



資料集

- 1 この資料集は、愛知県の資料を基に武豊中学校避難所用に一部修正したものです。
- 2 武豊中避難所運営マニュアルとともに、避難所を運営するための標準的な事項をまとめたものです。
- 3 **様式集、避難所運営委員会及び各運営班の業務、リーフレット集**とセットで使います。

武豊中学校避難所代表リーダー会

令和 4 年 10 月 作成

参考：愛知県防災局災害対策課

平成 27 年 3 月（平成 30 年 3 月改定）

目 次

1 保健福祉的視点でのトリアージ（判断基準の例）	1
2 避難所利用者の事情に合わせた配慮の方法	
(1) 必要に応じて医療機関への移送または医療的な対応を要する人	2
① 内部障害のある人 ② 難病の人 ③ アレルギーのある人	
④ 精神疾患のある人 ⑤ 服薬者	
(2) 必要に応じて医療的な対応を要する人	3
① 妊産婦 ② 乳幼児	
(3) 必要に応じて福祉避難所や福祉施設へ移送を要する人	4
① 要介護度の高い人 ② 自力での歩行が困難な人 ③ 身体障害者補助犬を連れた人	
④ 発達障害（自閉症など）の人 ⑤ 知的障害のある人	
(4) 情報伝達や個室スペースなど個別の配慮が必要となる人	5
① 目の見えない人(見えにくい人) ② 耳の聞こえない人(聞こえにくい人)	
③ 子ども ④ 女性 ⑤ 外国人 ⑥ 文化・宗教上の理由で食べられないものがある人	
⑦ セクシャルマイノリティの人（LGBT） ⑧ けがや病気の人	
⑨ 車やテントでの生活を希望する人 ⑩ 帰宅困難者	
(5) 個別のスペースが必要な人	8
① 感染症に罹患した人 ② 乳幼児の母子 ③ 発達障害の人 ④ 子ども	
(6) トイレの配慮が必要な人	8
① 要介護度の高い人 ② 自力で歩行が困難な人 ③ 内部障害のある人	
④ 目の見えない人 ⑤ 妊婦 ⑥ 幼児 ⑦ 外国人	
◎避難所利用者の事情に配慮した広報の例	9
◎食物アレルギーや宗教上の理由で食べられないもの	10
3 避難所運営のために必要な部屋・場所	
(1) 医療・介護〔救護室、感染者、介護室、要配慮者、要配慮者トイレ、障害者〕	11
(2) 生活環境〔災害用トイレ、更衣室、手洗い場、風呂・洗濯場、ゴミ置き場、ペット〕	12
(3) 食料・物資〔荷下ろし・荷さばき、保管場所〕	13
(4) 育児・保育ほか〔授乳室、おむつ交換場所、子ども部屋、談話室〕	13
(5) 運営用〔避難所運営本部、総合受付、相談室(静養室)、外部支援者用〕	13
4 災害時のトイレ対策	
(1) 武豊中避難所の基本的な対応	14
(2) 避難待機者用のトイレの準備	15
(3) 施設のトイレをチェック	15
(4) 水の確保	15
(5) トイレの設置	16
(6) トイレの衛生対策	17
(7) トイレを使う時の注意〔掲示例〕使用方法1～4	18
(8) トイレの清掃当番がやること	22
5 こころの健康	
(1) 被災者のこころのケア	23
(2) 支援者（避難所運営側）のこころのケア	24
6 多言語資料	
◎トイレを使うときの注意(ポルトガル語版)	25

1 保健福祉的視点でのトリアージ(判断基準の例)

判断基準は災害規模や被災地の状況で異なるため、参考とする。

ステージ	区分		対象者の具体例
I	医療機関や福祉施設で常に専門的なケアが必要	医療機関へ 医療依存度が高く医療機関への保護が必要	人工呼吸器を装着している人 気管切開等があり吸引等の医療行為が常時必要な人
		福祉施設へ 福祉施設での介護が常に必要	重度の障害者のうち医療ケアが必要でない人 寝たきりで介護が常時必要な人
II	他の被災者と区別して、専門的な対応が必要 (福祉避難所や、環境・体制を整えることで生活可能だが、対応できない場合は専門家の支援やライフラインが整った環境での生活を検討する。)	医療的な対応が必要 医療的なニーズが高く医療やケアが必要な人	医療的なケアの継続が必要な人 (在宅酸素療法、人工透析、インシュリン注射など)
			感染症で集団生活場面からの隔離が必要な人 (インフルエンザ、ノロウイルスなど)
			乳幼児、妊産婦など感染症の防御が特に必要な人 親族の死亡、PTSDなど精神的に不安定で個別支援が必要な人(状況に応じて医師の判断により被災地を離れる必要性がある)
		福祉的な対応が必要 福祉的なニーズが高く介護援助等の継続が必要	日常動作や生活面での一部介助や見守りが必要な要介護高齢者(軽中程度の要介護高齢者など) 精神障害・発達障害・自閉症等で個別の対応が必要な人 日常動作や生活面で一部介助や見守りが必要な視力障害者、聴力障害者、身体障害者(軽中程度の障害者など)
III	定期的な専門家の見守りや支援があれば、避難所や在宅生活が可能	医療的なニーズ	慢性的な疾患があるが、内服薬の確保ができれば生活が可能なる人
			精神的な不安定さや不眠などの症状があり、見守りや傾聴などの支援が必要な人
		福祉的なニーズ	見守りレベルの介護が必要でヘルパーや家族等の支援の確保ができれば、避難所や在宅生活が可能なる人
高齢者のみ世帯など、ライフラインの途絶により、在宅生活継続のために生活物資の確保に支援が必要な人			
IV	現状では生活は自立して、避難所や在宅での生活が可能なる人	保健的なニーズ	骨関節系疾患や立ち座りに支障がある高齢者など生活不活発病予防のために、椅子の配置や運動の促しなどの支援が必要な人

大規模災害における保健師の活動マニュアル(日本公衆衛生協会・全国保健師長会 2013)を参考に作成

2 避難所利用者の事情に合わせた配慮の方法

(1) 必要に応じて医療機関への移送または医療的な対応を要する人

区分	特徴	避難所での主な配慮事項				
		配置、設備	食料・物資	情報伝達	人的支援	その他
<p>① 内部障害のある人</p> <p>○ 内部障害：心臓、呼吸器、じん臓、ぼうこう、直腸、小腸、免疫機能などの障害で、種別により様々な器具や薬を使用</p>	<p>補助器具や薬の投与、通院などが必要。(在宅酸素療法、インシュリン注射、人工透析など) 見た目ではわかりにくい場合もあるので、配慮の方法を本人に確認する。</p>	<p>衛生的な場所、非常用電源設備</p>	<p>日ごろ服用している薬、使用している装具など オストメイト ストーマ用装具など 咽頭摘出者 気管孔エプロン、人工喉頭、携帯用会話補助装置など 呼吸器機能障害 酸素ボンベなど 腎臓機能障害 食事への配慮(タンパク質、塩分、カリウムを控える)</p>		<p>医療機関関係者、保健師、関係支援団体など</p>	<p>・感染症対策 ・医療機関や医療機器メーカーへの連絡(器具や薬の確保) →必要に応じて医療機関に移送 オストメイト 装具の洗浄場所を設置したトイレの優先使用</p>
<p>② 難病の人</p> <p>○ 治療方法が未確立などで、生活面で長期にわたり支障が生じる疾病をもつ人。さまざまな疾患があり、人それぞれ状態が異なる。</p>	<p>ストレスや疲労での症状悪化や、定期的な通院が必要など共通する。 見た目ではわかりにくい場合もあるので、配慮の方法を本人に確認する。</p>	<p>衛生的で段差のない場所、防寒・避暑対策をするなど</p>	<p>日ごろ服用している薬、使用している支援機器など(本人や家族に確認)</p>	<p>本人の状態に合わせる(ゆっくり伝える、筆談など)</p>	<p>医療機関関係者、保健師、関係支援団体など</p>	<p>・感染症対策 ・医療機関や医療機器メーカーへの連絡(器具薬の確保) →必要に応じて医療機関に移送</p>
<p>③ アレルギーのある人</p> <p>○ ぜんそく アトピー性皮膚炎 食物アレルギー</p>	<p>環境の変化で悪化する人もいる。生命に関わる重症発作に注意が必要。 見た目ではわかりにくい場合もある。</p>	<p>アレルギー発作の引き金となるものを衛生的な場所</p>	<p>日頃服用している薬、使用している補助具など 食物アレルギー アレルギー対応の食品や、原因となる食物をのぞいた食事(調味料などにも注意。炊き出しでは個別に調理)など</p>	<p>食物アレルギー 食料や調味料などの成分を示した献立表の掲示</p>	<p>医療機関関係者、保健師など</p>	<p>必要に応じて医療機関に移送、周囲の理解 ぜんそく ほこり、煙、強いにおいなどが発作の引き金となる アトピー シャワーや入浴で清潔を保つ</p>

