

チェックシートを活用しましょう

※予想される自閉症の人（わが子）のトラブル（自分の状況を話せない、一人になったとき）も想定し、普段から対応を。下のリストを参考に日常生活を確認しながら、危険度、対応を考えておきましょう。

本人の身を守る訓練を（本人に合った工夫を）

- カバンや布団をかぶり、頭を守る
- 机の下にもぐり、脚にしっかりつかまる

気づいてもらうために

- 「助けてカード」を本人と確認しながら作成、更新。
本人常時携帯。困ったときに「みせる」ことを教えておく
- 「助けて！」と声を出す練習。ホイッスルを吹く練習
- 民生委員との連携
- 要援護者名簿に登録

家族で確認・準備

- 常用薬、処方箋、おくすり手帳の準備
- 家庭との連絡手段や集合場所確認
- 安否確認手段の方法確認
- 伝言ダイヤル使用方法の確認
- マークの確認（非常口、地域の避難場所など）
- 家屋の点検
- 家の中の安全な場所を家族で確認、本人に教えておく

タウンウォッチングを

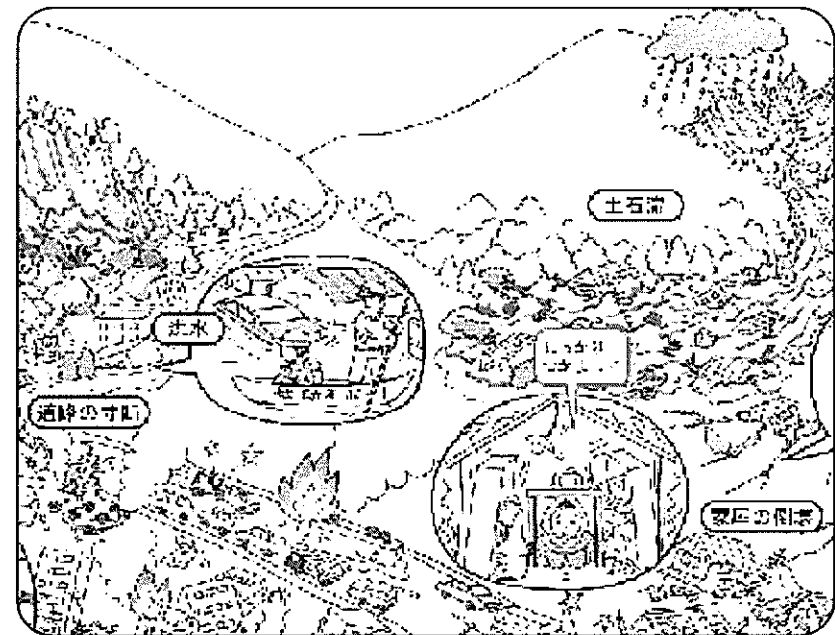
- 周辺情報——帰宅支援ステーション（コンビニ・ガソリンスタンドなど、トイレ、水の利用可能な場所）の確認
- 通勤・通学路で必要なところに挨拶

日頃からの準備を

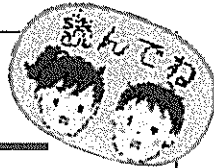
- お泊り体験（自宅以外の場所での生活に備えた訓練）
- 避難訓練への参加（地域、学校、施設、作業所）
- 災害時連絡網の整備
- 福祉避難所の確認

自閉症の人たちのための 防災ハンドブック

—自閉症のあなたと家族の方へ—



はじめに



「学んで災害から命を守ろう」

地震や火事や水害のとき、どうしたら自分を守ることができるでしょうか。

何よりも、災害に備えて、普段からの訓練が大切です。

何べんも何べんもくり返して訓練することです。そうすれば、自分自身を守り、家族やお友だちと助け合っ^て災害を乗り越えることができるでしょう。

このハンドブックは、あなたを災害から守ろうと作りました。

「読んでねマーク」のページは、あなたのページです。

しっかり読んで、役立ててくださいね。

一番大切なのはあなたの命です。

長年、自閉症の人たちに接してきて、この人たちが社会で暮らしていく上で、基本的に人間としての「関わり合いの難しさ」を痛感しています。

私も支援者の一人として、多くの研究者の意見を取り入れて実践はしていますが、現実の生活の中で自閉症の人たちが直面する事態は、受け身にされていることが多いのです。出来るだけ、一つずつ自分から学べるように援助することが重要だと思っています。そこには、どうしても日常的にしっかりと交流出来る人間関係を作っていることが望まれるのです。それが一番はっきりと表れてくるのが災害時だと思います。「どうするか」「何をしたらいいか」「こうしてみよう」「ああしてみよう」などという咄嗟の判断は、そこにいる複数の人たちが共通に認識出来るものでなければならないのです。

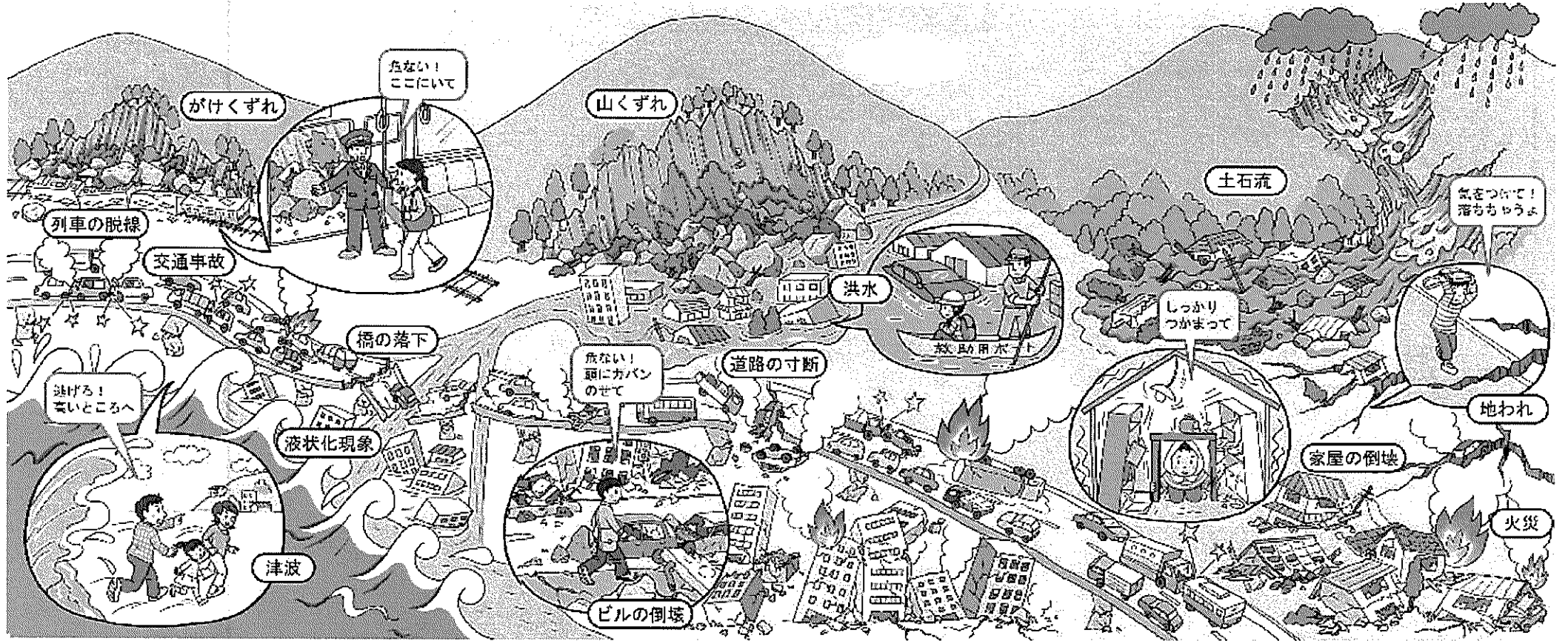
『防災ハンドブック—支援する方へ—』が好評であったことは、私どもの協会が、関係のつきにくい自閉症の人たちを大変困難な災害という事態から助けるという文化に辿り着いたからです。そして本書は、その内容を本人・家族向けにまとめたものです。関係者たちの真摯な気持ちのこもった内容を熟読玩味していただきたいと思います。

