

# 発達障がい者

## 知って備える!

# 防災 ハンドブック



# はじめに

---

この「発達障がい者「知って備える」防災ハンドブック」は、発達障がいのある方や家族が、日頃から災害に備えるための心構えや準備物を知るとともに、周囲の人たちが発達障がいのある方に、どのように対応をすればよいかを考える目安として作成しました。

近年、東日本大震災をはじめとする激甚災害が頻発化し、各地で多くの方々が被害を受け、避難を余儀なくされました。なかでも「発達障がい」のある方は、その障がいの特性から、スムーズに避難できない、避難所で過ごすことができない、心理的なショックから体調を崩すなど大変な思いをされました。

このように、発達障がいは、見た目では障がいがあるようには見えないことがあるため、周囲が気づきにくく、その対応にはコツが必要とされています。

また、令和6年8月に運用開始以来初の「南海トラフ地震臨時情報」が発表され、大地震発生の可能性が相対的に高まっています。大規模災害による被害を少しでも減らすには、日頃からの備えが大切であることは言うまでもありません。

このハンドブックを活用していただくことにより、みなさんが一人一人に合った準備を行うとともに、「発達障がい」への理解を深め、障がいのある人もない人も、共に地域で支え合い暮らしていける環境をつくることができれば幸いです。

---



# 災害時の

# 「4つの」キーワード

## 4つの「助」

- ① 自助 ..... ① 自分でいのちを守る
- ② 共助 ..... ② 距離の近いお隣さん、知り合い同士が助け合う
- ③ 互助 ..... ③ 困り感をわかり合う者同士が助け合う  
(距離は関係ない)  
※数日から1ヶ月、3ヶ月が経過し「共助」が縮小した後に「互助」が頼りになる
- ④ 公助 ..... ④ 国・県・市町村などの公的な支援

## 4つの「期間」

- ① 発生直後 ..... ① 命を助ける・生き延びる
- ② 発生から3日間 ..... ② 公的支援が整う前
- ③ 避難生活 ..... ③ 公的支援の中での暮らし
- ④ 避難生活後 ..... ④ 復興した直後の暮らし

### 第1章 災害に備えよう

- 1. 災害を知ろう ..... ②
- 2. つくろう・準備しよう ..... ⑥
- 3. 心構え ..... ⑩
- 4. 我が家をチェック ..... ⑭
- 5. どこで被災するか ..... ⑭

※この冊子における「災害」は、「地震・津波」を想定しています。

### 第2章 支援者のみなさまへ

- 1. 発達障がいとは ..... ⑮
- 2. 具体的な支援例 ..... ⑳
- 3. 困っていることに気づくには ..... ㉒
- 4. 知識のある人を活用しよう ..... ㉔
- 5. 自宅で避難生活を送っている人には ..... ㉖

■ 相談窓口 ..... ㉔

■ 防災カード ..... ㉘

## 第1章

# 災害に備えよう

## 1. 災害を知ろう

# 大きな地震が 起こったら

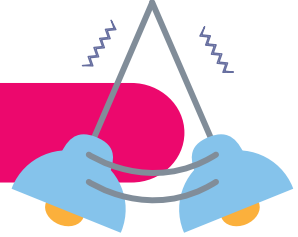
家の中のものが  
散乱する



道に穴があく



津波が発生する



## ① 「電気が使えない」って、どんなこと?

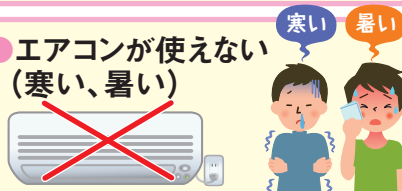
- 部屋の電気がつかない(暗い)



- 電子レンジやIHが使えない(温かいご飯が食べられない)



- エアコンが使えない(寒い、暑い)



