

ぼくは、こうします。

お母さんに電話をする
「誰か助けてください」と手をあげる



電車やバスがこない とまった
迷子になった 事故 けが
地震 津波 大雨 暴風 雷

駅では

駅員さんが助けてくれます。
駅員さんの言うことをききます。

電車・バスの中では

運転手さんの言うことをききます。

助けてください

自閉症SOS

ぼくの名前は
○村 ×哉 (○むら ×や)

ぼくは**困った**とき
このカードを見せます

助けて下さる方へ
このカードの中に支援方法を記
入しています。



ぼくは○村×哉 (○むら ×や)
知的障害と自閉症
という障害があります。
大きな声を出したり、独り言を言いますが
会話ができません。

連絡先

000-000-0000【自宅】
090-1111-1111【母携帯】
000-222-2222【作業所AKB】
000-333-3333【ガイドヘルプ】

住所 ○○市△△区××町1-1

生年月日 H00年 ×月 ×日

血液型 O型 RH+

既往症・アレルギー なし

投薬 リスパダール朝1・晩2

災害時の避難所 ××小学校

困っていたら

正面からゆっくり「すばる君」と呼びかけ
本人の携帯で母へ電話をかけさせてください。
その後、電話をかわって下さい。

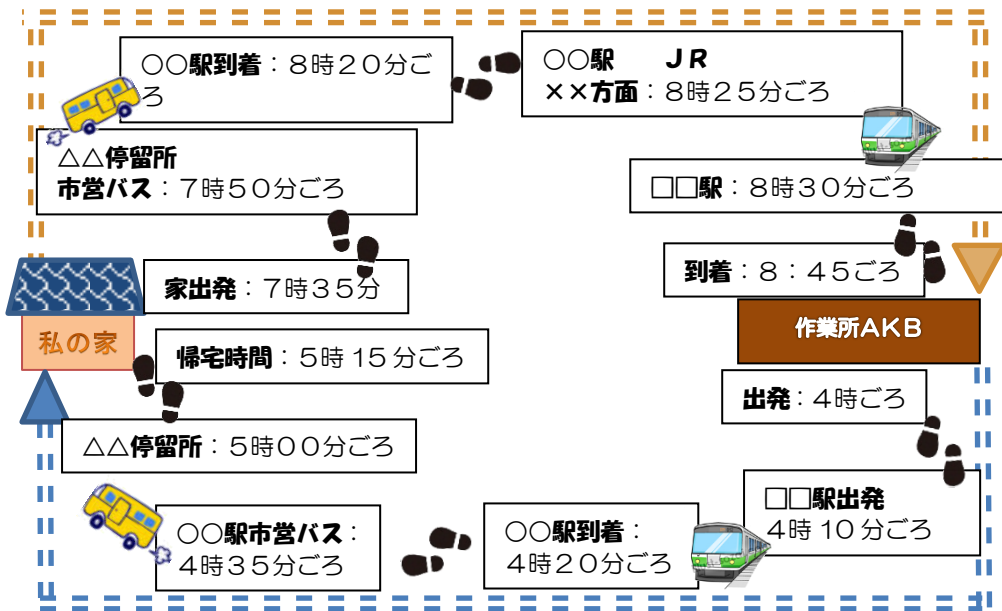
もしくは、
左記の連絡先に電話をください。

大声で叱るとパニックになります。
やさしく単語で話しかけてください。

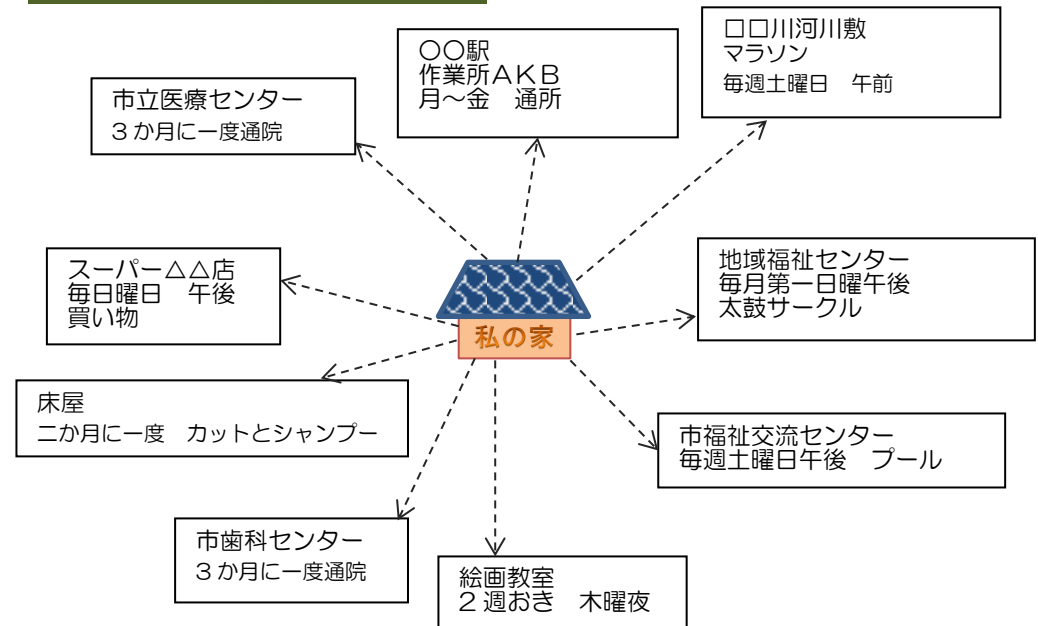
紙に文字や図で書くと伝わりやすいです。
ひらがなは読めます。



私の行動地図 1 平日



私の行動地図 2



障害への理解をお願いします

日常会話ができません。
「ハイ」と返事をしても
わかっていないことが多いです。
全体への指示は伝わっていません。

本人の正面から本人に向け、ゆっくり
3語文程度で話しかけてください。

指示は否定的でなく、肯定的に
「走るのため」でなく**「歩きます」**と
どうすればよいかを伝えてください。



自分から要求を言うこともありますが、
聞き取りにくいです。

要求を言い出せない時や
言ったのに通じない時は、
手を叩く、あごをグリグリする、
ウロウロ歩き回るなどします。



「○○ですか？××ですか？」と**選択形**や
「1番○○2番△△3番××正解は？」と
クイズ形式で聴いてみてください。

それでも返答がない時に何度も聞き返すと
パニックになります。
しつこいのはNGです！

自分の物が無い、忘れた、壊れた時に
激しく**パニック**になることがあります。

現物が出てくる、直る、で解決しますが、
それが叶わない場合は、
現物と同じ物入手するしかありません。

同じ物が入手困難な時は
「○○は天国へ行った」と言い続けてください。

道順や利用交通機関、車両の位置などに
こだわりがあり、それにそわないと、
パニックになることもあります。

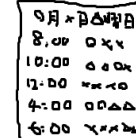
主張が通らない時に殴る、蹴る行為で
訴えることもあります。
こだわり通りに運ばないとわかっている時は
事前に**「こうする」**と伝えてください。