社団法人 日本自閉症協会会長 石井哲夫

目次

はじめに	
災害のいろいろ	2
災害がおきたら自閉症の人は？	
災害がおきたら こうしよう	4
家族の方へ—練習していないことはイザというとき役に立たない！—	5
要援護者名簿に登録しましょう	5
Q&A	6
避難所とは	12
家族の方へ—ひとりで悩まないで—	13
早めに支援を求める	13
自閉症の人と避難所生活	13
避難所での生活はこうなります	14
福祉避難所とは	15
「車中泊・テント泊」アウトドアの知恵	15
心のケアと心の健康管理	16
助かってよかったね	16
大丈夫だよ、元気になるよ	17
復興に向けて	18
仲間同士の支えあい	18
ネットワークを作ろう	18
日頃からきょうだいへの配慮を	19
被災後の健康管理	19
日頃からの準備を	20
防災のための訓練を	20
日頃の生活が防災の基礎になる	21
その時、障害者は弱者でなかった	21
本人の生活を一日も早く日常に戻すこと	21
家族で防災会議をしましょう	22
「助けてカード」の作成	24

災害のいろいろ—地震・洪水・火災・竜巻など





災害がおきたら 自閉症の人は?

- ☆新潟県中越大地震(2004年):地震が発生した直後、重度の自閉症のわが子(当時小6)は、何が起きたかまったく理解できずにきよんとしていました。当然、自分から危険を感じ、回避する行動や避難など出来ませんでした。自閉症の人には、災害の怖さや避難の必要がなかなか理解できないということを知りました。(新潟自閉症協会 坂内正文)
- ☆埼玉県川越地区水害(1999年):「けやきの巻」の水害の時、夏休みだったので、雑誌に残っていたのは、自閉症の人と知的障害の2人だけ。自閉症の人は、字も読め、パソコンも打て、会話も、まあまあ成り立ちます。一方、知的障害の人は重度で単語を覚えるくらい。でも、自閉症の人は、床に水があがってきても、水をパチャパチャ手でかいてるだけ。一方、知的障害の人は、異常を察知し騒ぎ出したのです……。(けやきの巻 佐々木敏宏)
- ☆東海豪雨(2000年):異常な状況や大変さが理解できないためか、音に反応するくらいで、不安な様子はみられませんでした。むしろ停電でTVが見られないことのほうが本人にとって大変な状況でした。(愛知県自閉症協会 大森隆夫)
- ☆阪神・淡路大震災(1995年):「並べたミニカーが崩れる」のが本人から見れば災害。母親としては家が崩れてこんな状況のときに「何言ってるんや」。災害を把握できないことが自閉症の人にとっての高懸念です。(愛知県 福田和彦)

さいがい 災害がおきたら こうしよう

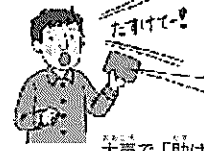
① まず、落ち着こう
深呼吸を(3回くらい)して助けを待とう



② 危険から体をまもろう
地震のときは、頭をカバンなどで守り、物が落ちてこない場所に逃げよう



③ 人を呼ぼう
大声で「助けて」といおう
「助けてカード」を見せよう
ホイッスル(笛)を吹こう
携帯電話で家族に連絡しよう



④ 安全なところに連れて行ってもらう



家族の方へー練習していないことはイザというとき役に立たない!

災害が起きたら

親がまず落ち着くこと
「大丈夫だよ」と声をかける
本人に分かりやすい言葉や方法で本人を落ち着かせる

普段からの準備と心構え

左ページをお子さんと一緒に読んで、落ち着く方法や、わが子の予想されるトラブルを考えて、普段からわが子に合った方法を準備し、練習しておく。また、そのために必要なものを用意する(P23参照)

- ① 気づいてもらうために
 - ・「助けてカード」(P22、24参照)を作成し、本人に常時持たせる
 - ・「助けて」と声を出す練習、ホイッスル(笛)を吹く練習
 - ・衣服への記名、「サポートブック」を作成し、持たせる
- ② 日頃からわが子の存在を知っておいてもらう
 - ・隣近所のお付き合いを
 - ・民生委員とのコンタクトも
 - ・要援護者名簿に登録
 - ・ひとりになったときを想定し、普段からの準備・訓練を
- ③ 家族で防災会議をしよう(P22、23参照)
自宅以外での被災に備えて、家族同士の連絡方法などについて
- ④ 地域での避難訓練に参加を
- ⑤ 自宅以外で宿泊する体験をもとう(避難所生活に備えて)(P14、15、20参照)



要援護者名簿に登録しましょう

私の町(兵庫県)では要援護者対策として、民生委員等が行う心身障害者・在宅障害者の現状把握を利用し、災害出勤時や避難勧告時の支援情報として人命救助の円滑化を図っています。
要援護者情報の有無によって、避難誘導の優先順位や支援要員の配置、広報の重点的巡回地域、使用資機材の選択などの現場活動に大きく差が生じます。(消防署職員)

