

災害と介護の
日本語を
学ぶ・教える

第一部 災害に対処する

A : 日本人 B : 外国人

第1課 土砂災害の言葉と対処法を学ぶ

《会話》

B : 最近短い時間にたくさんの雨がよく降りますね。

私の国のスコールみたいです。

A : そうですね。それは集中豪雨と言うんですよ。

B : 集中豪雨ですか。明日友達と車で層雲峡へ行くんですが、

山道で雨がたくさん降ったら怖いですね。

A : 山の中の川も水が増えますからね。

B : 日本は台風や梅雨もあるから、注意しなければなりませんね。

A : 1時間に20ミリ以上か、全部で100ミリ以上の雨が降ったら、本当に危ないそうです。

B : 出かける前に天気予報をよく調べて、運転中もラジオを聞いたほうがいいですね。

A : そうですね。大雨になったら、がけから小さい石が落ちてきたり、がけの間から水が

流れてきたりして怖いですよ。

B : それはがけ崩れとか山崩れと言うんでしょう。

A : そうです。その時はそこから早く離れて安全な場所に逃げてください。

★語い★

(会話) 土砂災害 (山から土や石が落ちてくる被害) 集中豪雨 (短い時間に降る大雨)

山道 梅雨 (6月頃に降り続く大雨) 以上 がけ 流れる がけ崩れ

山崩れ 離れる 逃げる

(練習) 土石流 増水 用心する

(その他) 地球温暖化 数年 短時間 被害 季節 避ける

《練習》

1. 土砂災害の言葉を理解しましょう。

B : ①最近、短い時間にたくさんの雨が降りますね。

A : そうですね。それは②集中豪雨と言うんですよ。

- | | |
|--------------------------------|------|
| 1) ①ドライブの 때가 けから 小さい 石が落ちてきていた | ②山崩れ |
| 2) ①山から倒れた木と一緒に水が流れてきていた | ②土石流 |
| 3) ①昨日川の水がかなり増えていた | ②増水 |

2. 1の会話に続けましょう。

B : ①集中豪雨ですか。②街の中でも気をつけなければなりませんね。

A : そうですね。何が起きるかわかりませんからね。

例 : ①集中豪雨

②街の中でも気をつける

1) ①山崩れ

②ドライブの前に天気予報を調べる

2) ①土石流

②大雨になったら用心する

3) ①増水

②台風の情報をよく聞く

《トピックのまとめ》

地球温暖化のために、ここ数年、短時間に強い雨が降る集中豪雨の被害がとても多い。日本では春から夏にかけては梅雨の季節があり、秋には台風もあるので、より注意しなければならない。山間部では、がけから小さい石が落ちてきたり、がけの間から水が流れてきたりする山崩れ（がけ崩れ）も発生する。雨が降った山道を通る時は、そういう場所を避けるか、そこから早く離れて安全な場所に逃げる必要がある。そのために天気予報やニュースをよく聞いて、災害にあわないように気をつけたいものである。

