



発達障害児・者その家族ができること

一般の災害準備に加え、プラスαの準備が必要！

災害を想定し、家族間で話し合いをしておく

例えば…

「災害で日常生活は変化します。電気が止まることがあります。」

「避難所では入浴ができないことがあります。」
 など具体的に伝えるなど。



防災グッズもプラスα

一般的な防災グッズに加え、

- ・お薬手帳 ・障害者手帳
- ・自分のことをわかってもらうもの
 (サポートブック・ヘルプカードなど)
- ・気持ちを落ち着かせるもの (例:ぬいぐるみ タオル)
- ・一人で時間を過ごせるもの (例:図鑑 タブレット)



避難所、福祉避難所の把握

近くの利用できそうな避難所の把握。
 防災マップの活用。
 実際にその場所に行ってみるなど。



道具の活用

パーテーション
 イヤーマフ
 サングラス
 感覚面のカバーができるものなど



災害を想定した体験をする

寝袋やテントで寝る練習。
 非常食を試食するなど。



余暇の充実

1人で過ごすことができる
 余暇を普段からもっておく

(例:タブレット おもちゃ 本 図鑑など)

※余暇を充実させることは、生活の中でリラックスできる時間が持てるので、災害時だけではなく、様々なライフステージで役立ちます。



サポートブックの作成

災害などの非常事態時には、本人とのコミュニケーションの取り方、配慮点等を書き込んだ「サポートブック」が役に立つ場合があります。

「サポートブック」とは初めて本人と関わる人に、本人のことを知ってもらい、本人が安心して過ごすための支援ツールです。普段、サポートブックを作成しておくことで、ヘルプカードやヘルプマークに記載する内容の参考にもなります。



「ヘルプカード」「ヘルプマーク」とは

内部障害や発達障害、難病の方など、外見からはわからなくても援助や配慮を必要としている人が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせるためのものです。

また、カードの裏面には支援してほしい内容を記載できるようになっています。

(詳しくは佐賀県庁ホームページをご覧ください)



ヘルプカード



ヘルプマーク



発達障害に関する相談は

