

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。



2011.5.11
発行
発行元：日本自閉症協会
一般社団法人 日本自閉症協会の作成
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「ここにいてなんて無理!」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ので、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きましょう。

親は周囲の人に気がつかれます。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。

ちょっとひとこと



<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もの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。

- チャラシ ●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
- パ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。

特にいつも飲んでいる薬や特別食（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。

ちょっとひとこと



<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会ったとき、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から「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ウツ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等があり、同じ立場の人たち同士で話し合うことで気分が楽になりました。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、「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った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。

こんなタイプの人には気をつけて

- 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に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よう。「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

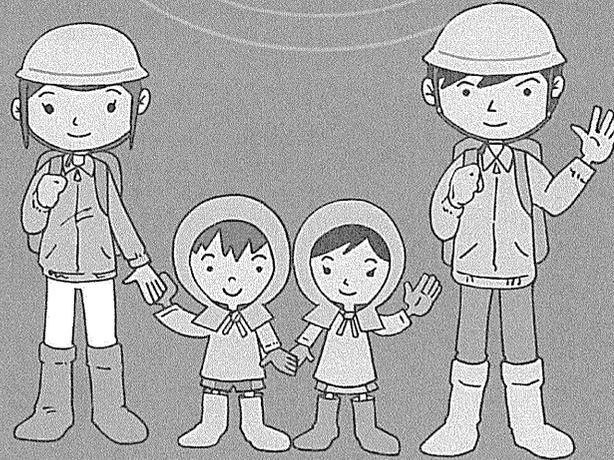
〒114-0015 東京都北区中里1-9-10/レドール六義園北402号室

TEL：03-5814-0391 FAX：03-5814-0393

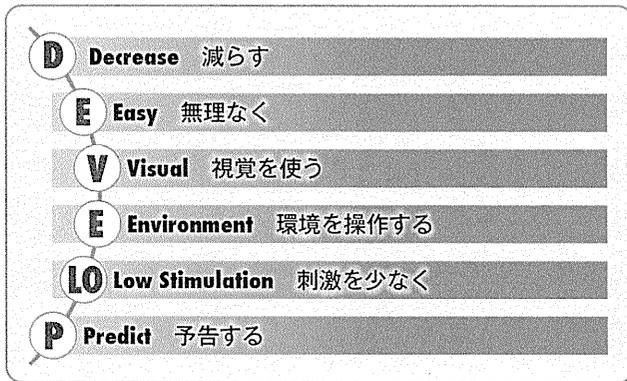
被災時の知的・発達 障害のある人の支援 —医療関係者にできること—

被災後は長期に専門家の診察が受けられない状況があり、
非専門医も知的・発達障害のある人の診療をする必要があります。

この小冊子はそのような発達障害を専門としない
医師・看護師・受付の人など医療関係者に読んでいただきます。
クリニックで行うことも、親へのアドバイスも基本は同じです。



知的・発達障害のある人との 基本的な接し方 DEVELOP



Decrease 減らす

発達障害の基本的特性は認知障害です。認知機能は情報を処理する機能です。被災時はふだんと異なった事態ですから、あらたに処理しなければならない情報が非常に増えます。したがって、もっとも基本的な対処はオーバーフローしないように必要な情報を絞って、情報を減らすことです。

たくさん話しかけたり、意味がよくわからないテレビニュースなどを流し続けたりすると状態を悪化させる可能性があります。

Easy 無理なく

被災後に生活が変わってしまうことで不安が高じることがあります。不安になったときに最も大切な「精神安定剤」は、ふだんから興味のある好みの「物」です。鉄道雑誌、好みのゲーム、好きな YouTube をみることなどを推奨しましょう。何もないときは紙を破く、物を並べる、同じ所を行ったり来たりするなどの「こだわり行動」が増えることもありますが、それはこだわることと安心しようとしているのかもしれない。辞書や電話帳を「読むこと」で安心する人もいます。

もともと対人交流が苦手な人が不安になると、さらに対人交流が苦手になることがあります。ボランティアなどの見知らぬ他人との接触や遊びでかえって不安が強まることもあることも注意しましょう。

