

「ふだんからの防災」についてのアンケート（精神障害当事者対象）

「ふだんからの防災」についてのアンケートの実施状況と考察について

（文責：山田悠平）

【概要】

本調査は、これまでの被災経験の質的調査等を通して課題が確認されたポイントを中心に、精神障害当事者が抱える災害時避難のあり方や平時からの備えに関するアンケート調査を行ったものです。2023年12月11日～2024年2月10日のおよそ2ヶ月にかけて、Googleフォームや印刷した紙ベースの質問回答票から寄せられた161人の精神障害のある人から回答が寄せられました。ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。

本調査において、被災経験を明示的に回答した人は60人でした。全体回答と相対化し、有意差が確認できた範囲で特筆すべき事項をレポートします。なお、本調査は一般社団法人精神障害当事者会ポルケが設置した外部有識者を含むメンバー構成で設置をした「一般社団法人精神障害当事者会ポルケ倫理審査委員会」の倫理審査を経て実施をしました。（承認番号：P2023-01）

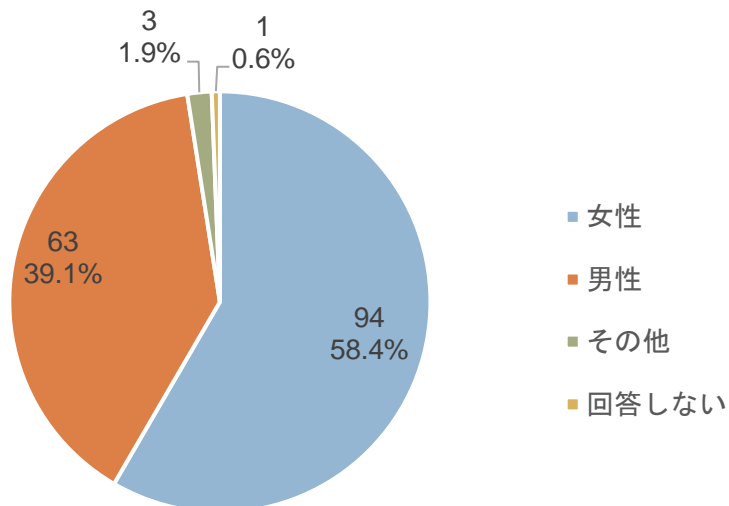
【考察】

“本調査における自身の防災対策の自己評価（10点満点中）”については、全体の回答者の平均値は3.5531であったのに対して、被災経験のある人の平均値は3.770と有意差はそこまで確認できませんでした。しかし、実際の防災対策として、「おくすり手帳の携帯」については、全体の回答者のうち携帯を行っている人は53.5%であったのに対して、被災経験のある人の携行を行っている人の割合66.6%でした。このことから、被災経験のある人は、その経験から、精神障害の特性を含めてなんらかの対策を講じている人も一定数いるが、自己満足度に還元できるような取り組みまで行えていない状況が確認できました。今後、被災経験のある人の中でも具体的な対策まで行えている層で行えていない層の人たちの違いについても注目をしていくことが必要です。なお、“自身の防災対策の自己評価（10点満点中）”については、内閣府が2023年に実施した「地震防災対策の現状調査に係る住民アンケート」の調査項目から策定の着想を得ました。「地震防災対策の現状調査に係る住民アンケート」の結果と相対化して、市民全体を対象としたアンケート結果と精神障害のある人の回答の結果にどのような有意差が生じるかについては追って考察を深めていきたいと考えています。また、今後の防災ワークショップなどの講座を実施した際のアンケート調査でも同様の設問を用いることで、今回の結果を踏まえて今後の防災啓発活動の取り組みの実効性の指標としても活用をしていく予定です。

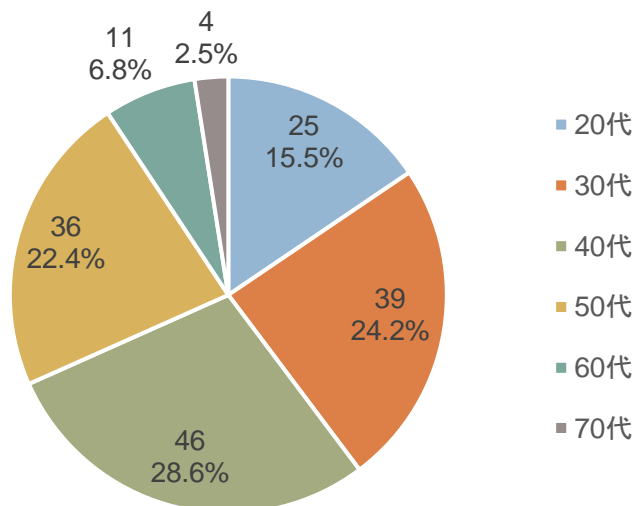
今後の防災ワークショップについては、「参加しやすい曜日や日時」「自宅から近い場所での開催」「精神障害ならではの内容」このあたりの方法や内容を留意した展開の必要性が確認することができました。本事業で制作した映像を用いた身近な場所でのワークショップの実施が待たれます。さらなる考察については、質的調査の動向を踏まえつつ、研究者の協力を得ながら、さらなる分析を深めていく予定です。

【結果】 (n = 161)

