

# 防

ぼうさい

# 災

発達障がい者

知って備える

ハンズ  
ド  
ブ  
ック



# はじめに

---

本ガイドブックは発達障害のある方、ご家族そして周囲で支援して下さる方々へ災害への備え、そして災害があった場合に役立てていただくために作成いたしました。

近年、全国で地震や台風、大雨などの自然災害が頻繁に発生しております。

発達障害のある方は見た目ではその障害に気づかれにくく、個々の障害や発達特性に応じた支援を受けることが困難であるため、家族や支援して頂いている方が日頃から防災の準備を事前にしっかりと行う事が大切です。

また、発達障害のある方にとっては、避難時の環境の変化や情報の伝達方法が大きな負担になることがあります。そのため、周囲の方々にとっても発達特性の在る方にどのように対応したら良いのか地域で考えるきっかけとなるよう工夫をしました。

この冊子では、日頃の備えや災害発生時対応についてわかりやすくまとめております。

災害は誰にとっても不安なことですが、皆様の安全と安心のために、ご利用いただければ幸いです。

---



# 災害時の

# 「4つの」キーワード

## 4つの「助」

- ① 自助 …… ① 自分でいのちを守る
- ② 共助 …… ② 距離の近いお隣さん、知り合い同士が助け合う
- ③ 互助 …… ③ 困り感をわかり合う者同士が助け合う  
(距離は関係ない)  
※数日から1ヶ月、3ヶ月が経過し「共助」が縮小した後に「互助」が頼りになる
- ④ 公助 …… ④ 国・県・市町村などの公的な支援

## 4つの「期間」

- ① 発生直後 …… ① 命を助ける・生き延びる
- ② 発生から3日間 …… ② 公的支援が整う前
- ③ 避難生活 …… ③ 公的支援の中での暮らし
- ④ 避難生活後 …… ④ 復興した直後の暮らし

### 第1章 災害に備えよう

- 1. 災害を知ろう …… ②
- 2. 事前確認をしよう …… ⑥
- 3. 我が家をチェック …… ⑩
- 4. どこで被災するか …… ⑫

※この冊子における「災害」は、「地震・津波」を想定しています。

### 第2章 支援者のみなさまへ

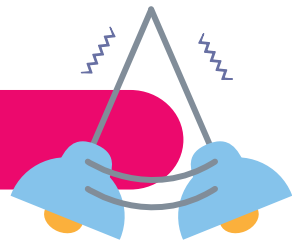
- 1. 発達障がいとは …… ⑬
- 2. 発達障がいへの理解を …… ⑱
- 3. 困っていることに気づくには …… ⑳
- 4. 知識のある人を活用しよう …… ㉒
- 5. 自宅で避難生活を送っている人には …… ㉓

- 沖縄防災情報ポータル ハイサイ!  
防災で~びる …… ㉔
- 福祉避難所を探す …… ㉕

# 第1章 災害に備えよう

## 1. 災害を知ろう

# 大きな地震が 起こったら

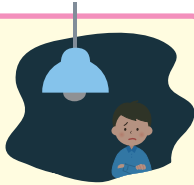


# 大きな地震がおこるとライフラインが使えなくなります。(電気・水・電話、道路など)

## ①「電気が使えない」って、どんなこと?

- 部屋の電気がつかない(暗い)

暗い



- 電子レンジやIHが使えない(温かいご飯が食べられない)



- エアコンが使えない(寒い、暑い)



寒い 暑い



- テレビやDVDが見えない



- TVゲームができない



- CDデッキが使えない



- インターネットができない



## ②「水が出ない」って、どんなこと?

- 飲み水がない



- お風呂やシャワーが使えない



- 食器が洗えない



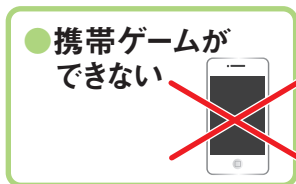
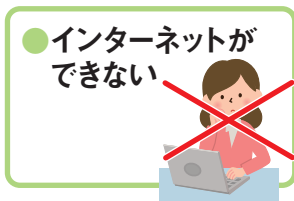
- 手が洗えない



