東町第 5 自治会 1 名、浦河町社会教育委員会 1 名、浦河町社会福祉協議会 1 名、浦河町浦河向陽園 2 名(園長・生活指導担当)、国立がんセンター 1 名、浦河べてるの家メンバー 4 名、スタッフ 4 名(理事長・就労担当・生活支援担当・GH 世話人)

徳島県美波町への視察には町内自治会、町教育委員会、浦河べてるの家、浦河向陽園が参加し、養護学校の避難訓練、日和佐地区防災施設、津波避難タワーなどを見学した。



助かるタワー6m 避難場所確保のため人工的に設置



避難場所に設置された備蓄庫



地元の方が作った避難経路

自主防災組織が設置した避難場所・備蓄庫・避難用の階段・過去にあった津波被害を示すために電柱や神社の階段に貼られたしるしなど、数十箇所を見学した。



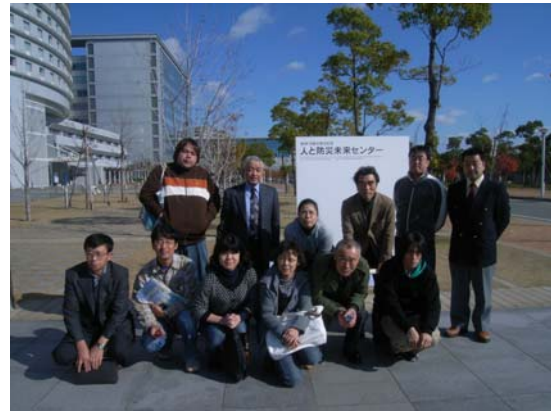
助かるタワーにはたくさん人が避難できるし、上の倉庫に簡易トイレがおいてあり、安心感があつた。助かるタワー以外にも避難場所や備蓄倉庫がたくさんあり、通常は宿泊施設で、非常時には避難施設になるところがあつた。備蓄庫には布団、なべ、ガスコンロ、日用品トイレトーパーなどが備蓄されていた。

防災ディナーということで楽しく非常食を食べながら、交流した。身の回りにあるものを食事に利用することや、非常食の期限前に利用するなど知恵を学んだ。

阿南養護学校ひわさ分校に行き、生徒たちが安心して避難対策に参加できるように開発されたノウハウを学んだ。例えば、視線が気になる生徒たちがダンボールで自分の避難場所を作り、体育館で防災キャンプ(宿泊)を実施するなどである。

精神障がい者を中心対象とした富田ケアセンターを訪問し、情報交換を行なった。

人と未来防災センター



神戸市で人と未来防災センターの、語り部の人に話を聞き、役立った(ラジオ、懐中電灯)こと、困ったこと(食料、水、家族用の備蓄、安否確認には携帯メールがつながりやすかった)を学んだ。

地域防災活動に主体的に取り組む姿勢に触発され、浦河町内でも、行政・自治会・町民でできることなど具体的な取り組みを参考に、視察参加者による応用的な活用が、各所で始まった。東町第5自治会では、高齢者も一時避難が可能になるように、住宅地に程近い場所に自主避難場所と避難経路を設置する試みが始められた。

3) 浦河町防災フォーラムの開催

2月23日(月)

浦河町立文化会館 ふれあいホールにて

浦河町教育委員会と協力し、浦河町近辺の地震活動について島村英記先生に講演していただいた後、べてるの家のこれまでの試み、他地域を訪問して得た情報、他の要援護者施設との協力関係で得られた普遍的な要素のほか、浦河地区の地震発生メカニズムと特徴について専門家による講演、地域防災事業の先進事例の報告(徳島県美波町)等を町民に報告する、防災フォーラムを開催した。聴衆には、保健福祉関係者、民生・児童委員、自治会長等が参加し、活発な質疑応答がなされた。





4.防災プロジェクトの成果報告

平成 19・20 年度の防災プロジェクトに関心を持ってくださった機関から、べてるの防災事業について発表する機会をいただいた。特に国際的な会議では、国内外の多くの方と防災を通じて交流することができ、今後お互いのノウハウを交換していこうと話した。

1)「障害者の防災に関する国際会議」

2008年5月24・25日 タイ国プーケット市

精神障がいを持っている人も DAISY 避難マニュアルを見て繰り返し練習することによって体で避難することを身につけていった。災害があっても何もできないという思い込みから、「練習すればなんとかなる！」という希望に変わった。SST(生活技能訓練)によって培われたノウハウを活かし、津波や地震をキャラクター化しその付き合い方という視点を持ち練習をした。

