

## 発達のアンバランスさをもった子どもを支える 休校期間のこころがまえ

### 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を試してみましょう。

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、具合が悪かったりしなければ、人にうつすことを心配してマスクをする必要はありません。うつらないように（ウイルスに感染しにくくするために）、外出時には水分をよくとるようにしたり、帰ったら、手洗いやうがいをきちんとするようにしましょう。

そして、具合が悪い時（後述）は、人前にでることは禁止します。

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。

いまや、マスクの着用は、他者の安心感に一役かっています。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くても多いです。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がいます。彼らは、病気でもなんでもないのに、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かたは、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。①②は感染症のよる咳き込みでなければ必要ないですが、無症状で陽性の場合もあるので念のためです。

そして、これはどんな時にも必要なエチケットですが、咳き込んだ後、周りのひとに「失礼しました」「すみません」などと一言声をかけるという習慣も大切にしてください。

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、外に出るなどいっているわけでも、楽しいことをがまんしなさいといっているわけでもありません。むしろ、暖かい日に、自然の中にでることは健康にとてもいいし、楽しいことをして笑えることはからだどころの生きる力を高めてくれます。

注意することは、公園の遊具などから接触感染が生じる可能性があるため、遊具をさわった手で顔を

さわったり、物を食べたりしないことです。そういう意味では、できたら自然の中で遊ぶ機会をもつことはおすすめします。

それから、楽しくてたくさんおしゃべりしたり、近くで一緒に大笑いしあったりしたら、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、喜んでいただけど、そのうち、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。私も仕事や自分のことができずにイライラ。どうしたらいいでしょう。

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。子どもだけを安心させてもダメです。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、「つながりてんどんこ」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」を守れば、その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)につながります。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」を守ることです。手洗い・うがいをきちんとしましょう。栄養をとって、笑って、運動して、よく寝て人という話をして、当たり前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が、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、学校の先生にも相談しましょう。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。自分が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。

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ころがまえ

(前川あさ美 東京女子大学)