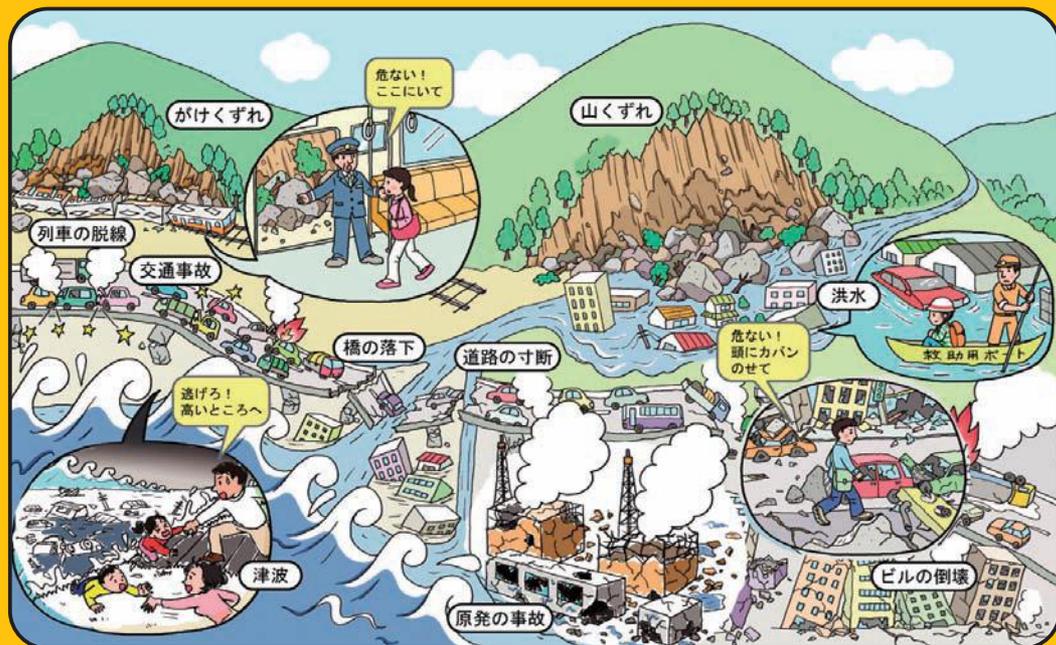


2011.3.11

東日本大震災を受けて

# 自閉症の人たちのための 防災・支援ハンドブック

— 自閉症のあなたと家族の方へ —





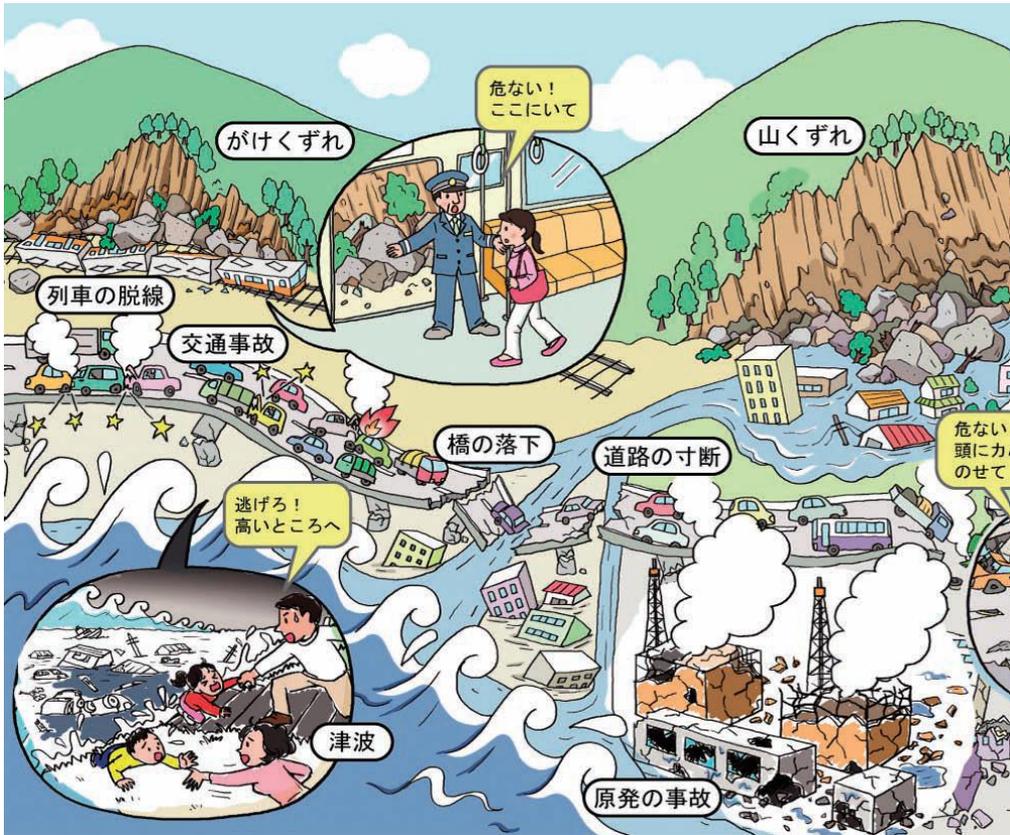
# 目次

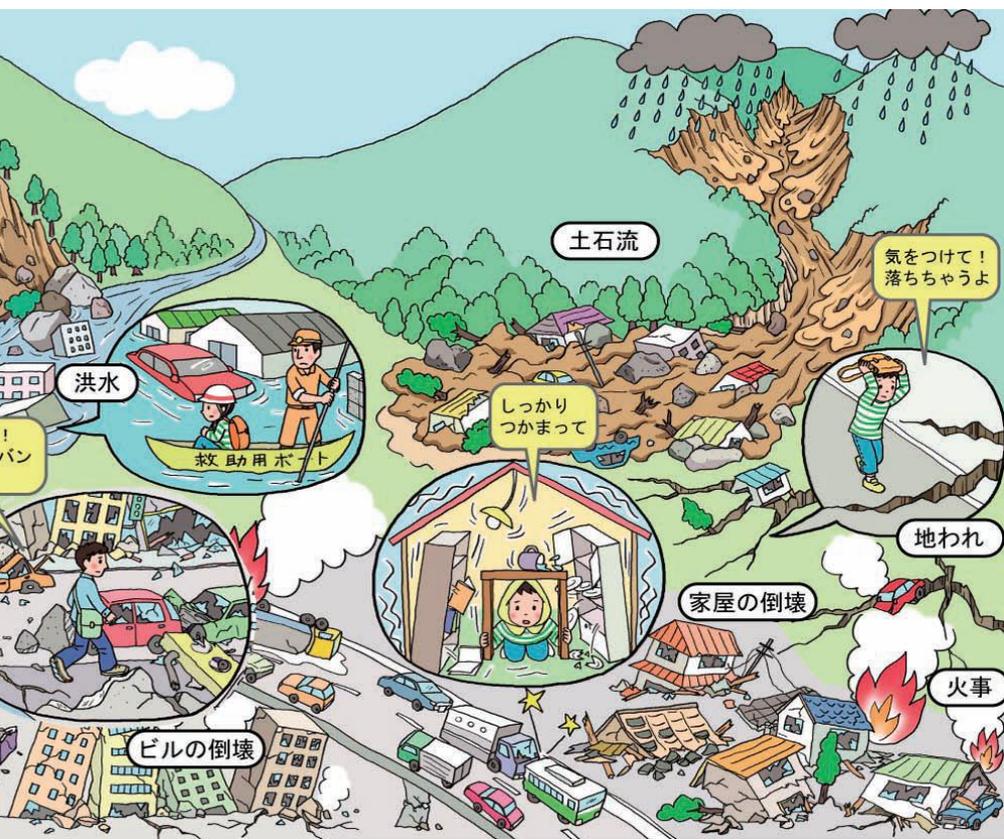
## はじめに

災害のいろいろ .....	2
一地震・津波・原発事故・洪水・火災・竜巻など	
災害とは .....	4
日頃からの準備を——まず情報、そして自閉症への理解を .....	5
命を守るために 準備編 .....	6
あなたの家の備えは大丈夫？ .....	8
災害が起きたらこうしよう	
家・学校・施設で .....	9
海・川のそばにいたら .....	10
最近多い次のような災害にも気をつけましょう .....	11
災害で日常生活は変わります .....	12
避難所とは .....	14
避難所での生活はこうなります .....	16
災害時の対応のために .....	17
被災地の方々のアンケート調査から .....	18
心のケア	
幼児、学齢期の人へ .....	22
青年、成人期の人へ .....	23
家族の方々へ .....	24
福島県の子どもと家族の方々へ .....	25
被災後の健康管理 .....	26
復興と支援の継続に向けて .....	27
家族で防災会議をしましょう .....	28
発達障害者支援センター一覧 .....	30
「助けてカード」の作成 .....	32

監修 山崎晃資（社団法人日本自閉症協会会長）

# 災害のいろいろ —地震・津波・原発事故・洪水・火災・竜巻など







# 災害とは

2011年3月11日に東日本大震災があり、地震や津波で大きな被害がありました。また、関連して原発事故もあり、被害が広がりました。どのような災害があるか理解して、災害に備えましょう。

## 地震はいつ起きてもおかしくない！

普段の備えが一番です。  
家具の固定・あなたの防災袋は？



押し流されたディーゼルカー

## 津波—地震といっしょに津波もくる！

高いところへすぐ逃げよう

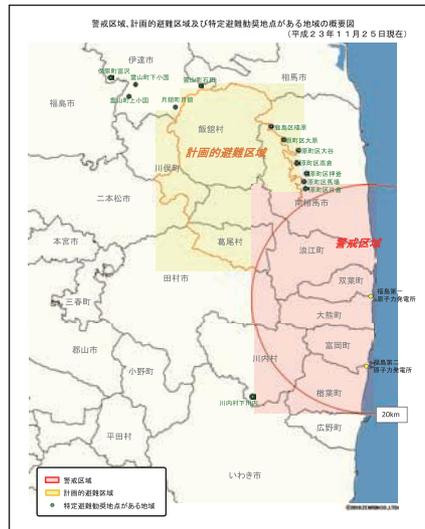


押し上げられた漁船



## 原発事故

外部被ばくを避けるための除染、  
内部被ばくを少なくするために、  
食物に注意することも必要です。



写真提供：目黒隆之さん（宮城県）

左図 政府資料より

（平成23年11月25日現在のものです。データは更新されます。）

## 日頃からの準備を ーまず情報、そして自閉症への理解を

### ■自分の身にも災害の可能性ー地震・津波はいつでも起こる

東日本大震災を経験したいま、大多数の人が一番恐れているのが地震、それに伴う津波です。東京大学地震研究所は、首都直下型地震の発生は、近い将来、比較的高い確率で起きると発表。朝日新聞の世論調査（平成23年12月8日付）でも、「8割の人が、自分の身に災害の可能性」と答えています。

### ■キャッチしたらすばやい行動を

#### 緊急地震速報、有線放送、ラジオ、携帯電話でまず正しい情報を

日本自閉症協会では、今回の被災地4県（岩手県、宮城県、福島県、茨城県）に、アンケート調査を行いました（回収率53.5%）、その中で、正しい情報、特に原発事故の情報が伝わらなかったことを37.4%の人があげています。また、大津波で避難の有線放送を聞いたのに、逃げなかった人もいました。情報をキャッチしたら、すばやい行動を。