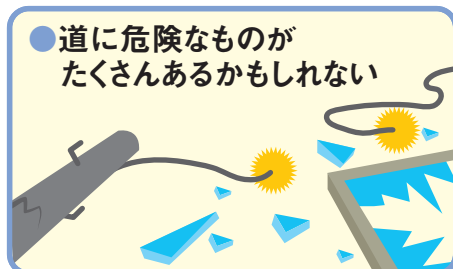
- トイレが流せない



### ③ 「固定電話や携帯電話が使えない」って、どんなこと？



### ④ 「道路が通れない」って、どんなこと？



# 今、できることを 練習してみましょ



■カセットコンロで調理してみよう

■加熱せずに食べられるものを探してみよう

■水道を使わずに、ひとり1日ペットボトル1本  
(2リットル)の水だけで、生活してみよう

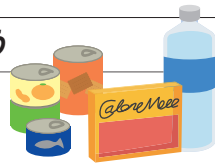


■手を水道で洗わずに、ウェットティッシュだけできれいに拭こう

■食器を使わずに、紙皿にキッチンラップを巻いて使ってみよう  
(ひとり1日1枚で)

■日頃から、缶詰などを食べる練習をしよう

■お気に入りのものを多めに備蓄しよう  
(偏食がある場合)



■非常食パーティをしよう  
(できれば友達やお隣さんと一緒に)

■キャンプ感覚でテントや寝袋を使って寝てみよう

■感染対策として、マスクをつける練習をしてみよう。

■簡易トイレを使ってみよう

■非常持ち出しのリュックを背負って、避難場所まで歩いて  
みよう (いろいろな道順で、いろいろな季節で、繰り返し、  
昼間だけでなく夜も)



災害がおこると  
環境が変わるため  
事前に練習しておきましょう



## 2. 事前確認をしよう

### ① 家族や友達と逃げるところと連絡するやり方を決めます

だれ？

### ② 自分の家の近くは安全か確認してください

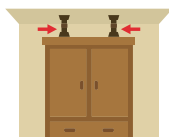
海が近い→地震による津波(大きい波)がくるかもしれない  
大雨で家に水がはいってくるかもしれない  
山が近い→地震や大雨で山が崩れるかもしれない

津波(大きい波)がきたら  
よりたかいところへ  
にげてください



### ③ 家のなかは安全か確認してください

- ① 家具(たな つくえ など)がたおれないようにしてください
- ② 廊下や出入口にはものをおかないようにしてください



### ④ 家の近くの避難所(みんながにげるところ)を調べてください



どこ？

### ⑤ 避難するとき(にげるとき)に必要なものを準備してください

必要なものはバッグ(リュックサック)にまとめておきましょう  
※9ページのチェックリストを参考

避難場所は家で生活することが難しいときしばらく生活できる場所です。  
外国人も日本人も誰でも行くことができます。

# 「緊急時サポートシート」 をつくりましょう

確認したことや話合ったことを  
緊急時サポートシート  
にまとめておきましょう。

こちらからダウンロードできます



防災訓練に  
参加しよう

ご近所と  
顔見知りになろう

「助けてね」と  
頼んでおこう

地域の自主防災組織や自治会単位の防災の取り組みに参加しましょう。  
こうした取り組みに積極的に参加し、普段から近所の人と顔見知りになっ  
ておくだけでも、災害時に被害を減らすことができます。

「災害が起きたときに状況を教えてください。」とか、「避難を助けてくだ  
さい。」と頼んでおくこともできるでしょう。





## 準備するためのポイント

### ● 自分にあった重量を

自分が持ち歩ける重さにあわせておきましょう。  
目安は、男性は10kgまで・女性は5kgまでです。

男性  
10kg

女性  
5kg

### ● リュックにひとまとめ

避難するときに両手を使えるように、持ち出し品はリュックひとつにまとめましょう。重いものを上に入れた方が疲れにくいです。

### ● 水は重くても大切

飲み水は絶対必要です。  
500mlのペットボトルを1人6本用意しましょう。

ヘルメット  
または  
帽子

### ● 置き場を決めて点検を

持ち出し品は置き場を決め、  
期限切れの食糧や薬がないか  
半年に1度は点検しましょう。

### ● 予備の用意で安心

一時的な避難場所になる車の中  
などにも、1セット予備を用意して  
おけば安心です。

★9ページのチェックリスト  
を参考に!!

