

SOSシート

SOSシートとは？

- ☆SOSシートは、災害などの非常事態で自分の力では対応できない場合、第三者にサポートを求めるために赤磐市障害者自立支援協議会（くらす部会）で作成しました。
- ☆ヘルプマークや岡山県ヘルプカードと併用できます。
- ☆障がい種別もその程度もそれぞれです。自由記述の欄を工夫して記入することによって、「マイSOSシート」として活用してください。
- ☆SOSシートのサイズや、万が一の個人情報の悪用対策など、それぞれの判断で記入や所持を決めてください。

★障害の内容や本人の特徴（記入例）

私にはこんな特徴（特性）があります。

- 例：・私は足に障害があるため、歩くことはできません。
- ・私は知的障害があるため、言葉での説明だけでは理解できにくいです。
 - ・私は発達障害があるため、日常と異なる場所では混乱や興奮することがあります。
 - ・食事やトイレは介助が必要です。
 - ・人が大勢いる場所で過ごすことは難しいです。



など

私はこんな支援が必要です。

- 例：・食べ物は細かくきざんだ形状にしてください。
- ・発作を起こした時には、落ち着くまで胸元を広げて横にさせてください。

など

★情報の伝え方や本人への質問のしかた

- 例：・一度にたくさんのことを言わずに、一つずつ簡潔に伝えてください。
- ・言葉で理解できないときは、身振りや絵を使って伝えてください。



など

★パニック時やイライラの落ち着かせ方

- 例：・パニックになったら個室に誘導してください。また、雑音が入らないようにしてください。
- ・頓服を服薬させてください。

など