また、平成 21 年5月にタイで開催される「第2回障害者の防災に関する国際会議」に防災担当のメンバーが参加し、平成 20 年度の防災プロジェクト、および障がいや病気とのコミュニケーションを大事に、仲間とともに助け合いながら生活していると、それが防災事業にも応用できることについて発表する。

2)「国際シンポジウム「地域における障害者のインクルーシブな情報支援」

2009年2月6・7日 京都市

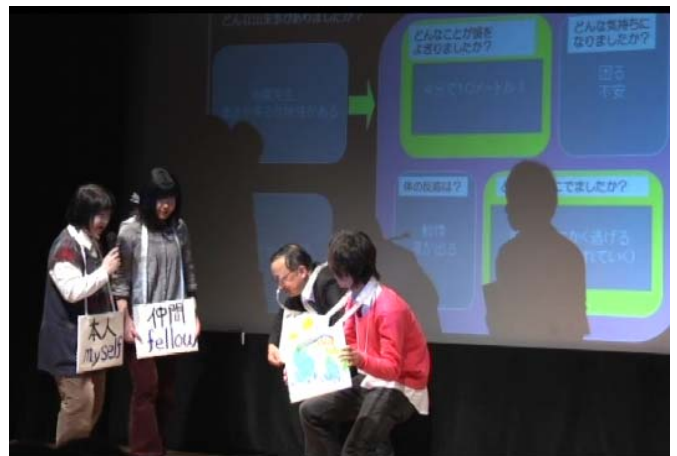
今年度の防災プロジェクトを通して、メンバーとスタッフが話し合い、「災害対策も避難訓練も練習すれば良い」、練習しなければどうしたらいいか分からずおろおろしたり、闇雲に避難して、命の安全を確保しにくくなるが、あらかじめ練習しておけばいざ災害にあったとき、どうしたらいいか分かってくる。日常的にべてるが実施している、マイナスのイメージ(お客さん)や幻聴さんとの付き合い方の SST と同じことなのだと分かってきた。このことを、メンバーの事例に即してロールプレイを用いて報告した。

参考

<http://blog.normanet.ne.jp/atdo/index.php?q=node/30>



「防災の歌」を披露するメンバ



災害とのつきあい方がわかってきたことを演じるメンバー

安心の秘訣～働く場としての防災プロジェクト

今年度は防災プロジェクトでは、DAISY チームや防災担当チームなど、数名のメンバーが就労グループとして働いた。防災プロジェクトは他地域や他施設と情報交換をしたり、防災事業を進めるための準備をするなど、これまでにない新しい体験や出会いがたくさんあった。一人で仕事をしていると、自分の中のマイナス思考や幻聴さんが強まり、ひきこもってしまうメンバーも、みんなの安全、安心につながる大事な仕事だからと毎日ニューベテるに通っているうちに、仕事のやり方や気分体調のことなど、仲間と話す機会が増え、現実の苦労が多くなった。その結果、防災プロジェクトで仕事を担当したメンバーたちは、自分たちの苦労を仲間と分かち合いながら、働き続けたのである。

仲間とのコミュニケーションを大切に、自分たちを助ける方法を、地域の方も含めてみんなで練習していく防災事業は、精神障がいを持つメンバーたちの安心して働く場を広げる、すばらしい機会になった。

備えることは、練習すること

防災プロジェクト当事者スタッフ 秋山里子

浦河べてるの家20年度福祉推進事業に半年間携われたことに感謝します。防災活動を通して、私はとても貴重な体験をさせてもらうことができました。視察においては、要援護施設・地域とのつながりを感じることができました。そして、定期的に行われる防災合同会議では教育委員会の方、役場関係の方、自治会の方など集まり毎回、防災活動の取り組みを話し合いました。

この事業を通してたくさんのお逢いがあり、様々な経験に恵まれました。本当にありがとうございます。

“防災”というのは、非日常と日常の狭間にあるものだなと感じています。

べてるの家のプログラムの中にSST(生活技能訓練)というものがあります。日常生活において困ったり、コミュニケーションをはかる上で練習したいこと、感謝の気持ちを伝える。断るなど様々な場面を設定し、みんなが役を演じロールプレイで練習します。その積み重ねを、実際の場面で練習したように対処します。

べてるの防災の取り組みはそれと重なりました。非日常的な出来事に普段から備えたり、避難訓練などの練習を積み重ねる。備えることは練習を積み重ねることです。SSTも実際の場面で使うための練習、そして避難訓練も実際に災害が起きたときに備えての練習だと思いました。

