

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—

補足資料

マスクが大嫌い。でも、外出する機会がある。どうしたらいい？

彼らの中に、そういう子はたくさんいます。

感覚過敏から不快感を味わっていることがあります。顔にあたる部分が少なくなるように、マスクの形態で「鳥のくちばし」みたいにとんがっているものがあるので試してみましょう。

また、紙が顔にあたる感触が苦手でも、布ならOKという子がいます。布マスクや他の素材のマスク（ハンカチやキッチンペーパーなど）も試してみましょう。

耳の部分のゴムがわずらわしいという子もいます。耳を掛ける部分が弾力のある紙のマスクもあります。

基本、咳をしたり、具合が悪かったり、大きな声を出して叫んだり、話したりしなければ、人前でマスクをする必要はありません。また、人との距離を1メートルから2メートルぐらい（あるいはお父さんが両手を広げたくらい）あけて話をする場合にもマスクはいらないかもしれません。

マスクはうつらないように（ウイルスに感染しにくく）するうえで完璧ではありませんが、ロや鼻を自分の指で触わりにくくすることができたり、唾や飛沫（咳をするときに飛ぶしぶき）が直接目の前や近くにいる人の口や目などにつくのを防いだりすることができます。

外出時にこれまでお腹がすいたら、歩きながら、あるいは電車や車などの中でもものを食べることがあったかもしれませんが、これはやめましょう。手をふかずに指でものをつまんで食べることは危険です。

マスクとともに大切なのは、手洗いやうがいです。手洗いは、「ハッピーバースデーソング」を二回歌うぐらいの長さ（20秒ぐらい）で、丁寧にあらいましょう。普段の手洗いよりも、次の5か所を意識して洗うといいでしょう。「つま」「ゆびさき」「指の間」「手の甲」「手首」です。YouTubeにいろいろな動画がでてるので、気に入ったものをまねしてみるといいでしょう。

そして、具合が悪い時（後述）は、人前にでることをやめましょう。どんなに大切な用事でも、もっと大切な人の命のために外にはでないようにします。

温度の差や、緊張するとともに咳が出やすい。マスクも嫌がるので、人前で咳き込むことが心配。

マスクの着用は、他者の安心感にも一役かいます。ですが、彼らは他者の安心感ということがよくわからなかったりするため、マスクをつけてほしいという親の気持ちも理解しようとしにくいことも多いです。実際、マスク不足の折、おやみに安心感のためにマスク着用をうながすのはのぞましいことともいえません。

温度差に敏感な子たちは、病気でもなんでもないので、急な温度変化で咳き込んだり、鼻水が出たりします。今はみんなが不安になっている時期ですので、人前で咳き込ませたくないですね。

マスクができるなら、マスクをして、マスクの表面に「うつす咳ではありません」なんて書いておくという工夫をしている人もいます。

マスクを嫌がるようなら、温度が急に変わるような場所に入ったら、まず人が少ない（いない）隅に行くようにする、そして、咳き込みそうになったら口周りをおおうことをおしえましょう。

体調不良ではなく、温度差などによる咳き込みのおおい子どもには、①肘で口をおおう、②手で口をおおったら、ウェットティッシュで手をすぐふく、③大きめのタオルを持って出かけ、それで顔全体をおお

う、④タオルがなかったら、ジャケットやシャツなどの服で顔をおおう、などを試してみてください。感染症のよる咳き込みでなければ飛沫による感染の心配はありませんが、口をおおうということは、エチケットでもありますから、この機会に覚えてもらうのもいいでしょう。咳き込んだ後、「失礼しました」「すみません」などと一声かけるという習慣もつけていきましょう。

万が一、感染による咳の場合には、飛沫が付着した部分やものをビニール袋などに入れて口をしぼっておくことも忘れないように。

もともと多動傾向があるため、家の中でじっとなんてしてられません。でも、外に出すと人の目が気になってしまいます。親も子ども家の中でストレスためてしまい、子どもは自傷をするようになりました。

政府も学校の先生も、体を動かして楽しむことをすべて否定しているわけではありません。外で遊ぶとしたら、遊具のある公園よりは広い自然の中がいいでしょう。そして、人との距離を1メートルから2メートルあけるようにして体を動かしたり、遊んだりしましょう。公園で遊ぶときには、遊具から接触感染しないように、アルコール消毒液が含んでる紙で遊具をふいたり、触った後で手をふいたりすることをこころがけましょう。

楽しいことをするのは、からだところの生きる力を高めてくれることをおぼえていてください。

ただし、緊急事態宣言などが出されて場合には、「がまん」です。「うちの家族だけなら」、「ひとりぐらいなら」といった思いを、もし、たくさんの方がいざしたら、すぐに「人ごみ」がうまれてしまいます。子どもに、大人がすすんで「がまん」のお手本をしめしましょう。