第2課 水害時の避難

《会話》

A : Bさん、いる？ 避難勧告が出てるのよ。

B : えっ、ひなん・・・？

A : 避難勧告。安全な場所へ逃げなさいという意味よ。

大雨で危険だから、すぐ逃げましょう。

B : どこへ逃げるんですか。

A : この近くの小学校よ。そこが避難所なの。急いで。

B : ちょっと待ってください。用意します。

A : あっ、ブレーカーも切って。

~~~~~

B : ひどい。道路に水があふれている。

A : そう。だからマンホールに気をつけなければ。

B : はい。わかりました。

### ★語い★

(会話) 避難する (逃げる) 避難勧告 避難所 ブレーカー 切る

あふれる マンホール 大雨 危険

(練習) 注意 渋滞 (道が混んでいる) 運動靴 給水車 (水を配る車) 地域

洪水 (川から水があふれて出る) 注意報 公衆電話

(その他) 感じる ひも 結ぶ 逃げ遅れる 自宅 元栓 広報車 (情報を知らせる車)

懐中電灯 (手に持つライト)

## 《練習》

### 1. 理由を聞きましょう。

A: 大雨で避難する時の注意を聞きましたよね。

B: ①ブレーカーですが、どうして②切るんですか。

A: ③火事になったら大変ですから。

B: ああ。そうですね。

- |           |               |               |
|-----------|---------------|---------------|
| 例) ①ブレーカー | ②切る           | ③火事になったら大変    |
| 1) ①マンホール | ②気をつけなければならない | ③水があふれて危険     |
| 2) ①車での避難 | ②してはいけない      | ③渋滞で動けなくなる    |
| 3) ①運動靴   | ②ブーツよりいい      | ③水が入らなくて歩きやすい |

### 2. 「～だって」「～そうです」「～ということです」を使って練習しましょう。

例) (友達に) 川があふれるかもしれないだって。

(先生に) テレビのニュースによると小樽でがけ崩れがあったそうです。

(避難所で) 4時頃給水車が来るということです。

(友達に) \_\_\_\_\_だって。

(この地域の避難所は小学校)

(先生に) \_\_\_\_\_そうです。

(ラジオのニュースによると、大雨洪水注意報が出た)

(避難所で) \_\_\_\_\_ということです。

(明日から公衆電話が利用できる)

## 《トピックのまとめ》

避難勧告が出たら、近くの小学校などに避難する。しかし、勧告が出なくても危険を感じたら、安全な場所へ逃げた方がいい。逃げる時はブレーカーを切って、パスポートなど大切なものを持って出る。靴は水が入らずひもでしっかり結べる運動靴をはいた方がいい。道路に水があふれていたら、マンホールに落ちることもあるので、気をつける。車で避難すると、渋滞で動けなくなることがあるため、注意しなければならない。もし逃げ遅れた場合は、自宅の二階や高い建物に上がって助けを待つ。

### 第3課 地震にあった時

#### 《会話》

A: 先週せんしゅうの地震じしんの時とき、どこにいたんですか。

B: ビルの12階かいにいました。でも、怖こわくてすぐ階段かいだんを使つかって外そとへ出でてしまったんです。

A: えっ、外そとは危あぶないです。ビルの中なかにいた方ほうがいいですよ。

B: ええ、会社かいしゃの人ひとにも言いわれました。上うへからガラスや看板かんばんも落おちてきますからね。

A: それから、地下街ちかがいにいる時ときも店みせの人ひとの言いうとおりにしてください。すぐ、外そとへ出でない方ほうがいいですよ。

B: そうですね。ところで、わたしは車くるまを運うんてんするんですが、地震じしんが起おきたら、道みちの左側ひだりがわに止とめるんですね。

A: ええ。でも、急きゅうに止とめないでください。

B: はい。

A: 避難ひなんする時ときは、ドアロックをしないでください。そして、車くるまのキーはつけたままにしてください。

#### ★語い★

(会話) 地下街ちかがい 階段かいだん 看板かんばん 起おきる 左側ひだりがわ ドアロック

(練習) 様子ようす あわてる アナウンス 真まっ暗くら 係かかりの人ひと パニックになる  
行動こうどうする 自動販売機じどうはんばいき ゆれ へい

(その他) 指示しじ 従したがう 落おち着つく 緊急地震速報きんきゅうじしんそくほう 余震よしん(後あとからくる地震じしん)

屋根やね 落雪らくせつ(上うへから落おちる雪ゆき) なだれ(山やまから急きゅうに崩くずれて落おちる雪ゆき)

呼びかけ 震度しんど(地震じしんのおおきさ) 家具かぐ 離はなれる 非常口ひじょうぐち

## 《練習》

1. 地下街で地震が起きた場合の人々の様子を言葉で表現しましょう。

A: 最近、地震が多いですね。

B: そうですね。わたしはよく地下街で買い物をするんですが、大きな地震が起きたら怖い  
ですね。皆、あわててしまうようですよ。

A: まず、落ち着いて アナウンスを聞いたほうがいいですね。

例) ① 皆、あわてる

② アナウンスを聞く

1) ① 真っ暗になる

② 電気が点くまで待つ

2) ① 出口がわからなくなる

② 係りの人の話を聞く

3) ① 誰でもパニックになる

② 行動する

2. 「～てくる/～てきた」を使って練習しましょう。

例) 道路の自動販売機が(倒れる→倒れ)てくる。

1. ビルの窓ガラスが(落ちる→ )てくる。

2. 地震の揺れが(大きくなる→ )てきた。

3. 地下街に水が(流れる→ )てくる。

4. 近くのへいが(崩れる→ )てきた。

## 《トピックのまとめ》

地震の時、ビルの上の方にいた場合は、すぐ外に出ない方がいい。上からガラスや看板が落ちくる危険があるからだ。地下街にいるときも、係りの人の指示に従って、あわてないで落ち着いて行動しなければならない。車を運転している時は、左側に止め、ドアロックをしないで車のキーをつけたまま避難した方がいい。緊急地震速報では「土砂くずれ、崖崩れ、余震に注意してください」、また、冬の場合は、「屋根からの落雪、なだれ、やけどにも注意してください」などの呼びかけがある。

## 第4課 津波が起きた時

### 《会話》

- A : 津波警報が出た時、避難したんですか。
- B : いいえ、避難しませんでした。家にいました。
- A : ここは海の近くですから、地震のあとに津波がきますよ。  
まず高いところへ逃げてください。
- B : 山と波と人がかいてあるマークの場所ですね。
- A : そうです。一人にいる時も、家族をさがしに行かないでください。  
そして車を使わない方がいいですよ。渋滞になりますから。
