

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。

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。



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！

命を守るためにもの
（例）飲料、薬、お薬手帳
非常用持出袋
生活に必要なもの
（例）衣類、お金、電池

自分のことをわかつもらうためのもの
（例）筆記用具、意思表示カード、自己紹介カード
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た「スマイルブック」も活用してください。



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



在宅避難の検討・避難所の活用

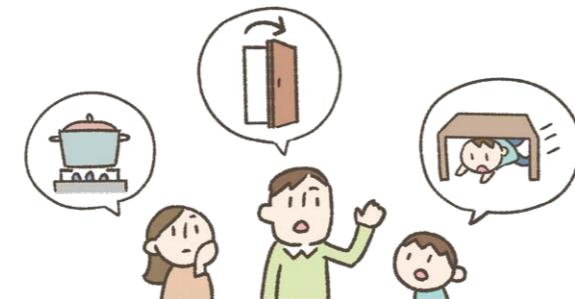
自宅・周辺が無事な場合は住み慣れた自宅で避難をしましょう。近隣の指定避難所を活用して、情報を集めたり、生活物資を受け取ったりしてください。後日開設される福祉避難所を利用する方法もあります。



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くかもしれません。



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、個別の空間を保証する



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

- さんが、いてくれてよかったです
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

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応対するみなさんへ-」（発達障害情報・支援センター）

