

スタート編

災害時の避難所には、自力での避難や生活が難しい人（要援護者）が必ずいます

高齢者、障害のある人、乳幼児・妊産婦・持病のある人、日本語が十分に分からない人 など

これらの人は、

- ・ 困りごとを自分から言えない
 - ・ 周囲が気づかないと支援につながらない
 - ・ 支援が遅れると命や健康に関わる
- という特徴があります。



STEP1 | まず全体に声をかける（開設直後）

□避難所に集まった人全体に、大きな声で伝える

例 > 「お手伝いが必要な方、体調に不安のある方は、こちらにお知らせください」

→自分から言い出せない人に、伝えるきっかけを作る

□1回だけでなく、時間を空けて繰り返す

□子ども連れ・高齢の方の様子をよく見る

STEP2 | 要援護者を「見つける」

□【チェックする人】

- ・ 歩くのが大変そうな人
- ・ 車いす・杖・補聴器・白杖を使用している人
- ・ ぐったりしている、表情がつらそうな人
- ・ 乳幼児を抱えている人

【声かけ例】 > 「何かお困りのことはありませんか？」
> 「お手伝いが必要でしたらお知らせください」

⚠ 無理に聞き出さない

STEP3 | 最低限の確認をする

☐ 【確認する項目（3つだけ）】

- 1 どんな手助けが必要か
- 2 体調に問題はないか
- 3 トイレ・食事・寝る場所に配慮が必要か

☐ 【記録する】

- ・ 紙・ホワイトボードなどに簡単にメモ
- ・ 名前／支援内容（例：段差注意静かな場所希望）

STEP4 | できる支援から行う

☐ 【今すぐできる支援】

- ・ 段差の少ない場所へ案内
 - ・ トイレに近い場所を確保
 - ・ 毛布・イス・水を優先的に手配
 - ・ 周囲の人に一言伝えて配慮を共有
- 👉 完璧を目指さず「今できること」を行えばOK

STEP5 | 一人にしない、見守る

☐ 【大切なこと】

- ・ 要援護者を孤立させない
- ・ 近くの人に「見守り」をお願いする

☐ 【声かけ例】 > 「何かあったら、すぐ声をかけてくださいね」

☐ 【定期確認】

- ・ 2～3時間おきに様子を見る

()

P

- 02 -

()

P

[illegible]

高齢者編

回復力の低下や内服・受診の中断から健康状態を悪化しやすく困っていても我慢してしまい、災害関連疾患につながる可能性が高いです。



可能な限り、段差が少なくトイレや救護場所に近いスペースを案内しましょう

受付・運営時のポイント

【転倒予防】

- スリッパではなくかかとのある上履き、靴をすすめる
- 床に敷くシート等でつまづかないよう、養生テープですきを固定する
- 床の隙間、荷物、コードでつまづかないよう整理・整頓する
- 床からの立ちすわりが難しい場合には、段ボール等で椅子をつくる

【トイレ環境】

- トイレまでの動線に、段差などの障害物をなくす
- 机やいす等を活用し体を支えられる環境を整備する
- オムツを使用している高齢者にはプライバシーに配慮した
衝立等があるとよい

【認知症、認知症傾向の方】

認知症の方は、急激な環境の変化により、落ち着かなくなる傾向になります。

- なるべく家族や近所の方など、本人を知っている人と近くにいられるようにしましょう
- 話しかけるときは、必ず自己紹介を行い、日にちや時間を伝えましょう

【防災倉庫に配備しているもの】

老眼鏡、杖、オムツ

コミュニケーションボード

(参考：腰掛ける椅子等が足りない場合・・・ダンボール椅子の作り方)



- ①ダンボールの蓋の長辺を上下切り取ります。
- ②中央から内側に折り、紐やテープで止めます。
- ③残った蓋の短辺を折り合わせます。(蓋の長さがぴったり合わない場合もあります。切って長さを調整すると凹凸がなくなります。)
- ④このダンボール椅子を組み合わせればベッドにもなりますし、大きいダンボールを使えば机にもなります。

目の不自由な方

周囲の状況、掲示物が見えない・見にくい方がいらっしゃる場合があります。目からの情報が得にくいため、音声や触れて確かめることにより情報を入手しています移動の際は付き添う、掲示物について口頭で説明する等の支援をお願いします。

目の不自由な方は**自分の居場所がわかりにくくなるため、できるだけトイレに近い、入口付近の壁側に避難**させてください。盲導犬利用者は盲導犬と一緒に避難できるよう、スペースなどの配慮をお願いします

【受付時のチェックポイント】

①声かけ

- ☐必ず名乗ってから声をかけましょう。
(例：「地域防災拠点の受付担当の〇〇です」)
- ☐見え方や必要な支援を本人に確認します。
- ☐同行者や補助犬の有無を確認します。