区分	特徴	避難所での主な配慮事項				
		配置、設備	食料・物資	情報伝達	人的支援	その他
④ 精神疾患のある人	適切な治療と服薬が必要。環境の変化が苦手な人もいる。見た目ではわかりにくく、自ら言い出しにくい。	パニックになったら落ち着ける場所(静養室など)へ移動	日頃服用している薬など	本人の状況に合わせた伝え方	保健師、精神保健福祉相談員など	必要に応じて医療機関などに連絡(薬の確保など)
⑤ 服薬者 ○高血圧、糖尿病、うつ病等	ストレスや疲労で症状が悪化することがある。定期的な通院と服薬が必要	—	日頃服用している薬など 食事への配慮(塩分を控える、カロリー制限など)	—	医療機関関係者、保健師など	必要に応じて医療機関などに連絡(薬の確保など)

(2) 必要に応じて医療的な対応を要する人

区分	特徴	避難所での主な配慮事項				
		配置、設備	食料・物資	情報伝達	人的支援	その他
① 妊産婦	自力で行動できる人が多いが、安静が必要 妊婦は出産まで心身の変化が大きく安静が必要 産婦は産後うつ病の出現に注意が必要	衛生的で段差のない場所、防寒・避暑対策をする	日頃服用している薬、毛布、衛生用品など 妊婦用の衣類・下着、毛布、食料、衛生用品など	—	助産師、医療関係者、保健師など	洋式トイレの優先使用、感染症対策 切迫流早産の兆候や浮腫、妊娠高血圧症候群の兆候があれば必要に応じて医療機関に連絡する
② 乳幼児	夜間不穏などの症状が現れることがある。災害時には、風邪などの疾患にかかりやすい	衛生的な場所での防寒・避暑対策をし、子どもが騒いでもよい環境、乳幼児用の入浴設備	紙おむつ、粉ミルク(アレルギー対応含む)、ミルク調整用の水、哺乳瓶、離乳食、おしりふきなどの衛生用品、日ごろ服用している薬など	絵や図、実物を示し、わかりやすい言葉で具体的に伝える。	保育士、保健師など	子どもが遊べる部屋の確保、授乳室、 感染症対策、子どもの特性に応じたメンタルケア、感染症対策

(3) 必要に応じて福祉避難所や福祉施設へ移送を要する人

区分	特徴	避難所での主な配慮事項				
		配置、設備	食料・物資	情報伝達	人的支援	その他
<p>① 要介護度の高い人</p> <p>○寝たきりの人など</p>	<p>食事、排泄、衣服の着脱、入浴など、生活上の介助が必要</p>	<p>簡易ベッド(段ボールベッド)やトイレを備えた介護室など</p>	<p>介護用品(紙おむつなど)、衛生用品、毛布、やわらかく温かい食事など</p>	<p>本人の状況に合わせてゆっくり伝える、筆談など</p>	<p>ホームヘルパー、介護福祉士など</p>	<p>・感染症対策 ・医療機関や福祉避難所への連絡 →必要に応じて移送</p>
<p>② 自力での歩行が困難な人</p> <p>○体幹障害、足が不自由な人など</p>	<p>移動が困難なため、補助器具や歩行補助が必要</p>	<p>段差がなく、車いすなどで行き来しやすい場所、多目的トイレなど</p>	<p>杖、歩行器、車いすなどの補助器具、介護ベッド、洋式のトイレなど</p>	<p>車いすからも見やすい位置を掲示</p>	<p>ホームヘルパー、介護福祉士など</p>	<p>車いすで使用できる洋式トイレの優先使用</p>
<p>③ 身体障害者補助犬を連れた人</p> <p>○補助犬とは盲導犬、介助犬、聴導犬のこと</p>	<p>補助犬同伴の受け入れは身体障害者補助犬法で義務付けられている。</p>	<p>補助犬同伴で受け入れる。ただし、アレルギーなどに配慮するなど工夫する。</p>	<p>補助犬用には、ドッグフード、ペットシーツなど飼育管理のために必要なもの(本人については別の項目を参照)</p>	<p>本人については別の項目を参照</p>	<p>補助犬関係団体など(本人については別の項目を参照)</p>	<p>補助犬関係団体へ連絡(本人については別の項目を参照)</p>
<p>④ 発達障害(自閉症など)の人</p>	<p>環境の変化で不安になりやすい。光、声、物音に敏感。困っていることを説明できない。集団行動が苦手な人が多い。個人差が大きく、見た目ではわからないため、家族や介助者に配慮方法を確認する。</p>	<p>居場所を示し、間仕切りなどを設置 パニックになっただけから落ち着ける場所(静養室など)へ移動</p>	<p>感覚過敏で特定のものしか食べられない人、食べ物の温度にこだわりのある人、重度の嚥下障害で飲み込みが困難なため、ペースト食が必要な人もいる。配給の列に並べないことがある。個別対応が必要。</p>	<p>情報や指し図示簡潔に伝える</p>	<p>保健師など</p>	<p>・けがや病気に注意(痛みがわからない) ・必要に応じて医療機関などに連絡(薬の確保など) ・トイレ混雑時の利用方法(割り込みの許可などを検討(P11要配慮者用トイレを参照))</p>

区分	特徴	避難所での主な配慮事項				
		配置、設備	食料・物資	情報伝達	人的支援	その他
⑤ 知的障害のある人	環境の変化が苦手なこともある。自分の状況を説明できない人が多い。個人差が大きく、見た目ではわからないため、家族や介助者に配慮方法などを確認する。	パニックになったら落ち着ける場所(静養室など)へ移動	携帯電話、自宅住所や連絡先の書かれた身分証など	絵や図、メモなど使い、具体的、ゆっくり、やさしく、なるべく肯定的な表現*で伝える *例:「あっちへ行ってはだめ」ではなく「ここに居よう」と場所を示す	知的障害者施設や特別支援学校関係者、保健師など	本人が通う施設や特別支援学校へ連絡 トイレ利用時に介助者をつけるなど配慮が必要な場合もある

(4) 情報伝達や個室スペースなど個別の配慮が必要となる人

区分	特徴	避難所での主な配慮事項				
		配置、設備	食料・物資	情報伝達	人的支援	その他
① 目の見えない人 (見えにくい人)	視覚による情報収集や状況把握が困難なので、音声による情報伝達が必要	壁際(位置が把握しやすく、壁伝いに移動可能)で、段差のない場所、夜に電気が使えなくなった時に安心して休める場所	白杖、点字器、携帯ラジオ、携帯型の音声時計、携帯電話、音声出力装置、文字の拡大装置、ルーペや拡大鏡など	音声、点字、指文字、音声出入力装置、音声変換可能なメールなど	ガイドヘルパー、視覚障害者団体など	視覚障害者団体への連絡 必要に応じて医療機関などに連絡
② 耳の聞こえない人 (聞こえにくい人)	音による情報収集や状況把握が困難なので、視覚による情報伝達が必要 見た目ではわかりにくい場合もある	情報掲示板や本部付近など、目から情報が入りやすい場所	補聴器・補聴器用の電池、筆談用のメモ用紙・筆記用具、携帯電話、ファックス、テレビ(文字放送・字幕放送)、救助用の笛やブザー、暗い場所でも対応できるようにライトなど	情報掲示板、手話、筆談、要約筆記、メール、文字放送など	手話通訳者、要約筆記者、聴覚障害者団体など	聴覚障害者団体への連絡 本人の希望に応じて「支援が必要」である旨を表示(シールやビブスの着用など)