実は、防災事業の取り組みと当事者スタッフになることが同時にスタートしたことは、お客さん(※自分の考えや意見に影響を及ぼすマイナスの思考)体質の私にとって大きな変化でありチャレンジでした。



当事者スタッフの秋山さんと清水さん

私は浦河に来る以前の8年間、転職とうつを繰り返しました。人間関係を築いていくことが難しく、自己肯定感も低くて自分を責めるモードに陥ると職場にいる自分の存在が受け入れられなくなる、というサイクルを繰り返してきました。もう日本で働くのが怖くなり、海外で生活していた時期もあります。

いま、こうして働き続けていられるのは「仲間の力」があるからだと思います。そして、毎日行われているMTに何らかの形で参加し続けていられるからだと思います。身体(からだ)がマイナスの反応をしても、場に居続けるのが今の課題です。そして、どんな自分も受け入れていく練習をしています。

すべては“言葉”から始まるというのが、私の大切にしたい見方です。“言葉”はコミュニケーションを豊かにする力があります。そして普段のコミュニケーションが豊かであればあるほど、いざというときに役立ちます。周りの声かけ、ご近所同士のお付き合いを大事にしていきたいです。

また、精神障がい者はただ助けってもらうだけの存在ではなく、災害時に備えての“自分を助け方”を練習しておくことによって仲間の力があれば、“誰かを助ける存在”にもなる可能性があることを伝えたいと思います。

IV. この取り組みからみえてきたこと

津波注意報の中の避難訓練、メンバーだけの冬期避難訓練、メンバーによる DAISY 避難マニュアルの作成などの活動が行われ、昨年度までの取り組みで、防災について練習してきたことが、実際に被災したときにできるということが証明された一年だった。

1. メンバーによる防災プロジェクト

本年度は、DAISY避難マニュアルの更新や、避難訓練の実施、避難グッズの準備、他地域の防災事業での知恵と工夫を生かすこと、そして防災プロジェクトの運営にメンバーが携わり、多くはメンバーが中心となって実施した。彼らの半数以上はメンバースタッフの立場にいるが、いずれも病気が軽いわけではなく、幻聴やひきこもりの状態に陥ることもある。各人がそれぞれの病気と付き合いながら、プロジェクトを進めてきたのだ。災害に襲われたときも、周囲の環境や不安がいつもと異なっているだろうが、べてるの普段の生活や防災事業のときのように、それぞれの病気や苦勞と付き合い工夫を重ね、仲間とともに苦勞を分かち合うことができれば、災害時にも命を守り、安全を確保するために行動できるという確信を得ることができた。

2. 本番でも大丈夫

べてるでは、メンバーに重度の精神障がいによる病気があっても、病気と上手に付き合いながら仲間とともに生活することを応援している。防災事業も同じように行なっていけばよいという成果を得ることができた。京都での報告で記したように、災害が生じたとき、どうすればいいか分からずオロオロする状態だったメンバーたちも、4分で10mの場

所まで逃げるという具体的な対処方法が身につく、仲間とともに声を掛け合いながら逃げるのだとイメージできるようになってきた。

さらに、9月11日、ニューベてるに朝MTをやっているとき、大きな地震がきてみんなはとした。いつも一人だったら逃げなかったけど、仲間と一緒にいたので、これも避難の練習だと話し、さっと避難訓練をすることができた。津波注意報が流れる中で、全員で落ち着いて避難場所に移動できたことは、このプロジェクトの成果である。

3. 地域とともに

最後に、べてるも防災プロジェクトを進めていったが、ご協力いただいた地域の方との連携も広まっていくことができた。浦河町では町役場、自治会など、それぞれの機関が防災への取り組みが進められ始めている。それぞれの防災活動と連携しながら、確実に命を守る方法を増やしていく基盤が作られていることは、この事業とご協力いただいた諸機関の成果といえるだろう。べてるでも、自分たちが住む地区、「東町の防災事業にも参加できてよかった」という感想があった。今後も、より具体的な、生活上の細かいところまで目配りしながら、命を守るノウハウを蓄積していきたい。

