

発達障害のお子さんへの災害時の対応について

今回の大きな地震と津波による災害に加え、放射線の影響など緊迫した状況が続き、大人でも多大なストレス下に置かれています。状況を理解して、適切に行動したり、新しい環境に慣れることに困難がある発達障害のお子さんにとっては更に大きなストレスになる危険があります。そのようなお子さんに、親として大人としてどのようなことに注意して接すればよいのかを簡単にご説明させていただきます。ただし、発達障害の症状はお子さんにより違いがあります。ここでは最も多い症状の方をイメージして書かせて頂きますので、お子さんの特徴に合わせてご利用ください。

1. できるだけ子どもの目の届くところにいてあげてください。そばにいるときには、どこかふれあっていた方が良くかもしれません。離れるときは、どこに行くか、どれくらいで帰ってくるのか、何かあればどうすれば良いのかをきちんと説明しましょう。できたら、図示しておくことをおすすめします。
2. 地震や津波のこと、それにより変化した現在の生活のことなど、何が起きているのか、子どもに分かりやすく説明しましょう。お子さんは独特の理解をするかもしれません。固執が強い時には無理に修正する必要はありませんが、お子さんの考え方をすることは対応に役立ちます。放射能のことも毎日報道されていますし、大人もとても敏感になっています。すぐに悪い方には向かわない、こうしているから大丈夫など具体的に説明してあげましょう。大人の不安は子どもに影響します。毅然とした態度で安心できる枠を作ることを忘れないようにしましょう。
3. いつもと違う状況で不安が強くなりがちです。できるだけ見通しを伝えてあげましょう。また、できるだけ同じスケジュールで過ごせるように工夫し、そのスケジュールを貼っておくとよいでしょう。変更がある時は事前に説明してから行動しましょう。また、想像力が少ないお子さんにとっては安心できる中で練習しておくことも意味があります。例えば、停電に対応できるように、電気を消して、懐中電灯での生活などを体験しておくのもよいでしょう。
4. お子さんからいろいろな質問があったら、黙って聞いてあげ、そのときの気持ちを大切にしてください。「揺れて怖いよね」「友達に会えなくて、寂しいね」などまず気持ちを受け止めてあげましょう。その後で、子どもに理解できるように質問に答えてあげましょう。

5. テレビでは災害の場面が繰り返し流され、同じ場面が何回も出てきます。流されたはずの家が、また存在して、また流されるなど、子どもにとっては理屈に合わないことが多々あります。地震のニュースはあまり見せない方が良いでしょう。同じ怖い場面が繰り返し記憶に入ると、何かの時に急によみがえって、パニックになることがあります。お絵かき、音楽、お気に入りのDVDなど落ち着けることをする時間を増やしたスケジュールとしてあげましょう。
6. 痛みがあつたり、けがをしても、目で見るとまで気がつかないことがあります。長袖、長ズボン、靴下はけがを防ぐために必要ですし、毎日こまめにけががないかどうか見てあげましょう。
7. コミュニケーションが苦手なお子さんにとって、何かあったときに伝えられない。自分のことが説明できないこともおこってきます。災害ノート、災害カードなどをいつも持たせておきましょう。自分でどう行動すべきか、行くべき場所、連絡方法、連絡先、住所、名前、飲んでいるお薬、かかっている病院なども書いておくと役に立ちます。
8. 避難所生活をなさっている方々は更にご苦労が多いことと思います。責任者に、お子さんの特徴（決まったパターンが必要、大きな音が苦手など）を伝えて、配慮してもらいましょう。例えば、最も静かな位置で囲いを高くするなどの工夫ができるかもしれません。周囲の方々にもお子さんの特徴を説明して、理解してもらいましょう。怒ることは厳禁です。パニックになったら、外に出て落ち着くまで待ちましょう。そつとそばにいて寄り添うだけで良いのです。

以上気がついたことを書いてきました、大切なことは不安、恐怖の気持ちは誰にでもあ
ることです。その気持ちが、さまざまな行動を引き起こしていることを理解しましょう。
気持ちを受け止めてあげること。行動だけに注目しないことが肝要です。