

せいしんしょうがい かた ～精神障害のある方～

さいがい お さいがいほっせいじ しょうがい かた おお せいかく
災害はいつ起こるかわかりません。災害発生時には、障害のある方の多くは正確な情報収集や自力での避難が困難なため、大きな被害を受ける可能性が高くなる
じょうほうしゅうしゅう じりき ひなん こんなん おお ひがい う がのうせい たが
ことが想定されます。

ひ そな じゅうぶん おこな じぶん いのち じぶん まも かんてん
日ごろの備えを十分に行うことは、「自分の命は自分で守る」という観点から
たいせつ
とても大切なことです。

1. ひなん とき もの 1. 避難する時の持ち物

の くすり
◎いつも飲んでいる薬

しょうがいしゃ てちょう くすり てちょう くすり せつめい か かみ
◎障害者手帳やお薬手帳・薬の説明が書いてある紙



ふだん そな 2. 普段からの備え

がっこう しょくば しせつ でさき さいがい ひなんばしょ きんきゅうれんらくほう
◎学校、職場、施設など出先で災害にあったらどうするか、避難場所や緊急連絡方
ほう かくにん
法などを確認しておきましょう。

さいがいじ どうよう しょうじょう あつか しゅじい かぞく そう
◎災害時は、動揺やストレスで症状が悪化することもあるため、主治医や家族と相
だん たいおう き
談し、対応を決めておきましょう。

しえんしゃ ひさい かんが しえんしゃ ふざい とき よ しゅう
◎支援者が被災することもあります。支援者が不在の時どうすれば良いか、周
い ひと そうだん
囲の人と相談しておきましょう。

さいがい お 3. 災害が起きたら

ただ じょうほう え お つ こうどう
◎正しい情報を得るようにし、できるだけ落ち着いて行動しましょう。

こんらん じぶん き じぶん じょうきょう しゅうい つた しえん たの
◎混乱して自分で決められないときは、自分の状況を周囲に伝え、支援を頼みま
しょう。

ふあん げんかく もうそう で がまん ちか ひと じぶん じょうきょう つた
◎不安、幻覚、妄想などが出たときは、我慢せず、近くの人に自分の状況を伝え
て、医療機関に連絡してもらってください。