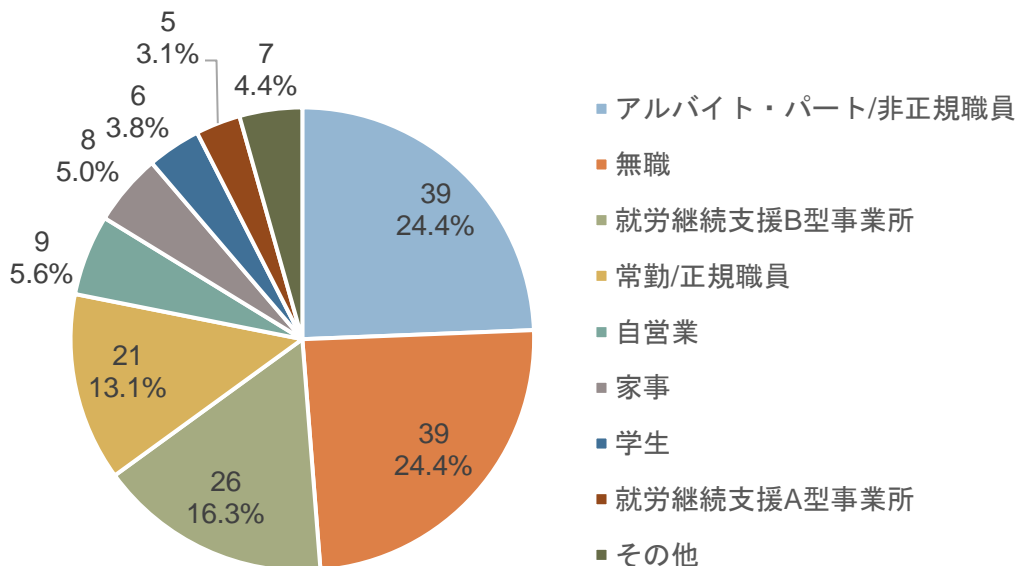
1-①. あなたの性自認についてお答えください。



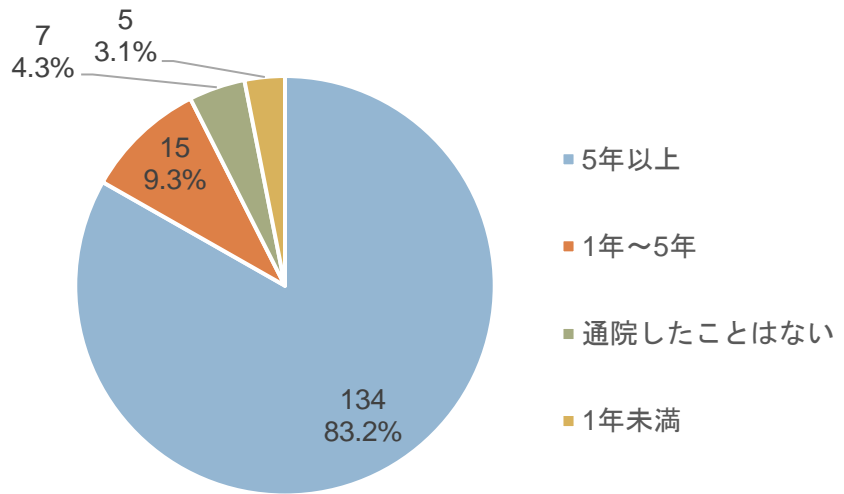
1-②. あなたの年齢に該当する年代についてお答えください。



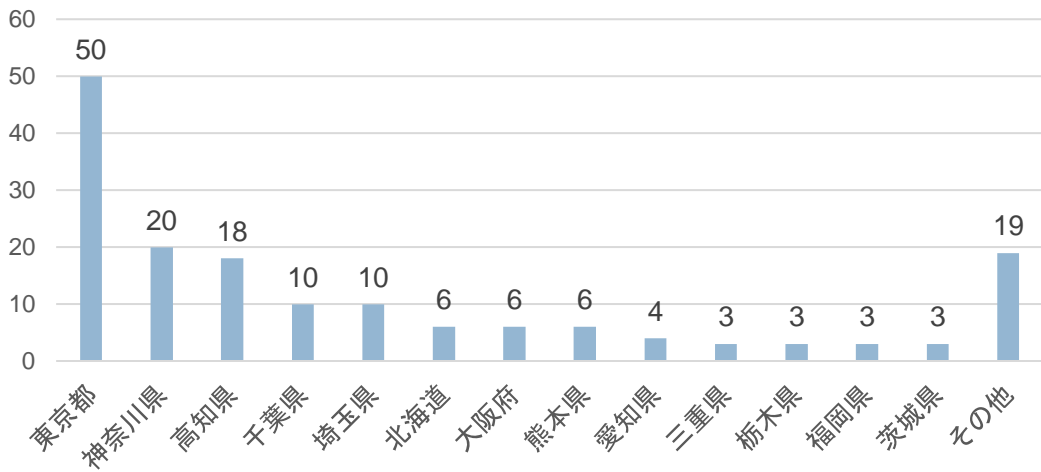
1-③. あなたの仕事に該当する項目についてお答えください。



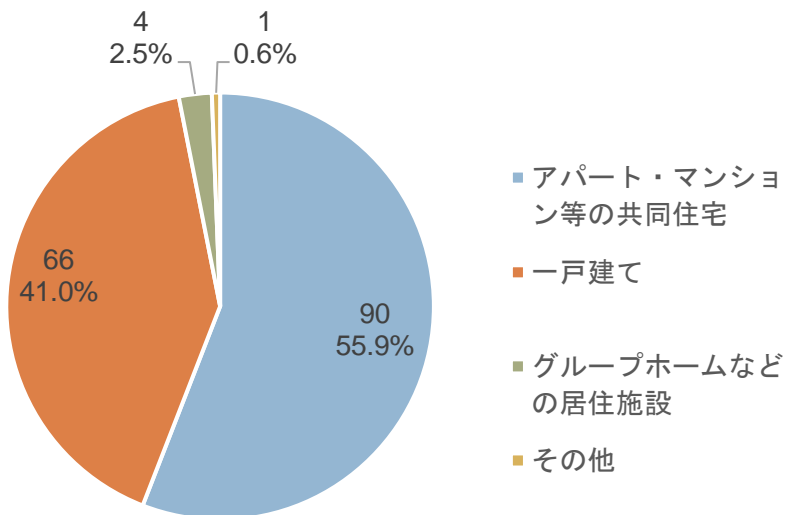
1-④. あなたの精神科病院またはクリニックへの通院期間をお答えください。



1-⑤. あなたがお住まいの都道府県をご記入ください。

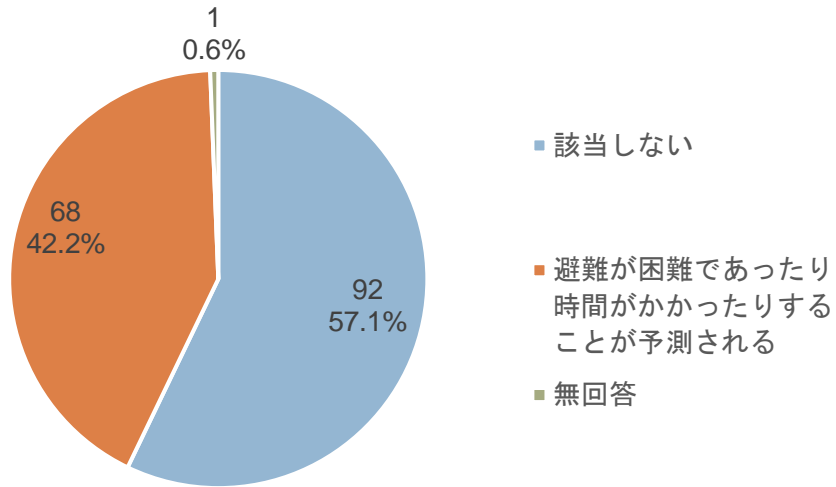


1-⑥. あなたの住まいについて該当するものをお選びください。

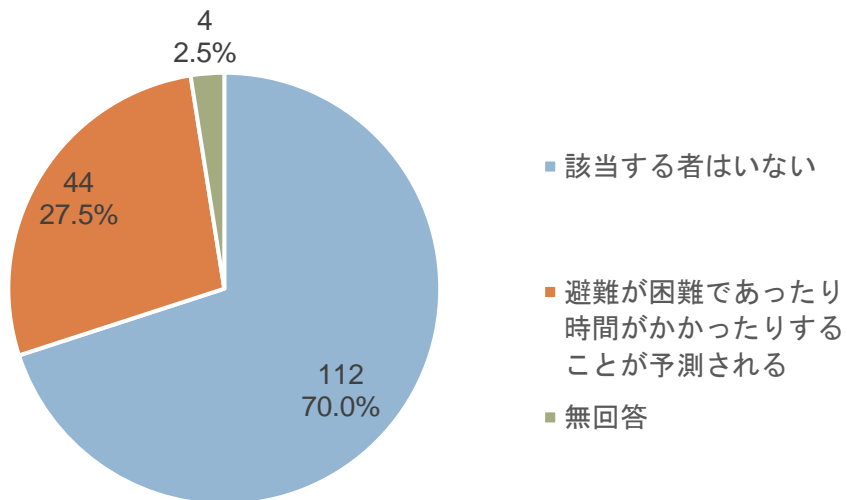