- B : でも、遠くに速く逃げなければなりませんよね。
- A : 海や川の近くにいる時は、「遠い場所」よりも「高い場所」ですよ。
- B : あー、高い建物もいいんですね。
- A : はい。できるだけ上に避難してください。  
津波は、一度だけじゃありません。何度も来ます。大切なものがあっても  
絶対に家にもどらないでください。
- B : あ、そういえば聞いたことがあります。家族にも教えますね。



### ★語い★

(会話) 津波 さがす できるだけ 何度も 絶対に

(練習) ひく 津波警報 (津波が来るお知らせ)

(その他) 命 守る とにかく 津波避難場所 津波避難ビル 確認する

くり返す 決して 高台 (高いところ) 津波危険地域

## 《練習》

1. 「～べきです」「～べきではありません」を使って練習しましょう。

例) 海からはなれていても高い所へ逃げるべきです。  
(海からはなれている) (高い所へ逃げる)

- 1) \_\_\_\_\_ も迎えに行かないで \_\_\_\_\_ べきです。  
(子供が学校にいる) (避難する)
- 2) \_\_\_\_\_ も \_\_\_\_\_ べきではありません。  
(家に大切な物がある) (家にもどる)
- 3) \_\_\_\_\_ も \_\_\_\_\_ べきではありません。  
(波がひく) (海のそばへ行く)

2. 正しい方を選びましょう。

例) 部屋を (きちんと・ぴったり) 片付けなさい。

- 1) 津波は (何度も・何度) 来るので (是非・絶対に) もどってはいけない。
- 2) 津波警報がでた時は、地震の大きさに関係なく (できるだけ・決して) 速く避難する。
- 3) あなたのことは (必ず・決して) 忘れません。

## 《トピックのまとめ》

津波から命を守るには、とにかく避難することだ。津波避難場所や津波避難ビルのマークがどこにあるか確認しておこう。避難には車を使わない方がいい。そして、家族や友達をさがしに行ったり迎えに行ったりしないで避難する。遠い場所より高い場所へ避難することも大切だ。津波は何度もくり返し来るので、避難したあとも決して海に近づいたり家にもどったりしてはいけない。

## 第5課 避難所について学ぶ

### 《会話》

A: Bさん、近くの避難所がどこかわかりますか。

B: いいえ、わかりません。

A: 区役所で調べたんですけど、Bさんの避難所は〇〇小学校ですよ。

B: そうですか。そこには泊まれるんですか。

A: ええ、毛布も貸してくれますよ。この辺の人は誰でも行って、食べ物や水がもらえるんですよ。

B: そうですか。

A: それに、いろいろな情報も、もらうことができますよ。

B: でも、難しい日本語はよくわからないんですが。

A: 大丈夫ですよ。通訳のボランティアも来てくれるはずですから。

B: えっ、通訳もいるんですか。それは助かります。

ところで、避難所にはどんなルールがありますか。

A: 夜、大きな声を出してはいけないとか、ごみを分けるとか、決められた日に掃除をするとかですよ。

### ★語い★

(会話) 区役所 泊まる 毛布 通訳

(練習) 以内 食料 治療 申請(申し込む) 書類 仮設住宅(一時的に住む

家) 転校手続き 手数料

(その他) 分別する 掲示板(お知らせを貼るところ) 不自由 迷惑 積極的

協力する グラウンド 町内会 伝言ダイヤル

## 《練習》

1. 「～から～はずです」を使って、練習しましょう。

①もう頼んでありますから、②通訳のボランティアも来てくれるはずです。

- (例) ①もう頼んである                      ②通訳のボランティアも来てくれる
- (1) ①避難所には十分毛布がある      ②貸してもらえる
- (2) ①トラックが通れるようになる      ②3日以内に食料が届く
- (3) ①避難所には公衆電話がある      ②家族に連絡できる

2. 感謝の気持ちを言いましょう

A: ①治療を受けたいんですが。

B: じゃ、お手伝いしましょうか。

A: ②ありがとうございます。

- (例) ①治療を受ける                      ②ありがとうございます
- 1) ①申請の書類をもらう                  ②本当に助かります
- 2) ①仮設住宅の申し込みをする          ②お忙しいのにすみません
- 3) ①転校手続きをする                      ②お手数をおかけして申し訳ありません

## 《トピックのまとめ》

避難所にはルールがある。決められた役割をする、ゴミを分別する、トイレの使い方を守る、生活の時間を守る、大きな音を出さないなど、さまざまなものがある。避難所では、大勢の人が一緒に生活するので、不自由なことが多いが、ほかの人に迷惑をかけないようにしたり、積極的に協力したりする気持ちが必要である。また、大切なお知らせは、掲示板に貼ってあるので、わからない場合は周りの人に説明してもらおう。

## お役立ち情報 1 (土砂災害・水害)

### (1) 風の速さと強さについて

風速 2.5 m 以上になったら、立ってられないので、外で何かをするのは危険。

風の強さのレベルは、強い (風速 3.3 m/s 以上)、非常に強い、猛烈な風 (風速 5.4 m/s 以上) というように分けられる。

### (2) 大雨・洪水時の避難の目安

情報の種類 ①大雨・洪水注意報・大雨・洪水警報

⇒テレビ・ラジオの情報を聞き危険な場合は対処・避難

②避難勧告 ⇒人的被害の可能性が高いので、できるだけ早く安全な場所へ避難

③避難指示 ⇒危険を知らせる時に出される⇒シンプルな日本語参照

### (3) 避難を勧める広報車の日本語

#### (札幌市の避難指示)

こちらは札幌市です。〇〇地区に避難指示を発令しました。大変危険な状態です。〇〇地区にお住まいの方はただちにお近くの〇〇避難所へ避難をしてください。なお、自宅周辺の水の深さが膝より高いと外出は危険です。食糧・水・ラジオ・懐中電灯などを持ち、自宅の高いところに避難してください。

#### シンプルな日本語へ替える例

⇒ 〇〇にいる人は逃げてください。とても危ないです。すぐに近くの小学校へ逃てください。家の周りの水が膝より高かったら、外に出るのは危ないです。家の中に水が入ってきたら、すぐ上の階に逃げてください。食べるもの、水、ラジオ、懐中電灯を持って上の階に逃げてください。

### (4) 避難する時

- ① 側溝やマンホールから水があふれ、落ちる危険があるので注意する。
- ② 大雨の時は地下やアンダーパスに入ることは避ける。
- ③ 水が入ると歩きにくくなる長靴より、ひもでしっかり結べる運動靴やトレッキングシューズがいい。
- ④ 火災や感電防止のためにブレーカーを切ってガスの元栓を締める。
