

自閉スペクトラム症のお子さんをお持ちの養育者の方へ

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、学校の休校や外出の自粛など、子どもにとって親にとっても、大変な時期となっています。自閉スペクトラム症の子どもたちにとって、ニュースやインターネットから得られる情報を正確に理解することは難しいことがあるかもしれません。感染に対する不安、ルーティンの変化に伴う混乱、見通しのつかない不安、そして人と関わる機会の減少は、お子さんたちにとって負担となっているかもしれません。

「不確実な時に自閉症の人たちを支援するということ」（ノースカロライナ大学のフランクポーターグラハム児童発達機関の自閉症チーム作成、川崎医療福祉大学諏訪先生ら翻訳 https://w.kawasaki-m.ac.jp/cgi-image/1725/1725_KAioHFzLVgvIpbEuyMeVfmQUdmoCuQyfuRLSdgiHjawNfRyhWD.pdf）には、このような状況時における自閉スペクトラム症のお子さんへの支援法が、7つのサポート戦略としてわかりやすくまとめられています。7つのサポート戦略のうち、お子さんに合うものをアレンジして使っていくことが勧められています。資料は英語のものもありますが、説明は日本語でされているので、参考になさってください。今後も川崎医療福祉大学のホームページに自閉スペクトラム症のお子さんへの支援についての資料が追加されるようです。参考にしてみてください。

この資料では、7つのサポート戦略について、Q&A形式で補足的な情報をお伝えします。



目次

1. 理解についてサポートする

Q. 何をどのように説明するといいいですか

Q. インターネットで自分で調べているみたいです

2. 表現の機会を提供する

Q. 自分から話そうとしてくれませんか

Q. ことばでの説明が苦手なのですが

Q. 「なにか困っていることはある?」「どうしたい?」などと聞いても答えてくれませんか

3. 対処と落ち着くためのスキルを優先する

Q. 不安やイライラの対処法にはどんなものがありますか?

Q. 散歩を勧めても家から出たがりません

Q. 私自身も不安やイライラがあります

4. ルーティンを維持する

Q. どうしても早く寝てくれませんか

Q. 悪夢、夜驚、不眠が見られるようになりました

5. 新しいルーティンを構築する

Q. 手洗いをすぐやめてしまいます。どうしたらいいですか？

Q.水に濡れたり触れることを嫌がります

Q.水が好きで、水道でいつまでも遊んでいます

Q.外から帰ってきて、好きなことを優先してしまい手洗いを先延ばしにしています

Q.正しい洗い方を理解できていないようです

Q.マスクをつけるのをいやがります

Q.毎日のように「今日学校？」と聞くので困ります

Q.自分で遊びを見つけるのが苦手で、どう過ごしていいかわからないようです

Q.何をして過ごせばいいんでしょう

Q.お手伝いをするように言ってもなかなかやってくれません

Q.勉強を全然していません

6. つながりを育む（離れたところから）

Q.オンラインゲームやSNSで人とつながっているようなのですが

7. 行動の変化に注意する

1. 理解についてサポートする

お子さんの発達に合わせて、コロナウイルスや緊急事態宣言についての理解をサポートしていきましょう。



Q. 何をどのように説明するといいですか

A. 一般的な説明の方法については日本学校心理学会

(<http://schoolpsychology.jp/info/topics/2020/200310-full.pdf>) が提供している「コロナウイルスについて子どもに話す」がおすすめです。

視覚優位のお子さんには、資料を見せながら説明をすると良いでしょう。子供用の説明の資料を作成しました。また、日本児童青年精神科・診療所連絡協議会が提供している「新型コロナウイルスに対する学校でのメンタルヘルス支援パッケージ」

(<https://jascap.info/2020/03/11/新型コロナウイルスに対する学校でのメンタルヘルス/>) もおすすめです。大人向けの説明のあとに、子どもに説明するための資料があります。

Q. インターネットを使って自分で調べているみたいですが

A. インターネット上には、正しい情報もあれば、正しくない情報もありますが、子ども自身が、正しいかどうかを判断することは難しいです。目にした情報を信じ込んでいる場合には、強く否定せず、「お父さん（お母さん）は、こう思うよ」と伝えましょう。また、新型コロナウイルスについては、ヤフーキッズにリンク集があり、正しい情報が載っているサイトを紹介しています (<https://kids.yahoo.co.jp/info/archives/20200227.html>)。そうしたサイトをお子さんに紹介してみましょう。

