# 相談室だより

２月号
（No. １５２号）
平成22年2月1日発行



熊取療育園
相談室
大阪府泉南郡熊取町朝代東4丁目22-12
ＴＥＬ：０７２－４５３－５９１７
ＦＡＸ：０７２－４５２－９１５１
e-mail:kumatori_room@tea.ocn.ne.jp


## 万が一にどうする？

「万が一」と言っても、病気などいろんなことがあり得ますが、今回は「災害」について考えてみましょう。もし、地震や事故などに遭ったら、どうしたらよいでしょうか？

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

① 落ち着く
深呼吸をする、「大丈夫」と声に出して言ってみるなどして、まず落ち着く。

② 体を守る
落ちてくるものが当たらないように、座布団やかばんなどで頭を隠す、割れたガラスなどを踏まないように、スリッパや靴を履くなど。

③ 人を呼ぶ
「助けてー！」「おーい！」など、とにかく大きい声を出して、助けに来てもらう。

④ 安全なところへ行く
人が来てくれたら、安全な場所を聞く、もしくはそこまで連れて行ってもらう。

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

一方で、①～④を自分でできない場合や、災害に遭っていること自体を理解するのが難しい場合、周囲のサポートが必要です。よりサポートしてもらいやすくするために、家族などが次のようなことを準備できるとよいのではないでしょうか。

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

例１．本人が落ち着ける方法を考え、そのために必要な物があればそろえておく。

例２．周囲（ご近所さん、地区の民生委員、よく行く店など）の人に挨拶し、本人のことを知ってもらう。

例３．地域の避難所を調べて、そこへ散歩に行くなどして、本人にとっても「知った場所」にしておく。

例４．避難所での生活に備えて、本人に自宅以外で宿泊する体験（福祉施設での短期入所など）をしてもらう。

例５．周囲の人が本人とのかかわり方を理解できるよう、「サポートブック」を作って本人に日頃から携帯してもらう。

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

災害に遭っても「自分は助かるぞ」という強い気持ちで、「落ち着く→体を守る→人を呼ぶ→安全なところへ行く」ということを、ぜひ覚えておいてください。

## ひとりごと

「自分はだめなヤツだ」と嘆いているけど、変わろうともせず嘆いてるだけなら、本当は心のどこかで、「これでいいや」と思ってしまってるんだよ。（見学）