

# 被災時の知的・発達障害のある人の支援 —医療関係者にできること—

被災後は長期に専門家の診察が受けられない状況があり、非専門医も知的・発達障害のある人の診療をする必要があります。

この小冊子はそのような発達障害を専門としない医師・看護師・受付の人など医療関係者に読んでいただきます。クリニックで行うことも、親へのアドバイスも基本は同じです。



# 知的・発達障害のある人との 基本的な接し方 DEVELOP

**D** Decrease 減らす

**E** Easy 無理なく

**V** Visual 視覚を使う

**E** Environment 環境を操作する

**LO** Low Stimulation 刺激を少なく

**P** Predict 予告する

## Decrease 減らす

発達障害の基本的特性は認知障害です。認知機能は情報を処理する機能です。被災時はふだんと異なった事態ですから、あらたに処理しなければならない情報が非常に増えます。したがって、もともと基本的な対処はオーバーフローしないように必要な情報を絞って、情報を減らすことです。

たくさん話しかけたり、意味がよくわからないテレビニュースなどを流し続けたりすると状態を悪化させる可能性があります。

## Easy 無理なく

被災後に生活が変わってしまうことで不安が高じることがあります。不安定になったときに最も大切な「精神安定剤」は、ふだんから興味のある好みの「物」です。鉄道雑誌、好みのゲーム、好きな YouTube をみることなどを推奨しましょう。何もないときは紙を破く、物を並べる、同じ所を行ったり来たりするなどの『こだわり行動』が増えることもありますが、それはこだわることで安心しようとしているのかもしれない。辞書や電話帳を「読むこと」で安心する人もいます。

もともと対人交流が苦手な人が不安になると、さらに対人交流が苦手になることがあります。ボランティアなどの見知らぬ他人との接触や遊びでかえって不安が強まることもあることも注意しましょう。

## Visual 視覚を使う

話しかけるときは、できるだけ単純な言葉でゆっくりと話しかけます。言葉が通じなくても実物や絵、文字が理解できる人もいます。

言葉だけでなく視覚を使うことでコミュニケーションが容易になり、子どもの不安も減ることが多いです。口の中を視診する際には、横でお母さんに口をあけてもらったり、口をあけて診察している子どもの写真をスマホなどで撮り、子どもに見せてあげると安心することがあります。また、歯磨きをさせるときには実際に歯ブラシをあてると口を開けることがあります。

子どもの言語処理能力は、非常事態のように不安が強いときほど下がります。ふだん、言葉が通じる子どもでも、視覚を使ったほうがうまくコミュニケーションがとれます。

家から逃げるように何度も声をかけても動かなかった子どもに、親が機転を利かせてその子のお気に入りのゲームを見せ、ゲームと一緒に親が逃げたら、ゲームを追いかけて子どもも避難できた事例もありました。



## Environment 環境を操作する

環境設定を重視しましょう。被災時には環境など選んでいただけませんが、避難所でも段ボールのついたてがあるだけで少しは落ち着く子どももいました。体育館では、椅子やピアノのある倉庫のほうを好む子どももいました。車の中のほうが落ち着くなら、それも選択肢になります。仮設住宅では端の部屋のほうが刺激が少なく、子どもが声などをあげることで両隣に気兼ねするより端の部屋のほうがまだましということもあります。

言い聞かせる、説得する、叱責するなどより、周囲が変わることが必要です。

## Low Stimulation 刺激を少なく

刺激に過敏な子どもが多いです。通常の子どものためには平気な音や光、臭い、接触などを苦痛に感じる場合があります。被災時、特に避難所での生活は発達障害の子どもにとっては苦手な刺激が非常に多いのです。可能な限り苦手な刺激の少ない環境設定をしましょう。音に敏感な子どもはイヤマフやイヤホンで好みの音楽を聴く、イヤホンをつけて効果音のあるゲームをすることなども試みましょう。耳ふさは子どもの自己防衛手段です。止めさせることはありません。

## Predict 予告する

予想外のことが苦手なことが多いので、できるだけ予告をするようにします。何時から食事なのか、何時には寝るのか、テレビやゲームをするのがいつなのかなどです。時間が決められないときは、順番だけでも文字や絵で伝えると安心します。急な変更があったときも、口頭だけでなく、できるだけ紙に文字や絵を描いて伝えてあげます。



