

## 知的障害を持つ方への対応(震災後の反応や変化について)

### ☆大きな災害を体験した後にこんな反応や行動があらわれることがあります



- ・体調の変化(かぜをひきやすい、けがをしやすい、排泄の失敗など)
- ・生活リズムの混乱(食欲がない、眠れない、夜に起きて騒ぐなど)
- ・落ち着きがない、イライラする、周りの人とのトラブルが増える
- ・不安が強くなる、できることでも周りの人にやってもらいたがる、一人になるのを怖がる
- ・物音や余震などをきっかけに、地震や津波を思い出してパニックになる
- ・ひきこもり、無気力、固まって動かない
- ・普段から現れやすい問題行動が、いつもよりも大きくなる(こだわり・奇声・自傷・パニックなど)

☆知的障害を持つ方は、ストレスや気持ちを言葉で表現することが苦手なため、体の症状や行動として「つらい!」「こわい!」「悲しい!」という気持ちが表現されることがあります。また、今起きていることや今後の見通しがうまく理解できないため、不安が強くなりやすいことがあります。安心感が積み重なっていくと、しだいに落ち着いてくることが多いです。

### ☆こんな対応を心がけましょう

- ・できそうな部分から日課を整えてみましょう(散歩・食事・就寝の時間などをなるべく一定にする)。
- ・体調が悪い時は早めに医療機関を受診しましょう。
- ・状況や見通しなどを分かるように伝えましょう。
- ・叱責しすぎず、本人の話をよく聴き、今は大丈夫なこと・安心していいことを繰り返し伝えましょう。
- ・本人が自分でできることは、周囲の見守りや手助け、励ましのもとでやらせてみるようにしましょう。片付けなど復旧に関する作業も、本人ができることは一緒にやるように誘ってみましょう(無理強いはいしないで)。自分にも災害に負けないでできることがある!ということは希望や自信につながります。
- ・お気に入りのぬいぐるみやミニカーを持たせる、好きな活動を取り入れるなど、本人の安心できるもの・時間・場所を大切にしましょう。
- ・大切な人を亡くしたときは、本人のペース・本人のできるやり方で、お別れする機会を設けましょう。

