

何が起こるか？
どんなふうになるのか？
どうしたらいいのか？

災害と発達障がい

地震をはじめとする大規模災害の
後に、そしてその前にできること

前川あさ美(東京女子大学)
2015年1月21日版



目次

はじめに	～発達障がいとは？～	
	～多様性のDからの出発～	
災害時には「こんなこと」が起こる！		
「こんなとき」どうすればいいか？！①	……………	6
	・知らない人と逃げる	
	・避難所で過ごす	
	・電気や水が使えない	
「こんなとき」どうすればいいか？！②	……………	7
	・いつものことができない	
	・深刻なニュースが流れる	
	・長い列で並ぶ	
「こんなとき」どうすればいいか？！③	……………	8
	・静かにしなければいけない	
	・音がたくさんある	
「こんなとき」どうすればいいか？！④	……………	9
	・怒られてしまう	
	・明るいところで寝る	
「こんなとき」どうすればいいか？！⑤	……………	10
	・和式トイレ	
	・怪我に気づかない	
	・予定が変わる	
災害時には「こんな様子」がみられる！	……………	11
「こんな様子」は生きる力の一部！	……………	12
災害に備えて、「ふだんから」①	……………	13
災害に備えて、「ふだんから」②	……………	14





はじめに ～ 発達障がいとは？～

- 生まれた時から、対人関係やコミュニケーションなどに苦手さ、不自由さ、不器用さを持っている人たちである。
- さまざまなタイプがある。他人と一緒にいることをとても嫌がる人もいれば、他人にしつこく付きまとう人もいる。言葉を話せない人もいれば、とても難しい言葉を話す人もいる。得意な分野については詳しく知っていても、関心のないことは全く覚えられなかったり、暑さや寒さの感覚が人と違っていたり、感情を表現したり受け止めたりするのが困難だったりする。多くの人と同じように文字が見えていなかったりすることもある。
- そのため、成績が悪かったり、忘れ物が多かったり、約束を破ったり、他者が困るようなことをしてしまうことがあるが、これは親の育て方が悪いわけでも、親が何もつけていないわけでもない。また、本人が努力をしていないわけでも、自覚がないからでもない。
- 知的に遅れている人と、そうではない人がいる。後者の場合には特に本人が抱えている大変さを周りが理解することが難しい。そのまま放置されると、本人は自分に自信がなくなり、周りの好意的ではない反応から他者への信頼感を失い、周りに適応することがさらに困難になる「悪循環(負のスパイラル)」に入ってしまう。
- 彼らの中には診断を受けている人もいれば受けていない人もいる。専門家に相談しても「疑われるけど・・・」と はっきりと判断してもらえていない人もいる。



はじめに ～ 多様性のDからの出発 ～

- こうした彼らを理解し支援するには、発達障がいの「障害 (Disorder)」のDは「多様性 (Diversity)」のDでもある、と私たちが気づくことが必要である。
- この冊子は、発達障がいならびに、その疑いがあるとされる子どもや、そうした子どもを抱える家族が知っておくと良いと思うことをまとめている。
- また、そばにいる人が、発達障がいなのかな？と思ったり、自分にもそんなところがあるなと思ったりしたときに、意識しておくとも良いことも含まれている。



この冊子の誕生に際し、岩手県宮古市の岡崎さんをはじめ岩手県や宮城県の発達障がい児・者を支援する人たち、東京にいる発達障がいの子どもの育ちに日々奮闘中の私の友人たちの多くの声が後押ししてくれた。印刷は、北村弥生氏が率いる研究班が協力してくれた。仲間がいること、ひとりではないこと、これらに支えられ続けた前川が編集責任を負っている。問い合わせなどは前川(東京女子大学)までお願いしたい。