- ⑤ なるべく二人以上で行動する。

## お役立ち情報 2 (地震)

### —地震時のアナウンス例— (震度 5 以上の場合)

#### 《地下街で》

(最初に、「緊急地震速報」を流す)

地震が起きた後、「ただ今、地震が起きました。被害状況を確認していますので、その場で落ち着いて待機してください。状況を確認後、避難の指示を出します。」

(札幌市都市開発公社)

#### 《テレビ》

緊急地震速報です。次の地域では強い揺れに警戒してください。(〇〇都道府県、〇〇都道府県)では強い揺れに警戒してください。けがをしないように身を守ってください。テーブルや机の下にかくれてください。倒れやすい家具などからは離れてください。各地の震度は情報が入りしだいお伝えします。緊急地震速報が出ています。次の地域は警戒してください・・・(繰り返し)

(日本放送協会 NHK)

### —地震避難時の注意—

#### ○外にいるとき

- ・自動販売機や建物の壁、塀などから離れる。
- ・持っているバッグなどで頭を守る。
- ・広い場所に避難する。

#### ○ビルで火災が起きたとき

- ・エレベーターを使わない。
- ・濡れたタオルなどを口に当てて低い姿勢にして移動する。
- ・非常口、階段にはあわてないで、移動する。
- ・停電になっても、非常照明がつくまでは移動しない。

#### ○車の運転中

- ・駐車場や空き地があったら、エンジンを切ってそこで待つ。
- ・揺れがおさまるまで、ラジオなどで情報を聞く。

## お役立ち情報 3 (津波)

### (1) 津波や津波避難に関するマーク

| 津波注意<br>(危険地域)                                                                    | 津波避難場所                                                                            | 津波避難ビル                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 「地震が起きた場合、津波が来襲する危険性が高い地域」を表します。                                                  | 「津波に対して安全な避難場所・高台」を表しています。                                                        | 「周りに高台がない場合に利用する。津波から避難できる高さ・耐震を有するビル(津波避難ビル)」を表しています。                              |
|  |  |  |

### (2) 津波の前の引き潮は・・・

「津波の前には必ず潮が引く」という言い伝えがあるが、必ずしもそうではない。地震を発生させた地下の断層の傾きや方向によって、また津波が発生した場所と海岸との位置関係によっては、潮が引くことなく最初に大きな波が海岸に押し寄せる場合もある。津波は引き潮で始まるとは限らないことを覚えておこう。

[www.seisuvol.kishou.go.jp/eq/know/tsunami/generationhtml](http://www.seisuvol.kishou.go.jp/eq/know/tsunami/generationhtml)

### (3) NHK テレビの津波・大津波警報表示の変更

\*2013年3月7日よりNHKテレビの津波警報の表示が変わる。見る人が危険をすぐ感じられるように、また子供や外国人にもわかりやすいように、表示の仕方を変えて避難を呼びかけている。



**紫の場所**：巨大な津波（～10m超）が来る

**赤い場所**：高い津波（～3m）が来る

NHKが3月7日から運用する津波警報時の画面。子どもや外国人も分かりやすいように平仮名で「すぐ にげて！」と表示してある

## お役立ち情報4 (災害時避難場所・伝言ダイヤル)

### ● 〈一時避難場所〉

まず、災害の様子をみるために、とりあえず避難する場所。近くの公園や神社、グラウンドなどを各自治会、町内会などで指定している。



### ● 〈広域避難場所〉

「一時避難場所」が危険なら「広域避難場所」へ

さらに大きな火災が起こった場合、炎や煙から身を守る避難場所。各都道府県で公園やグラウンドを指定している。災害が落ち着いたら自宅へ帰る。



### ● 〈避難所（収容避難場所）〉

最後に「避難所」へ

自宅が倒壊したり火災で焼失した場合に、しばらく生活を送る場所。地域の学校や地区の会館などが指定されている。



参照：地震編 - 5. 5. 「どこへ避難すればいいの？」 | 外国人のための危機

管理講座 | JAPAN STUDY SUPPORT <http://www.jpss.jp/ja/life/crisis/5/>

札幌市ホームページ

### NTT災害伝言ダイヤル

家族や友達にメッセージを伝えることができる。携帯電話からもできる。

#### 録音する時

- ① 1 7 1 に電話する
- ② ガイダンスの後、1 を押す
- ③ 自分のうちの電話番号を市外局番から押す
- ④ 1 を押して、# を押す
- ⑤ メッセージを言う
- ⑥ 9 を押して、# を押す

#### 聞く時

- ① 1 7 1 に電話する
- ② ガイダンスの後、2 を押す
- ③ 自分のうちの電話番号を市外局番から押す
- ④ 1 を押して、# を押す

## 第二部 介護を学ぶ

### 登場人物

山本さん : 近所の人

鈴木さん : 近所の人 介護福祉士<sup>1</sup>

松本さん : ケアマネージャー<sup>2</sup>

本間さん : ホームヘルパー<sup>3</sup>

オーリヤ : ナターシャの母親 64歳 手足が不自由 介護保険サービスの申請をし、  
要介護<sup>4</sup>と決まる

ナターシャ : オーリヤの娘

---

<sup>1</sup> 介護福祉士。身体や心の問題で普通の生活に困る人を介護し、アドバイスをする者。

<sup>2</sup> 介護支援専門員。介護の必要な人とその家族から相談を受け、ケアプランを作る。また、他の介護サービスをする者と連絡を取り、調整などをする者。

<sup>3</sup> 訪問介護員。訪問して介護を行う者。

<sup>4</sup> 軽度の要介護状態。自分で立ち上がって歩く、食事、入浴などがやや難しい。

## 第1課 介護保険サービスの申し込み 《会話》

山本さん : ナターシャさん、おはようございます。お母さんの具合はどうですか。

ナターシャ : ありがとうございます。おかげさまで、一人でゆっくり歩いてトイレに行けるようになりました。でも、左手も不自由ですし、私も母もやはり大変です。

