

第3章 | 災害時に利用できるさまざまな制度について

発達障害の人の中には、災害時のような突発的で予測のつかない状況、避難先のようなふだんとは違った状況では混乱を起こしやすい場合があるので、適切な支援が必要となります。

災害時において適切な支援を受けるために利用できる施策、制度があります。これらの施策、制度は、高齢者、障害者、外国人、乳幼児、妊婦など、いわゆる災害弱者・要援護者のためのものですが、平時からこのような施策・制度が利用できることを知って備えておき、災害時に利用することで、発達障害の人の安心、安全をできるかぎり確保することが必要です。

1 災害時要援護者登録制度

災害時要援護者登録制度とは、災害発生時に要援護者の適切・迅速な安否確認や避難誘導、避難所での適切な支援を行うために、事前に要援護者の情報を把握し、避難支援プランを作成する制度です。

災害時要援護者とは

災害時要援護者（以下「要援護者」とします）とは、災害時に、必要な情報を迅速かつ的確に把握する、災害から身を守るために安全な場所に避難する、避難所生活などの環境変化に対応をするなどの災害時に必要とされる行動に支援を必要とする人たちのことをいいます。一般的に高齢者、障害者、外国人、乳幼児、妊婦等があげられています。

「災害時要援護者」とは、必要な情報を迅速かつ的確に把握し、災害から自らを守るために安全な場所に避難するなどの災害時の一連の行動をとるのに支援を要する人々をいい、一般的に高齢者、障害者、外国人、乳幼児、妊婦等があげられている。

要援護者は新しい環境への適応能力が不十分であるため、災害による住環境の変化への対応や、避難行動、避難所での生活に困難を来すが、必要なときに必要な支援が適切に受けられれば自立した生活を送ることが可能である。

（内閣府 災害時要援護者の避難対策に関する検討会 平成18年3月 「災害時要援護者の避難支援ガイドライン」）

要援護者の把握

災害時に要援護者の適切かつ迅速な安否確認や避難誘導を行うために、市町村において事前に要援護者の情報や所在等を確認しておく必要があります。

このために、市町村では、要援護者登録名簿を作成し、避難支援プラン個別計画を策定しています。

要援護者登録名簿の作成には、要援護者名簿への登録や災害時の避難支援を希望する人に申請してもらう方法、関係者が要援護者に直接働きかけ、本人の同意を得て、必要な情報を把握する方法、福祉関係部局等が保有する要援護者情報等を防災関係部局等も共有する方法があり、市町村ではこれらの方法を活用しながら、平常時から要援護者の情報等を把握する必要があるとされています。

避難支援プラン個別計画

要援護者に関する情報（住居、情報伝達体制、必要な支援内容等）を平常時から収集し、関係者で共有するとともに、災害時には、要援護者に迅速に的確な情報を伝達するための支援、要援護者が避難所まで移動するための支援、避難所における支援を個別的に考えておくことが大切です。

これらの支援のために、市町村では、要援護者登録をした方について避難支援プランを策定することとなっています。

避難支援プランは、市町村の要援護者支援にかかる全体的な考え方と要援護者一人一人に対する個別計画で構成されています。

個別計画は、要援護者名簿に記載した事項だけでなく、避難支援者、避難ルート、必要な保健福祉サービスについても記載することが必要とされています。

要援護者の特徴と必要とされる支援についても、個別計画策定にあたって把握しておき、災害時に実効性のある支援ができるようにしておくことが大切です。

避難支援プランは、市町村の要援護者支援に係る全体的な考え方と要援護者一人一人に対する個別計画（名簿・台帳）で構成すること。全体的な考え方には、対象者の考え方（範囲）、支援に係る自助・共助・公助の役割分担、支援体制（各部局、関係機関等の役割分担）等について、地域の実情に応じ記述すること。

個別計画は、共有した要援護者情報を基に作成すること。その際、要援護者本人も参加し、避難支援者、避難所、避難方法について確認しておくこと。そして、個別計画は、要援護者本人とともに、避難支援者、要援護者本人が同意した者（消防団員・警察等の救援機関、自主防災組織等）に配布すること。

（内閣府 災害時要援護者の避難対策に関する検討会 平成 18 年 3 月 「災害時要援護者の避難支援ガイドライン」）

要援護者の特徴と必要とされる支援

区分・種別	一般的な特徴	必要とされる支援
発達障害者	<ul style="list-style-type: none"> ○危険な状況の把握が困難 ○話しかけても返事がなかったり、言われたことの意味がわからなかったりする場合がある ○体に触られることを嫌う場合がある ○変化に対する不安や抵抗を示すことが多い ○読み書きや、聞くことが苦手な場合がある 	<ul style="list-style-type: none"> ○やさしいことばでゆっくりと話しかける ○伝わらないときは、文字、絵、身振りを使って説明する ○パニックを起こしたときは、収まるまで待つ。力づくで抑えるようなことは控える ○服用薬が必要な場合がある ○避難所においては、家族単位でパーテーションで仕切るなどの配慮が必要

