

# 障害のある方を支援する方へ

災害・事件・事故等により、様々なストレスにさらされた時には、大きなストレスがかかり、こころと体に様々な変化が起こります。

特に、障害のある方は環境要因に影響を受けやすいため、ストレスに弱く、疲れやすいです。慣れない環境では不安につながりやすく、集団になじめないことがあります。

また、外見から障害があることが分かりにくい場合や、対人関係、コミュニケーションが苦手な人もいます。

## 特徴的な反応

- ・環境等、急激な変化でパニックを起こしやすくなる人もいます
- ・ひとつの行動に執着したり、同じ質問を繰り返したりする人もいます
- ・服薬中断により症状が悪化することがあります

## 災害以降、このような変化はありませんか？

- 食欲が落ちる、疲れやすく、体がだるい
- 頭痛、めまい、吐き気、下痢、胃痛、動悸、しびれなどがとれない
- 災害の体験に関連した夢を見る、体験した光景が突然繰り返しよみがえる
- 眠れない、悪夢を見る、朝早く目が覚める、途中で目が覚める
- 物覚えが悪くなる、集中できない
- 誰とも話す気にならない、何もする気にならない
- イライラする、怒りっぽくなる、涙が止まらない



多くの場合は自然に回復していきます。

回復までに長い時間がかかる場合もあります。

心配な場合には、相談・受診しましょう。

## 障害のある方を支援する時の留意点

- 本人に確認しながら希望に沿ったサポートをすることが大切です。障害の種別や程度により必要な支援は異なります。どんな支援が必要か十分に一人ひとりの状況を把握し、個別の支援ができるようにしましょう。
- 障害のある方は情報不足になりがちです。いつ・どこで・何を・いつまでにするのか等、正確な情報をわかりやすく提供することが求められます。
- 障害の種別によって、視覚や音声による情報のやりとりが困難な場合もありますので、情報収集・把握と情報提供の仕方を工夫することが必要です。情報を伝える時には、ゆっくりと、具体的に、短い文章で説明しましょう。
- 支援をする際には、本人や家族が孤立しないように配慮することや、不安をやわらげることが大切です。落ち着いた態度で接するようにしましょう。

### 変化が長引くなど、気になることがある場合

- 変化が長引くなど心配なことがある場合、周りの人(信頼できる人)に相談しましょう。
- 薬や安静が必要なこともあります。医師、保健師、看護師にも相談してみましょう。
- 次のような場合は、早めに専門機関に相談しましょう。
  - 1 こころと体の苦痛が強すぎる、あるいは長すぎると感じたとき
  - 2 寂しくてたまらないのに、自分の気持ちを率直に話せる相手がいないとき
  - 3 こころや体の変化のことで、心配に思うとき



### 【相談先】

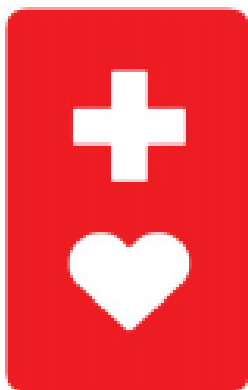
#### 【参考URL】

障害者のための防災情報サイト. NHK. (2026.3.24)

<https://at.web.nhk/heart/bousai/index.html>

## ヘルプマークについて

義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、または妊娠初期の方など、外見から分からなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、援助を得やすくなるよう、作成したマークです。



ヘルプマークの赤は支援を必要としていること、ハートは相手にヘルプする気持ちを持っていただく、という意味を含んでいます。

※必要に応じて、ヘルプマークの片面に、付属のシールを貼ることができます。シールには、援助する人に伝えたい情報(名前、連絡先、呼んで欲しい人の名前、障害や病気の内容、知って欲しいこと、配慮して欲しいこと等)を記入できるようになっています。

### 対象者

- ・義足や人工関節を使用している方
- ・内部障害や難病の方
- ・妊娠初期の方
- ・援助や配慮を必要としている方 等

ヘルプマークをつけている方の中には、視覚や聴覚に障害があり状況把握が難しい方、体に障害があり自力での迅速な避難が困難な方など、配慮が必要な方がいます。

困っている人を見かけたら、声かけや援助をお願いします。

特に、災害時にヘルプマークをつけている方を見かけましたら、

安全に避難するための支援をお願いします。

### 【参考URL】

ヘルプマークを知っていますか 神奈川県 (2026.3.24)

<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/yv4/cnt/f536306/index.html>