要援護者名簿に登録を
要援護者名簿の申請は、市区町村の防災・福祉係、民生委員の方におたずね下さい

Q & A



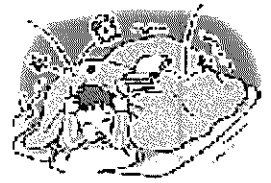
- ・落ち着いて身をまもること
- ・一人でいてもあわてない。必ず助けがくると信じて
- ・お家の人と一緒にいたら、お家の人のいうとおりにしよう
- ・一緒にいる人と離れないようにしよう

地震のとき家にいたら

A 読んでね
○ 家族の方へ

Q1 寝ているときだったら

- A**
- ・布団をかぶろう
 - ・割れた窓ガラスで、怪我をしないように注意



- 枕元に避難の準備
(履きなれた靴、懐中電灯、携帯電話、携帯ラジオ)
- 寝室に倒れそうなもの等をおかない
頭の上に物が落ちてこない所に寝る

Q2 部屋にいたら

- A**
- ・机の下にもぐり、机の脚にしっかりつかまる
 - ・食器棚、倒れてくるものから離れる
 - ・ものが飛んでくることもあるので気をつけて
 - ・頭にクッションなどを乗せて、揺れがおさまるまでそのままにいる
 - 戸を開けて、出入り口の確保
 - あわてて戸外に飛び出さないように
 - 無理に火を消しにいかない

Q3 お風呂、トイレに入っていたら

- A**
- ・お風呂場、トイレから、あわてて飛び出さない
 - ・湯船から出ないで洗面器をかぶる
 - ・怪我しないようにバスマットなどで足を守る
 - ドアを開け、逃げ道をつくる
 - 割れた鏡・タイルに注意

地震のとき外にいたら

Q4 道路では

- A**
- ・落ちて来るもの、看板・ガラスなどから逃げる
 - ・カバンなどで頭を守る
 - ・切れた電線にさわらない
 - ・電柱・ブロック塀・自動販売機や、マンホールなどから離れる



Q5 学校では

- A**
- ・あわてて飛び出さない。先生のいうとおりにしよう

Q6 デパート、スーパーでは

- A**
- ・店員さんのいうとおりにしよう
 - ・エレベーターに閉じ込められたら、あわてず非常ボタンを押す。全ての階のボタンを押す
 - ・バッグや重い物がごなどを頭へのせ、ショーケースなど倒れやすいものから離れよう
 - 非常口マークを普段から一緒に確認しておく
 - エスカレーターでは、前の人との間をあけて、かならず手すりにつかまるように習慣づけしておく

Q7 地下街では

- A**
- ・柱や壁に寄りかかり、店員さんのいうとおりにしよう
 - ・バッグなどを頭へのせ、揺れがおさまるのを待つ
 - ・あわてず、地上に出る

- 脱出するときは、壁づたいに歩いて避難
- 火災が発生しなければ比較的安全なので、あわてず行動

Q8 駅では

- A**
- ・線路には絶対下りてはいけません。危険！
 - ・駅員さんのいうとおりにしよう

Q9 電車やバスの中では

- A**
- ・吊り皮やポールにつかまろう。勝手に外には出ない
 - ・運転士さんのいうとおりにしよう

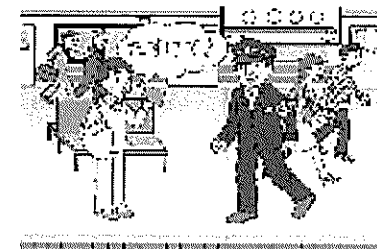
Q10 遊園地・公園では

- A**
- ・乗り物の中にいたら、しっかりつかまる
 - ・家族やいっしょに来た人と、はぐれないように手をつなぐ



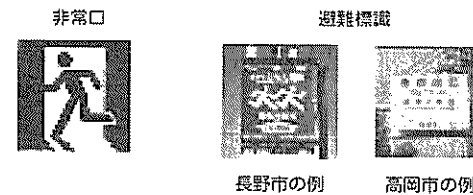
Q11 ひとりだったら

- A**
- ・大声で「助けて」という
 - ・近くの人・制服の人（駅員、警察官、警備員）に助けを求めよう
 - ・助けにきてくれた人に「助けてカード」、身分証明書、サポートブックなどを見せ、避難場所に連れて行ってもらう
 - ・家族に連絡してもらおう
 - ・駅や乗り物の中では、係の人のいうとおりにしよう



避難するときの注意

- ・あわてず落ち着いて
- ・割れたガラスなどの落ちているものを踏まないように注意
- ・走らない。急ぎ足で移動する
- ・人を押さない。順番を守る。とくに階段やエスカレーターでは皆が倒れて事故になるので注意
- ・係の人やお店の人がいるときは、いうことをきいて行動する
- ・係の人がいないときは非常口のマークの方に移動する



Q12 海・川のそばにいたら

A ・津波で、突然水が増えてくるので、海岸や川岸から離れよう



○海岸で強い揺れに襲われたら、一番恐ろしいのは津波。避難の指示や勧告を待つことなく、安全な高台や避難場所を目指す

日頃からの準備

Q13 学校・職場と確認しておくことは

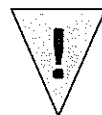
- A** ・集合場所（集まる場所）、避難場所（避難する場所）を決めておこう
- ・「私は大丈夫です。ここにいます」と家族に伝える方法を決めておこう
 - ・「助けてカード」を家族と作り、いつも持っていよう（P22・24「助けてカード」参照）
 - ・帰宅地図を家族と一緒に作ろう——トイレや水の補給できる場所（コンビニ、ガソリンスタンド）を記入しておこう
 - ・ペットボトル（飲料水）、チョコレートや飴など職場においてもらおう
 - ・災害がおきたときには、いまずく家に帰るかどうかが、職場や学校に決めてもらう



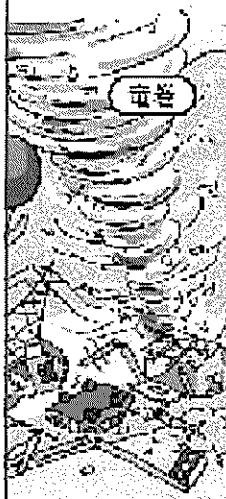
最近多い次のような災害にも気をつけましょう

局地的豪雨、雷雨、台風、竜巻にも注意

- 川は突然、水が増えてくるので、大急ぎでその場を離れる
- 街中では水が来たと思ったら、側溝に落ちないように電柱などを目印に、傘などで安全を確認しながら高いところへ避難
地下街では、急いで階段へ。手すりにつかまって上がる
- 車のドアは、水深60センチになったら開かない。その前に逃げる
- 雷雨 ピカリときたら屋内へ。野原などでは身を低く



