

新型コロナ流行での おうちの過ごし方

知的障害と自閉症のあるお子さんのいるご家庭へ



新型コロナの影響で学校や職場に行けず、家で過ごしてはや数ヶ月経つご家庭もあると思います。

今まで経験したことのない暮らしを送ることは、自閉症のお子さんだけでなく、おとなにとっても大変なことです。

自閉症のあるお子さんと暮らしているご家庭は、すでにお子さんがその影響を受けていることも身をもって知っているかもしれません。

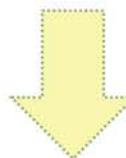
この文書は、自閉症のお子さんがこの状況に対処するための手助けになる情報をまとめたものです。



お子さんに起こる変化

自閉症のあるお子さんは、環境の変化自体に強いストレスを感じやすく、このような行動があらわれる場合があります

- ・イライラしている
- ・不安で泣いている
- ・何度も同じことを聞く
- ・やつあたりが増える
- ・自傷や他害が起こる
- ・ご飯を食べる量が減る
- ・夜眠りにくくなる



子どもが理解し、 安心する生活をつくるために

- ・新型コロナとその対処方法について伝える
(イラストや簡単な文章とともに伝えよう)
- ・1日のスケジュールをつくる
- ・イライラへの予防や対処を考えてみる
- ・楽しい活動を探してみる
- ・誰かに話したり、相談しよう
- ・関連リンク集



新型コロナとその対処方法について伝える

- ・知的障害がある自閉症のお子さんは、何が起きているかわからず、そのため不安や恐怖を感じているかもしれません
- ・新型コロナウィルスについて、わかりやすく説明して、予防のためのルールを伝えましょう

「しんがたコロナってなんだろな～
子供のための新型コロナ予防」

「きみだからできること～子供のための新型コロナ予防」

の動画を子どもと一緒に見る

ルールを一緒に決めたり、
伝える



I 日のスケジュールをつくる

- ・自閉症のお子さんは、スケジュールに沿って動くことで、見通しを持って、安心・快適に活動できる場合があります
- ・おうちの中でお子さんと1日や1週間のスケジュールを決めてみましょう



イライラへの予防や 対処を考えてみる

- イライラしやすい状況を把握して、不快なものを少なくし、できることや楽しめることを取り入れる
- スケジュールで穏やかに過ごせるパターンをつくる
- イライラを伝えやすい絵カードや合言葉、ジェスチャーを教える
- テントや段ボール製の基地をつくり、イライラしたら基地に行かせる
- イライラしそうなときは早めにテントへ
- 子どもが自分でテントから出てきたら、楽しい活動に誘う



楽しい活動を探してみる

- 普段から進んで取り組んでいる活動は何か？
- はじめての活動や遊びは、さいしょは興味がわからないかも。おとなが楽しんでいる姿をみてみましょう
- 10個の活動を試して、1～2個の活動を楽しんできいたら大成功のきもちで
- 活動をグレードアップ。1人でするよりも、2人でするほうがもっと楽しい



楽しい活動の例

【見たり聞いたりして楽しいもの】

- 音楽が流れる絵本、録音ボタン、光るコマ、風船飛ばし、シャボン玉、レインボースプリングなど
- ポイント：コマをセットしたり風船を膨らましたりするのは、お子さんによっては難しいことです。自分でできなければ、大人が関わるチャンスができますね（お返事ができたらシャボン玉、など楽しみながら教えることもできます）

→「楽しい」だけでなく、今後の生活にもつながる活動です

【体を動かして楽しいもの】

- トランポリン、布団の上でジャンプ、シーツブランコなど

ポイント：一人でもできますが、大人とやるともっと高くジャンプできたり、楽しめたりします（あまり強くやりすぎてお互いに怪我をしないようにしましょう）

【発達年齢が高いお子さん向け】

- 料理、お買い物ごっこ、折り紙や工作、ぬりえ
- 部屋の掃除やドリルのお勉強など、「それ楽しいの？」と思うようなものも、意外と楽しんでやるかもしれません



誰かに話したり、相談しよう

- 親も泣いてしまうことやイライラすることがあります。ちょっと子どもから離れたくなることもあります。どんな親にもあることですが、それはいま、自分がつかれているサインなのです
- 子どもから10分間離れるためのアイデアを探してみたり、子どもがひとりで集中してくれるものがないか考えてみると、自分と子どもを守ることにつながります
- 「いろいろやってみたけど、上手くいかない」「こんなふうにしたら、なんとかなった」「こういうとき、どうしたらいい?」と、学校の先生方や友だち、専門家に話したり、相談することも大事な方法です



関連リンク集

- 日本小児科学会

「がんばっているみんなへ 大切なおねがい（日本小児科学会/日本子ども虐待防止学会/日本子ども虐待医学会）」

https://www.jpeds.or.jp/uploads/files/20200406_01.pdf

「お子様と暮らしている皆様へ（日本小児科学会/日本子ども虐待防止学会/日本子ども虐待医学会）」

https://www.jpeds.or.jp/uploads/files/20200406_02.pdf

- 国立成育医療研究センター

「しんがたコロナってなんだろな～子どものための新型コロナ予防」

「きみだからできること～子供のための新型コロナ予防」

<http://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>

- 文部科学省

「やってみよう！ 新型コロナウイルス感染症対策 みんなでできること」

<https://www.youtube.com/watch?v=219-OtHGje8&feature=youtu.be>

新型コロナ流行でのおうちの過ごし方

知的障害と自閉症のあるお子さんのいるご家庭へ

令和2年4月28日 発行

制作者

信州大学教育学部 下山真衣

西南学院大学人間科学部 倉光晃子

山梨大学教育学部 松下浩之

新潟大学教育学部 田中恒彦

配布は自由ですが、営利目的には使わないでください。