区分	特徴	避難所での主な配慮事項				
		配置、設備	食料・物資	情報伝達	人的支援	その他
③ 子ども	災害時には、風邪などの疾患にかかりやすい子や、赤ちゃんがえりする子も多い	衛生的な場所で防寒・避暑対策をし、子どもが騒いでもよい環境	紙おむつ、粉ミルク(アレルギー対応含む)、ミルク調整用の水、哺乳瓶、離乳食、おしりふきなどの衛生用品、日ごろ服用している薬など	絵や図、実物を示し、わかりやすい言葉で具体的に、ゆっくり、やさしく、伝える。	保育士、保健師など	子どもが遊べる部屋の確保、感染症対策、子どもの特性に応じたメンタルケア
④ 女性	避難所利用者の約半数を占めるが、運営への意見が反映されないこともある	男女別の物干し場 トイレは使用時間を考慮し、女性用を多く設置するよう配慮する	女性用の衣類・下着、生理用品、暴力から身を守るための防犯ブザーやホイッスルなど	—	—	運営への参画、暴力防止対策、トイレや更衣室などを男女別にする 女性用の下着、生理用品等の女性による配布
⑤ 外国人	日本語の理解力により、情報収集が困難なので、多言語などによる情報支援が必要	宗教によっては礼拝する場所が必要	災害や緊急時の専門用語の対訳されたカード、多言語辞書 文化や宗教のちがいにより食べられないものがある人もいるので注意	通訳、翻訳、絵や図・実物を示し、わかりやすく短い言葉(ひらがな・カタカナ)で、ゆっくり伝える	通訳者など	日本語が理解できる人には、運営に協力してもらう。文化や風習、宗教による生活習慣のちがいもある。
⑥ 文化・宗教上の食べられないものがある人	見た目ではわからない場合もあるので、事前に食べられないものの確認が必要	—	認証を受けた食品や、特定の食物をのぞいた食事(調味料などにも注意)	食事の材料や調味料などの成分を表した献立表を多言語で掲示	通訳者など	—

区分	対応など
<p>⑦ セクシャルマイノリティの人 (LGBT)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・トイレは男女別のほか、男女共用も設置する。 ・更衣室や入浴施設は、一人ずつ使える時間帯を設ける。 ・生理用品や下着など周囲に人がいる中で受け取りにくい物資があることを配慮して、ボランティアや相談の専門家などを通じて個別に届けられるような仕組みを検討する。
<p>⑧ けがや病気の人</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・衛生的な場所で安静に過ごせるよう配慮し、防寒・避暑対策をする。 ・病気が感染症の場合は、個室に移動させ、医師などの派遣を依頼する。 ・必要に応じて近隣の医療機関に移送する。
<p>⑨ 車やテントでの生活を希望する人</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・目が届きにくく、情報伝達にも工夫が必要。 ・エコノミークラス症候群などの心配もあるため、なるべく避難所の建物内へ移動するようすすめる。 ・やむをえず車内などのせまい場所で寝泊まりしなければならない人がいる場合は、エコノミークラス症候群の防止や排気ガスによる一酸化炭素中毒などを防ぐため エコノミークラス症候群を予防しましょう(リーフレット集3)などを配布して注意を呼びかける。
<p>⑩ 帰宅困難者</p>	<p>自宅までの距離が遠く帰宅を断念した人や、帰宅経路の安全が確認されるまでの間一時的に滞在する場所を必要とする帰宅困難者などの受け入れについては、施設内に地域住民とは別のスペース（できれば別室）に受け入れるなど配慮する。</p> <p>旅行者の多い地域は、帰宅困難者も含めた受け入れスペースを検討する。</p>

このほか、災害時に配慮が必要な人への支援については、「市町村のための災害時要配慮者支援体制構築マニュアル」も参考にすること。

市町村のための災害時要配慮者支援体制構築マニュアル
愛知県健康福祉部地域福祉課
<https://www.pref.aichi.jp/chikiifukushi/manual.pdf>

(5) 個別のスペースが必要な人

区分	必要な設備・対応など
① 感染症に罹患した人	<ul style="list-style-type: none"> ・ 感染症患者専用スペースへの移動 ・ 必要に応じて医療機関へ連絡
②乳幼児の母子	<ul style="list-style-type: none"> ・ 授乳スペース
③発達障害の人	<ul style="list-style-type: none"> ・ 居住スペースに間仕切り ・ パニックになった場合に落ち着ける場所（北棟1階）
④子ども	<ul style="list-style-type: none"> ・ 子どもが遊べるスペース

(6) トイレの配慮が必要な人

区分	必要な設備・対応など
①要介護度の高い人	<ul style="list-style-type: none"> ・ トイレを備えた介護スペース ・ 介助者も入れるトイレ
②自力で歩行が困難な人	<ul style="list-style-type: none"> ・ 車いすで使える広さの確保 ・ 出入口の幅は80cm以上とる ・ 手すり ・ トイレまでの動線の確保、段差解消
③内部障害のある人	<ul style="list-style-type: none"> ・ オストメイトの洗浄場所 ・ ストーマ部位用の流し場 ・ 補装具、付属品を置く棚 ・ 下腹部を映す鏡
④目の見えない人	<ul style="list-style-type: none"> ・ 壁伝いに移動できる場所や点字ブロックで誘導できる場所に設置 ・ 補助犬と利用できる広さの確保 ・ 音声案内
⑤妊婦	<ul style="list-style-type: none"> ・ 洋式トイレの優先的使用
⑥幼児	<ul style="list-style-type: none"> ・ 補助便座 ・ おむつ交換スペース
⑦外国人	<ul style="list-style-type: none"> ・ 外国語の掲示物（トイレの使い方、手洗い方法。消毒方法）

◎ 避難所利用者の事情に配慮した広報の例

避難所利用者全員に伝える必要がある情報は、できるかぎり簡潔にまとめ、難しい表現や用語をさげ、漢字にはふりがなをつけたり、絵や図を利用したりしてわかりやすい表現となるよう工夫する。さらに、複数の手段を組み合わせる。

補聴器やその電池、眼鏡・コンタクトレンズなどを災害時に無くしてしまった人がいる場合の支給情報など、必要な支援情報をタイムリーに提供できるように配慮する。

<配慮の例>

<p>目の見えない人 (見えにくい人)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・音声による広報 ・点字の活用 ・サインペンなどで大きくはっきり書く ・トイレまでの案内用のロープの設置 ・トイレの構造や使い方を音声で案内する など
<p>耳の聞こえない人 (聞こえにくい人)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・掲示物、個別配布による広報 ・筆談 ・メールやFAXの活用 ・ホワイトボード（設置型、携帯型）の活用 ・手話通訳者の派遣依頼 ・要約筆記者の派遣依頼 ・光による伝達(呼び出しの際ランプを点滅させる) ・テレビ（文字放送・字幕放送が可能なもの、聴覚障害者専用のCS放送の設備） など
<p>外国人</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・通訳、翻訳 ・避難所利用者から通訳者を募る ・絵や図、やさしい日本語の使用 ・一般財団法人 自治体国際化協会（クレア）が提供している災害時多言語表示シートや災害時用ピクトグラムの活用 ・翻訳ソフトの活用 ・災害多言語支援センターなどへの通訳者の派遣依頼 など

