

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

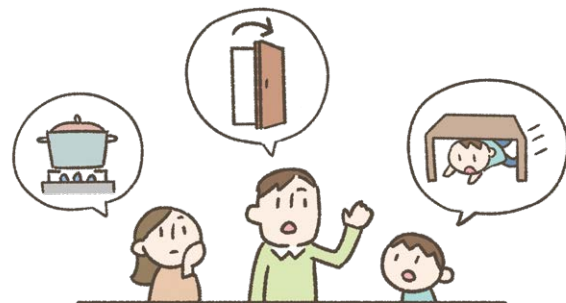
名前・連絡先以外にも、得意不得意・不安への対応方法などをまとめておきましょう。サポート情報をまとめる「スマイルブック」も活用してください。



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、個別の空間を保证する



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、そ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）