### ■安否確認の方法を

アンケート調査では、43%の人が、家族の安否確認の方法・ツールがほしかったと答えています。携帯電話もなかなかつながりませんでした。安否確認の方法を家族、学校、施設、職場などで相談しておきましょう。大分県では、発達障害者支援センターが中心となって、発達支援登録証への登録をお願いしています。どこかにつながっていることが安否確認に役立ちます。

### ■自閉症への理解をー緊急時にも、自閉症の人たちの居場所を

自閉症への理解がほしかったと、43.2%の人が答えています。避難所でも、物資の配給の際にも、「うるさい」と言われたり、配給の列に並べなかったり、自閉症の人の居場所がありませんでした。日頃から自閉症への理解をお願いします。

## 避難するときの注意

#### ◆地震の時は

- ・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
- ・係の人やお店の人がいるときは、指示に従う
- ・係の人がいないときは、非常口マークの方に移動する

#### ◆津波の時は

- ・高いところに、まず逃げる
- ・状況を見て判断ーみんなの状況を見て逃げよう（指定避難所でもあぶないことがある）
- ・自分から逃げて、人を助ける



いのち まも

じゅん び へん

# 命を守るために 準備編①

ぼうさい なかみ いっしょ かんが ひ ごろ  
防災リュックの中身を一緒に考えて、日頃からチェックして入れておこう。

自分を守るために必要なものを、自分で考えたり、保護者や教師と協力して一緒に考えたりして、実際にに入れてみましょう。自分を守ることに必要なものは変化します。ときどき見直して、日にちを入れて書き換えていくと自分の記録にもなります。その際に、以下のことは気をつけておきましょう。

- ① 重すぎないように注意しましょう。
- ② 3日間ぐらいのことを考えておきましょう。  
(実際にはそれ以上になることも)。
- ③ できるだけ自分で考えてみましょう。

## 防災リュックの準備



### 自分の命を守るために

例：マスク、ウェットティッシュ、体を温めるホットカイロや新聞紙、自分の好きなペットボトルの飲料、好きなお菓子ちょっと、普段使ってる薬など

### 気持ちが安心できるために

例：よく使っているイヤーマフやイヤホン、手触りのいいタオルやぬいぐるみ、好きなおもちの写真や図鑑、時計など

### 一人で時間を過ごすために

例：よくやるパズル、トランプやウノ、その他電源がなくても楽しめるおもちやゲーム、好きな本や辞書、白い紙と色鉛筆、カメラなど

### その他あるといいものは

いっぱいになりすぎて背負えないのはだめ！でも、隙間があったら、懐中電灯、ラジオ、電池の予備、ろうそくとライター、帽子、下着など

### 自分のことをわかってもらうために

例：自分について紹介したカード(自分を守るカードなど)、人とコミュニケーションするための絵や写真のカード、メッセージカード(例えば、「いまは一人で待たいです」カード)、筆記用具など

ぼうさい  
防災リュックの中には、「気持ちが安心できるためのもの」「一人で時間を過ごすためのもの」「自分のことをわかってもらうためのもの」「自分の命を守るためのもの」「その他あるといいもの」が入ります。自分を守る準備を大切な人たちと事前にする経験は、安全だけでなく安心もリュックに詰められます。

(<http://homepage3.nifty.com/mayekawa/asami/>自分を守るカード)

(東京女子大学教授 前川あさ美)

## 命を守るために 準備編②

適切な救助や避難のためには、日頃から本人の存在を知ってもらうことが必要です。隣近所とのお付き合いや民生委員とのコンタクトが大事で要援護者名簿に登録し、名簿が活用されるようにしておくことが大切です。

