
家屋倒壊

土屋 防災ニュース

2026.11 Vol.23

Writer：Kaori Hara
Yumiko Komoto

ジャパン・レジリエンス・アワード 2023

もしもの時の為に！ 命を守る「個別避難計画」の作成！！



わたし達の住む日本では、巨大地震がいつ・どの地域で起きてもおかしくありません。今回は、一人でクライアント宅を訪問している時に地震が起きたことを想定し、行動を考えてみよう。

訪問中に震度6強

日中、あなたがクライアント宅で支援をしている時に、突然「緊急地震速報」が鳴り大地震が発生しました。





さて、あなたは最初に何をしますか？

現場の状況… 考えることがいっぱい

- クライアントは自力歩行ができない
- クライアントに医療的ケアが必要
- 携帯電話の電池残量が少ない
- 室内には物が散乱している
- あなた自身も少し負傷している

A すぐにクライアントを屋外に避難させる

B 直ちに上長へ連絡して、自分とクライアントの状況を伝える

C 自分とクライアントの身を守り、安全を確保する

D SNS やテレビを確認し情報収集に努める

答えは… どれか、災害時は、状況を見て優先順位を判断する！

クライアントの状況により必要な準備が違います

防災

例えば… 停電時に何が必要か？昼間の避難でも、夜間の状況まで想定する…などなど。

日中は必要なくても、夜は人工呼吸器が必要な事も。予備バッテリーは？手元の明るさ確保は？



もしも避難が必要な際に、持ち出せるサイズの蓄電池や発電機の準備はありますか？



持ち出し用バッグや避難場所までの地図を用意していますか？実際に通ったことがありますか？



今月の記号



「充電コーナー」
電源を使っても良い場所を示す、視覚的に分かりやすい印。

JIS Z8210
案内用図記号（引用元：国土交通省サイト）

実は、上で出てきた情報の多くは個別避難計画に書いておくことができます。

事前に計画しておくことで、
「誰が・いつ・どこへ・どうやって・何を持って・誰に連絡するか」が明確になり、
一人でも判断しやすくなります。



計画を作るだけでなく、訓練して育てていくことが大切です。

あなたのクライアントの個別避難計画を確認してみよう

CHECK!

- ☐ 避難先は決まっていますか？
- ☐ 在宅避難の可能性は検討していますか？
- ☐ 電源が必要な機器は？
- ☐ バッテリー残量は？
- ☐ 移動手段は？
- ☐ 誰が応援に来る？
- ☐ 通信できなかったら？
- ☐ あなた一人だったら？

訓練は様々なケースを書出しリスクが高い順に計画＆実施

例えば…

1. クライアント毎の備え
2. 地震・水害等の自然災害
3. 低温・高温時の対応
4. 停電や通信遮断
5. 支援先でなく通勤時は？
6. 自分の身を守る方法は？

など、想定外をなくそう!!

自社開発 安否確認システム－V'jica(ヴジカ) を運用中

職員やクライアントの迅速かつ正確な安否確認を実現するため、弊社では独自開発のシステムV'jica（ヴジカ）を導入し、PDCAサイクルに基づく訓練と実務運用を継続的に実施しています。

【土屋防災委員会】の エックス をフォローお願いします！

アカウント登録をして、防災に関する様々な情報をGET!!