1-⑧. あなたご自身もしくは同居人に、自ら避難することが困難な方や避難に時間がかかる方がいるかどうかについて、該当するものをそれぞれお選びください。

1) あなたご自身について

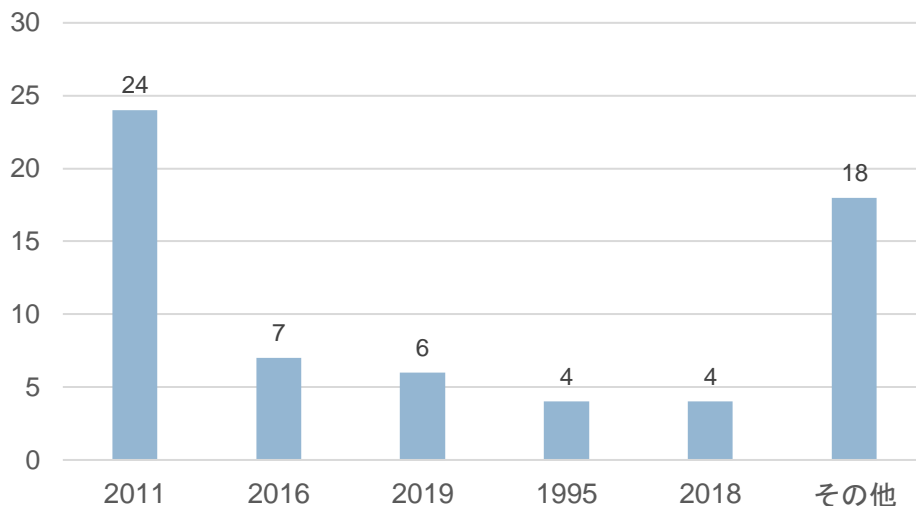


2) 同居人について

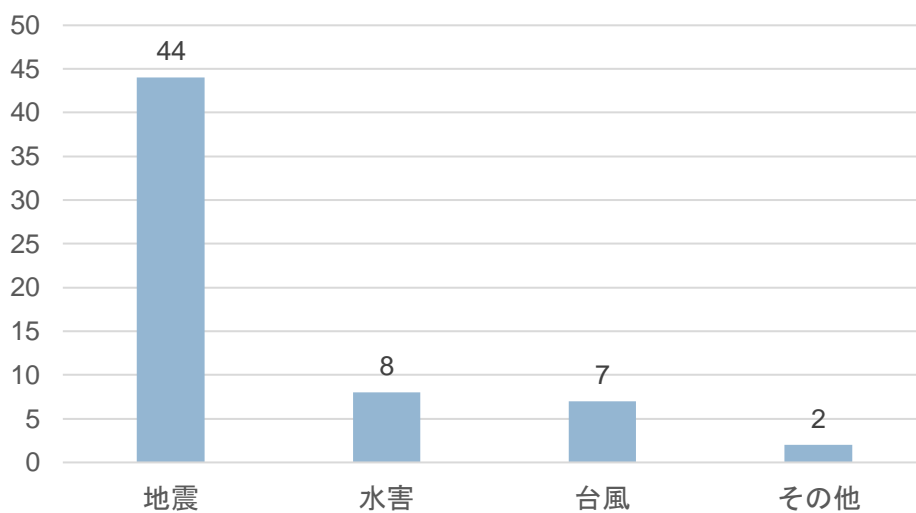


1-⑨. 災害について経験したことがある人は、その経験をご記入ください。

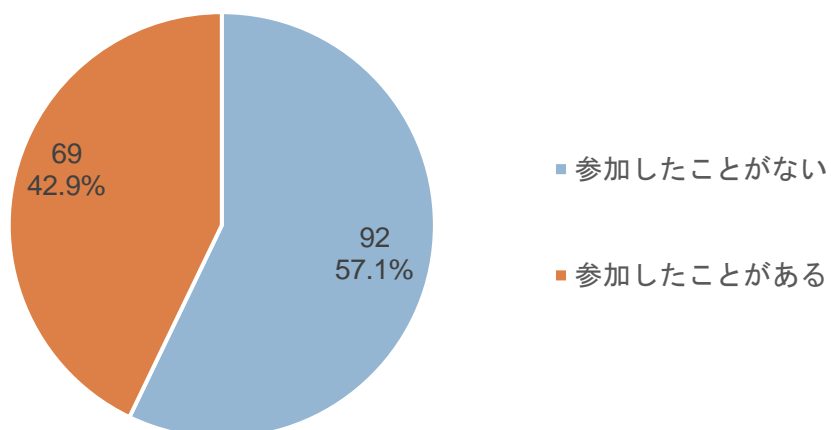
1) いつ頃の災害か (〇〇年頃)



2) どんな災害だったか



2-①. あなたの防災訓練の参加経験についてお答えください。



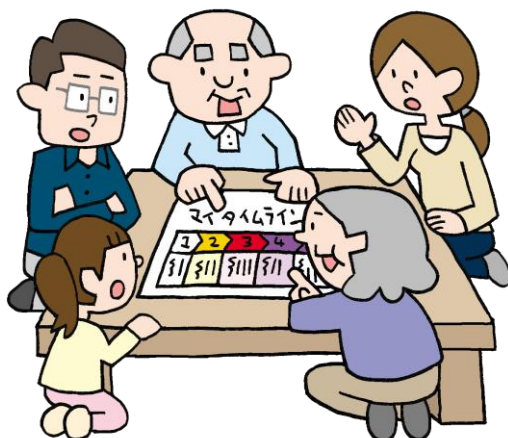
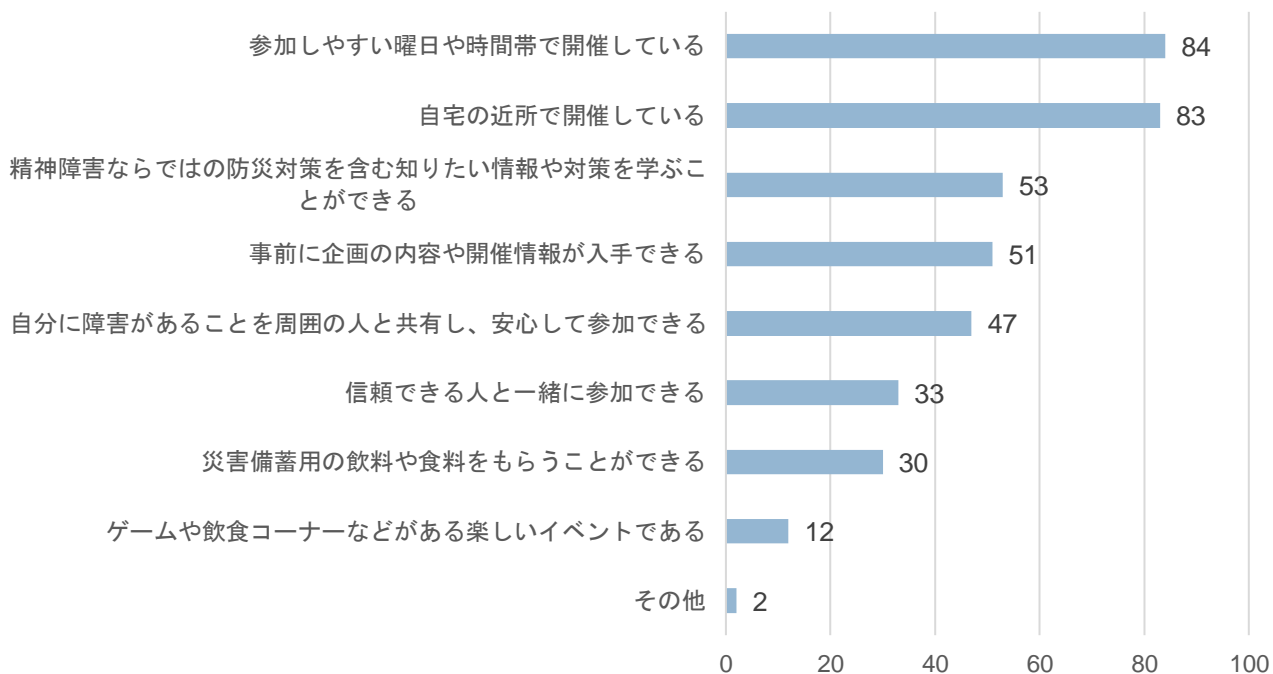
2-②. 防災訓練に「参加したことがある」ことの理由をお答えください（複数回答可）。