こんな時は要注意



空の状態・・・「急に真っ黒な雲が近づいてきた」「雷鳴が聞こえる」「稲光が見えた」

川の状態・・・「水かさが増えてきた」「濁ってきた」「流木や落ち葉が流れてきた」

こんな場所にいたら注意・・・川などでの釣りや水遊び、河原や川の中洲でのキャンプ・バーベキュー、地下をくぐる形式の立体交差、河川や下水道の工事現場

気象庁「こんな時には天気急変に注意して！」より

*Q&Aについては、総務省消防庁「防災マニュアルー震災対策啓発資料ー」の情報を参考に作成しました。
http://www.fdma.go.jp/bousai_manual/index.html

ひなんじょ 避難所とは

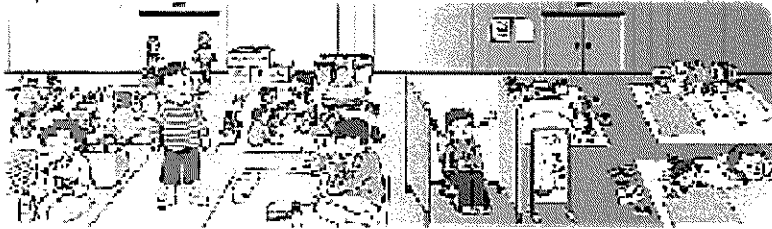


○避難所とは、大きな災害にあって家にいられないとき避難する
ところです

地域の学校の体育館や公民館などで

○家が壊れて住めなくなったとき、避難所に行きます

壊れていなくても、家にいると危ないときも避難所に行きます



○家に帰れるまで、避難所で、大勢の人といっしょに生活すること
になります。寝るのも、みんなといっしょです。

○学校も作業所もお休みなので、先生や友だちとも、しばらくは会
えません

学校や作業所が始まる時は必ずお知らせがあります

不安になったり心配になったら・・・

- ・パニックになる前に支援の係りの人に相談しましょう
- ・これからの予定や行く場所を書いてもらいましょう

家族の方へ—ひとりで悩まないで

避難所生活の困難さを解消するために、できるだけ早く
相談をしましょう

—食事、生活のことなど困ったことを気軽に相談しましょう

- ・被災障害者相談センター（災害時に設置）に行きましょう
- ・発達障害者支援センターや自閉症協会に相談しましょう
- ・福祉避難所を確認しましょう（「防災ハンドブック—支援者の方へ」P11参照）

◆被災障害者センターの設置、自閉症専門相談員の配置を日頃から各自治体に依頼しておきましょう

早めに支援を求める

2007年中越沖地震の揺れは一瞬の出来事でしたが、復興への道のりは、家屋の被害もあって、長く、ものすごくエネルギーのいることでした。子どもの様子で心配な時や、思うように子どもに関わる時間が取れなくて困った時などは、被災障害者相談センター（災害時、地域の生活支援センター内に県が設置）や普段から利用している福祉事業所などに相談することによって、親子共々「安心感」をもらいました。

災害時、早めに支援を求めるためのネットワークをつなげておくことは、いざという時に心強いものです。
(新潟自閉症協会 森山光子)

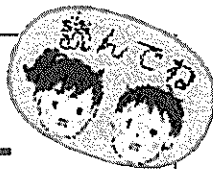
自閉症の人と避難所生活

被災障害者相談センター相談員として避難所を十数カ所廻り、出会った自閉症児は一人。その一人も、全体が緊迫している中、静かにすることなどが難しいので、避難所から出てしまったとのこと。

動員配置される避難所スタッフは行政職員や保健所の職員など。災害現場では障害特性への配慮は難しく、自宅・車両待機が大半だった。行動援護などのヘルパーを以前から利用していた人には、事業者からも安否確認があり、入浴援助や家の片付け等で利用できた。

(社福・新潟太陽福祉会太陽の村支援課長 坂井 賢)

避難所での生活はこうなります



避難所の生活はあなたの家とはちがいます

避難所にはルールがあります

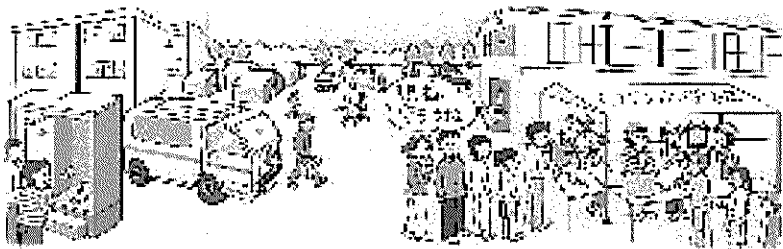
○食べ物や水は配られます。列に並んで順番にもらいます

いつもの食べものがなくても、配られたものを、がんばって食べてみましょう

でも、どうしても食べられなかったら支援の係りの人に相談しましょう

○トイレは共同で使います。ほとんどが和式トイレなので、練習しておきましょう

○お風呂には、しばらく入れません



○赤ちゃんの泣き声や、きらいな音があるかもしれません。外へ出てみるか、ヘッドホンなどで、好きな音楽などを聴きましょう

○テレビはありません。いつもの番組はがまんだね
音楽やゲーム、本を読んで過ごそうね



福祉避難所とは

皆さんの住む町に福祉避難所はありますか？ 私の住む町では勤労福祉会館が福祉避難所に設定されています。この建物は大小の会議室やホール、洗面所・トイレ、調理の設備などもあり、障害者や高齢者が特性に合わせて過ごすことができそうです。そして、いつも顔なじみの、同じ障害を持つ人たちが集まることで、災害発生時でも、とても安心できます。

是非、皆さんの地域でも福祉避難所を確かめてみましょう。

(愛知県自閉症協会 大森隆太)

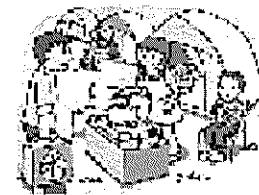
「車中泊・テント泊」アウトドアの知恵

避難所で生活することが出来ず、やむを得ず自家用車やアウトドア用のテントで生活をする場合もあります。アウトドア用品の中には、テント、ランタン、簡易トイレ、シュラフなど避難生活の時に役に立つ物がありますので、シーズン以外でも使えるように手入れしておく、いざというときに重宝します。その際に、忘れがちなこととして気をつけておくことは、次の通りです。