★声をかける際のポイント

- ▶「そちら」「あちら」ではなく「時計の針の9時の方向に3歩」など、具体的な数字などで伝えるようにしましょう。
- ▶誘導するときには「上りです」「右に曲がります」「あと2メートルでトイレです」など言った声掛けがわかりやすいです。

② 受付対応

- ☐名簿登録や注意事項は口頭で説明します。
- ☐記入が必要な場合は、代筆できることを伝えます。
- ☐個人情報や障害に関する内容は周囲に配慮して話します。

【受付時のチェックポイント】

難スペースへの誘導～避難生活中的の支援】

③誘導

- 誘導方法は本人に確認します。
(肘を持つ、声で案内する 等)
- 段差、マット、床の置き物等がある場合は説明します。
- 腕を引く、背中を押す行為は行いません。

④ 避難スペースの説明

- 入口や壁などの基準点を使って場所を説明します。
- 荷物や白杖の置き場所を一緒に確認します。

⑤ 設備案内

- トイレ、給水所、出入口は必ず口頭で案内します。
- 仮設トイレは段差やドアの向きを説明します。

⑥ 情報提供

- 放送や掲示内容は要点を個別に伝えます。
- 予定変更や時間経過は定期的に声かけします。

⑦ 食事・物資配布

- 配布物の中身と向きを説明します。
- 熱い物や汁物は必ず声をかけます。

○弱視など、見え方の状況が外見からは分かりづらい方もいらっしゃいます。
○ご本人の意思を確認し、
拠点にある黄色いバンダナなど
目印となるものをつけていただき
皆で声を掛け合いましょう



肢体の不自由な方

手足や体幹に障害があり、思うように体を動かせない、車いすが必要な方がいます。

見た目の理解や認識がそのままその人の障害特性であると考えられてしまい、誤った判断がされてしまうことがあります。「ご自身でできること」「手伝ってほしいこと」を聞き取りましょう

【受付・来所時】

① 声かけ

☐ 名乗ってから声をかけます。

（例：「地域防災拠点の受付担当です」）

☐ 移動や受付で必要な支援を確認します。



② 受付対応

☐ 立位が困難な場合は、座ったまま受付します。

☐ 記入が困難な場合は代筆を行います。

△オストメイト等（内部障害）のある方

見た目にはわかりませんので個別対応をお願いします。

☐ 「トイレや生活で困っていることはありませんか」等と声かけをし、困り事を確認してください

☐ 多目的トイレを優先利用できるよう調整してください

☐ 装具の交換・処理ができるスペース

（パーテーション等で人目を避ける等、プライバシー確保できるスペースをお願いします。）

【避難スペースへの誘導～避難生活中的支援】

③誘導

- 段差・スロープ・傾斜の有無を説明します。
- 通路の幅を確保し（90cm～可能であれば1.5m）、床の置き物等を説明します。
- 車いすは本人の操作を基本とします。



△車いすの方へのお手伝い時は・・・

- 1 声をかけるときは目線をあわせるために少ししゃがんで話す
- 2 車いすを押すときは、「動かしますね」「段差をおりますね」など声をかけてください

④ 居住スペース

- トイレや出入口に近い場所を検討します。
- 床での生活が困難な場合、ベッドや椅子を調整します。

⑤ トイレ・設備

- 多目的トイレの有無と場所を説明します。
- 仮設トイレは段差・手すりの状況を伝えます。
- おむつ交換が必要な方のためにスペースを確保しましょう。プライバシー確保のために衝立やパーテーション等があるとよいでしょう

洋式以外のトイレの使用は難しい方や排泄に時間もかかる方がいらっしゃることを皆で理解しましょう。

耳の不自由な方

聞こえない・聞こえにくいことが外見からはわかりにくいため、拠点でのアナウンスなど、情報を適切に得ることができない・周囲の方から声をかけられても対応できない可能性があります

補聴器や人口内耳をつけていても、音が明瞭に聞こえないこともあります。また、避難生活の中で電池が切れてしまうこともあります。

文字や図等の視覚により情報を入手できるよう掲示物を指さす、掲示板を設ける等で情報提供しましょう

受付・来所時のポイント

① 声かけ・合図

☐ 正面から姿を見せ、軽く手を振るなど視覚的に合図しましょう

☐ 名札や腕章が見えるようにしましょう

② 受付対応

☐ 筆談、スマートフォンアプリ、指差しなどで意思疎通を行いましょう。

☐ 口をはっきり動かし、表情が見えるように話しましょう。

口の動きを読んで理解される方もいるため、マスクを着用している場合は、話をするときには少し下げる、透明のマスクを着用すると、意思疎通が図りやすいです。

避難スペースへの誘導～避難生活中のポイント

③ 情報伝達

- ☐放送内容や口頭連絡は、掲示や個別説明で必ず補足しましょう。
- ☐重要情報は紙に書いて直接伝えましょう
- ☐変更があった場合は忘れずに早めに伝えましょう。