2. 表現の機会を提供する

お子さんが自分の考えや気持ちを表現できる機会を作りましょう。一日の時間割を作るときにも、親が決めてしまうのではなく、お子さんと一緒に考え、お子さんが選択するようにしましょう。



Q.自分から話そうとしてくれませんか

A.話をする機会を作りましょう。一日 5 分でもいいので、お子さんと話をする時間を作ってみましょう。お話の内容は、楽しかったことやその日にやったことを振り返って話すということから始める方が話しやすいと思います。お子さんは、自分独自の思い込み（「自分は絶対感染する（しない）」「自分のせいでこんなことになってしまった」「家から出ると必ず感染するのでは」など）をしているかもしれません。そんなときは、お子さんの考えが偏っていても、否定はせず、「お父さん（お母さん）はこう思うよ」と言うようにしましょう。また、お子さんが心配事などを話したくなさそうであれば、無理に聞かず、おしゃべりを楽しむ時間にしましょう。

Q.うちの子はことばでの説明が苦手なのですが

A.もしお子さんが何かを話したそうにしているのなら、時間をかけて聞いてみましょう。絵をかいたり、ノートに書いてもらったりするのもおすすめです。いつもと違う行動やいつもよりも不安定でかんしゃくを起しやすい、こだわりが強くなるということがあるかもしれません。これも表現のひとつですが、より適応的な方法を見つけるためには「[3. 対処と落ち着くためのスキル](#)」が役立つのではないかと思います。

Q.「なにか困っていることはある?」「どうしたい?」などと聞いても答えてくれませんか

A.お子さんの中には、「なに」や「どう」というようなオープンな質問に対しては、答えづらい方もいらっしゃいます。そのようなタイプのお子さんには、「勉強の仕方がわかりにくいことってある?」など、Yes/No で答えやすい質問を交えながら聞いていくのがおすすめです。自分のニーズをことばにしにくいお子さんには、選択肢を作ってあげて選んでもらうのもおすすめです。

3. 対処と落ち着くためのスキルを優先する

不安やイライラの対処法をお子さんに教えたり、日中の運動やリラックスする時間を作るのが大切です。お子さんの一日の時間割の中に組み込んでみましょう。



Q. 不安やイライラの対処法にはどんなものがありますか？

A. 深呼吸、人と話をするなどが役立ちます (Ana Gomez の作った「しんじゅがいとちようちのお話: コロナウイルスとわたし」が役立ちます https://www.anagomez.org/wp-content/uploads/dlm_uploads/2020/04/OysterandButterfly-Japanesev2.pdf)。好きな感覚のあるお子さんであれば、それをうまく使ってリラックスの時間を作るようにしましょう。リラックスの時間は、お子さんの一日の時間割の中に組み込むのもおすすめです。一日の疲れが出やすい夕方から夜にかけての時間帯がいいのではないのでしょうか。自閉スペクトラム症のお子さんでは、不安が著しくひどくなる、こだわりが強くなるなど不安定さが顕著になることもあります。そのようなときには、主治医に相談するようにしましょう。

Q. 散歩を勧めても家から出たがりません

A. 「外出の自粛」ということばをそのままに受け取り、家から出ようとしない方もいます。人の少ない屋外であれば、感染のリスクが少ないことを教えましょう。それでも、感染の不安があって、家の中にいたいようであれば、太陽の光を浴びるためにベランダで体操をしたり、庭や家の前で少し体を動かしましょう。ラジオ体操を 2 回分するくらいをめどに体を動かしてみましょう。家の中であれば、Youtube を見てダンスするのもおすすめです。

Q. 親の私自身も不安やイライラがあります

A. 親御さんも先の見えない状況や感染の不安など、ストレスにさらされている中、不安定になるお子さんにも対応されてお疲れのことと思います。日本小児科学会が作成の「お子様と暮らしている皆様へ」(https://www.jpeds.or.jp/uploads/files/20200406_02.pdf) や日本児童青年精神科・診療所連絡協議会の提供している「新型コロナウイルスに対する学校でのメンタルヘルス支援パッケージ」が親御さんのこころの健康について教えてくれます。子どものこと、家族のことでお困りの時には、お住いの市区町村にある子ども家庭相談の相談窓口にご連絡してみるのもおすすめです。