(茨城県保健福祉部 平成 24 年 3 月 茨城県災害時要援護者対策推進基準 (2012 年改訂版)」から抜粋)

また、要援護者登録制度、避難支援プランの理解促進のため、「要援護者情報の収集・共有や避難支援プランの策定についての理解を深めるため、国、都道府県、市町村は、福祉関係部局担当者、社会福祉協議会、民生委員、福祉サービス提供者、障害者団体等の福祉関係者の理解を深める取組を進めること（上記「災害時要援護者の避難支援ガイドライン」）」とされています。

参考資料

- ・茨城県保健福祉部 平成 24 年 3 月 「茨城県 災害時要援護者対策推進基準 (2012 年改訂版)」
- ・内閣府 災害時要援護者の避難対策に関する検討会 平成 18 年 3 月 「災害時要援護者の避難支援ガイドライン」

2 福祉避難所

福祉避難所とは

福祉避難所とは、要援護者のために特別の配慮がなされた避難所のことです。

災害発生時には、被災した人又は被災を受けるおそれのある人は、一時的に学校や公民館などに設けた避難所（指定避難所）に避難することになりますが、避難者の中でも、高齢者、障害者など特別な配慮を要する要援護者にとって、指定避難所における生活は、健康や精神面への影響が大きい場合があり、特別な配慮がなされた避難所で生活する必要があります。このため、平成9年度に、災害時に要援護者に対して特別な配慮を行うことのできる避難所として福祉避難所が制度化されました。

東日本大震災において、指定避難所に要援護者が避難したものの、設備が整っていなかったため、自宅に戻らざるを得なかったり、車の中で生活せざるを得なかった例があり、福祉避難所の必要性が改めて認識されました。

福祉避難所の対象は、「①身体障害者（視覚障害者、聴覚障害者、肢体不自由者等）、②知的障害者、③精神障害者、④高齢者、⑤人工呼吸器、酸素供給装置等を使用している在宅の難病患者、⑥妊産婦、乳幼児、病弱者、傷病者、が考えられる（「福祉避難所設置・運営に関するガイドライン」 内閣府 平成20年6月）」とされています。

発達障害は、障害者基本法等で精神障害に含まれることが明記されており、また、知的な遅れを伴っている場合もあることから、福祉避難所の利用対象になります。また、要援護者本人だけでなく家族も含めて対象となります。

茨城県内にある福祉避難所は、平成25年3月1日現在で270箇所指定されています。

福祉避難所の指定

福祉避難所は、市町村が利用可能な施設を指定、または、施設の管理者が民間の社会福祉施設等の場合には、その施設の管理者と協定を結んで福祉避難所として指定します。そして、災害時に必要に応じて設置します。

福祉避難所として利用可能な施設としては、指定避難所（小・中学校、公民館等）、老人福祉施設（デイサービスセンター、小規模多機能施設等）、障害者支援施設等の施設（公共・民間）、保健センター、特別支援学校、宿泊施設（公共・民間）などがあげられています。

福祉避難所として指定されるには、耐震、耐火構造の建物であるなど施設自体の安全性が確保されていること、施設がバリアフリー化されているなど、施設内における要援護者の安全性が確保されていることなど、福祉避難所の指定要件が定められています。また、適切な場所にこのような施設がない場合又は不足する場合は、必要に応じて、公的な宿泊施設、民間の旅館、ホテル等の借り上げや、応急的措置として、教室・保健室を含め、一般避難所に要援護者のために区画された部屋を「福祉避難室」として対応することも効果的であるとされています。

災害救助法が適用された場合において、都道府県又はその委任を受けた市町村が福祉避難所を設置した場合、おおむね 10 人の要援護者に 1 人の生活相談職員（要援護者に対して生活支援・心のケア・相談等を行う上で専門的な知識を有する者）等の配置、要援護者に配慮したポータブルトイレ、手すり、仮設スロープ、情報伝達機器等の器物、日常生活上の支援を行うために必要な紙おむつ、ストーマ用装具等の消耗機材の費用について国庫負担を受けることができることとされている。

