

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。

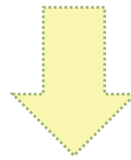
自閉症のあるお子さんと暮らしているご家庭は、すでにお
子さんがその影響を受けていることも身をもって知っている
かもしれません。

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うな～
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



1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せてみましょう
- 10個の活動を試して、1～2個の活動を楽しんでくれ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

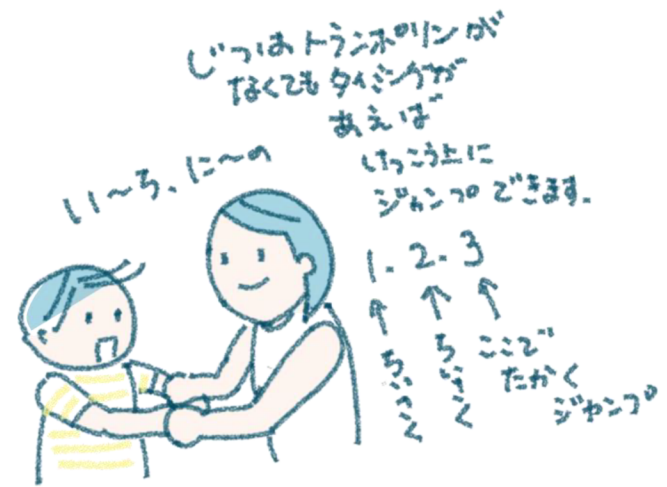


ひとりでも
たのしいけど

ふたりだと
もっとたのしい



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ことは、自分と子どもを守ることに繋がります
- 「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う～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=2l9-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。

