

おめめどうさんの震災直後のブログより

★はじめに

3.11。東北地方で過去最大規模の大地震が発生しました。

この災害により影響を受けた方々に心よりお見舞いを申し上げます。また、被災地の皆様のご無事と一日も早い復興をお祈り申し上げるとともに、亡くなられた方々、愛する人々を失った方々に心から哀悼の意をささげさせていただきます。

幸いなことに、おめめどうのある西日本は、通常の日々を送ることができています。いつもの日常が送れることが、どれほどまでに、ありがたいことかを身にしみて感じています。

私は、震災直後から、ネットでの発信をはじめました。11日の4時すぎに「ハルヤンネ@おめめどうです。書くものを持って、避難してください。いつもの支援を忘れずに、見せて伝えるをしてください。どうぞ、ご無事で」とツイッターに書き込みました。

でも必要以上ネットは使いたくないです（こういうときは、被災地以外の間人は、サーバーの容量を奪わないように、ネットや通信をを使わない方がよいので）、テレビで様子を見ていましたら、どんどん被害が大きくなっていきます。

すると、ある成人の自閉症者の親御さんからメールがきました。「被災地の方に向けて、とりあえず、どうしてメモとかOXメモとかで実際に（具体的に）書かれたものを写メで送られたら画面見るだけでも助かれる人が多いのではないのでしょうか？関西にある家でさえテレビ放送がいつもと違うので、息子が帰ってくるまでに対策してます。気になります…」

これが、地震の後2時間の自閉症・発達障害の人を家族に持つ家庭の様子です。

私は、たくさんの人を支援してきた者というより、まず、母親なので、ヒシヒシとわかります。ああ、お母さん達、絶対ココで困るやろうなど。手に取るようにわかる。お母さんが、困るということは、ご本人であるお子さんが困っておられるところです。

それで、いてもたってもいられず、まだ東北の方には、届かないとは思いましたが、それでも、北関東、関東甲信越など、誰かに役立つかもしれないので。ポツポツと、視覚支援での情報伝達のグッズを作って発信をはじめました。

もちろん、障害支援はひとりひとり違いますが、その障害が持つ基本的なベースがあります。それは、自閉症・発達障害の場合、視覚的なものを使って、具体的に物事を伝えるということ、また、視覚的なものを使って、表現してもらうということです。

絶対に必要なことはみとおし、時間の構造化です。スケジュールやカレンダーがいりません。

次に整えるのは、場所やものをわかりやすくする。空間の構造化。枠をはっきりする、見てわかるようにする、兼用を避け、専用にするといったこと。

それから、感覚の違いです。それは、ひとそれぞれですが、どなたも違うんだという、周囲の認識がいります。

緊急時に、ご家族、そして、お子さんが、一番困られるのが、情報伝達です。

その伝達方法の一つに、私がまとめたような「紙をつかった筆談」があります。おめめどうは、それを、コミュメモや巻カレという商品化をして販売しています。顧客は全国にたくさんおられます。このたびの災害では、日常的にお使いのコミュメモユーザーで、困ってパニックというご家庭の連絡はありませんでした。ほぼ、みなさんが落ち着いていられる。それは、情報伝達の手段を日ごろから持っておられるからです。

もちろん、この冊子は一事例に過ぎませんが、それを、自分のお子さん、担当のお子さんに、わかるレベル（スタイル）に合わせて、作り直してみてください。

それまでにも、視覚的なものを使ってやりとりをしておられるご家庭なら、最終の頁の「日ごろの関係性」ができていますので、多くのことが伝わっていくでしょう。

自閉症に視覚支援を…ということは、聴覚障害者に手話を…と同じです。つまり知る権利を守る、人権尊重ということ。

だから、もうひとつ、障害が違えど、ひとりひとりの特性はあっても、違わないもの、基本ベースがあるとわかります。それが、人権です。知る権利やえらぶ権利、仲間はずれになっていないこと。それを守られているからこそ、このような非常時でも、変化を受け入れることができるのです。

非常時は、日常の延長です。ぜひ、日ごろからの手立てや非常時の対応のご参考にしていただきたく、3月11日～16日まで、ブログ「ふたつめの月がまわってくる」にアップした『非常時の支援と工夫』を冊子化しました。

ひとつでも、ふたつでも、自閉症・発達障害の人たちの暮らしに役立てば幸いです。

株式会社 おめめどう 奥平綾子@ハルヤンネ

★3月12日のメルマガ（非常時のときに）

★こんにちは、ハルヤンネです♪今日のメルマガは、転載可です。必要な方に、お知らせください★

こんな日でも、メルマガは出します。届くかどうかわかりませんが、被災地のみなさん、頑張れ！たいへんだけど、阪神大震災を知っている私達にいえるのは、何年も何年も掛かるかもしれないけど、復興するということです。でも、今は、危険が無いように、少しでも落ち着いて過ごされることです。

携帯から「月がまわってくる」<http://ameblo.jp/haruyanne/> に、緊急の場合のメモ帳の使い方を、アップしています。★がコミュメモを使っている画像です。

もし、緊急の場所に居る、家でも非常時を過ごしているのであれば、一番にすることは、「一日のみとおしを立てる」です。みとおしメモで、現時点からこれからの本人の予定をスケジュールします。これが命綱。

そして、簡易な巻物カレンダーを作り、地震のあった昨日から、どこで過ごす、なにがあるなどを記していきます。本人が知りたい情報、学校が再開する、自宅へ帰るというようなことは、多めの日数を、まずはどこかに記入してみましよう。

一番見やすい場所に、このスケジュールとカレンダーの二つを貼ります。
あと、アナログ時計を置くと、時間とはけいメモとのマッチングができます。

してはいけないことがあったら、〇×メモで、外に出ない× 部屋の中で遊ぶ〇という風にしていいことを、必ず一緒に伝えましよう。

テレビは、地震や津波のニュースになっています。子ども番組が楽しみなお子さんには、「地震や津波で日本中が困っています。子ども番組がありません。残念」と書いて説明してください。それから、他のできる遊びを提案します。

理由や説明は、どうしてメモや、四コマメモを使うとわかってくれます。

また、コミュニケーションには、おはなしメモやおはなしツインで筆談をします。こういう緊急なときほど、本人が選んだものができる、得られるは、気持ちを楽にします。えらぶメモで、食べ物や行き先などを選んでもらうといいです。

したいことやする予定があって、今の状況でできないときは、「春休みは地震で街が壊れてできません。@@へは夏休みに行きましょう」と行ける行けないは関係なく、見える形で約束して安心させてあげてください。

さて、避難所など公共の場所に居るときは、できるだけ隅っこを選んで、敷物を敷いてその上に名前を見えるように書きます。そのエリアが、家族や自分の場所にしてしまいます。入れるかごを決めるとか本人の使うものは、人と兼用は避けましょう。「マイ・水バケツ」「マイ・食料」にしてあげると人介入が減り、安心します。