**Tips**

# 支援する際に

避難所などで知的・発達障害の子どもを見ることは少ないのです。

重度の子どもは避難所にいることが難しいために、

無理をしてでも半壊の自宅や車にいたることが多かったです。

地元の親の会や特別支援学校などから

支援が必要な子どもがどこにいるかの事前情報が有用です。

## ニーズのある子どもを見いだすために

東日本大震災の直後に、児童精神科医と小児神経科医の二人が支援にきていますと避難所でアナウンスしても相談を申し出る人はいなかったです。求めに応じて老人の血圧を測ったり、風邪薬を処方するうちに「孫が自閉症で両親と車の中にいる」などと相談をもちかけられるようになってきます。被災した直後は生死に関わらない発達障害の相談はしづらいと考えた人もいたようです。

## 処方

実際にニーズが多かったのは新たな処方より、今まで服用していた抗てんかん薬や抗精神病薬の継続処方です。その際に困ったことは、処方内容がわからないことです。施設や特別支援学校では薬のストックをすることが増えています。ストックも大切ですが、それ以上に重要なのは処方内容の情報です。薬手帳やカルテも流された人たちが大勢いました。処方内容は自分あてにメールする、クラウドに保存するなどの対策が有用です。

## 親からの相談

被災後に発達障害の子どもは定型発達の子よりも高頻度にさまざまな精神的症状を呈することが知られています。専門家が治療できれば良いですが、専門的な心理療法などを受けられる子どもはごくわずかです。以下は被災後によく聞かれた相談についての、専門家でなくても可能な「無難」で現実的なアドバイスの例です。



### パニックについて

被災直後にはケロツとしていたお子さんが、しばらくたってからようすがおかしくなるというのは、珍しいことではありません。いつもと違うようすに不安を感じる子どももいます。いつもと変わらず笑っていたり、通常以上に元気だったり、本人の不安な気持ちが周囲から見えにくい場合もあります。

もちろん被災直後にパニックを起こすこともあります。災害とは関係のない嫌なことを思い出して、急に怒りだしたり、叫ぶこともあります。「もう過ぎたことなんだから、いつまでもくよくよするな」などと説得したり、「どんな嫌なことを思い出したのか？」と問い詰めたりするよりも、好きなビデオを観たり、本人が楽しいと思うことをさせて気分転換をはかり、落ち着きを取り戻せるように働きかけましょう。



### こだわりについて

東日本大震災のあとは、計画停電があったり、いつも購入できていたものが買えなくなるため、予定されていた行事が中止になったり、通常通りの生活ができなくなっており、予定の変更が苦手な自閉症の子どもにはストレスの大きな日々でした。そのようなストレス事態ではこだわりが強くなることがあります。害のないこだわりであれば無理やり止めさせる必要はありません。「あと3回ね」「あと5分にしようね」とキューを与え、妥協点を探って、本人が納得して止められるようにサポートするといいでしょう。



## 震災以降、余震と緊急地震速報のたびに パニックになる

緊急地震速報はできれば本人ではなく親が聞くことで対応した方が良い場合もあります。被災後にはさまざまな情報が過多にあふれすぎているので、余計な情報はシャットアウトしても良いでしょう。余震は防ぎようがないので、できるだけリラックスできる方法を考えることが必要です。お気に入りのグッズを握らせたり、好きな音楽を聴かせたりなどを試します。



## 震災や津波のショッキングな映像を長時間 見る

自閉症の人の中には映像の記憶が長く残ってしまう人もいますので、できればショッキングな映像を続けて見せることは避けたほうが無難です。本人がニュースを見ることにこだわってしまっている場合は、無理やり禁止したり、論争したりするのは避け、さりげなく気分転換をうながしてみましょう。鉄道・アニメ・図鑑など、本人が夢中になれるものを探します。好きな場所に遊びに行ったり、気のあう人と趣味の話をするのもいいかもしれません。



## 自閉症スペクトラムの子どもが原発事故のことを 心配して、しつこく質問し議論になってしまう

知っている限りの正確な情報は提供したとしても、議論は避けたほうがいいでしょう。自閉症スペクトラムの子どもの中には、調べものが得意で大人よりも詳細な情報を知っている子もいますので、生半可な知識では太刀打ちできず、かえって不信感を与えてしまうこともあります。不安を払拭するためには、「絶対、大丈夫」と保障するしかありません。「自分が守るから」「いざとなったら〇〇に逃げられる」など、一貫した態度で本人の安全を守る意思を示すことで、安心感を与えられるのではないかと思います。



発行：2015年3月

制作：平成24～26年度厚生労働科学研究費補助金(障害者対策総合研究事業〔身体・知的等障害分野〕)「災害時における知的・発達障害を中心とした障害者の福祉サービス・障害福祉施設等の活用と役割に関する研究」班

研究代表者：金子 健

作成担当：内山 登紀夫

**連絡先：公益社団法人 日本発達障害連盟**

〒114-0015 東京都北区中里1-9-10パレドール六義園北402号室

TEL：03-5814-0391 FAX：03-5814-0393