手ぶらで

**注意!!**

クラッシュ症候群に注意!  
車の中で長時間すごすのは  
危険です。

重いものを  
上に入れる

歩ける  
重さに

水は全体の  
重量と  
バランスを  
とって



# 3. 我が家をチェック

## 1 家の外

### ★チェック項目【基本の3ヶ条】

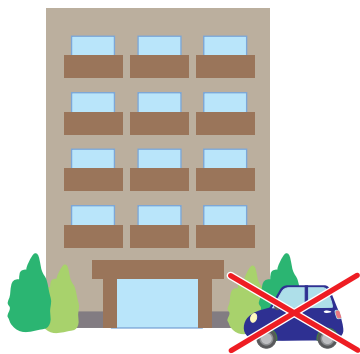
**第1条 ● すっきり片付ける**  
ベランダやテラスの鉢植え・物干し竿を整理・固定し、落ちそうな場所には置かない。

**第2条 ● 補強する**  
屋根瓦・アンテナ・ブロック塀・外壁などを補強する。窓ガラスに飛散防止フィルムを貼っておくと効果的。

**第3条 ● 出口の確認・確保**  
日頃から家の周りに倒れやすいものや燃えやすいものを置かない。



### ■マンションの場合



#### ● 共有場所にものを置かない

- ◎ 共有の消火栓や、散水栓の近くに車や物を置かない。
- ◎ 廊下など屋内の共有部分に、通行の邪魔になるものを置かない。

## 2 家の中

### ★チェック項目【基本の5ヶ条】

- 第1条** ● **家の中に安全な空間をつくる**  
家具が倒れても安全な空間が残るような配置を。
- 第2条** ● **寝室・子どもや高齢者の部屋の家具は特に気をつける**  
家具は置かないか、背の低いものにする。  
寝る時に頭の上になる部分には重いものを置かない。
- 第3条** ● **家具を固定し命を守る**  
重たい家具、高いところの家具、電化製品の固定も忘れずに。
- 第4条** ● **玄関や窓の前、通路をあけて避難路を確保**  
整理整頓する。戸をこわして逃げられるように、玄関先にバールやのごぎりを用意。
- 第5条** ● **高いところに物を置かない**  
重たい家具は2階より1階、高い棚より低い棚に置く。

### ★家具を固定する【ポイント5ヶ条】

- 第1条** ● **壁の奥の補強材や柱に固定する**
- 第2条** ● **すべりどめをする**
- 第3条** ● **キャスターは固定する**
- 第4条** ● **観音開きの家具にはフックをつける**
- 第5条** ● **重たい家具は安定したバランスをとる**



## 4. どこで被災するか

### ① 家にいるときに被災したら

#### ① 自分を守る



大きなゆれを感じたら、テーブルの下などにもぐりこみ、まず自分の安全を図りましょう。寝ているときはふとんや、枕で頭を守ります。

自分が助からなければ家族を助けられません

#### ② 火を消す

ゆれがおさまったらコンロなどの火を消し、元栓を閉めましょう。

火が他のものに燃え移り、消せないほど燃え上がっているときは、そのまま避難しましょう。



### 3 避難口を確保する

地震で建物が傾くと、ドアがゆがんで開かなくなることがあります。まずドアを開けて避難口の確保を。

もし家に閉じ込められたら、物をたたくなどして音を出して助けを呼びましょう。声を出し続けると体力を消耗してしまいます。



### 4 家族の安全を確認する

家族の安全を確認します。このとき、むやみに子どもの名前を呼ぶことで、かえって危険にさらす恐れがあります。

日頃から地震の時どうするか、家族で話しておく必要があります。

- 屋内でもクツをはく。
- 家屋の倒壊、土砂災害、津波、火災の延焼などの危険があれば、ただちに避難する。
- 自宅を離れるときは、電気のブレーカーを落とし、出火を防止する。