山本さん : よくわかりますよ。それでは介護保険サービスを申し込んだらどうですか。

ナターシャ : 外国人も申し込めるんですか。

山本さん : ええ、もちろん。家族が介護保険証と申請書を区役所に出せばいいんです。オーリャさんはまだ65歳じゃないから、介護保険証をもらっていませんね。

ナターシャ : ええ。私一人で手続きが出来るでしょうか。

山本さん : 心配だったら、私も区役所に行ってあげますよ。

ナターシャ : それは本当に助かります。よろしくお願いします。

### ★語い★

(会話) 具合 不自由 介護保険サービス 申し込む 介護保険証 申請書

区役所 手続き 助かる

(練習) 代わりに 敷く 下げる 日中 夜間 収入 短期 長期 習字

希望通り リハビリ肌 綿

(その他) かかりつけの病院・医者 ケアプラン 普段 様子 レベル 費用

金額

## 《練習》

1. 様子を判断してできることを 申し出ましょう。

A: ① 心配 そうですね。 それなら、私が代わりに ② 区役所 に行つてあげますよ。

B: すみません。 助かります。

- 例: ① 心配 ② 区役所に行く  
1) ① つらい ② 送り迎えをする  
2) ① 肩が痛い ② 食事を下げる  
3) ① だるい ② シーツを敷く

2. 「～か～かに関係なく」を使つて練習しましょう。

A: ① 介護保険サービスは ② 外国人か日本人か に関係なく申し込めるんですか。

B: ええ。 申し込めますよ。

- 例: ① 介護保険サービス ② 外国人か日本人か  
1) ① 介護タクシー ② 日中か夜間か  
2) ① 車いすのレンタル ② 収入が多いか少ないか  
3) ① デイケア ② 短期か長期か

3. 「～し、やはり」を使つて練習しましょう。

① 母は 左手も不自由 ですし、やはり ② 大変 です。

- 例: ① 左手も不自由 ② 大変  
1) ① 習字の練習もしたがっている ② 希望通りにしてもらう  
2) ① リハビリもきつしよう ② しばらくの間休ませる  
3) ① 肌も弱い ② 綿のパジャマにする

## 第2課 ケアマネージャーと話す

### 《会話》

松本さん : オーリャさんは要介護2に決まったんですね。

ナターシャ : はい、左手と左足がマヒしていますから。わたしも仕事で家にいないので母の世話があまりできないんです。

松本さん : じゃ、お仕事の間にヘルパーさんに来てもらいましょうか。ヘルパーさんは掃除や洗濯をしてくれますよ。

ナターシャ : いいですね。それからお風呂もわたし一人では手伝えません。

松本さん : そうですね。お風呂は大変ですね。週2回デイサービスに行ったらどうですか。お風呂にも入れますよ。

ナターシャ : じゃ、デイサービスも利用したいです。そこで手と足のリハビリもできますか。

松本さん : はい、できますよ。

ナターシャ : 要介護2の保険でできるんですね。それじゃ、デイサービスを2回とヘルパーさんを3回お願いします。

松本さん : では、ケアプランを作って費用と一緒にお知らせします。

ナターシャ : はい、待っています。

### ★語い★

|               |                 |               |            |           |            |            |     |
|---------------|-----------------|---------------|------------|-----------|------------|------------|-----|
| かいわ<br>(会話)   | ようかいご<br>要介護    | マヒ            | デイサービス     | リハビリ      |            |            |     |
| れんしゅう<br>(練習) | しょうじょう<br>症状    | たいちょう<br>体調   | けつあつ<br>血圧 | めまい       | ふらふらする     | ほっしん<br>発疹 | かゆい |
|               | ほうもんかいご<br>訪問介護 | かいご<br>介護タクシー | てさき<br>手先  | きよう<br>器用 | あもの<br>編み物 | サークル       |     |
| (その他)         | た<br>デイケア       | ショートステイ       |            |           |            |            |     |

## 《練習》

1. 症状<sup>しょうじょう</sup>を伝え<sup>つた</sup>ましょう。

A: 体調<sup>たいちよう</sup>はいかがですか。

B: せきが止まらなくて ②眠<sup>ねむ</sup>れないんです。

A: そうですね。せきが止まらないんですね。

例) ①せきが止まらない ②眠<sup>ねむ</sup>れない

1) ①血<sup>けつ</sup>圧<sup>あつ</sup>が150以上ある ②心<sup>しん</sup>配<sup>ぱい</sup>

2) ①時<sup>とき</sup>々<sup>どき</sup>めまいがする ②ふらふらする

3) ①発<sup>ほっ</sup>疹<sup>しん</sup>が出<sup>で</sup>た ②身<sup>からだ</sup>体<sup>じゆう</sup>中<sup>ちゆう</sup>がかゆい

2. 「～たら どう (いかが) ですか」を使<sup>つか</sup>って練<sup>れん</sup>習<sup>しゆう</sup>しましょう。

例) A: 日<sup>にち</sup>中<sup>ちゆう</sup>一<sup>ひとり</sup>人<sup>いね</sup>で家<sup>しん</sup>に在<sup>ばい</sup>るのが心<sup>しん</sup>配<sup>ぱい</sup>なんです。

B: デイサービスに行<sup>い</sup>ったら どうですか (デイサービスに行<sup>い</sup>く)

1) A: 仕<sup>し</sup>事<sup>ごと</sup>と介<sup>かい</sup>護<sup>ご</sup>でとて疲<sup>つか</sup>れているんです。

B: \_\_\_\_\_ら どうですか。(訪<sup>ほう</sup>問<sup>もん</sup>介<sup>かい</sup>護<sup>ご</sup>の時<sup>じ</sup>間<sup>かん</sup>を<sup>ふ</sup>増<sup>ぞう</sup>やす)