ホワイトボードなどを活用した掲示板などを作成し、スピーカーなどでアナウンスした内容は、文字でも記載するようにしましょう。

④ 物品や食事等の配布対応

- ☐呼び出しは声だけにせず、掲示や個別声かけを併用しましょう
- ☐順番が分かるよう配慮しましょう

⑤ 緊急時対応

- ☐警報や緊急放送は、近くの人が視覚的に知らせましょう
- ☐照明点滅や誘導で避難を促しましょう

⑥ 補聴器等への配慮

- ☐電池切れや故障時の困りごとを確認しましょう
- ☐雨や湿気に弱いため、必要に報じて配慮しましょう

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	0		



あ	か	さ	た	な	は	ま	や	ら	わ
い	き	し	ち	に	ひ	み		り	
う	く	す	つ	ぬ	ふ	む	ゆ	る	を
え	け	せ	て	ね	へ	め		れ	
お	こ	そ	と	の	ほ	も	よ	ろ	ん
や	ゆ	よ	っ	“	○	?	年	月	日

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T
U	V	W	X	Y	Z				

知的障害等がある方

周囲の人が外見だけでは知的障害等があると判断できない場合があります。状況や説明が理解できない方や、コミュニケーションをとるのが苦手な方がいます。

いつもと違う状況では不安や混乱が強くなります。理解に時間がかかる方もいます。一度に多く説明せず、短く具体的な言葉を使いましょう。集団で過ごすことが苦手で、気持ちを落ち着かせるためのスペースが必要な人もいます

【受付・来所時のポイント】

① 声かけ

- ☐ 名乗ってから、ゆっくり話しかけます。
 - ☐ 「ここは避難所です」「今から受付をします」など状況をゆっくり・具体的に説明します。
- 必要に応じて繰り返し、伝えてください。

② 受付対応

- ☐ 難しい質問は避け、はい／いいえで答えられる聞き方をします。
- ☐ 必要に応じて指差しコミュニケーションボード等も使い家族や支援者の有無を確認しましょう。

ヘルプマークをお持ちの場合、必要な支援などが、記載されている場合があります。状況によってはご本人の了解を得てから確認してください。

黄色いバンダナ等を活用し、「大きい音が苦手です」等必要な支援を記載することも有効です、



【避難スペースへの誘導～避難生活中的支援】

③誘導

- 居場所とトイレ、受付までの道を一緒に歩いて確認します。
- 「ここで座ります」など目の前の行動を具体的に伝えます。

④ 不安・混乱時の対応

- 否定せず、まず気持ちを受け止めましょう。
- 人混みや音が苦手な場合、比較的静かな場所への誘導やスペースの確保を検討しましょう。

⑤生活ルール

- ルールは紙だけではなく口頭、イラストでも伝えましょう。掲示板や、ホワイトボード等決まった場所に情報を出すことも有効です。

◆コミュニケーションのポイント◆

☑指示はシンプルにわかりやすく出しましょう

「そっちに行ってはダメ」「あの辺にあります」といった漠然とした指示では伝わらない場合があります。「あの棚より奥に行かないでください」「●●の隣にあります」などできるだけ短い文章で、シンプルかつ具体的な言葉で指示を出しましょう

☑視覚的に見せましょう

絵（イラスト）や写真などを使って視覚的に見せることで、話すだけでは理解しにくい場合も伝わりやすくなります

☑予定を伝えましょう

次にやることの見通しが立っていないと不安になってしまいます。これからの予定や内容をはっきり指示したり、1日のスケジュール表を作ると安心することができます

コミュニケーションボード

Communication Board

커뮤니케이션 보드

语言沟通板

さいがい
災害

Disaster
재해/災害

「^{く たい てき}具体的に」「^{はな}ゆっくり」「やさしく」
話しかけてください



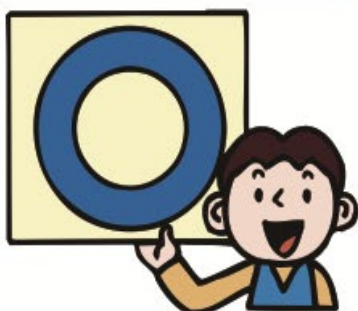
たべる
Eat
먹습니다/吃



のむ
Drink
마십니다/喝



ねる
Sleep
잡니다/睡



はい
Yes
네/是



いいえ
No
아니오/不是



トイレ
Toilet
화장실/厕所



い どう
移動する
Move
이동합니다/移动(转移)