<様々な広報手段>

<p>音声による広報</p>	<p>館内放送、屋外スピーカー、拡声器・メガホンなど</p>
<p>掲示による広報</p>	<p>情報掲示板への掲示、避難所の前や町内の掲示板への掲示など</p>
<p>個別配布</p>	<p>ちらしなどを作成し、各組や各世帯、全員に配布するなど</p>
<p>個別に声をかける</p>	<p>情報伝達の支援者を募り伝えてもらう、自宅への個別訪問など</p>
<p>メールなどを活用</p>	<p>メール、SNS、インターネットを活用するなど</p>
<p>翻訳・通訳</p>	<p>外国語、手話、点字などへの変換、筆談、絵や図の活用など</p>

◎ 食物アレルギーや宗教上の理由で食べられないもの

1 原材料の表示

(1) 表示するもの

・食物アレルギー（食品衛生法関連法令より）

必ず表示	卵、乳、小麦、落花生、えび、そば、かに
なるべく表示	いくら、キウイフルーツ、くるみ、大豆、バナナ、やまいも、カシューナッツ、もも、ごま、さば、さけ、いか、鶏肉、りんご、まつたけ、あわび、オレンジ、牛肉、ゼラチン、豚肉

・宗教上の理由などへの対応

宗教上の理由による食べ物の禁忌は、アレルギーと同様の取扱いが必要。

(多様な食文化・食習慣を有する外国人客への対応マニュアル（国土交通省総合政策局観光事業課）より)

ベジタリアン	肉全般、魚介全般、卵、一部ではあるが乳製品、一部ではあるが根菜・球根類などの地中の野菜、一部ではあるが五葷（ニンニク、ニラ、ラッキョウ、玉ねぎ、アサツキ）
イスラム教徒	豚、アルコール、血液、宗教上の適切な処理が施されていない肉、うなぎ、いか、たこ、貝類、漬物などの発酵食品 ＜ハラール(HALAL)＞ ハラールとは、イスラムの教えで許された健全な商品や活動(サービス)全般のこと。ハラール認証を受けた食品もある。
仏教徒	一部ではあるが肉全般、一部ではあるが牛肉、一部ではあるが五葷（ニンニク、ニラ、ラッキョウ、玉ねぎ、アサツキ）
キリスト教	一部ではあるが肉全般、一部ではあるがアルコール類、コーヒー、紅茶、お茶、タバコ
ユダヤ教	豚、血液、いか、たこ、えび、かに、うなぎ、貝類、ウサギ、馬、宗教上の適切な処理が施されていない肉、乳製品と肉料理の組み合わせなど

(2) 表示のしかた

- ・ 加工食品、調味料、出汁などの原材料にも注意。
- ・ 各食材の原材料表示部分を切り取り掲示する。切り取りづらい場合はコピーする。
- ・ 必要に応じて多言語化や食材の絵文字を使用する。

3 避難所運営のために必要な部屋・場所

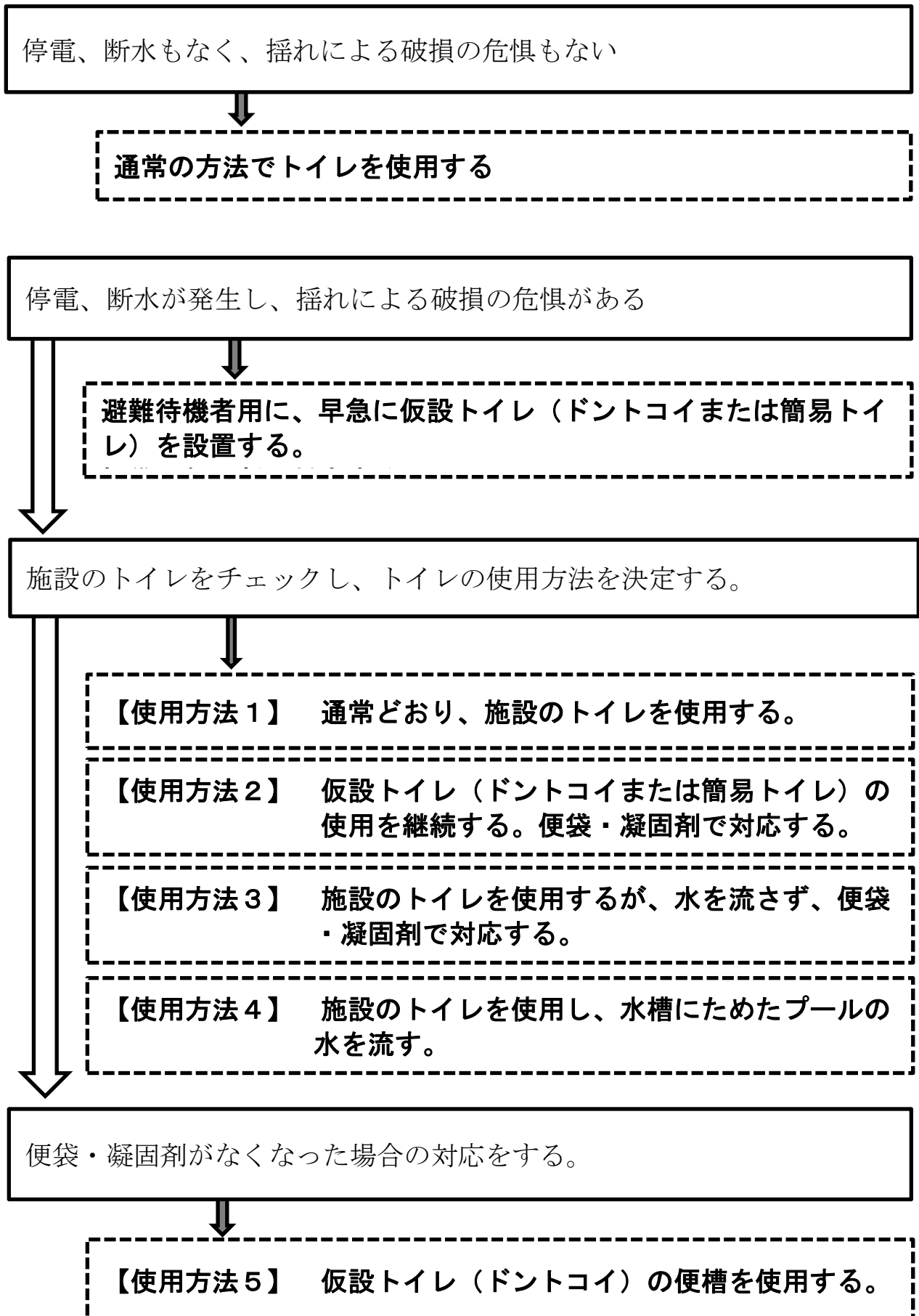
必要な部屋・場所	用途や設置のポイント	必要な設備
救護室	応急の医療活動を行う。 <input type="checkbox"/> 保健室や医務室があれば利用	<input type="checkbox"/> 簡易ベッド <input type="checkbox"/> 応急救護用の用具
感染症患者専用スペース	感染症に罹患した人が利用。 <input type="checkbox"/> 他の避難者の居住スペースと離れた場所や個室	<input type="checkbox"/> 簡易ベッド <input type="checkbox"/> 簡易トイレ <input type="checkbox"/> 手洗い場
介護室 (ベッドルーム)	介護が必要な人などが利用。 <input type="checkbox"/> 運営側の目の届きやすい場所にある部屋を確保 (なければ、間仕切りやテントを利用) <input type="checkbox"/> 室内に車いすで相互通行できる通路を確保 <input type="checkbox"/> 簡易トイレ(洋式)を設置し、まわりを仕切る。 <input type="checkbox"/> 移動可能な間仕切りはおむつ交換時に利用	<input type="checkbox"/> 簡易ベッド <input type="checkbox"/> 段ボールベッド <input type="checkbox"/> いす <input type="checkbox"/> 簡易トイレ(洋式) <input type="checkbox"/> 車いす <input type="checkbox"/> おむつ <input type="checkbox"/> ふた付ごみ箱 (<input type="checkbox"/> 間仕切り) (<input type="checkbox"/> テント)
要配慮者専用福祉避難スペース(室)	要配慮者の状況に応じて、専用のスペースや個室を設置。	要配慮者の状況に応じ上記介護室を参考
(1) 医療・介護	要配慮者専用トイレ トイレ使用時に配慮が必要な人が優先的に利用。 <input type="checkbox"/> 配慮が必要な人の優先的使用を表示。 <input type="checkbox"/> 段差なく移動できる場所に、洋式トイレを設置。 (段差がある場合はスロープなどを設置して工夫する) <input type="checkbox"/> 介助者同伴や性同一性障害の人などが気兼ねなく利用できるよう「男女共用」も設置 <input type="checkbox"/> その他、 災害時のトイレ対策(資料集14) も参照	<input type="checkbox"/> 仮設トイレ(洋式) <input type="checkbox"/> 簡易トイレ(洋式) <input type="checkbox"/> テント <input type="checkbox"/> 間仕切り <input type="checkbox"/> 照明(投光機) <input type="checkbox"/> トイレトペーパー <input type="checkbox"/> 消毒用アルコール <input type="checkbox"/> ふた付ごみ箱 <input type="checkbox"/> 手すり <input type="checkbox"/> 蛇口のあるタンク <input type="checkbox"/> 流し台 <input type="checkbox"/> 手荷物置き場 <input type="checkbox"/> 鏡
	自力での歩行が困難な人	・出入口の幅は80cm以上とる ・車いすで使える広さの確保 ・手すりがあるとよい
	目の見えない人(見えにくい人)	・壁伝いに移動できる場所や点字ブロックで誘導できる場所に設置 ・補助犬と利用できる広さの確保 ・音声案内があるとよい
	オストメイト(人工肛門・人工膀胱保有者)	・ストーマ部位用の流し場 ・補装具・付属品を置く棚 ・下腹部を映す鏡などを設置
	発達障害者(自閉症など)の人	・感覚の鈍さなどからトイレを我慢し、順番を守ることができない場合がある。トラブル防止策の検討が必要。 ・嗅覚が過敏で、においのきついトイレを使用できない場合は、簡易トイレ(ポータブルトイレ)の活用を検討
身体障害者補助犬同伴者用の場所	身体障害者補助犬(盲導犬、介助犬、聴導犬)同伴者が、補助犬とともに過ごすための部屋や場所。 動物アレルギーのある人などに配慮し、できれば個室を用意する。	<input type="checkbox"/> 毛布や敷物 <input type="checkbox"/> ペット用シート