## ② 外出先で被災したら

### ① 屋内で被災したら



### ② エレベーターの中にいたら

- 全部の階のボタンを押し、止まった階で逃げる
- 閉じ込められたら非常電話をかけ指示に従う



### ③ 屋外にいたら

- 落下物や倒壊するものに注意  
(ブロック・看板・ガラスの破片など)
- 狭い路地に入らない
- 路上よりは頑丈なビルの中へ

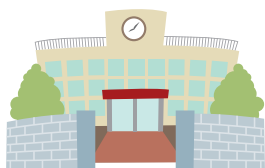


### ④ 運転中だったら

- 急ブレーキは厳禁
- 車で避難しない
- 車を止めて、外の状況を確認・ラジオで情報収集
- 誰でも動かせるように、車から離れるときにはキーをつけたまま
- 道路の左端に停車し、ハザードランプをつけてエンジンを切る



### ⑤ 学校・職場・作業所だったら



- 先生や職場、会社の指示をよく聞く。
- すぐに家に帰れないときは、学校や職場に泊まることもある。

## 1. 発達障がいとは

生まれつきの脳の働き方に原因があって生じる障がいです。落ち着きのなさ、コミュニケーションの苦手さなどがあります。また、保護者の育て方やしつけ、年齢、生活等が原因ではありません。実は一番とまどっているのは本人ですが、外見からは理解されないため、「困った人」と誤解されることがあります。

発達障がいは珍しい障がいではなく、小学校では「クラスに2～3人いる」と言われています。また、同じ診断名でも、個性や年齢、環境などで表面に見える姿は異なります。

支援するときは、「何に困っているのか」を理解し、具体的でわかりやすい働きかけを工夫することが必要です。話し言葉で十分に理解できないときには、文字や絵を使うなど、工夫をすることで、本人も周りの人もずっと暮らしやすくなります。

特に災害時には普段と環境が一変するため、強いストレスを感じます。こうした障がいがあるということを知り、理解ある支援をお願いします。



## ◆主な発達障がい

### ◎自閉スペクトラム症

コミュニケーション・社会性などの面で、困難さやこだわり行動（興味が偏る、決まったパターンに固執するなど）があります。知的障がいなど他の障がいを伴う場合も多いです。感覚の過敏さを持ち合わせている場合もあります。

### ◎ADHD（注意欠如・多動症）

集中できない・落ち着きがないなど、行動面で困難さがあります。

### ◎LD（学習障害）

読む・書く・計算するなどの面で困難さがあります。

発達障がいのある方は、その特性から生活上の生きにくさをもっています。すぐれた記憶力、視覚情報に強いなどの強さを持っている方もいます。災害時には特性をふまえた支援が必要です。

## それぞれの障害の特性

- 言葉の発達の遅れ
- コミュニケーションの障害
- 対人関係・社会性の障害
- パターン化した行動、こだわり

知的な遅れを伴うこともあります

自閉症

広汎性発達障害

アスペルガー症候群

注意欠陥多動性障害(AD/HD)

- 不注意
- 多動・多弁
- 衝動的に行動する

学習障害(LD)

- 「読む」、「書く」、「計算する」等の能力が、全体的な知的発達に比べて極端に苦手

- 基本的に、言葉の発達の遅れはない
- コミュニケーションの障害
- 対人関係・社会性の障害
- パターン化した行動、興味・関心のかたより
- 不器用（言語発達に比べて）

## 2. 発達障がいへの理解を

発達障害の人には、知的障害のある人もない人もいます。発達障害の特性のある方は、社会の理解の仕方（見え方・感じ方・捉え方など）が異なっているため、周囲からはわかりにくく、さまざまな生きづらさを抱えています。適切な支援があれば安定した生活を送る事が出来ますが、災害時には次のように突発的な状況の変化が読み取れない為、以下のような支援が必要です。