ま
待つ
Wait
기다립니다/等待



て あ
手当て
Care
치료합니다/处理

黄色のバンダナは「^{はい りょ かつ よう}配慮が必要」・^{あどいろ}緑色のバンダナは「^{し えん}支援ができる」というサインです。

コミュニケーションボード

Communication Board

커뮤니케이션 보드

语言沟通板

さいがい
災害

Disaster
재해/災害



身体障害者手帳



愛の手帳



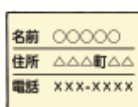
精神障害者保健福祉手帳



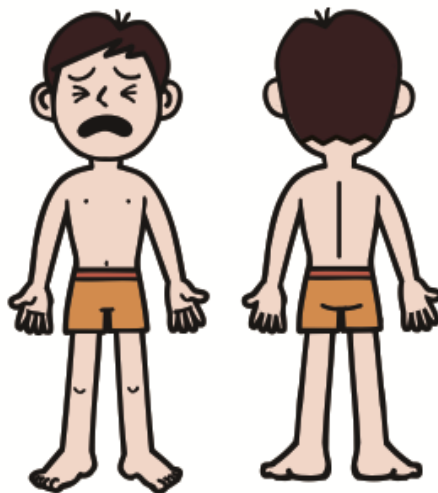
診療券
Registration card
진찰권
就诊卡 (挂号卡)



健康ノート



個人カード



いたいところはどこ？

Where does it hurt?

어디가 아프세요? / 哪里疼?

あなたの...
What is your...
당신의... / 您的...



名前
Name
성명 / 名字



住所
Address
주소 / 地址



電話
Telephone number
전화 / 电话

書いてください
Please write
써 주십시오 / 请写一下



発行：2018年9月（初版発行 2008年1月）

発行者：セイフティーネットプロジェクト横浜

構成：横浜市身体障害者団体連合会／横浜市の障害者施策を考える連絡会／横浜市中心身障害児者を守る会連盟／横浜障害児を守る連絡協議会／横浜市自閉症協会／横浜市精神障害者家族連合会／横浜知的障害関連施設協議会／横浜市障害者地域活動ホーム連絡会／横浜市障害者地域作業所連絡会／横浜市グループホーム連絡会／P & A研究会カナガワ／横浜市精神障害者地域生活支援連合会／横浜市障害者自立生活アシスタント連絡会／横浜市社会福祉協議会／横浜市

協力：(公財) 明治安田こころの健康財団

事務局：(社福) 横浜市社会福祉協議会 障害者支援センター

〒231-8482 横浜市中区桜木町1-1 横浜市健康福祉総合センター9階

Tel 045-681-1211 Fax 045-680-1550

妊産婦・乳幼児連れの方

妊娠や産後の週数によって、配慮すべきことが異なります。見た目ではわからない方もいらっしゃいます。受付の際に、週数など現在の状況を確認しましょう

【妊娠中の方】

- 妊娠週数や体調、かかりつけ医の連絡先等状況を確認しましょう
- 座ったり横になれると体調が落ち着くことがあります。可能であればスペース等を確保しましょう
- 見た目にはわかりにくい場合にはマタニティマーク等をお渡しできるとよいです
- 匂いに敏感になることがあります。感染予防にもなるのでマスクをお渡し着用するよう勧めましょう
- 女性用品は女性が配布するようにしましょう。
- なるべく家族の人と一緒にいるようお願いしましょう。

ポイント

（妊娠初期）

- ・週数が初期の場合には、見た目にわかりにくい場合がある
- ・妊娠悪阻（つわり）がひどい場合には、
におい等に敏感で、常に吐き気を伴う場合がある

（妊娠中～後期）

- ・おなかが大きいくことで身動きがとりにくい
- ・立ちっぱなしの姿勢が辛い

（分娩後1か月以内）

- ・身体が回復していない



妊産婦・乳幼児連れの方

【乳幼児連れの方】

慣れない場所で、子どもが泣き止まない、夜泣きをするなど、周囲に気を遣う場面が多くあります。

また、母乳育児等の場合にも、ストレスによって母子の健康状態が悪化することがあります。

- ☐ スペース（おむつ替え、授乳）の確保等をお願いします。
- ☐ 世帯の属性ごとのスペースを分けることが、犯罪の防止やお互いのストレス軽減につながります。



外国人編

【拠点に、外国人の方が避難してきた場合】 多言語指差しボードを活用

便利なアプリの紹介

すべてのアプリは、二次元バーコードから無料でダウンロードできます。利用も無料です。

音声翻訳アプリ

<Voice Tra>

話しかけると翻訳してくれるアプリ
(日本語→外国語、外国語→日本語)

<Google 翻訳>

話しかけると翻訳してくれるアプリ
(日本語→外国語、外国語→日本語)



