

子育てステーション世田谷発達相談室が移転します

2025年3月19日（水）から、世田谷発達相談室が右記の場所に移転します。
開所日・時間が増え、学習障害（LD）の相談の充実をはかります。

住所 〒154-0002
世田谷区下馬 2-37-15
昭和女子大学 S-b 棟 2階

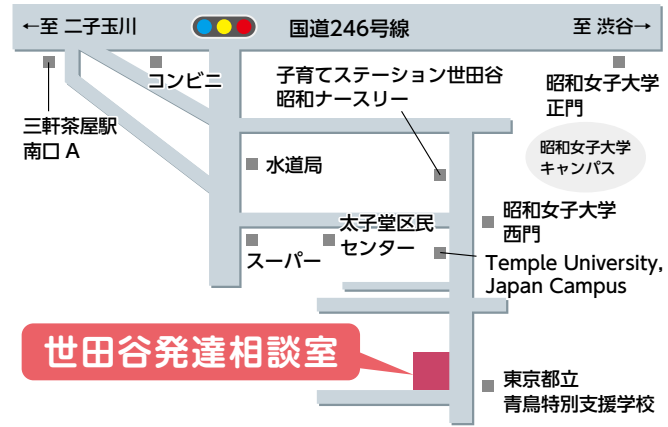
開所日時 水・木・土曜日 午前10時～午後6時
（祝日及び年末年始を除く）

お申込みフォーム
世田谷発達相談室のHP（二次元コード）

TEL 03-6450-9566
FAX 03-6450-9567

お電話でのお問い合わせにつきましては、相談対応中のため電話に出られない場合がありますのでご了承ください。

3月19日
から



世田谷発達相談室

アクセス

東急田園都市線
三軒茶屋駅より徒歩7分

※専用駐車場はありません。



第54号

「ジープレスせたがや」
2025年
3月発行

防災について考えよう



特性に合わせた備えと対応

地震や異常気象による災害は、いつどこで起きるかわかりません。
災害は生活・心身の健康に大きな影響をもたらします。
特に、発達障害またはその疑いのある方は、環境の変化や対応が苦手です。
日頃から、「災害のときに何に困りそうか」、
「どんなことで周囲の理解と支援が必要か」を考えておきましょう。

中面では、**ご本人・ご家族** と **周囲の方** へ 防災を考えたときのポイントを紹介します。

世田谷区発達障害相談・療育センター「げんき」

開所日時

月～土曜日（祝日及び年末年始を除く）
午前9時～午後6時

利用方法

世田谷区在住の方を対象としています。
何かお困りのことがあれば、まず、世田谷区発達障害相談・療育センター「げんき」にお電話ください。

TEL **03-5727-2236** (相談専用)

〒157-0074 世田谷区大蔵 2-10-18
大蔵二丁目複合型子ども支援センター 2・3階

TEL 03-5727-2235 (代表)

FAX 03-5727-2238

URL <https://www.ryo-iku.jp/>

業務受託 / 社会福祉法人 トポスの会

〒123-0844 足立区興野 2-18-12
TEL 03-5837-4840 FAX 03-3890-8121

発達障害支援に関するメールマガジン

『すまいる通信』を配信しています

毎月20日に
配信します

新規登録、登録内容の変更・登録の解除

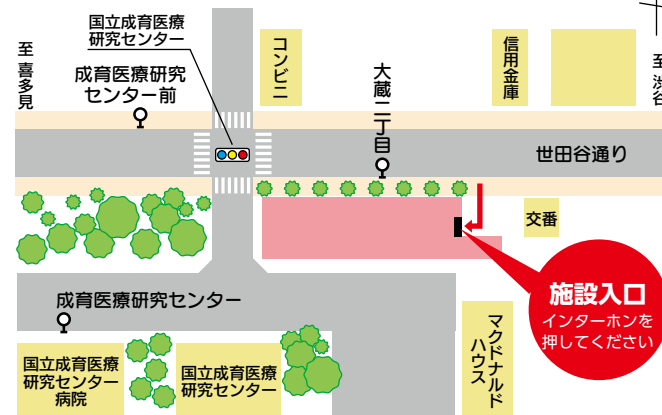
下記のアドレスまたは右の二次元コードより案内に従い、空メールを送信してください。



▶ <https://mail.cous.jp/setagaya-mail/>

（配信元・問合せ先）世田谷区障害福祉部障害保健福祉課
TEL 03-5432-2227 FAX 03-5432-3021

アクセス



「成育医療研究センター前」「大蔵二丁目」バス停下車すぐ

東急バス

- 〔渋24〕 成城学園前駅 ↔ 渋谷駅
- 〔等12〕 成城学園前駅 ↔ 等々力操車所
- 〔用06〕 成城学園前駅 ↔ 用賀駅
- 〔玉31〕 成城学園前駅 ↔ 二子玉川駅

小田急バス

- 〔渋26〕 調布駅南口 ↔ 渋谷駅

渋谷方面行きのバスにご乗車の場合は「成育医療研究センター前」で下車。成育医療研究センター行き、成城学園前駅行き、調布駅南口行き方面のバスにご乗車の場合は「大蔵二丁目」で下車。

※専用駐車場はありません。

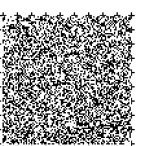


まずはお電話ください

<https://www.ryo-iku.jp/>

「げんき」相談専用番号 **03-5727-2236**

「げんき」では、発達障害に関する全般的なご相談をお受けしています。



防災について考えよう ～特性に合わせた備えと対応～

発達障害またはその疑いのある方は、「いつもと違うことに不安を感じやすい」・「イメージが苦手」・「状況の理解と対応が苦手」・「自分の気持ちや状態を伝えることが苦手」・「感覚が極端（過敏または鈍麻）」・「感情や注意のコントロールが苦手」などの特性があります（※人それぞれに特性は異なります）。このような特性がある方が、災害による突然の生活の変化に対応するために、事前の準備や周囲の理解と支援が大切です。