- 冷蔵庫が使えない



- TVゲームができない



- 充電ができない



- テレビやDVDが見られない



## ② 「水が出ない」って、どんなこと?

- 飲み水がない



- お風呂やシャワーが使えない



- 食器が洗えない



- 手が洗えない

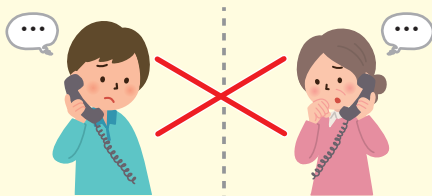


- トイレが流せない



### ③ 「固定電話や携帯電話が 使えない」って、どんなこと？

- 家族や友達と連絡が取れない



- 情報が伝えられない、  
伝わらない



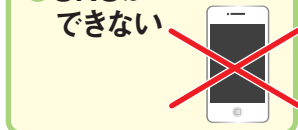
- メールができない



- インターネットが  
できない

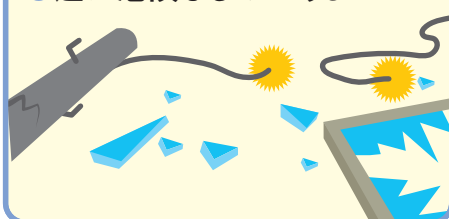


- SNSが  
できない



### ④ 「道路が通れない」って、どんなこと？

- 道に危険なものがある



- 行きたい場所に  
自由に行けない



- 買い物に行けない



- 学校や会社、作業所  
などに行けない



- 車が使えない



## ② 今、できることを 練習してみましょう



■ カセットコンロで調理してみよう

■ 加熱せずに食べられるものを探してみよう

■ 水道を使わずに、ひとり1日ペットボトル1本  
(2リットル)の水だけで、生活してみよう

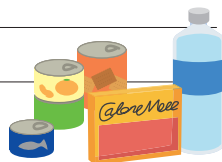


■ 手を水道で洗わずに、ウェットティッシュだけできれいに拭こう

■ 食器を使わずに、紙皿にキッチンラップを巻いて使ってみよう  
(ひとり1日1枚で)

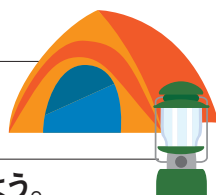
■ 日頃から、缶詰などを食べるようにしよう

■ お菓子やレトルト食品など、  
お気に入りのものを多めに備蓄しよう



■ 非常食パーティーをしよう  
(できれば友達やお隣さんと一緒に)

■ キャンプ感覚でテントや寝袋を使って寝てみよう  
(ポイントは「楽しく」)



■ 感染対策として、マスクをつける練習をしてみよう。

■ 簡易トイレを使ってみよう

■ 非常持ち出しのリュックを背負って、避難場所まで歩いて  
みよう (いろいろな道順で、いろいろな季節で、繰り返し、  
昼間だけでなく夜も)

さあ、あなたが  
「今日からできること」を  
考えて、練習してください。



## 2. つくろう・準備しよう

### ① つくろうあなたの 「Myリュック」

避難するときに持ち出す最小限の必需品です。  
重すぎると避難に支障が出るので、必要最低限にまとめ、  
すぐに取り出せるところに保管しておきましょう。

準備の目安

命に関わるものは、数日分  
それ以外は、1日分



#### ① あなたに必要なもの

★必要なものをメモしましょう ④ 絵カード、カレンダー、メモ、筆記用具、おもちゃ…

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

## ② 食糧

### ☐ 非常食品

※チョコレートや飴など

(避難先ではお湯が使えないことが多いので、カップ麺などは避けてください)

### ☐ 飲料水

◎赤ちゃんがいる人は…

### ☐ 粉ミルク、液体ミルク

### ☐ ほ乳ビン



## ④ 衣類など

### ☐ 下着

### ☐ タオル

### ☐ 衛生用品 ※歯ブラシ・ドライシャンプー など

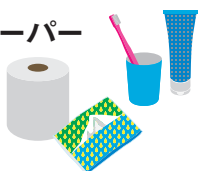
### ☐ ティッシュ

### ☐ トイレットペーパー

### ☐ 生理用品

### ☐ 紙おむつ

### ☐ くつ



## ⑥ お金

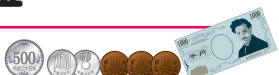
### ☐ 現金

※小銭(公衆電話用の10円玉)を忘れずに

### ☐ キャッシュカード

### ☐ 通帳(写し)

### ☐ 保険証など(写し)



## ⑧ その他

### ☐ ビニール袋

### ☐ キッチンラップ

### ☐ ウエットティッシュ

### ☐ マスク

### ☐ 手指消毒剤



## ③ 薬

### ☐ 持病薬

### ☐ お薬手帳

※自分の服用している薬の種類がわかるように

### ☐ その他



## ⑤ 情報を

## 手に入れる・伝える

### ☐ 携帯ラジオ

### ☐ 携帯電話(充電器)

### ☐ 筆記用具

### ☐ 時計

### ☐ 防災カード



## ⑦ 備えておきたいもの

### ☐ 懐中電灯

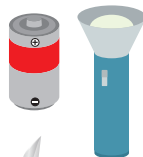
### ☐ 予備電池

### ☐ ライター

### ☐ 缶切

### ☐ 多機能ナイフ

### ☐ 軍手



記入日:                      年  
                                    月                      日