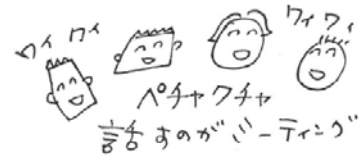
安心の秘訣～防災グッズ

今年度は実際に被災した方の経験に学び、避難および避難場所で安心して過ごせることを主眼に防災グッズを整えた。

- ◇ マスク: 建物が壊れたりすると埃がすごいと聞いたので、各住居に用意した。避難生活でも、のどの痛みを感じたときにマスクがあると安心だ。
- ◇ ローソク: 懐中電灯も役立つが、トイレなどには全方向に明かりがとどくローソクが便利。利用するときだけ明かりをつければ、火事にもなりにくい。
- ◇ 携帯用トイレ・おむつ・エチケット袋: 被災時にもっとも困ることは、トイレの確保という。そこで携帯用トイレ、それが使えないときのためのおむつ、そして生理用品や人前で捨てにくいものを入れる黒色のエチケット袋を用意した。
- ◇ 携帯用かきポン: 耳の聞こえない人、何度も情報を確認したい人のために、書き換えが可能なメモ用ボードを用意した。マジックインクがなくても、多少天候が悪くても使える。
- ◇ 大豆の力: 除菌剤。手や食器を洗えないときに使える。また無添加なので、傷の消毒にも使える。
- ◇ 携帯用浄水器 ◇ 給水用タンク ◇ ブルーシート ◇ 軍手



V. さらによくする点～今後に向けて～



防災は日常的な活動

今年度は日常的なかかわりの中で、今まさに幻聴に襲われている人が安全に避難する方法を見出そうとしたが、明確な答えを探り出すことはできなかった。しかし、発達障がい傾向の強いメンバーへの情報伝達方法を学習するうちに、トータル的な支援やコミュニケーションを伸ばすことが幻聴さんの世界にいるメンバーが現実感を強めたり、普段の支援を充実させ、いざというときに安全を確保できる可能性を底上げしていることに気づいた。

いきなり幻聴の世界にいる人に対して、安全に確実に避難できるような援助や練習をすることは難しい。だからこそ、日常的なかかわりの中で、たくさんの種類と量のコミュニケーションを経験しておくことが大事なのである。

べてるでは、これからも防災プロジェクトを継続し、防災を特別ではないようにしていくことが目標である。日常的に防災活動をすることで、防災活動が非日常的なことではなく、住居MTのように当たり前のことになっていけば入っていきやすい。一緒に勉強したり研究したりすることで仲間との接点ができれば、防災を通じて現実感を取り戻すきっかけを見つかることができるかも知れないし、そういうつながりを持っていればいざというときどうすればいいか選択肢も増える。暮らしの場でも普段、お付き合いをさせていただいている地域の方たちとのコミュニケーションが広まっていけば、メンバーも地域の方も安全を確保できるようになってくる。

これからも、普段からのコミュニケーションを大切に、地域の方たちとともに防災事業に取り組む姿勢を大事にしたい。

さらによくする点（平成20年度 防災ふりかえりミーティング より）

- ◆避難訓練が大事とわかったので、継続して避難訓練をしたい。ひとりの場合でも動けるように確認したり、訓練したいと思った。
 - ◆ひとりひとり避難グッズを準備していく。
 - ◆冬期・夜間に大地震が起きた場合、睡眠時や入浴時には外に出るための手順を開発し、練習していきたい。たとえばお風呂に入っていたとき、体を拭き、体温を保つために最も早い準備（防寒アルミをまとう）には何分かかかるか計っておき、逃げやすい場所に防寒具を置いておくなど。
 - ◆助かる人が多いほど、他の人を救出できる可能性が広がるという考え方にに基づき、標高 10m の高さにすんでいる人たちは、避難物資（日用品やトイレトペーパーなど）を備蓄しておいたり、津波が来そうなときには海岸沿いから逃げる人の手助けや、避難物資を避難場所まで運ぶことを手伝えるように訓練していきたい。
 - ◆ニューべてるでも、地震が起こったらいつもとおり冷静にできないかも知れない。階段もあるし靴も無造作においてあるので、怪我しないように靴をゆっくり履く練習をしたい。
 - ◆神戸に視察にいったときに阪神淡路大地震を体験された役場職員の方が、スタッフとしてどう
- いう風に行動したか聞いた。自動車は使えないから家族の安全を確認してから、食べ物だけを持って自分は歩いてあるけるということ。スタッフ側の法も丁寧な動きを考えていかなきゃなと思っている。
 - ◆被災地の視察より、普段のコミュニケーションが被災時には大事になると聞いたので、できるだけ声を掛け合い、コミュニケーションを大事にしていきたい。
 - ◆発達障がい傾向の強いメンバーや、児童デイサービス利用者たちのパワーカード作成体制を整え、DAISY チームのような作成グループを養成していく。
 - ◆モデルとなる共同住居を定め、常用している薬や身体補助具についての情報カードを作成する。
 - ◆夜間、寝ているときに被災した場合、起きることができるか不安だ、幻聴さんの世界にいるメンバーにどこまで声をしたら良いか分からない。睡眠時、および幻聴の世界にいるメンバーと仲間の避難方法を考えたい。
 - ◆津波被害の他、火災や土砂災害への備えについて、さらに具体的に考えたい。