- 1) 車やテントは周囲の安全を確認して設置する
- 2) 情報や配給物の確保のため、避難所に定期的に顔を出す
- 3) 安全や心の健康のため、隣近所と常に声を掛け合う
- 4) 車やテントに閉じこもらず、出来る限り外で身体を動かす

また、車中泊で起こりやすい「エコノミークラス症候群」を予防するためには、

- 1) 足踏みなどをして身体をこまめに動かして、長い時間同じ姿勢を取らない
 - 2) 服をゆるめるなどして、身体を締め付けない
 - 3) 水分をいつもより多めに取る
- 以上のことなどを実行してください。



(くまもと発育クリニック 岡田稔久)

こころ 心のケア



助かってよかったね

怖かったと思うけど、助かったんだよ。怪我もなかったし、もう大丈夫。少し興奮したから、疲れたり、気持ちが悪くなったりしても、よく休めば、また元気になるよ。

君はこの地震（火事）の時に、逃げられたのだから、自分のことを褒めていいよ。また今度のようなことがあっても、落ち着いて、怪我をしないでみんなと一緒に逃げようね。



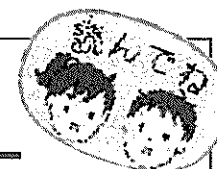
家族の方へ—災害後の助言

子どもさんにもよりますが、高機能で生活行動の自立した子どもさんの場合は、以下のように考えて下さい。まず、不安がとれず、興奮している我が子の気持ちを癒すことを考えて下さい。そのためには、傍らにいて静かに話しかけたり、好きな音楽を聴かせたり、本を読ませたり、ゲームをさせたりすることがよいと思います。そして、この機会に、災害から逃れた状況に関して、我が子のとった行動を、ほめて欲しいと思います。特に、自分から気づいたり、判断したりしたことがあれば、それを繰り返し話し、本人の気づきをはっきりさせることが良い教育になるのです。

自立していない子どもさんの場合は、嫌がらない場合には、よく抱きしめてあげたり、一緒に毛布や布団の中でくるまって落ち着かせる工夫をしてください。

(社団法人日本自閉症協会会長 石井哲夫)

こころ けんこうかんり 心の健康管理



大丈夫だよ、元気になるよ

大きな災害が起きた後には、誰でも不安になるものです。

災害のときのことを思い出して恐ろしくなり、気持ちが沈んでイライラし、夜も眠れなくなり、「大丈夫だよ」と何度も親にたずねてしまいます。

これは当たり前前で、あなただけのことではありません。悲しいときには泣いていいのです。甘えたいときには甘えていいのです。お友だちと遊んだり、お手伝いをしたりしているうちに、自然に落ち着きを取り戻し、もとの元気なあなたに戻っていきます。安心してください。



家族の方へ—災害後の心の健康管理

大きな災害を経験した子どもたちは、さまざまな反応を示します。

例えば、①恐ろしい経験を繰り返し思い出したり、②親やお友だちと話さなくなったり、③不安・恐怖・不眠などがあらわれたりします。これは、程度の差はあっても誰にでも見られるものです。

お子さんの話をよく聞いてあげて、関わりを多くしてください。小さいお子さんには、暖かい飲み物を与え、自由に遊べる場面を用意してください。必ずもとの元気な状態に戻れることを話して、勇気づけてください。

親が混乱して情緒不安定になると、子どもも不安定になります。日頃の家庭生活のありようが大切です。ご心配なら児童精神科医にご相談ください。

(社団法人日本自閉症協会副会長・研究部会長 山崎晃資)



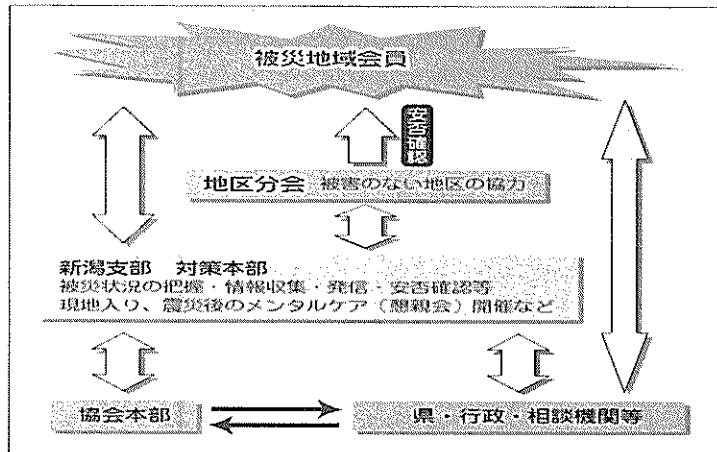
復興に向けて

仲間同士の支えあいー新潟の実例

大きな災害に見舞われたとき、自閉症の人の家族にとって、大きな力になるのが仲間とのつながりです。新潟は相次いで自然災害に見舞われましたが、家族同士のつながりや地域でのミニ集会在りになりました。家族の心を癒し、問題を解決していくためにはピアカウンセリングが有効です。ピアとは仲間の意味です。カウンセリングといっても特別な訓練を受ける必要はありません。お茶やお菓子を持ち寄り、お茶会の形で気持ちや感じ方、体験を話し合しましょう。専門職の参加を求めてもいいのですが、あくまでも助言者として参加してもらい、家族自身が経験を語ることを大切にしましょう。ただ、話し合いの中でお互いに批判や断定をしない、秘密を守る、参加者全員が話す機会を持つ、解決に結びつかないことは専門機関につなぐ、などの約束事を作りましょう。

(新潟自閉症協会震災支援員・精神保健衛生士)

ネットワークを作ろう



(新潟自閉症協会の例)

日頃からきょうだいへの配慮を

我が家の子どもが小学生と幼稚園だったとき、長女には「二人きりのとき、何かあったら、あなたはまず逃げなさい。まず、あなたが助かること。次に、助けを呼びに行くことが、あなたの仕事です。弟をなんとか連れていこうと思って、二人で共倒れになったら、お母さんはとても悲しい」と話しました。自閉症の人たちの場合も、きょうだいの心に負担をかけたくありません。

また、ご家族は避難所に行けなくとも、きょうだいは友だちがいる避難所のほうが安心できるかもしれません。きょうだいの気持ちにも配慮をお願いします。

阪神・淡路大震災後の研究に「大人が早く立ち直った家庭ほど、子どもの精神的回復がよい」という報告があります。自閉症の人だけでなく家族全員の健康と安全を大事にしてください。

