

# 発達障害のあるお子さんとご家族が今できること

—新型コロナウイルス感染拡大を受けて—



# はじめに

---

現在、新型コロナウイルスの影響で、世界中が混乱をし、多くの人が見通しの持てないことによる不安を抱いています。発達障害のあるお子さんやそのご家族が抱く不安はさらに強く、学校の休校などによるストレスも日々強まっていることと想われます。

千葉県発達障害者支援センターでは、発達障害のあるお子さんやそのご家族ができることについて、「わかりやすく伝えよう」、「いつもどおりを大切にしよう」、「安心できる手段をもとう」という3つの項目に分けてまとめました。

ご参照いただき、少しでもお役に立てていただければと思います。

令和2年4月11日

千葉県発達障害者支援センター

# わかりやすく伝えよう

---

—お子さんがわかる方法で伝えましょう—

# わかりやすく伝えよう①

---

ー「新型コロナウイルス」と「3密」についてや「手洗い・アルコール消毒のやり方」について以下に配慮してお子さんがわかる方法で伝えましょう⇒補足資料A、B、C

☆正しい知識や情報を伝えましょう

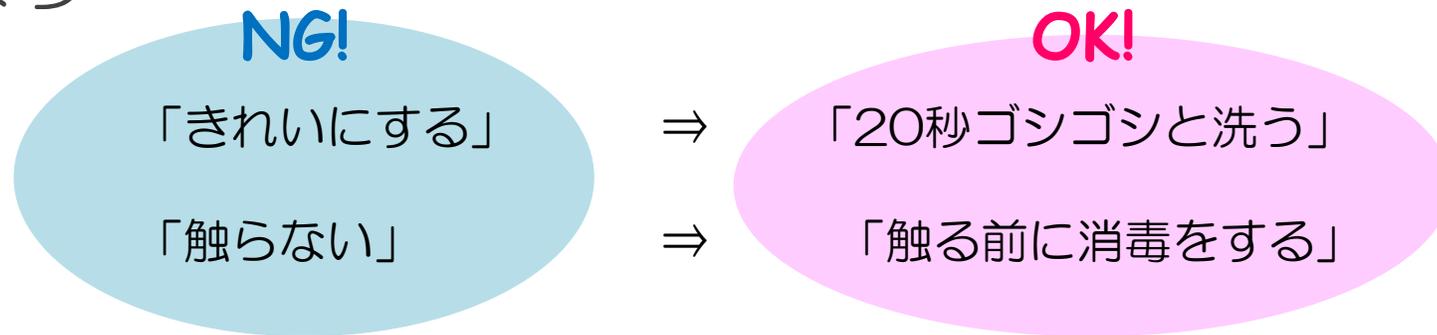
☆ゆっくりと端的に、短いことばで伝えましょう

☆イラストや図、写真を用いて視覚的に伝えましょう

# わかりやすく伝えよう②

---

☆抽象的または否定形となる表現は避け、具体的で肯定的な表現で伝えましょう



☆お子さんによってはYouTubeなどにアップされている動画を見せることも参考になります

「いつもどおり」を  
大切にしよう

---

—焦らずに行動しましょう—

# 「いつもどおり」を大切にしよう

---

- 変更が多く、先の見通しを持ってない今だからこそ、  
家の中での「いつもどおり」を大切にしましょう
- 変更があるときには、事前に伝えられる工夫をしましょう

☆ 家にいるときのルーティン（習慣）をつくりましょう

☆ スケジュールやタイマーなどを使って見通しを伝えましょう

# 安心できる手段をもとう

---

—困ったときの対応策を考えておきましょう—

# 安心できる手段をもとう①

---

ー発達障害のあるお子さんにとって、見通しを持ってないことへの不安は計り知れません

ー少しでも安心できるための手段を模索していきましょう

☆活動（屋内/ 屋外）の選択肢を用意しましょう⇒補足資料D

☆お子さんの気持ちに耳を傾けましょう

# 安心できる手段をもとう②

---

—親御さんご自身も心に余裕を持てるよう工夫をしましょう

☆親御さんも好きなことやリラックスできる時間や手段をもちましょう

☆親御さんが相談できる場所や頼れる場所をもちましょう  
⇒補足資料E

# 補足資料

---

# 補足資料Aーコロナウイルスってなに？

---

- コロナウイルスは、目に見えないくらい小さくて、人にうつると病気の原因になります。
- コロナウイルスは、くしゃみやせき、唾などで人から人へとうつります。
- コロナウイルスにかかっても、10人の人がいれば、8人は重症にはなりません。
- 他の病気がある人や、おじいちゃん、おばあちゃんは重症化しやすいです。
- 今、世界中の人が、コロナウイルスをなくすために協力をしています。
- コロナウイルスは、手洗いやうがい、消毒をすること、行ってはいけない場所に行かないことで、防ぐことができます。

## point

必要以上に不安を増幅させるような情報は避け、正しい情報と実際に行うべきことを伝えましょう

# 補足資料B—行ってはいけない場所 「3密」とは？

---

- 密閉空間
  - 窓がない、風が通らない空間
- 密集場所
  - ひとつの場所にたくさんの人が集まる場所
- 密接場面
  - 一家の外の場所で、2メートル以内に人がいる場面

# 補足資料C—手洗いの具体的な方法とは？

---

- ①水で手を濡らす
- ②石鹸をつける
- ③石鹸を泡立てる
- ④20秒間ゴシゴシと手をこすり合わせる
- ⑤石鹸を水で流す
- ⑥タオルで手を拭く

## point

- お子さんの理解に合わせて、適宜イラストや図、写真を付けて視覚的に伝えましょう
- 最初是一緒に行うなど工夫をしましょう

# 補足資料Dー活動の選択肢を用意しましょう

## 【屋内でできること】

- 安心できるテレビ番組や映画をみる
- ヘッドフォンで音楽を聴く
- ヨガや体操をする
- 好きなYouTubeの番組をみる
- 日記をかく . . . など

## 【屋外でできること】

- 散歩をする
- 自転車にのる
- ガーデニング
- キャッチボール
- なわとび
- 楽しい写真を撮る
- . . . など

### point

活動ごとに場所や道具を変えることで切り替えをスムーズに行えるように工夫しましょう

# 補足資料E ー相談先について

---

✓ 福祉的サービスのご利用や地域の情報について知りたい場合  
お住まいの市町村の「子育て支援課」や「障害福祉課」にご連絡ください。

✓ ご家庭での具体的な対応や相談先がわからない場合

- 発達障害の相談対応事業所（千葉県HP）

※千葉県障害福祉課、もしくは当センターで実施した所定の研修を修了したスタッフが在籍する相談窓口を千葉県障害福祉課がまとめています。

- 千葉県発達障害者支援センター

※千葉市に在住の方は、相談窓口が異なります。詳細はホームページをご覧ください。