4. ルーティンを維持する

早寝早起き、三食食事をするなど、規則正しい生活を続けるようにしましょう。



Q. どうしても早く寝てくれません

A. お子さんに早寝が必要な理由を説明してみましよう。感染予防のためにも、規則正しい生活は必要です。また、親御さん自身の生活も夜型になっていないか振り返り、家族みんなで時間を前倒しにしてみましよう。夜眠くなりづらいようでしたら、現在の状況では難しいかもしれませんが、朝に太陽の光を浴びるようにする、日中の運動など体をしっかりと動かす ([Q. 散歩を勧めても家から出たがりません](#) を参考にしてみてください)、テレビ・ゲームなど明るい画面のものは寝る 2 時間前までには消す、といったことに気を付けてみてください。

Q. 悪夢、夜驚、不眠が見られるようになりました

A. 様々な環境の変化がお子さんに影響を与えているのかもしれませんがね。規則正しい生活を心がけてみてください ([Q. どうしても早く寝てくれません](#) を参照)。またお子さんが安心できるように、現在の状況について説明したり、いつも通りの生活を送るようにしてください。親御さんもストレスの高い状況と思いますが、親子でリラックスして過ごせる時間帯を作るようにしてみるのもおすすめです。特に、寝る前に気持ちが安らぐようなルーティンを作ってあげるとよいでしょう (慣れ親しんだ本を読む、1 日を簡単に振り返ってお子さんの良かったところを伝える、など)。

5. 新しいルーティンを構築する

手洗いやマスクの着用など新しいルーティンを作っていくことが求められます。また、休校期間中の過ごし方も考えていかないとはいけませんね。



Q. 手洗いをすぐやめてしまいます。どうしたらいいですか？

A. 手洗いの効果が見られるとされる 20 秒間手を洗い続けることが難しい、手洗いを始めるとやめられないなどの困りごとには、『手洗い練習スタンプ おててポン』という商品が役立つかもしれません。手にスタンプを押して、それが消えるまで手を洗うというものです。また、お子さんの好きな短い曲を歌いながら、曲が終わるまで洗うなどの工夫もあります。どうしても手洗いをいやがるお子さんにはアルコール消毒も有効です。

Q. 水に濡れたり触れることを嫌がります

A. 水の感覚が苦手なお子さんは、感覚面の過敏さがあるのかもしれません。水の温度によっては触れることができる場合もあるため、どの温度なら触れやすいかを観察してみましょう。また、手洗い場面だけでなく、お風呂場で水を使って遊ぶなど、水に触れる機会を増やして、水に対する過敏さを弱めることを目指しましょう。濡れたタオルで手を拭くことから始めるのも一つの方法です。

Q. 水が好きで、水道でいつまでも遊んでいます

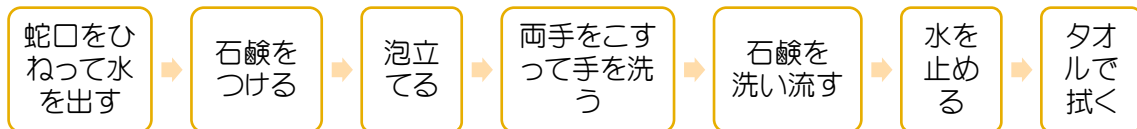
A. 水の感覚が好きで触り続けてしまうお子さんもいます。まずは大人の方がお子さんの手を取り一緒に洗うようにしましょう。その際のポイントとしては、①手洗いを短い時間で簡単に済ませること②手洗いを終えることができたらしっかりとほめることの2つが大切です。お子さんが水で遊びだしてしまう前に、大人が「次は手のひら」など、次に洗う個所の声掛けをするというのもよいかもしれません。上手に洗えたら、洗面器の中の水で遊べるなど、ご褒美を用意するのもよいアイデアです。一定の時間で終わられるよう、数十秒程度の長さの「手洗いの歌」を一曲終えるまで、といったルーティンを決めるのもよいかもしれません。(お子さんがもともと知っている歌の方が、親しみがあり見通しがつきやすいので良さそうです)

