

障がい児者の家族の皆さんへ

# ちょこっと・ねっと



ちょこっとした「受援力」が、あなたと家族を守ります。

\*受援力とは、支援を受ける力の事です。

制作：「ちょこっと・ねっと」推進委員

# ちょこっと・ねっと



東日本大震災で、  
障がいのある私たちは  
「ちょこっとした手助け」が必要でした。

制作：「ちょこっと・ねっと」推進委員会

「受援力」とは、支援を受ける力という意味です。  
災害などの非常時に、

「必要な時に必要な支援を受けることができる力」

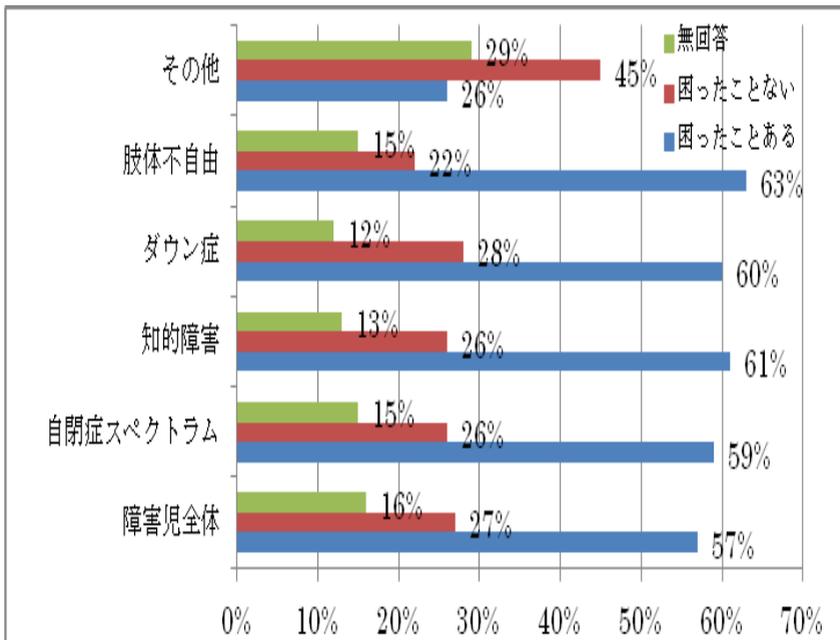
を上手に発揮できるように、

日頃から「受援力」のスキルアップをお勧めします。



2011年3月11日(金)14時46分、マグニチュード9.0の東日本大震災がありました。

障がい児世帯は、その他の世帯に比べると子どもの様子で「困ったことがある」と答えた人が多くいました。



<仙台市の放課後ケア・児童クラブを利用している学齢児童を対象に行ったアンケート>

# 困った時に「助けて」と言える人がいますか？

いつもどこ  
で子どもを  
遊ばせてい  
るの？



携帯電話の充電  
器持っていたら  
貸してもらえま  
せんか？



〇〇児童館は  
色んな遊具や  
イベントもあるし、先生  
方もとっても優しいよ。



災害時は一緒  
に避難してい  
ただけます  
か？

どこのスー  
パー買い出  
し出来たの  
ですか？



あなたの「ちょこっとの受援力」が、子どもを守る力になります。

# 受援力をつけるコツ

## 心の準備

- ・ 障がいを受け入れる
- ・ 困っている事、支援してほしいことをまとめる
- ・ 助けてほしいことに優先順位をつけてみて、他者にできることなのかを考えてみる。
- ・ ダメ元と気持ちを軽く持つ など

## つながり

- ・ 助けてと言える知り合いを作る（少なくともいいから）。
- ・ 何でも話しができる仲の良い友人を見つける。
- ・ 心が落ち着く相手としゃべる。
- ・ 他の障がい児者世帯とも繋がりを持ち、今得られる支援を整理する。

## 公助

- ・ 役所に相談（自ら福祉サービスの情報収集などをする）
- ・ 「助けて」と言える学校の先生、施設職員やお医者さんがいる
- ・ 行きつけの病院の先生と薬や酸素など災害時の対処を話しておくのもよい
- ・ 預け先が複数あるとよい