## ② 二次持ち出し品も準備しよう

### ◆準備の目安

災害復旧までの数日間を  
乗り切れる量（※最低3日分）

### ◆持ち出す タイミング

避難した後、  
少し落ち着いてから

そのまま食べられ  
るものや簡単に  
調理できるもの

### ① 衣類など

- ☐ 毛布
- ☐ 敷物



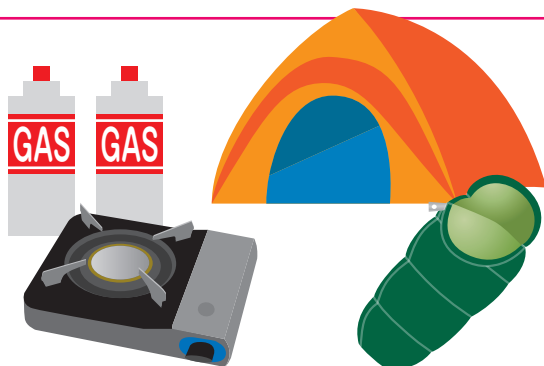
### ② 食糧

- ☐ 缶詰
- ☐ レトルト食品
- ☐ 水 ※1人1日3ℓが目安です。



### ③ その他

- ☐ 卓上コンロ
- ☐ 固形燃料
- ☐ ガスボンベ
- ☐ 携帯用トイレ
- ☐ テント・寝袋
- ☐ 体温計



### ③ 準備するためのポイント

#### ● 自分にあった重量を

自分が持ち歩ける重さにあわせておきましょう。

目安は、男性は10kgまで・女性は5kgまでです。

男性  
10kg

女性  
5kg

#### ● リュックにひとまとめ

避難するときに両手を使えるように、持ち出し品はリュックひとつにまとめましょう。重いものを上に入れた方が疲れにくいです。

#### ● 水は重くても大切

飲み水は絶対必要です。

最低限、500ml のペットボトルは用意しましょう。

ヘルメット  
または  
帽子

#### ● 置き場を決めて点検を

持ち出し品は置き場を決め、  
期限切れの食糧や薬がないか  
半年に1度は点検しましょう。

#### ● 予備の用意で安心

一時的な避難場所になる車の  
中などにも、1セット予備を用  
意しておけば安心です。

★7ページのチェックリスト  
を参考に!!

**注意!!**

エコノミークラス症候群に注意!  
車の中で長時間すごすのは  
危険です。

手ぶらで

重いものを  
上に入れる

歩ける  
重さに

水は全体の  
重量と  
バランスを  
とって



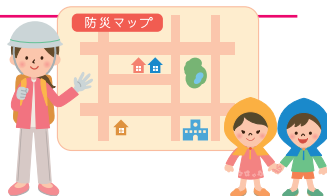
### 3. 心構え

## ① 避難場所は、確認できていますか？

- 避難場所は小学校など  
地域の小学校や公民館などを  
避難所に指定しています。

- 避難場所への道を確認

実際に歩いて複数のルートを確認しておきましょう。



道幅は広い？



古い建物



ブロック塀の  
チェック



看板  
タイル貼の壁

- ハザードマップの確認

被災が予測される場所を知っておくことで避難する際、より安全な避難を選択できます。

## ② 連絡方法や役割分担は万全ですか？



家族がばらばらに  
被災したら？

決めてますか？

- ☐ 集合場所
- ☐ 連絡方法
- ☐ 持ち出す必要品

★災害用伝言ダイヤル171を活用しよう(裏表紙へ)

## ③ 防災カードをつくりましょう

確認したことや話し合ったことを防災カードにまとめておきましょう。(P28 へ)



## ④ ご近所で助け合う

防災訓練に参加しよう

ご近所と顔見知りになろう

「助けてね」と頼んでおこう

地域の自主防災組織や自治会単位の防災の取り組みに参加しましょう。こうした取り組みに積極的に参加し、普段から近所の人と顔見知りになっておくだけでも、災害時に被害を減らすことができます。

「災害が起きたときに状況を教えてください。」とか、「避難を助けてください。」と頼んでおくこともできるでしょう。



今できることを練習しましょう

## 4. 我が家をチェック

### 1 家の外

#### ★チェック項目【基本の3ヶ条】

##### 第1条 ● すっきり片付ける

ベランダやテラスの鉢植え・物干し竿を整理・固定し、落ちそうな場所には置かない。

##### 第2条 ● 補強する

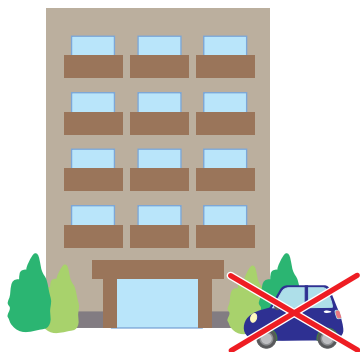
屋根瓦・アンテナ・ブロック塀・外壁などを補強する。  
窓ガラスに飛散防止フィルムを貼っておくと効果的。

##### 第3条 ● 出口の確認・確保

日頃から家の周りに  
倒れやすいものや  
燃えやすいものを置かない。



#### ■マンションの場合



##### ● 共有場所に ものを置かない

- ◎ 共有の消火栓や、散水栓の近くに車や物を置かない。
- ◎ 廊下など屋内の共有部分に、通行の邪魔になるものを置かない。

## ② 家の中

### ★チェック項目【基本の5ヶ条】

- 第1条** ● **家の中に安全な空間をつくる**  
家具が倒れても安全な空間が残るような配置を。
- 第2条** ● **寝室・子どもや高齢者の部屋の家具は特に気をつける**  
家具は置かないか、背の低いものにする。  
寝る時に頭の上になる部分には重いものを置かない。
- 第3条** ● **家具を固定し命を守る**  
重い家具、高いところの家具、電化製品の固定も忘れずに。
- 第4条** ● **玄関や窓の前、通路をあけて避難路を確保**  
整理整頓する。戸をこわして逃げられるように、  
玄関先にバールやのこぎりを用意。
- 第5条** ● **高いところに物を置かない**  
重い家具は2階より1階、高い棚より低い棚に置く。

