

⑧ 精神障がい者

自分の備え

日ごろの備え

- 服用している薬の処方箋やお薬手帳、薬局からの投薬説明文をコピーして、常に身につけておきましょう。
- 服用している薬や飲料水を3日分程度、障がい者手帳等のコピー、かかりつけ医の連絡先や緊急連絡先等を書いたメモを準備しておきましょう。
- 緊急連絡用カード^(※)を記入して常に身につけておきましょう。

※この本にはさみこまれています。

安全な避難

- 孤立してしまうことがないよう、家族や周囲の人と一緒に避難するようにしましょう。
- 日ごろ服用している薬やそのメモを忘れずに持っていきましょう。
- 混乱して自分で決められないときは、隣近所の人に避難の誘導を頼みましょう。

避難を支援する人

避難行動

- 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。
- 日ごろから服用している薬や緊急連絡用カード、障がい者手帳を携帯するよう指示しましょう。
- 精神障がいがある人からの依頼があれば、最寄りの医療機関を教えたり、連絡をとったりしましょう。医療機関から指示があれば、それに従い、以後の対処に協力しましょう。
- 相手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。
- 孤立しないように家族や周囲の人と一緒に避難するように伝えましょう。

避難所での対応

- 避難所では、日常との違いに混乱し情緒が不安定になることが考えられます。また、多くの方との共同生活をするため、周囲との協調が難しくなることが考えられるので、できるだけ刺激の少ない環境を作るように努め、周囲の方が思いやりを持って支援しましょう。
- 避難所では不安や孤立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。