2) A: 車<sup>くるま</sup>の運<sup>うん</sup>転<sup>てん</sup>がで<sup>で</sup>き<sup>き</sup>な<sup>な</sup>い<sup>い</sup>ので病<sup>び</sup>院<sup>いん</sup>へ連<sup>つ</sup>れ<sup>れ</sup>て<sup>て</sup>い<sup>い</sup>く<sup>く</sup>の<sup>の</sup>が<sup>が</sup>大<sup>たい</sup>変<sup>へん</sup>です。

B: \_\_\_\_\_ら どうですか。(介<sup>かい</sup>護<sup>ご</sup>タ<sup>た</sup>ク<sup>く</sup>シーを<sup>たの</sup>頼<sup>たの</sup>む)

3) A: 母<sup>はは</sup>は手<sup>て</sup>先<sup>さき</sup>が器<sup>き</sup>用<sup>よう</sup>で何<sup>なん</sup>でも自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>で作<sup>つく</sup>って<sup>て</sup>い<sup>い</sup>た<sup>た</sup>ん<sup>ん</sup>です。

B: ショートステイで\_\_\_\_\_ら いか<sup>い</sup>が<sup>が</sup>で<sup>で</sup>す<sup>す</sup>か。

(折<sup>お</sup>り紙<sup>がみ</sup>や編<sup>あ</sup>み物<sup>もの</sup>な<sup>な</sup>のサ<sup>さ</sup>ー<sup>さ</sup>クル<sup>る</sup>に<sup>はい</sup>入<sup>い</sup>る)

3. 「お (ご) ～し<sup>し</sup>ま<sup>ま</sup>す」を使<sup>つか</sup>って練<sup>れん</sup>習<sup>しゆう</sup>しましょう。

例) ケアプランを<sup>つく</sup>作<sup>し</sup>て (お知<sup>し</sup>ら<sup>ら</sup>せ) しま<sup>ま</sup>す。

|                                                    |                                    |                    |                                   |                                  |
|----------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| <del>知<sup>し</sup>ら<sup>ら</sup>せ<sup>せ</sup></del> | 案 <sup>あん</sup> 内 <sup>ない</sup> する | 教 <sup>おし</sup> える | 電 <sup>でん</sup> 話 <sup>わ</sup> する | 手 <sup>て</sup> 伝 <sup>つた</sup> う |
|----------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------|-----------------------------------|----------------------------------|

1) トイレに行<sup>い</sup>く時<sup>とき</sup>、( ) しま<sup>ま</sup>しょうか。

2) 車<sup>くるま</sup>い<sup>い</sup>す<sup>す</sup>の使<sup>つか</sup>い<sup>い</sup>方<sup>かた</sup>がわ<sup>わ</sup>か<sup>か</sup>ら<sup>ら</sup>な<sup>な</sup>か<sup>か</sup>つ<sup>つ</sup>たら、( ) しま<sup>ま</sup>すよ。

3) ホームの中<sup>なか</sup>を ( ) しま<sup>ま</sup>すので、お待<sup>まち</sup>ち<sup>ち</sup>く<sup>く</sup>だ<sup>だ</sup>さい。

### 第3課 いどう てっだ 移動を手伝う

#### 《会話》

すずき 鈴木さん : ナターシャさん、こんにちは。お母かあさんはデイサービスになれましたか。

ナターシャ : あのー ききたいことがあるんですが。母ははがベッドすわに座るとき、らくな方法ほうほうがありますか。

すずき 鈴木さん : はい、ありますよ。まず、ベッドで横向よこむきにさせてください。そして、足あしをベッドから下おろします。それから、お母かあさんのわきからナターシャさんのうでを背せなか中にまわまわしてください。そして、一緒いっしょに体からだを起おこしてください。このやり方かたなら、らくにベッドすわに座れますよ。

ナターシャ : はい。

すずき 鈴木さん : 立つときにも、いい方法ほうほうがありますよ。まず座すわっている時とき、かかとをイスちかに近づけるようにしてください。次に、体からだを少し前すこ前に倒たおしてください。そのとき、おしりが少し上あがります。それから、お母かあさんのひじをもって、上うへにあげてください。そうしたら、お母かあさんは立つことができます。そして、いつもお母かあさんの体からだに自分の体からだを近づけてください。これが大切たいせつなポイントです。

ナターシャ : ありがとうございます。



#### ★語い★

(会話) らく 横向よこむき 下おろす わき うで 背せなか中 回まわす 起おこす

かかと 近づちかづける 倒たおす おしり 上あがる ひじ 上あげる

(練習) 介護用品かいごようひん 車くるまいす 歩行器ほこうき ろうか 手すり 電動ベッでんどう 介助するかいじょする

ま後ろうしろ にぎる 前後左右ぜんごさゆう 声こゑをかける プレーキ かける

## 《練習》

1. 介護用品を上手に利用するためのアドバイスをもらいましょう。

A: 母が退院したので、①車いすを借りようと思っているのですが……。

B: そうですね。②介護用品のレンタルで借りたらいいですよ。

例) ①車いすを借りる                      ②介護用品のレンタルで借りる

1) ①歩行器を買う                      ②ケアマネージャーに相談する

2) ①ろうかにてすりをつける        ②介護保険を使う

3) ①電動ベッドを用意する            ②病院に聞く

2. 次の文を読んで下の問いに答えましょう。

### 車いすの押し方と注意

(1) 「お手伝いします」「お手伝いしましょうか」と言ってから介助する。