多動の場合、体を動かすことは気持ちを落ち着かせるためにも必要となります。じっとしていることを強要するのはとてもつらいこととなります。体を使っての気分転換の仕方には、①1日、1回、1時間以内、1人で(子どもの場合は家族の中の大人1人と、あるいは犬と)散歩やジョギングをする、②家の中で換気をしながらラジオ体操やストレッチなど体を動かすことをする、などという方法であれば、比較的安安全全です。

誰かと一緒に楽しいことをして、たくさんおしゃべりしたり、一緒に大笑いしあったりする場合には、マスクの着用をすすめます。また、そのあとは、手洗いとうがいをこまめにしましょう。

毎週木曜日は図書館にいったのに、外出させるのがためらわれて、そしたら、そのうち、図書館も閉まってしまったんです。そしたら木曜日になるとパニックをおこして、大騒ぎです。

習慣になっている行動が突然できなくなるのは、彼らにとってとても苦しいし、不安で仕方ありません。「いつもどおり」は彼らの生活に安心と安定を与え、それによって安全感も意識できるようになるのです。

ですから、思い切って、このような状況の中でできる「新しい習慣」を作ってみましょう。たとえば、毎日8時に洗濯機のスイッチをいれる、毎週土曜日は子どもたちでカレーライスをつくる、夕ご飯の後はクイズタイムにする、みたいに。こうした習慣は、生活の骨組みになって、子どもたちに安定した気持ちをもたらしてくれます。また、家族で共有する習慣は、「ここにいていい」という所属感をつくってくれるのです。

いまのうちに勉強の遅れをとりもどそうとしたら、自傷や自己刺激行動が増えてきました。でも、好きなことをさせたら、必ずゲーム三昧です。どうしたら？

子どもが主体的に一日のスケジュールをたてられるようにおとなは手伝ってやりましょう。

その時に、「したいこと」「しなければならないこと」をバランスよく入れるように助言してください。また、過集中を防ぐため、ひとつのことをする時間を30分とか60分までなどと区切って、キッチンタイマーなどで区切るようにします。切り替えられない時には部屋を変えたり、場所をかえたりするのも手です。過集中の状態になってしまうと、なかなか切り替えができません。本人の意志の問題でもないのですし、本人も実はつらかったりするものです。

大人も不安な時に逃避したくなることがあります。逃避もりっぱな自分を守る方法、自分を大切にできるスキルだということを忘れないでください。ゲームの時間などもきちんと作ってあげましょう。

また、苦手と得意のでこぼこは、子どものユニークさです。平らにすることがいつも必ず正しいわけではありません。苦手ばかりだからと思う場合は、少しでも得意を見つけたいと思うでしょう。得意は学校の科目だけでなくいいのです。ウィルスについて調べてみたり、パンデミックの映画をリストにしたり、マスクの歴史を調べてみたり、なぜ、欧米ではマスクが日常あまり使われないかを調べてみたり、国によって異なる対応をまとめてみたり・・・なんてことも子どもが興味をもてば、いい機会だと思って自分でいろいろ調べてみるようにうながすと、思いもよらないユニークな得意を発見するかもしれません。

休校がはじまったときは、喜んでいただけど、いつまでこうした生活が続くのか、予定されていたイベントの中止があいつぎ、イライラすることが増えて、夜もねられなくなってきました。私も仕事や自分の時間をもつことができずにストレスがたまっています。

見通しがたたないことや、突然の変更、中止といったことに対して、だれよりも緊張や不安を感じやすい子どもたちです。今の状況は、誰も見通しをもてません。でも、小さな目標をたてて、それができたことを確認しあうことで、小さな「見通し」がもてて、安心できることがあります。たとえば、「手洗いをハッピーバースデイ2回分ひとりで歌いながらできるようにする」「くしゃみをするとき、腕で口をふさぐ」という目標をたてて、できたらカレンダーに花丸をつけます。

見えない出口に不安を高めている場合には、ひとりぼっちにしないようにして、「ひとりで戦っているのではなく、みんなと戦っています」「力を合わせると、ひとりでできないことができるようになります」ということを伝えていきます。

発達障害やその傾向がある子どもたちは、共感能力がないなどといわれることがありますが、意外や意外、大切な人の気持ちは非言語的にキャッチする力にすごく長けています。なので、大好きなお母さんや担任の先生が不安だったり、いらいらしていたりしてストレスを抱えていると、子どもはしっかりとその状態を受け取り、自分も不安になったり、いらいらしたりしてきます。ですから、子どもだけを安心させようとしてもダメです。子どもの前にいる、子どもにとって大切な大人たちも安心できるように生活を工夫しましょう。