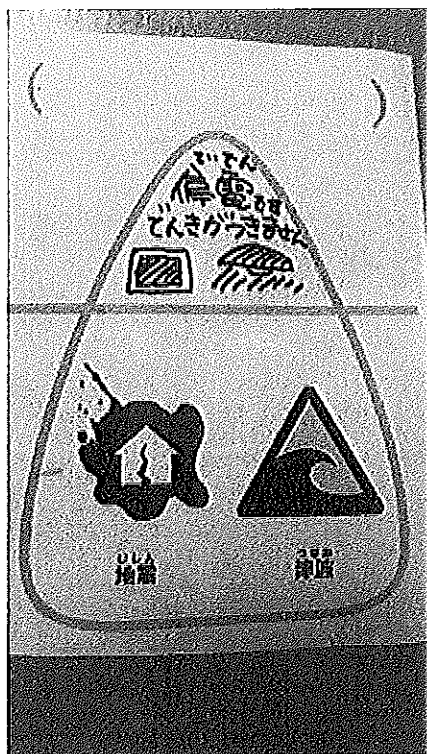
エリアの近い場所に、ひとりイスを置いてカームダウンに使うといいかもしれません。毛布など包まれるもの。そして、イヤマフなどの感覚を緩和するグッズは必ずそばに。それから普段からの癒しグッズや安心アイテム、遊び道具を持っておくこと。

<時間軸支援、場所軸支援、感覚緩和グッズ、コミュグッズ。それから、ご褒美（終わったらなにがあるか）>…この五つを準備してください。それが、仲間はずれにしないということです。

困ったことがあったら、おめめどうのメールに返信ください。下記にある番号へファックスでもいいです。支援のアイデアは考えます。繋がっています。どうぞ、気持ちを少しでも楽に、お子さん、ご家族が、無事に乗り切られますように。

◆◆◆おめめどうのE-MAIL : haruyanne@omemedo.tanba-sasayama.com おめめどうのFAX : 079-594-4667

★停電を説明する



理由を説明するときは「どうしてメモ」を使います

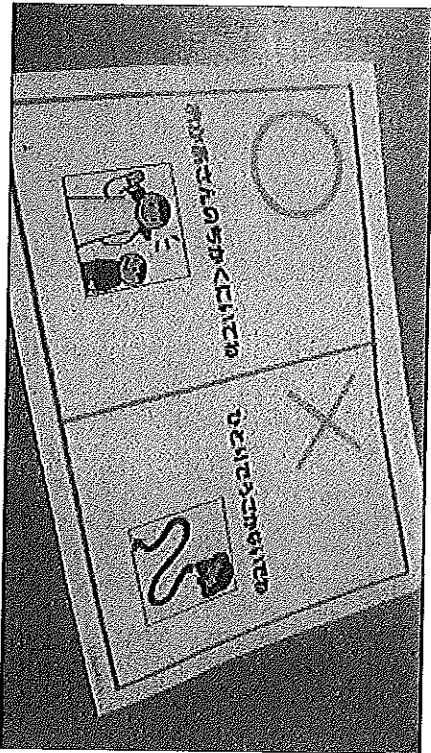
地震と津波で

停電です (でんきがつきません)