(国立障害者リハビリテーションセンター研究所 北村弥生)

被災後の健康管理

被災後、復興に向けて生活していく中で大事なことに、健康管理があります。災害の後に食中毒や呼吸器などの感染症が流行することがあります。

感染症の種類として、創部感染症(特に、破傷風)、感染性胃腸炎、腸チフス、A型・E型肝炎、インフルエンザ、等があります。いずれも災害により衛生環境が悪化することにより広まります。

対策としては予防が一番です。まずは、怪我の適切な処置、清潔な飲料水の確保、うがい・手洗い励行、消毒ウェットティッシュの用意、食品衛生の管理、ゴミや汚物の適切な処理、住環境の適正化などが大事です。

特に自閉症の子ども達の安心グッズの少なくともひとつは、ビニール袋などに入れ、汚れないように清潔にして防災バッグに準備しておくことによいでしょう。

また、被災生活におけるストレスやPTSDなどは、それを対象とする支援環境が整ったら、早めに被災地医療班などに相談をして、焦らず、長い目で見ていきましょう。

特に、てんかんなどの持病がある方は、薬の用意は言うまでもありませんが、平時より悪化しやすい事がありますから、少しでもいつもと違うなと思ったら早めに対応していきましょう。そのためには日頃から主治医とよく相談しておきましょう。

自閉症の人は、ケガや病気など自分の体調を表現することの困難さをもった人々たちである、ということ念頭に置いておくことが大事です。

(くまもと発育クリニック 岡田裕久)

日頃からの準備を

防災のための訓練を

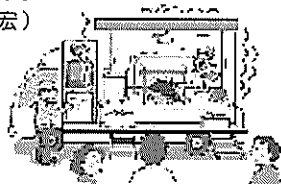
お泊り体験を

避難所生活は、環境が変わることが苦手な自閉症の人たちにとって最も難しいことですが、普段からの訓練で、一人ひとりの防災力を高めることができます。

「けやきの郷」では、1999年水害による施設閉鎖後、復旧までの間、近隣施設のホールを借りて避難生活を経験。今では雨量が想定を超えた場合、近隣の公民館を借りて、一時的な避難（宿泊）を行っています。彼らも「お泊まり」という言葉で避難を理解し、スムーズに行われるようになりました。

家庭でも、自宅以外（友だちの家、旅行先のホテルや旅館、学校）の宿泊体験など、出来ることからはじめてみる事です。

（社福・けやきの郷 佐々木敏宏）



地域で防災訓練を

川崎市自閉症協会の「防災訓練計画」

川崎市障害者団体部会では、防災講演会、防災備蓄倉庫見学会、阪神淡路大震災の被災者（障害者）シンポジウム等を行い、21団体のアンケートをもとに「災害時要援護者のための防災行動ガイド」（改訂版）を作成し、市に依頼意見書を提出し、防災訓練にも企画段階からの参画を要望しました。

加えて当会会員向けに、市危機管理室地域防災強化担当者のご協力のもと防災学習会を行い、更に来春（21年）特別支援学校で、1泊2日の避難所生活体験を計画しています。笛の吹き方や非常食の試食、さらに消防署にも協力を依頼して、起震車や煙体験ハウス、水消火器の使い方等、防災訓練も行う予定です。

（川崎市障害者団体部会／川崎市自閉症協会 明石洋子）

防災館で災害体験を

火災や地震の恐さを知る／災害から命を守る／災害の対処法を学ぶ

防災館は、安全な暮らしをめざし、楽しみながら防災に関する知識や技術を学べる体験施設です。各自治体の防災係へ問い合わせ、体験してみたいかがですか。（グループ予約が必要な場合があります）

（防災ハンドブック企画委員会）

日頃の生活が防災の基礎になる —阪神・淡路大震災の体験から—

家庭での日頃の教育、訓練

災害の時にだけ役に立つ「力」というものはありません。日頃の生活力が基礎になります。不安定になったり、困るだろうと思うことに少しずつ慣れるように、毎日が訓練だと思って意識的に生活して下さい。でもあまりがんばりすぎず、明るい日々を心がけて下さい。

施設や学校は頼れる社会資源

いつも通っている施設や学校や作業所と、日頃から災害の時の約束事を決めておきましょう。自閉症や障害のある人について、理解している人たちのいるところです。最低3日間は、その場所で避難生活が出来るよう話し合っておいて下さい。

成年後見でセーフティネットを

災害、ことに地震では、だれが被害者になるか分かりません。親は、自分は大丈夫と思いがちですが、子どもは無事で、保護者が被災してしまう場合も十分想定されます。災害は突然で“親亡き後”の心配が現実になるおそれがあります。そのためにも、成年後見制度、特に法人後見の準備をすすめておくことが安心につながります。（社福・愛心園 福田和臣）

その時、障害者は弱者でなかった

「阪神大震災の日、豚汁の炊き出しをした知的障害者のグループがいたし弁当を作って一人暮らしの老人に配ったグループもあった。障害者は、単なる「災害弱者」ではなかったのだ。いざ助け合いが必要になった時元気なのは、助け合いこそが日常である障害者の方なのだ」と身体障害をもったデザイナーの牧口一二さんはいっています。

（朝日新聞1995年7月11日、特集記事「戦後五十年」…「生きる権利」より）

本人の生活を一日も早く日常に戻すこと

一日でも一時間でも早く非日常性を解消し、日常の生活に戻すことが自閉症の人たちには一番だという気がします。「危険がない限り、そこで作業ができればいい」。本人にとって安心できたり、気持ちが落ち着く環境（いつも通っている学校・作業所などへの復帰）を一日も早く、出来ることから用意することです。（社福・愛心園 福田和臣）

家族で防災会議をしましょう

防災会議のテーマ（例）

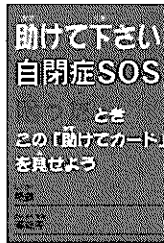
- ・自分の身の守り方
- ・安全な場所の確認
- ・非常用持ち出し品、薬、安心グッズ
- ・外出時の把握・連絡方法
 - どの時間帯にはどこにいるか
 - 連絡方法・避難先
 - 伝言ダイヤル
- ・「助けてカード」の作成
- ・タウンウォッチング
- ・要援護者名簿への登録



「助けてカード」の作成（P24参照）

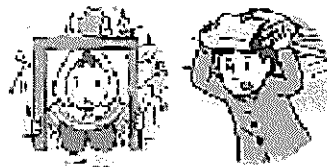
日頃からカードを作成し、携帯させる
困ったときに「みせる」ことを訓練しておく
表面