### ●危険が分からない→避難を促すことが必要



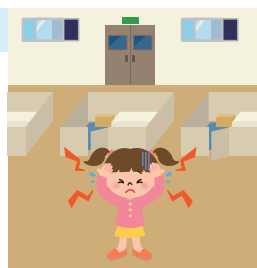
想像力が弱いので

- 災害の怖さや避難の必要性が、なかなか理解できない
- そのためこれからの危険性が予測できない
- 「助けて」と言えない人がいる

### ●いつもと違う状況で不安になる

→スケジュールや予定を示すことで安定する  
変化に対する不安や抵抗、こだわりが強い

- スケジュールの変更や  
場所が違うと落ち着きがなくなる



### ●困っていることが伝えられない

→一斉に伝えるだけでなく個別の声かけが必要  
災害時の安否確認などでは特に注意



コミュニケーションの困難さがあるので

- 話し言葉がない人もいる
- 声をかけても反応しなかったり、「オウム返し」だったりする

## ● 痛みに平気だったりする → ケガや病気に注意

注意するときはやさしく

感覚の敏感・感覚の鈍さがあるので

- 大きな声におびえる
- 子どもの泣き声で耳をふさぐ
- 体に急に触られることを嫌う



## ● 避難所生活になじめない

→ 避難所などでは、パーティションで自分の空間を作る  
お気に入りのものを用意する



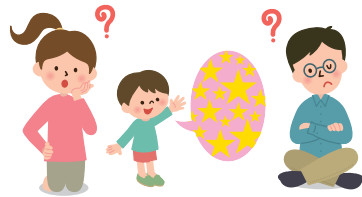
対人関係の困難さがある

- 人と上手に関わることができにくい
- 集団行動がとりにくい

## 一見、障害があるように見えなくても、災害時には支援が必要な人たちがいます

知的障害のない発達障害の人たちも、言葉がわかっているように見えてもコミュニケーションや対人関係、生活上の困難さがあります。

災害時には適切な支援をお願い致します。



- ・ 一斉に伝えるだけでなく、本人に個別に声かけを
- ・ 指示や予定は明確に
- ・ 否定的な言動でなく、肯定的に（走っちゃだめ→歩こうね）
- ・ 大声で叱ったりするのは逆効果
- ・ 興奮したときはその場から離して気持ちを鎮める

# 3. 困っていることに気づくには

避難所の生活や災害時の特別な状態での家庭生活が長期化するにつれて、徐々に心身ともに疲れやストレスが蓄積してきます。そのこと自体は発達障がいのある人もない人も同じですが、周囲から見てわかりにくい発達障がいのある人の場合に特に必要となる視点をまとめました。

発達障がいのある人やその家族が困っている様子に気づくためには、若干の知識とコツを身につけておくことが必要です。以下の視点や例を参考にして、まずは困っていることに気づいてあげてください。

## ●健康状態の把握

発達障がいのある人の場合は、体調や怪我について我慢しているのではなく、本人自身が気づいていない場合があります。気づかずにそのまま放置すると、体調や怪我の状態が悪化してしまう場合がありますので、丁寧な観察と聞き取りが必要です。

### 気づくための 観察例

- 息切れ、咳などが頻繁でないか。
- やけどや切り傷、打撲などがないか。
- 着衣が濡れたままでも着替えていないということがないか。

### 気づくための 質問例

- いつもより寒くないですか？
- 歩くときにふらふらしませんか？
- 頭のかぶ、腕や足に怪我がありませんか？
- 洋服の着替えがありますか？

## ●ストレス状態の確認

多くの人が気にしないことでも、発達障がいのある人には日常生活に困難が生じるくらい苦痛に感じていることがあります。また、ストレスをためやすく、発散しにくいので、支援を優先的に考える必要がある場合があります。

### 気づくための 観察例

- 好き嫌いによる食べ残しが多くないか。
- 物資の配給のアナウンスがあっても、反応が遅かったり、どこに行っていないかわからず困っていることがないか。

### 気づくための 質問例

- 食べられない食材がありましたか？
- 配給に並ぶ場所がわかりましたか？

配給をしますのでお並びください



- ・耳ふさぎや目閉じなど、刺激が多くて苦しそうな表情をしていないか。

- ・他の場所（避難所内外）へ移動したいという希望はありますか？

## ●家族の状態の確認

災害の影響で子どもから家族が離れられなくなる場合や、避難所の中で理解者が得られない場合などに、発達障がいのある人の家族のストレスは高まります。本人の支援を一番長い時間担当するのは家族であり、家族のサポートを迅速に行うことは効率的といえます。