参考アプリ

<Safety Tips>

災害、外国人受入可能な医療機関、
交通等の多言語情報アプリ

<NHK WORLD-JAPAN>

最新の災害ニュースを英語、中国語
その他の言語で提供するアプリ



日本語はわかりますか？

- | | |
|--|---------------------------------------|
| ① Do you understand Japanese? | ⑧ Comprenez-vous le japonais ? |
| ② 您懂日语吗？ | ⑨ Вы понимаете по-японски? |
| ③ 會日語嗎？ | ⑩ Bạn có hiểu tiếng Nhật không? |
| ④ 일본어를 할 줄 압니까? | ⑪ เข้าใจภาษาญี่ปุ่นหรือไม่ |
| ⑤ Nakakaintindi ba kayo ng wikang Hapon? | ⑫ ဂျပန်ဘာသာစကား နားလည်ပါသလား။ |
| ⑥ Você entende japonês? | ⑬ Apakah Anda memahami bahasa Jepang? |
| ⑦ ¿Entiende japonés? | ⑭ जापानी भाषा बुझ्नुहुन्छ? |

はい / YES

いいえ / NO

- ① Which language(s) do you speak?
- ② 您懂什么语言？
- ③ 會什麼語言？
- ④ 어떤 언어를 할 줄 압니까?
- ⑤ Anong wika ang inyong naiintindihan?
- ⑥ Quais idiomas você entende?
- ⑦ ¿Qué idioma entiende?



何語がわかりますか？

- ⑧ Quelle(s) langue(s) comprenez-vous ?
- ⑨ Какой язык вы понимаете?
- ⑩ Bạn biết ngôn ngữ gì?
- ⑪ เข้าใจภาษาอะไร ?
- ⑫ ဘယ်ဘာသာစကား နားလည်ပါလဲ။
- ⑬ Anda memahami bahasa apa saja?
- ⑭ कुन भाषा बुझ्नुहुन्छ?

英語 English	ポルトガル語 Português	タイ語 ภาษาไทย
中国語（簡体字） 中文（简体字）	スペイン語 Español	ミャンマー語 မြန်မာဘာသာ
中国語（繁体字） 中文（繁體字）	フランス語 Français	インドネシア語 Bahasa Indonesia
韓国・朝鮮語 한국・조선어	ロシア語 Русский язык	ネパール語 नेपाली भाषा
タガログ語 Tagalog	ベトナム語 Tiếng Việt	その他 Others

① 翻訳アプリを使っていますか？



- ① Do you use any translation app(s)?
- ② 您是否使用翻译软件(或 APP)？
- ③ 有使用翻譯 APP 嗎？
- ④ 번역 앱을 사용하고 있습니까?
- ⑤ Gumagamit ba kayo ng translation app?

はい / YES

いいえ / NO



翻訳アプリ（参考）

- ① (Reference) Translation apps
- ② (参考) 翻译软件
- ③ (参考) 翻譯 APP
- ④ (참고) 번역 앱
- ⑤ (Sanggunian) Translation App

<Voice Tra>

<Google 翻訳>



② 私は避難所のスタッフです



- ① I am an evacuation shelter staff member.
- ② 我是避难所的工作人员
- ③ 我是避難所的工作人員
- ④ 저는 대피소 직원입니다
- ⑤ Ako ay kawani ng shelter.

③ 何か困っていることはありますか？



- ① Do you have anything that troubles you?
- ② 您有什么需要帮助的吗？
- ③ 有什麼困擾嗎？
- ④ 도와드릴 일 없습니까?
- ⑤ May problema ba kayo?

④ 欲しいものはありますか？



- ① Is there anything you want?
- ② 您需要什么东西？
- ③ 有什麼想要的嗎？
- ④ 필요하신 거 없습니까?
- ⑤ May kailangan ba kayo?

⑤ 避難者登録カードに記入してください



- ① Please complete an Evacuee Registration Card.
- ② 请填写避难者登记卡
- ③ 請填寫避難者登記卡
- ④ 피난자 등록 카드를 작성해주시요
- ⑤ Paki-sulatan lamang ang refugee registration card.

⑥ 手伝うことができますか？



- ① Can you help us at the evacuation shelter?
- ② 您能帮我们做些什么吗？
- ③ 您可以幫忙嗎？
- ④ 대피소 업무를 도와주실 수 있습니까?
- ⑤ Maaari ba kayong tumulong?

⑦ 困ったことがあれば受付にきてください



- ① When you need help, please come to the reception.
- ② 如果遇到困难请到登记处
- ③ 如果遇到困難，請到櫃檯來求助
- ④ 도움이 필요하면 접수 창구로 오십시오
- ⑤ Magtungo lamang po sa aming tanggapan kung may problema.

