

被災した！

その時 その後 どうするの？

知的障害のある人とご家族のかたへ

災害に遭ったあとに どのようなことが 起こるのか
その時 どうしたらいいのかわかるところはありますか？

障害のある人も 親も きょうだいも

みんなで 考えておきましょう。

「自分の場合には どうしたらいいか」

この小冊子を見ながら 災害が起こる前から

心の準備をしておくことが 大切です。



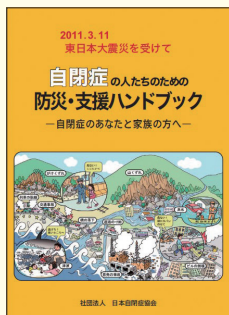
身を守る

災害にあったときはまず自分の体を守りましょう。

そのためには どうしたら良いか ふだんから 考えておくことが
大切です。家にいるとき 買い物をしているとき

職場や施設にいるとき その他の外出先にい
るとき よく行く場所を 中心に 危険な物や 場所
はないか 避難所はどこか 調べてみましょう。

日本自閉症協会が 発行している 防災ハンドブッ
クなどを 参考に 勉強しておくのも よいでしょう。



いっぴんしゃだんほうじん 日本自閉症協会作成
一般社団法人 日本自閉症協会

ホームページからダウンロードが可能です

<http://www.autism.or.jp/bousai/kaitei/honninyou2012.pdf>

避難所では

避難所ですごく 最初の日は みんな とても慌てています。

そのようすを 見ただけで「ここに いるなんて 無理！」と思う
人も います。しかし 自宅や 車の中での 避難では 物資※が 届き
にくいです。避難所も だんだんと 落ち着いていきます。できれ
ば 何日か ようすを見ましょう。

※ 物資とは 水・食べ物・服・洗剤・おむつ・生理用品・歯ブラシ・タオル・
食器など 生活するのに 必要な物 のことです。



最初の日



こんなふうになります

また 自分の気持ちが 落ち着く品物があれば 避難するときに 持っていくましょう。

親は 周囲の人に 気をつかいます。しかし 隣同士になった人と 話をするようになったら 文句を言われなくなり ストレスが減った という人もいます。

福祉避難所に 大きな期待をするのは 無理です。人と一緒にいるのが 難しい人たちや 重度の介護を必要とする人たちが 集まると 介護をする人が 足りなくなります。

ちよつとひとこと



<自分を知って 大事です>

親も子も 自分らしくいられる場所、自分らしさを取り戻せる物は 何なのかを 探しておきましょう。例えば 何かを作ること、人に ありがとうと言われること、静かな環境、大好きなジグソーパズルなど いろいろあると思います。それが「何なのか」を知っていると 支援を 求めやすくなります。

【これがあれば落ち着ける グッズ調査から】

うちの子は これがあれば 落ち着いていられる という物を 調査したところ、次のようなものが 挙がりました。

- チラシ ●フリーペーパー ●カタログ ●塗り絵
- 色鉛筆 (サインペンやクレヨン) と紙 ●小麦粘土
- 好きなアニメや時代劇の録画 ●YouTube の映像
- バネ付きのボールペン ●小さな醤油瓶 ●風船
- 愛用のハンドタオル ●積み木 ●ゲーム ●好きな音楽など

2014年1月 全日本手をつなぐ育成会調査

物資と情報を手に入れる

自宅が安全であれば自宅にいきましょう。

避難所で物資を受け取るとき、障害のある人と一緒だと取りに行けないこともあります。代わりに取りに行ってくれる人を探すとか、一人で家族全員分を受け取れる証明書もらうなどどうしたらいいかを考えておきましょう。

特にいつも飲んでる薬や特別食（流動食など）は、なかなか手に入りません。家ではないほかの場所にも保管しておきましょう。

情報を知って、自分がどうするか考えることが大切です。避難所では、いろいろな情報を知ることができます。避難所にいる人の氏名、どのような支援があるか、他の地域がどうなっているか、などです。

ちよつとひとこと



<届いた物資は誰かの気持ち>

自分ではどうしようもない出来事に 出合ったとき、誰かの力を借りるのは 当たり前のことです。ですが 大規模災害のときには 物資が 順調に運べないことも あります。災害のあった 初日に 物資が届くこと、それだけでも すごいことなのです。届いたおにぎりが たった1個だったとしても その陰には 自宅で保存していたお米を すべて提供して 炊き出しをした人がいることを 忘れないようにしましょう。