### 必要になる 場面

- ・多動や衝動的な行動、奇声やパニック、こだわり行動などがあって、家族が本人との対応に追われている場合
- ・子どもの行動のことで、周囲の避難所にいる人に理解や協力を得られずに孤立している場合

### 家族への具体的な 声かけ

- ・一日の中で、どのような時間が一番大変ですか？
- ・どの場所で大変さを感じますか？



## ●周囲に対応に協力してくれる人がいるかどうかの確認

発達障がいのある人は、一人ひとりの健康状態、ストレスの蓄積につながる状況などが個々様々で、対応方法が見つげにくいことがあります。個別的な配慮が必要になる場合は、周囲に本人をよく知っている人がいるか、その人は対応に協力してもらえそうか確認しておく必要があります。

### 必要になる 場面

- ・トイレの場所や食事の時間など、頻繁に会場責任者のところに質問に来る人がいた場合
- ・周囲と全くかかわらない人がいる、発達障がいのある人が繰り返し叱られているなど、集団の大多数の動きとは違う状態を示している場合

### 具体的な 声かけ

- 【発達障がいのある人に】
  - ・困ったときに、相談できそうな方は近くにいますか？ 普段はどんな人に相談していますか？
- 【その他、周囲の人に】
  - ・普段の様子をご存じの方はいますか？ 対応に協力していただけの方はいますか？

## 4. 知識のある人を活用しよう

発達障がいのある人やその家族の被災地での生活には、発達障がいを知らない人には理解しにくいさまざまな困難があります。そんなとき、発達障がい児・者への対応について少しでも理解している人がいると、周囲の人も含めてみんなが助かります。

### ● 避難所での対応

発達障がいについて知識があり、「どんなふうに情報を伝えたらよいのか」「どんなふうに対応したらいいのか」「発達障がいについて詳しくない人に、どんなふうに説明したらよいのか」アドバイスや判断ができる人が必要です。このような人がいるかどうか、まずは避難所の中で確認しましょう。

#### 具体例①

地盤のゆるいところなど危険なところに行ってしまったら、病人の医療機器を触ってしまう子どもがいた場合

#### 対応例

- ほかに注意や関心が向く興味のある遊びや手伝いに誘う、行ってはいけないところや触ってはいけない物ははっきりとわかるように「×」などの印をあらかじめ付ける、などの工夫を実際に提案してくれる人がいると、大きな騒ぎになりません。



#### 具体例②

水や食料、毛布などの配給時にずっと待ってられないで、騒いでしまう子どもがいた場合

#### 対応例

- 家族の代わりに子どもの相手をしたり、発達障がいの特性を家族と一緒に周囲の人たちに説明していただくと、家族はたいへん助かります。

## 5. 自宅で避難生活を送っている人には



被災後、学校や施設が休みになって、発達障がい児・者がずっと出かけられずに家庭にいななければならない場合があります。なかには、家族だけでは対応が困難になっていることがあります。

このようなときには、子どもへの対応のサポートが必要かどうか、家庭を訪問して確認するなどの必要もあります。基本的にはそれぞれの地域の行政の人がこの役割を担いますが、発達障がい者支援の知識をもった人が同行することも、時として役に立ちます。

### ●自宅での対応

#### 具体例①

余震が続いたり、家族の不安な様子を見て、こだわり行動や不眠が続くという子どもがいた場合や、配給や買い物、役所や銀行などの手続きに行けずに困っている場合

#### 対応例

- 家族の代わりに発達障がいのある子どもの相手をしたり、メンタルヘルスの相談などの利用について情報提供を行って、家族の負担を軽減してあげることができます。



#### 具体例②

災害前は自分一人できていたことも、家族に甘えることが増えて自分でしなくなるということもあります。

#### 対応例

- 子どもが自分一人でやるように励ますのか、一時期のことだから甘えることを良しとするのかといった相談を個々に聞いてあげることで、家族を安心させることができます。

# ◎ 沖縄防災情報ポータル ハイサイ! 防災で～びる

## 防災メール(沖縄)登録

スマホ用



ガラケー用



県民・観光客に向けて防災メール配信しております。  
QRコードを読み込み登録してください。  
※QRコードタップでリンク先に遷移します。

メールアドレスを登録していただくことでメールでの  
情報発信を受け取ることができます。



# 福祉避難所を探す



お近くの福祉避難所を「一覧表 (PDF形式)」で検索することができます。  
なお、災害発生時の福祉避難所の開設状況その他詳細な情報については、福祉避難所のある各市町村の担当窓口へお問い合わせください。