こういうときは、地震や津波という意味がわからなくても

きちんと命名することです。シンボルや絵を添えると雰囲気だけは伝わります。

★して欲しいことを伝える



注意をするときは、「OXメモ」を使います。

ひとりでうごかないでね ×

おかあさんのちかくにいてね ○

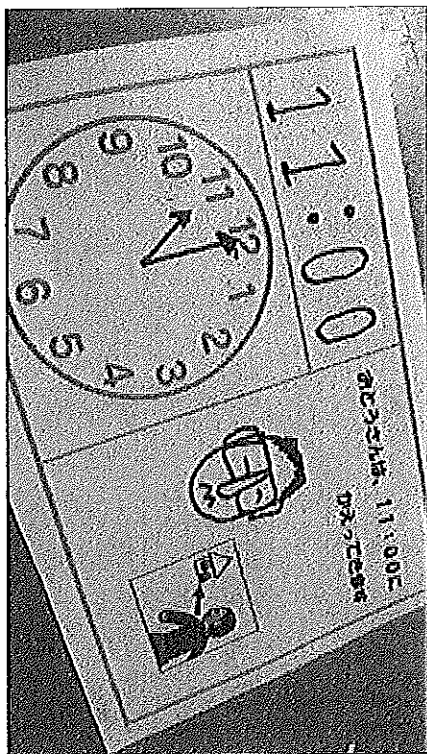
してほしくないことを伝えるときは

してほしいことを、必ず、一緒に伝えます

×だけを伝えても、して欲しいことは、伝わらないからです

続けていくと、○だけの提示でよくなります。

★気になる時間を伝える



とけいメモを使います

お父さんがいつ帰ってくるのかなど
気になることがあるときは

多めの時間（この時間なら大丈夫と思うとき）を伝えます

もし、そのとき叶ってなくても
また、時間を延ばして知らせます

知りたい情報が

宙に浮かないようにしましょう

★仲間はずれにしないこと

テーマ：非常時の支援

こういうときに

一番大事なことは

障害のある人を

仲間はずれにしないこと

です

自分のことだけでたいへんかもしれませんが

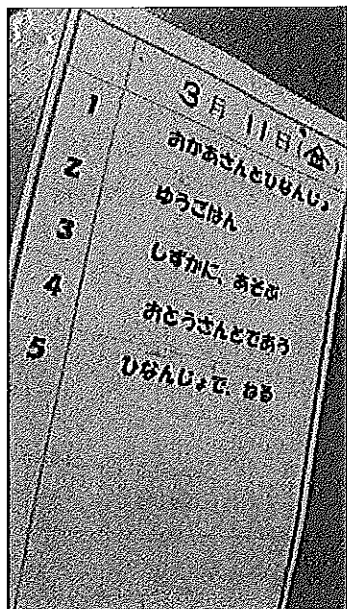
一緒の時間を過ごしている人として

どうぞ、説明して、大丈夫を伝えてください

して欲しいことは

見える形で伝えてください

★みとおしを伝える



見通しを立てるにはスケジュールを書きます。
みとおしメモ（みとおしビッグ）に、わかる形で記していきましょう。

どのような状況でも、現時点から書き始めます

1、現時点、どうしているか

そのあと、起こることを続けていきます

できれば、毎日のルーティンは入れましょう

それが、一日の次官の手がかりになります

できないことは、省きます

もし、はみがきやお風呂がしたいと言って来たら

地震、津波で、今日は残念と、書いて伝えます

（どうしてメモや四コマメモで説明しましょう）

寝るところまで書き、みとおしをまず立ててあげましょう

それだけで違います

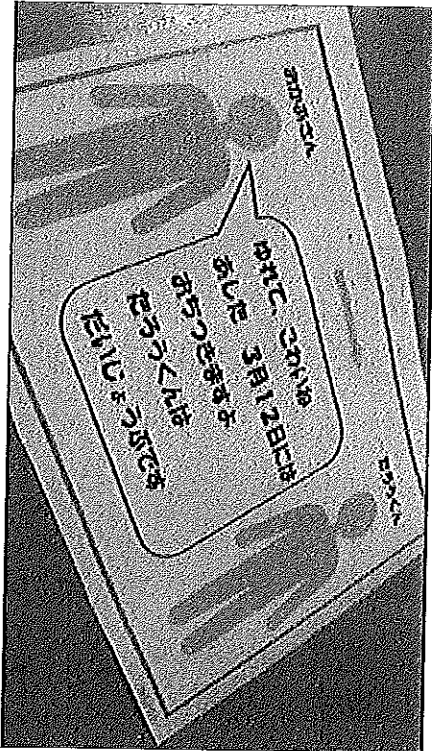
翌日の予定は、翌朝、一緒に書いていきます

みとおし不全が、一番不安定になります

どうぞ、スケジュールを、本人は、どうする、どういう予定かを

知らせてあげてください

★筆談で伝える



おはなしメモを使います

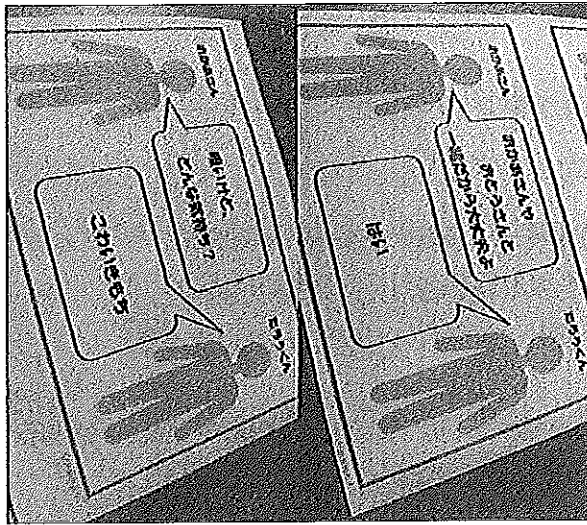
安心して欲しいこと
伝えたいことがあったら

言って聞かせるのではなく
見せて伝えます

文字が読めるなら
筆談をしましょう

筆談をすることで
冷静になれ、具体的にあらわしますし
音声言語のように
消えていかないの
で
伝わるし、何度も確認ができます

★書いて聞いてみる



おはなしツインやえらぶメモを使います

本人の気持ちを聞くときも
してほしいことを知るにも
音声の言葉で、聞くのではなく
書いて尋ねましょう

音声の言葉だと
オウム返しや
ファンタジーになってしまいがちですが

筆談だと
答えを読んで
考えてくれます

もし、答えが書けないときは質問がわからないときです
えらぶメモで選択肢を選ぶ形にします

自分の気持ちが伝わっていることが
見える形でわかると
とても、安心します

★専用は、気持ちを楽しめる

以前、兵庫県篠山市で経験した水道に薬品が混じったときに、役立ったことです。
ダダ、小4（2003年のお話）

////////////////////

ダダには、「水道×、ペットボトル○」と伝えて、お茶とお水の二本を持たせた。段々と「お水のことがなんか変！」くらいは状況がわかってきたようだ。

小学校が給水車の待機しているところなので、水不足ということはないだろう。
・・・中略・・・

水道のことで、給食ができないので、菓子パンとミルクになり、水を飲むな、手を洗うな、持ってきた水筒も飲むな…で、もう、メチャメチャたいへんやったと書いてあった。

明日も、給食がなく、午前中授業。

これあかんわ…。ダダにストレスかかってしもてる。

・・・中略・・・

「水道が使えないの本当に辛い。ひまわりの周辺の水道にもテープと紙でく使えません」>にしてありましたが、ダダくんの顔を見るとイライラの表情が出ている。

どうにかならないかと、相談の結果、バケツ一杯だけ水をもらい、

『今日はバケツ一杯だけダダくんのお水』と言う約束で、校長先生に自分でも言いに行っ
て、お水をもらいました。それで、とても落ち着きました」

上手に対応して下さっている。ダダの特性がちゃんとわかっている証拠だね。

もちろん生徒さんが手を洗ったりする、ポリタンクも用意してあるのだけれど、それでは、ダダには居心地が悪かったんだと思う。「自分の」が出来てホッとしたのだ。

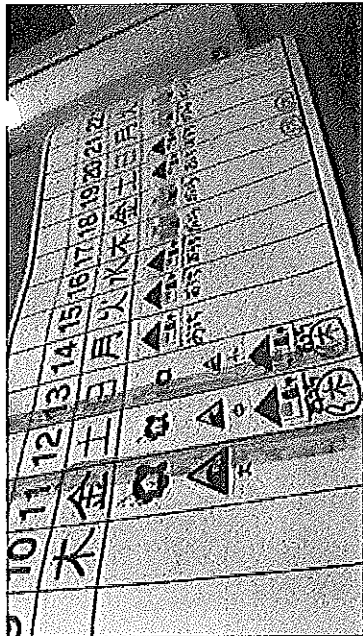
////////////////////

こういう非常時では、どうしても、兼用をしなくてはならず、人介入が増えて不安定になります

見える形で、このグッズは使える、この水道は使えないなどのルールを伝えるとともに

マイ・バケツやマイ・毛布といった本人だけのものに決めてあげると、落ち着きます。

★いつなにがあるかを伝える



イメージ画像でしかないのですが、カレンダーの作り方です

巻物カレンダーを使うと、日が連続してわかるので
七コマ式より、見通しがたちます

学校がいつあるか

今日は、どこで過ごすかをわかる形

(絵、文字かな。写真は無理だと思うので)