Q. 外から帰ってきて、好きなことを優先してしまい手洗いを先延ばしにしてしまいます

A. 「しなければいけないこと」よりも、ついお子さんの好きなことや楽しいことに気持ちが向いてしまって、手洗いの習慣が身につけにくいお子さんもいます。その場合は、玄関に入る前に、1番に手洗いをするということを予告として伝えたり、玄関に手を洗う絵カードを貼り、帰宅直後に手洗いを意識できるようにしましょう。お子さんが好きな遊びを始めてしまう前に、絵カードや声かけで、手洗いを促すことも大切です。手洗いができたらお子さんの好きなことができる（おやつが食べられるやおもちゃで遊べるなど）も一緒に伝えるとうまくいきやすいでしょう。

Q. 正しい洗い方を理解できていないようです

A. まずはお子さんの手洗いの様子を観察して、どこの段階でつまづいているかを観察してみましょう。手洗いの段階には以下のようなものがあります。つまづいている段階が分かったら、実際に大人が隣で手を洗って見本を見せたり、お子さんの手に触れて一緒に洗ってみましょう。また、洗い残しが気になるというお子さんには、手洗いの手順を絵や写真に示して目に見える形で提示すると、手順表を確認しながら洗うことができるためおすすめです。もし、洗い残しがあれば絵や写真を指さして一緒に確認していきましょう。



Q. マスクをつけるのをいやがります

A. 休校明けの学校ではマスクの着用が求められるようですね。マスクがいやというお子さんも多いです。なぜお子さんがマスクを嫌がっているのでしょうか？もしマスクのにおいを嫌がっているようであれば、洗える布マスクの方がおすすめです。マスク用の香りづけスプレーもあります。耳にかけるゴムが痛いという方には、マスクのゴムを耳にかけるような商品もあります。もし手に入らなければ、クリップを使ってマスクのゴムを首にかける方法もあるようです。調べてみてくださいね。

Q. 毎日のように「今日学校？」と聞くので困ります

A. また、「今日学校？」と聞くのがどの時間帯で、どういう状況かを考えてみましょう。朝学校に行く時間帯なのか、日中の暇を持て余しているときなのか、時間に関係なく聞いてくるのかによって対応は異なります。すべてのタイプのお子さんに、カレンダーを使って、学校や園がいつまで休みなのかを視覚的に示してあげましょう。日中の暇を持て余しているときに聞いてくるお子さんには、[Q. 自分で遊びを見つけるのが苦手で、どう過ごしていいかわからないようです](#)を参考にしてみてください。一日中、繰り返し聞いてくるお子さんは、背景に何らかの不安がある可能性があります。不安に応じて対応してみてください。それでも変わらず繰り返し聞いてくるが続くようであれば、主治医にご相談してみてください。

Q. 自分で遊びを見つけるのが苦手で、どう過ごしていいかわからないようです

A. 一日の時間割を役立てましょう。遊びだけでなく、“お皿洗い”や“〇〇まで散歩”など、具体的なスケジュールを組み込むのがおすすめです。その際には、参照しやすい時間割を作る、絵カードで示すなど、お子さんが理解しやすいように工夫してみましょう。また、いつもやっているような遊びを書き出し、文字や絵カード、実物を使って選択肢を作ってあげて、選択できるようにしましょう。毎朝、日付・曜日と時間割を確認することをルーティンにするとよいですよ。

Q. 何をして過ごせばいいんでしょう

A. 休校・休園が長引き、段々と日中に何をすればいいかわからなくなってきましたよね。お手伝いをしてもらうようにすると、生活スキルも身につけていいですね。一緒に料理をしてみるとのもいいかもしれません。また、ベランダにテントを出して遊んでみる・大きな段ボールで秘密基地を作るなど、普段ならやらない特別な遊びを考えてみるのもいいですよ。

Q. お手伝いをするように言ってもなかなかやってくれません

A. お手伝いは、お家の方の手が回らないことをお子さんにしてもらうのではなく、お子さんの興味や好みに合わせてお手伝いを選ぶことが重要です。



① お手伝いの選び方

お手伝いには、表のように食事の準備や片付け、洗濯、掃除など、いろいろな種類があります。どのお手伝いを任せるかは、お子さんの興味や好みに合わせて決めるようにしましょう。