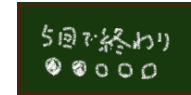
生活に支障がなければ
こだわりに添ってやる方が
スムーズです。

いつ、どこで、何を、どこまで
が、よくわかりません。
いつ終わる、あと何回がわからないと
とても不安になります。

予定は前もって伝えてください。



「何回やります」「何時までで終わり」と
物事の終わりを前もって伝えてください。



確実に理解させておきたい大事なことや
わかりにくいことは**書いて教え**、
いつでもその書いた物で確認できるように
してやってください。

突然大きな声を出します。
独り言を言います。
走り回る、ジャンプをする、
体を揺する パンパン手を叩く
などの行動があります。

障害ゆえの行動です。

ご迷惑をおかけしますが、
注意されても
繰り返してしまいます。

寛大な気持ちでのご理解を
お願いいたします。



痼癢をおこします

「もう一度」とやり直しをさせられる
何度も同じことを言われる
体を持って指導される
やることを制止される
服を直される
食事中に指示される



痼癢をおこしたら
その場から離してください。

「深呼吸」とだけ声掛けしてください。
叱ったり、しつこいのは火に油です。

携帯フレーヤーでビデオを見せ
気分転換させてください。

信頼関係のできた人（キーパーソン）
の指示は比較的受け入れられます。
指示が信頼関係の希薄な同じ人から何回も
とならないように分散してください。

集団生活や避難所で

***身の回りのことに支援が必要です。**

一日の予定がわからないと不安になるので、
わかる範囲で**予定を書いて**やってください。
「いつまでこの生活が続くか」が気になります。
長期的な予定も書いてやってください。

終わりがわからないことには
「100歳まで」とってください。

集団から少し離れて行動する傾向があります。
自分から適当に戻ってきます。
その方が居心地がよいようです。

怒声や子どもの鳴き声が苦手です。

列に並べません。

ルールを理解することが難しいです。

支援のポイント

障害特有の行動をご理解ください

・**一語ずつゆっくり**
三語文程度

・**やり直し しつこい**
指示が多いのはNG

・**「○○ため」でなく**
「○○する」と伝える

・**予定や終わりを**
前もって明確に提示

よい支援は、前もっての対応
後手後手の注意は効き目なし



表紙・裏表紙になる部分と中のページを切りとって、



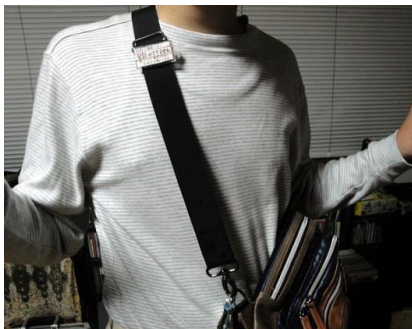
じゃばらに畳んで糊で貼り合わせて、



冊子にしています。



冊子の中には、保険証のコピー医療機関でのサポートシートも入れています。



「助けてカード」は外出時に必ず携帯する小さいカバンの中に入れていますが、そこにあることがわかるように、カバンの下げひもに表面に「会話ができません」「困っていたら裏面の方法でご支援ください」裏面に「連絡先、連絡方法等」「支援の方法を書いた冊子がカバンの中に入っています」と書いた札を付けています。



時々、この助けてカードをカバンの中から取出し、上に掲げて「助けてください」と言う練習（ロールプレイ）をしています。