

発達特性のある子と家族の 新型コロナウイルス予防とケア

新型コロナウイルス感染症流行の中、登園、登校ができない障害のある子と家族が、どのようなことに気をつけて生活したらいいか、どういうケアが必要なのかをお伝えするために小冊子を作りました。ご家庭でお役に立つことがあれば大変うれしいです。

目次

【イラスト版】 コロナウイルスが身体に入らないようにしましょう！	P1
ソーシャルストーリー『コロナウイルスを予防する』	P2
親と子のストレスチェック	P3
生活リズムを乱さないようにする	P4
家庭でできるストレス解消法（運動編）	P5
家庭でできるストレス解消法（アナログなゲーム編）	P6
家庭でできるストレス解消法（目のトレーニング、栄養編）	P7
最後に	P8

コロナウィルスが身体にはいらないようにしましょう！



ソーシャルストーリー「コロナウイルスをよぼうする」

コロナウイルスにかんせんしないために、
わたしはてをあらいます。うがいをします。マスクをします。

◆てをあらう

★ いつあらうの？

- ・いえにかえったとき ・せきやくしゃみのあと ・トイレのあと
- ・おりょうり、しょくじのまえ ・ドアノブなどにさわったあと など

★ てのあらいかた

- ① せっけんはしっかりとあわだてます。しっかりとあわだてると、てにあわがいきわたります。(てのしわにもはいる)
- ② 30びょうかけて、てをあらいます
てのひら、てのこう、つめ、しわなどを しっかりとじかんをかけてあらいます。
てをよりきれいにできます。
- ③ うまくできているかどうかは、かぞくがみてくれます。
かぞくにきくと、きれいになっているのをかくにんでき、あんしんです。

◆うがいをする

★ いつうがいをするの？

- ・いえにかえったとき ・ひとが たくさんいるところ からでたとき
- ・のどがかんそうしたとき ・あさおきたとき などです。

★ うがいのしかた

- ① みずや、うがいえきをくちにいれ、くちびるをとじ、ほっぺたを「くちゅくちゅ」して、くちのなかを あらいます
- ② うえをむいて、こえをだしながら、のどをあらいます。
こえがふるえたら、のどがあらえているということです。
- ③ つめたいみずや、うがいえきが あたたかくなったら、くちから すいぶんを はきだします

◆マスクをする

★ いつマスクをするの？

- ・おでかけするとき
 - ・せきや くしゃみが するとき
 - ・ちかくで ひととはなすとき
 - ・せきをするひとが ちかくにいるとき
- です。

★ マスクのしかた

- ① かたほうのみみに マスクのゴムを かけ
- ② もうかたほうの みみに マスクのごむを かけます
- ③ はなと くちをかくします

注：うまくできているか、ふあんなときは、かぞくや しりあいにくくと、あんしんできます。

てあらい、うがい、マスクをしよう！

コロナウイルスに かからないように
きをつけると、たいせつな、
かぞくや なかまや ともだち、
じぶんの けんこうを まもることができます。
みんなで、きをつけると、だいすきな、
かいもの、おしょくじ、がっこうや おでかけに、
いけるようになります。
だから、わたしは、
てあらい、うがい、マスクをします！



親と子のストレスチェック

頭が痛い、身体が凝る、めまいがする、手足が冷たい、汗ばむなどの身体症状、夜起きる、いくら寝ても日中眠い、食欲がない、便が出ないなどの生活リズムの乱れ、ボーっとしてしまう、イライラしてしまう、家族であっても話すのが面倒など精神的に不安定になる、対人関係が乱れるなど、ストレスが引き起こす症状は様々です。ストレスを感じたら、ストレスを減らすような行動を心がけましょう。新光会 不知火病院のホームページのサイトには、ストレスチェック表があり便利です。

うつ病予防のためのストレス診断チェック <https://shiranui-byoin.or.jp/stresscheck/>

子どものチェック

大人と共通の項目に加えて

いつもより甘えてくる

こだわり行動が強く出てくる

いつも楽しんでいる遊びが手につかない

寝たり、起きたりするリズムや食事や排せつなどのリズムが崩れる

不安になり、質問行動が多くなる などにも気をつけたいです。

どう対処するか

- ① 生活リズム： 就寝、起床の時間は一定にする
- ② 食 事： 嗜好品の摂取を少なくして、食事の時間にお腹がすくようにする
- ③ 排 せつ： 睡眠、食事、運動が大切です。これらを整えましょう。
- ④ 甘 え： 基本的には甘えには応じてあげてもいいと思います。
- ⑤ 共 感： 感情の動きは、子どもが感じてるであろう感情をことばにする形で共感しましょう。「イライラするよね」「つまらないよね～」
- ⑥ 解決する： 「イライラするから」→「散歩をしよう」、「つまらないから」→「みんなでカードゲームしよう」「変顔しよう！」など、解決方法を一緒に考える
- ⑦ 運 動： 運動は単純に気持ちの良いものですから、親子で楽しみましょう。
- ⑧ こだわり： 危ないもの、健康を害する、物を壊す、などの危険がないものはOKとする
- ⑨ 質問行動： 不安から来る質問行動に対しては、答えを得ると落ち着くようなら答えてあげましょう。もしくは、文字や絵に描いて安心してもらいましょう。
(手洗い、うがい、マスクで元気!) など。

