

## 5. 精神障害のある方をサポートするとき

### 精神障害があるということ

精神障害のある方は、さまざまな精神疾患の症状をコントロールしながら生活をしています。中にはストレスに弱い人や神経が過敏な人、人との関係が苦手などの症状を持った人もいます。

災害時には、特に強い不安や緊張を感じる可能性があります。ですから、サポートする人が次にあげるような配慮をする必要があります。

 ポイントは「不安をやわらげる」です

### 揺れを感じたら

#### ◇ 安全確保

テーブルの下などに入ることや、家具などから離れることをはっきりとした口調で指示します。理解が困難なときにはやさしく手を引いて誘導しましょう。



大きな声や怒鳴るような指示は、しかられているように感じ、不安にさせる可能性があります。

### 揺れがおさまったら

#### ◇ 安全な避難

何が起きているのか、これからどこへ、どのように移動するのかを具体的にわかりやすい言葉で、ゆっくりと簡潔に説明しましょう。

#### ◇ 家族をサポートする

精神障害のある本人に直接サポートするだけでなく、日ごろから本人に接している家族を支援することが効果的な場合もあります。

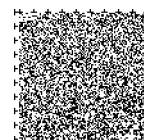
家族がどのような手助けが必要かをあらかじめ聞いておくことも有効です。

### 薬の管理

#### ◇ 薬の飲み忘れのないように

#### ◇ パニックのときは医療機関に

災害時の不安からパニック状態が生じた場合には、速やかに医療機関やかかりつけ医に相談しましょう。災害時緊急カードを参考にしてください。



## 接し方のポイント

### ◇ 本人を否定したり、叱ったりしないで

災害時の不安から大声や異常な行動が出て、本人を叱ることのないようにしましょう。妄想や幻覚のような話の場合でも強く否定したりせずに、相づちをうちながら聞きましょう。受容的な態度を忘れないようにしましょう。

### ◇ 冷静な態度で

サポートする方は、つとめて冷静な態度で行動することも大切です。周囲の心の動揺は思った以上に伝わるものです。

### ◇ 不安感をやわらげることを心がけて

「大丈夫ですよ」と優しく声をかけ、状況を具体的にわかりやすく、ゆっくと簡潔に説明しましょう。状況を知ることによって不安がやわらぎます。

## 6. 知的障害のある方をサポートするとき

### 知的障害があるということ

困っている事柄を周りに上手に伝えられなかったり、恐怖で動けなくなったり、パニックに陥り乱暴な行動をしてしまったりすることがあります。大声や異常に思える行動の原因は、災害時の「不安・恐怖」です。

過敏になっていることがあるので、大きな声を出したり、叱ったりしないで下さい。不必要な刺激がかからなければ、しだいに落ち着きます。

強い不安や発作（パニック等）が続くような場合は、本人が携帯している災害時緊急カード等を参照して、保護者や医療機関に連絡し指示を受けて下さい。

📍 ポイントは「本人の安心（感情のサポート）」です

### まずは…本人に確認

- 声をかける前に近くに保護者がいるかどうかを確認する。
- 名前や連絡先を聞く。
- 本人が言えない場合は、書いたものを持っていないかを聞く。探す。
- 連絡がとれるようであれば、保護者等に連絡する。
- 安心するように言葉をかけながら、一緒に避難所へ向かう。