（内閣府 災害時要援護者の避難対策に関する検討会 平成 18 年 3 月 「災害時要援護者の避難支援ガイドライン」）

「市町村は、福祉避難所となり得る施設の情報（場所、収容可能人数、設備内容等）を取りまとめて周知を図り、要援護者が自分に合った避難所を選択できる状況となるように努めること（上記ガイドライン）」とされています。

「市町村は要援護者が自分に合った避難所を選択できる状況になるように努めること」とされていることから、発達障害の人とその家族が発達障害の特性に配慮した支援ができる福祉避難所を選択して避難することで、安心して避難生活を送れるようになると考えられます。

福祉避難所設置の期間

避難所は、災害に際し応急的に設置される施設なので、福祉避難所についても、開設期間は災害発生の日から最大限 7 日以内と定められています。しかし、大災害の場合など、7 日間で避難所を閉鎖することが困難な時は、事前に厚生労働省と協議して必要最小限度の期間を延長することができるかとされています。

福祉避難所の整備

福祉避難所において要援護者が過ごしやすいような設備を整備し、必要な物資・機材を確保することが必要となります。

◇施設整備の例

- ・ 要援護者の避難スペースの確保
- ・ 段差の解消、スロープの設置、手すりや誘導装置の設置
- ・ 通風や換気の確保
- ・ 情報関連機器（ラジオ、テレビ、電話、無線、ファックス、パソコン、電光掲示板等）の整備

◇物資・機材の例

- ・ 介護用品、衛生用品、哺乳瓶
- ・ 飲料水、粥、離乳食、粉ミルク、その他要援護者に配慮した食料
- ・ 毛布、紙おむつ、下着、衣類、老眼鏡、電池、マット、畳

- ・医薬品
- ・洋式簡易トイレ、ベッド、担架、パーテーション
- ・車いす、歩行器、補聴器、収尿器、ストーマ用装具
- ・酸素ボンベ（酸素吸入器・吸入器）
- ・小型発電機、スコップ、バール

◇保健・福祉サービスの提供例

- ・介護福祉士、ホームヘルパー、保健師、心理カウンセラー、手話通訳者、要約筆者、点訳ボランティア、音訳ボランティア、傾聴ボランティア等の人材確保
- ・民生委員やボランティアによる巡回
- ・要援護者用の相談窓口の設置
- ・様々な情報伝達手段を用いた情報提供
- ・PTSD やうつ病に対応するための精神保健対策（心の相談窓口の設置、心のケアチームの派遣など）
- ・シルバーリハビリ体操やレクリエーション活動を通したリハビリテーションやリフレッシュ
- ・避難所生活をしている高齢者同士や子ども同士が互いに癒しあう仲間作りができるようボランティアが中心となって、グループ活動を支援する
（「(茨城県保健福祉部 平成 24 年 3 月 茨城県災害時要援護者対策推進基準（2012 年改訂版）」から抜粋）

発達障害の人への配慮

発達障害の人が福祉避難所を利用する場合には、上記のような設備、物資・機材、保健・福祉サービスの例に加えて、①障害特性を理解している避難所運営スタッフがいること、②安心して避難生活を送るための「物理的な支援」があること、③発達障害の人の特徴に合わせた「心理的支援」の方法があること、④発達障害の人に対する偏食への対応と周囲の理解があること、などがあげられます。

①障害特性を理解している避難所運営スタッフがいること

障害特性を理解している避難所運営スタッフがいることで、避難所での支援の細部に発達障害の人とその家族に対する配慮が行き届く可能性が高くなります。そして、そういったスタッフが避難所の運営側において、避難所運営に対して一定の権限を持っていることが配慮された支援を確実にするために大切なことだと考えられます。

②安心して避難生活を送るための「物理的な支援」があること

まず、物理的に周囲からの刺激が軽減されるような空間の確保が必要です。発達障害の人には避難所で常に生活騒音がしていたり、どこを見ても他人が目に入ったりする環境は大変な不安刺激になる場合があります。そこで、パーテーションを使ったり、別の部屋を用意するなど周りの音があまり聞こえず、また、余計な物が見えない空間を確保することが安心につながります。

また、避難所に、ふだん子どもが遊んでいる「遊び道具を用意する」ことも大切です。ふだんしている活動ができることで、子どもの心の安定を図ることにつながります。

③発達障害の人の特徴に合わせた「心理的支援」の方法があること

発達障害でもその特徴は一人一人異なっています。そこで、避難所で支援にあたるスタッフは、発達障害を画一的に考えるのではなく、一人一人支援の方法が違っているということを理解しておく必要があります。たとえば、話の相手になることが支援になる場合、遊び相手になることが支援になる場合などがあり、また、遊び相手でも、一緒に遊ぶことが良い場合と、子どもが好んでしている遊びをじっと見ているだけの「相手」で良い場合などがあります。

