

発達アンバランスさをもった子どもと家族のために
—新型コロナウイルスによる感染症が拡大する時期のころがまえ—

発達にアンバランスをもつ子どもたちは「いつもどおり」でなくなることで、予想外の変化に大きな不安を体験します。そんな時、以下の「安全」「安心」「安定」が大切。なかでも、最も「安定」の保障が彼らを支えてくれます。また、人と人とのつながりが生きる力を強めることを私たちは東日本大震災で学びました。直接の触れ合いに不安があっても、手紙、電話、SNSなどを使って「つながり」を大切にしていきましょう。今は、感染と同じくらい孤立を予防することが大切な時期です。

***安全を確認する**

(1) 主体的に取り組む安全こそ、確かな安全！ 以下のようなことを、子どもと一緒に調べて、見えるところに貼ったり、実際に生活の中で実行したりしてみよう！！

① 新型コロナウイルスについてまとめてみる

ウイルスって生物？ ウイルスの目的って？ このウイルスが他とちがうのは？ 弱点は？



② 感染予防について分かっていることをまとめてみる

3つの「密」って？ 予防のしかた(手洗い、消毒、マスク、換気など)って？



③ 具体的にうまい手の洗い方やアルコール消毒液の使い方を身につける

手洗いは石鹸付けて20秒ぐらい。歌をうたいながらがいいよ。普段は気にしない「つめ」「ゆびさき」「ゆびの間」「手のこう」「手首」もていねいに。消毒液はすりすりもみこみ、あとで保湿クリームを！

④ マスクに関する注意事項を知る

自分のためとみんなのためにつけよう！

マスクの内側は触らない！ 他人のマスクを借りない！ 買い占めしないで手作りしてみよう！



⑤ 人と食べ物を一緒に食べる時の注意事項を知る

おしゃべりしながら食べない！ 人が食べたものをもらわない！ 洗っていない手でつままない！

⑥ 予防につながる電気のスイッチやエレベーターのボタンのおし方やドアの開け方を知る

グーの形で中指か人差し指の真ん中の関節でおす！(軽く「パンチ」なんて感じてね)
トイレや部屋のドアは、ひじやおしりをうまくつかったり、紙でつかんで、紙はぽいっ！

⑦ 信頼できない情報を面白いから、衝撃的だからといって広げてはだめ！

信頼できるサイト例 WHO 新型コロナウイルス感染症(COVID-19) 一般向け特設ページ

https://extranet.who.int/kobe_centre/ja/news/COVID19_specialpage_public

***安心を提供する**

(1) 子どもの前で親が悲観的にならないようにしよう

① 時々深呼吸して、親が冷静さを失わないようにする

② 「こういう悪いこともあるけど、〜っていい面もあるよ」と言葉にする



(2) 子どもの気持ちに耳を傾けよう

① 子どもには「そんな気持ちになっちゃだめ」と言わず、どんな気持ちも否定しないで受け止める

② どんな気持ちも否定せず、「そんな気持ちになるよね」と認める

(3) 子どもの誤った思い込みは修正しよう

① 子どもが自分のことや感染症のことで誤解をしていたら、正しい知識や情報を教える

② 「うつった人」は決して「弱い人」「ダメな人」ではないと説明する



短縮版

- (4) 何度も同じ質問を繰り返すときは、子どもなりに不安を乗り越えようとしている時期と思おう
- ① 親がいつも答えをわかっていなくてもいい。わからなかったら、一緒に調べようと誘ってみる
 - ② 何度も質問を繰り返す質問には、同じように答えると安心する場合がある
- (5) 親がそばにいられない時には、安心できるものをそばにおこう
たとえば、ぬいぐるみ、お気に入りのカメラ、図鑑、親が書いた手紙や親の声を録音したもの など
- (6) ひとりぼっちではないこと、誰かとつながっていることを伝えよう
- ① 親や信頼している人の連絡先（メールやラインなど）を教える
 - ② 世界中の人たちで力を合わせていることについて話す
- (7) テレビの深刻な報道に長時間さらさないように気を付けよう
テレビを消す時間を作ってね。報道以外の笑える番組も観ようね。ただし時間をきめて。
- (8) 親がリラックスしよう、愚痴をこぼそう、ひとりになろう。
「手抜き」「息抜き」を大切に。一人きりになる時間をとっても、一人ぼっちにならない。



*安定を尊重する

- (1) できるだけ「いつもどおり」を大切にしよう
今までの習慣はできるだけ継続して。むずかしい時には、新しい習慣をつくって継続しよう。
- (2) 一日のスケジュールを見えるところに貼ろう
子どもの意見を入れつつ、「したいこと」「すべきこと」をイラストも交えて書いておく
- (3) 過集中をふせぐために、バランスをとるよう意識しよう
切り替えには、タイマーをつかったり、場所を変えたり、10分ぐらいの気分転換を入れたりしよう
- (4) 自分で選択できる機会を作ろう
一方的に与えられたものをするのではなく、自分で選ぶという体験でコントロール感を!
- (5) 見通しを与えよう
そうはいつでも、突然変わることもある。達成しやすい短期的な目標をつくって、見通しを持てる体験を。



*不安になると子どもはいつもよりも赤ちゃん返りしたり、イライラしたりするが、一時的にあります。「安全」、「安心」、「安定」を確認できてくると、その子らしく非日常を乗り越えることができるということを信じてください。

*100点でなくても、50点ぐらいできればいいんだと思っていきましょう。

*できたことは、具体的にほめてあげて、自分がやっていることを気づかせていきましょう。

*できていないことを注意したいときには、「だめ」ではなく、取ってほしい行動を具体的に伝えましょう。

*子どもとのコミュニケーションは次の5つを意識します。

- ① 視覚化（チェックをしたり、具体的に、目に見えるようにして掲示する）
- ② 予告化（あらかじめ伝えておく 変更が起こることも伝えておく）
- ③ 具体化（あいまいな形容詞や、抽象的表現は具体的で、目に見える行動的表現に変える）
- ④ 肯定化（～だめ、～しない!ではなく、～しようで伝える）
- ⑤ 簡潔化（一度にひとつずつ伝える）



前川あさ美（臨床心理士 公認心理師 東京女子大学）