必要な部屋・場所	用途や設置のポイント	必要な設備
(2) 生活環境	<p>施設のトイレが使えない場合などに設置。</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>男女別に設置 <input type="checkbox"/>介助者同伴の人や性同一性障害の人が気兼ねなく利用できることに配慮し、男女共用も設置 <input type="checkbox"/>夜も安全に使うことができるよう照明をつける <input type="checkbox"/>できれば足腰が弱い人も使えるよう洋式トイレを設置 <input type="checkbox"/>その他、災害時のトイレ対策(資料集14)を参照 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>災害用トイレ <input type="checkbox"/>照明(投光機) <input type="checkbox"/>トイレットペーパー <input type="checkbox"/>消毒用アルコール <input type="checkbox"/>ふた付ゴミ箱 <input type="checkbox"/>施錠 <input type="checkbox"/>防犯ブザー
	<p>着替えなどで利用。(テントや間仕切りでの設置も可)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>男女別に設置 	<ul style="list-style-type: none"> (<input type="checkbox"/>テント) (<input type="checkbox"/>間仕切り)
	<p>避難所内の衛生環境の維持、防疫対策のため設置。</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>手指消毒用アルコールを設置 <input type="checkbox"/>生活用水の確保後は、蛇口のあるタンクを設置し、流水とせっけんで手洗いできるようにする。 <ul style="list-style-type: none"> ・使用後の水は、できれば浄化槽や下水管に流す ・感染症予防のため、手拭き用にペーパータオル等を設置する。(タオルの共用は禁止) <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>←手指消毒用アルコール</p> <p>トイレの後と食事の前は必ず手洗い!</p> <p>←蛇口つきタンクを机の上に設置</p> <p>←使用後の水を受けるバケツなど</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>消毒用アルコール <input type="checkbox"/>蛇口のあるタンク <input type="checkbox"/>流し台 <input type="checkbox"/>せっけん <input type="checkbox"/>ペーパータオル
	<p>生活用水、仮設風呂や洗濯機を設置</p> <ul style="list-style-type: none"> ・使用後の水は、できれば浄化槽や下水管に流す ・プライバシーに配慮した洗濯物干し場も決めておく <input type="checkbox"/>男女別の物干し場を設置する 	<ul style="list-style-type: none"> (<input type="checkbox"/>仮設風呂) (<input type="checkbox"/>洗濯機) (<input type="checkbox"/>物干し用の道具)
	<p>避難所で出たごみを一時的に保管する場所。</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>生活場所から離れた場所(臭いに注意) <input type="checkbox"/>直射日光が当たりにくく、屋根のある場所 <input type="checkbox"/>清掃車が出入りしやすい場所 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>ゴミ袋
<p>飼い主とともに避難したペットのための場所。</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>アレルギーや感染症予防のため、避難所利用者の生活場所とは別の場所に受け入れる。(動線も交わらないよう注意) <ul style="list-style-type: none"> →施設に余裕があれば、ペットと飼い主がともに生活できる部屋を別に設けてもよい。 <input type="checkbox"/>敷地内で屋根のある場所を確保(テントも可) <input type="checkbox"/>ペットは必要に応じてケージに入れ、犬、猫など種類ごとに区分して飼育できるとよい。 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>テント <input type="checkbox"/>ペット用ケージ <input type="checkbox"/>ペット用シート 	

必要な部屋・場所		用途や設置のポイント	必要な設備
(3) 食料・物資	荷下ろし・荷さばき場所	運搬された物資などを荷下ろし・荷さばきする場所 □トラックなどによる物資の運搬がしやすい場所 □風雨を防げるような屋根がある場所	□台車・リヤカー
	保管場所	食料や物資を保管する場所。 □高温・多湿となる場所は避ける □風雨を防げるよう壁や屋根がある場所 □物資の運搬や配給がしやすい場所 □施錠可能な場所	□台車・リヤカー
(4) 育児・保育ほか	授乳室	女性用の更衣室を兼ねる場合は、移動できる間仕切りを設置。	□いす □間仕切り
	おむつ交換場所	乳幼児のおむつ交換のための場所。男女共用。 (大人のおむつ交換は、介護室で実施)	□机(おむつ交換台) □おしりふき
	子ども部屋	育児や保育(遊び場、勉強部屋)、被災後の子どものこころのケア対策のために利用。 □生活場所とは少し離れた場所に設置 □テレビを設置	□机 □いす □テレビ
	談話室	人々が集まり交流するための場所。 □生活場所とは少し離れた場所に設置 □テレビや、給湯設備があるとよい	□机 □いす □テレビ □湯沸し用ポット
(5) 運営用	避難所運営本部	避難所運営委員会の会議などで利用する。 運営側(当直者など)の休憩・仮眠室としても利用。 □生活場所とは別室に設置	□机 □いす
	総合受付	避難所利用者の受付や相談窓口などを設置する。 □避難所となる施設の入口や生活場所の近くに設置 (生活場所とは扉などで仕切れる場所がよい)	□机 □いす □筆記用具
	相談室(兼静養室)	相談対応や、パニックを起こした人が一時的に落ち着くために利用。(パニック対策には本人や家族の同意を得て、個室利用や福祉避難所への移送も検討) □個室に机、いすを設置(テントも可)	□机 □いす (□テント)
	外部からの救援者用の場所	自衛隊や他の自治体からの派遣職員、ボランティアなど外部からの救援者が利用 □外から出入りしやすい屋外の一部を確保(車両用) □必要に応じて、拠点となる部屋の確保	