④発達障害の人に対する偏食への対応と周囲の理解があること

発達障害の特性として強い偏食のある場合があり、単なる食べず嫌いではなく、生理的に受けつけることのできない偏食であることを支援する側が理解しておく必要があります。

<東日本大震災を体験した発達障害者の家族の声から>③

私達の地区は被害が大きく皆家に戻れない状態でした。避難所へ行くのはパニック等で難しく車の中にしばらくいましたが、寒さに耐えられず、日赤病院はよく散歩通院していた災害用倉庫があったのを思い出し、病院の待合室で毛布を借り一晩過ごしました。慣れている場所なので落ち着いていました。(水戸市 Oお母さま)

<東日本大震災を体験した発達障害者の家族の声から>④

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、雨でも夜でも続きました。時計の時報はすぐに止めてしまったのですが娘の行動は止まりません。止めるように話をするとうなずかれますが、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。(潮来市 Hさん)

避難所における要援護者用窓口の設置

これまで避難所において、要援護者は必要な支援に関する相談等がしにくく、一方、避難所の責任者や市町村も、避難所における要援護者のニーズの把握や支援の実施が不十分となる傾向にあった。そのため、市町村の災害時要援護者支援班等が中心となり、自主防災組織や福祉関係者、そして避難支援者の協力を得つつ、各避難所に要援護者班（仮称）を設けること。災害時に、要援護者班は、各避難所内に要援護者用の窓口を設置し、要援護者からの相談対応、確実な情報伝達と支援物資の提供等を実施すること。その際、女性や乳幼児のニーズを把握するため、窓口には女性も配置すること。また、要援護者班は、避難支援プランと避難者名簿等とを照らしつつ、未確認の要援護者を市町村、避難支援者等に連絡し、早急に救助・確認作業を進めること。さらに、要援護者班は、避難所内・外の各要援護者が必要な支援等を積極的に把握すること。なお、市町村の災害時要援護者支援班は、自主防災組織や福祉関係者、そして避難支援者の協力を得つつ、各避難所において要援護者班に従事する者の確保に努めること。また、要援護者の避難所での生活を向上するため、要援護者班は、災害時に教室・保健室の活用、段差の解消、手すりの設置等を進めること。さらに、市町村の災害時要援護者支援班、施設管理者、自主防災組織、福祉関係者等は協働して、施設の状況、要援護者に配慮した施設の利用方法について平常時から確認・改善しておくこと。

<参考>要援護者班のイメージ

【構成】

要援護者班については、市町村の災害時要援護者支援班等が中心となり、自主防災組織、福祉関係者、避難支援者等の協力を得つつ設けるが、例えば次のような者（有資格者、経験者も含む。）を中心に編成することが考えられる。

- ①保健・医療関係者：小中学校の養護教諭や学校医、被災地居住の保健師、看護師、介護福祉士、社会福祉士、理学療法士、ヘルパー 等
- ②地域福祉関係者：民生委員・児童委員、地域福祉推進委員 等

【業務例】

- ・避難所における要援護者用窓口の設置、要援護者からの相談対応
- ・避難所における要援護者の避難状況の確認、未確認者の確認
- ・避難所内・外における要援護者の状況・要望（ニーズ）の把握
- ・要援護者への確実な情報伝達、支援物資の提供、「福祉避難室」（仮称）を含め、要援護者に配慮したスペースの提供
- ・対応できない要援護者のニーズについて、市町村の災害時要援護者支援班への支援要請
- ・避難所において活動する保健師、看護師、ボランティア等との情報共有・連携 等

（内閣府 災害時要援護者の避難対策に関する検討会 平成 18 年 3 月 「災害時要援護者の避難支援ガイドライン」）

福祉避難室

福祉避難室とは、指定避難所の中に、要援護者のために区画されたスペースを設けて避難室として活用することです。

応急的措置として、教室・保健室を含め指定避難所に要援護者のために区画された部屋を「福祉避難室」として対応する場合、専門性の高いサービスは必要としないものの、通常の指定避難所等では避難生活に困難が生じる要援護者が避難する場所として利用する場合などが考えられます。

また、指定避難所の中では子どもが騒いだり駆け回ったりすることが著しく制限されることがありますが、発達障害児にとっては、このような環境でずっと過ごすことは大変なストレスになることがあります。そこで、自由に過ごすことのできるスペースを設け、日中は、ボランティアの見守りの中で、周囲の迷惑にならずに好きな活動をして過ごすなどに利用することも考えられます。