入れていきます

日が変わるとに

今日のマークを移動します

特別な工夫はなくても

カレンダーを記入して、貼っておくだけで

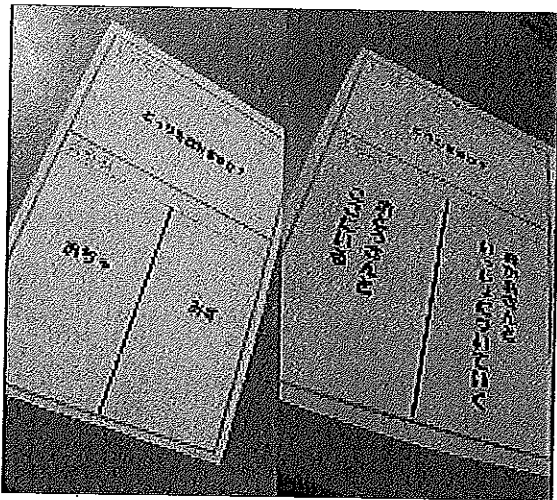
見通しになりますから

ぜひ、してみてください

★選んでもらう



災害時には、いつもの好物が、手に入らないときがあります
そんなときは、ある物の中で選んでもらうといいでしょう
実物を使うと、こんな感じ



それを、えらびメモを使うと
二択から四択までかいて
○なり、×なり、指差しなりして教えてもらいます

どうしたいか？なども、文字や絵に描いて
選んでもらいましょう
自分の選ぶが、できると
自分の気持ちを尊重されているがわかるので
行動が、落ち着きます

★刺激的な映像から遠ざける



おかげさまで、落ち着きました

「ここに津波がくるんちゃうか」て、すごい心配してた。パニクる寸前って感じやったから

理由はあと、とりあえず、おはなしメモで書いて伝えました。音声言語は、役にたちませんね

何回もチラチラ、おはなしメモ見てました

で、落ち着いたかな〜と思ったら、笑顔で津波の話、しはじめた

しんどかったんやろなあ

おバカなワタシは、「みんな悲しい思いをしています。笑って話すのはいけません」と伝えてしもて

「どんな顔したらいいのか、わかりません」、との返事で

あっ、そっか〜今は、落ち着きました

//////////

大人は知りたい情報でも

子どもには、刺激的過ぎるものばかりです

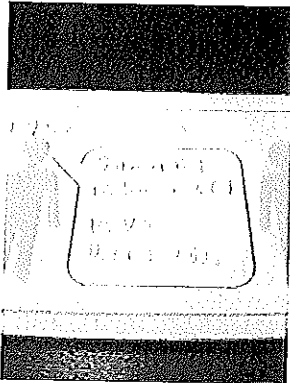
できたら、子どもさんには、テレビやネット映像から

遠ざけてあげてください

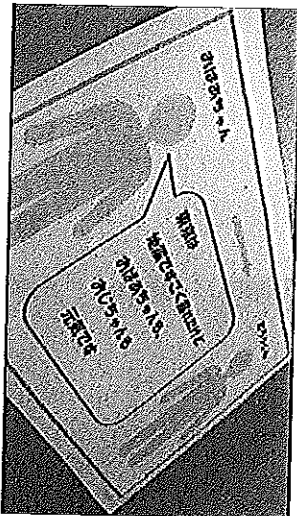
大人は、知ろうと思えば、いつでも手に入る情報です

テレビを切って、静かに過ごすのもいいと思います

★書いて伝える（スタッフの話）



地震のニュースは、ココロをざわざわさせます
見せない方がいいです
では、テレビの代わりに、なにをしていたらいいのかを、伝えます



夕方、東京のおばあちゃんの安否の確認ができました
お子さんが、気にしていたので
おばあちゃん本人から、電話口で伝えてもらったそうです
おはなしメモなら、人物に名前をつけると
文字にしても、おばあちゃんからの言葉として伝わります
なににおいても
本人が直接伝えるは、理解が全然違います

★一週間予報

福島のFです。

ハルさん、なんとか無事です。。

余震が続いているのでなんともですが、

子どもにも1週間予報（とりあえず）

地震は少し続くけど段々と小さくなる

こと（なってくれ！）伝えて

今はゲームやってくれてます。

なんとかしのぎたいと思います。

//////////

福島のユーザーさんから

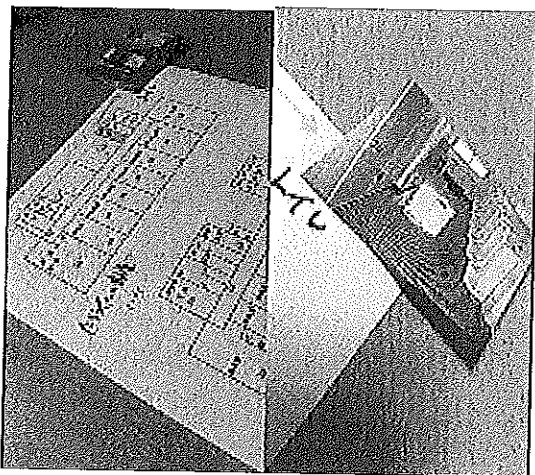
教えてくれて、ありがとう

天気予報のような形で

地震の沈静化するようすを一週間予報として見える化するのも

わかりやすいかもしれませんね

★活動の場所を伝える



イメージ画像です（見取り図も写真も被災地とは関係ありません）

トイレや食事などで
場所を移動しなければならないときは
避難している建物の見取り図を使います

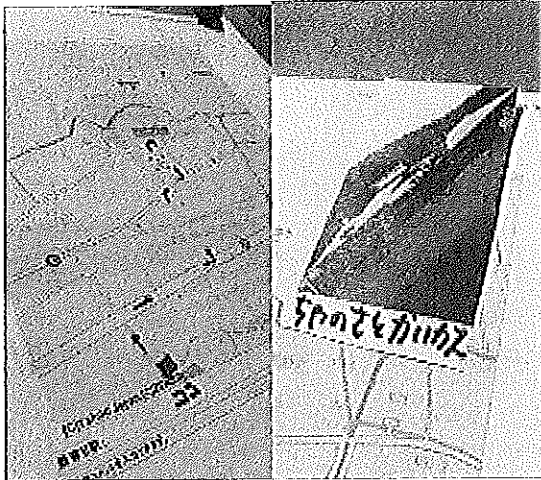
自分のいる場所は、ココ
それから、トイレは、ココ
というようにマークをつけます

トイレなら、トイレの写真があると便利ですが
携帯で撮った写真を一緒に見せるでも、かまいません

どこに連れて行かれるか
わかるので、安心されますし
あちこちウロウロが減っていきます

見取り図がないときは、手書きでもかまいません
伝えているというこちらの気持ちが伝わっていきます

★移動する場所を伝える



イメージ画像です（おめめどうのある味間奥と茶の里会館を使っています）

どこから、次の場所へ移動するときは
地図を使います

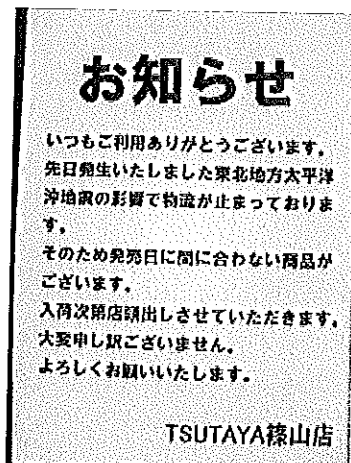
今居るところが、ココ
そこから、どこを歩いていくかと
目的地をマークします

写真があるときは、見せておくといいですが
なくてもかまいません
地図だけでも、十分、そこまでいくことが伝わります

行く場所がわかると、恐怖感が減り
楽についてきてくれます

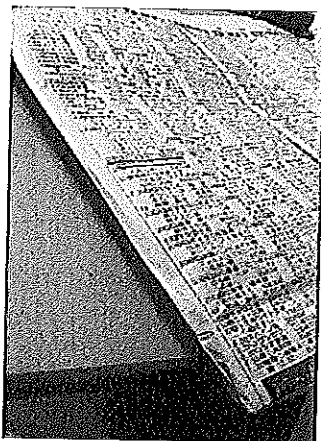
地図が無いときは、手書きでもかまいません
伝えているというこちらの気持ちを伝えます

★実際に見てもらう



変更や、いつもとは違うことを口頭でいくら伝えてもうまく伝わりません
そんなときは

その店が出しているチラシや但し書き（これは、実際、スタッフがお子さんに見てもらい、
納得してくれたTSUTAYAの張り紙）



新聞のテレビ欄などの情報媒体を、実際に、見てもらうことで
文字が読める、意味がわかるとかは関係なく
実際、こうなっているんだという＜社会の動き＞を見てもらいましょう

たとえば、どうしても、その店に行って、手に入らないものを欲しがるとするなら
その店に行って、閉まっていることを、実際に見てもらう
店が開いていたなら、その品物が無いことを、実際に見てもらう
をすると、あきらめ、納得もしやすいです