3. 被災外国人用 | 表面

英語、中国語（簡体/繁体）、韓国語、タガログ語

① 食べられないものがあります ① I cannot eat certain food(s). ② 有不能吃的东西 ③ 有不能吃的東西 ④ 못 먹는 음식이 있습니다 ⑤ May mga pagkain akong hindi nakakain. 	② 長い間 持っている病氣があります ① I have a chronic illness. ② 您患有慢性疾病吗 ③ 病了很長一段時間了 ④ 장기간 앓고 있는 질병이 있습니다 ⑤ May sakit akong matagal nang dinaramdam. 
③ 妊娠 しています ① I am pregnant. ② 怀孕中 ③ 正懷孕著 ④ 임신 중입니다 ⑤ Nagdadalang-tao ako. 	④ 障害 があります ① I have a disability. ② 殘障人士 ③ 有身（心）障礙 ④ 장애를 가지고 있습니다 ⑤ May kapansanan ako. 
⑤ 体の調子が悪いです ① I am not well. ② 身体不適 ③ 身體不舒服 ④ 몸 컨디션이 좋지 않습니다 ⑤ Hindi maganda ang pakiramdam ko. 	⑥ お祈りをしたいです ① I would like to pray. ② 想做祷告 ③ 想祈禱 ④ 기도를 하고 싶습니다 ⑤ Gusto ko sanang manalangin. 
⑦ 授乳 をしたいです ① I would like to breastfeed/ bottle feed my baby. ② 想给孩子喂奶 ③ 想餵奶 ④ 수유를 하고 싶습니다 ⑤ Gusto ko sanang magpasuso. 	⑧ 短い間 個室 を使 たいです ① I would like to use a private room for a short time. ② 想用一下单间 ③ 想短時間使用私人房間 ④ 잠깐 독실을 이용하고 싶습니다 ⑤ Gusto ko sanang gamitin ang pribadong silid sa loob lamang ng maikling panahon. 
⑨ ペットを連れてきたいです ① I would like to bring my pet(s). ② 允许带宠物吗 ③ 想帶寵物一起來 ④ 애완동물을 데려오고 싶습니다 ⑤ Gusto ko sanang dalhin ang aking pet. 	⑩ Wi-Fi を使 たいです ① I would like to use Wi-Fi. ② 想使用 Wi-Fi ③ 想用 Wi-Fi ④ Wi-Fi 를 이용하고 싶습니다 ⑤ Gusto ko sanang gumamit ng Wi-Fi. 
⑪ 携帯電話を充電 したいです ① I would like to charge my mobile phone. ② 想给手机充电 ③ 想給手機充電 ④ 휴대폰을 충전하고 싶습니다 ⑤ Gusto ko sanang i-charge ang aking mobile phone. 	⑫ 家族に連絡 したいです ① I would like to contact my family. ② 想跟家里人联系 ③ 想和家人聯絡 ④ 가족에게 연락하고 싶습니다 ⑤ Gusto ko sanang kontakin ang aking pamilya. 

3. 被災外国人用 | 裏面

英語、中国語（簡体/繁体）、韓国語、タガログ語

⑮ 大使館に連絡したいです



- ① I would like to contact my embassy.
- ② 想跟大使馆联系
- ③ 想和大使馆聯絡
- ④ 대사관에 연락하고 싶습니다
- ⑤ Gusto ko sanang kontakin ang aking embahada.

⑯ すぐに帰国したいです



- ① I would like to go back to my country immediately.
- ② 想马上回国
- ③ 想立刻回自己的國家
- ④ 바로 귀국하고 싶습니다
- ⑤ Gusto ko sanang umuwi kaagad sa sarili kong bansa.

⑰ 移動方法を知りたいです



- ① I would like to know which transportation to use.
- ② 想知道目前可以使用的交通方式
- ③ 想知道交通方式
- ④ 이동방법을 알고 싶습니다
- ⑤ Gusto ko sanang malaman kung paano lumipat.

⑱ ○○○が欲しいです



- ① I want ○○○.
- ② 需要○○○
- ③ 想要○○○
- ④ ○○○가 필요합니다
- ⑤ Gusto ko ng ○○○.

欲しいもののリスト (無料 / OYEN)

①List of items that I need (Free of charge). ②所需物品清單 (免費) ③想要的物品清單 (免費)

④필요한 물품 목록 (무료) ⑤Listahan ng mga nais na bagay (Libre).

 水 ① Water ② 水 ③ 水 ④ 물 ⑤ Tubig	 食べもの ① Food ② 食品 ③ 食物 ④ 먹을 것 ⑤ Pagkain
 毛布 ① Blanket ② 毯子 ③ 毯子 ④ 담요 ⑤ Kumot	 ハラール食品 ① Halal food ② 清真食品 ③ 清真食品 ④ 할랄 식품 ⑤ Halal na Pagkain
 おむつ ① Diapers ② 尿不湿 ③ 尿布 ④ 기저귀 ⑤ Diaper	 くすり ① Medicine ② 药 ③ 藥 ④ 약 ⑤ Gamot
 生理用品 ① Sanitary pads ② 卫生巾 ③ 生理用品 ④ 생리용품 ⑤ Gamit para sa Regla	 ミルク ① Baby formula milk ② 嬰兒奶粉 ③ 奶粉、液體奶 ④ 분유, 액상분유 ⑤ Gatas ng Sanggol