福祉避難所の対象となる要援護者の状態に応じて適切に対応することができるよう、例えば、以下のように、福祉避難所の機能を段階的・重層的に設定することも考えられる。

○地域における身近な福祉避難所（としての機能）

- ・災害時にすぐに避難できる身近な福祉避難所として、指定避難所（小・中学校、公民館等）等の中に、介護や医療相談等を受けることができる空間を確保することを想定。専門性の高いサービスは必要としないものの、通常の指定避難所等では、避難生活に困難が生じる要援護者が避難。

○地域における拠点的な福祉避難所（としての機能）

- ・障害の程度の重い者など、より専門性の高いサービスを必要とする要援護者で、地域における身近な福祉避難所では避難生活が困難な要援護者を、施設・設備、体制の整った施設に避難させることを想定。

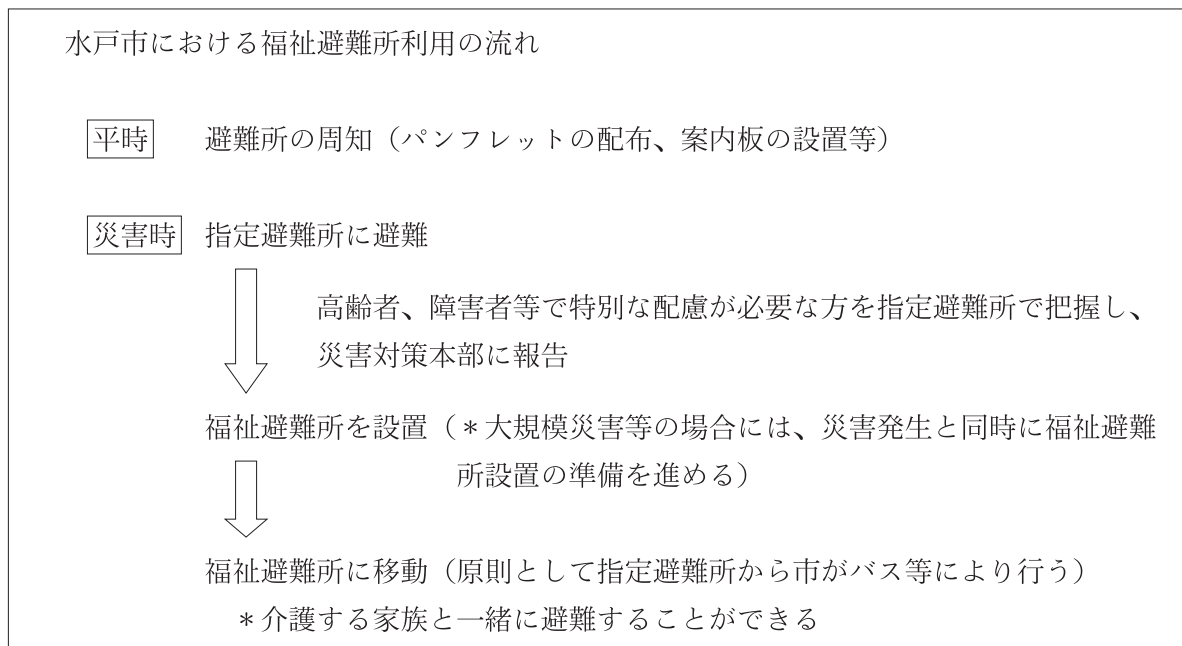
（内閣府 平成 20 年 6 月 「福祉避難所設置・運営に関するガイドライン」）

* 特別支援学校を福祉避難所として指定した例 *

水戸市では、市内にある4つの特別支援学校との間で、災害発生時において特別支援学校に福祉避難所を設置するという覚書を締結しています（水戸市で指定された福祉避難所は全部で38箇所（平成25年1月11日現在）あります）。

ある特別支援学校では、東日本大震災当日は、卒業式のため、ほぼ全員が帰宅していました。しかし、自宅が被害を受け避難が必要であるにもかかわらず、一般の避難所での生活が困難で、自家用車での生活や壊れた家での生活を余儀なくされた方がおり、このような状況から、人との関わりが難しい子どもの受け入れが可能な避難所がほしいという声がたくさんあったということです。

この特別支援学校では、市の担当者と話し合いを重ねました。そして、市内の他の特別支援学校の児童生徒の父兄にも同じような不安、要望があったことから、この特別支援学校だけではなく、水戸市では、市内にある4つの特別支援学校を福祉避難所として指定し、災害発生時において特別支援学校に福祉避難所を設置するという覚書を締結するに至りました。