### ★家具を固定する【ポイント5ヶ条】

- 第1条** ● **壁の奥の補強材や柱に固定する**
- 第2条** ● **すべり止めをする**
- 第3条** ● **キャスターは固定する**
- 第4条** ● **観音開きの家具にはフックをつける**
- 第5条** ● **重い家具は安定したバランスをとる**



## 5. どこで被災するか

### ① 家にいるときに被災したら

#### ① 自分を守る



大きなゆれを感じたら、テーブルの下などにもぐりこみ、まず自分の安全を図りましょう。

寝ているときはふとんや、枕で頭を守ります。

自分が助からなければ家族を助けられません

#### ② 火を消す

ゆれがおさまったらコンロなどの火を消し、元栓を閉めましょう。

火が他のものに燃え移り、消せないほど燃え上がっているときは、そのまま避難しましょう。



## 3 避難口を確保する

地震で建物が傾くと、ドアがゆがんで開かなくなることがあります。まずドアを開けて避難口の確保を。

もし家に閉じ込められたら、物をたたくなどして音を出して助けを呼びましょう。声を出し続けると体力を消耗してしまいます。



## 4 家族の安全を確認する

家族の安全を確認します。このとき、むやみに子どもの名前を呼ぶことで、かえって危険にさらす恐れがあります。

日頃から地震の時どうするか、家族で話合っておく必要があります。

- 屋内でもクツをはく。
- 家屋の倒壊、土砂災害、津波、火災の延焼などの危険があれば、ただちに避難する。
- 自宅を離れるときは、電気のブレーカーを落とし、出火を防止する。



## ② 外出先で被災したら

### ① 屋内で被災したら



### ② エレベーターの中にいたら

- 全部の階のボタンを押し、止まった階で逃げる
- 閉じ込められたら  
非常電話をかけ指示に従う



### ③ 屋外にいたら

- 落下物や倒壊するものに注意  
(ブロック・看板・ガラスの破片など)
- 狭い路地に入らない
- 路上よりは頑丈なビルの中へ

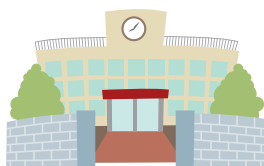


### ④ 運転中だったら

- 急ブレーキは厳禁
- 車で避難しない
- 車を止めて、外の状況を確認・ラジオで情報収集
- 誰でも動かせるように、車から離れるときにはキーをつけたまま
- 道路の左端に停車し、ハザードランプをつけてエンジンを切る



### ⑤ 学校・職場・作業所だったら



- 先生や職場、会社の指示をよく聞く。
- すぐに家に帰れないときは、学校や職場に泊まることもある。

## 第2章

# 支援者のみなさまへ

## 1. 発達障がいとは

生まれつきの脳の働き方に原因があって生じる障がいです。落ち着きのなさ、コミュニケーションの苦手さ、などの「困り感」があります。実は一番とまどっているのは本人ですが、外見からは理解されないため、「困った人」と誤解されることがあります。

発達障がいは珍しい障がいではなく、小学校では「クラスに2～3人いる」と言われています。また、同じ診断名でも、個性や年齢、環境などで表面に見える姿は異なります。

支援するときは、「何に困っているのか」を理解し、具体的にわかりやすい働きかけを工夫することが必要です。話し言葉で十分に理解できないときには、文字や絵を使うなど、しんどさを減らすような工夫をすることで、本人も周りの人もずっと暮らしやすくなります。

特に災害時には普段と環境が一変するため、強いストレスを感じます。こうした障がいがあるということを知り、理解ある支援をお願いします。

### ◆主な発達障がい

#### ◎自閉スペクトラム症

コミュニケーション・社会性などの面で、困難さやこだわり行動（興味が偏る、決まったパターンに固執するなど）があります。知的障がいなど他の障がいを伴う場合も多いです。感覚の過敏さを持ち合わせている場合もあります。

#### ◎ADHD（注意欠如・多動症）

集中できない・落ち着きがないなど、行動面で困難さがあります。

#### ◎LD（学習障害）

読む・書く・計算するなどの面で困難さがあります。



発達障がいのある方は、その特性から生活上の生きにくさをもっていますが、すぐれた記憶力、視覚情報に強いなどの強さを持っている方もいます。災害時には特性をふまえた支援が必要です。

## 発達障がいの特性

●想像力が弱い、全体を把握するのが苦手

●変化に対する不安や抵抗、こだわりが強い

●コミュニケーションの困難さ

●対人関係の困難さ

●感覚の極端さがある（敏感・鈍感すぎる）

## 災害時に注意を要する行動

★避難の必要性が理解できない



★いつもと違う状況で強く不安を感じる

★困っていることが伝えられない



★避難所生活になじめない

★痛みにも平気だったり、怪我などに気づかないことがある



## 2. 具体的な支援例

被災地で発達障がい児・者に対応されるみなさんへ

### 1 すぐにでもできること

被災地で、発達障がい児・者に対応することが必要な方々(今回は、避難所での運営に携わる方、家庭で一緒に過ごす家族)に理解しておいていただきたいこと、ご協力いただきたいことをまとめました。