男女共同参画 編

発災時(開設・運営)のチェックリスト

発災直後

- ☐ 安全で行きやすい場所への**男女別のトイレを設置**（照明設置や設置比率などの工夫）
- ☐ 単身女性や女性のみの世帯に配慮した**女性専用スペースを設定**（体育館内でも可）
- ☐ **異性の目線が気にならない男女別の更衣室や授乳室を確保**（簡易テント等の活用）

発災2～3日後

- ☐ 拠点運営に参画していただける**女性の確保**
- ☐ 女性トイレ、女性専用スペースへの**女性用品の常備**
- ☐ 女性や子育て家庭の**意見及びニーズの把握**（プライバシーを確保できるトイレ等への**意見箱などの設置**）

女性用品の（生理用品、下着等）の**女性による配布**

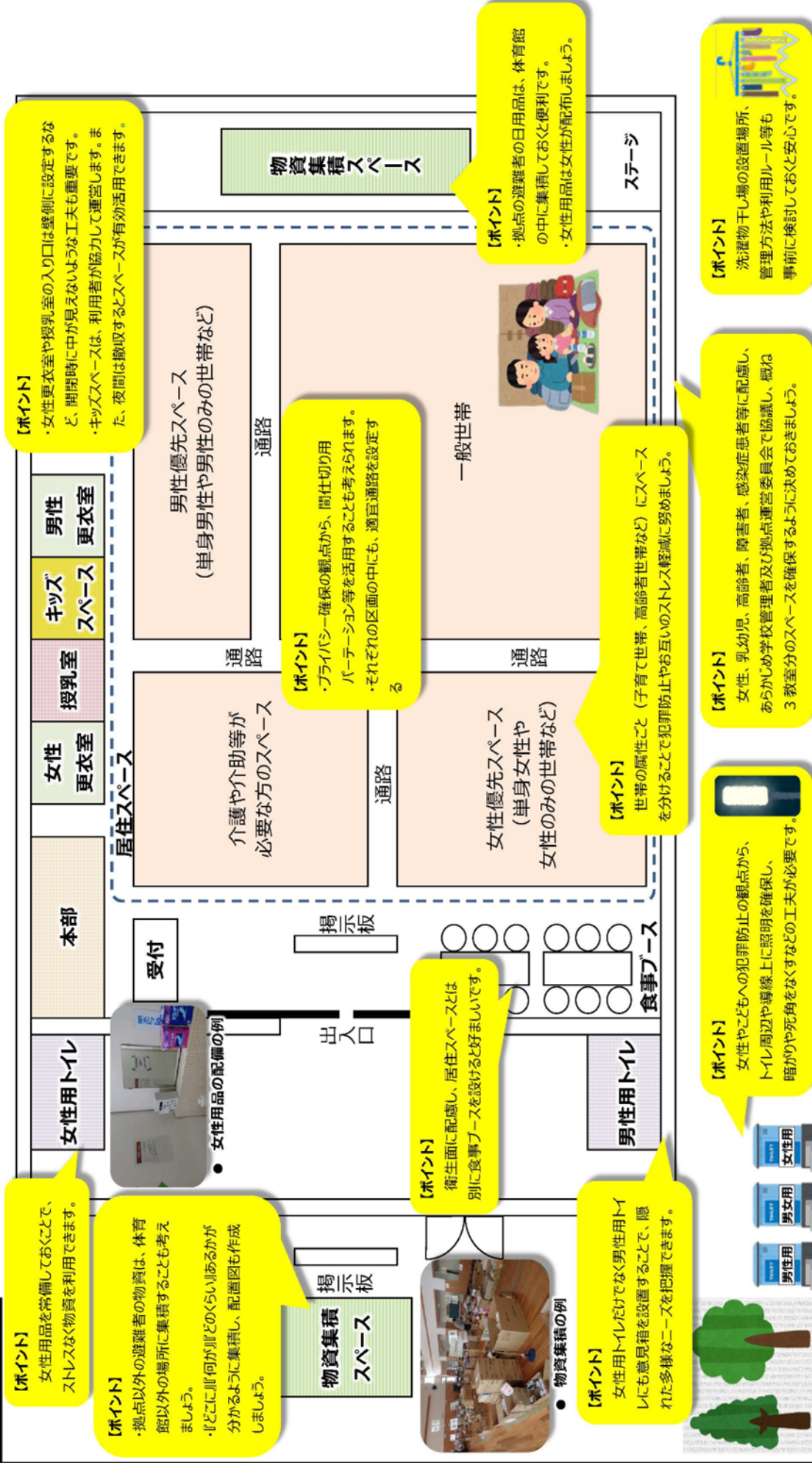
発災1週間後

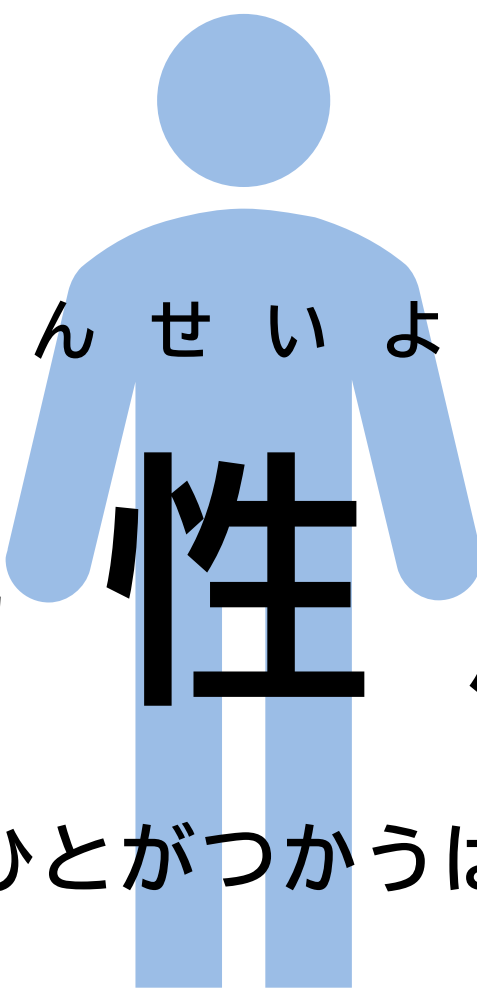
- ☐ プライバシー及び安全・安心の確保のための**間仕切り用パーテーション等の活用**
- ☐ 異性の目線が気にならない**物干し場の設置**
- ☐ 避難者による食事作りや片付け、清掃等の**役割分担**（性別や年齢によって役割を固定しない）
- ☐ 就寝場所や女性専用スペース等の巡回警備など**性暴力を許さない環境づくり**
- ☐ 不安や悩み、女性への暴力等に対する**相談窓口の設置**（あわせて**男性相談窓口も設置**）