特別支援学校に福祉避難所が設置されることの利点として、その学校に通っている児童生徒にとっては、ふだんから生活し慣れている場所で避難生活ができることから、混乱することが少なくなる、また、学校の教職員が避難所運営に関わることから、障害の特性を踏まえた支援をすることができるなどがあげられます。特別支援学校を福祉避難所として利用することで、発達障害の人が混乱なく安心して避難生活を送ることができるようになると考えられます。

* 県と障害者福祉施設が災害時の相互協力について協定を締結した例 *

災害で被災した障害者福祉施設への支援を迅速、適切に行うため、茨城県と障害者福祉施設の団体である県心身障害者福祉協会（以下「心身協」とします）が協定を締結しています。

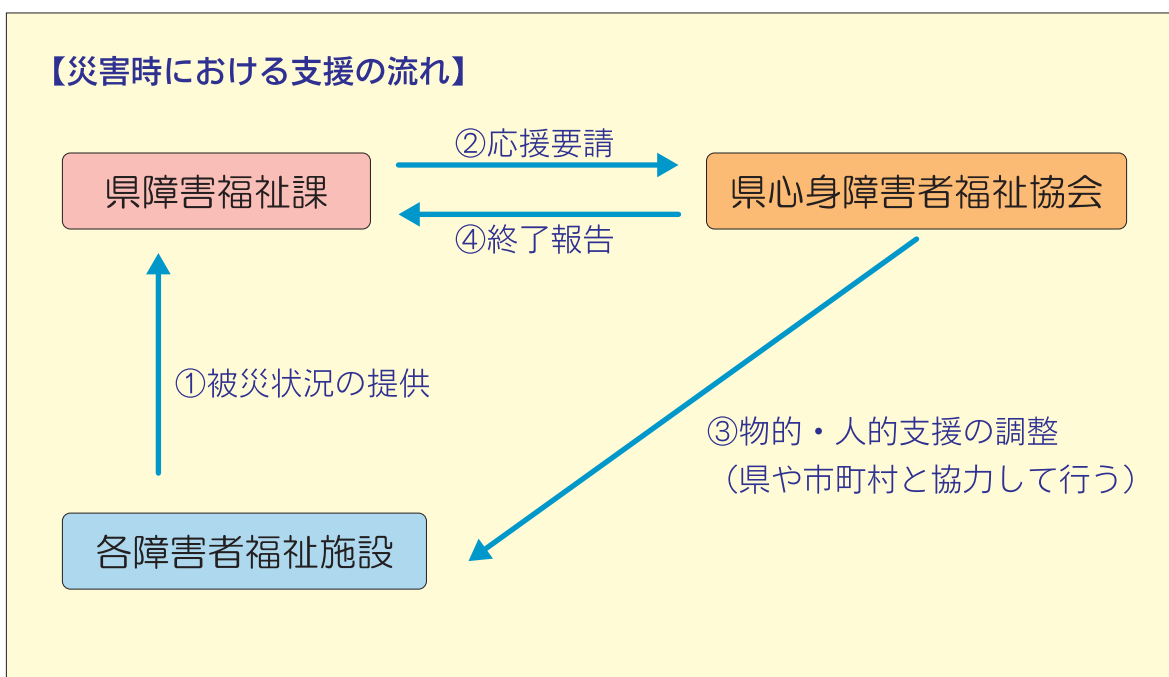
協定の内容

○災害時において、県は災害状況を明らかにし、心身協に、応援要請を行う。

○心身協は、県の要請に基づき、被災施設に対して、

- ・介護職員などの必要な職員の派遣
- ・被災地住民や在宅障害者の一時的収容のための施設の提供
- ・避難が必要な要援護者の一時的収容のための施設の提供
- ・避難が必要な要援護者の加盟施設への移送
- ・被災施設に関する食料・飲料水等の生活必需物資の供給
- ・被災施設の応急復旧などに必要な資材・機材及び車両の提供

などをおこなう。



参考資料

- ・内閣府 平成 20 年 6 月「福祉避難所設置・運営に関するガイドライン」
- ・茨城県保健福祉部 平成 24 年 3 月「災害時要援護者対策推進基準（2012 年改訂版）」
- ・愛媛県保健福祉部管理局保健福祉課 平成 22 年 3 月「福祉避難所マニュアル～災害時要援護者対策の充実を目指して～」
- ・内閣府 災害時要援護者の避難対策に関する検討会 平成 18 年 3 月「災害時要援護者の避難支援ガイドライン」
- ・新井英靖・金丸隆太・松坂晃・鈴木栄子 2012 年 「発達障害児者の防災ハンドブック～いのちと生活を守る福祉避難所を～」 クリエイトかもがわ

