

自閉症のある方をサポートするとき

【大切なこと】情報は整理してシンプルに、ゆっくり、はっきり、短くわかりやすく伝えましょう

■ 主な特性等

- 相手の気持ちや場の雰囲気がかみにくい対人関係の障がい
- 言葉の意味を理解できない、オウム返し等のコミュニケーションの障がい
- 体を揺らす、同じ行動を繰り返す、手順に固執等の興味・活動のこだわりがあり、知的な遅れが伴うことが多くあります。
- 上記の特徴はありますが、知的な遅れがなく言葉の発達の遅れもないアスペルガー症候群や、知的な遅れを伴わない高機能自閉症があります。
- 日々の生活の中で生じるささいな変化等がストレスにつながります。

■ 避難誘導の仕方

- 状況が理解しにくく、危険を予測しにくいいため、まずは安全な場所へ移動するよう避難を促しましょう。
- 目で見てわかるように、具体的にわかりやすく伝えましょう。
- 感覚が過敏なため、大きな声におびえたり、体に触られることを嫌ったりするのでやさしく声をかけましょう。

【声のかけ方】

- 一斉に伝えてもわからないので、その人に対して声かけをお願いします。
- 指示や予定は明確に目で見てわかるようにしましょう。
- 否定的でなく肯定的な声かけをしましょう(「～したらダメ」ではなく「～しましょう」)。
- 大声でしかったりするのは逆効果なので、目を合わせて穏やかに伝えましょう。
- 興奮したときは、その場から離れると気持ちが落ち着くことがあります。

■ 避難生活支援で気をつけること

- 情報は、具体的に、短い言葉でゆっくりとわかりやすく伝えてください。
- 絵・図・文字等を組合せ理解しやすい方法で情報を伝えてください。
- 大きな声を上げたり、飛び跳ねたり、独り言を言ったり等、障がい特性から他の避難者とトラブルになりやすいため、個室や間仕切りのある部屋等の限定された空間の用意をお願いします。

【避難所での支援】

- 座布団やいす等で居場所を設定し、パーティションを設置する等の配慮をお願いします。
- こだわりがあって和式トイレが使えない人もいます。簡易式トイレや洋式便座の用意をお願いします。
- 感覚過敏のため特定のものしか食べられない人もいます。情報を記入したカード（例えば、救急安心お守りカード）を持っている場合は、確認をお願いします。
- 順番を守るということがわからない人もいます。物資は個別に配給できるよう配慮をお願いします。
- 情報は、本人や家族に直接届くよう配慮をお願いします。

■ 災害発生時に困難なこと

- 想像力の弱さがあり危険がわからないので自力で逃げるのが困難です。
- 変化に対する不安や抵抗、こだわりが強いのでパニックになりやすいです。
- コミュニケーションの困難があり、困っていることが伝えにくいです。
- 感覚過敏とは逆に、痛みの訴えは困難です。

■ 本人、家族等から支援者へ (知っておいてほしいことを記入しましょう)

(自由記入欄) 子どもの泣き声や人混みが苦手で、興奮しがちです。「大丈夫だよ」と声をかけ、落ち着ける場所に移動させてください。

■ 非常用持出品や備蓄品

(本人、家族や地域支援者と一緒に確認・準備することが大切です)

- 常用薬 お薬手帳
- 情報を記入したカード (例えば、救急安心お守りカード、サポートブック等)
- 伝えたいことを絵や図で描いた「助けてカード」
- 本人が食べられる非常食やこだわりのある食品 (ふりかけ等)
- いつも使っている物 (おもちゃ、本、音楽プレイヤー、時計、電池等)
- その他 ()

■ 事前の対策

(本人、家族や地域支援者と一緒に確認・準備することが大切です)

- 本人のコミュニケーションの取り方、配慮点、飲んでいる薬の飲み方、人に手伝ってほしいこと等を書き込んだカード (例えば、救急安心お守りカード、サポートブック、助けてカード) を用意しておきましょう。
- 話が苦手な人には「助けてカード」を用意し、提示できるよう練習しておきましょう。
- 名前や電話番号、住所、緊急連絡先等がわかる名札を身に付けたり、服に縫いつけたりしておくようにしましょう。
- 災害で日常生活が変わることを本人に伝えておくようにしましょう。(避難や避難所の生活について、和式トイレの使い方等)
- 緊急時の対応を支援者といっしょに練習しておきましょう。

■ 災害発生時にすること、気をつけること

- まず、落ち着きましょう。そして危険から体を守り、人を呼び安全なところに連れて行ってもらいましょう。

■ 避難するときに気をつけること

- あわてて駆け出さないようにしましょう。
- 一人で行動しないようにしましょう。
- 他の人に助けてもらいましょう。
- 家族等とまえて決めて決めたことを守るようにし、困ったら周りの人に教えてもらいましょう。

■ 避難生活で気をつけること

- 避難所は家と違った生活であることを理解し、避難所にルールがあることを伝えましょう。
- 食べ物や水は列に並んで順番にもらいましょう。うまくいかなかったら支援の人に相談しましょう。
- トイレは他の人と共同で使うことを覚えましょう。
- お風呂にしばらくは入れないことを覚えましょう。
- テレビはないので音楽やゲームや本で過ごすことを理解しましょう。
- 嫌いな音があるかもしれないので、他の人といっしょに外に出るか好きな音楽等を聴いて過ごしましょう。
- 避難所に行けず、家や車中にいても一度は避難所に行きましょう（安否確認と食物、日用品、人的支援を受けるため 情報収集のために）
- 避難所ですごせるよう居場所を作ってもらうようにはたらきかけることが大切です。
- これからの予定や行く場所等の情報を整理して書いてもらいましょう。