

発達アンバランスをもった子どもと家族のために
ー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ー

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、わかりやすくまとめ、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分かっていることをまとめてみる

症状がない人もいること。そういう状態でも、人に「うつす」ことがあること。

高齢者や高血圧や糖尿病、喘息、がんなどもともと病気を持っている人は重症化しやすいことなど

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」を避けること 複数の予防(手洗い、消毒、マスク、換気など)をすること など

③ 手の洗い方やアルコール消毒液の使い方を身につける

補足資料やYouTubeも参考にしよう。洗う時間は20秒ぐらい。特に「つめ」「ゆびさき」「ゆびの間」「手のこう」「手首」もていねいに洗い、アルコールももみこむこと。

④ マスクに関する注意事項を知る

つけよう！ 公共のバスや電車を使うとき、3人以上で集まるとき、咳や鼻水がでてるとき など

気をつけよう！ マスクの内側を触らない、他の人のマスクを借りない、買い占めない など

⑤ 人と食べ物を一緒に食べる時の注意事項を知る

おしゃべりをしながら食べない、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 など

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こと(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うこと

⑦ 信頼できる情報ではないかもしれない内容を面白いから、衝撃的だからといって広げない

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 親が冷静さを失わないようする

② 悪い面だけでなく、いい面を探して言葉にする(会話の最後は、「でも、こう いう点はよかったことかもね」などと終わらせるようにする)

(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 「元気だしな」「大丈夫」などとなぐさめたり、はげましたりを急がなくていい

どんな気持ちも「そんな気持ちになるよね」と認めていく

(3) 子どもの誤った思い込みは修正しよう

- ① 子どもが誤解をしていることがあれば、正しい知識や情報を説明する
- ② 80%は軽症で、元気になっていることを伝える
- ③ 「マスク」は自分を守る以上に周りの人を守ったり、安心させたりするんだと話す
- ④ 「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

(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 答えがわからなくてもいい、一緒に調べようと誘ってみる
- ② 何度も質問を繰り返すときは、同じように答えてみる（同じ答えが返ることに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 離れている親に連絡してもすぐに返事できないこともあるが、返事を書くことを伝える
- ③ みんなが元気ですごせるように世界中の人が力を合わせていると話す
- ④ 感染拡大をおさえるために、自分たちも協力できていることがあると伝える
たとえば、友だちといつも行く公園に遊びに行きたくても、「がまん」していること

(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

- ① 安心できるテレビ番組や好きな映画などを決めた時間見るようにする

(8) 親がリラックスしよう

- ① 「手抜き」「息抜き」をしていい
- ② 不安になる自分を責めないで、愚痴や弱音をこぼす相手を見つける

***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

- ① 日常の習慣は意識的に継続する
- ② どうしても「いつもどおり」ができないときは、新しい習慣をつくる

(2) 一日のスケジュールを見えるところに貼ろう

- ① 高学年は一緒に、子どもの意見を入れつつスケジュールを作る
- ② 切り替えがしやすいように、キッチンタイマーなどをつかったり、過ごす部屋（場所）を変えたりする。
- ③ 表を作って、できたことを自分で確認できるようチェックさせる

(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

たとえば、「すわったままでできること」と「体を動かすこと」、「一人ですること」と「ふたりですること」、「すべきこと」と「したいこと」などのバランスをうまくとるようにする

(4) 自分で選択できる機会を作ろう

- ① 一方的に決められた環境にいる時こそ、コントロール感を意識できる機会をつくる
たとえば、「これ」と「それ」ではどっち?のように二者択一から選ばせるようにする

(5) 見通しを与えよう

- ① 予測できることは、あらかじめ伝えるようにする
- ② 長期的な見通しはむずかしい時期には、達成しやすい短期的な目標をつくる

***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、その子らしく目の前の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、できていることを具体的にほめてから、なおしてほしいことを具体的に伝えるようにしましょう。

*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に、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(東京女子大学)