<東日本大震災を体験した障害者施設の職員の声から>

大震災が発生した時間、施設を利用されている皆さんは作業を終え、家に帰る準備をしている最中でした。

14 時 46 分、それが今までとは違う地震である事はすぐに感じました。私達は、利用者さんを建物から安全な場所へ避難させようとしていました。

しかし、帰宅準備を行い、おやつを食べて、送迎車に乗るという、いつものパターンを崩されることに困惑される方が少なくありませんでした。そんな中でも、「避難訓練です」と伝える事で、いつもの避難場所に移動できた方がいましたし、「〇〇が終わったら避難します」と、ご本人のペースに合わせて伝えることで、変更を受け入れ、少し遅れてでも避難することができた方もいました。

急な予定変更の苦手さから、緊急の避難が苦手な方も少なくありません。

私たち支援者は、日頃から緊急事態に対し、その特性を理解した支援を行うことが、今回の動きにつながったと考えています。非日常である災害に備え、日常的な避難訓練が大切であると改めて感じさせられたエピソードでした。

3 こころのケア

災害にあったことによるショック、災害によってあたり前に過ごしていた日常生活や集団生活が送れなくなったことによる混乱、慣れない生活環境での緊張、不安のため、発達障害の人の中には、体調を崩す、行動面での問題が多くなる、生活リズムが乱れるなどが見られる場合があります。

日本自閉症協会が東日本大震災9ヶ月後に会員に行ったアンケート調査では、災害後の本人の行動や状態の変化について、自傷、こだわり、落ち着きのなさなど行動や状態の変化はみられないとする人もいた一方で、震災以前にはなかった行動が現れたり、震災以前から行動はあったが、震災以前よりも一時的に状態が悪くなったと回答した人が行動によっては、3分の1程度あるという結果が得られています。たとえば、「興奮やいらだち」が36%、「こだわり」が33.8%、「不安やおびえ」が33.8%「落ち着きのなさや注意散漫」が31.3%に見られています。これらは複数回答ですが、被災した発達障害の人のおおよそ3人に1人がなんらかの行動や状態の変化を示していることがわかります。したがって、災害後において、発達障害の人に対するこころのケアは特別なことではなく、一般的な配慮として必要だと考えられます。また、割合としてはやや低くなりますが「眠れない」が24.6%、「自傷」が16.7%、「人への攻撃性」が14.5%などの行動、状態の変化を示す方もいたという結果が示されています。これらの行動は自他の身体の安全に関わるものであり、より配慮の必要性があるといえます。

発達障害の人の行動や状態の変化の背景には、災害に対するショックやふだんとは異なった生活が続いていることによる混乱、緊張、不安があるということを支援する立場にある人は理解して対応することが大切です。

基本的には、①気持ちを言語化してあげる共感（例「怖かったよね」「気持ちが落ち着かないよね」）、②気持ちと行動を言語化してあげる共感的理解（例「怖かったから眠れないんだね」「イライラするからじっと座ってられないのかな」）、③相手の話を受容的に傾聴する、④災害時に感じた恐怖感、不安感、無力感などの感情を、このような災害のあとではふつうに起こることで何もおかしくないことを伝えてあげるなどの対応をとることが大切です。また、自閉症などの子どもには、いろいろ理由を説明するよりも、共感的な理解を示しながらも、常識的な状況説明だけをして終わらせる方がよい場合があります（例「退屈だし、ゲームをしたいよね、でもゲーム機が壊れちゃって今ないから、やりたいけどできないよね、しょうがないよね」）。

そして、できるだけ早く、災害前と同じような活動ができるようにすることが、日常の生活感覚、安心を取り戻すのに役立ちます。これまで過ごしていた集団生活にできるだけ早く戻す（幼稚園、保育所、学校、障害者通所事業所など）、毎日の日課の中で好きな活動で過ごす時間を設ける（例 決まった時間にボランティアと一緒に散歩に出かける）、避難所生活の中では、自由に過ごすことのできるスペースを設ける（例 福祉避難室など、ボランティアの見守りの中で、周囲の迷惑にならずに好きな活動をして過ごす場所がある）、などが考えられます。