災害時には「こんなこと」が起こる！



- ◆知らない人と一緒に急いで逃げることになる。
- ◆「避難所」という場所などで、たくさんの知らない人がいるところで過ごすことになる。
- ◆電気や水が何日も使えなくなる。
- ◆いつも食べていたものを食べることに、いつも観ていたテレビ番組を観ることに、いつも遊んでいたゲームをすることができなくなる。
- ◆深刻なニュースやショッキングな場面を流すテレビがずっとつけっぱなしになる。
- ◆ものをもらうときやトイレに行くときなど、長い列に長い時間、並ぶことになる。
- ◆高齢者や赤ちゃん、具合が悪い人がいるので、静かにしなければならない。
- ◆一度にたくさんの話し声が聞こえたり、マイクを使った大きな声が聞こえるなかで過ごすこともある。
- ◆配られたものを食べずに残したり、話しかけられて答えられなかったりすると、怒られてしまうことがある。
- ◆明かりがついたままで寝ることになる。
- ◆トイレが和式しかないこともある。
- ◆知らない間に怪我をしたり、怪我をしても気がつかないままだったりして、怪我の治りが遅くなったり、発熱などして具合が悪くなったりすることがある。
- ◆急に予定が変わることがある。



こんなとき、どうすればいいか？！①

◆ 知らない人と一緒に急いで逃げることになる。

→ 急に手を握られること、体を触れられることはとても苦手です。できれば、そばにいて、顔をみながら、「一緒に逃げます」「安全なところに行くから、ついてきてください」などと言葉で繰り返します。緊急以外は、体にはできるだけ触れずに「とるべき行動（「とってはいけない行動」よりも）」を端的に、具体的に伝え、まねをさせるようにします。

◆ 「避難所」という場所などで、たくさんの知らない人がいるところで過ごすことになる。

→ ざわざわした音や、いろいろな人の匂い、体温などが不快感や不安感を与えることがあります。できるだけコーナーの場所を居場所として選び、パーティションで仕切ったり、イヤーマフで音を調整したり、マスクで匂いを和らげたりします。また、好きなこと、熱中できるものを与えたり、気分転換にボランティアに外へ連れ出してもらったりしましょう。いつもと違う場所なので、トイレや水飲み場など必要な場所を絵カードなどでわかりやすく表示しておくとう安心します。

◆ 電気や水が何日も使えなくなる。

→ 当たり前のことが当たり前でなくなることに、人一倍動揺してしまいます。聞き分けがないと決めつけず、「停電で電気がつきません」「地震で水が出ません」と伝え、使える時期が予測できれば、「いついつ電気がつきます」「〇日になれば水が出ます」と知らせます。高学年の子どもには、電気や水がない代わりに、何かができるかを説明します。たとえば、ろうそくの火やウェットティッシュの使用について伝えます。

こんなとき、どうすればいいか？！②



- ◆ いつも食べていたものを食べること、いつも観ていたテレビ番組を観ること、いつも遊んでいたゲームをすることができなくなる。
→ 「いつもと違う」ということがとても苦手で不安になる彼らであることを理解しておきましょう。そのうえで、繰り返し、冷静に(これが大事)、「今はいつもどおりができないこと」を説明し、可能な限り、「その代りにできること」を具体的に伝えます。ただ、「できない」だけでは不安が高まるだけです。また、「できないこと」と「できること」を、紙に書いて見るところに貼るようにしましょう。

- ◆ 深刻なニュースやショッキングな場面を流すテレビが一日中つけっぱなしになる。
→ 複数のテレビがあれば、一台は子どもが観れる番組にしてもらいましょう。また、映像はなしで、音だけを流してもらうように配慮します。子どもが不安になるような内容は「聞いていないだろう」「分からないだろう」ではなく、「気になることがあれば、お父さん(お母さん)に聞いていいよ」と伝えましょう。

- ◆ ものをもらうときやトイレに行くときなど、長い列で長い時間、並ぶことになる。
→ 何もすることがなく、ただ並んで待つというのは苦手です。彼らの性格がダメなのではなく、彼らの脳が対応できないのです。待っている間に、何かすること(一人でできるゲームや、本、手遊びなど)を考えておいたり、あるいは、誰かに代わりに並んでもらったりします。一人で留守番をさせなければならない時もあるので、できれば、普段から子どもの特徴を簡潔に説明する方法を考えておきましょう。

