

## 発達障害児をもつ保護者の方へ

### ■ 災害時に考えられること

知的障害など発達の問題をお持ちのお子さんの特徴として、環境適応が苦手で、環境変化に弱いことがいわれています。災害は私たちにとって大きく環境を変えます。変わるはずのないものが変わり、起きるはずの無いことが起きることが災害です。その意味では、極論すると、発達障害のある子ども達は日常的に災害のような事態を経験しているようにも思えます。

災害下において、発達障害のある子ども達は発達障害でない大人よりもずっと冷静であるということをも、保護者の皆さんは信じて下さい。災害下でも、その環境変化そのものは発達障害のある子ども達にとって、それほど負担ではないと思って（思い込んで）、子どもさん達に接してください。もちろん、お子さん達は「いつもと違う雰囲気」や「いつもと違う処」であることを感じて、理解もしています。

地震・津波で現実起こったことは大変なことです。物理的環境としては衣食住の環境変化がおこります。人的環境としては家族との離散、家族以外の人との共同生活（家庭の喪失）がおこります。形は変わっても衣食住が提供されていれば、物理的環境変化には対応できます。一人で保育園や幼稚園、学校に行くことが出来ているお子さんであれば、人的環境変化にも次第に対応できると思います。

### ■ お子さんに生じうること

実際に問題になるのは食事・水分の絶対的な不足ですが、これは発達障害児特有の問題ではありません。発達障害の特性からはむしろ、お子さん達の方が、とても我慢強いと言えるかもしれません。頭に浮かぶのは、環境への不適応による問題行動だと思います。特に避難所のような集団生活では、興奮や多動性、生活リズムの崩れにより、睡眠や食事の状況もお母さん達は心配になるものと思います。

災害時でも、平時と同じように環境を認識したり、受け止めたりする上で必要な手がかりを用意できれば良いと思います。お子さんご本人にとって、とても大切なサインを見逃さず、大切にしてください。

ご心情を察するに、あまりあります。しかし、保護者の皆様様の情緒的安定が子どもさんの不安を回避するために、最も有効な手段です。普段以上に穏やかな態度と笑顔を忘れずにいてください。また、生活環境としての分かり易い枠組みが必要です。避難所の生活の環境は、お子さんにとって分かり易いものと思います。生活する場ですので、本音と建て前の落差が少なく、結果的に発達障害児にとっては、負担が少なくなっている環境と言えるかもしれません。

## ■ お子さんへの具体的な接し方

具体的な方法として、以下の5つが考えられます。

- ①お子さんの特性・情報を周囲になるべく伝えて、聞いて貰う。
- ②お子さんに向かって笑顔を見せる。
- ③お子さんのこと、行動、サインをこれまで以上に信用する。
- ④お子さんをお願いする。
- ⑤お子さんを頼りにする。

以下、詳しく説明いたします。

①発達障害のあること、あるいはお子さんの行動面の特徴について、生活を共有される皆さんへ伝えましょう。伝えることは、おこりうる問題行動とその収束方法をセットで伝えます。お子さんの特徴のうち、長所や出来ることも併せてしっかり伝えましょう。発達障害の診断名をあえて伝える必要はありません。何より大事なことは、お子さんの姿を知って貰うことです。

②お子さんにお見せする顔の基本は、いつもの笑顔です。ですが、取り乱すこともあるかもしれません。取り乱したからといって、クヨクヨしません。演技をしようとして意識して表情をつくるのは、この際OKです。

③子どもの適応能力を信じましょう。お子さんは、普段から生きにくさを感じながら、頑張っただけ暮らしていると思います。ですから、非常事態でも普段と変わらない対応力を潜在的に持っており、できるはずですよ。

④危機的な状況は、人々の活動を求めるものです。発達障害児はじっとするのは苦手です。得意な活動はたくさんありますので、お手伝いをお願いしてもよいでしょう。お願いできる活動として、洗濯、物の移動、ゴミの収集、男の子では土を掘ったり等の力仕事のお手伝いです。他にも色々あるかもしれません。これらは、夜間の睡眠導入にもつながると思います。お手伝いができたら、これまで以上に誉めてあげましょう。

⑤子ども達が「極端な」環境変化には強い、ことを信じて、子ども達の行動や態度を頼もしいものと思って下さい。何があっても動じない顔つきを、心の支えにして下さい。これまで、大切に育ててきたお子さんを、今こそ頼ってみてください。

誰もがお考えなかった災害時に、発達障害の子ども達がこれまで平時の世界で学んできたことが役に立つと思います。何とかしないといけない困った子ではなく、有時に強くたち向かう子どもとして、精神的にも肉体的にも頼れる存在であるということを保護者の皆さんに伝えることが最大の支援だと考えます。

文責：精神保健研究所 知的障害研究部 稲垣真澄

山口県立大学 看護栄養学部 林 隆（知的障害研究部客員研究員）

お子さんのために役立つサイトは下記にもあります。御覧下さい。

発達障害情報センター：<http://www.rehab.go.jp/ddis/>