注：報道は時に、必要以上に不安を掻き立てることがあるので、子どもによってはメディア視聴の制限をしましょう！

生活リズムを乱さないようにする

睡眠

脳内のメンテ、ホルモンバランス、生活習慣病を抑える、免疫力向上、記憶力向上

- 大体同じ時間に寝る、起きる（朝日を浴びる）
- 寝る前2時間前くらいの入浴
- 寝る前の明るすぎる照明、スマホ、興奮する遊び、激しい運動は避ける
- 小さい子どもの場合、家族みんなが大体同じ時間に寝るのも必要

食事

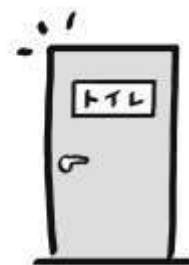
栄養摂取
楽しいコミュニケーションの時間
マナーを学ぶ

- 大体同じ時間に食べるようにする（特に朝ごはんはきちんと食べる）
- 楽しく食べる（マナーなどはほどほどで）
- おやつはほどほどに（「3食定時にきちんと食べる」を乱しがち）

排せつ

身体の中の代謝で不要になった老廃物
や有害な物質を体外に出すこと

- 適度な運動
- ストレスへのケア
- 睡眠、バランスの良い食事、リラックスする時間



家庭でできるストレス解消法（運動編）

健康は体にいいことは皆さんご存知ですが、運動の効果は、健康増進、ダイエット、ストレス解消だけではないのです。記憶向上など、脳への影響も科学的に証明されています。

どんな運動をするか。

◆ストレッチ（息を吐きながら曲げる）、ヨガ

ストレッチ（息を吐きながら曲げる）、ヨガなどもいいですし、腹筋や筋トレ、スクワットなども体にいいです。

◆深呼吸

深呼吸も気持ちを安定させるのに効果的です。息を全部吐ききってから、4秒で吸って、8秒止めて、8秒で吐ききる。

それを3~10分くらい繰り返すのもいいでしょう。

◆有酸素運動

有酸素運動は、とても良いのです。人がいない早朝のウォーキングや室内のエアロバイク……。何でもいいのです。有酸素運動をすると

『幸福ホルモン』と呼ばれる脳内物質セロトニンが分泌されて爽やかな気分になります。

是非、おすすめしたいです。

◆特別な運動なんてできない！

それなら、掃除、料理、洗濯などの時間に、音楽をかけたり、歌ったりしながら、ちょっと体を動かすだけでも違います。

子どもにもけがに気をつけながら家事を手伝ってもらう、モノを運んでもらったり、布団をあげさげしてもらう、階段を上ったり、降りたりするのも立派な運動になります。意識してやってみてはどうでしょうか。運動はくじけやすいものですから、目標を立てて、親子で実践するのも良いです。

◆注意：

普段やらない運動をしようと思うと、それがストレスになるものです。いつもやっている運動に、少し負荷を足すだけで充分です。家にいると筋力も低下してくるので、いつもの散歩に「階段」や「坂道」を入れてみるのもお勧めです。



家庭でできるストレス解消法(アナログなゲームや知人等への手紙)

◆アナログなゲーム

テレビゲームもいいですが、せつくなので、アナログで、みんなで楽しめる遊びをやってみるのはいかがでしょうか。

尻文字でお題を出す尻文字かるた
かぶってたたいて、じゃんけんぽん
ババ抜き
季節外れの羽子板
足相撲・手押しずもう
連続けん玉チャレンジ
囲碁、将棋、オセロ、・・・・。

通販でも色々なカードゲームが販売されていますし、昔からの遊びは、子どもや若い人には「新鮮」なものかもしれません。

家族の好きなものは何？クイズ（すきな色、好きな食べ物、好きな場所、好きな歌手）はどうでしょう？ お互いを改めて知る機会になるかもしれませんよ。

◆好きな人やご無沙汰している人への手紙やメールや電話

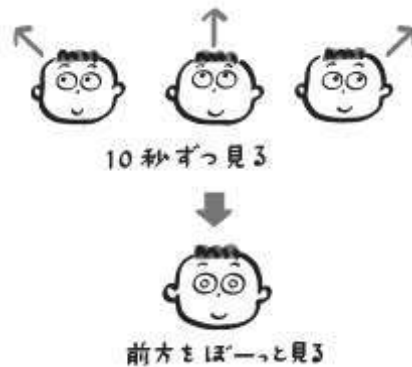
家族みんなですっと家にいると、
ギスギスしてしまうこともあるかもしれません。
そういう時には、大好きな人にメッセージを送り
ましょう。メールでも LINE でもいいですし、
普段はなかなか書けない
「手紙」にするのもいいです。
親も子も、遠く離れた家族や
友だちにメッセージを送ることで、
あらためて、人との「繋がり」を
実感することができるかもしれません。
繋がり、安心や幸せを感じさせて
くれるもので、
ストレスを減らすものです。
是非、是非、このような機会に実践してみてください。