### 要援護者の支援の対策が急務ー「要援護者名簿」を有効活用するために

災害時に自力で避難することが困難な高齢者や障害者を把握するための「災害時要援護者名簿」について、今回の東日本大震災では、当協会が行ったアンケート調査でも、必ずしも有効でなかったとの回答が寄せられています。個人情報との関係で対象者名簿の整備が難航したり、地域とのつながりが薄れ支援者の確保が困難になっていること、支援対象者ごとの個別支援プランの作成が未整備であること、体制が整備していても、今回のような広域的な激甚災害で機能自体が停止してしまったなどからです。

「災害時要援護者の避難支援ガイドライン」策定に関わった東京都板橋区の鍵屋一福祉部長は「要援護者を災害からまもるためには、第一に家族や支援者とともに被災を減らすために家具止めや準備など事前に取り組むことが大切です。次にどこに、誰と、どうやって避難するかを具体的に定めます。さらに、避難所生活、生活再建まで含めたトータルな仕組みが求められます。要援護者名簿への登録を通じて、地域の方と日常的にふれあったり、さまざまな支援機関と連携することが大切」と提言しています。

(各資料より委員がまとめたものを、鍵屋一福祉部長に監修していただきました)

### 東京都板橋区の例：要援護者のためのワッペン

学校に通っている子どものカバンにつけています。

要援護者が身につけるワッペンです。「NPO法人びーす」(大阪府)により販売されています。(保護者)



### 東京都杉並区の例：情報保管筒とシール

我が子は、区外のケアホームに在籍していますが、杉並区の要援護者名簿に登録できることになりました。要援護者名簿に登録すると、個人支援計画を書いた用紙を入れた筒とシールを受取ります。

筒は冷蔵庫の中に保管します。シール(写真)は玄関の扉に貼っておきます。救助が、100パーセントうまくいくか否かはともかくとして、その後の避難時の支援に適切な情報として役立つものと思います。(保護者)



## あなたの家の備えは大丈夫？

いざというときに備えて、災害対策として準備をしておきましょう。  
東日本大震災でも日頃の備えの大切さが確認されています。

### 準備ができているものをチェックしよう

- お互いの連絡方法や集合場所は確認していますか
- 家屋の点検——タンスや戸棚は固定してありますか
- 家の中の安全な場所を確認していますか
- 常用薬、処方箋、おくすり手帳は、いつでも持ち出せるようにしていますか
- サポートブック、「助けてカード」は持たせていますか
- 福祉避難所は確認していますか
- 要援護者名簿に登録していますか
- 非常用持ち出し袋を用意していますか
- 学校、施設、職場との連絡方法は確認していますか
- 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ところ  
(コンビニ、ガソリンスタンド)を記入しておこう
- アウトドアの知恵を生かして準備しておこう——テント、ランタン、  
乾電池、携帯電話の電池、簡易トイレなど
- 避難訓練防災館、津波館で体験学習をしよう (P.28も参考に)



### 実際の対応

東日本大震災の発生時、本校が自閉症の生徒たちにどのような配慮と対応を心がけたのかを紹介します。

- ・いつもとは異なる状況に、生徒は大きな不安を抱いているはずです。教師はできる限り、状況や見通しを、視覚情報などを併用しながら伝えました。
- ・生徒が困っていることを伝えられない場合には、必要に応じて実物や絵などを使って伝えられるようにしました。
- ・生徒によっては、教室のコーナーを机で仕切るなどして、安心できる居場所づくりに努めました。
- ・下校の際に、通常使用しているルートが使えないこともあります。必要に応じて、地図などを使って具体的に説明するようにしました。
- ・震災後の生徒の心のケアも大切です。障害特性に応じた配慮はもちろんのこと、いつも以上に担当が寄り添い、小さな変化にも留意しながら心の安定を図るようにしました。

\* 今回の経験を踏まえ、引き続き非常時においても適切な対応ができる学校づくりを目指していきます。(東京都立板橋特別支援学校 主幹 山内 草)

さいがい

## 災害が起きたらこうしよう 家・学校・施設で

災害が起きたら、まず、落ち着きましょう。そして、危険から身をまもりましょう。そして、それぞれの機関には防災マニュアルがありますので、学校の先生や職場の職員の方々の指示に従って避難しましょう。

- ① **まず<sup>お</sup>落ち着<sup>つ</sup>こう。**
- ② **危険<sup>きげん</sup>から身<sup>み</sup>をまもろう。**
- ③ **人<sup>ひと</sup>を呼<sup>よ</sup>ぼう。**
- ④ **安全<sup>あんぜん</sup>なところ<sup>ところ</sup>に連<sup>つ</sup>れていってもらおう。**

### 学校では

教師は安全確保をきちんとするので、その指示に従うとともに、教師と一緒にいれば安心であることを、教師も保護者も日常的に子どもたちに話しておくとういと思われる。

災害発生時教師と一緒にいるとは限らない。教室ではなく校庭やトイレなどに子ども同士あるいは一人でいた時には、その場から必ず動かず教師が来るまで待つように指導しておくことも大切である。

自分の学校がそのまま避難所となる。子どもたちや保護者は教師に相談しアドバイスをもらいながら、集団で一緒に行動することが安心安定につながると思われる。普段から子どもの安定した生活に必要なことは何か、と考えることがそのまま災害に備えることになる。教師との連絡方法の確認を常にしておくこと、様々な経験を子どもたちにさせていくことが必要である。

(宮城県仙台市立高砂小学校教諭 遠藤真利子)

### 施設では

あの時、私は避難訓練の時と同様に声をかけ、利用者の掌握を指示しました。不安げな様子をしている利用者はいたものの、混乱した様子はなく、思いの外、皆さん落ち着いていました。普段通りのこだわり（ジャンプ・戸を閉める・机を直す等）が見られた程です。

避難訓練では、緊急時の臨時避難所へ誘導していますが、建物への被害状況が少ないことや、利用者が比較的落ち着いていることを考慮し、あえてそのままの態勢で保護者の迎えを待つことにしたのです。連絡手段もなくライフラインが途絶えた状況でも、保護者の方は次々に駆け付けて下さいました。お一人の利用者については、私の判断でご自宅に送り届けたことで、全員無事にご家族に引き渡すことができました。

(宮城県仙台市 南材ホーム 支援課長 千葉はるみ)



# さいがい お 災害が起きたらこうしよう

## うみ かわ 海・川のそばにいたら

海岸や川岸で、強い揺れに襲われたら、一番恐ろしいのは津波です。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めざしましょう。

海水浴場では、津波の襲来を知らせるために、スピーカーで呼びかけるほか、赤い旗で、津波の危険を知らせることになりました。危険を知ったら、いち早く避難行動をとって下さい。

千年に一度といわれる東日本大震災では、予想を超える大津波が襲い、多くの命が失われました。

この地域は、いままで何度も津波に襲われ、津波を防ぐ巨大な防潮堤も作っていましたが、今度の津波は、予想をはるかに超えています。津波は、川をはるかにさかのぼり、いままでは安全と思われていた場所、学校も襲いました。

「津波てんでんこ」という言葉があります。これは、津波のときは、自分で自分の身を守れということです。「津波災害は、安全な場所に避難すれば免れることができる。姿勢の防災教育が大事だ」と、片田敏孝群馬大学大学院教授と言われ、「想定にとられるな」「自分のできる最善の行動をとれ」「率先避難せよ」を津波教育のポイントとしました。

いままで津波警報が出てても無視したり、軽視した人もいました。しかし、津波は百回起きれば全部違います。くれぐれも、いままでの想定に捉われず、まず率先して逃げて下さい。



さいきんおお つぎ さいがい き  
**最近多い次のような災害にも気をつけましょう**

きよくちてきごう う らい う たいふう たつまき ちゅうい  
**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
- ◎車に乗っていたら、水深60センチになったらドアは開きません。その前に逃げましょう
- ◎雷雨 ピカッときたら屋内へ。屋外では危険物から離れ、身を低く