4 災害時のトイレ対策

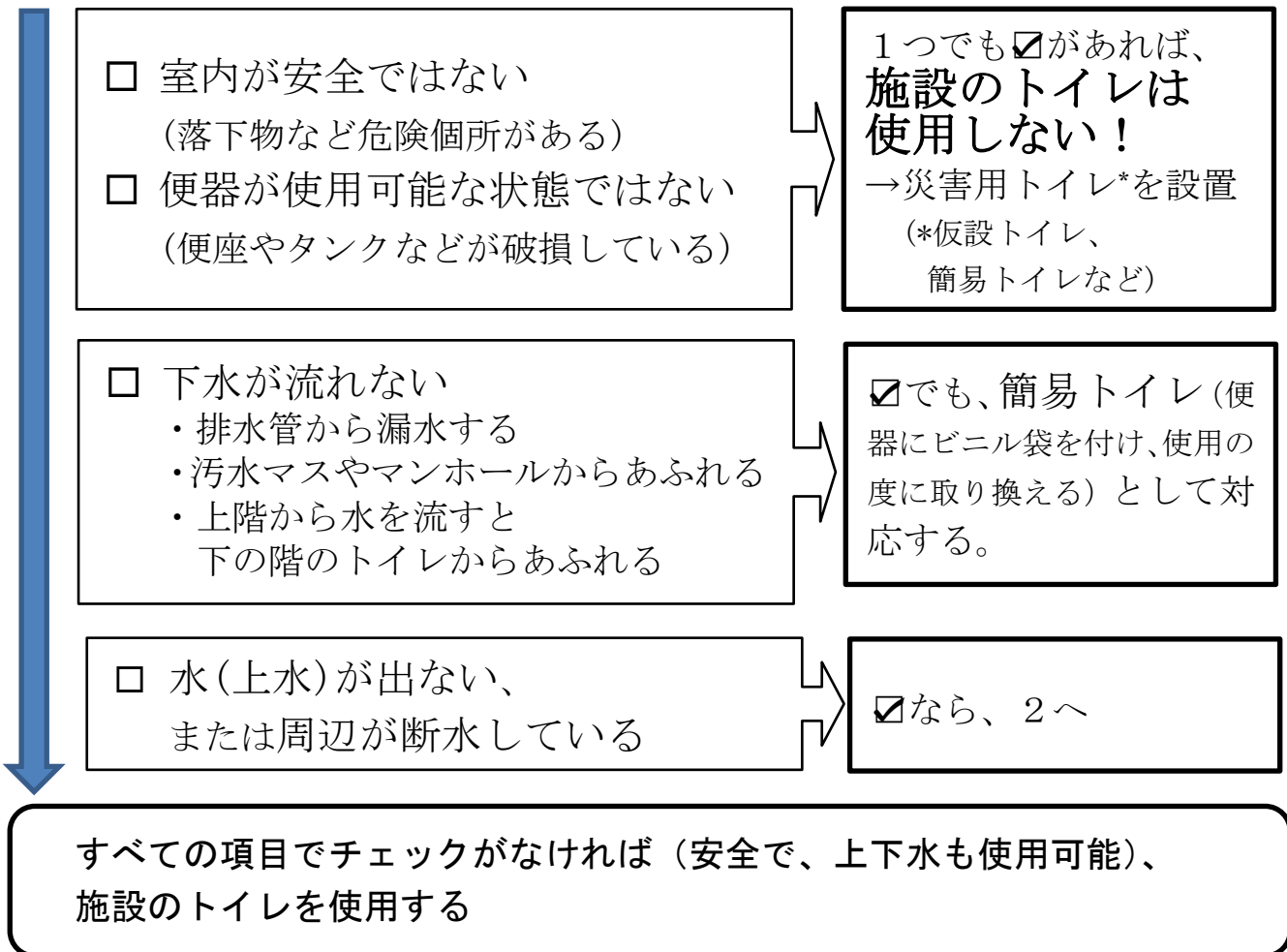
(1) 武豊中避難所の基本的な対応



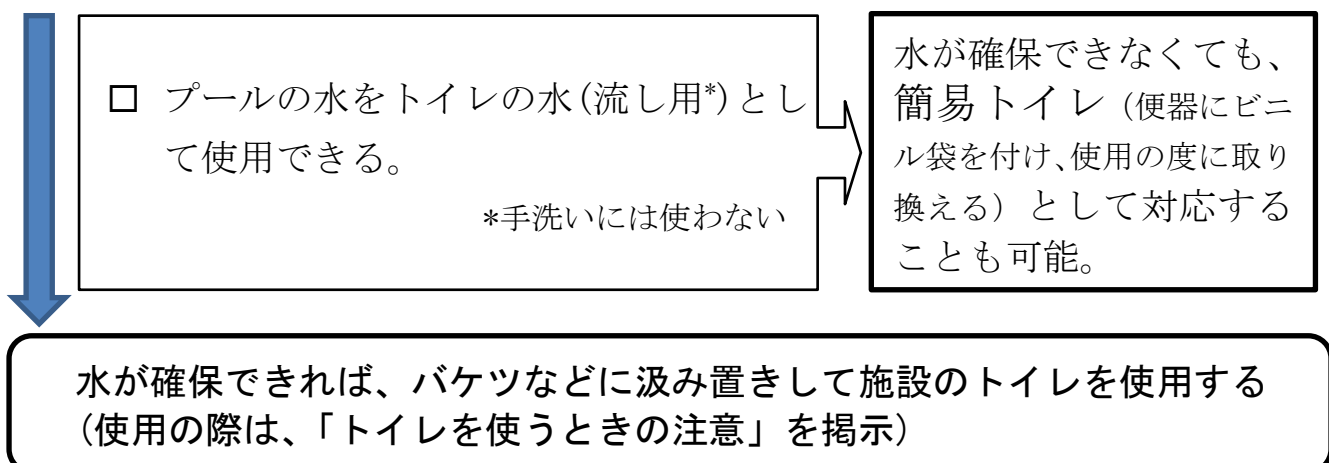
(2) 避難待機者用のトイレの準備

- ① 停電、断水等、通常のトイレの使用ができない場合、とりあえず、待機している避難者用のトイレを準備する。
- ② 仮設トイレ（ドントコイまたは簡易トイレ）を設置し、念のために便槽にバケツを置き、便袋・凝固剤で対応する。
- ③ トイレの使用方法が決定すれば、仮設トイレ（ドントコイまたは簡易トイレ）の使用を取りやめる。

(3) 施設のトイレをチェック



(4) 水の確保



(5) トイレの設置

① トイレの数：以下の例を参考に、トイレの数の確保に努める。

区分	設置数の例	参考・出展
内閣府の ガイドライン	災害発生当初：1基/避難者約50人 避難長期化する場合：1基/避難者約20人	避難所におけるトイレの確保・管理ガイドライン(H28.4) 内閣府(防災担当)
災害時の事例 (阪神・淡路大震災)	約75人に1基 (上記の数を設置したところ、苦情がほとんどなくなる)	避難所等におけるトイレ対策の手引き(H26.4) 兵庫県避難所等におけるトイレ対策検討会
一般的なトイレの設置基準 (事務所の例)	男性用大便所：60人以内ごとに1個以上 男性用小便器：30人以内ごとに1個以上 女性用便所：20人以内に1個以上	事務所衛生基準規則

② 男女別に分ける

- ・ 男女別に区分けし、男性、女性のマークをつけて表示する。
- ・ 防犯上、可能であれば男性用と女性用は離して設置する。
- ・ 女性用にはサニタリーボックス(ふた付きごみ箱)を設置する。
- ・ できれば使用時間を考慮し、女性用のトイレの数を多めに設置する。
(女性用:男性用の割合は3:1目安)