こんなとき、どうすればいいか？！③

- ◆ 高齢者や赤ちゃん、具合が悪い人がいるので、静かにしなければならない。
→ 「ここでは静かにします」と伝え、紙に書いて見えるところにも貼っておくようにします。避難場所が広いところだと、子どもは「大声をだしていい」「大暴れをしても許される」と勘違いする場合があります。「今は、いつもと違います」と伝え、「声の大きさものさし」等を活用して適切な声の大きさを示したり、話していい時間といけない時間を明示したりしましょう。いつも以上におしゃべりになるのは不安であるからかもしれません。怒ったり、無理に黙らせたりするよりも、どうしたら少しでも安心できるか考えて行動しましょう。情報をわかりやすく伝え共有したり、お気に入りのものをそばにおいたり、緊張をほぐすために、人がたくさんいるところから一時的に離れる時間をつくってみるのもいいと思います。
- ◆ 一度にたくさんの話し声が聞こえたり、マイクを使った大きな声が聞こえる中で過ごすこともある。
→ 音に敏感な子どもが多いです。そのため、様々な大小の音や声がある場に長時間いることは他の人以上にストレスとなります。大きな音や響く声を嫌がるだけでなく、ささやき声や低い声が不快でしかたない人もいます。「我慢」などという意思の問題だけではすまないこともあるため、イヤーマフを使ったり、毛布やフード付きの服などで頭をくるんでみたりすることをすすめてみましょう。ヘッドホンで好きな音楽を聞かせることもひとつの方法です。また、時々人がいない場所に連れ出し、気分転換をさせるようにします。





こんなとき、どうすればいいか？！④

- ◆ 配られたものを食べずに残したり、話しかけられて答えられなかったりすると、怒られてしまうことがある。

→ 偏食の子どもが多いと言われていますが、これは「わがまま」ではなく、味覚や触覚の過敏さからくる不快感への警戒心や、逆に快感情を引き起こしたものへのこだわりが食行動に表れているためなのです。ただ、災害の直後には不思議と偏食が消えることがあります。しかし、あくまでも一時的であって、時間とともに偏食が戻ってきます。普段食べているもの、お気に入りのもの（たとえばふりかけなど）をあらかじめ防災グッズのなかに準備しておきましょう。こだわりが戻ってきたのは、安心が戻ってきた証拠であり、周囲の人には、こだわりは、この子にとって自分を守り、自分を元気にするための大事なあり方の一つであると説明します。

- ◆ 明かりがついたままで寝ることになる。

→ いつもは、「電気を消して寝なさい」と言われていても、避難所の中では電気をつけっぱなしにする場合があります。真っ暗でないと寝られない場合には、アイマスクをつけたり、パーティションなどで少しでも明かりをさえぎったりしましょう。逆に真っ暗で眠れない場合には、懐中電灯の先に布などをまいて光を絞ったり、下向きにして床においたりして使います。体を毛布などでつつんであげると、安心でき、不安や興奮した気持ちを静めることができる場合があります。

服を着たまま寝ないといけないこともあります。「今は、服を着たままでいいのです」ときちんと言葉にして伝え、「すぐに動けるように」とか「パジャマがないため」などと説明しておきます。事態が落ち着いても着替えしたがない人がいますが、説明をしておけば、徐々にもとの生活習慣に戻れます。

こんなとき、どうすればいいか？！⑤



◆ トイレが和式しかないこともある。

→ はじめての場合にはとても不安になり、トイレを我慢してしまう子がいます。できるだけ普段から練習しておくといいでしょう。また、和式のトイレの上にかぶせて洋式風にできる台座のようなものを活用しましょう(事前に避難所に準備しておく方が良い)。これも、はじめて使うよりも、普段から練習しておきます。匂いがダメな子もありますが、その場合にはマスクをするように話します。水が流れないこともあり、バケツの水で流すという方法があることやおしりふきや手洗いをウェットティッシュですませることも練習しておくといいでしょう。トイレに行くことを我慢すると体に悪いことを伝え、ひとりで行けるようになっている場合にも、必要なら付き添うようにします。

◆ 知らない間に怪我をしたり、怪我をしても気がつかないままだったりして、怪我の治りが遅くなったり、発熱などして具合が悪くなったりすることがある。

→ 自分の体の感覚がとても敏感な子がいる一方、逆に鈍感である子もいます。そのため、怪我に気付かず、そのまま放置されて重傷化することがあるので注意しましょう。避難したら、親が体をチェックするようにします。血が出ていないか、腫れているところがないか、熱はないか、顔色はどうかをみて、問題がある場合には、すみやかに治療を受けるようにながします。



◆ 急に予定が変わることがある。

→ 「突然の変更」はとても苦手です。できるだけ早い段階で、変更の内容を伝え、できたら紙に書いて、見えるところに貼ります。一日のスケジュールも書いておくと安心になります。