★3月13日のメルマガ

★こんにちは、ハルヤンネです♪★

みなさんと同じように、自分にはなにができるんだろう？と考えています。宮古には遠い親戚がいて、子供達が小さい頃連れていってもらいました。気仙沼養護 学校へ講演会に呼ばれたとき、大船渡の駅前に宿泊して、夏祭りのために飾られた船を港へ見に行ったことがあります。相馬は、『レイルマン2』の福島の旅 で。レンタカーでダダと訪ねた街です。185～186ページにその時の様子があり、挿図には美しい「相馬の海」を入れました。それらの訪ねた街が、テレビ の向こうで、瓦礫の山になっている。それは、とてもとてもココロが痛みます。

遠く離れている自分達ができるのは、「こうしてほしい」と望まれたことをするだけ。たとえば、「停電の解消に、節電してください」という国や企業からのお願いに素直に従うこととか、「ネットを必要以上使わない」（必要な人が通じにくくなるので）という判断や、また、「信憑性の無い情報（マスコミ・噂）を信じない」というようなことです。良かれと思って、物資を勝手に送っても、激励の便りをして、それは、余計なお世話にすぎないのです。こういうとき、自分達が、障害児・者に、求められてもいないのに、良かれと思ってやっていることがいかに多く、それは、余計なお世話になっているんだということを実感します。求められたらするでいいのです。そのためには、「求めてもらう」がいるということにも気がつきます。

交通機関、流通の問題、また自粛といったことから、これから、しばらく、世の中が変更だらけになります。でも、変更を伝えることができるのは、変わらない 日常を伝えることをしてきた者だけです。だから、私は、おめめどうユーザーについては、それほど心配はしていないのです。これまでスケジュールや視覚支援 をしてきておられるから。でも、していない人たちが、しんどいだろうと想像します。

そして、お教室で、専門家相手に勉強や課題をこなさせるような療育は、この非常事態にはあまり役に立たないこともわかります。日常を丁寧に伝えること、環境調整を親自身ができるようになっていからこそ、状況が変わっても、それに近づけることができるのです。周囲への啓発も、日ごろしていないなら、上手に伝えることができないでしょう。

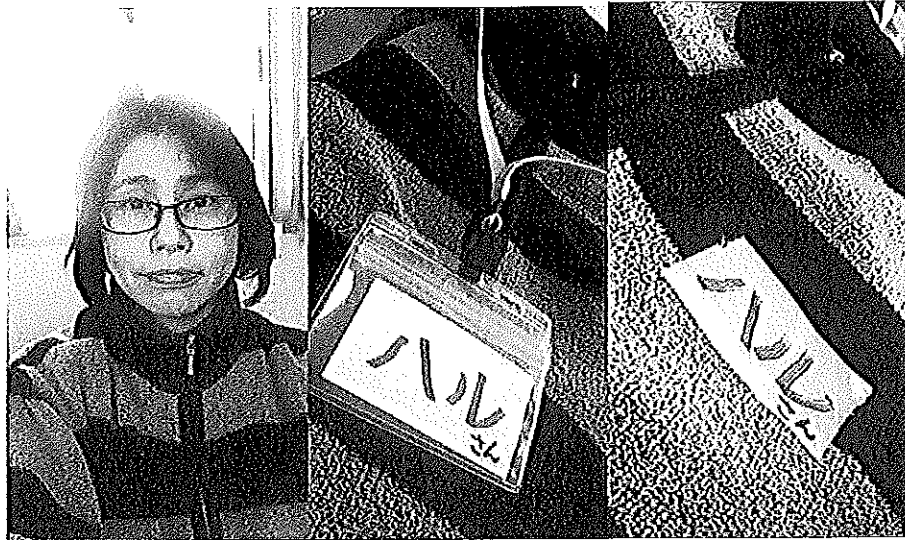
自閉症協会の防災ハンドブック→

<http://www.autism.or.jp/bousai/index.htm> が、ネットにありますから、ダウンロードしてください。それには、「周囲にわかってもらう」にたくさん頁が割いてあります。災害や緊急時には、自分達だけではどうにもならないことが多いからです。

物資の準備もちろん大事ですが、自閉症・発達障害の人ほど、見通しや見える化の情報が要る人はいないです。わからない状況は、その想像力の偏りという特性からも、とても苦しい。いつものテレビがないこと、外には出られないこと、それらは我慢をさせるものばかりかもしれませんが、でも、こんな状況なんだという説明をわかるようにすること、仲間はずれにしないことで、絶対に伝わります。本人の力を信じてあげてくださいね。

- ◆ おめめどうの E-MAIL : haruyanne@omemedo.tanba-sasayama.com
- ◆ おめめどうの FAX : 079-594-4667

★過ごす人を紹介する



(あくまでも、イメージ画像です・汗)

出会う前に、携帯の写真で、相手の顔を撮り、見せておきます。

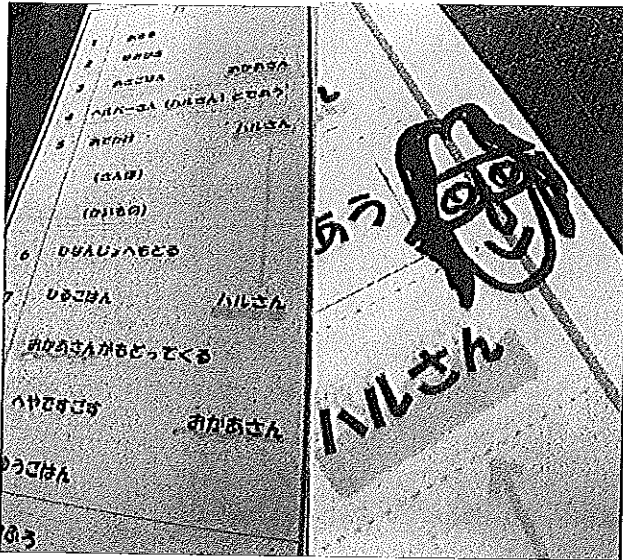
サポートをする人は、名前が書いてある名札を示しながら
「こんにちは、ハルさんです」と、呼んでほしい言い方で、自己紹介します
このとき、余計なことは、付け加えないでおきましょう