※災害の規模によっては、「福祉避難所に指定されている施設自体が甚大な被害を受ける」、「収容人数や設備数に限りがある」などの理由により、**福祉避難所の開設や避難者の受入が困難となる場合も想定されます。**

<https://www.pref.okinawa.jp/bosaiizen/bosai/1003555/1003569.html>

福祉避難所 沖縄県

検索



福祉避難所をさがす  
一覧表 (PDF形式)

※福祉避難所の情報変更される場合がございますので随時ご確認ください

災害時に開設される避難所のうち、お年寄りや障害をお持ちの方などが災害時に安心して避難できるように必要な設備・物資を備えているものとして、災害対策基本法に基づき市町村長が指定する避難所です。

## ヘルプマークの配布について

ヘルプマークは、お住まいの市町村の窓口で受け取れます。申請が必要ですが、障害者手帳の提示や写しの添付は必要ありません。ヘルプマークの交付は無料ですが、より多くの方に活用いただく観点から利用者1人あたり1個までの配布とします。お住まいの市町村へお問い合わせください。





消防  
119番



警察  
110番

無事です

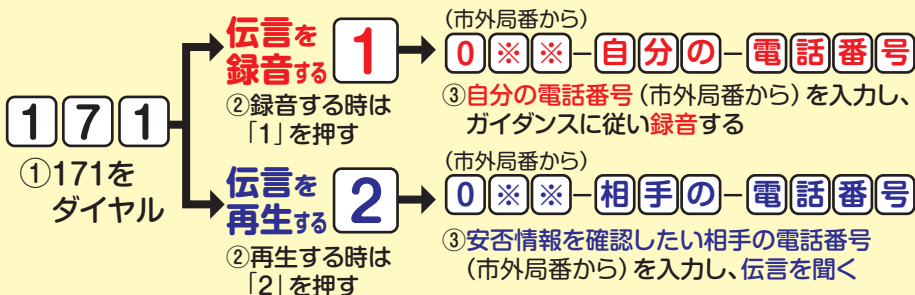


災害用伝言  
ダイヤル

171番

## 災害用伝言ダイヤル

災害用伝言ダイヤルは、災害発生時に電話番号別にメッセージを録音したり聞いたりすることができるサービスです。※公衆電話・携帯電話からも利用できます。

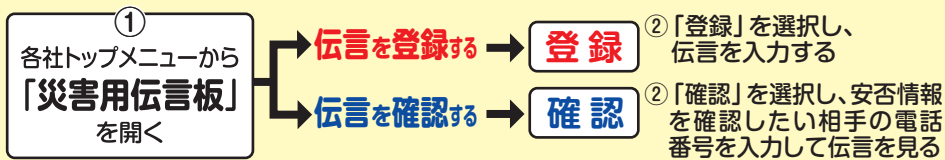


※災害用伝言ダイヤルは体験利用が可能です。

ハンドブックの中身の見直しとあわせて年に1回程度練習しましょう。

## <携帯電話> 災害用伝言板

災害時、携帯電話で通話することは困難ですが、一部機種を除いてはメールの送受信ができ、携帯のwebサイト「災害用伝言板」なども連絡を取り合う手段として利用できます。



# 沖縄県発達障害者支援センター がじゅま～る

●住所 / 〒904-2173 沖縄県沖縄市比屋根5-2-17(沖縄中部療育医療センター内)

TEL.098-982-2113 FAX.098-982-2114

【相談対応】 平日 9:00~17:00 (予約制)

初版：2025年3月 / 第2版：2025年12月

発行：沖縄県発達障害者支援センター