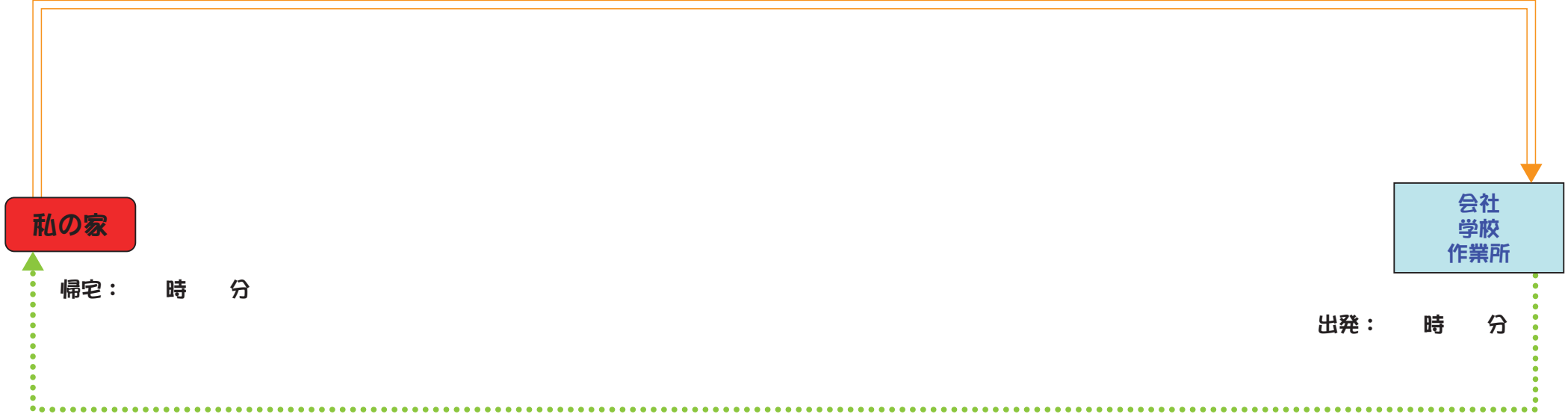


家を出る時間： 時 分

# 「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にしよう
- 電車・バスの中では：  
運転手さんのいうとおりにしよう  
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：  
先生のいうとおりにしよう
- スーパー、デパートでは：  
店員さんのいうとおりにしよう
- 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にしよう

- 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、気持ちが悪いとき：  
「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く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

## 痛みに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

- 人と上手に関わることができにくい
- 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