(2) 車いすのま後ろに立つ。

(3) 押す前に足がフットレストにあるか見る。足がフットレストにないと、けがを  
する危険がある

(4) 両手でハンドグリップを、深くしっかりとにぎる。

(5) 押しはじめる前に、「押します」と伝える。

(6) 前後左右を確認して、ゆっくり押していく。

(7) 強く押ししたり、早い速度（スピード）で押ししたり、急に止まると危険なので注意  
する。

(8) 止まるときには、「止まります」と声をかけて、ブレーキを必ずかける。

1. ハンドクリップ    2. ブレーキ    3. 前輪

4. ステッピングバー    5. 後輪    6. フットレスト

Q 車いすを押すとき、どこに立ちますか。

A \_\_\_\_\_

Q 車いすを押しはじめるとき、何と言いますか。  
止まるとき、何と言いますか。

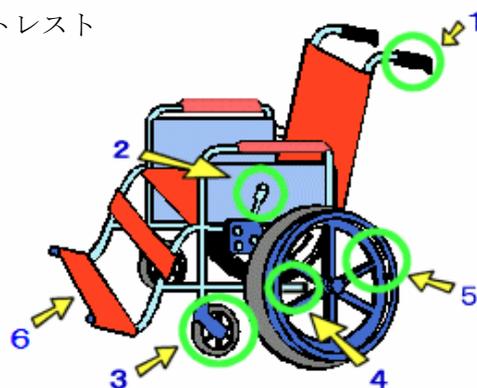
A \_\_\_\_\_

Q 押す前に、何をみますか。 どうしてですか。

A \_\_\_\_\_

Q 車いすを止めたあと、何をしますか。

A \_\_\_\_\_



## 第4課 食事と薬

### 《会話》

ナターシャ：母は一人でごはんが食べられますが、何に注意しなければなりませんか。

本間さん：そうですね。食べ物がのどにつまりやすいので気をつけてください。食べ物  
は小さく切っていますか。

ナターシャ：ええ。

本間さん：それから、固いものは柔らかくしてくださいね。

ナターシャ：はい、わかりました。

本間さん：食事の時は、飲み物を飲んでいきますか。

ナターシャ：ええ。飲み物は水でいいですか。

本間さん：はい。でも、少しずつ飲んでください。

ナターシャ：他に何かありますか。

本間さん：あわてないでゆっくり食べるようにしてください。

ナターシャ：それから、母は左手がマヒしているんですが。

本間さん：それじゃ、今度、使いやすい食器のパンフレットを持って来ますよ。

ナターシャ：はい、お願いします。いろいろありがとうございました。

### ★語い★

(会話) つまる あわてる 食器 パンフレット

(練習) 食欲 アレルギー 錠剤 粉薬 (時間) おき カプセル 食後

みずくすり 水薬 食前 ~CC オブラート くつつく ホルダーつきコップ

とろみをつける の飲み込む

(その他) 一人暮らし 調理 配食サービス 救急車

## 《練習》

1. 少しずつよくなっていることを相手に伝えましょう。

A: Bさん、最近 <sup>さいきん</sup> <sup>のこ</sup> ①残さないで食べられるようになりましたね。

B: ええ、おかげさまで。 <sup>あいて</sup> <sup>つた</sup> ②食欲が出てきたんです。

A: それはよかったですね。

例) <sup>のこ</sup> <sup>た</sup> ①残さないで食べられる <sup>しよくよく</sup> <sup>で</sup> ②食欲が出てきた

1) ①よく寝られる <sup>からだ</sup> <sup>ちょうし</sup> ②身体の調子がいい

2) ①だいぶ左手を動かせる <sup>ひだりて</sup> <sup>うご</sup> ②がんばってリハビリをしている

3) ①スプーンを上手に使える <sup>じょうず</sup> <sup>つか</sup> ②使い方に慣れてきた <sup>つか</sup> <sup>かた</sup> <sup>な</sup>

2. 薬の飲み方を学びましょう。

A: 薬 <sup>くすり</sup> <sup>の</sup> <sup>かた</sup> のアレルギーは ありませんか。

B: はい、だいじょうぶです。

A: この <sup>じょうざい</sup> ①錠剤は、<sup>にち</sup> <sup>かい</sup> <sup>の</sup> ②1日3回 飲んでくださいね。

B: <sup>にち</sup> <sup>かい</sup> ②1日3回 ですね。わかりました。

例) <sup>じょうざい</sup> ①錠剤 <sup>にち</sup> <sup>かい</sup> ②1日3回

1) ①粉薬 <sup>じかん</sup> ②6時間おきに

2) ①カプセル <sup>しよくご</sup> ②食後に1つずつ

3) ①水薬 <sup>しよくぜん</sup> ②食前に5cc

3. 「～やすい/～にくい」を使って練習しましょう。

例) このスプーンは <sup>つか</sup> (使う→使い) やすいです。

1) オブレードは <sup>うす</sup> 薄いので、のどに (くつつく→ ) やすいです。

2) 皿の下に滑り止めマットを敷くと、皿が (すべる→ ) にくいです。

3) 手がマヒしている時、ホルダー付きコップを使うと、水を (こぼす  
→ ) にくいです。

4) 食べ物にとろみをつけると、(飲み込む→ ) やすいです。

## 第5課 入浴時の注意

### 《会話》

鈴木さん : オーリャさんはレンタルの歩行器を使っていますか。

ナターシャ : ええ、いつも使っています。

鈴木さん : ところで、シャワーチェアもレンタルしましたか。

ナターシャ : いいえ。シャワーチェアは買いました。

鈴木さん : 床は滑りやすいですから、滑り止めマットを置いた方がいいですよ。

ナターシャ : 滑り止めマット？

鈴木さん : それを使うと滑りませんよ。

ナターシャ : そうですか。

鈴木さん : それから、風呂場の中に手すりがあったら、一人でシャワーを浴びることができますよ。

ナターシャ : 一人で…。大丈夫ですか。

鈴木さん : ええ。でも、右側は洗いにくいですから、手伝ってあげてください。

ナターシャ : そうですね。

鈴木さん : シャワーの後で水を飲むのを忘れないでください。

ナターシャ : ええ、わかりました。

### ★語い★

(会話) 入浴する シャワーチェア 滑る 滑り止め マット 風呂場

(練習) こする ふく はかせる 乾かす つめ 浴室 段差 平ら

転ぶ 安定する

(その他) 脱衣所

## 《練習》

1. 依頼の表現を通して 入浴時の言葉を学びましょう。

A: なにか お手伝いすることはありますか。

B: じゃ、①右手を洗ってもらえますか。

あつ、②肩の方も洗ってほしいんですが。

A: はい、わかりました。

例) ①右手を洗う

②肩の方も洗う

1) ①背中をこする

②強くこする

2) ①足をふく

②くつ下もはかせる

3) ①髪を乾かす

②つめも切る

2. 入浴のためのアドバイスをしましょう。

A: 退院したら、自宅で入浴するんですか。

B: ええ、でもちょっと心配なんです

A: ①浴室は危ないですから、②手すりをつけた方がいいですよ。