名札などが無いときは
布ガムテープにマジックで書いたものを胸に貼るでも、かまいません

自閉症・発達障害の人は、人の顔を覚えにくい方が多いので
文字や他のわかりやすいもので
補足すると考えてください

顔を見せて→文字を見せて→声をかける
の順番が、一番確実のように思います

★サポーターさんと過ごしてもらおう



みとおしビッグを使いました

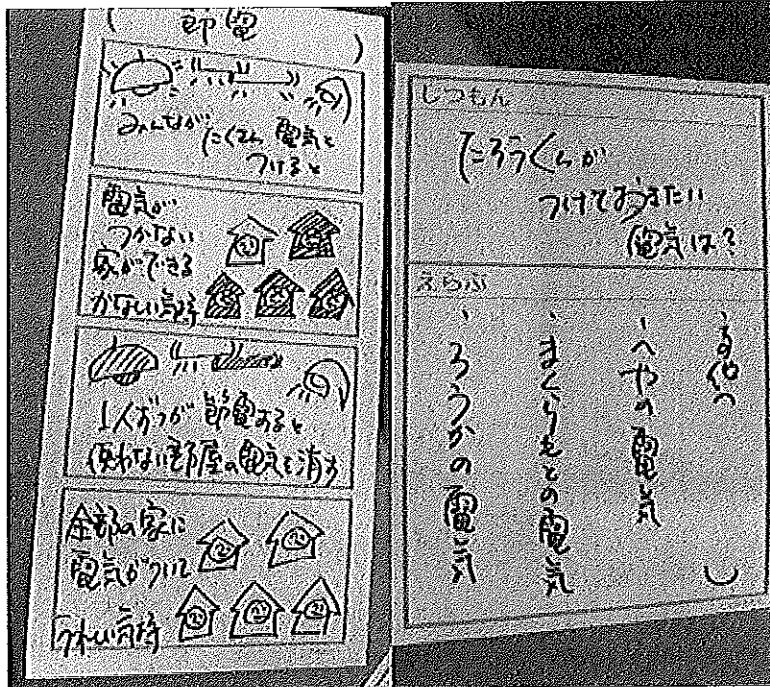
ほかの人と過ごしてもらうには
必ず、スケジュールと連動して伝えます

いつ、サポーターさんに会いますか？
どの活動をそのサポーターさんと過ごしますか？
それから、一番大事なものは
いつ、お母さん（お父さん）と、会えますか？

それを、そのお子さんにわかる形で
スケジュールします
（時間も入れて、時計とのマッチングをするといいですよ）

文字だけじゃなくて、写真があるかもしれません
でも、緊急の時には、特徴を捉えた似顔絵でもかまいません

★節電を伝える



これは、いろんな説明の仕方があると思います

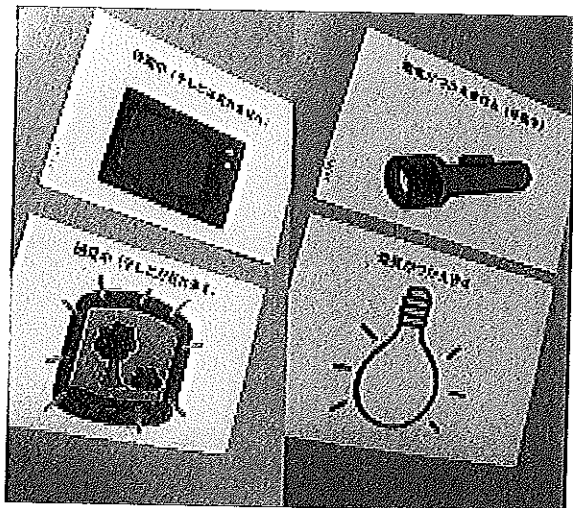
そのお子さんが、なにがわかるとか
 ということが好きだったり、こだわっていたりするかによるのでね

でも、私なら、息子に
 こんな風に絵つきで、説明するかなという四コマです

Aなら、sadだけど、Bなら、HAPPYだよ
 というのが、好きなんです、>み~

で、相手に、どの電気をつけておきたいか
 というのを、えらぶメモで、聞いて、それは、つけておきます
 全部、×は、難しいだろうから
 本人の気持ちを聞きます ね

★輪番停電を伝える



テレビや電気は、ご本人がわかりやすいもので

使えると使えない（あるいは、懐中電灯を使う）の視覚支援を作ります

停電のときは
使えないバージョンを貼って見せます

通電したら
使えるバージョンに切り替えます
（こちらは、なくてもかまいません）

この画像には、×を入れていませんが、必要なら、できないときに、×を入れるとわかりやすいかもしれません

くどくどと言って聞かせるより
見せて伝えてあげてください

これは、故障中も、同じようにします。いつまでに直るかがわかると、もっとわかりやすいです。

★輪番停電の時間を伝える



時間のルールを伝えるときは、とけいメモ（ミニ）を使います

アナログ時計とのマッチングで
この時間になると、「懐中電灯タイム」と言う風に

肯定的なイメージを知らせることの方が
気分的には楽に感じられるかもしれません

あとは、停電中・懐中電灯タイムに
どう過ごすかを決めて

することを示すスケジュール化をします。

★3月14日のメルマガ

★こんにちは、ハルヤンネです♪★

関東では、輪番（計画）停電が今日から始まります。ここで問題なのは、人工呼吸器など生命に関わる方です。その方は、どうぞ、早く主治医や自治体に相談してください。幸い運動性障害のお子さんより、自閉症・発達障害では生命に関わるということはそうないとは思いますが、電気をつけたままにする、時計代わり のテレビといった不安を減らすために独特の電気の使い方をしておられる方は多いでしょう。本当に大変かとは思いますが、お子さんにわかるように停電を伝えて、無事乗り切っていただくことを祈っています。

中部から西日本は、節電の願いはありませんが、私達も原子力発電に頼っていることは事実です。使わなくても良い電力を使っているから、原子力に頼るのか、原子力に頼るから余計電力を使ってしまうのか？今問いかけの時期が来ているように思います。また、被災地ではないのですから、元気に過ごすことも大事です。私は、宮古や気仙沼、東北産の食品があれば購入しています。そうして、経済の後押しをしていくことが、今自分のできることのひとつかなと思っています。

さて、節電をどう教えたらいいかという相談がやってきて、作りました。「★節電を伝える」<http://ameblo.jp/haruyanne/entry-10829621525.html> いろんな表現があるでしょうが、状況説明には四コマメモが役立ちます。どうしたらHAPPYになるのかを書いて説明してあげてください。また、えらぶができると我慢がききます。これは、知的に重い、軽いは関係ありません。高機能でも、「自分で選び、それを経験して結果を知る」ができないおさんはたくさんおられます。こういうときだから、強いるのではなく、えらぶと考えてください。

輪番停電については、どう教えようかしら相談がきています（月まわに★輪番停電で2エントリー載せました）。まだ理屈がわからない幼児期だと、たいへんと思います。基本はスケジュールと視覚支援です。見える形で、何時から消えて、何時になれば電気がつくことを知らせておきます。文字や時計が読めない、読めるとかは関係ありません。伝えることに意味があります。本人がしたい活動で電気が必要なものなら、ついている時間にできると示します。電気がいらぬ（充電や乾電池などで）したい活動なら、消えているときにできると伝えておきます。そういうものを整理して、スケジュールに記しておくといいでしょう。また、充電などを本人の役割にすると納得がいきやすいです。

テレビが消えている間は、テレビに「停電中で見れません」と紙に書いて貼っておきます。そういうちょっとした案内がかなり有効です。暗い時間に停電が起こるときは、「マイ懐中電灯」を持たせてあげてください。自分でコントロールできると楽なのです。それでなくても、暗いという不安な中、人に頼らないといけぬ、人の言葉や行動で動かされるとなると、＜急に物事が起こる＞ように感じ、不安が増えていきます。

