



My Note …わたしの情報ノート…

●● はじめに ●●

大きな災害が起こったとき、それまでの日常の生活が継続困難になることがあります。例えば、ライフラインがストップしたり、家が損壊したりして家を離れなければならない、家は大丈夫だが介護者が不足（家族の被災や支援サービスがストップ）する、生活必需品（飲食物、衛生用品など）が不足するなど…。

災害への備えとして自分でできること（自助）や、地域住民がお互いに力を出し合って地域全体の被害を最小限にすること（共助）が、自治体のできる災害支援（公助）の前にどれくらい取組めるか、そこがその後の生活の建て直しに大きく影響します。

障害のある方など支援を必要としている人が自分でできる備え（自助）のひとつとして活用いただくために、自分情報を記した『My Note…わたしの情報ノート…』を作成しました。これは災害時や急に家族等と離れて過ごさなければならない時に、自分が必要としている支援の内容や方法、必要な物品や緊急連絡先等を発災後等の混乱している中でも迅速にそして的確にお伝えすることができるようにと考え、作成したものです。

支援して下さる人々がこのノートから必要な情報を読み取り、ご本人とやりとりしながら、支援者と本人の思いを結ぶ一助になればと思います。

●● こんなときにお使いください ●●

- ・気象災害に備え、事前に地域の避難所へ避難するとき
- ・気象災害や地震等の発生により避難所へ避難するとき
- ・避難所で自分のことについて伝えたいとき（きかれたとき）

++ こんなときにもお使いいただけます ++

- ・いつもの支援者ではない方に支援を受けるとき
- ・家族（介護者）が不在となり、一時的に家を離れて福祉サービスを使うことになったとき …などなど

●● 作成するときにご注意いただきたいこと ●●

1. できるだけたくさんのお情報をと思い、記入量が多くなっています。ご本人お一人では全て記載するのは大変ですので、ご家族や日頃関わりのある福祉サービス事業所の方々のご協力をお願いします。
2. 重要な個人情報に記載されたノートです。取扱には十分ご注意いただき、閲覧後はご本人に返却してください。
3. 病気や薬の情報などは適宜更新をお願いします。
4. 必要に応じて複写（コピー）して複数作成する場合は、誰（どこ）が持っているか記録しておくとい良いでしょう。
5. できるだけ「今」に近い情報を載せていただきたいので、定期的な内容確認をお願いします。

これは『障害のある方が地域で安心安全に暮らし続けることができるための協議』を行っている四日市障害保健福祉圏域自立支援協議会生活支援部会において作成しました。（四日市障害保健福祉圏域自立支援協議会 令和2年7月29日承認）

【問合せ先】 四日市市障害保健福祉圏域自立支援協議会 生活支援部会

（事務局：四日市市障害者自立生活支援センター かがやき）