

# 視覚障害者のためのコミュニケーション支援ボード 構成一覧

(全てのボードの右下に点字を印字してあります)

**避難所生活のポイント**

1. 困ったことは相談しましょう  
困った時に、近くの人が避難所職員、防災リーダーなど、助けをいかに求めましょう。
2. 物には名前を書き、まとめておきましょう  
「いざというときにすぐに取り出せるようにしておきましょう。」
3. 一緒に食事をしましょう  
「一緒に食事することは、お互いの健康維持につながります。食卓スペースをつくるのもおすすめです。」
4. よく眠れるように工夫しましょう  
「マットや寝具を揃えて置く、寝具の厚みや寝る場所などで寝床のベッドを準備するなど、工夫しましょう。」
5. 防犯対策をしましょう  
避難所を立つところに窓がない、盗難の恐れは1人では防げないなど、気をつけましょう。」
6. 感染症対策をしましょう  
「物の取りまわしの回数や頻度を減らし、換気など気をつけましょう。」
7. からだを動かしましょう  
おどろき、不安を感じると心身ともに弱ります。トイレを我慢しないようにしましょう。
8. きれいな環境を整えましょう  
この環境が清潔で、トイレがきれいであれば、気持ちも楽になります。
9. 空気を入れ替えましょう  
「換気扇や窓を開け換気しましょう。」
10. 避難所運営に協力しましょう  
避難所はみんなを助ける、やることから避難所運営につながります。

© いなりん

〒100-0001 東京都千代田区千代田1-2-2  
TEL: 03-55-2134 FAX: 03-55-2135 避難所運営サポートセンター

↑A3サイズ ラミネート加工 片面 1枚

**ここは  
障害者用  
スペースです**

↑A4サイズ プラスチック製板 片面 1枚

**食べ物を配ります**

**飲み物を配ります**

**水を配ります**

**仮設トイレがあります**

**保健師が来ます**

**医師が来ます**

**お風呂に入れます**

**支援物品を配布します**

↑A4サイズ ラミネート加工 両面 4枚  
(上記左右の表示を裏表印刷したものが、1枚の板となっています。)