#### ● 避難所での対応

発達障がいのある子どもやその家族からは、下記にまとめたようなお願いをされることがあります。発達障がいのある人は、見た目では障がいがあるようには見えないことがあります、みなさんの理解と支援を必要としています。

##### 具体例①

発達障がいのある人への対応には、コツが必要です。  
だから、家族など本人の状態をよくわかっている人が近くにいる場合は、必ずかわり方を確認してほしい。



##### 対応例

- 必要な物品（薬、食品、筆記用具、玩具など）はありますか？
- 特に配慮すること（落ちつける場所、話しかけ方など）はありますか？

##### 具体例②

発達障がいのある人は、日常生活の変化が想像以上に苦手な場合が多いので、不安になって奇妙な行動をしたり、働きかけに強い抵抗を示すこともあります。だから、行動してほしいことの具体的な指示、時間を過ごせるものの提供、スケジュールや場所の変更などを具体的に伝えてほしい。



##### 対応例

- 「このシート（場所）に座ってください。」  
→ ❌ 「そっちへ行っては駄目」

## 対応例

- 筆記具と紙、パズル、図鑑、ゲームなどの提供。  
→ ❌ 何もしないで待たせる
- 「○○(予定)はありません。□□をします。」  
→ ❌ 黙って強引に手を引く
- 「○○は□□(場所)にあります。」  
→ ❌ 「ここにはない。」とだけ言う



## 具体例③

発達障がいのある人は、感覚の刺激に想像以上に過敏であったり鈍感である場合が多いので、命にかかわるような指示でも聞きとれなかったり、大勢の人がいる環境にいることが苦痛で避難所の中にいられない、治療が必要なのに平気な顔をしていることもあります。だから、説明の仕方や居場所の配慮、健康状態のチェックにはひと工夫をしてほしい。



## 対応例

- 文字や絵、実物を使って目に見える形での説明や、簡潔・穏やかな声での話しかけ。
- 部屋の角や別室、テントの使用など、個別空間を保証する。
- 怪我などしていないか、本人の言葉だけでなく、身体状況をひと通りよく見る。



## ●自宅での対応

- 学校や職場などの休み、停電、テレビ番組の変更など、当面は見通しが立たないことが多くなります。そのような場合でも、安定した生活リズムで過ごせるように、当面の新しい日課の提案や、時間を過ごせるものを用意するなどの工夫が必要です。

- 被災状況のテレビ報道等を確認することも必要ですが、特に子どもの場合には、他人に起こったことでも自分のことのように感じてしまうことがあります。想像以上の恐怖体験となってしまう可能性があるため、別のことで時間を過ごせるような工夫をすることも必要です。

### 3. 困っていることに気づくには

避難所の生活や災害時の特別な状態での家庭生活が長期化するにつれて、徐々に心身ともに疲れやストレスが蓄積してきます。そのこと自体は発達障がいのある人もない人も同じですが、周囲から見てわかりにくい発達障がいのある人の場合に特に必要となる視点をまとめました。

発達障がいのある人やその家族が困っている様子に気づくためには、若干の知識とコツを身につけておく必要があります。以下の視点や例を参考にして、まずは困っていることに気づいてあげてください。

#### ●健康状態の把握

発達障がいのある人の場合は、体調や怪我について我慢しているのではなく、本人自身が気づいていない場合があります。気づかずにそのまま放置すると、体調や怪我の状態が悪化してしまう場合がありますので、丁寧な観察と聞き取りが必要です。

##### 気づくための 観察例

- ・息切れ、咳などが頻繁でないか。
- ・やけどや切り傷、打撲などがないか。
- ・着衣が濡れたままでも着替えていないということがないか。

##### 気づくための 質問例

- ・いつもより寒くないですか？
- ・歩くときにふらふらしませんか？
- ・頭のこぶ、腕や足に怪我がありませんか？
- ・洋服の着替えがありますか？

#### ●ストレス状態の確認

多くの人が気にしないことでも、発達障がいのある人には日常生活に困難が生じるくらい苦痛に感じていることがあります。また、ストレスをためやすく、発散しにくいので、支援を優先的に考える必要がある場合があります。

##### 気づくための 観察例

- ・好き嫌いによる食べ残しが多くないか。
- ・物資の配給のアナウンスがあっても、反応が遅かったり、どこに行っていないかわからず困っていることがないか。

##### 気づくための 質問例

- ・食べられない食材がありましたか？
- ・配給に並ぶ場所がわかりましたか？

配給をしますので  
お並ぶください



- ・耳ふさぎや目閉じなど、刺激が多くて苦しそうな表情をしていないか。

- ・他の場所（避難所内外）へ移動したいという希望はありますか？

## ●家族の状態の確認

災害の影響で子どもから家族が離れられなくなる場合や、避難所の中で理解者が得られない場合などに、発達障がいのある人の家族のストレスは高まります。本人の支援を一番長い時間担当するのは家族であり、家族のサポートを迅速に行うことは効率的といえます。

