



## 障がいをもつ子どもの保護者の方へ

障がいをもつ子どもの保護者や支援者の中には、コロナウイルス感染に関連して、困難に直面されている方もおられます。例えば、他者と距離をとることは最善の方法ですが、障がいをもつ子どものお世話をしたり介助をしたりする人たちにとっては、容易なことではありません。学校や療育などのサービスが利用できない場所もあります。これらのストレスに対してうまく対応していきましょう。



### ストレスを和らげる方法

#### ■ コミュニケーションが鍵です

◇ 情報を得ましょう、でも過剰にメディアを視聴することはやめましょう

地域の変化する情報をいち早く得ることは大切ですが、過剰な情報はストレスになります。信頼できるものだけを取り入れ、SNS などのソーシャルメディアは制限しましょう。

◇ 子どもや他の家族とコロナウイルスについて話をしましょう

安全で心地よい場所と時間を選んで、コロナウイルスのために生活に起こった変化の理由をオープンに話しましょう。ソーシャルストーリーや文章、絵などが役立つかもしれません。子ども達は感情を言葉で表すことが苦手で、不安・恐れ・いらいらを行動で表すかもしれません。遊びを通してそれらの感情を表現する子もいるでしょう。質問に答え、みんなが安全でいられるためのゴールを明確にしましょう。折に触れて、何が世の中で起こっているかについて子ども達の理解を促しましょう。

◇ 学校や療育の様子を確認しましょう

学校や療育サービスは、時に応じて利用できるかが変わるかもしれません。もし遠隔学習を提供しているようであれば、障がいのある子ども達も受けられるかどうか、確認してみましょう。家で学習や療育をいつもと同じようにやらなければ、とプレッシャーを感じる必要はありません。子どもと一緒に学習したり成長したりする新たな方法を見つけましょう。

#### ■ あなた自身のケアを大切に



◇ 他の人とつながりましょう

家にいなければならぬ場合でも、他の家族や友達に定期的に連絡をしたりすることで、社会的なつながりを保つようにしましょう。メール、ビデオ電話、ソーシャルメディアなども使えます。必要があればそれらを通して支援を求めましょう。

◇ あなた自身に対してやさしく

あなた自身がリラックスできると感じることを行ってください。ストレスが続く中で、ちょっとだけ休憩をとってみましょう。例えば動物の動画をみるとか、精神的な休息の時間をとりましょう。

◇ 助けを求めましょう

地域の障がい者の団体や支援組織によっては、役立つ情報や支援を提供しているところもあります。

◇ 備えましょう

あなたが病気になった場合、子どもや他の家族をどのようにケアするかについて計画を立てましょう。前もって準備をしておくことで安心感をもつことができます。

■ 子どもを安心させましょう

◇ 落ち着くように促しましょう

変化の多い時期には、落ち着いた行動をとるように促すことがとても大切です。一日の中でストレスに対処して落ち着くための時間を新たにスケジュールにいれましょう。



◇ ルーチン（いつもどおりの日課）を作りましょう

今までのルーチンをいつも通りにできないのであれば、新たなルーチンを子どものために作りましょう。何をしたらいいかが分かり、より安心できます。手洗いや他者と距離をとる行動を日課の中に加えることも大切です。

◇ 共感的に

学校にいけなかったり、必要なものが手に入らなかったりすることは、困難や不快、痛みにつながることもあります。そういった感情を理解し、困難に対応するためのアイデアを治療者や同じ立場にある家族の人たちと考えてみましょう。

◇ 愛情を示しましょう

こういったストレスや不確かなことが多い時には、障がいのある子どもたちは、自分が保護者の負担になって申し訳ないという気持ちを内に秘めているかもしれません。あなたの変わることのない愛情や共にいられる時間が多くなる喜びを子ども達に伝えましょう。

◇ 子どもが気持ちを話せるように手助けしましょう

障がいのある子ども達は友達から孤立しているという感情をもちやすいですが、感染を防ぐため他者から距離をとる行動はその気持ちを強めてしまうかもしれません。子どもが気持ちを表現できる機会を設け、他の子どもとメール、電話、ビデオ電話などで連絡がとれる方法を考えましょう。



もし何か困っていることがあれば、遠慮なく地域の資源や専門家にご相談下さい。

訳：日本児童青年精神医学会災害対策委員・国立病院機構菊池病院 田中恭子