地域防災拠点の開設・運営においては、避難生活を送る上での女性・子どもへの暴力防止対策や男女のニーズの違いへの配慮が必要です。

発災直後は混乱しており、すべてに対応することは難しい場合もあるため、**最初は裏面のチェックリストを活用し、できる範囲から取り組みを進めよう。**



A blue silhouette of a male figure, consisting of a circle for the head and a rectangular body with two vertical lines for legs, centered in the background.

だ ん せ い よ う

男性用

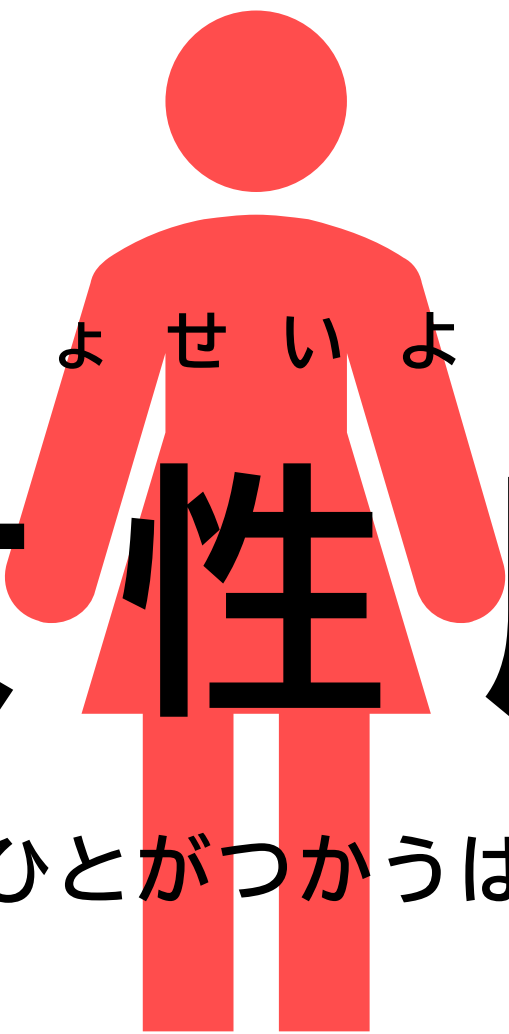
おとこのひとがつかうばしょです

men only

男性専用

남성 전용

réservé aux hommes

A large red female symbol, consisting of a circle for a head and a stylized skirt with two vertical lines for legs, is centered in the background.

じょせいよう

女性用

おんなのひとがつかうばしょです

women only

女性専用

여성 전용

réservé aux femmes