



発達障がい児・者その家族が出来ること

一般の災害準備に加え、プラスαの準備が必要！

災害時を想定し、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 ・障がい者手帳
- ・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物 (例：ぬいぐるみ タオル)
- ・一人で時間を過ごせる物 (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
感覚面のカバーが出来るものなど。



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

一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、ヘルプカードに記載する内容の参考にもなります。



ヘルプカードの作成

外見からわからなくても援助や配慮を必要としている人が、周囲の人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。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。(詳しくは熊本県庁ホームページをご覧ください)



発達障がいに関する相談は…

熊本県北部発達障がい者支援センターわっふる ☎096-293-8189

熊本市発達障がい者支援センターみなわ ☎096-366-1919

熊本県南部発達障がい者支援センターわるつ ☎0965-62-8839