親や教員のストレスを少しでも軽減するためにも、上手な「手抜き」や「息抜き」を自分に許しましょう。気になってしまう感染症のニュースから離れてみましょう。損得よりも好き嫌いで動く機会を増やしましょう。他人の評価で自分を抑えこまないで、自分ができたことはなんであれ、おおげさに自分をほめたたえてあげましょう。子どもを大声でどなりたくなったり、手が出そうになったら、場所を変えて、軽く目をつぶり、鼻で深呼吸を3回ぐらいしてみましょう。

子どもにとって大切な大人たちが安心し、希望をもてるようになると、発達障害やその傾向のある子どもたちは安心し、安定し、希望をもつようになります。そして、ますます自分の安全を確かなものにできるのです。

子どもは感染しにくいとかっていわれているし、感染しても症状が軽いといわれるけど、おばあちゃんがいるので

感染するより、感染させることが不安で仕方ないです。

「うつる」よりも、「うつす」ことが不安ということがありますよね。でも、「うつさない」ためにも、まずは「うつらない」ことが大切です。

東日本大震災の時の学びの一つ、「つなみてんでんこ」は、まず自分の命を守ることに必死になりなさいという教え。それぞれが「自分」に責任をもって自分の命を守れたら、自分の大切な人たちと一緒に生き延びられるというのです。利己主義（じぶんだけ）に見える態度も、実は利他主義（他者への思いやり）につながる、コミュニティを愛する態度なのです。

感染症拡大を防いでみんなで安心して生活するためにも、まずは、「自分」を感染症から守ることです。手洗い・うがいをきちんとしましょう。さまざまな「自粛」の要請が出たら、それを積極的に守りましょう。それから、栄養をとって、笑って、軽い運動をして、よく寝て、人といい話をたくさんして、できるだけいつも通りの毎日を過ごしましょう。

「絶対にうつらない」はむずかしいことも子どもと共有しましょう。大切なのは、具合が悪くなったら、無理をせず、外出はひかえ、厚労省が教えてくれた帰国者・接触者相談センターに電話をして指示をうけましょう。不安なら、学校の先生や主治医にも電話で相談してみましょう。一人で抱えて悩まなくてOK 子どもが「うつる」ことに対して、親や教師が自責の念を持つ必要はありません。

具合が悪い時というのが、うちの子どもはわからないようです。もともと、痛みにも鈍感だし。

彼らは身体的にとっても過敏なところがある一方で、とても鈍感だったりします。暑くなったら水分取るようにといわれても、のどが渴いたという感覚がつかめなくて、熱中症になってしまうこともあります。そのため、今の時期は、毎日同じぐらいの時間帯に体温を測るようにしましょう。数値をどこか見えるところに記入しておくといいでしょう。自分の状態を「見える化」するチャンスにもなります。そして、37.5度以上の場合には、数日様子を見て、しかるべき機関に連絡をしましょう。様子を見ている間も、保護者が一人で抱えず、信頼できる人に心配を共有しておくことも大切にしてください。

また、普段とても低体温の子どもの場合には、37.5度にならなくても、気にしておく必要があります。あくまでも37.5度は目安です。子どもそれぞれのユニークさをこういう時も見失わないことです。

体温以外に具合のいい悪いをチェックするのに、①おしゃべりの度合い（急に静かになっている）、②イライラの頻度、③睡眠や食欲の異常（寝ない、一方で一日20時間も寝ている、食欲が急になくなる、味が無い、においが感じられないといって食べようとしない等）、④好きなことに興味が無い、⑤自己刺激行動や自傷行為、他害行為が増えるなども一緒に注意して観察しておきましょう。

もともと、目に見えないものについて理解をすることがむずかしい子。ウイルスが見えれば危機感ももつのでしょ
うがいまひとつわかっていないで、いつもどおりの言動で周りをピリピリさせてしまいます。

見えないものを理解すること、見えないものに対して正しく怖がることはむずかしいです。少しでも「見える化」してみるのも手です。たとえば、ウイルスは生物ではないのですが、擬人化して絵にしてみても、その特徴を理解し、そのウイルスから自分や家族、友だちをどう守るかをストーリーにしていこうというのはどうでしょうか。少しでも「見える化」することが理解の助けになります。

また、実はこういう時、つまり、「いつもと違う」時に大切にしていることは、「いつもどおり」なのです。もちろん、予防についての知識（特に手洗い）と感染したときの配慮（外出しないなど）は紙に書いて見えるところに貼っておきましょう。それ以外は、「いつもどおり」であることを尊重してあげてください。ニュースよりも、お笑い番組や漫画を好んでみるとしたら、それはとっても健康である証拠です。

ただ、目に見えないからといって、彼らが何もわかっていないというのは誤解です。気圧の変化など、目に見えないような宇宙の動きに敏感なのも彼らです。目に見えない不安には、目に見える安心の共有がとても大切です。つい、不安の共有をして寂しさをまぎらわそうとしてしまうことがあります。安心の共有は、大切な人との絆をより太くし、今、感染とともに防がないとならない「孤立」という状態を回避することができます。