訓練の必要性を感じたから	28
会場が近いから	19
関心や興味があったから	19
時間があった/都合が合ったから	17
具体的な日時・場所・申し込み方法がわかったから	12
自分は自然災害に遭う可能性があると思ったから	10
知人が参加していたから	6
自分に障害があることが周囲の人に分かっていても良いから/すでに知っているから	6
楽しそうだから	2
会社・作業所等で開催されたから	19
学校で開催されたから	8
地域で開催されたから	5
その他	1

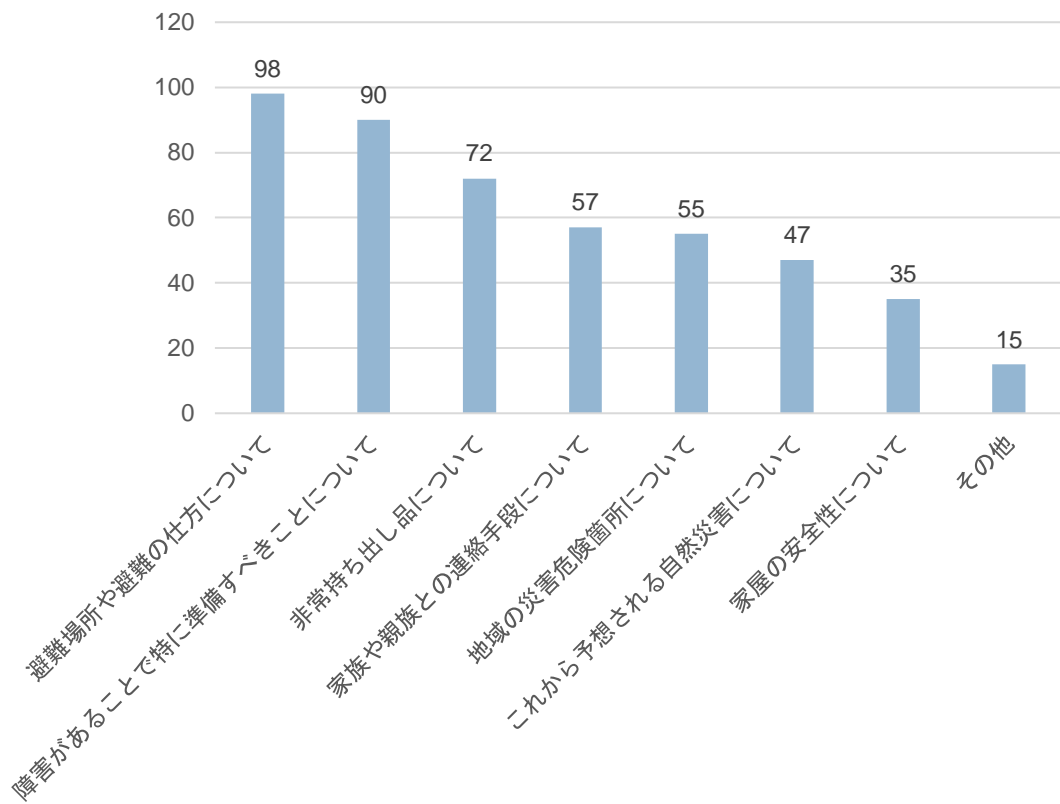
2-③. 防災訓練に「参加したことがない」ことの理由をお答えください（複数回答可）。

防災訓練が行われていることを知らなかった	43
時間がない/都合が合わないから	39
具体的な日時・場所、申し込み方法がわからからないから	39
関心や興味がなかったから	28
自分に障害があると周囲に分かることに負担を感じるから	25
会場が遠いから	14
楽しくなさそうだから	9
知人が参加していなかったから	7
その他	9

2-④. あなたが防災の知識を学んだり、体験したりする防災の啓発を目的にしたイベントに参加する場合、参加の“決め手”（理由やきっかけ）になるのはどんなことでしょうか。最もあてはまるものをお答えください（該当するもの2つにチェック）。



2-⑤. あなたが防災の啓発を目的にしたイベントに参加する場合、特にどんなことを学びたいでしょうか。あてはまるものをお答えください（該当するもの3つにチェック）。



3-①. あなたが行っている備蓄や防災対策、非常持ち出し用のアイテムについてお答えください（該当するものすべてにチェック）。

食料・飲料	111
懐中電灯	110
精神科の処方薬で常備しているもの（睡眠薬含む）	89
充電器	84
防災ラジオ	70
精神科以外の処方薬で常備しているもの	61
簡易トイレ	54
包帯や消毒液等の医薬品	37
非常持ち出し用の衣類（防寒用含む）	32
心理的に落ち着く・気分転換のためのアイテム	32
非常持ち出し用の毛布	25
自身の障害特性に応じたアイテム	17
現金	2
その他	10

<1> 前問3-①で「心理的に落ち着く・気分転換のためのアイテム」にチェックした方へ質問です。具体的なアイテム名をご記入ください。

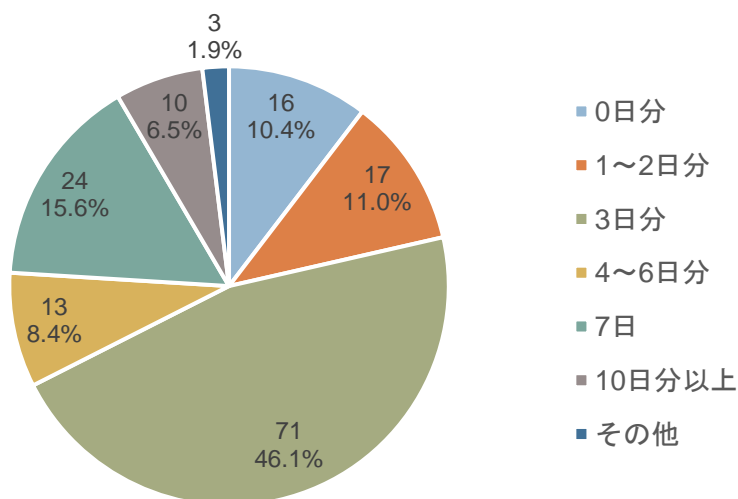
ぬいぐるみ	3 (人)
毛布、やわらかい寝具	3
スマートフォン	3
本	3
アロマオイル	2
イヤホン	2
トランプ	2
クイズ	1
タバコ	1
音楽	1