Visual 視覚を使う

話しかけるときは、できるだけ単純な言葉でゆっくりと話しかけます。言葉が通じなくても実物や絵、文字が理解できる人もいます。

言葉だけでなく視覚を使うことでコミュニケーションが容易になり、子どもの不安も減ることが多いです。口の中を視診する際には、横でお母さんに口をあけてもらったり、口をあけて診察している子どもの写真をスマホなどで撮り、子どもに見せてあげると安心することがあります。また、歯磨きをさせるときには実際に歯ブラシをあてると口を開けることがあります。

子どもの言語処理能力は、非常事態のよう不安が強いときほど下がります。ふだん、言葉が通じる子どもでも、視覚を使ったほうがうまくコミュニケーションがとれます。

家から逃げるように何度も声をかけても動かなかった子どもに、親が機転を利かせてその子のお気に入りのゲームを見せ、ゲームと一緒に親が逃げたら、ゲームを追いかけて子どもも避難できた事例もありました。



Environment 環境を操作する

環境設定を重視しましょう。被災時には環境など選んでいられませんが、避難所でも段ボールのついたてがあるだけで少しは落ち着く子どももいました。体育館では、椅子やピアノのある倉庫のほうを好む子どももいました。車の中のほうが落ち着くなら、それも選択肢になります。仮設住宅では端の部屋のほうが刺激が少なく、子どもが声などをあげることで両隣に気兼ねするより端の部屋のほうがまだマンということもあります。

言い聞かせる、説得する、叱責するなどより、周囲が変わることが必要です。

Low Stimulation 刺激を少なく

刺激に過敏な子どもが多いです。通常の子どもにとっては平気な音や光、臭い、接触などを苦痛に感じる場合があります。被災時、特に避難所での生活は発達障害の子どもにとっては苦手な刺激が非常に多いのです。可能な限り苦手な刺激の少ない環境設定をしましょう。音に敏感な子どもはイヤマフやイヤホンで好みの音楽を聴く、イヤホンをつけて効果音のあるゲームをすることなども試みましょう。耳ふさぎは子どもの自己防衛手段です。止めさせることはありません。

Predict 予告する

予想外のことが苦手なことが多いので、できるだけ予告をするようにします。何時から食事なのか、何時には寝るのか、テレビやゲームをするのがいつなのかなどです。時間が決められないときは、順番だけでも文字や絵で伝えると安心します。急な変更があったときも、口頭だけでなく、できるだけ紙に文字や絵を描いて伝えてあげます。



Tips 支援する際に

避難所などで知的・発達障害の子どもを見ることは少ないのです。

重度の子どもは避難所にいることが難しいために、

無理をしてでも半壊の自宅や車にいたることが多かったです。

地元の親の会や特別支援学校などから

支援が必要な子どもがどこにいるかの事前情報が有用です。

ニーズのある子どもを見いだすために

東日本大震災の直後に、児童精神科医と小児神経科医の二人が支援にきていますと避難所でアナウンスしても相談を申し出る人はいなかったです。求めに応じて老人の血圧を測ったり、風邪薬を処方するうちに「孫が自閉症で両親と車の中にいる」などと相談をもちかけられるようになってきます。被災した直後は生死に関わらない発達障害の相談はしづらいと考えた人もいたようです。

処方

実際にニーズが多かったのは新たな処方より、今まで服用していた抗てんかん薬や抗精神病薬の継続処方です。その際に困ったことは、処方内容がわからないことです。施設や特別支援学校では薬のストックをするところが増えています。ストックも大切ですが、それ以上に重要なのは処方内容の情報です。薬手帳やカルテも流された人たちが大勢いました。処方内容は自分あてにメールする、クラウドに保存するなどの対策が有用です。

親からの相談

被災後に発達障害の子どもは定型発達の子よりも高頻度さまざまな精神的症状を呈することが知られています。専門家が治療できれば良いですが、専門的な心理療法などを受けられる子どもはごくわずかです。以下は被災後によく聞かれた相談についての、専門家だけでなく可能な「無難」で現実的なアドバイスの例です。