料理

- ・食器を出す・並べる
- ・テーブルを拭く
- ・食器を洗う・拭く・片付ける
- ・お茶を入れる



洗濯

- ・洗濯物を洗う（洗濯機の使用）
- ・洗濯物を干す・取り入れる
- ・たたむ



掃除

- ・ほうきや掃除機をかける
- ・ゴミの分別をする・出す
- ・お風呂を洗う
- ・くつを並べる



お使い

- ・指示されたものの買い物
- ・郵便物・新聞を取りに行く



その他

- ・植物への水やり
- ・ペットのご飯の準備



例えば、水遊びが好きなお子さんには、お風呂掃除やぞうきんがけ、食べることが好きなお子さんには、簡単な調理や材料の買い物であったりと、お手伝い自体が楽しかったり好きなものを得る手段であったりすると、取り組みやすいでしょう。お子さん自身でお手伝いを選ぶことで、モチベーションが高まり、自分で取り組もうという、やる気も湧いてきます。

② お子さんのモチベーションの引き出し方

お手伝いをしてくれた時にお子さんを十分にほめたり、認めたりすることも大切です。それに加えて、ご褒美システムを取り入れるのもよいでしょう。“お手伝いを1回するごとに1ポイント”というように決め、シールやハンコを決められた数だけ集めたら、好きな活動ができたり、好きなものが手に入るという、モチベーションアップの方法です。例えば、掃除機を一回かけたら1ポイント、5ポイントたまったら、ゲーム1時間やお菓子をあげるという方法です

ご褒美システムに慣れてきたら、お子さんが苦手なお手伝いは2ポイント、簡単なお手伝いは1ポイントなど、ポイントの数やご褒美に差をつけることで、苦手なお手伝いにもチャレンジしてみましょう！

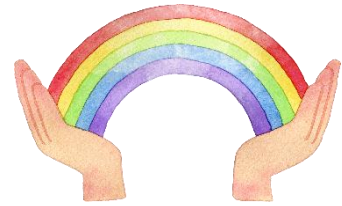
お子さんがお家でゆっくり過ごす時間があるこの機会に、ぜひご家庭での役割をお子さんと一緒に考えてみてください。お手伝いをしてお家族に認められることや褒められることで、お子さんの自信や達成感にも繋がるため、一緒に楽しく家事に取り組んでみましょう。

Q. 勉強を全然していません

A. 勉強をする時間を、一日のルーティンの中に組み込みましょう。長時間させようとするとお子さんの抵抗が強まり、余計にやらなくなってしまいます。午前と午後1回ずつ学習の時間を設ける、集中が苦手なお子さんはこまめに休憩をはさむなどしてみましょう。また、たくさんのサイトがお子さんの勉強を助けてくれるものを無料で公開しています。お子さんの興味に合わせて使ってみましょう。取りかかるのをしづる場合は、興味のわきやすい科目ややり方から始める（タブレットドリルからスタートするなど）とよいかもしれません。

6. つながりを育む（離れたところから）

インターネットや電話などをうまく使って、家族以外の人とのつながりをはぐくんでいきましょう。



Q. オンラインゲームや SNS で知らない人とつながっているようなのですが

A. 人とのかかわりを持つことができない現状の中、オンラインであっても、人と関わりたいという思いを持つこともあると思います。人とのかかわりから断絶されてしまうのは心配です。一方で、インターネット特有の心配もあります。性的ないたづらを目的に近づいてくる人や、ネットいじめ、知らない人に個人が特定されてしまう危険などが考えられます。フィルタリングや閲覧制限を使って、お子さんの安全を守るようにしましょう。

7. 行動の変化に注意する

お子さんにもストレスが大きい状況ですよね。イライラや不安が強くなる、過剰な手洗いや同じことの確認など強迫的な行動が見られる、こだわり行動が強くなっている、いつもはしないおねしょをする、家族につきまとして離れようとしな
い、悪夢や不眠などは、行動に現れるサインです。お子さんのお話を聞いてもらったり、リラックスする時間を作るなどして
みてください。それらの行動が続いたり、強くなるようであれば、主治医に相談してみてくださいね。





大阪大学大学院

大阪大学・金沢大学・浜松医科大学・千葉大学・福井大学

連合小児発達学研究所

子どものこころの分子統御機構研究センター

2020.5.8 ver.4