- ◆ おめめどうのE-MAIL：haruyanne@omemedo.tanba-sasayama.com
- ◆ おめめどうのFAX：079-594-4667

★マイ・カンテラ

ハルネットユーザーには、日ごろからの支援を、話しているので、こういう緊急時にも、それを、応用してくださいます。（秋田のユーザー）

////////////////////////////////////

停電時、うちが重宝したのは実はもらいもののキャンドルでした。

ケースが大きいのを選ぶと、あまり危険ではありませんし、かなりもちます。

ほのかで温かい明かりを、息子は気にいってくれました。

それでも、テーブルの真ん中に置いて、火事に気をつけ、みんなで、息子に気をくばりながら灯しました。

電池の心配がいらなかったのが助かりました。

電池ももはやどこにも売っていなかったのが、念のため懐中電灯は必要最小限しか使用しませんでした。

息子にはミスドでもらった電池式のカンテラを「マイ明かり」として持たせていました。

（一晩しか電池はもちませんが電池の買い置きが充分だったので大丈夫でした）

////////////////////////////////////

安全なもので、「自分のもの」を、持ってもらうこと

これは、安心して過ごすための、キーになります

今日のメルマガから

////////////////////////////////////

テレビが消えている間は、テレビに「停電中で見れません」と紙に書いて貼っておきます。

そういうちょっとした案内がかなり有効です。

暗い時間に停電が起こるときは、「マイ懐中電灯」を持たせてあげてください。

自分でコントロールできると楽なのです。

それでなくても、暗いという不安な中、人に頼らないといけない、人の言葉や行動で動かされるとなると、<急に物事が起こる>ように感じ、不安が増えていきます。

////////////////////////////////////

計画停電というのですね

どうぞ、乗り切ってください

★3月15日のメルマガ

★こんにちは、ハルヤンネです♪★

シェリー君と朝夕散歩していると、「変わらぬ暮らしが、ありがたい」と思います。でも、五日前まで「めんどくさいなあ、寒いし〜」と思っていた自分なのです。日常を揺るがすことが起こると、日常ってそれだけでありがたいものだったんだと、気づかせてくれます。子どもが元気でありがたい、一日が無事済んでありがたい。でも、不思議ですね、いつのまにか、そうじゃなくなる、子どものここがもっとよくなればいいのに、もっと楽しいことがあったらいいのに。どんどん欲がでてくる。そんな気持ちが、社会の豊かさや進歩を押し進めるのも事実ですが、でも、やはり、傲慢、貪欲になりすぎていたんじゃないかなと、福島原発の様を見ていると感じます。

昨日は「非常時の支援と工夫」

<http://ameblo.jp/haruyanne/entry-10830353388.html> をひとつずつURLにしてアップしました。自分の入っているメーリングリストや発行しているメルマガなどに、照会文と一緒に送りました。すると、それぞれにご紹介くださったらしく、いくつもお便りをいただきます。

そこで、お願い。どうぞ、お持ちのブログ、お知り合い等にお知らせください。私は、この際、知ってもらいたいんです。緊急なことでも知らせ方があるってことを。うちの子はこんなことしなくていいわ、これじゃ人によっては伝わらないこともあるんじゃないの？という感想もあるでしょう。でも、基本である視覚支援ということは、自閉症・発達障害の人にはするんだをわかって欲しいのです。

枝野官房長官が話されるとき、同時に手話をされるようになりました。一昨日まではありませんでした。話し言葉だけだと、聴覚障害の人への情報は伝わらないからです。そう主張がどこかからあった。だから、手話通訳を用意する。でも、自閉症・発達障害、そして、知的障害の人は、「話し言葉だけだと、情報が伝わってこない」とは言ってきません。この伝わってこないが、結局その人たちの一番求めていること（情報）を、後回しにしてしまうのです。それでも、かまわない社会にしているのです。

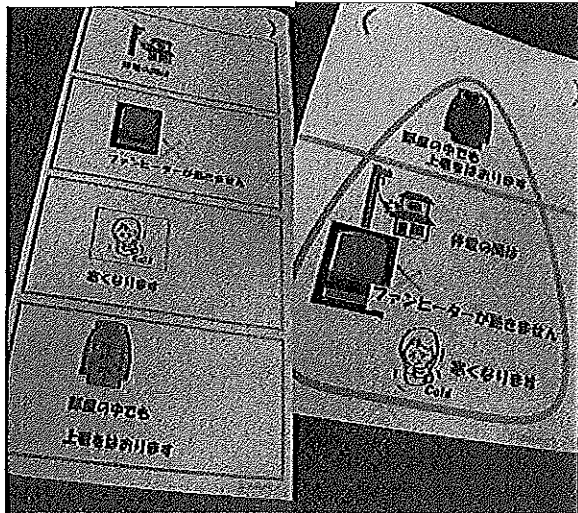
「非常時の支援と工夫」をsyunさんに見せると、「それまでの関係性がちゃんとできてたらなにしてもわかるし、なかったらなにしてもわからん」と言われました。日ごろ、自閉症・発達障害児・者にどういう風に接しているか、毎日のことを知らせているか、変更や理由を丁寧に伝えているか、本人の気持ちを聞き、家族として仲間はずれにしては居ないか…が、全部わかってしてしまうのがこの緊急時です。テレビの変更一つ、停電があること一つ、「普段（手立て）していたら、どうってことないもの」でも、「普段してなかったら、キツイやろうなあ」と思う。

こういう機会だからこそ、「普段の手立てしてきたことが、ありがたい」がわかる、だから、みんなに知ってもらいたい。どうぞ、格さん（拡散）、助さん！

- ◆ おめめどうのE-MAIL：haruyanne@omemedo.tanba-sasayama.com
- ◆ おめめどうのFAX：079-594-4667

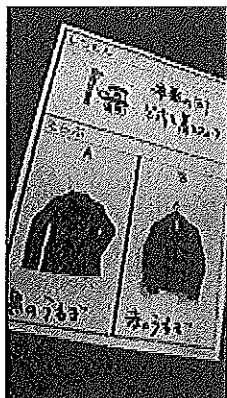
★ 停電時に上着を着てもらおう

洋服のこだわりや習慣などによって服を着るひとつ
着てくれない、着がえてくれないというようなことがあります
停電のときに服を着てもらうには、まず説明をします



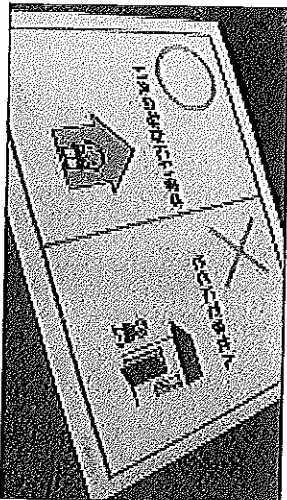
四コマメモと、どうしてメモであらわした例です

本人には、着やすい素材のもの二択から、どの服を着るかを選んでもらえばいいでしょう。
すると押し付け感がなくなります

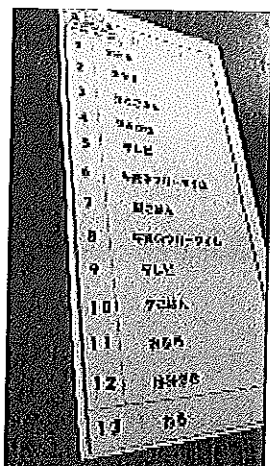


部屋の中での上着に、抵抗の在るお子さんは、停電の時間がわかっていたら、スケジュールに、上着のマークも記入し、予告しておくといいですよ
なんにしても、説明と、それから、選択活動です
ただ、自閉症・発達障害の人は、体温が高い傾向（暑がり）もあり、薄着でも結構平気です
寒かったら、ちゃんと自分で着はります（これ、ホント！）着なくても、あまり気にしないことです

