

発達のアンバランスさをもった子どもを支える 休校期間のところがまえ

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。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、口や鼻を指で触りにくくしたり、唾や飛沫（咳をするときに飛ぶしぶき）が直接口などの顔部分につくのを防いだりすることができます。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チュー」を二回歌うぐらいの長さ、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。「つめ」「ゆびさき」「指の間」「手の甲」「手首」です。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。

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、マスクをつけようとしないうちにも多いです。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。ストレスためて自傷もはじまります。

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、広い自然の中や、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。公園の遊具から接触感染することがあるので、アルコール消毒液を含んだ紙で遊具をふいたり、握った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ください。

ただし、外出の自粛を要請されている場合には、「がまん」です。「うちの家族だけなら」、「ひとりぐらいたら」といった思いを、もし、たくさんの方がいただいたら、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。

外出時にお腹がすいたからといって、歩きながら、あるいは電車や車などの中で手をふかずに指でものをつまんで食べることも気をつけましょう。

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。

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られるようにします。過集中の状態になると、なかなか切り替えができません。本人の意思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、苦手と得意でこぼこぼは、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……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させてみると、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、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、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ー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て、みんなで戦っています」「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あなた自身も安心できるように生活を工夫しましょう。

この際、いろいろ手抜きをしましょう。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いてみましょう。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」の命を必死に守れたら、自分の大切な人たちも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安心して生活するためにも、まずは、「自分」に責任をもって、「自分」を感染症から守ることで。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、人といひ話をたくさんして、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」はむずかしいかもしれません。ですから、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、のどが渇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時間も寝ている等)、④好きなことに関

心がない、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。

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、感染以上に避けたい、孤立という状態を回避することができます。

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。また、ひとりだけではできないことも、いろいろな知識や技術をもった人たちと協力し合うことで解決できるというプロセスに私たちは立ちあえるのです。ワクチンや薬の開発などは専門家に頼るしかありませんが、小さな子どもにも、不安な親にもできることがあります。それは、「がまん」と「思いやり」と「協力」をすすんですることです。「がまん」と「思いやり」と「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：20200302. 2発達のアンバランスさをもった小友を支える休校期間のころがまえ

(前川あさ美 東京女子大学)