とき ようちゅうい  
**こんな時は要注意**



そら じょうたい きゅう ま くろ くも ちか  
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」

かわ みず かさ ふ へ にご  
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」

ぼしょ ちゅうい  
こんな場所にいたら注意（・・川などで釣りや水遊び、河原や川の中州でのキャンプ・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



# 災害で日常生活は変わります

地震や津波など災害が起きると、電気・ガス・水道などのライフラインが止まり、不安と不自由のなかで暮らすことになります。飲料、食料、日用品が手に入らなくなり、また、電車、バスなどの交通機関も止まります。

電話やテレビなどの情報も入らなくなり、もちろん、ゲームもCDも楽しめません。今まで「当たり前」だったことができなくなります。学校もお休みになり、作業所にもいけない日が続くことでしょう。自宅で生活ができず、学校の体育館のような避難所や車の中で生活しなければならない場合もあります。



## 被災地から：避難生活の実際

多くの人と接しないようにして個室に避難し、保護者や教師などいつも知っている人と一緒にいることで、不自由な生活ながら極端に情緒の安定を欠くことなく子どもたちは過ごせた。

今回の震災においても、電気が止まった。大好きなテレビやDVDが見られない、ゲームをしたくてもバッテリーが切れる、校庭の遊具が自由に使えないという状態になった。避難が長くなると何もすることがない生活になりがちなので、簡単なゲームをしたり散歩に出たりということで、生活に変化を持たせることが効果的である。さらに、食事やトイレが大きな課題となることがある。保護者一人でがんばらず、教師や周囲の人に相談して一緒に対応してもらうようにするとよい。

遊びのほかに、子どもたちにも役割を与えること、それぞれ何らかの仕事で働くことで、ストレスのたまるのを少しでも防ぐとともに、他とのかかわりが持てたり他から賞賛されたりという経験が持てる。

(宮城県仙台市高砂小学校教諭 遠藤真利子)

## 災害で日常生活は変わります

東日本大震災での被災地での実際の様子を知らせてもらいました。日常生活が災害で変わることを知っておき、みんなで助け合っていけるようにしましょう。

### 被災地から：原発事故による避難の現実

- \* 避難所を転々と5回も変わらなければならなかった。正しい情報と適切な対策がほしかった。
- \* 初期の避難所では、食事も寒さ対策も不十分だった（冷たい味の無いおにぎり一つ）
- \* 後半の避難所では、プライバシーがないことを除けばボランティアの人、物質面ともに十分すぎるほどで、ほんとうにありがたかった。

### 被災地から：被災経験からの助言

- \* 家に居ても、一度は避難所に行ってください。安否確認と食物と日用品、毛布などと、人的支援を受けるために。
- \* 現金は持てればなるべく多く持った方が役に立ちます。
- \* お気に入りのグッズを避難袋に。
- \* アレルギーの人は、避難食にアレルギー対応の食品の用意を。
- \* 避難所以外の避難先も日頃から考えておいたほうがよいと思います。
- \* 近隣・学校と一緒に日頃から親しいひとと一緒に避難は辛い中でも安心できるものがあります。

### 娘が思わぬ行動を

娘は中学2年生、意思の疎通や会話もでき、楽しく通学している14歳です。震災時は下校のため、通学している養護学校の昇降口に先生やお友だちと一緒に居ました。とても落ち着いていて問題もなかったそうです。帰宅後も電気が使えないことに不満を訴えていたものの数日間は問題なく過ごしました。

数日経ってから娘は毎時ちょうどになると大声で何かを叫びながら近所を走る、という行動を始めました。我が家の時報のなる時計に合わせて6時から21時まで毎日、毎時、雨でも夜でも続けました。時計の時報はすぐに止めてしまいましたが、止められないようでした。震災の発生から数日経って変化した日常から始まった奇行も生活の安定と共に大声から独り言になり、徘徊が玄関前の確認になり8ヵ月程度で終了となりました。日常を取り戻したと実感しました。  
(茨城県自閉症協会 橋本智子)



# 避難所とは

地震や津波などで、自分の住んでいた家などが壊れ、生活ができない場合があります。日常の生活の場と違い、また、地域の人々と一緒に過ごすこととなります。慣れない生活となりますので、支援の人や係りの人と相談していきましょう。

○避難所とは、大きな災害の時に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す

○家が壊れて家に住めなくなったとき、避難所にいきます  
壊れていなくても家にいると危ないときも避難所にいきます



○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、先生や友達とも、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

通常の避難所では、音、照明、空間の調整は難しく、また、遊戯、睡眠の時間設定の困難等から自閉症の人の避難所での雑居生活は極めて困難です。福祉避難所では、自閉症の人たちが安心して過ごせる配慮が必要です。

## 福祉避難所

仙台市の場合、各区ごとに一つ障害者生活支援センターがあります。災害時には、福祉避難所として、開かれることが決まっています。精神、身体、知的の三障害が対象です。災害時要援護者を受け入れるための二次的避難所です。要援護者名簿は、市の障害企画課に登録するものと、地域で任意で作成するものがありますが、実質的に関係ありません。仙台市内に障害者手帳を持っている人は1万5千人です。間に合いません。他に福祉指定が42カ所決まっています。全てが、老人ホームと老人福祉センターです。要援護者とは、「自力で避難することが困難な方々」と手引きに書いてあります。障害企画課は、「自閉症者も要援護者です」と言っています。が、地域の一般の人々は、「動いて仕方がない人々」が自力で避難することが困難な人々とは思いません。つまり、「行政の用意しているものなど当てにならない」と思っていて、丁度です。災害時には、どう行動するか、日常の場所（支援学校、学級、放課後ケア、通所施設etc）の支援者と場所の確保についての約束しておくの方が大事です。その約束を行政にわかって置いてもらう方が確実です。把握してもらえていれば、食料も水も支援も来ます。

（宮城県自閉症協会 目黒久美子）

## 「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院長 岡田稔久）

☆携帯用充電器、乾電池、食料品、お気に入りグッズなどの準備も忘れずに



# 避難所での生活はこうなります

避難所はあなたの家とはちがった生活です  
避難所にはルールがあります

○食べ物や水は列に並んで順番にもらいます

いつも食べているものがなくても配られたものに、がんばって挑戦してみましょう

でも、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です。日頃から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、きれ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



## 災害時の対応のために

### 「サポートブック」などの活用

「サポートブック」などを活用してください。

本人のコミュニケーションのとり方、『配慮点』等を書き込んだ「サポートブック」を用意し、持たせましょう。自閉症の人は一人ひとり症状も対応も違うので、それぞれの人にあった支援を受けることができます。

○記載例

- ・氏名（呼び名）・生年月日・住所・連絡先・血液型
- ・本人の行動特徴（パニック等）
- ・コミュニケーションのとり方
- ・持病・服薬（処方箋）・アレルギー・かかりつけ医療機関
- ・食べ物（からだを受け付けられないもの、好き嫌い）
- ・トイレの配慮点
- ・睡眠状況
- ・本人に対して、絶対してはいけないこと
- ・安心グッズ など

埼玉県自閉症協会では、右図のような、サポートブックを作成しています。  
埼玉県自閉症協会のホームページ

<http://as-saitama.com/assaitama-supportbook-ver2.pdf>



### 本人からのSOSをわかってもらうために

- 「助けてカード」の常時携帯、提示できるように
- 「笛」を常時携帯、いざという時吹けるように練習を
- 防災用語・動作の練習（P28も参考に）

当協会の「助けてカード」、各支部等で制作している「サポートブック」、板橋区の自治体も参加しての「SOSカード」など注意を喚起するためのものがあります。災害時の援助や避難生活での支援を、一人ひとりの状況を理解していただいて、より効果的にしていただくために有効です。