B: そうですね。

A: ②手すりをつけると、③歩きやすいですからね。

例) ①浴室は危ない

②手すりをつける

③歩きやすい

1) ①浴室は滑りやすい

②滑り止めマットを使う

③滑らない

2) ①浴室の入口には段差がある

②平らにする

③転ばない

3) ①立ってシャワーを浴びるのは大変

②シャワーチェアに座る

③身体が安定する

## お役立ち情報 1

### 《介護保険サービス申請について よくある質問》

**Q 1** : 誰が申し込みをしますか。

**A 1** : サービスを受けたい本人か家族が申し込みます。

かかりつけの医者やケアマネージャーさんが代わりに手続きをすることも出来ます。ケアマネージャーさんは、要介護などの認定を受けた人のケアプランを作ったり、他の介護サービスの会社と連絡をしたりする人です。短く言う場合はケアマネといっています。

**Q 2** : 介護保険証は何歳からもらえますか。

**A 2** : 65歳からです。40歳から64歳の人は、手続きをして発行してもらいます。

**Q 3** : 申請書を出した後、何をすればいいですか。

**A 3** : 訪問調査があります。調査員が家に来ますから、本人をよく知っている家族が普段の様子をいろいろ説明した方がいいですよ。30分から1時間ぐらいです。介護保険サービスの制度についての説明もしてくれます。

**Q 4** : 申請の後、どのくらいで連絡が来ますか。

**A 4** : 大体1ヶ月で要介護認定結果が書かれた認定通知書が来ます。要介護度にはレベルが7つあります。認定のレベルは初めは6ヶ月続きます。

**Q 5** : このサービスを受ける場合、費用はかかりますか。

**A 5** : 要介護度によってサービスの金額が決まっています。私たちはその一割を払わなければなりません。大体一ヶ月5000円から35000円ぐらいです。たくさんサービスを受けたかったら、その費用は自分ではらわなければなりません。

## お役立ち情報 2

『一平成24年度版一なるほど実になる介護保険』 参照 p14～18

### (1) 利用できる主なサービス

- ・訪問介護（ホームヘルプサービス）
  - 身体介護（食事・入浴・排せつなど）
  - 生活援助（調理・買物・掃除・洗濯など）
- ・通所介護（デイサービス）
  - デイサービスセンターなどに通って日常動作訓練・昼食・入浴・レクリエーションなどが受けられます。
- ・通所リハビリテーション（デイケア）
  - デイケアセンターに通って日常生活の世話やリハビリテーションが受けられます。
  - 特に、医学的な管理のもとで機能訓練が行われます。
- ・短期入所生活介護（ショートステイ）
  - 短期間（1泊2日から30日まで）施設に入所しながら日常生活の世話や、レクリエーションのサービスなどが受けられます。
- ・住宅改修費
  - バリアフリーのための手すりの取り付け・段差の解消・滑り防止などの床材変更・扉や便器の取替えなど。利用限度額は居住する住宅に対して20万円まで。
- ・介護用品のレンタル
  - 3課参照

### (2) 要介護2のケアプラン例

|    | 月                   | 火      | 水                   | 木                   | 金      | 土 | 日 |
|----|---------------------|--------|---------------------|---------------------|--------|---|---|
| 午前 | ヘルパーの生活援助<br>(約一時間) | デイサービス | ヘルパーの生活援助<br>(約一時間) | ヘルパーの生活援助<br>(約一時間) | デイサービス |   |   |
| 午後 |                     | デイサービス |                     |                     | デイサービス |   |   |

## お役立ち情報 3

### 1) 介護用品のレンタル

- ・ 車いす（自走式車いす、電動車いすなど）



- ・ 電動ベッド



- ・ 手すり（据え置き型など工事を伴わないもの）



- ・ 歩行器



- ・ 認知症老人徘徊感知機器



- ・ 移動用リフト（つり具部分を除く） 等



※介護用品をレンタルする前に、ケアマネージャーに相談した方がいい。

### 2) 費用負担

介護用品をレンタルする時は、費用の九割が介護保険サービスから支払われる。  
ただし、上限は年間10万円。

## お役立ち情報 4 『一平成24年度版一 なるほど実になる 介護保険』より

### 一配食サービス一

札幌市では、65歳以上の一人暮らしの方で、体が弱く調理が大変な方に「配食サービス」を行っています。月～土曜日の週6日（祝日及び12月29日～1月3日を除く）夕食を届けてくれます。また、そのとき、声かけをして安否を確認します。

### 一食べ物が喉に詰まった場合一

すぐに 救急車を呼ぶ **119番** （札幌市の場合）

指令員 「何がありましたか？ 火事ですか？救急車ですか？」

A 「救急車です。」

指令員 「場所はどこですか？」

A 「札幌市〇〇区〇〇町〇条〇丁目〇番〇〇アパート〇〇号室です。」

指令員 「誰が（何が）どのような状況ですか？」

A 「母です。食べ物が喉につまりました。」

指令員 「あなたのお名前を教えてください。」

A 「〇〇 〇〇〇です。」

<http://www.city.sapporo.jp/shobo/shirei/tsuho/tsuho.html>

### 一介護食器のいろいろ一

・すべりにくい皿



・使いやすいはし



・握りやすいスプーンとフォーク



・ホルダーつきコップ



## お役立ち情報 5

### —浴室の注意—

- ・歩きにくい場合、手すりなどをつける
- ・滑ったり転んだりしないように浴槽の中と外に滑り止めマットを置く
- ・脱衣所と浴室との間を平らにする
- ・シャワーチェアの上は滑りやすいので注意する
- ・脱衣所と浴室は暖かくする（22～26度）



### —服を脱ぐ・着る—

- ・足がつく安定したイスを利用する
- ・服を脱ぐ時はマヒのない手、足の方から脱ぐ
- ・服を着る時はマヒのある手、足の方から着る



## 災害と介護の日本語を学ぶ・教える

平成 25 年 3 月発行

編集・発行 SIL 札幌日本語学校

〒060-0062

札幌市中央区南 2 条西 18 丁目 291 ベル医大前 1F

Tel・Fax : 011-614-1101

URL : <http://www.silnihongo.com/>