発達支援センター通信

◆野洲市発達支援センター　TEL587-0033、FAX587-2004

広報「やす」：2026年９月号掲載

災害に備えよう

９月１日は防災の日です。地震や台風、大雨など突発的に起こる自然災害には、日頃からの備えが大切だといわれます。発達障がいのある人の中には、いつもと違う状況に大きなストレスを感じる人がいます。災害や避難生活はどんな人でもストレスがかかりますが、発達障がいのある人にとってはなおさらといえるのではないでしょうか。防災の日をきっかけに、いざという時の備えを見直してみるのはいかがでしょうか。

発達障がいのある人は、実際に体験する方が理解しやすい人が多いです。家の周辺や、通勤・通学の経路から、避難場所などへ家族と一緒に歩いてみても良いでしょう。

防災リュックには、保存できる「いつもの」食料などのほか、気持ちを落ち着けるアイテム（好きな感触のタオルやおもちゃ、好きな本など）、感覚を守るためのもの（イヤーマフなど）も入れておくと、避難場所で過ごす時に役立ちます。見通しが持てないことで不安になりやすいので、ホワイトボードやメモ帳などを入れておいて、スケジュールを伝えることも有効です。人が多い場や大きな音、光に対して敏感で苦手な人の場合、避難場所で過ごす場所をパーテーションで区切ったり、過ごす場所の配置を変えるといった工夫も有効です。

障がい特性や得意なコミュニケーション手段（言葉だけよりも、視覚的な文字や絵カードなどでやり取りすることが得意な方が多いです）、好きなことや苦手なことなどを記載した「サポートブック」があると、それぞれに合った支援を発信しやすいです。必要とする支援や配慮は一人ひとり違うため、そうした特性を周りにわかってもらうことが助けになるでしょう。

発達障がいのある人の減災のための詳しい情報については、関係団体のホームページもぜひ参考にしてください。（一般社団法人 日本自閉症協会「防災・支援ハンドブック」など）