ストレス発散の方法を工夫しよう

いつもと違う生活は とてもストレスが たまります。

眠れないと 体の調子が 悪くなります。また てんかん発作も 起きやすくなります。

避難生活が始まったら よく眠れるように、気持ちが すっきりすることをやりましょう。歌を歌う 物を作る ゲームをするなどです。運動や おしゃべりをするのは 特に良い効果があります。

また、腹式呼吸という方法で、リラックスすることができます。眠る前に「4秒かけて 鼻から息を吸って、7秒間止めて、口から8秒間かけて 息を吐く」を試してみてください。

ちょっとひとこと



<仮設住宅の選び方>

仮設住宅は 壁が薄く、周りの音が ストレスになることがあります。押し入れのない 安アパートに 住むような 感じ です。特に一軒家に 住んでいた人の場合には 人や物との距離の取り方が かなり違うので 戸惑うことも 多いでしょう。

仮設住宅を 申し込むときには、次のようなことに気を付けると、ストレスを 減らすことができます。

- ① 端の部屋を 希望する
- ② 音を出すことを 気にせず 住めるところを希望する (例えば ペットを飼っている人が 多く入居しているところなど)

力の出し具合を工夫しよう

仮設住宅に入ったりアパートや復興住宅に入っても「何か」が起きることがあります。台風の被害にあったり、思わぬところにカビが出たり。何もかもに対して力のすべてを出していると、その「何か」が起きたときに燃え尽きてうつ状態になってしまいます。

生活の立て直しへの思い入れは、半分くらいにしておくのがちょうど良いかもしれません。希望をもちすぎず、でもあきらめない態度が大事です。「あきらめないでも頑張らない」と自分に言い聞かせましょう。

ちょっとひとこと



<家族支援ワークショップ>

各地の「手をつなぐ育成会」で実施されている障害児者の親を対象とした家族支援ワークショップは「障害のある子どもがいても私らしく生きる」「わが子とより良い関係をつくる」ことを目的としています。親自身の自己肯定感を高めるためのワーク、障害のある子どもとの関わり方を点検するワーク、親子のライフプランをつくるワークなどがあり、同じ立場の人たち同士で話し合うことで気分が楽になったり、新たな自分や親子関係を発見したりすることができます。

ふだんからこのようなワークショップに参加して、心と頭のストレッチ体操をしておくと、「いざ」という時にも役立つことでしょう。

知的障害や発達障害のある人向けには「自分の障害を知る・可能性を見る」(通称「知る見る」)ワークショップがあります。

親の会や 本人の会の つながりを大切に

「つながり」があると、何かあったときに 早く助けてもらえます。

障害のある人の 状態が悪くなると 家族は 仕事ができなくなり 外出が 難しくなったりします。そのため 福祉施設などの 日中活動が 再開されることは とても重要です。

また 避難先での 親の会の人から 地元の福祉サービスを 紹介してもらって 助かった という人もいます。

避難している 本人たちを 招待して 気持ちをほぐす 活動をした 本人の会もあります。

こんなタイプの人 は 気をつけて

- 人の目が いつも気になる
- 自分のことが 嫌になることが よくある
- 周りの人から 賛成が得られないと 行動に移せない

こうしたタイプの人 は 被災後のストレスが ものすごく高くなる 傾向があります。

自分の やっていることや 感じていることには 価値があると 思える 体験を ふだんから 増やしていくことが 大切です。そのため には 親の会や 本人の会での つながりが 役に立ちます。

安全が確保されたら

障害のある人もない人も自分が役に立つことを探してみま
しょう。「ありがとう」と言われる体験は自分自身を回復させる
ことに役立ちます。「被災者」でいるよりも「支援者」になるよ
うに努めましょう。

例えばダンスの得意な人は子どもたちにダンスを教える、
マラソンの得意な人は荷物を届ける、重度の障害のある人も
並ぶときの「一人」として物資を受け取る。

それぞれが価値のあることをして「ありがとう」と声をかけ
あえるようにしていきましょう。

この小冊子は、東日本大震災で被災した親・本人への調査で聞かれた声をもと
に作成しました。作成にあたり、全国手をつなぐ育成会連合会本人活動支援委
員会のご協力をいただきました。

発行：2015年3月

制作：平成24～26年度厚生労働科学研究費補助金(障害者対策総合研究事業 [身体・知的
等障害分野]) [災害時における知的・発達障害を中心とした障害者の福祉サービス・
障害福祉施設等の活用と役割に関する研究] 班

研究代表者：金子 健

作成担当：吉川 かおり

連絡先：**公益社団法人 日本発達障害連盟**

〒114-0015 東京都北区中里1-9-10パレドール六義園北402号室

TEL：03-5814-0391 FAX：03-5814-0393