アイマスク	1
イヤーマフ	1
ハンドスピナー	1
でんでん太鼓	1
無限プチプチ	1
めぐりズム	1
お菓子	1
パッチフラワーレメディ	1
推しのグッズ	1

<2> 前問3-①で「自分の障害特性に応じたアイテム」にチェックした方へ質問です。具体的なアイテム名をご記入ください。

耳栓、イヤホン、ヘッドホン、ノイズキャンセリングイヤホン	7 (人)
アイマスク	2
プッシュポップゲーム (ボタンを押し続けられるゲーム)	2
ハンドスピナー	1

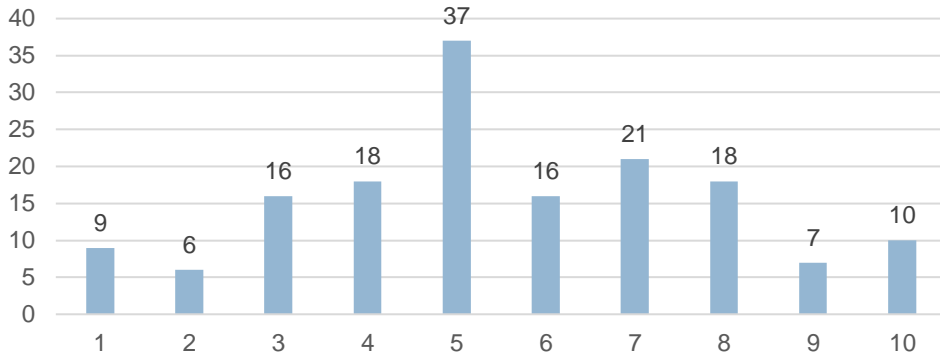
3-②. あなたが行っている備蓄や防災対策、非常持ち出し用のアイテムは、何日分の災害時避難生活を想定していますか。おおよその日数をご記入ください。



3-③. 備蓄や防災対策、非常持ち出し用のアイテムを準備するにあたって、1)~7)の準備のプロセスそれぞれの「やさしい~難しい度合い(困難度)」について、指標を参考に0~10のうちあてはまる数字を選んでください(それぞれの項目に対し、1つの数字を選択)。

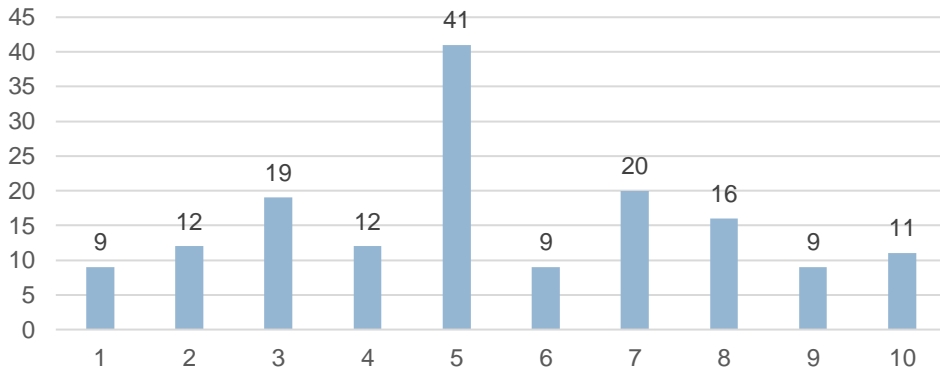
0:とてもやさしい 10:非常に難しい

<1> どのように防災アイテムの準備を始めるか(きっかけ)