VI. 国立障害者リハビリテーションセンター研究所から

河村宏（国立障害者リハビリテーションセンター研究所）

私たちがはじめて浦河町の方と防災の勉強会をやってみませんかと話したとき、津波のときには逃げるんだと思っているひとはいませんでした。震度6の十勝沖地震が発生したとき、「避難は高台のスポーツセンターまで上がっていく」、「それは車で」とみなさん思っていたようです。べてるのレインボーハウス(海岸沿いの共同住居)に住む清水さんと話していたら、「あそこまで(逃げていくの)は自分はとても無理」と言われました。そして、車がない人は無理なんじゃないかと話していました。

そのころ、津波からの避難はスポーツセンターまで逃げるという漠然としたものしかなかったのです。浦河町は地震の多いところですが、幸いこれまで津波や土砂災害による甚大な被害を受けることはあまりありませんでした。おそらく、町の皆さんも地震・火事への対策ほど、津波被害についてどこが安全でどのようにすれば危険から逃れられるか具体的に話し合う機会がなかったのだらうと思います。津波からの避難勧告が出されたとき、防波堤の先端に行って海の状況を観察するマニュアルがあったという話や、海岸沿いにある避難所に電話をしたら避難している方がいたという話を聞きました。地元の人がまっさきに考える避難場所は海に近かったのです。

こういう避難から、べてるの家の皆さんがきめ細やかに、GHとかニューべてるからの避難をし、自分で努力すれば確実に安全を確保できる方法を見つけてきているのは、大きな意味があります。ここの違いが、実際に被害にあったとき命を守る上でとても大きいのです。

地震がきたとき避難訓練とするとばかばかしいと思うかもしれませんが、こういうときにここに逃げれば安全なんだということを皆さんが体で覚えていること、そして全員が同じ方向へ逃げていき、こっちへいけば安全なんだと思えることは、とても安心感があります。ある人が右へ行って、ある人が左に行くとすると、避難できなくなる状況が増えていくのです。

いま、DAISY 避難マニュアルで「この交差点を右に曲がります」などといっているのはとても意義があります。全員でひとつの流れになれば、避難そのものが安全になっていくからです。それを多くの人、地域の人みんなで確認しておくのが重要でしょう。地元の人が同じ方向へ避難していれば、旅行者が来ても、一緒に逃げながら、こっちにいけば安全なんだということがわかります。

地球上の陸は、地球の表面にある膜のしわにすぎないので、どんどん動いてしまいます。いつかは避難訓練で練習していることが本番になってしまいます。私たちが自分たちで練習して、できる限りやっておくと安全な状況が増えていきます。それを、それぞれの土地の人が体で覚えていけば、どこへ暮らしていても、どこへ行っても安心ですね。

実は、浦河沖地震についてはまだよく調査されていない状況です。大地震の発生や津波被害への危険性は高いのかも知れませんが、まだよく分かっていません。万が一、大地震と津波被害の危険性が高いという予測が出たときに、「だから危ないのだ」ではなく、浦河町に来る津波は一番早いものでも4分だから、「冬の真夜中、お風呂に入っているとき体を拭くの何分かかるだろう」、「一番早くたくさん着なくても暖かくできる方法は」などといった、細かいところを実際にシミュレーションしてみて、時間を計測しておけば、「それではアルミシートをお風呂と玄関の間に置こう」という準備ができ、安全です。

こうした小さな工夫を交換したり、別のグランプリを地域全体でやってみるのも面白いでしょう。

いずれは独居の高齢の方にも声をかけて、一人ひとりがみんなにいるときでも、また一人にいるときでもどうすれば安全になるか具体的な方策を提案できるようになってくるはずです。これは町にとっても貴重なたからになる知恵です。町の安全を高めるためのキーポイントになるのですから。

命の安全を守る活動が、その延長として復興・まちづくりにもつながっていきます。これからも、私たちは継続してみなさんと考えていきたいと思えます。