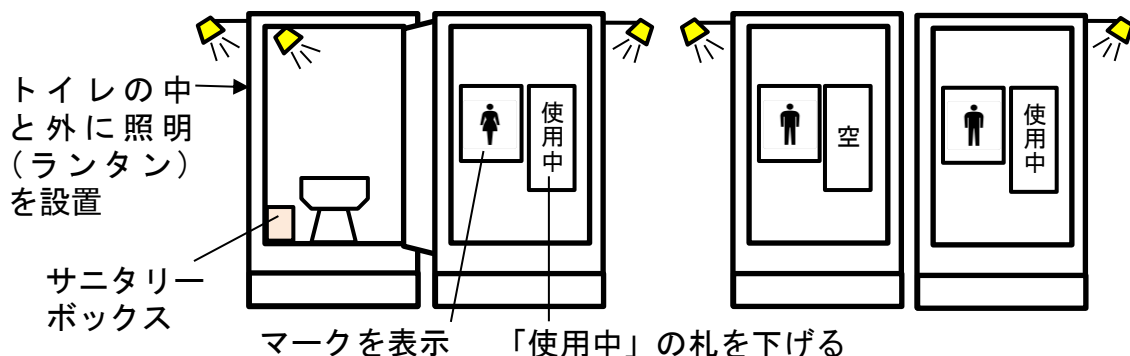
③ 要配慮者用トイレの設置

- ・ **避難所運営のために必要な部屋・場所(資料集11~13)**の「要配慮者用トイレ」欄を参考に、配慮が必要な人専用のトイレを設置する。
- ・ マークなどを活用し、要配慮者が優先使用することを明確に表示する。

④ その他

- ・ 安全面を考慮し、人目につきやすい場所に設置する。
- ・ 夜間でも使用できるようトイレの内外に照明を設置する。
- ・ 防犯対策(個室は施錠可能なものとし、防犯ブザーを設置)を実施する。
- ・ 屋外なら、トイレを待つ人のための屋根や椅子を設置する。
- ・ トイレの使用待ちの行列のための目隠しを設置する。
- ・ 「使用中」の札を下げる。

<災害用トイレ(仮設トイレ)設置例>



(6) トイレの衛生対策

↓ふた付き

① トイレトペーパーや生理用品、おむつの捨て方

し尿処理量を減らし、流す水を節約するため、使用済みのトイレトペーパーや生理用品、おむつは、専用のふた付きごみ箱（足踏み開閉式がのぞましい）に入れる。

ごみ箱からのにおいに注意し、ごみは定期的に処分する。



② トイレ後の手洗い

避難所内で感染症を広げないように、トイレ使用後の手洗いを徹底する。生活用水として使用できる水がある場合は、蛇口つきタンクを活用し、簡易手洗い場を設置する。

水がない場合は、ウェットティッシュや消毒用アルコールを使用する。

③ トイレ用の履物

トイレの汚染を避難所利用者の生活場所に持ち込まないように、「トイレ用スリッパ」などを使用し、トイレの内外で履物を分ける。

④ トイレの清掃

トイレの清掃は、避難所利用者自身が交替で毎日実施する。

⑤ し尿の保管、管理

簡易トイレや仮設トイレなどでし尿が満杯になった場合は、市町村によるし尿の回収が始まるまでの間、避難所利用者の生活場所から離れた場所で、できるだけ密閉した状態で保管する。

このほか、避難所のトイレの確保・管理については、

「避難所におけるトイレの確保・管理ガイドライン」（平成28年4月内閣府（防災担当））も参考にすること。

避難所におけるトイレの確保・管理ガイドライン

<http://www.bousai.go.jp/taisaku/hinanjo/>

(7) トイレを使うときの注意〔揭示例〕

【使用方法 1】 通常どおり、施設のトイレを使用する。

- 1 トイレは、いつもと同じように使うことができます。
 - 2 使ったゴミは、ゴミ回収容器に入れてください。
 - 3 トイレトペーパーが少なくなりましたら、担当者たんとう者に早めはやに連絡れんらくしてください。
 - 4 その他、お気づきのことがありましたら、すぐに担当者たん者に連絡れんらくをお願いします。
 - 5 物資には限りかぎがありますので、節約せつやくをお願いします。
- ☆ みんなで使うトイレです。きれいに使いましょう。

【使用方法 2】 仮設トイレ（ドントコイまたは簡易トイレ）使用を継続する。便袋・凝固剤で対応する。

1 トイレを使用する前に
必要な物品を準備します

- ①便袋・凝固剤
- ②ビニル袋
- ③処理用ビニル袋

2 便座に便袋をかぶせます



3 使用後に凝固剤を
ふりかけます



4 便袋を取り外し、結びます



5 処理用ビニル袋に入れます
処理用ポリ容器に入れ、可燃ごみとして廃棄します



【留意事項】

- 1 手洗いは、ポリタンクの水、消毒液を使用してください
- 2 ポリタンクの水、ウェットティッシュ、トイレットペーパーなどが少なくなりましたら、担当者に早めに連絡してください。
- 3 その他、気づいたことがありましたら、すぐに担当者に連絡してください。
- 4 なお、物資には限りがありますので、節約をお願いします。

【使用方法3】 施設のトイレを使用するが、水を流さず、便袋・凝固剤で対応する。

1 トイレを使用する前に必要な物品を準備します

- ①便袋・凝固剤
- ②ビニル袋
- ③処理用ビニル袋

2 様式トイレの便座に便袋をかぶせます



3 使用後に凝固剤をふりかけます



4 便袋を取り外し、結びます



5 処理用ビニル袋に入れます
処理用ポリ容器に入れ、可燃ごみとして廃棄します



【留意事項】

- 1 手洗いは、ポリタンクの水、消毒液を使用してください。
- 2 ポリタンクの水、ウェットティッシュ、トイレットペーパーなどが少なくなりましたら、担当者に早めに連絡してください。
- 3 その他、気づいたことがありましたら、すぐに担当者に連絡してください。
- 4 なお、物資には限りがありますので、節約をお願いします。

【使用方法 4】 施設のトイレを使用し、 プールの水を使って流す。

- 1 トイレトペーパーは便器に流さず、備え付けのゴミ箱に捨ててください。トイレに流すと詰まる原因になります。
捨てた後は、ゴミ箱のふたを必ず閉めてください。
- 2 トイレを使ったら、バケツの水（流し用）で流してください。
みんなが使う水なので、節水を心がけましょう。
- 3 バケツの水（流し用）がなくなりそうなときは、気付いた人たちが協力して、水をくんできましょう。
- 4 バケツの水（流し用）は手洗いには使わないでください。
手洗いは、手洗い場に備え付けた水（手洗い用）を使ってください。
- 5 みんなが使うトイレなので、きれいに使いましょう。
- 6 トイレの掃除は、避難所を利用する人全員が、当番で行います。当番表を確認し、協力して行いましょう。

(8) トイレの清掃当番がやること

装備 マスク、手袋、前掛けなど（使い捨てできるものを利用）

掃除道具 そうきん、バケツ、洗剤、ビニル袋、ごみ袋、新聞紙等のいらぬ紙
 消毒液(水1Lに台所用塩素系漂白剤24ml(キャップ1杯)を混ぜる)等

① 入口のドアや窓を開けて、換気する

② 汚物をとる

- ・ 汚物は新聞紙などで包んで取り、ビニル袋に入れる。
- ・ 汚物を入れたビニル袋に消毒液を入れて密封し、ごみ袋に入れる。

③ 高いところから順番に、拭き掃除をする

④ 床掃除をする

⑤ 個室や便器の掃除をする

- ・ 消毒液でぬらしたそうきんなどで、汚れの少ない場所から順に拭く。
 (例：便座→ふた→タンク→便器の外側)
- ・ 詰まり以外の原因で流れていない汚物があればバケツなどの水で流す。(例：和式では2～3Lの水を上から勢いよく流し込む。)
- ・ 水が流れる場合は塩素系洗剤を便器内にかけて、数分後に水で流す。