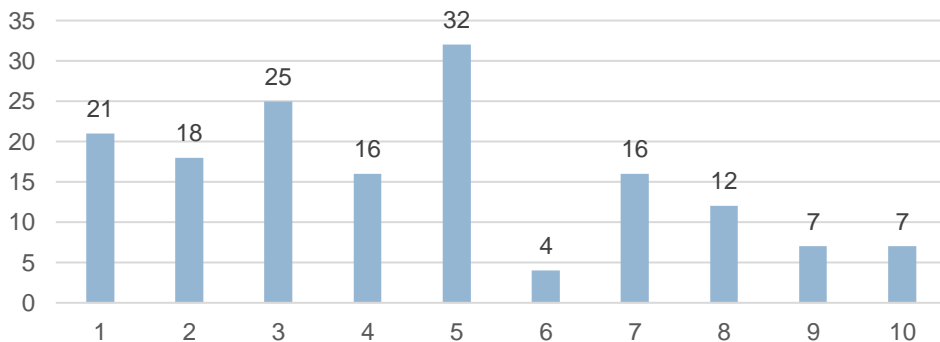
平均値=5.54

<2> どのようなアイテムを準備するかリストアップすること



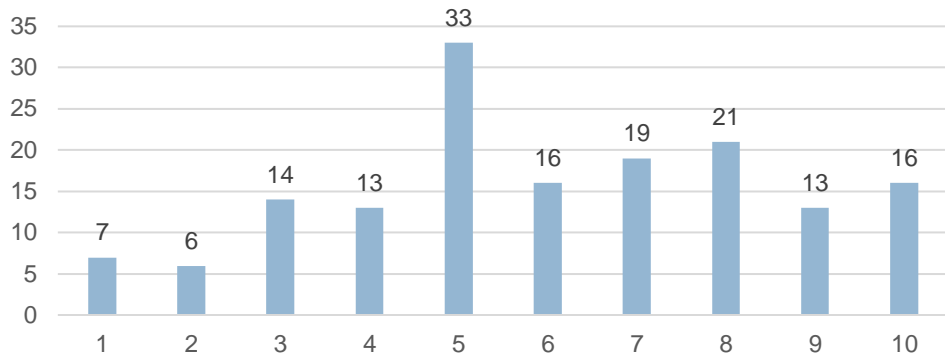
平均値=5.42

<3> アイテムを自宅のどこに置くと良いか決めること



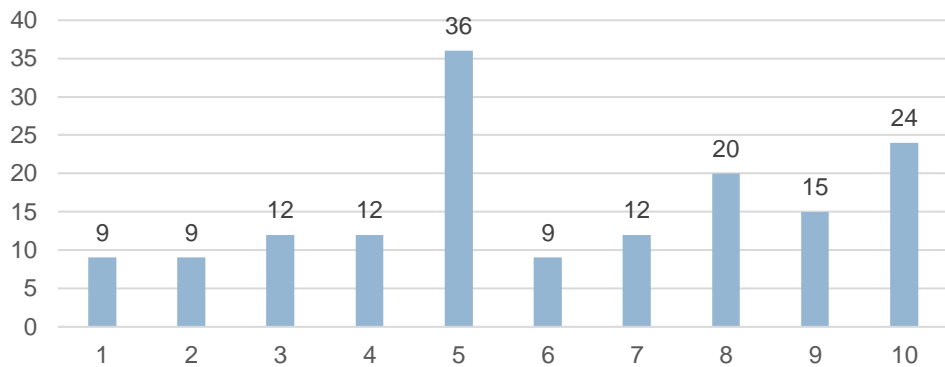
平均値=4.56

<4> アイテムをどの程度（数・量）決めること



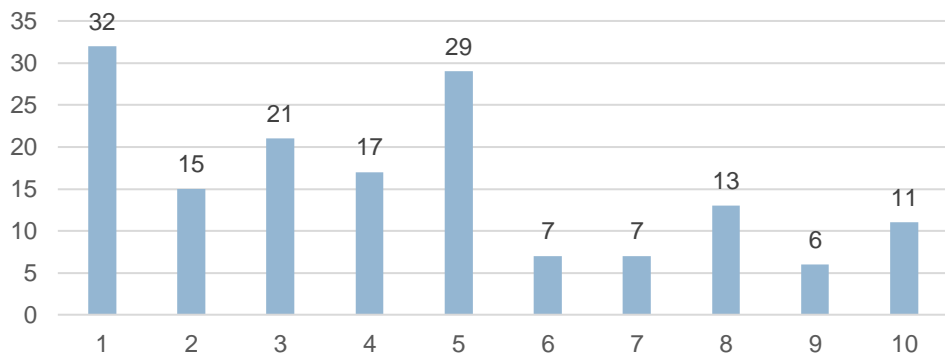
平均値=6.03

<5> アイテム購入のための費用（お金）を準備すること



平均値=6.10

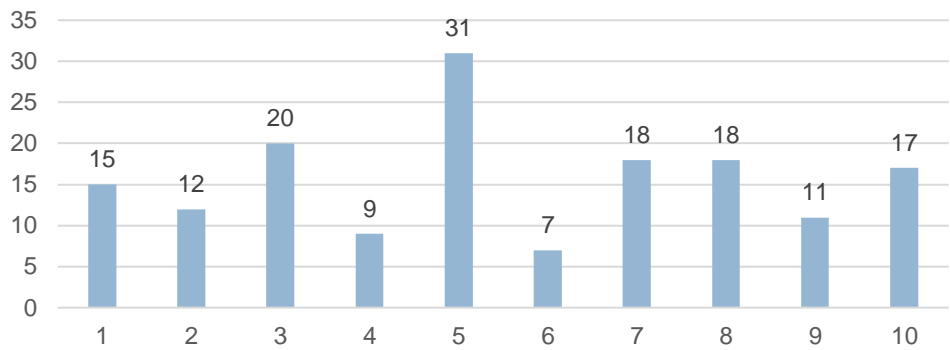
<6> アイテムを自宅の保管場所まで運ぶこと



平均値=4.41

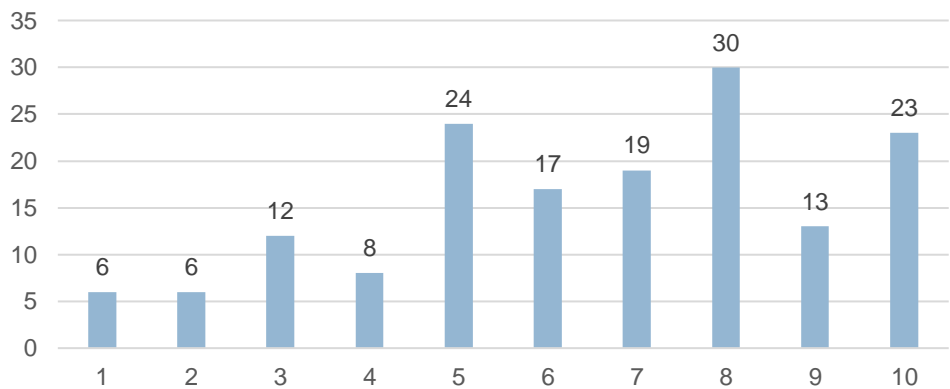


<7> アイテムをまとめて保管し、非常時に持ち出せる状態にしておくこと



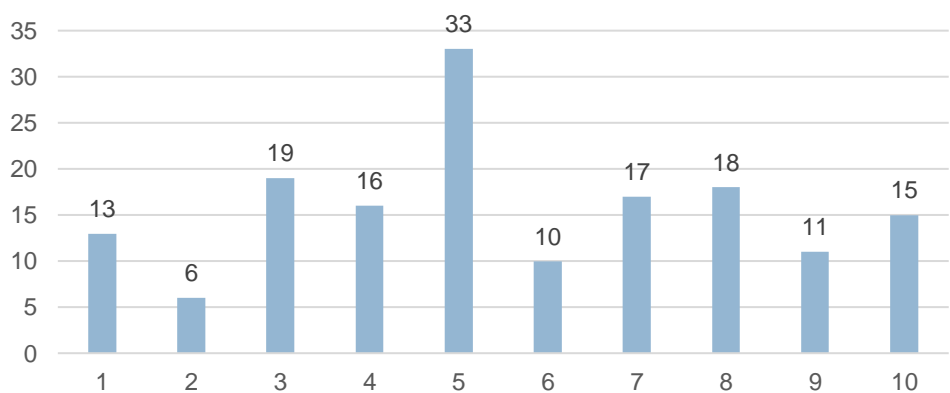
平均値=5.51

<8> アイテムのメンテナンスや消耗品の買い替えの管理を定期的に行うこと

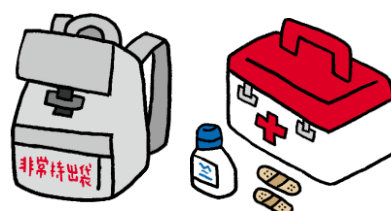


平均値=6.51

<9> アイテムの使用テストを行うなどして使い方を把握しておくこと

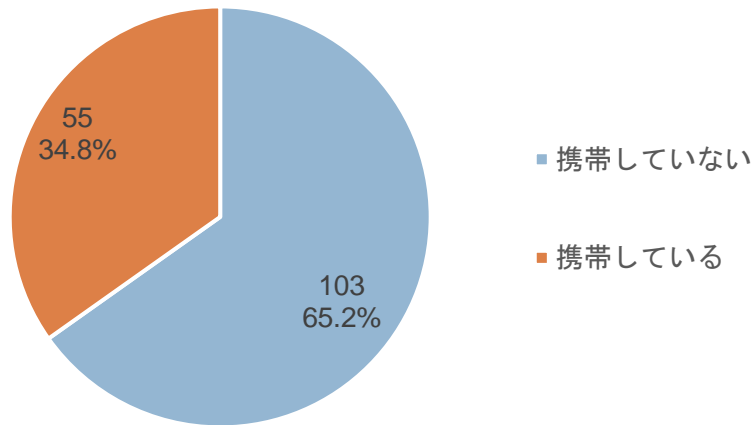


平均値=5.59

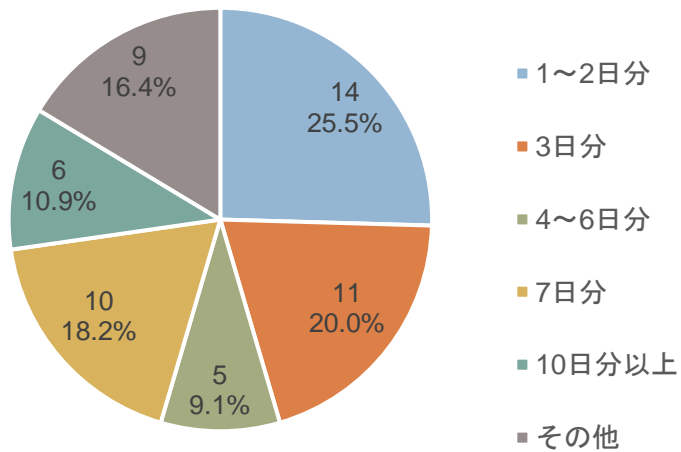


3-④. あなたは災害時を想定して精神科で処方されたお薬やおくすり手帳を日ごろから携帯していますか？

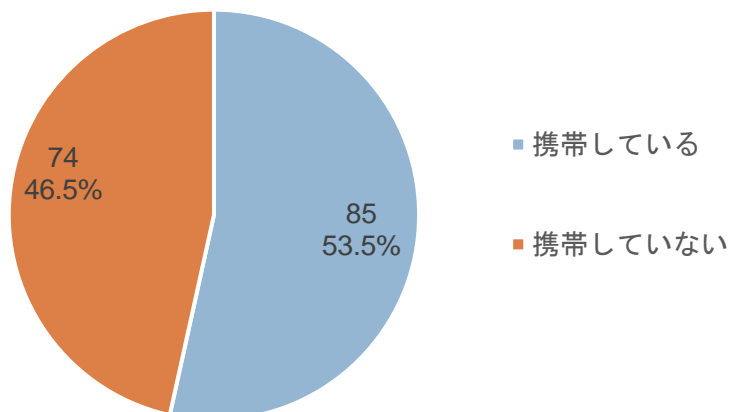
1) 精神科の処方薬の携帯について



前問3-④-1)で、精神科の処方薬を携帯していると答えた方への質問です。おおよそ何日分携帯していますか？

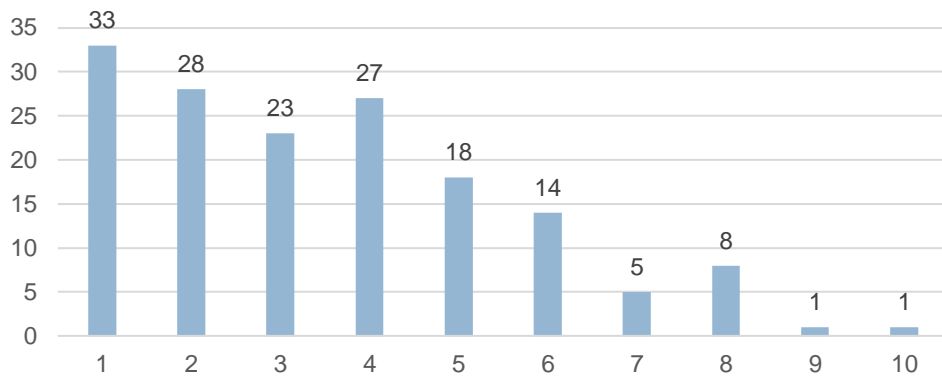


2) おくすり手帳の携帯について



4-①. 自身の防災対策の自己評価について、0～10のうちあてはまる数字を選んでください。

0：全くできてない 10：できている



平均値=3.53

5. 現在取り組んでいる自分なりの防災対策の工夫点や、共有したいアイデアがありましたらご記入ください（任意・自由記述）。

①玄関に電池式のセンサーライトを設置してあり、普段から真っ暗にならないようにしている。②各部屋に電池式の光源や懐中電灯を設置。③布団の横に押入れがあるので、そこに防災リュックを入れておき夜中でもすぐ取り出せるようにしている。
9月に長期保存の食料以外の食料を入れ替えて、家族で災害時の食思想定訓練をしています
