

⑥ 知的障がい児・者

じぶんのじゅんぴ

やっておくこと

- のんでいる くすりの せつめいがきや、おくすりでちょうを コピーして、もって おきましょう。
- さいがいが おきたときに てつだってほしいことや、じぶんのなまえ・れんらくさき・いつもいっている びょういんめいを かいた カード(*)をつくり、もって おきましょう。

※きんきゅうれんらくようカードは このほんにはさみこまれています。

- のんでいるくすりや、のみみずを 3にちぶんぐらいと、しょうがいしゃてちょうの コピーを じゅんぴしておきましょう。
- ぼうさいくんれんに できるだけ さんかしましょう。

ひなんするとき

- ひとりに ならないよう、かぞくや まわりのひとと いっしょに ひなんしましょう。

避難を支援する人

避難行動

- 日ごろから、緊急時に備えた行動を本人がとれるように話し合っておきましょう。
- 避難するときは、気持ちが動揺しているので、気持ちを落ち着かせるようにして、まずは身の安全を守るように指示しましょう。
- 机の下にもぐったり、頭を守る指示が理解できるようならば、手を引いて誘導したり、頭を覆うように指示しましょう。
- 本人を驚かせないよう落ち着いた声で話しかけ、動揺している気持ちを落ち着かせ、冷静に避難できるようにしましょう。

避難所での対応

- 状況を簡潔に説明して、本人を安心させ、必要な指示をしましょう。
- 分かりやすい言葉で具体的に繰り返し説明しましょう。
- 知的障がいがある人の中には、環境の変化を理解できずに気持ちが混乱したり、状況に合わせた行動ができなかったりする人がいます。話しかけて伝わりにくい場合は、ゆっくり話したり、身振り手振りや絵を描く、実物を見せるなど具体的に示しましょう。
- 避難所では不安や孤立感を感じさせないように、できるだけ家族や周囲の人と一緒に過ごせるよう配慮しましょう。
- 可能な場合、情緒の安定を図れるスペースを確保しましょう。