### 必要になる 場面

- ・多動や衝動的な行動、奇声やパニック、こだわり行動などがあって、家族が本人との対応に追われている場合
- ・子どもの行動のことで、周囲の避難所にいる人に理解や協力を得られずに孤立している場合

### 家族への具体的な 声かけ

- ・一日の中で、どのような時間が一番大変ですか？
- ・どの場所で大変さを感じますか？



## ●周囲に対応に協力してくれる人がいるかどうかの確認

発達障がいのある人は、一人ひとりの健康状態、ストレスの蓄積につながる状況などが個々様々で、対応方法が見つげにくいことがあります。個別的な配慮が必要になる場合は、周囲に本人をよく知っている人がいるか、その人は対応に協力してもらえそうか確認しておく必要があります。

### 必要になる 場面

- ・トイレの場所や食事の時間など、頻繁に会場責任者のところに質問に来る人がいた場合
- ・周囲と全くかかわらない人がいる、発達障がいのある人が繰り返し叱られているなど、集団の大多数の動きとは違う状態を示している場合

### 具体的な 声かけ

- 【発達障がいのある人に】
  - ・困ったときに、相談できそうな方は近くにいますか？ 普段はどんな人に相談していますか？
- 【その他、周囲の人に】
  - ・普段の様子をご存じの方はいますか？ 対応に協力していただけの方はいますか？

## 4. 知識のある人を活用しよう

発達障がいのある人やその家族の被災地での生活には、発達障がいを知らない人には理解しにくいさまざまな困難があります。そんなとき、発達障がい児・者への対応について少しでも理解している人がいると、周囲の人も含めてみんなが助かります。

### ● 避難所での対応

発達障がいについて知識があり、「どんなふうに情報を伝えたらよいのか」「どんなふうに対応したらいいのか」「発達障がいについて詳しくない人に、どんなふうに説明したらよいのか」アドバイスや判断ができる人が必要です。このような人がいるかどうか、まずは避難所の中で確認しましょう。

#### 具体例①

地盤のゆるいところなど危険なところに行ってしまったたり、  
病人の医療機器を触ってしまう子どもがいた場合



#### 対応例

- ほかに注意や関心が向く興味のある遊びや手伝いに誘う、行ってはいけないところや触ってはいけない物がはっきりとわかるように「×」などの印をあらかじめ付ける、などの工夫を実際に提案してくれる人がいると、大きな騒ぎになりません。



#### 具体例②

水や食料、毛布などの配給時にずっと待ってられないで、  
騒いでしまう子どもがいた場合



#### 対応例

- 家族の代わりに子どもの相手をしたり、発達障がいの特性を家族と一緒に周囲の人たちに説明していただくと、家族はたいへん助かります。

## 5. 自宅で避難生活を送っている人には



被災後、学校や施設が休みになって、発達障がい児・者がずっと出かけられずに家庭にいない場合があります。なかには、家族だけでは対応が困難になっていることがあります。

このようなときには、子どもへの対応のサポートが必要かどうか、家庭を訪問して確認するなどの必要もあります。基本的にはそれぞれの地域の行政の人がこの役割を担いますが、発達障がい者支援の知識をもった人が同行することも、時として役に立ちます。

