

自分をまもるカード試案

発達障がいや、その傾向が疑われる子どもたちが、地域で、仲間とともに、自分で自分をまもることができるように、震災時のサポートカードを作成しました。これには、たくさんの保護者の知恵が込められています。まだ改善の余地もあります。それぞれに改善していてもいいかと思います。

母子手帳サイズ～B6ぐらい

入れ替えができるような工夫

水に強いこと

- カード1 防災リュックの準備(説明)
- カード2 自分の防災リュックの準備
- カード3 自己紹介(名前や連絡先)
- カード4 自分のことをしてもらおう
- カード5 自分のことを知っている人
- カード6 医療関係の大切な情報
- カード7 緊急時の「今日の日」(スケジュール表)
- カード8 緊急時の「していいこと」
- カード9 緊急時の「してはいけないこと」
- カード10 これからのこと

多数の保護者の声をあわせて

- ◆ サイズは母子手帳や受給者証ぐらいの大きさ
- ◆ ページ数が多すぎないこと
- ◆ ぬれないようにパウチっこするかファイルに入れる
- ◆ 知っている人を書くカードは相関図のように
- ◆ カードはときどき変更できるように、変更したら日付をかいておけるように
- ◆ その他
 - カードごとに色を分けてもいいだろう
 - 例：赤カードは医療関係のカード
- ◆ 他に何かあれば、以下まで連絡をください。