- 1 避難経路を確認し、記載しておく
- 2 タウンウォッチングをして、トイレなどコンビニ、ガソリンスタンド（帰宅支援ステーション）など、周辺の頼れる情報を確認し、本人と一緒に記入
- 3 通勤・通学経路を本人と確認しながらつくり、必要などころ（交番、駅、いつも行く店など。子ども避難所も）、必要な人に挨拶しておく
- 4 職場での防災、避難について確認しておく
- 5 夜、標識がみえにくくなることも想定して裏面 わが子の特徴を記入しておく



基本的な防災用語・動作を教え、練習する

- ・机の下にもぐる
- ・頭の上にもぐる



- ・深呼吸
- ・非常口（マーク）
- ・「助けてカード」をみせる
- ・柱につかまる
- ・ホイッスルをふく



あなたの無事をつたえましょう——伝言ダイヤルの使い方

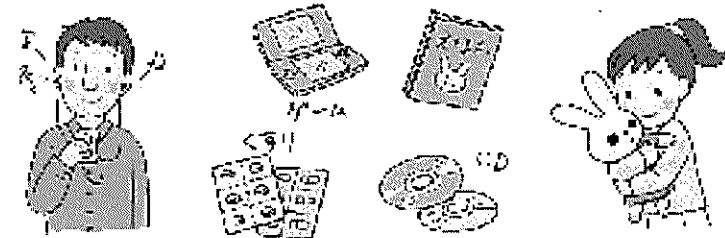
災害用伝言ダイヤル171

体験期間：毎月1日、正月三が日、防災ボランティア週間（1月15日～21日）、
防災週間（8月30日から9月5日）

災害用伝言板サービス 携帯電話会社に問い合わせを

災害発生時などに、携帯電話を利用して安否情報を登録、家族や友人の安否情報を携帯電話やパソコンから確認できます。

非常用持ち出し品一薬、安心グッズなども入れましょう



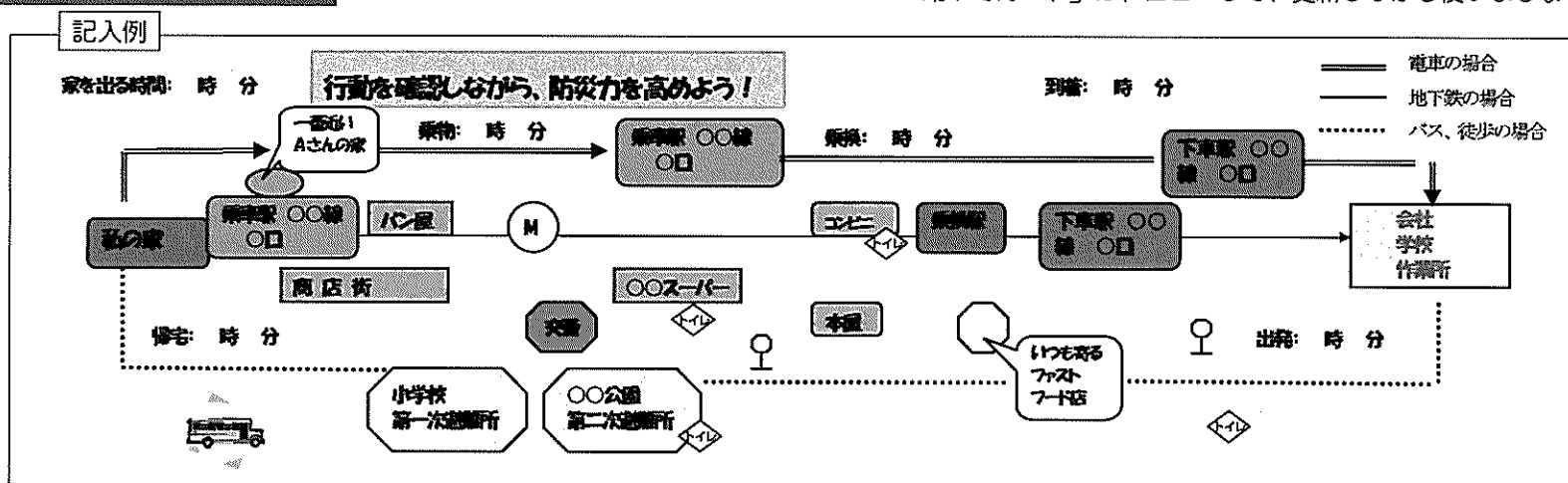
水、懐中電灯などもちろんですが、わが子にとって必要なものを用意

板橋区のSOSカード

東京都板橋区では、福祉関係の人たちで「板橋安心ネット」を組織し、名刺大の「いたばしSOSカード」を発行しています。知的障害・発達障害の人（子ども）は、迷子になったり、トラブルにまきこまれやすいのです。そのような時、この「SOSカード」に気づいた人が、自宅あるいは本人の所属する第三者機関へ連絡することで、解決できるシステムです。24時間の対応や、板橋区の積極的な参加も心強く、周知されれば、地域ぐるみの支援として頼もしい制度と思われれます。（防災ハンドブック企画委員会）

「助けてカード」の作成

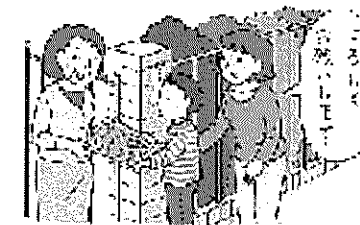
「助けてカード」は、コピーして、更新しながら使しましょう



一日のスケジュールをもとに、お子さんにあわせて作成しましょう

- 表面 時刻（出発・途中通過・到着・帰宅など）
- 経由場所（駅など）
- トイレ・水の利用可能場所
- 立ち寄る店
- 近所の知人
- 避難場所 など
- 裏面 わが子の特徴など

普段からの
コミュニケーションが
大切です



「助けてカード」に記入した場所に挨拶を

企画：社団法人日本自閉症協会 防災ハンドブック企画委員会

- 委員長：白井和子（日本自閉症協会出版部）
- 委員：北村弥生（国立障害者リハビリテーションセンター研究所）
- 佐々木敏宏（社福・けやきの郷） 沼倉実（社福・嬉泉）
- 福田和臣（社福・愛心園） 岡田稔久（熊本県自閉症協会）
- 大森隆太（愛知県自閉症協会） 坂内正文（新潟自閉症協会）
- 明石洋子（川崎市自閉症協会）
- 阿部叔子（日本自閉症協会出版部） 藤原幸子（同）