### ●自宅での対応

#### 具 thể例①

余震が続いたり、家族の不安な様子を見て、こだわり行動や不眠が続くという子どもがいた場合や、配給や買い物、役所や銀行などの手続きに行けずに困っている場合

#### 対応例

- 家族の代わりに発達障がいのある子どもの相手をしたり、メンタルヘルスの相談などの利用について情報提供を行って、家族の負担を軽減することができます。



#### 具 thể例②

災害前は自分一人でできていたことも、家族に甘えることが増えて自分でしなくなるということもあります。

#### 対応例

- 子どもが自分一人でできるように励ますのか、一時期のことだから甘えることを良しとするのかといった相談を個々に聞くことで、家族を安心させることができます。

# 相談窓口

困ったときや分からない時は、最寄りの福祉事務所、  
町村役場の窓口にご相談ください。



## ◎福祉事務所および町村(障がい福祉担当)

日常生活、障がい福祉サービス、福祉制度等についていろいろな相談に応じています。

|       | 区 域   | 福祉事務所 課室名 | ☎電 話<br>(ファクシミリ)                | 所 在 地                       |
|-------|-------|-----------|---------------------------------|-----------------------------|
| 市 部   | 徳 島 市 | 徳島市福祉事務所  | ☎088-621-5171<br>(088-621-5300) | 〒770-8571 徳島市幸町2-5          |
|       | 鳴 門 市 | 鳴門市福祉事務所  | ☎088-684-1145<br>(088-684-1337) | 〒772-8501 鳴門市撫養町南浜字東浜170    |
|       | 小松島市  | 小松島市福祉事務所 | ☎0885-32-2279<br>(0885-35-0272) | 〒773-8501 小松島市横須町1-1        |
|       | 阿 南 市 | 阿南市福祉事務所  | ☎0884-22-3440<br>(0884-22-1813) | 〒774-8501 阿南市富岡町トノ町12-3     |
|       | 吉野川市  | 吉野川市福祉事務所 | ☎0883-22-2263<br>(0883-22-2260) | 〒776-8611 吉野川市鴨島町鴨島115-1    |
|       | 阿 波 市 | 阿波市福祉事務所  | ☎0883-36-6812<br>(0883-36-5158) | 〒771-1695 阿波市市場町切幡字古田201番地1 |
|       | 美 馬 市 | 美馬市福祉事務所  | ☎0883-52-5614<br>(0883-52-1197) | 〒777-8577 美馬市穴吹町穴吹字九反地5番地   |
|       | 三 好 市 | 三好市福祉事務所  | ☎0883-72-7610<br>(0883-72-7605) | 〒778-8501 三好市池田町シマチ1500-2   |
| 町 村 部 | 勝 浦 町 | 福 祉 課     | ☎0885-42-1502<br>(0885-42-3028) | 〒771-4395 勝浦町大字久国字久保田3      |
|       | 上 勝 町 | 住 民 課     | ☎0885-46-0111<br>(0885-46-0323) | 〒771-4501 上勝町大字福原字下横峯3-1    |
|       | 佐那河内村 | 健 康 福 祉 課 | ☎088-679-2971<br>(088-679-2125) | 〒771-4195 佐那河内村下字西ノハナ31番地   |
|       | 石 井 町 | 福 祉 生 活 課 | ☎088-674-1116<br>(088-675-1500) | 〒779-3295 石井町高川原字高川原121-1   |
|       | 神 山 町 | 健 康 福 祉 課 | ☎088-676-1114<br>(088-676-1100) | 〒771-3395 神山町神領字本野間100      |

| 町<br>村<br>部 | 区 域   | 課 室 名     | ☎電 話<br>(ファクシミリ)                | 所 在 地                   |
|-------------|-------|-----------|---------------------------------|-------------------------|
|             | 那 賀 町 | 保健医療福祉課   | ☎0884-62-1141<br>(0884-62-1115) | 〒771-5495 那賀町延野字王子原31-1 |
|             | 牟 岐 町 | 住 民 福 祉 課 | ☎0884-72-3416<br>(0884-72-2716) | 〒775-8570 牟岐町大字中村字本村7-4 |
|             | 美 波 町 | 福 祉 課     | ☎0884-77-3614<br>(0884-77-1666) | 〒779-2395 美波町奥河内字本村18-1 |
|             | 海 陽 町 | 長寿福祉人権課   | ☎0884-73-4312<br>(0884-73-3880) | 〒775-0395 海陽町奥浦字新町44    |
|             | 松 茂 町 | 福 祉 課     | ☎088-699-8713<br>(088-699-2141) | 〒771-0295 松茂町広島字東裏30    |
|             | 北 島 町 | 社 会 福 祉 課 | ☎088-698-9802<br>(088-698-8494) | 〒771-0285 北島町中村字上地23-1  |
|             | 藍 住 町 | 福 祉 課     | ☎088-637-3114<br>(088-637-3150) | 〒771-1292 藍住町奥野字矢上前52-1 |
|             | 板 野 町 | 福 祉 保 健 課 | ☎088-672-5986<br>(088-672-2533) | 〒779-0192 板野町吹田字町南22-2  |
|             | 上 板 町 | 民 生 児 童 課 | ☎088-694-6811<br>(088-694-5903) | 〒771-1392 上板町七條字経塚42    |
|             | つるぎ町  | 福 祉 課     | ☎0883-62-3116<br>(0883-55-1051) | 〒779-4195 つるぎ町貞光字東浦1-3  |
|             | 東みよし町 | 福 祉 課     | ☎0883-82-6306<br>(0883-82-6307) | 〒779-4795 東みよし町加茂3360   |

相談窓口については、令和6年4月現在

## ●ワンポイントメモ

災害時に慌てないように、  
今からできることを準備し  
ておきましょう。

“自分の身は自分で守る”  
ことが大前提ですが、避難  
時や避難所生活では、周囲  
の支援や配慮があつた方がよいこ  
ともあります。



## ヘルプマーク

発達障がいがある方や、内部障がいや難病の方、妊娠初期の方など、援助や配慮を必要としていることが外見からは分からない方が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、援助を得やすくなるよう「ヘルプマーク」を作成しています。