杓子定規に、外に出てはいけないといわれると、一切でたがらないし、親がどうしてもやらないといけない用事をすませるため外出しようとするすとすごく怒ってきて、先日は、大喧嘩になってしまいました。

彼らは、原則、ルールがあれば、その通りにしたいという気持ちを強く持っています。ですから、「外出をひかえなさい」といわれると、それを守りますし、自分だけでなく家族や友人に対しても厳格に守らせようとしています。

ですから、彼らにルールを具体的に教えてあげます。「不要不急」といわれても、正直いって大人たちも迷います。ここは欧米での表現を参考にしてみましょう。すると、もう少し具体的にわかります。

フランスでは「生活に必要な食べ物を買う」、「通院や薬を手に入れる」、「30～60分ぐらいの一人でできるジョギングや犬との散歩を一日一回する」、「家には出来ない生活のための（在宅勤務ではできない）仕事をする」、「障害や疾患をもった家族の介護をする」「行政や裁判所からの呼び出しでかける」といったことでは外出できる、と説明されています。国によっては、ジョギングする際、2メートル以上前後に間隔をあけることと指定されていることもあります。わかりやすいですね。

日本でも具体的に要請がでてくるかもしれませんが、それを守りましょう。ですが、曖昧な表現であれば、上記を参考に、子どもに具体的に教えてあげてください。大人たちも、上記のような外出については、マスクや手洗い、消毒などを心掛けて自分たちで判断してみましょう。

日々、感染が拡大していき、これからどうなるかわからない状況が続くと、無力感を感じて、何のやる気も起こらなくなるんです。どうしたらいいでしょう。

専門家がワクチンや治療薬を開発してくれない限り、どうしようもないのかと思うと、為すすべなく、ただ待つしかない状況の中に長くいると、だれでも「無力感」が強まっていきます。

また、先が見えない状況では「やる気」がなくなっていくますね。

だけど、私たち専門家でない人間にもできることがあるのです。それは、周りの人、特に高齢者や、基礎疾患をもった人たちのことを考え、自粛の要請がある間は、「家にいる」ことです。また、新しい目標をたてて、それをめざしてみます。気が付くと、「無力感」が少し減って、「やる気」もでてきます。

ところで、「がまん」や「思いやり」という抽象的、曖昧な表現を理解するのが苦手な子どもがいます。できるだけ具体的で、見える行動として表現してあげましょう。

たとえば、「がまん」は「図書館にいった本を借りるのをやめる」「友だちと洋服を買いにいくのをやめる」など、です。だけど否定文というのは、余計に何もできないのかという無力感を引き起こしかねません。ですから、前述したように肯定文でも（食料の買い出し、通院など、軽い運動、在宅でできない仕事など）伝えておきましょう。

「思いやり」って何？と聞かれることもよくありますが、これについても、たとえば、「人と会うかもしれない時には、苦手だけどマスクをして出る」「近くでおしゃべりしたいけど、両手を広げたぐらいの距離をあけて話すようにする」など具体的な行動で教えましょう。

ワクチンや薬の開発などは専門家たちに頼るしかありません。でも、専門家ではない子どもや大人たちにも、協力できる方法があります。それが、「がまん」と「思いやり」による協力です。

今の状況がいつまで続くか分かりませんが、子どもの心に深い傷を与えてしまうのではないかと心配です。

試練は、生きる力をはぐくんでくれます。自分は元気でも、今は周りの人、特に高齢者や、基礎疾患をもった人たちのことを考え、「がまん」をすることが必要です。やりたいことを延期しないといけなかったり、楽しみにしていたことが中止になったりしても、誰かが悪いわけではありません。「がまん」をすることで、誰かを「思いやる」ことができるのです。

ところで、「がまん」や「思いやり」という抽象的なものを理解するのが苦手な子どもがいます。できるだけ具体的な見える行動として表現してあげましょう。「不要不急」「たくさんの人がいる」なども具体化します。たとえば、「がまん」は「食べ物を買う、病院や薬を買いに行く、軽い運動する、家には出来ない急ぎの仕事をするといったこと以外で外に出ない」「人が3人以上集まる場所に行かない」などです。「思いやり」は「苦手だけどマスクをして外に出る」「お父さんが両手を広げたぐらいあけて人と話す」などです。

ワクチンや薬の開発などは専門家たちに頼るしかありません。でも、専門家ではない子どもや大人たちにも、協力できる方法があります。それが、「がまん」と「思いやり」による協力です。

「がまん」と「思いやり」による協力は、人が生きていくうえでとても大切な強さとなります。

そしてこの強さは、傷ついた心の回復を助けてくれます。

参考：20200329 発達の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—

(前川あさ美 東京女子大学)