

今号の特集は災害、自然災害はいつ起きるかわからない状態なのに、備えについてはいついっしょに起きても北海道を大きな地震が起きています。今すぐ何ができるか、特集で取り上げます。

天災はすべての市民に平等にやってきますが、人的被害は平等ではありません。東日本大震災で亡くなった障害者の死亡率は、被災地住民全体の約2倍に達した調査結果※があります。このことから障害を持つ人たちは、見えにくい障害と言われる高次脳機能障害の当事者、家族は、何をしなければいけないか考えました。37号の特集は、災害支援団体、C-RAT（シーラット）事務局の方から話を伺い、今できることを体験した内容を紹介いたします。※NHK調べ2012.9.5

## C-RATってこんなことをしています



▲平成30年度九都県市合同防災訓練の参加者集合写真

### C-RATってなに？

災害時のリハビリテーション支援を行う団体です。全国組織としてJRATがあり、C-RATは千葉県版の地域JRATとして連携をとっています。災害時、訓練時にはJRATのマークが記されたビブスを着用して活動します。医師・看護師・理学療法士・作業療法士・ケアマネジャーなど多くの職種から構成されます。（2015年9月組織化）



### 災害時のリハビリテーション支援って？

住まいをはじめとした生活環境が大きく変わってしまう災害時。災害リハビリテーションは、被災された方が避難所等でもそれまでの日常生活に近い状態に戻れるように支援する活動です。2016年4月熊本地震では、全国のJRATが支援しました。C-RATからは6施設より10隊39名を熊本に派遣。写真はその時に、活動記録として撮影されたものです。



▲生活不活病を予防し、エコノミークラス症候群を防ぐため支援をします



▲災害時の避難所や車中泊者へ呼びかけ避難所住民の集団体操などを行います



▲避難住民を支える支援団体が集まって、情報交換のミーティングをしています



▲車いすでも避難生活がしやすいようにアドバイスをします

## 支援

## どんな活動をしているの？

災害リハビリテーションやJRAT、C-RATはまだ一般的には知られていません。そのような状態でJRATの支援者がいきなり避難所に行っても、避難住民や行政職員は戸惑ってしまうので、日頃からの周知啓発活動が大切になってきます。（災害支援団体も普段からの備えが必要なので）防災訓練に参加協力することで住民や行政に災害リハビリテーションについて知ってもらったり、研修を開催することで行政や関係団体の皆さんに我々の活動の理解を促したりしています。



▲防災訓練のひとつコマ



- ・避難場所やその経路の確認（外出先での被災についても考えよう）
- ・家族不在時にどういった支援が必要かを周囲に知ってもらう手段
- ・家族が本人や支援者等との連絡手段（携帯電話は通じにくくなります）
- ・福祉避難所にはどのように入れるのか
- ・隣近所からの支援はあるのか
- ・民生委員とはつながっているか
- ・自治会の自主防災組織とはつながっているか
- ・行政の支援は届くのか

### 検討事項の例

災害は忘れた頃にやってくると言われますが、近年では「いつでも」やってくると言えるでしょう。また、障害の有無に関わらず、分け隔てなく襲ってくるのも災害の特徴です。災害が発生したその瞬間～1時間後に生き延びて避難できること、次はライフラインの途切れた避難所や自宅であるべく健康的な生活ができること、を具体的に想像してみましょう。…いかがでしたでしょうか。不安な点がいくつも浮かび上がったかと思いますが。そのひとつひとつを潰しておくことが災害に対する備えになるはずで。例えば、□□枠のようなことについて検討しておくと思いませんか？災害への備えは、「リアルな想像力」を働かせ、新聞・テレビ・ラジオ等で言われているような一般的なことから手を付けて対策を立てましょう。その後、要配慮者・高次脳機能障害特有の項目について考えてみると整理しやすいかと思えます。

C-RAT事務局 後藤

※あくまでも「私」の場合。自治体によって異なります。

## 防災、わたしができること

C-RAT事務局に取材を通して、登録、家族との確認など、わたしができることを体験してみました。

### 1 登録に行ってきた



登録できる障害の種別は決められています。また障害者手帳の等級も定められていますので、登録を希望される方は、市のホームページで確認してください。名簿に登録されると、避難支援が必要な対象者とされ、町内自治会、警察、社会福祉協議会などに申請書に書いた情報が提供され、発生時の対応にいかされます。



▲防災マップは役所でもらえます

### 避難行動要支援者名簿申請書

災害が起きたとき、車いすユーザーは自ら避難することが難しい場合があります。水害、地震で道路が寸断されたり、家から出られない状態になったときです。居住する千葉県市では避難困難者に向けて『避難行動要支援者名簿』を作成していると知り、最寄りの役所に登録に行きました。



▲申請受付は高齢障害支援課で

役所では防災マップ資料をいただきました。また高齢者・重度障害者の方に向けて家具や家電冷蔵庫などの転倒防止金具の取り付け費用の一部を支援していることも教えていただきました。

### 5 こ～じのろ掲示板 37

### 2 家族と確認をする

連絡方法、避難所の確認、避難経路を再確認。支援者名簿に登録されていても、大規模災害発生時にはすぐには支援が届かない場合を考え、ご近所とのコミュニケーションを図るよう話し合いました。

### 体験をして感じたこと

今わたしができること、災害が起きる前にできること。自宅では食品・飲料水の備蓄、簡易トイレ、薬などの用意はしていましたが、C-RATの方からお話を伺い、行政との繋がり、支援などを知る貴重な体験ができました。今回の想定は自宅被災した場合で、外出先で被災した想定は考えていません。わたしの場合、外見から障害を持っていることがわかります。助けを求めることもできます。外見から障害がわからない、また、助けを求めることもできない高次脳機能障害者の場合、自分の障害を他の方々に知ってもらう手段として、『ヘルプカード』を持っているときに役に立ちます。体験して感じたのは人の繋がりの大切さです。自分を守るため、世界でたったひとつのヘルプカードを作ってみてはいかがでしょうか。

### ヘルプカードを作る



▲役所や千葉リハで配布しています

### コメントをいただきました



### ●2015年9月C-RAT発足以降の活動

2015年9月	平成27年9月関東・東北豪雨（鬼怒川堤防決壊）
2016年4～6月	熊本地震への10チーム派遣
2016年8月	平成28年度 九都県市合同防災訓練（茂原市）
2017年8月	平成29年度 九都県市合同防災訓練（匝瑳市）
2018年6月	平成30年度 土砂災害避難訓練（市原市）
2018年8月	平成30年度 九都県市合同防災訓練（勝浦市）
2018年11月	平成30年度 津波避難訓練（一宮町）
2018年12月	平成30年度 DMAT関東ブロック訓練

赤字は実災害