### 【お問い合わせ先】

徳島県保健福祉部  
障がい福祉課 社会参加・啓発担当  
☎ 088-621-2238  
FAX 088-621-2241



# 防災 カード

## 本人の特徴と対応の方法

本人の特徴は、見てすぐにわかるものではありません。  
本人も周りも困らないように本人の特徴を伝えましょう。

\* 不安なときの対応に活用できるのでたくさん見つけておくとよい \*



### 好きなもの・こと

### おちつくもの・こと

(例) ふとんにくるまる

### きらい(苦手)なもの・こと

### 困ったときのサイン

- |                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 耳をふさぐ | <input type="checkbox"/> 多弁になる |
| <input type="checkbox"/> 大声を出す | <input type="checkbox"/> 笑う    |
| <input type="checkbox"/> 歌をうたう | <input type="checkbox"/> かたまる  |
| <input type="checkbox"/> 他害    | <input type="checkbox"/> 自傷    |

(                      ) (                      )

< そのほか >

## コミュニケーション

### 特徴

- (例) ・いきなり話しかけられるとびっくりする ・あいまいな表現がわからない  
 ・自分から話せない ・言葉だけでは言われたことが理解できない  
 ・言いたいことがうまく伝えられない ・説明が長い



### 対応

- (例) ・大事なことは目に見えてわかるようにする（絵カードや、書いた文字）  
 ・声をかけるときは本人の前からする ・少し待ってあげる  
 ・質問するときは「はい／いいえ」で答えられるようにする  
 ・「どうする？」ではなく「○○か○○かどうする？」と選択できるようにする

## 不安・イライラしているとき

きっかけ

様子

対応

## やってはいけないこと!!

- ☐ 大きな声で威圧的に話す
- ☐ 一度にいくつものことを言う
- ☐ 物をいきなりとりあげる
- ☐ いきなり話しかける
- ☐ 怒鳴る

< そのほか >

## 感覚の特徴

※あてはまるところにチェックして下さい。

< そのほか >

☐ 聴覚過敏

☐ 触覚過敏

☐ 温度に敏感  
// 鈍感

☐ 臭覚敏感  
// 鈍感

☐ 痛みに敏感  
// 鈍感

## 気にしておいてほしいこと

食事

排泄

移動

就寝

その他

# ★ 防災カード ★

【基本情報・医療情報】

氏名(ふりがな)

性別

自宅住所

自宅電話

保護者名1

保護者名2

携帯電話番号1

携帯電話番号2

家族がばらばらに被災した際の集合場所／連絡方法

その他の連絡先(支援者の所属や連絡先)

メモ

記入日：                      年                      月                      日

生年月日

年齢

血液型

愛称(親しい人からの呼ばれ方)

アレルギー情報

薬の情報(いつ、何を、どれくらい)

その他の医療情報

かかりつけ病院名：

連絡先：



消防  
119番



警察  
110番

無事です

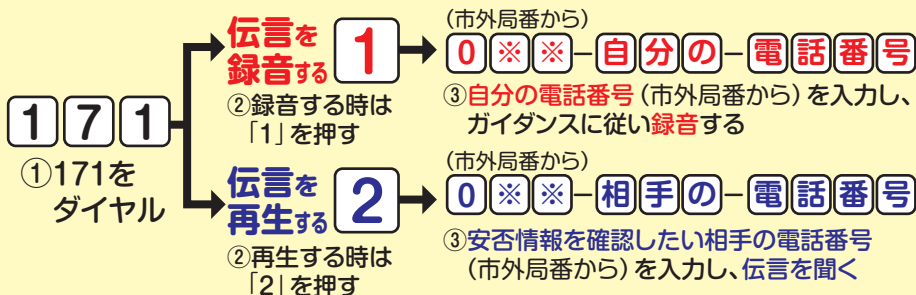


災害用伝言  
ダイヤル

171番

## 災害用伝言ダイヤル

災害用伝言ダイヤルは、災害発生時に電話番号別にメッセージを録音したり聞いたりすることができるサービスです。※公衆電話・携帯電話からも利用できます。

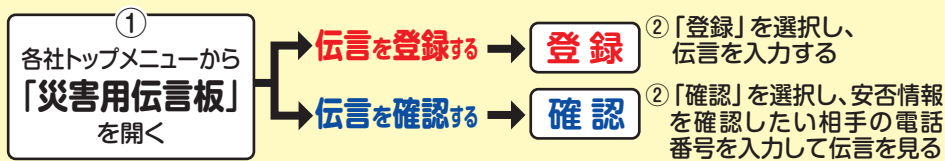


※災害用伝言ダイヤルは体験利用が可能です。

ハンドブックの中身の見直しとあわせて年に1回程度練習しましょう。

## <携帯電話> 災害用伝言板

災害時、携帯電話で通話することは困難ですが、一部機種を除いてはメールの送受信ができ、携帯のwebサイト「災害用伝言板」なども連絡を取り合う手段として利用できます。



徳島県発達障がい者総合支援センター

ハナミズキ

アイリス

●住所／小松島市中田町新開2-2

TEL.0885-34-9001

●住所／美馬市美馬町字大宮西100-4

TEL.0883-63-5211

HP／<https://www.pref.tokushima.lg.jp/hattatsu/hanamizuki/>



【相談対応】平日 8:30～17:15（予約制）

令和7年2月改訂