家庭でできるストレス解消法（目のトレーニング、栄養編）

目のトレーニング

眼球運動は、不快な気分やストレス、さらにはPTSD（心的外傷後ストレス障害）の治療にも使われる手法です。アメリカでビジョントレーニングを学ばれた北出勝也氏は、最新書「眼を動かすだけ一分間超集中法」（光文社）やYouTubeで、簡単なイライラ、不安、緊張をやわらげる目のトレーニング方法を教えています。眼で上、つまり、天井の方をじっと見る。1か所を10秒くらい見る。



真上、左上、右上など、上の方を10秒ずつ見る。その後、前方を、視野を広く、「ぼーっと」見るという方法です。北出先生は、脳画像でもこの効果を検証しており、上を見たときは、意欲や意思の脳と言われる前頭前野内側部の脳血流が上がるという結果を報告しています。お手軽にできる方法ですので、是非、親子で試してみてください。気分が悪い時は中止してください。

ストレスが減る食材、元気ができる料理

- 柑橘類やブルーベリー : ビタミンCは、抗酸化作用ありとされ、老化防止によい
- 牛乳やヨーグルト : 幸せホルモンのセレフトファンを含み、神経や筋肉の興奮も抑えてくれると言われてています
- ダークチョコレート : 抗酸化作用やストレス解消に効くと言われてています
- 魚類 : オメガ3系脂肪酸がストレス解消や「うつ」に効くと言われてています
- アスパラガスやブロッコリー : 葉酸はストレス解消に効くといわれています
- アボカド : 脳の働きに効果的と言われるビタミンBが豊富
- ナッツ類 : オレイン酸が動脈硬化に効果があるが、コレステロールも含むので食べすぎ注意

『中華の達人』によると、アサリやシジミは疲労回復や免疫力アップ、気を巡らすのにはミカンやグレープフルーツ、そして、気持ちを落ち着かせるにはジャスミン茶や花茶が良いとのことでした。

- ◆効果は人それぞれですが、〇〇を食べたから私も子どもも元気と信じる力も大切だと考えます。
- ◆食材の持つ効果に触れながら、一緒に料理をするのも良いでしょう！

最後に

今、世界中がこの先どうなるのか
わからないという不安の中で暮らしています。
私もそうです。

このような暮らしの中で、私たちは何を大切に
生きればいいのか？

私の答えは、

今、ここに生きている自分のいのちに感謝し

今、ここに生きる自分と共に、生きる「こども」
や「家族」に感謝し

今、ここに生きる自分と、「こども」と「家族」
がともに、喜び、楽しむことができる時間が
あるということを喜び

今、ここに生きる自分と

「こども」や「家族」との、得がたい、

そして尊い、

共に「在る」時間を思いっきり、

楽しみ、味わいましょう！

ということです。

実は、このことこそ、

子どもとのコミュニケーション、

ことばを始めとする発達や心の安定にとって
一番大切なことです。

子どもたちは敏感に

世の中の雰囲気を感じています。

どんな発達の状況にある子であっても

そうです。

ポジティブよりも、慎重さこそ、その人の将来
の「成功」と相関があるという海外での研究結
果があります。

ですが、「不安になる考え方や、不安に囚われ
すぎた生き方」は、

「今、ここにある大事なもの」を逃してしまう
ことに繋がりがかねません。

ですから、今こそ、

「今、ここに生きる」ことを喜び、
子どもと共に「在る」喜びを味わいましょう！

今こそ、「今、ここに生きる」ことを喜び、
子どもと共に「在る」喜びを楽しみましょう！

そういう皆さんの心に在り方の変化を

子どもは必ず見えています。

感じています。

静かに、少しずつ、でも確実に、

皆さんの心の在り方は、

子どもの心に沁み込んでいきます。

ですから、今こそ、

「今、ここに生きる」ことを喜び、
子どもと共に「在る」喜びを味わいましょう！

今こそ、「今、ここに生きる」ことを喜び、
子どもと共に「在る」喜びを楽しみましょう！

まず、「いま、ここに生きる」

共に「在る」ことへの感謝のことばを

目の前にいる、こどもや家族に伝えましょう！

「ありがとう！」と

原 哲也



児童発達支援事業所WAKUWAKUすたじお：

1～6歳までの発達特性のある子と保護者の「応援」をおこなう施設

〒392-0027 長野県諏訪市湖岸通り 5-19-15 電話 0266-75-1226

✉info@waku-project.com HP <http://www.waku-project.com/>