しかし、カードをみせて「たすけて!」と言ったり、笛を吹いて助けを求めることのできない人が多いと思われます。そのため、大切なことは、日頃からの人間関係です。地域の方々、通勤・通学・通所途上で出会う人々、駅員さん、交番のおまわりさんなどとの交流が大切と思われます。

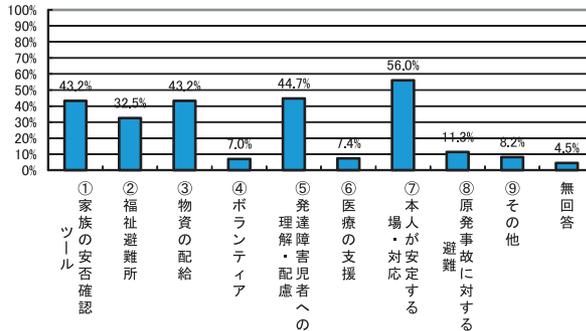
なによりも、「助けを必要としている人がいる」ことを認識してくれる社会が望ましく災害や事故からの援助に繋がることでもあります。こちらから、常に意思表示して、より良い人間関係を作っていくことが大切です。



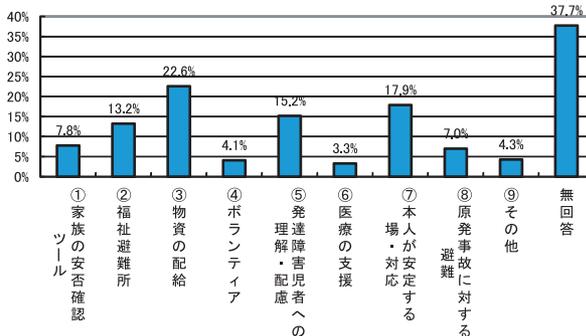
# 被災地の方々のアンケート調査から

厚生労働省の障害者総合福祉推進事業の一環として「災害時における自閉症をはじめとする発達障害のある方の行動把握と効果的な情報提供のあり方等に関する調査について」に基づき、平成23年12月に岩手県、宮城県、福島県、茨城県の4県の協会会員の方々のご協力を得てアンケート調査を実施しました。その統計結果とご意見の一部を掲載いたします。

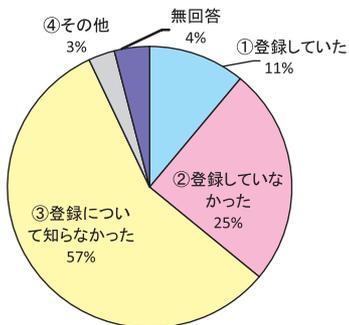
Q：「どのような支援が特に必要でしたか」（複数回答あり）



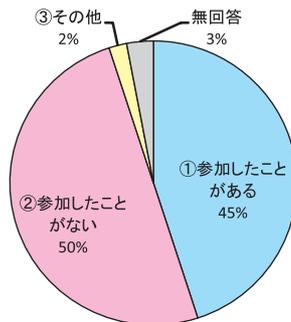
Q：「欲しくても得られなかった支援」（複数回答あり）



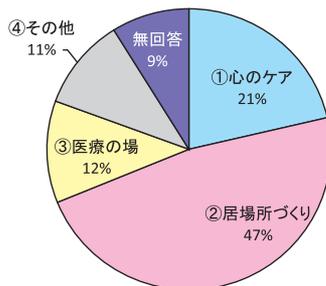
Q：「要援護者名簿に登録していましたか」



Q：「防災訓練に参加したことがありますか」



Q：「ご本人にどのような支援が必要でしょうか」



# 被災地の方々のアンケート調査から

アンケートに様々な意見等の記述がありましたので要旨をまとめて掲載します。

## 災害時の状態について

### 【ライフラインが全く壊滅して生活できなかった】

電気、水道、ガス、電話等のライフラインが壊滅で、家族の安否確認が一番大変でしたし、食料の確保も大変でした。

### 【長時間の停電と一週間の断水で困難でした】

停電が長くなると落ち着かない状態が続き、水道が使えなくて、食料品も手に入らなかった。ガソリンも買えず大変困った。

### 【通院ができず薬が手に入らず困りました】

薬が足りなくなり病院に行きたくてもガソリンがなく困りました。

### 【子どもがパニックになった】

水道がでない、停電がつづくことで子どもがパニックになりました。

### 【食べ物にこだわりがあり大変だった】

近くの店舗が営業できない状態で、離れたスーパーにも車が使えず、食品が買えなかった。食べ物にこだわりがあり食料に確保が難しく大変だった。

### 【原発事故で外にでることができなくなった】

放射能の影響が怖くて外に散歩に行くこともできず家の中で過ごすことが多くなり、体力がおち、ストレスも強くなりました。

## 心のケアについて

### 【心のケアが必要でしたが相談が困難でした】

子どもは災害後、しばらくしてから、心のケアが必要でした。子どもを病院や発達障害者支援センターなどで相談したかったのですが、相談者が多く何ヵ月も待たなければならぬ状態でした。

### 【ストレスがひどい状態が続きました】

津波がきて、自宅から地元の学校に避難しました。環境が変わり、ストレスからてんかん発作が続きました。今は安定しています。

### 【災害から時間が経ってから子どもに変化が出てきました】

災害時は落ち着いていました。しばらくして急に泣き出したり、自分の頭をたたくことが多くなりました。

### 【災害の映像を見て不安定になりました】

余震が多く落ち着かず、テレビのニュース映像などで、フラッシュバックになり不安定になりました。

## 避難の場所について

### 【学校の体育館での避難は無理でした】

地元の小学校に避難しましたが、体育館に多人数でいろいろな音にびっくりして、体育館の中を走り回っていました。避難所では生活できないと思いました。福祉避難所の整備が必要で、心から願います。

### 【支援学校を避難所として使わせてほしかった】

一般に避難所では無理です。近隣や通学している支援学校を避難所として使わせてもらえるようにしてほしい。

### 【避難所で生活することは難しかった】

子どもが避難所の入り口を行ったり来たりして何度も注意され、寒い中、避難所の中に居られず外にでて行方不明になり捜しまわった。たくさんの方がいるところは無理でした。

### 【本人が安心して生活できる場の確保が重要です】

避難所に行くことをためらいました。自閉症の子どもと家族が安心して避難できる福祉避難所の確保が重要だと思います。

## 欲しかった支援、助かった支援について

### 【食料の確保や買い物などにボランティアがいてくれたら】

自閉症の子どもと幼児がいて外出や用事ができず、情報も得ることができず孤立感を抱いた。

### 【避難先の他県の協会の方と相談ができました】

福島県から他県に避難しましたが他県の自閉症協会から連絡をいただき、相談にのってもらい、大変心強く助かりました。

### 【事業所の職員の方に相談にのってもらいました】

今まで通っている事業者の職員の方やケアホームの職員の方に相談にのってもらい助かりました。

### 【災害時お互いに協力体制をとることができました】

日頃から近所づきあいを密にして協力体制をとることができました。

## 願い

### 【福島県内に戻りたい】

原発の警戒区域内に生活の場があり何十年も戻れない。他県に避難しているが、一日も早く、福島県内に戻り学校生活を送らせたい。



## 心のケア 幼児、学齢期の人へ

東日本大震災の被災地への医療支援の実際を踏まえて心のケアを取り上げます。幼児、学齢期の自閉症の人への心のケアと支援についてです。

助かってよかったね、もう大丈夫だよ

こわくてたいへんだったと思うけど、もう大丈夫だよ。疲れたり、どきどきしたり、眠れなかったりする時は、お父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃんのそばでゆっくり休むと、だんだんと元気になっていくよ。