★一日中家にいることを伝える

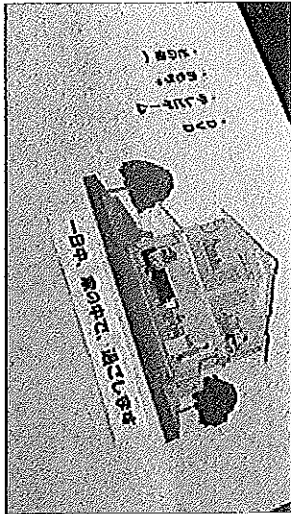


最初今日は、外にはできません×、家のなかにはいます○ を、〇×メモで伝えます



次に、みとおしメモ（みとおしビッグ）などで、一日のスケジュールを一緒に立てます
そのお子さんにわかる情報で、作ってくださいよ

（モデルが、文字だからといって、文字で書いた方がいいんじゃないっす）

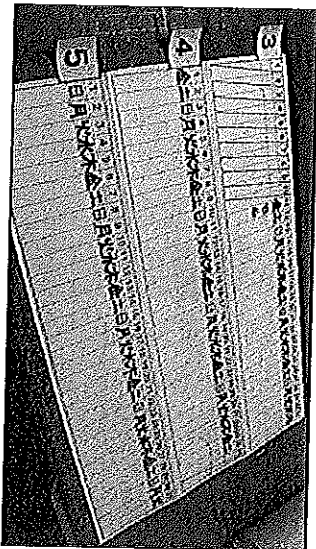


家の中でしていいこと、遊びを、箇条書きにあげたり
次はなんの時間にしようかと選んでもらったりしましょう
いつものルーティンもいれると、安定します



家の中で過ごすのは、どういう理由からと、説明するときは（した方が納得してくれます）
どうしてメモや四コマメモで、伝えます
今回、こういう状況の方もいらっしゃるかなと考え放射能のシンボル（国際的なもの）を
使いましたが（かなりリアルで、怖いです）。怖い印象が残りやすいお子さんには、もっと
わかりやすい（イメージしやすい）表現にしましょう
台風のような見えるものは簡単なのですが
放射能や電波のように見えないものは、なかなか難しいです
（インフルエンザの場合は、見えないけど、期間がわかっているので、伝えやすいです）

★長期のみとおしを持ってもらう



大きさがちょうどよいので巻カレ1年手帳を、使いました
カレンダーで日の移り変わりを伝えるわけですが
どのくらいしたら、避難所からでられるのか？（体育館で寝ないのか）
どのくらいしたら、停電がなくなるのか？
いつ新学期が始まるのか？

というような長期のビジョンは
その頃までがあらわせるカレンダーを使います

そして、仮にでもいいのでそうなりそうだと思う日に記しておきます
わからないときは、ど〜んと多めにしておきましょう
予定より伸びてしまうと、つらいかもしれませんが
早まるぶんには、さほど抵抗はありません

予定が伸びそうなら、一緒にカレンダーを見ながら変更を伝えます
本人が入りたいことがあったら、それも記しましょう（どんどん書いてもらってください）
嘘はつかないで、誠実に伝えます
自閉症・発達障害の人は長期のみとおしがつくと、とても楽になります

★3月16日のメルマガ

★こんにちは、ハルヤンネです♪★

昨日は、大阪の難波駅前でのダイレクトセールス。昨日は、震災直後ということもあり、ブログにアップした「非常時の支援・工夫」のファイルも見てもらいました。

お伝えしたかったのは、普段からしていることが、非常時に繋がるんだということ。よく「うちの子（担当児）は、ここまでしなくていいんです。言葉でわかるので」と親御さんや支援者さんは言われます。じゃあ、非常事態を、言葉で伝えることができるでしょうか？その時は「うん、わかった」と返事をしても、その瞬間落ち着いても、きっとすぐ「テレビいつするの？」「学校は？」と言ってくる、そわそわイライラ落ち着きのない状況になっていくでしょう。だって、不安ですよ、見える形で確かめるものがないのは。

「みなさんなら、非常時になったら、どうされますか？」とお話すると、「とても困る」と口をそろえて言われます。私も、どの年齢のダダであっても、急にあの生活はとてもしんどい。絶対嫌だと思えます。絶対嫌でも、そうなってしまったら…でも、伝える術はあるよね。まず、スケジュールがわかるし、していけないことも伝えられるし、状況やルールの説明もできるとなると、その恐怖感は減っていきます。

「普通の暮らし」です。大切なのは「普通の暮らし」。だから、毎日してもらいたいのです。

ヘルパーの事業所の支援者さんがこられ、「どうしても視覚支援などをして
くださらず、自傷・他害がひどいお子さんの親御さんに、どういう風にしたら
いいの か？」と聞かれました。「グッズがあると、楽ではありますよ」とは言
いますが、正直、それは、その親御さんの人権の問題ですから、その子どもさ
んの暮らし かなとは思いますが冷たいようだけれど言いました。

昨日メルマガに書いた「枝野官房長官の会見の時の手話通訳」を、聴覚障
害者の知る権利である人権とわかるなら、自閉症・発達障害の人への視覚支援
をしないのは、知る権利ばかりではなく、生きる権利への人権侵害とすぐわか
るからです。syunさんが、「虐待と同じ構造だから、児童相談所とも繋が
っておくことです」とアドバイスされていました。

専門家と思しき男性もこられました。「これまで視覚支援といえば、伝える
ための視覚支援でした。こういう非常時には必ずそれがいります。でも、もっ
と進んで『本人の気持ちを聞く視覚支援』をおめめどうは考えています。本人
の気持ちを聞くからこそ、こういう非常時でも、納得し落ち着いて過ごせるん
です。でも、まだまだ、伝えるための視覚支援でしかないと思いますね」と私
が言うと、「おっしゃる意味はとてもよくわかります」と言われました。

たぶん、グッズ類 には圧倒されたのだと思います。『ハルことば』を一冊買
って帰られました。

- ◆ おめめどうのE-MAIL：haruyanne@omemedo.tanba-sasayama.com
- ◆ おめめどうのFAX：079-594-4667

★日ごろの関係性

よく、視覚支援をしたからって伝わらないよ

〇×がわからない人もいるし

と、言われますが

普段しないで、そのときだけしても、伝わりません

普段していて、大人が伝えてくれる視覚支援に信用があるから

緊急なときでもわかってくれます

普段も形としてしてはいるけれど

本人の気持ちを聞かず

大人が禁止や指示に使うだけ

それから、約束を守らない、というような場合

視覚支援は

ただの命令、押し売り、大人の気まぐれにしか過ぎません。

伝わらないのは、子どものせいではなく

日ごろの関係性を作ることができていない、大人の問題です