前川あさ美 東京女子大学

amayekawa@nifty.com

自分をまもるカード

氏名

試案 前川あさ美(東京女子大学)
amayekawa@nifty.com

自分をまもるカード

カード1 防災リュックの準備

気持ちが安心できるために

例：いつも使っているイヤーマフ、手触りが好きなタオルやぬいぐるみ、大好物のお菓子、時計など

自分の命を守るために

例：マスク、ウェットティッシュ、寒がり屋さんにはサランラップや新聞紙、自分のよく飲んでいる飲みもののペットボトル、普段使ってる薬など

一人で時間を過ごすために

例：よくやるパズル、ランプやウノ、その他電源なくても楽しめるおもちゃやゲーム、好きな本や辞書、白い紙と色鉛筆、カメラなど



その他あるといいものは

いっぱいになりすぎて背負えないのはだめ！ でも、隙間があったら、懐中電灯、ラジオ、電池の予備、ろうそく、ライター、帽子、下着など

自分のことをわかってもらうために

例：自分についてのカード（桃色カード）、普段使っている絵カードや写真カード、メッセージカード（例えば、「いまは一人でいたいです」カード）、筆記用具など

カード2 自分の防災リュックの準備

準備した日 年 月 日

気持ちが安心できるために

自分の命を守るために

一人で時間を過ごすために



その他あるといいものは

自分のことをわかってもらうために

カード3 自己紹介

書いた日 年 月 日

自分の名前

生年月日

年

月

日生まれ

みんなからの呼ばれ方

今行っている学校・幼稚園・保育園などの名前

連絡先

家族の名前と連絡先・職場

保護者

家族写真をはろう

きょうだい

カード4 自分のことを知ってもらおう

得意なこと

助けてもらいたいこと

苦手なこと

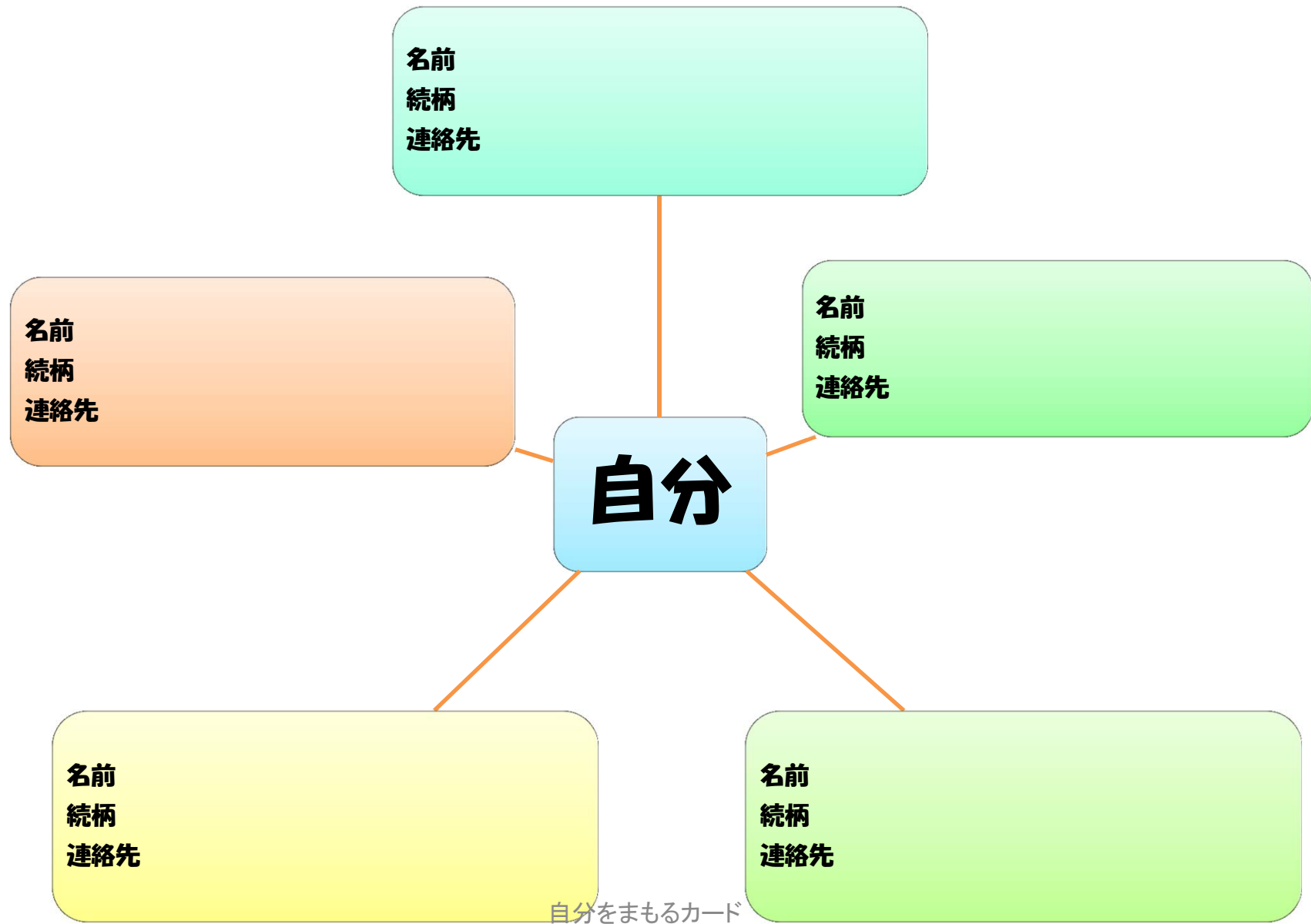
安心してすること

特にわかっていてもらいたいこと
(落ち着かなくなったりパニックになったりしたら、どうしてほしいかなど)

書いた日 年 月 日

カード5 自分のことを知っている人

書いた日 年 月 日



自分をまもるカード

カード6 医療関係の大切な情報

書いた日 年 月 日

自分の名前

生年月日

年

月

日生まれ

保険証番号

よく行く病院と医師の名前

アレルギーの有無

ある・なし

アレルギーの種類

連絡先

もしあれば診断名

ふだん飲んでいるお薬と回数

その他、必要な医療器具や配慮など

カード7 緊急時の「今日の一日」
緊急時にはいつもと違う一日をすごします。
年 月 日の予定です。

時間	すること	チェック

自分をまもるカード

カード8 緊急時にしていいこと

**緊急時には、家族や知っている人とばかりいっしょに過ごすのではないことがあります。
「していいこと」をたくさんできるといいですね。**



カード9 緊急時にしてはいけないこと

緊急時には、家族や知っている人とばかりいっしょにすごすのではないことがあります。いつも以上に、「してはいけないこと」をきちんと理解しておきましょう。



カード10 これからのこと

これからの予定がわかったら、書いておくと安心します。明日何をするの？ いつになったら「こういうことができる」「こういうことがおこる」、「こう変わる」ということを書いておきましょう。

自分をまもるカード

書いた日 年 月 日