本を読んだり、おもちゃで遊んだり、音楽を聴くのはどうかな？ おとなと一緒に、君の好きなことをさがしてみよう。



### ご家族の方へ——災害後の助言

大きな災害の時、まず大切なのは、そばにいてあげることです。手をつなぐ、見えるところにいる、声の届くところにいるだけでも、子どもたちは安心できます。

「赤ちゃん返り」（しがみつく、おもらし等、できていたことができなくなる）、「睡眠障害」（寝つきが悪い、何度も目をさます等）、「落ち着かない」「過敏」（すぐ驚く、おびえる等）はよく見られる変化です。これらは大きなストレスに対する一般的な反応で、時間とともに回復していくことが知られています。周りの大人がゆったりと受け容れることで、回復は更に早まります。他に自閉症の子どもたちには、お気に入りグッズを持っている、刺激の少ない小さな避難所を選ぶ、個室を利用する、壁際等の場所を選ぶなど、環境を安定させる工夫が効果的です。そして、今何をしたらよいかとこれからの見通しを、はっきり、短く、一回に一つずつ伝えてあげましょう。「大丈夫だよ」という声掛けもしてあげてください。

今回の震災後、あるお母さんは「本人のお気に入りの物は流されたけれど、よく遊んだ公園は無事だったのでそこへ行ったら落ち着いた」と教えてくれました。

（札幌トロイカ病院医師 中野育子）

（協力 静療院 心理士 藤島和志、心理士 米島広明）



## 心のケア 青年、成人期の人へ

東日本大震災の被災地への医療支援の実際を踏まえて心のケアを取り上げます。青年、成人期の自閉症の人への心のケアと支援についてです。

### つらい思いをされましたね、元気になるよ

今回の震災ではびっくりしたり、つらい思いをされましたね。眠れなかったり、イライラしたりしてはいませんか？ 災害の後は、不安になったり落ち着かなくなったりするのは自然な事です。時間が経つと少しずつ元気が戻ってくるでしょう。

何かできることを探しましょうか。お手伝い？ 趣味？ 仕事？ 家族や周りの人たちと相談して決めていきましょう。



## ご家族の方へ——災害後の心の健康管理

突然の災害に自閉症の人たちは不安と恐怖を感じたことでしょう。同時に、それまでの生活習慣が変わってしまうこと、見通しが持てなくなることが更に自閉症の人たちを混乱させます。

震災による不安をできるだけ軽くするためには、分かりやすい生活の流れを作ることが重要になります。朝起きたらすること、昼食の時間、午後すること、寝る時間など大体でもよいので、その日のスケジュールを立て、決まり事を作ることなどは不安を軽くする効果があります。仕事の分担は、周囲から肯定的な評価を受ける機会になるので、積極的に取り入れたいものです。

不安や混乱、睡眠リズムなどの回復の兆しが見えない、かえって悪くなっているかもしれないという場合は、専門の相談窓口や児童精神科などに相談してみましょう。

(札幌トロイカ病院医師 中野育子)

(協力 静療院 心理士 藤島和志、心理士 米島広明)

# 心のケア 家族の方々へ

東日本大震災の被災地への医療支援の実際を踏まえて心のケアを取り上げます。自閉症の人の家族への心のケアと支援についてです。

今回の震災では、自閉症の子どもを持つ親御さんたちが、周囲への気遣いから強い心労を抱えることも多くありました。そのご苦労の大きさは察するに余りあります。

大人の安定は、子どもの精神的回復に繋がります。心身の安定を一日も早く取り戻すために、参考になる点を挙げてみました。

## ① SOSを発信しよう！

大変な時には、遠慮せずに、支援者に助言やサポートを求めましょう。例えば小さな試みや工夫でも大きな安心に繋がることがあります。状況を変えていくためには、まずSOSを発信するところから始めましょう。具体的な希望や困りごとを伝えることは、スムーズな支援に不可欠な情報になります。

## ② 自分の疲れのケアを大事に！

疲れたと思ったら、ボランティアの人たちに子どもを任せるなど、社会資源をどんどん利用して休息をとることも大切です。今回の震災でも、デイサービスや特別支援学級などが比較的早くに再開されていました。情報を求めてみましょう。

## ③ ピアカウンセリングは効果あり！

同じ思いや経験をした他の親御さんと話す機会は、心のリフレッシュになります。大袈裟に考えず、単に「おしゃべり」をする時間を持つだけでも気持の重さは違うはずです。

## ④ 兄弟姉妹へのフォローも忘れず！

どうしても、後回しになりがちな兄弟、姉妹への配慮も忘れずにしたいものです。ちゃんと気にかけているよ、というメッセージだけでも大きな違いがあります。

環境が安定することで、身体的にも心理的にも落ち着いていくのが通常です。生活状況が整ってきたのに、よく眠れない、食事をとりたくない、気持ち晴れないなどの状態が続いたり、悪化するという場合は専門の窓口や精神科に相談しましょう。

こどもの心のケアチームは今回の震災でも早期に被災地に入っています。どんどん利用しましょう。必要な情報などは、自閉症協会などの親の会に問い合わせをしましょう。

(札幌トロイカ病院医師 中野育子)  
(協力 静療院 心理士 藤島一志、心理士 米島弘明)

## 心のケア 福島県の子どもと家族の方々へ

東日本大震災の被災地、特に原発事故の被害もある福島県における医療支援の実際を踏まえて心のケアを取り上げます。自閉症の人と家族への心のケアと支援についてです。

福島県の特徴は改めて言うまでもなく原発問題があることです。震災直後から原発の近辺では家の外には出られない地区などが指定されました。「心のケア」とは良く叫ばれることですが、震災後の被災地支援を行って強く感じるのは「心のケア」と「物や環境のケア」を切り離すことはできないということです。自閉症の子どもにとって、何よりも必要なのは安心できる環境です。震災、津波、放射能は安心できる環境を奪ってしまいました。津波によって、ふだん好きだったテレビゲームや図鑑が流されてしまったり、家や学校、デイサービスなどの状況が変わってしまったりしました。その上、福島では放射能のために外に出られない、校庭で遊べない、プールにも入れない、夏でも窓も開けられないという事態が生じました。そのような子どもたちに先ず必要なのは、子どもが慣れ親しんだ環境をできる限り取り戻すことです。ここでいう環境とは、お気に入りのテレビゲームやDVD、鉄道図鑑とかライトノベルとか好きなスポーツなども含みます。そうすることで子どもは安心を取り戻すことができます。物と環境のケアが心のケアにつながるのです。

家族へのケアも同様で物と環境のケアが必要になります。屋内退避地区では物資を配布する列に並べない親が大勢いました。デイケアや学校が閉鎖されている中で、自宅で自閉症の子どもと親が24時間一緒にいるということも互いにストレスですし、子どもと一緒に列に並べなければ物資も手に入りません。「代わりに並ぶ」、「代わりに子どもと留守番する」などのボランティアが必要になります。

震災直後の支援で少し予想外だったのは、震災前から抗うつ薬を服用している親御さんが少なくなかったことです。服用している場合には処方内容の記録が大切です。医師ならば処方を見るとある程度子どもや親御さんの状態が推測できます。処方内容を携帯メールやウェブなどネットからアクセスできる場所に保存しておく役に立ちます。また支援団体に所属したり、手帳を取得するなどの公的サービスを得ておくことで、安否確認や支援要請がスムーズにできた場合もありました。

(福島大学大学院 人間発達文化学類教授 内山登紀夫)

# 被災後の健康管理

被災後の本人への健康被害と家族への健康被害の心配があります。感染症等に対する予防やストレス、PTSD等に対する心の健康管理が大事になってきます。また、放射線物質被害対策として、内部被爆、外部被爆等への注意と定期的な検査等による対応が必要となってきます。