災害時のこころのケア対策として、県、精神保健福祉センター、保健所、市町村が連携して心のケア活動を実施することになっています。

具体的には、①精神保健福祉センター・保健所に心の健康相談窓口を開設する、②保健所と市町村が連携して、心の健康相談、巡回相談チームによる避難所への巡回診療及び訪問活動、継続的な対応が必要なケースを把握し対応する、仮設住宅入居者帰宅者等への巡回診療、訪問活動を行う、PTSD（心的外傷後ストレス障害）への対応を行う、③国や関係団体への心のケアチームの派遣要請をする、④精神科救急医療の確保をするなどがあります。保健所、市町村は、特に心理的サポートが必要となる遺族、安否不明者の家族、高齢者、子ども、障害者、外国人に対しては十分に配慮するとともに、適切なケアをおこなうとされています。（茨城県保健福祉部保健予防課 平成24年3月「茨城県災害時保健活動マニュアル」）

参考資料

- ・茨城県保健福祉部保健予防課 平成24年3月「茨城県災害時保健活動マニュアル」
- ・宮本信也 平成24年 「障害のある子どもへの災害時対応の手引き 2012版」
- ・社団法人日本自閉症協会 平成24年3月 「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 報告書」

<東日本大震災を体験した発達障害者の家族の声から>④

学校で被災し、その後校舎が壊れる夢を見続けました。トイレに一人で行けない、食欲減退、落ち着きをなくすなど PTSD と診断され、妹ともよく衝突しました。医師の話を学校に伝えて、校長先生から全父兄に「新築校舎は大丈夫である」旨の文書を出していただき、ようやく本人も安心しました。最近では、震災の特番を見て、「学校が壊れる夢を見た」と話してくれるようになったそうです。（石岡市 Y君）

<東日本大震災を体験した発達障害者の家族の声から>⑤

地震に伴う日常の変化に納得できず、「地震」「工事中」を夜寝るまで連呼。数日後イライラがつのり、車の窓ガラスを素手で割り、茶箆等を足蹴りで破壊し、壁に穴を開けてしまいました。1週間以降も、ドライブ、買い物に行けず、毎日“殴る”“ひっかく”などのストレス行動が継続。ガソリンが普通に買え、出かけられるようになってから、少しずつ元の状態に戻ってきたそうです。今年の1月に学校で大きな余震があり、先生の指示に従い机の下にもぐりおとなしくして優等生でした。しかし帰宅後に、大きく重いサッシの戸をはずし、重い箆等家具を壊すなど、地震の被害以上に家にある物を壊してしまいました。その後、病院の精神科を受診しています。（ひたちなか市 Y君）

4 ヘルプカード

発達障害の人が災害時において、周囲に適切な支援を求めるための手段として、ヘルプカード（助けてカード、SOSカード、ヘルプ手帳、防災カード、あんしんカードなど、さまざまな名称で利用されています。以下、ヘルプカード等とします）があります。

ヘルプカード等は、発達障害の人、一人一人の状況を理解してもらうことで、災害時の援助や避難生活での支援をより効果的にしてもらうために有効です。

ヘルプカード等を効果的に使ってもらうためには、本人、家族、本人を支援する機関等に対して、ヘルプカード等の意義や使い方について知ってもらうことが必要です。また、ヘルプカード等は、支援が必要なことを周囲に知らせるための重要な手段ですが、同時に個人情報や他人に伝えるものでもあるので、使い方について注意する必要があります。

ヘルプカード等の例として、茨城県で様式を示している「あんしんカード」、日本自閉症協会が作成した「助けてカード」があります（巻末資料編に掲載）。

外出時等に備えた「あんしんカード」の作成等

災害時に、要援護者に対する支援を適切に行うためには、要援護者が置かれている状況を避難所で受付や相談に当たる者など周囲の者が、的確に把握することが重要である。

しかしながら、災害時は、要援護者が、自らの状況を口頭で周囲のものに伝えることが困難になることが想定されることから、避難支援プラン個別計画の内容に基づき作成した「あんしんカード」を携帯していれば、避難所で受付や相談にあたるものは、そのカードを見ることにより、必要な支援の内容を把握することができる。

また、要援護者が在宅している際は、避難支援者による避難支援が受けられるが、外出している際は、避難支援者がいなくても、「あんしんカード」を携帯することにより、自らの状況を周囲の者に伝えることができるようになる。

市町村は、避難支援プラン個別計画を策定する際に、「あんしんカード」を作成・配布するとともに、地域住民に対して、「あんしんカード」を周知することが望ましい。

（茨城県保健福祉部 平成24年3月「災害時要援護者対策推進基準（2012年改訂版）」）

参考資料

- ・東京都福祉保健局障害者施策推進部 平成24年10月「ヘルプカード作成のためのガイドライン」
- ・社団法人 日本自閉症協会 平成24年「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」
- ・茨城県保健福祉部 平成24年3月「災害時要援護者対策推進基準（2012年改訂版）」