日頃から主治医に共有している。
処方薬はコロナなどの感染症等でも受取が難しくなるので、日頃から多めにストックするように主治医に願います
顔写真を持ち歩き、行方不明になっても探せるようにする
断水や緊急入院用に、使い捨て紙製下着、乳幼児用おしりふき、使い捨てビデの備蓄。通常用肌着類を常時7枚以上維持している。
普段から防災対策に使えるような、軽量小型のアイテムを選ぶようにし、普段から使っている
災害時は現金も予め用意しておく必要がある。それも10円や100円硬貨等といったものや、1,000円札といったものを最低でも合計2万円程度あると安心できる。何故ならば、店等で釣りがない場合も考えられる。困みに、精神薬のストックは病院や薬局に以外とあると看護師さんに聞いているので、余程特別な薬でなければ、安心していいと思う。
自家用車のガソリンを一定以上の量に保つ
今のところ、内服薬と薬手帳はある。リスト等つくって整理しなければと思う。
庭で野菜を育てています。



自宅は戸建てで庭にスペースがあるので、自宅が全壊したら、テントに住む（集団生活が苦手）

本棚や食器棚が倒れないよう留め具を使用。神社の火除けのお札を貼る。

火事が起こらないように、なるべく一時的に使う時以外のコンセントは抜いておく。

精神科で処方してもらっている薬はどんなに長くても1ヶ月くらいしかもらえないので、災害が来たときもし薬が尽きたら、足りなくなったら…という不安は常にあります。高知は地震が必ず来るのでそのことも考えて怖くなったり、不安になったりという時もあります。

クローズで働いているので、災害時にプライバシーに配慮されるようになってほしいと思っています。

普段から長期保存のできる食品を多めにローリングストックとして使用。台風で避難した際がとて大変だったので(避難所で体調を崩した、水害時指定避難所が広域に対して一カ所しかなくあつという間に満杯に)、自主や代替避難場所を用意するのは難しい土地なので、次回からは状況によっては垂直避難を選択したいと思っています。

家族での連絡にアナログのスケッチブックやメモ帳、ガムテープなども役に立ちました

リホームした部分は耐震補強してあるが普段の生活必需のキッチンや風呂トイレ水道ガスの敷かれているのは築三十年の日本建築なので心配してますが保管食品や防災グッズは、能登地震をきっかけにリホームした部分の納戸に移動した。あとテントを入手すれば在宅避難もできるようにしたい。イヌがいるし 避難所はたぶん無理だと思うのです

非常持ち出しは、車輪付きのリュックにまとめて入れている。

緊急地震速報が発信されたら、入口のドアを開けておく。

キャンプギアを集めている。テントや車中泊出来るように。

移動中どこで被災するかによって避難する方向を考えている

マンションに住んでいるが、カバンにヘルプマークを付けて、エレベーターと一緒に乗った人たちに、「私は障害者です」ということを言葉に出さずに徐々に知ってもらうようにしている。