\*平成 24 年 3 月 13 日ちよこっと・ねっと推進委員会まとめ

## いざ実践

- ・顔見知りの人を増やす。

ふやす  
みつける

- ・元気な時に色々考えて人とのつながりを増やしていく。
- ・一人でいいから自分の話を聞いてくれる人を見つける。
- ・慣れ親しんでいる場所や機会を増やす。

できる  
ことから

- ・子どもと散歩をして外に出る。
- ・ご近所の人に会ったら、必ず挨拶をする。 など

広  
げ  
る  
努  
力

- ・本人にとって、戸惑うことがあってもいろんなところに行って体験させる。
- ・地域の集まりにはなるべく参加してみる。
- ・自分の世界を広げる（趣味などを通して人脈を広げ、社会とつながる努力をする。）
- ・（家族や身内）色々なところに連れていき、自分も楽しむ。

お互  
い様

- ・学校や町内会の役員を引き受けて他の人に手伝ってもらう。（家の事情を分かってもらい、できることを）
- ・自分からも小さなことでも良いのでご近所で係をしてみる

伝  
え  
る

どのような支援が必要か、具体的にコンパクトにまとめて伝える  
障がい児者のマイ手帳を書き綴っておく（日常生活の様子等）  
誤解を受けないためにも、自分の子どもの特徴を伝えておくのもいい。  
近くの交番や消防署などへも、子どもの事を伝えておくのもいい。

□心の準備はできそうですか？



□お子さんの事を話せる友人は見つかりそうですか？



□困った時に「助けて」と言えるお医者さんや、支援者が見つかりそうですか？



□できることから「いざ実践する」事ができそうですか？



アフタースクールぱるけは、宮城県仙台市で平成14年から障がい児者の余暇支援とその家族を支援する活動をしています。東日本大震災後、災害時に「ちょっと(仙台弁でちょっとの意味)した手助け」をしてくれる人が増えていくことを願い、2012年1月に障がい児者の保護者11名を中心に「ちょっとねっと」推進委員会が発足し、このリーフレットを作成しました。

協力：NPO法人アフタースクールぱるけ(<http://homepage2.nifty.com/paruke/>)

\*このリーフレットは公益財団法人 助成財団センター様の助成を受けて作成しました。

\*イラストby むらかたみゆき



# <緊急サポートシートをつくっておこう！>

初めての方でも見守って頂けるように最低限のポイントを書き、玄関先につるしておくなど、すぐわかる場所に置いておきましょう。災害時だけでなく、家族が急に倒れる等緊急時のためにもきっと役立ちます。

～緊急サポートシート（例）～

私の障がいは **自閉症** です。緊急時には、サポートが必要です。よろしくお願いします。

写真

- ・ 氏名：ぱるけ花子
- ・ 生年月日：2001年5月17日
- ・ 仙台市立ぱるけ小学校（022-123-4567）
- ・ 血液型 B型+

住所 宮城県仙台市〇〇区〇〇

電話FAX 022-000-0000

<特徴・好きなことなど>

- ・ アンパンマンが大好きです。アンパンマンのビデオを見たり、音の出る玩具で遊ぶ事が好きです。

<コミュニケーション・苦手なことなど>

- ・ 文字に書いた方が理解しやすいです。
- ・ 大きな音が苦手です。

<危険認知度・お願いなど>

・ 地震に対してとても恐怖心を持っています。不安や混乱からパニックになったときは、毛布を頭からかけてあげて安全な場所で一人にして落ち着くまでそっと見守ってください。

連絡先	氏名	続柄	携帯電話番号
1	ぱるけ花子	母	080-△△
2	ぱるけ太郎	父	090-□■
3	ぱるけ花美	祖母	

# 緊急サポートシート

私の障がいは  です。

緊急時には、サポートが必要です。よろしくお願いします。

写真

- ・氏名：
- ・生年月日：           年       月       日
- ・学校又は勤務先（TEL）
- ・血液型

住所 \_\_\_\_\_

電話&FAX \_\_\_\_\_

<特徴・好きなこと>

<コミュニケーション・苦手なこと>

<危険認知度・お願い>

連絡先	氏名	続柄	携帯電話番号
1			
2			
3			