## 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院長 岡田稔久)

## 復興と支援の継続に向けて

未曾有の大震災や初めて経験する原発事故への対応等、復興を進めるとともに、支援の継続が図られる必要があります。

### 支援者：～「絆」づくりは、普段から～

震災後の「絆」がよく話題になりますが、非常時にはこれまでの「絆」や「繋がり」の多さが力となります。避難所に入ってから障がいを知ってもらおうとしても、それには相当の困難が伴います。障がいの理解よりも「本人」を知っている人を増やしておくの方が大切です。支援者側の強固と思われたネットワークは一部が欠けると麻痺します。それよりは本人を中心とした、「顔見知り」というささやかなネットワークを作っておいた方が、災害時の孤立を少なくします。

また、災害時、マニュアル通り専門の支援員が来てくれる保証はありません。最低限、身の回りのことができる、いざという時、人の世話になれる（人に頼れる）など、特定の人や物に依存しない生活への挑戦を平常時から心がけてみてください。たまには車を降りて歩いてみたり、夕食をインスタントやレトルト食品にしてみたり。意識的に不便な生活を楽しむキャンプなどは、練習と思い出づくりになるのではないかと思います。

（岩手県立宮古恵風支援学校 PTA会長 岡崎薫）

### 後方支援：復興と支援の継続に向けて～絆を深める～東京都自閉症協会

NPO法人東京都自閉症協会では震災直後の不安の中、かねてより親交のあった福島県自閉症協会と連携し、被害の大きい地域の方の安否確認をお手伝いしました。津波・地震の被害に加え原発事故という先の見えない状況の中、いつもと同じ生活が過ごせないことは、とくに自閉症の子どもにとって大きなストレスです。はじめは水、食料などの生活必需品を送っていましたが、福島大学の内山登紀夫先生から「気晴らしになるグッズも大事」と聞き、ゲーム、トミカ、プラレール、図鑑・絵本など、自閉症の子が好みそうなものを集めはじめました。福島県自閉症協会と協力しニーズの聞き取り調査を行い、これまで14の自閉症支援機関に物資や支援金を送っています。また、福島の方を東京のイベントやキャンプに招待したり、東京に避難された家族の相談にのったり、小さな交流も生まれました。顔の見える関係だからできる、「こんなことに困っている」というピンポイントの支援の大切さを実感しています。

（NPO法人東京都自閉症協会理事 尾崎ミオ）

# 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 (P32参照)

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

「助けてカード」の作成

### ●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)他周辺の頼れる情報を確認し、防災マップ(本紙添付)を本人と一緒に記入
- 3 通勤・通学経路を本人と確認しながらつくり、必要なところ(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

- ① 机の下にもぐる
- ② 頭の上にもせる



- ③ 深呼吸
- ④ 非常口（マーク）
- ⑤ 助けてカードをみせる
- ⑥ 柱につかまる
- ⑦ ホイッスルをふく



## あなたの無事を伝えましょうー伝言ダイヤルの使い方

### NTT災害用伝言ダイヤル171の場合

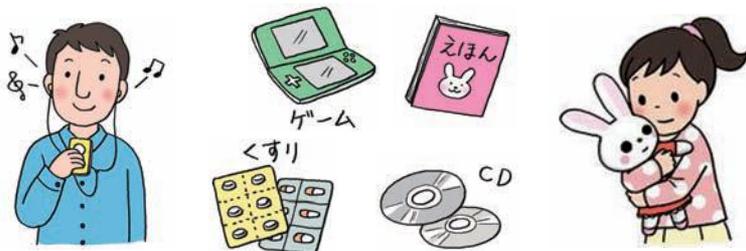
体験期間：毎月1日と15日、「正月三が日」、「防災週間」および「防災とボランティア週間」

### 災害用伝言板サービスの場合

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。

- 緊急地震情報に注意（携帯電話でも）
- 被災者側が、状況を伝言ダイヤルに残す
- 携帯電話は必需品（予備の電池も）

## 非常用持ち出し品 —— 薬、安心グッズなども入れましょう



水、懐中電灯などももちろんですが、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ます。

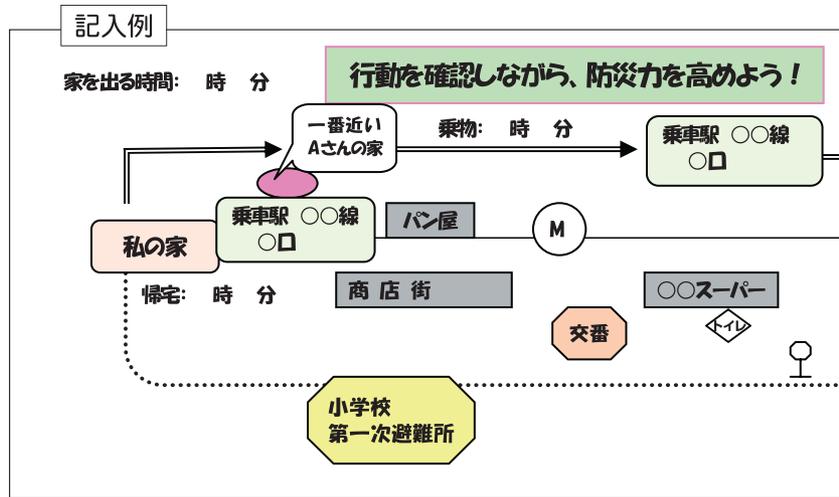
## 発達障害者支援センター一覧

平成23年 5月現在

都道府県	センター名	電話番号
北海道	北海道発達障害者支援センター「あおいそら」	0138-46-0851
	北海道発達障害者支援道東地域センター「きら星」	0155-38-8751
	北海道発達障害者支援道北地域センター「きたのまち」	0166-38-1001
	札幌市自閉症・発達障がい支援センター「おがる」	011-790-1616
青森県	青森県発達障害者支援センター「ステップ」	017-777-8201
岩手県	岩手県発達障がい者支援センター「ウィズ」	019-601-2115
宮城県	宮城県発達障害者支援センター「えくぼ」	022-376-5306
	仙台市発達相談支援センター「アーチル」	022-375-0110
	仙台市南部発達相談支援センター「南部アーチル」	022-247-3801
秋田県	秋田県発達障害者支援センター「ふきのとう秋田」	018-826-8030
山形県	山形県発達障がい者支援センター	023-673-3314
福島県	福島県発達障がい者支援センター	024-951-0352
茨城県	茨城県発達障害者支援センター	029-219-1222
栃木県	栃木県発達障害者支援センター「ふぉーゆう」	028-623-6111
群馬県	群馬県発達障害者支援センター	027-254-5380
埼玉県	埼玉県発達障害者支援センター「まほろば」	049-239-3553
	さいたま市発達障害者支援センター	048-859-7422
千葉県	千葉県発達障害者支援センター「CAS（きゃす）」	043-227-8557
	千葉市発達障害者支援センター	043-303-6088
東京都	東京都発達障害者支援センター「TOSCA（トスカ）」	03-3426-2318
神奈川県	神奈川県発達障害支援センター「かながわA（エース）」	0465-81-3717
	横浜市発達障害者支援センター	045-290-8448
	川崎市発達相談支援センター	044-223-3304
山梨県	山梨県福祉保健部こころの発達総合支援センター	055-254-8631
長野県	長野県発達障害者支援センター	026-227-1810
岐阜県	岐阜県発達支援センター「のぞみ」	058-233-5116
	伊自良苑発達障害者支援センター	0581-36-2175
静岡県	静岡県発達障害者支援センター（診療所あいら）	054-286-9038
	静岡市発達障害者支援センター「きらり」	054-285-1124
	浜松市発達相談支援センター「ルピロ」	053-459-2721
愛知県	あいち発達障害者支援センター	0568-88-0811(内2222)
	名古屋市発達障害者支援センター「りんくす名古屋」	052-757-6140
三重県	三重県自閉症・発達障害支援センター「あさけ」	059-394-3412
	三重県自閉症・発達障害支援センター「れんげ」	0598-86-3911
新潟県	新潟県発達障がい者支援センター「R I S E（ライズ）」	025-266-7033
	新潟市発達障がい支援センター「JOIN（ジョイン）」	025-234-5340
富山県	富山県・自閉症発達障害支援センター「あおぞら」	076-438-8415
	富山県発達障害者支援センター「ありそ」	076-436-7255
石川県	石川県発達障害支援センター	076-238-5557
	発達障害者支援センター「パース」	076-257-5551