災害時には「こんな様子」がみられる！

- ◆いつもよりも落ち着いてみえたり、食べられない物が食べられたりすることもある。こうした「良い子」の状態は一時的で、ライフラインの復旧とともに元の状態に戻ることが多い。
- ◆今までみられなかった自傷行為や問題行動が新たに現れることがある。
- ◆とくに卒業したはずの、おもらしや指しゃぶり、赤ちゃん言葉が始まることがある。
- ◆いつもよりも興奮してお調子者になることがある。
- ◆夜、なかなか眠れなくなったり、夢にうなされたりすることがある。
- ◆何度も嫌なことを思い出したり、逆に、大変だったことをすっかり忘れてしまったりすることがある。
- ◆こだわりが前よりもひどくなり、何度も手を洗いたがったり、何度も確認したがつたり、同じ質問や同じやりとりを繰り返したりすることがある。
- ◆大人たちの間の深刻な会話や、深刻な表情に、落ち着かなくなったり、イライラしだしたりすることがある。



「こんな様子」は生きる力の一部！

- ◆ こうした様子は、子どもなりの「不安」の表現方法だと思ってください。
- ◆ 人間が「不安」になることはおかしなことではありません。「不安」を感じ、それを外に向かって表現できるのは、自分を守り、生き延びようとするうえで、とても大切なことです。「不安」の表現は、生き延びるために必要な心の力によるものなのです。
- ◆ この力を、否定したり、非難したりするのはおかしいことです。私たちは、その力と手を組んで、非常事態においても、ともに生き延びることができます。
- ◆ 傷ついた心は、時に、心的外傷後ストレス障害（PTSD）や、解離性障害、うつ病といった精神障害に発展することもあります。そのような場合には、専門家の協力も得て、心の力を取り戻していきましょう。
- ◆ 生き延びるために必要な心の力がうまく発揮できるように、「安全」「安心」「安定」の回復が求められます。危険から距離をとり、気持ちを受け止めてもらえる人とつながり、予測可能でわかりやすい生活環境を取り戻すといったことが、心の力を目覚めさせ、試練を経験した人たちにしか体験できない成長をもたらしてくれます。

災害時にそなえて、「ふだん」から！①

- ◆ 家族で、大災害とはどんなものかを話しあっておこう。
- ◆ 大きな災害があったときに、どこに避難するかを決めて、歩いてそこに行く練習をしよう。家の近くの避難所だけでなく、福祉避難所といわれる場所についても調べておこう。
- ◆ 一度避難したら、うろうろ動かない方がいい。家族とばらばらの時に、自分がどこにいるかを連絡する方法を話しあっておこう。災害時には携帯はつながらないことが多いので、NTTの171の使い方を練習しておこう。また、大切な電話番号は「自分を守るカード」など紙に書いておき、誰かに連絡を頼めるようにする。
- ◆ マスク、アイマスク、イヤーマフをする練習をしておこう。
- ◆ 夜、ろうそくの火で過ごす経験をしてみよう。
- ◆ 和式のトイレを使う経験をしておこう。
- ◆ ウェットティッシュを使う練習をしておこう。
- ◆ ときどき、寝袋やテントで寝る経験をしてみよう。



災害時にそなえて、「ふだん」から！②

- ◆ 電池を使わない遊び(トランプやウノ、ハンカチ遊びや手遊び歌など)をいくつか覚えておこう。
- ◆ できれば、子どもの特性や特徴(苦手なことと得意なこと、できること、できないことなど)を近所の人やクラスメイト、学校・幼稚園などの先生に伝えておこう。
- ◆ 「自分を守るカード」(前川 2011)
~~.....~~ など、サポートカードを親や先生たちと一緒に書いておこう。
- ◆ iPad版「まもるリュック」(前川ら 2014)
<http://www.wasa.or.jp> も、試してみよう。
- ◆ 防災リュックの中身を点検し、背負う練習をしておこう。





メモ

◆ 近くの避難所・避難場所

◆ 福祉避難所

◆ 大切な電話番号



印刷：厚生労働科学研究
障害者の防災対策とまちづくりに関する研究
研究代表者：北村弥生



この冊子のPDFとマルチメディアデジ版(ルビなし、総ルビつき)は、
から公開しています。