⑥ 人の手が触れる部分の掃除する

- ・ ドアノブ、手すり、水洗レバーなど人の手が触れる部分を、これまでの手順で使用していない消毒液でぬらしたそうきんまたはペーパータオルなどで拭く。
- ・ 手洗い場の水アカなどをふき取る。

⑦ 消耗品の補充・設置

- ・ 掃除用の手袋を外側が内側になるように外し、ごみ袋に入れる。
- ・ トイレトーパー、消臭剤、手洗い用の消毒液などを補充・設置する。

後片付け

- ① マスク、手袋、前掛けなど着用していたものをごみ袋に入れ、トイレから出たごみと同じ場所に置く。
- ② 泥落としマットなどで靴の汚れを落とし、消毒液をしみこませたマットで靴の裏を消毒する。
- ③ 石けんで1分間、よく手を洗う。(指先、指の間、親指のまわり、手首などを念入りに!) 水がない場合は手指消毒用アルコールを使う。
- ④ うがいをする。

トイレから出たごみの処理

衛生・安全のため、袋を二重にして持ち運び、他のごみと混ざらないように注意する。(トイレ用のごみ置き場は予め決め、わかるようにしておく。)

5 こころの健康

悲惨な体験の後には、心身に思いがけない様々な変化が起こる。このような変化の全てを病的なものとして捉える必要はなく、身体的な健康管理と同時に、安全、安心、安眠と栄養が確保されるよう、支援を行うことが望ましい。

(1) 被災者のこころのケア

① 災害時の心的反応プロセス

被災者に起こる変化は、態度、しぐさ、表情、口調などからわかるものや、実際に面談して明らかになるものまで多様であること、また、災害によって引き起こされた様々な被害や影響がもたらすものには個人差があることに注意する。

初期 (発災後 一ヶ月まで)	不安	態度が落ち着かない、じっとできない、怖がる/おびえる、ふるえ、動機
	取り乱し	話がまとまらない、行動がちぐはぐ、興奮している、涙もろい
	茫然自失	ぼんやりしている、無反応、記憶があいまい
	その他	睡眠障害
中長期 (発災後 一ヶ月以降)	緊張状態が続く(過覚醒)	常に警戒した態度をとる、些細な物音や気配にハットする
	過去に経験したことを思い出す(想起)	悲惨な情景をたびたびありありと思い出す、悲惨な情景を夢に見る
	回避、麻痺	災害を連想させる場所・もの・人・話題を避けようとする感情がわかず何事にも興味が持てない
	気分の落ち込み(抑うつ)	憂鬱な気分、絶望感、無力感、孤独感、自分を責める
	その他	睡眠障害、アルコール摂取量が増える、他者を責めるなど

② 対応

- 被災者が自発的に支援を求めることは少ない。
- 話したい人がいれば共感をもって聴くが、無理やり話をさせることはしない。(話を聴く場所は、プライバシーを配慮した部屋(相談室など)とする。)
- 被災体験を聴くよりも、日常生活での支障や困っていることを聴き、支援することが望ましい。
- 医師や保健師、精神保健福祉相談員に相談し、**災害のあとの気持ちの変化(リーフレット集 15,16)**などを活用しながら声かけをする。

大規模災害における保健師の活動マニュアル(日本公衆衛生協会・全国保健師長会 2013)を参考に作成

(2) 支援者（避難所運営側）のこころのケア

被災者を支援する人は、自分自身の健康問題を自覚しにくい上、その使命感のために休息や治療が後手に回りやすい。支援者には、被災者とは違うストレスが生じていることを認識し、十分な健康管理を行う必要がある。

① 支援者のストレスの要因

- ・ 自分自身や家族、知人など身近な人も被災者である場合、特に身近な人よりも他者の支援を優先することが、心理的な緊張や疲労感をもたらす。
- ・ 不眠不休で活動するなど、災害直後の業務形態が慢性化してしまう。
- ・ 自身の使命感と、物資や資機材の不足など現実の制約との間で葛藤を生じやすい。
- ・ 被災者から、怒りや不安などの感情を向けられることがある。
- ・ 被害現場を目撃することでトラウマ反応を生じる。

② 支援者のストレス症状のチェック

下記のいくつか当てはまると、大きなストレスを抱えている可能性がある。

<input type="checkbox"/> 疲れているのに、夜よく眠れない	<input type="checkbox"/> いつもより食欲がない
<input type="checkbox"/> 動悸、胸痛、胸苦しさを感ずる	<input type="checkbox"/> 物事に集中できない
<input type="checkbox"/> 涙もろくなる	<input type="checkbox"/> 身体が動かない
<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> 朝起きるのがつらい
<input type="checkbox"/> 酒の量が増えた	<input type="checkbox"/> 無力感を感じる
<input type="checkbox"/> 強い罪悪感を持つ	<input type="checkbox"/> 自分の身だしなみに関心が持てない
<input type="checkbox"/> 人と口論することが多くなった	

③ 支援者のセルフケアのための留意点

活動しすぎない	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の限度をわきまえて、活動のペースを調整する。 ・ 現場に長時間留まったり、1日にあまりに多くの被災者と関わったりしないよう「仕事を人に任せる」「断る」などする。
ストレスに気付く	「②支援者のストレス症状チェック」などを実施して自分の健康を管理し、ストレスの兆候に早めに気づくようにする。
ストレス解消に努める	<ul style="list-style-type: none"> ・ リラクゼーションや身体的ケア、気分転換、仕事以外の仲間（家族、友人等）との交流などでストレスの解消に努める。 ・ ストレスや疲労解消のための食物や医薬品の過剰摂取は避ける。（カフェインもかえって不安を増強させることがあるので注意。）
孤立を防ぐ	<ul style="list-style-type: none"> ・ 活動はペア（2人1組）で行う。（1人で活動しない。） ・ 自分の体験を仲間と話し合い、先輩からアドバイスを受ける機会を定期的に設ける。お互いの承認(認め合う)
考え方を工夫する	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の行動をポジティブに評価しネガティブな考えは避ける。 ・ セルフケアを阻害する態度（休憩を取るなんて自分勝手だ、みんな一日中働いているから私もしなければいけないなど）を避ける。自己受容(自己承認)を高める

災害時の心のケア活動の手引き(愛知県健康福祉部障害福祉課こころの健康推進室 H25.3)を参考に作成

6 多言語資料

トイレを使うときの注意(ポルトガル語版)

Cuidados para utilizar o banheiro

既存トイレが使用可能で水が確保できた場合

- Favor jogar o papel higiênico no lixo e não na privada para não entupir. Após jogar o papel higiênico no lixo, favor fechar a tampa do lixo sem falta.
- Após usar o banheiro, favor utilizar a água do balde (água para descarga). Economize no uso da água pois todos utilizarão a água.
- Quando estiver acabando a água para descarga, favor colaborar repondo a água no balde.
- Favor não utilizar a água do balde (para descarga) para lavar as mãos. Para lavar as mãos, utilizar a água apropriada.
- Todos utilizarão o banheiro, por isso mantenha sempre limpo.
- A limpeza do banheiro será feita por todos que estão utilizando o refúgio. Favor verificar a escala TOUBANHYOU e colaborar na limpeza.

Cuidados para utilizar o banheiro

災害用トイレを使う場合

- Antes de usar o banheiro, favor bater na porta e verificar se não tem gente utilizando o banheiro. Utilize a placa “ocupado(SHIYOUCHU)”.
- Após utilizar o banheiro, rodar a alavanca do lado e dar a descarga(caso exista a alavanca).
- Caso for utilizar o banheiro japonês (WASHIKI), não subir mais de 2 pessoas na tábua (onde coloca os pés). Pessoas que necessitem de ajuda especial, utilize o banheiro de sentar (YOUSHIKI).
- Todos utilizarão o banheiro, por isso mantenha sempre limpo.
- Quando perceber que o banheiro está cheio de excremento, favor avisar na recepção geral (SOUGOU UKETSUKE) (Para que a empresa responsável seja informada).