都道府県	センター名	電話番号
福 井 県	福井県発達障害児者支援センター「スクラム福井」	0770-21-2346
	福井県発達障害児者支援センター「スクラム福井」 福井	0776-22-0370
	福井県発達障害児者支援センター「スクラム福井」 奥越(大野)	0779-66-1133
滋 賀 県	滋賀県発達障害者支援センター「いぶき」	0749-52-3974
京 都 府	京都府発達障害者支援センター「はばたき」	0774-68-0645
	京都市発達障害者支援センター「かがやき」	075-241-0906
大 阪 府	大阪府発達障がい者支援センター「アクトおおさか」	06-6100-3003
	大阪市発達障害者支援センター「エルムおおさか」	06-6797-6931
	堺市発達障害者支援センター	072-276-7011
兵 庫 県	ひょうご発達障害者支援センター「クローバー」	0792-54-3601
	加西ランチ	0790-48-4561
	芦屋ランチ	0797-22-5025
	豊岡ランチ	0796-37-8006
	宝塚ランチ	0797-71-4300
	上郡ランチ	0791-56-6380
	神戸市こども家庭センター発達障害ネットワーク推進室	078-382-2760
奈 良 県	奈良県発達障害支援センター「でいあ〜」	0742-62-7746
和歌山県	和歌山県発達障害者支援センター「ポラリス」	073-413-3200
鳥 取 県	『エール』鳥取県発達障がい者支援センター	0858-22-7208
島 根 県	島根県東部発達障害者支援センター「ウィッシュ」	050-3387-8699
	島根県西部発達障害者支援センター「ウィンド」	0855-28-0208
岡 山 県	おかやま発達障害者支援センター	086-275-9277
	岡山市発達障害者支援センター	086-236-0051
	おかやま発達障害者支援センター 県北支所	0868-22-1717
広 島 県	広島県発達障害者支援センター	082-497-0131
	広島市発達障害者支援センター	082-568-7328
山 口 県	山口県発達障害者支援センター「まっぷ」	083-929-5012
徳 島 県	徳島県発達障害者支援センター	088-642-4000
香 川 県	香川県発達障害者支援センター「アルプスカがわ」	087-866-6001
愛 媛 県	愛媛県発達障害者支援センター「あい・ゆう」	089-955-5532
高 知 県	高知県立療育福祉センター発達支援部	088-844-1247
福 岡 県	福岡県発達障害者支援センター「ゆう・もあ」	0947-46-9505
	福岡県発達障害者支援センター「あおぞら」	0942-52-3455
	北九州市発達障害者支援センター「つばさ」	093-922-5523
	福岡市発達障がい者支援センター「ゆうゆうセンター」	092-845-0040
佐 賀 県	佐賀県発達障害者支援センター「結」	0942-81-5728
長 崎 県	長崎県発達障害者支援センター「しおさい(潮彩)」	0957-22-1802
熊 本 県	熊本県発達障害者支援センター「わっふる」	096-293-8189
大 分 県	大分県発達障がい者支援センター「イコール」	097-586-8080
宮 崎 県	宮崎県中央発達障害者支援センター	0985-85-7660
	宮崎県延岡発達障害者支援センター	0982-23-8560
	宮崎県都城発達障害者支援センター	0986-22-2633
鹿 児 島 県	鹿児島県発達障害者支援センター	099-264-3720
沖 縄 県	沖縄県発達障害者支援センター「がじゅま〜る」	098-982-2113

# 「助けてカード」の作成



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

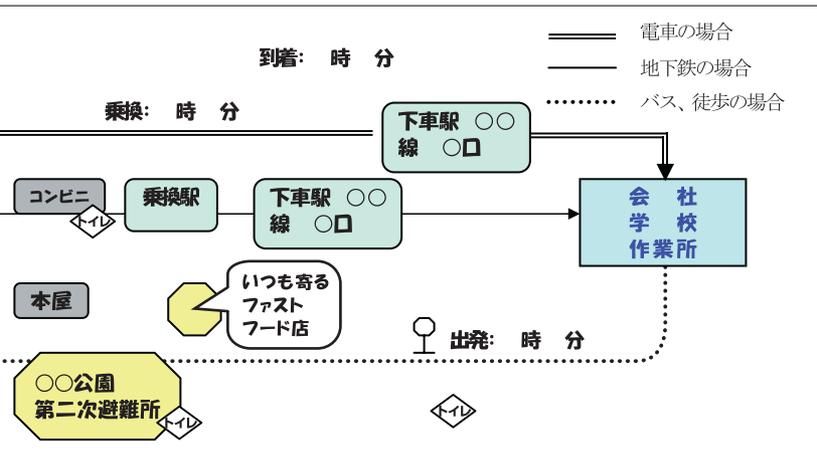
- 表面 時刻（出発・途中通過・到着・帰宅など）  
 経由場所（駅など）  
 トイレ・水の利用可能場所  
 立ち寄る店  
 近所の知人  
 避難場所 など
- 裏面 わが子の特徴など

## 平成23年度障害者総合福祉推進事業検討委員会

代表者：山崎 晃資（日本自閉症協会会長）  
 委員：近藤 直司（山梨県都留児童相談所）  
 本間 博彰（宮城県子ども総合センター）  
 五十嵐康郎（社会福祉法人萌窓の里）  
 太田 昌孝（心の発達研究所）  
 熊本 葉一（岩手県自閉症協会）  
 目黒久美子（宮城県自閉症協会）  
 酒主 照之（福島県自閉症協会）  
 高山 孝信（茨城県自閉症協会）  
 三苫由紀雄（東洋大学非常勤講師・出版委員会委員長）  
 オブザーバー：小林真理子（厚生労働省）  
 協力委員：森下 尊広（全国自閉症者施設協議会）  
 阿部 叔子（日本自閉症協会出版委員会）  
 白井 和子（日本自閉症協会出版委員会）

事務局：山浦 正市（日本自閉症協会事務局長）  
 編集協力：市村 千紗（日本自閉症協会出版委員会）  
 平山 淳子（日本自閉症協会出版委員会）  
 神成 京美（日本自閉症協会出版委員会）  
 松尾由紀子（日本自閉症協会出版委員会）  
 編集：大岡千恵子  
 イラスト：和泉 恵実

「助けてカード」は、コピーして、更新しながら使いましょ



日頃からの  
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

自閉症の人たちのための防災・支援ハンドブック ー自閉症のあなたと家族の方へー

平成24年3月 第1版第1刷

発行人 社団法人 日本自閉症協会 会長 山崎晃資  
〒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 (株)創新社

厚生労働省平成23年度障害者総合福祉推進事業「災害時における自閉症をはじめとする発達障害のある方の行動把握と効果的な情報提供のあり方等に関する調査について」により作成しました。  
平成20年度独立行政法人福祉医療機構「長寿・子育て・障害者基金」助成事業により作成したハンドブックをもとにしました。