編集協力：菱春子 平山淳子 市村千沙 国岡妙子 神成京美
古屋道夫（以上 日本自閉症協会出版部）

イラスト：和泉恵実

編集：大岡千恵子

自閉症の人たちのための防災ハンドブックー自閉症のあなたと家族の方へー

平成20年12月9日 第1版第1刷

発行人 社団法人 日本自閉症協会 会長 石井哲夫
〒104-0044 東京都中央区明石町6-22 築地622
電話 03-3545-3380 Fax 03-3545-3381
E-mail asj@autism.or.jp URL http://www.autism.or.jp

印刷所 コロニー印刷

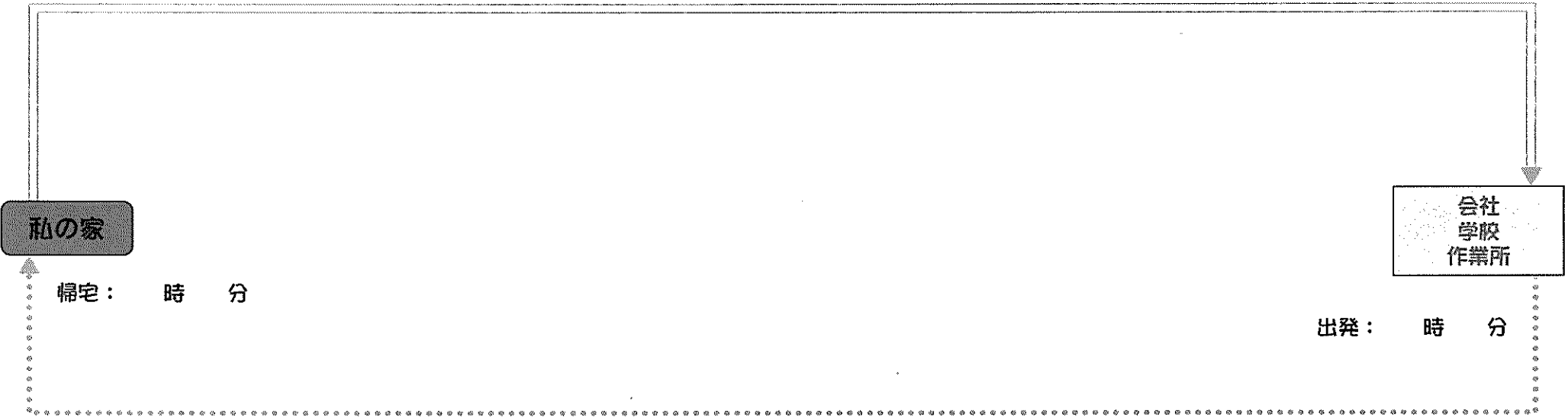
独立行政法人福祉医療機構「長寿・子育て・障害者基金」助成事業

家を出る時間： 時 分

「助けてカード」

私の行動地図

到着： 時 分



助けて下さい 自閉症SOS

この「助けてカード」
を見せよう

名前

所属

連絡先

災害のとき、困ったとき、「助けて！」といおう！

ひとりで行動しない 家族への連絡先：

- 駅では：
駅員さんのいうとおりでしょう
- 電車・バスの中では：
運転手さんのいうとおりでしょう
線路には絶対おりてはいけません。危険！
- 送迎バスの中では：
先生のいうとおりでしょう
- スーパー、テパートでは：
店員さんのいうとおりでしょう
- 地下街では：
大きな柱や、壁によりかかり、
店員さんのいうとおりでしょう

- 街の中・道を歩いているとき：
ブロック塀、自動販売機、看板、
ガラス、電柱、切れた電線、
マンホールの側では大急ぎで
その場を離れよう
- 遊園地・公園では：
乗り物の中にいたら、しっかりつ
かまろう。家族と一緒に来た人と
はぐれないように手をつなごう
- 海や川・マンホールの側では：
大急ぎでその場を離れよう
津波がくる前に逃げよう

- 怪我をしたり、気持ちが悪くとき：
「助けてカード」を見せて、
家族に連絡してもらおう
- トイレに行きたいとき、のどが乾いたとき：
コンビニやガソリンスタンドに
いこう

自閉症への理解を

自閉症の人には、知的障害のある人もない人もいます。

次のような自閉症の特徴から、災害時には、特に適切な支援を必要とします。

私の名前

(呼び名)

危険が分からない

想像力が弱い

- 先の見通しや、待つことが難しい
- 場の雰囲気を読むことも苦手
- 災害の怖さや避難の必要性が、なかなか理解できない



私の場合

いつもと違う状況で不安になる

こだわりと興味の狭さ・変化に対する不安や抵抗

- スケジュールの変更や場所が違うと落ち着きがなくなる
- 避難所などでの生活になじめない



私の場合

想像力が弱い、困っていることが伝えられない

コミュニケーションの困難さ

- 話し言葉がない人もいる
- 声をかけても反応しなかったり、「オウム返し」だったりする
- 一言に伝えるだけでなく、個別の声かけが必要
- 災害時の容否確認などでは特に注意

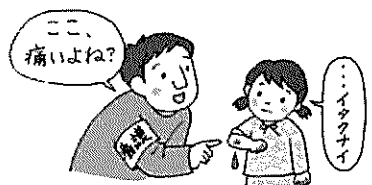


私の場合

痛みが平気だったりするので、ケガに注意

感覚の過敏・感覚の鈍さ

- 大きな声におびえる
- 子どもの泣き声で耳をふさぐ
- 体に急に触られることを嫌う



私の場合

避難所生活になじめない

対人関係の困難さ

- 人と上手に開わるのができにくい
- 集団行動がとりにくい

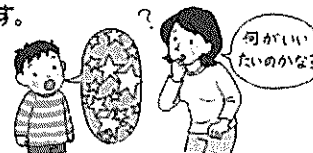


私の場合

一見、障害があるようには見えませんが災害時には支援が必要な人たちがいます。

知的障害がないといわれている高機能自閉症、アスペルガー症候群の人たちも自閉症の特徴をもっています。言葉が分かっているように見えてもコミュニケーションや対人関係、生活上の困難さが少ないということではありません。

災害時には適切な支援をお願いします。



支援のポイント

- ・その人に対して声かけを（一言に伝えても伝わらない）
- ・指示や予定は明確に
- ・否定的でなく、肯定的に（走っちゃだめ→歩こうね）
- ・大声で叱ったりするのは逆効果
- ・興奮したときはその場から離して気持ちを鎮める