ご本人・ご家族へ

自分に合った防災を知る・考える・練習する

環境変化が苦手

イメージが苦手

避難生活をシミュレーションしてみよう

ライフライン（電気・ガス・水道）が止まったときのトラブルを想定して、対応方法を調べてみましょう。懐中電灯・簡易トイレ・カセットコンロ・非常食・バッテリーなど、災害時に使用する道具の使い方を練習しましょう。

例 水道が止まってトイレが使えないときの対応
→簡易トイレを使う、お風呂に水を貯めておく



避難生活の体験をしてみよう

キャンプ感覚で、テントで寝てみたり、非常食を食べてみたりしましょう。楽しく取り組みながら、安心して使える・食べられるものを増やしておくことをおすすめします。



在宅避難の検討・避難所の活用

自宅・周辺が無事な場合は住み慣れた自宅で避難をしましょう。近隣の指定避難所を活用して、情報を集めたり、生活物資を受け取ったりしてください。後日開設される福祉避難所を利用する方法もあります。



コミュニケーションが苦手

感覚過敏または鈍麻がある

防災リュックを作ろう

※重くなりすぎないように！

命を守るためのもの

例 飲料、薬、お薬手帳



生活に必要なもの

例 衣類、お金、電池



自分のことをわかってもらうためのもの

例 筆記用具、意思表示カード、自己紹介カード



一人で時間を過ごすためのもの

例 本、パズル、カードゲーム
※電気がなくても使えるものがおすすめ



気持ちが安心できるもの

例 耳栓、お気に入りのぬいぐるみ



自己紹介カードを作ろう

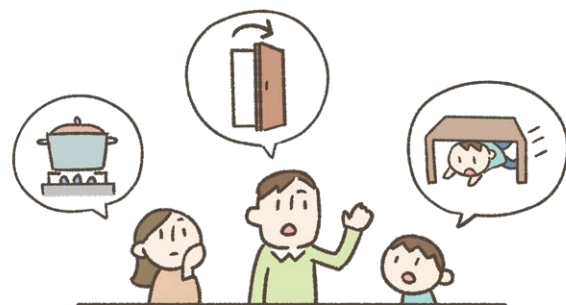
名前・連絡先以外にも、得意不得意・不安への対応方法などをまとめておきましょう。サポート情報をまとめる「スマイルブック」も活用してください。



状況の理解と対応が苦手

事前に安全確認をしよう

「家の中で地震が起きたら～する」など、被災した状況に合わせた対応を考えましょう。避難場所を調べ、複数の経路を実際に歩いて確認しましょう。道幅の広さ、危ない場所など、気がついたことを他の人と話し合うことも大切です。



家での安全確認

家の中で家具の落下や転倒など、危ない場所がないか確認しましょう。家具の固定・移動を行い、安全スペースを作ることもおすすめです。



周囲の方へ

困りごとに気づく・寄り添う・環境を調整する

困りごとに気づくためのポイント ～よく観察しよう～

発達障害またはその疑いのある方は、見た目では困っていないように見えることがあります。このため、周囲の方は本人の困りごとがわかりにくいかもしれません。



健康状態

自分のケガや体調不良に気がついていない場合があります。身体の状態もよく観察しましょう。



ストレス状態

いつもと違う環境、見通しのつかない状態にストレスを感じているかもしれません。表情や反応を見て、何に困っているのか、確認しましょう。



周りに協力してくれる人はいるのか

ご家族などの本人の特性や状態をよく知っている人に、本人とのかかわり方を確認しましょう。

支援のポイント ～安心・安全の確保を第一に～

発達障害またはその疑いのある方は、危険なことがわからなかったり、長文の指示を理解することが苦手だったりします。避難先などでは、本人にとってわかりやすく、刺激が少ない環境を作ることが大切です。声をかけるときは、否定的な表現は使わず、「～だから～します」と説明し、肯定的に表現しましょう。

指示をするときは、**おだやかな声で短く具体的に伝える**

例
○「この椅子に座ってください」
「△は～にあります」
×「こっちに来て！」と腕を引っ張る



落ち着くことができる**環境を整える**

例
・音や光などの刺激が少ない空間を作る
・部屋のすみや別室を活用し、個別の空間を保障する



文字やイラストを使って**見てわかるように伝える**

例
・スケジュールの提示
・行ってはいけないところ、触ってはいけないところに×マーク



「今、ここにいてくれること」「できていること」への**感謝を伝える**

例
「〇さんが、いてくれてよかった」「そうじをしてくれて、助かりました」



災害発生後の対応で心がけてほしいこと

災害に関する映像を見ることで、怖かった体験を思い出したり、他人に起こったことでも自分のことのように感じて不安になったりする人もいます。「このあとに何が起こるのかわかり、安心につながる情報」を選んで伝えましょう。特に子どもたちには、役割を与えたり、いっしょに遊んだりするなど、映像を見ないで時間を過ごせる工夫も大切です。



参考資料：「せたがや防災」『災害時お家生活のヒント-どうしたらいいの？在宅避難-』（世田谷区）
「自閉症の人たちのための防災・支援ハンドブック」（社団法人日本自閉症協会）
「災害時の発達障害児・者支援エッセンス-発達障害のある人に対応するみなさんへ-」（発達障害情報・支援センター）