パニックについて

被災直後にはケロツとしていたおさんが、しばらくたってからようすがおかしくなるというのは、珍しいことではありません。いつもと違うようすに不安を感じる子どももいます。いつもと変わらず笑っていたり、通常以上に元気だったり、本人の不安な気持ちが周囲から見えにくい場合もあります。

もちろん被災直後にパニックを起こすこともあります。災害とは関係のない嫌なことを思い出して、急に怒りだしたり、叫ぶこともあります。「もう過ぎたことなんだから、いつまでもよくよするな」などと説得したり、「どんな嫌なことを思い出したのか？」と問い詰めたりするよりも、好きなビデオを観たり、本人が楽しいと思うことをさせて気分転換をはかり、落ち着きを取り戻せるように働きかけましょう。

こだわりについて

東日本大震災のあとは、計画停電があったり、いつも購入できていたものが買えなくなるため、予定されていた行事が中止になったり、通常通りの生活ができなくなっており、予定の変更が苦手な自閉症の子どもにはストレスの大きな日々でした。そのようなストレス事態ではこだわりが強くなることがあります。雪のないこだわりであれば無理やり止めさせる必要はありません。「あと3回ね」「あと5分にしようね」とキューを与え、妥協点を探って、本人が納得して止められるようにサポートするといいてしょう。

震災以降、余震と緊急地震速報のたびにパニックになる

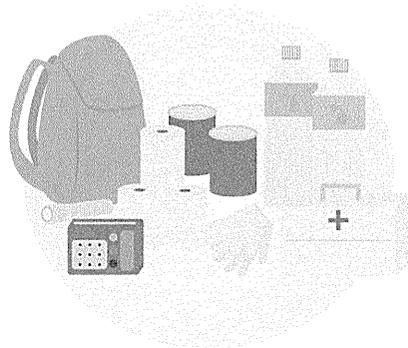
緊急地震速報はできれば本人ではなく親が聞くことで対応した方が良い場合もあります。被災後にはさまざまな情報が過多にあふれすぎているので、余計な情報はシャットアウトしても良いでしょう。余震は防ぎようがないので、できるだけリラックスできる方法を考える必要があります。お気に入りのグッズを握らせたり、好きな音楽を聴かせたりなどを試します。

震災や津波のショッキングな映像を長時間見る

自閉症の人の中には映像の記憶が長く残ってしまう人もいますので、できればショッキングな映像を続けて見せることは避けたほうが無難です。本人がニュースを見ることにこだわってしまっている場合は、無理やり禁止したり、論争したりするのは避け、さりげなく気分転換をうながしてみましょう。鉄道・アニメ・図鑑など、本人が夢中になれるものを探します。好きな場所に遊びに行ったり、気のあう人と趣味の話をするのもいいかもしれません。

自閉症スペクトラムの子どもが原発事故のことを心配して、しつこく質問し議論になってしまう

知っている限りの正確な情報は提供したとしても、議論は避けたほうがいいてしょう。自閉症スペクトラムの子どもの中には、調べものが得意で大人よりも詳細な情報を知っている子もいますので、生半可な知識では太刀打ちできず、かえって不信感を与えてしまうこともあります。不安を払拭するためには、「絶対、大丈夫」と保障するしかありません。「自分が守るから」「いざとなったら〇〇に逃げられる」など、一貫した態度で本人の安全を守る意思を示すことで、安心感を与えられるのではないかと思います。



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：内山 登紀夫

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/バレドール六義園北402号室

TEL：03-5814-0391 FAX：03-5814-0393

福祉BCPのススメ

災害時に活躍できる福祉事業所になる！

福祉事業所は消防計画をつくり、訓練も重ねています。

しかし、東日本大震災はじめ大災害時には
利用者も職員も大変に困難な状況に追い込まれました。

それは、災害の初期対応はできても、
長期的に福祉事業を継続するための計画
「福祉BCP」がなかったことが大きな原因です。

この小冊子では、福祉BCPの内容と、
BCPを作成しながら
人づくりを進めるプロセスを紹介します。