入院の為に薬や手帳は常に入院セットとして準備している。

トイレが近いので簡易トイレを準備している。

グループホーム内で避難訓練の備蓄があるので個人的に用意していませんでした。少しは自分用の備蓄を備えようと思いました。

たんすの下に転倒防止でクッションをかましている

防災情報を集めて準備しておく

【参考資料】

「ふだんからの防災」についてのアンケート<質問票>

1. 現在のあなたご自身についてお伺いします。

1-①. あなたの性自認についてお答えください。

1. 女性 2. 男性 3. その他

1-②. あなたの年齢に該当する年代についてお答えください。

- 10代 20代 30代 40代 50代 60代 70代 80代以上

1-③. あなたの仕事に該当する項目についてお答えください。

1. 常勤／正規職員 2. アルバイト・パート／非正規職員

3. 就労継続支援A型事業所 4. 就労継続支援B型事業所

3. 自営業 4. 家事 5. 学生 6. 無職 7. その他

1-④. あなたの精神科病院またはクリニックへの通院期間をお答えください。

1. 通院したことはない 2. 1年未満 3. 1年～5年 4. 5年以上

1-⑤. あなたがお住まいの都道府県をご記入ください。

1-⑥. あなたの住まいについて該当する数字をお選びください。

1. 一戸建て 2. アパート・マンション等の共同住宅

3. グループホームなどの居住施設 4. その他

1-⑦. あなたの住まいの同居状況について該当する数字をお選びください。

1. 単身 2. 家族と同居 3. その他

1-⑧. あなたご自身もしくは同居人に、自ら避難することが困難な方や避難に時間がかかる方がいるかどうかについて、該当する数字をそれぞれお選びください。

1) あなたご自身について

1. 避難が困難であったり時間がかかったりすることが予測される 2. 該当しない

2) 同居人について

1. 避難が困難であったり時間がかかったりすることが予測される者がい

2. 該当する者はいない

1-⑨. 災害について経験したことがある人は、その経験をご記入ください（記入）。

いつ頃の災害か（ ） どんな災害だったか（ ）

2. 地方公共団体、自治会などで開催している防災訓練の参加経験についてお伺いします。

2-①. あなたの防災訓練の参加経験についてお答えください。

1. 参加したことがある →2-②へ 2. 参加したことがない →2-③へ

2-②. 防災訓練に「参加したことがある」ことの理由をお答えください（複数回答可）。

1. 会場が近いから 2. 時間があった／都合が合ったから

3. 関心や興味があったから 4. 知人が参加していたから

5. 具体的な日時・場所、申し込み方法がわかったから 6. 楽しそうだから

7. 自分は自然災害に遭う可能性があると思ったから 8. 訓練の必要性を感じたから

9. 自分に障害があることが周囲の人に分かっていても良いから/すでに知っているから

10. その他

2-③. 防災訓練に「参加したことがない」ことの理由をお答えください（複数回答可）。

1. 会場が遠いから 2. 時間がない／都合が合わないから

3. 関心や興味がなかったから 4. 知人が参加していなかったから

5. 具体的な日時・場所、申し込み方法がわからないから 6. 楽しくなさそうだから

7. 自分は自然災害に遭わないと思ったから 8. 訓練の必要性を感じないから

9. 自分に障害があると周囲に分かることに負担を感じるから

10. 防災訓練が行われていることを知らなかった 11. その他

2-④. あなたが防災の知識を学んだり、体験したりする防災の啓発を目的にしたイベントに参加する場合、参加の“決め手”（理由やきっかけ）になるのはどんなことでしょうか。最もあてはまるものをお答えください（該当するもの2つに○）。

1. 自宅の近所で開催している
2. 参加しやすい曜日や時間帯で開催している
3. 事前に企画の内容や開催情報が入手できる
4. 自分に障害があることを周囲の人と共有し、安心して参加できる環境で開催している（福祉施設や当事者会での実施）
5. 信頼できる人と一緒に参加できる
6. 精神障害ならではの防災対策を含む知りたい情報や対策を学ぶことができる
7. ゲームや体験ブース、飲食コーナーなどがある楽しいイベントである
8. 災害備蓄用の飲料や食料をもらうことができる
9. その他

2-⑤. あなたが防災の啓発を目的にしたイベントに参加する場合、特にどんなことを学びたいでしょうか。あてはまるものをお答えください（該当するもの3つに○）。

1. 避難場所や避難の仕方について
2. 非常持ち出し品について
3. 家族や親族との連絡手段について
4. 家屋の安全性について
5. 地域の災害危険箇所について
6. これから予想される自然災害について
7. 障害があることで特に準備すべきことについて
8. その他

3. 災害時避難生活を想定した備蓄や防災対策についてお伺いします。

3-①. あなたが行っている備蓄や防災対策、非常持ち出し用のアイテムについてお答えください（該当するものすべてに○）。

1. 食料・飲料
2. 防災ラジオ
3. 充電器
4. 簡易トイレ
5. 非常持ち出し用の衣類（防寒用含む）
6. 非常持ち出し用の毛布
7. 懐中電灯
8. 包帯や消毒液等の医薬品
9. 歯ブラシ等の日用品
10. 精神科の処方薬で常備しているもの（睡眠薬含む）
11. 精神科以外の処方薬で常備しているもの
12. 心理的に落ち着く・気分転換のためのアイテム
13. 自分の障害特性に応じたアイテム
14. その他

3-②. あなたが行っている備蓄や防災対策、非常持ち出し用のアイテムは、何日分の災害時避難生活を想定していますか。おおよその日数をご記入ください。

約（ ）日の災害時避難生活を想定

3-③. 備蓄や防災対策、非常持ち出し用のアイテムを準備するにあたって、1)~7)の準備のプロセスそれぞれの「やさしい~難しい度合い（困難度）」について、指標を参考に0~10のうちあてはまる数字を選んでください（それぞれの項目に対し、1つの数字を選択）。

(0:とてもやさしい ~ 5:どちらともいえない ~ 10:非常に難しい)

- 1) どのように防災アイテムの準備を始めるか（きっかけ）
- 2) どのようなアイテムを準備するかリストアップすること
- 3) アイテムを自宅のどこに置くと良いか決めること
- 4) アイテムをどの程度（数・量）準備するか決めること
- 5) アイテムの購入のための費用（お金）を準備すること
- 6) アイテムを自宅の保管場所まで運ぶこと
- 7) アイテムをまとめて保管し、非常時に持ち出せる状態にしておくこと
- 8) アイテムのメンテナンスや消耗品の買い替えの管理を定期的に行うこと
- 9) アイテムの使用テストを行うなどして使い方を把握しておくこと

3-④. あなたは災害時を想定して精神科で処方されたお薬やおくすり手帳を日ごろから携帯していますか？。

- 1) 精神科の処方薬の携帯について
 1. 携帯している（おおよそ 日分携帯）
 2. 携帯していない
- 2) おくすり手帳の携帯について
 1. 携帯している
 2. 携帯していない

4. 自分の防災対策レベルに対する自己評価についてお伺いします。

4-①. 自身の防災対策の自己評価について、0~10のうちあてはまる数字を選んでください。(0:全くできていない ~ 5:どちらともいえない ~ 10:できている)

5. 現在取り組んでいる自分なりの防災対策の工夫点や、共有したいアイデアがありましたら、ご記入ください（任意・自由記述）。