



WITH TIME

発行元：一般財団法人杏仁会 熊本市障がい者相談支援センターウィズ

～覚えてますか？備えてますか？みんなの防災～

みなさんは熊本地震や豪雨災害を覚えているでしょうか？災害はいつ起こるか分かりません。突然の事で、パニックになってしまう方もいらっしゃいます。危険な状況になった時に身を守るための方法や、普段からの準備が役に立つ時もあります。

災害が起こる前に出来ることは？

※くまもとマイタイムラインガイドブックを参考にしています

①自分の住んでいる場所で以前に災害が無かったか、また災害時に危険が予想されている場所をハザードマップ(防災マップ)などで確認しておく。ハザードマップはお近くの区役所や市役所で配布されています。またはインターネットで『熊本市ハザードマップ』と検索して確認することもできます。



警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	行動を促す情報
5	災害発生 又は切迫	命の危険 直ちに安全確保	緊急安全確保
～警戒レベル4までに必ず避難～			
4	災害のおそれ高い	危険な場所から全員避難	避難指示
3	災害のおそれあり	危険な場所から高齢者等は避難 ・避難に時間のかかる方(高齢者・障がい者・乳幼児等)とその支援者は避難	高齢者等避難
2	気象状況悪化	自分の避難行動を確認	大雨・洪水・高潮注意報
1	今後気象状況悪化のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報

②5段階の警戒レベルの意味を知っておく。レベルや情報に合わせて、どのように行動するか考えておくことも必要です。

③どこに・だれと・いつ避難するか確認しておく。ハザードマップなどで確認して自宅でも安全なのか、危険な状況や避難するのが遅くなると予想される時は、安全が確保できる親戚や知人の家、もしくは避難所を確認しておく。大雨や台風の時、地震の時など、もしもの時に起こりそうなことを考えながら確認します。

④避難する時のことを考え、その準備をする。避難先や避難する道を決めて、避難や被災した際に連絡する相手も決めておく。避難する際に持っていくものを実際に準備して、状態などの確認もしておく。持っていくものは、あらかじめリュックなどの両手がふさがらないものに入れておくと、いざという時に便利です。



くまもとマイタイムラインシート

避難先の名前(施設名) 移動時間 避難する人数(名付数) 避難する場所(住所) 避難する時間(時刻)

わたしと家族の避難行動

避難先 避難する時の「服装」「持ち出し品」「貴重品」を準備

避難する際の「服装」「持ち出し品」「貴重品」を準備

避難する際の「服装」「持ち出し品」「貴重品」を準備

避難する際の「服装」「持ち出し品」「貴重品」を準備

避難する際の「服装」「持ち出し品」「貴重品」を準備

くまもとマイタイムラインシート

家族の連絡先や行動

避難する際の「服装」「持ち出し品」「貴重品」を準備

避難する際の「服装」「持ち出し品」「貴重品」を準備

避難する際の「服装」「持ち出し品」「貴重品」を準備

避難する際の「服装」「持ち出し品」「貴重品」を準備

確認したことを書いて残しておく！

インターネットからは、確認事項を記入できる「マイタイムラインシート」がダウンロードできます。記入項目が多いと思われる方は、ご自分が分かりやすいように、最低限の情報だけでも紙に書いておくと、災害の時には役に立つかもしれません。 ※「マイタイムライン熊本」で検索

例) ○○家は○○の時にレベル4で必ず避難！

①避難の場所→○○小学校と○○中学校
②持っていく物→サイフ・薬・スマホ・充電器
防災リュック(水・食料・懐中電灯など)
③避難の連絡をする人→家族 ☎090-0000-0000

～活動の様子～

防災について学びました！



ウィズのメンバーさんと一緒に、防災訓練を兼ねた勉強会を開催しました。防災に関するクイズに答えたり、ハザードマップを使って自分の家がどのような場所にあるのか確認したり、避難の時に持ち出すものなどを確認しました。実際に災害が起こった時に、自分にとって分かりやすい方法で準備しておくことが大事だと学びました。



☆お花を植えました☆

ウィズ正面のプランターに新しいお花が咲いています。メンバーさんから綺麗に植えてもらえました！ウィズの近くをお通りの際は、ぜひご観賞ください。!(^▽^)!



～学びの広場～新生活でのメンタルヘルス

今回は、くまもと青明病院の臨床心理士さんにお話しを伺いました！



春は就職や進学などで環境が変化するなど、新しい出会いが多い季節です。ワクワク期待が膨らむ一方、緊張や不安を抱える人もいるかもしれませんね。気候変化も大きいこの時期は自律神経も乱れやすく、思っている以上に心身に負担がかかります。そんな中でもストレスをため込まないコツは「今の自分はどんな状態かな？」と客観的な視点を持つこと。肩に力が入ってないか、焦ってないか、気落ちしてないか、睡眠は十分か、ご飯はおいしいか、体の不調はないか、心から笑えているか... などなど。一度立ち止まって、自分のことをよく観察してみてください。そして「ちょっとしんどいな」と感じたら、少し自分に優しくしてあげてください。温かいご飯を食べたり、軽い運動をしたり、気心知れた人とおしゃべりしたり。そんな小さな行動でも心は元気を取り戻し、また前に進むエネルギーが湧いてきます。ストレスと上手に付き合い、新しい季節を自分らしく過ごしましょう。



《ウィズのご案内》

開館日 月曜～土曜 ※日曜・祝祭日・年末年始はお休みです

開館時間【月曜～金曜】9:00～17:00 【土曜】9:00～12:30

電話相談【月曜～金曜】9:00～18:30 【土曜】9:00～12:30

※その他時間外は留守番電話での対応となります

住所 〒862-0972 熊本市中央区新大江3丁目20-3-1F

TEL 096-200-1571 FAX 096-200-1572

Email with-supportcenter@kyouninkai.jp

編集責任者: 大関 宏治 編集者: ウィズスタッフ&利用者のみなさん

