

発達に気がかりのある
お子さんのための

新型コロナウイルス対策 STAY HOME のヒント集

本資料は特定非営利活動法人ADDSによりまとめられた内容を参考に作成しています。



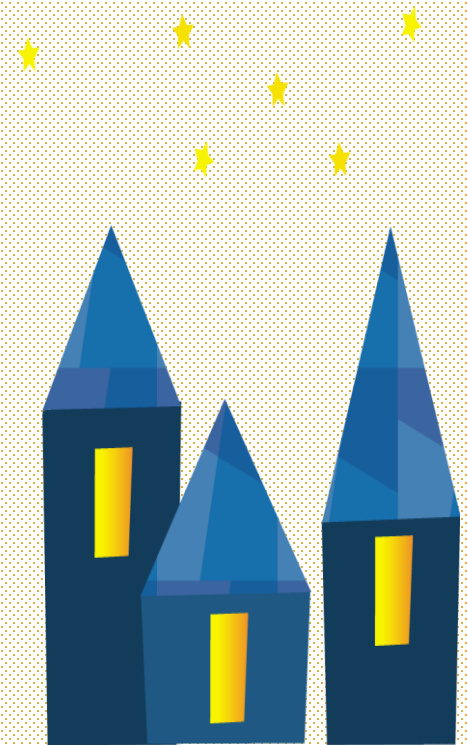
ヒント集目次

- 1 はじめに
- 2 発達に気がかりのあるお子さんの『 STAY HOME 』6つのコツ
- 3 コロナウイルス、どう伝える？お子さん向け説明資料
- 4 予防の基本！マスクと手洗い練習のコツ
- 5 お家でできる遊びアイデア
- 6 今だからできること
- 7 サポートを求める！気軽に相談を



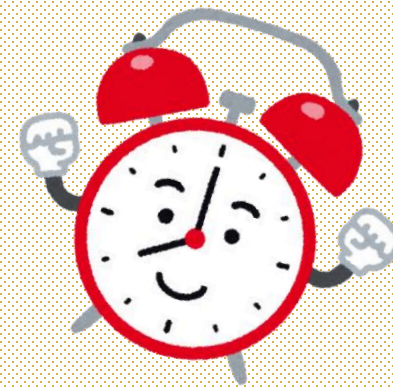
1. はじめに

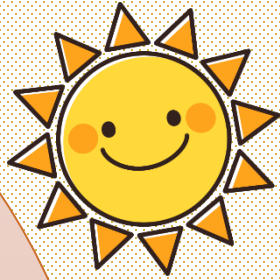
- 新型コロナウイルス感染症の影響で、これまでの日常や生活に劇的な変化が生じています。
- 学校や園の閉鎖、遊び場の減少、人とのつながりの断絶、先の見えない生活・・・多くの子どもたち、そしてそのご家族が、ストレスや不安を感じているのではないのでしょうか。
- 中でも、発達に気がかりのある子どもたちは、日常のリズムが崩れることが苦手であったり、ストレスや不安をうまく表現できないといったコミュニケーションの苦手さがあったりします。
- この状況下で、お子さんやご家族が少しでもストレスなく、楽しく過ごせるように「おうちでの過ごし方」のヒント、“ステイホーム”に、少しでも役立てていただければと思います。



2. 発達に気がかりのあるお子さんの 『STAY HOME』6つのコツ

- ① なるべく安定したリズムで過ごそう
- ② スケジュールの「みえる化」をしよう
- ③ 事前予告+切り替えの約束事をきめよう
- ④ 色々な遊びに挑戦しよう
- ⑤ ゲームや動画も上手に使おう
- ⑥ つながる時間を作ろう





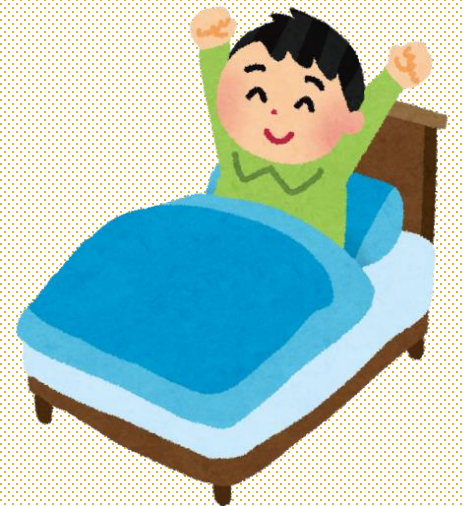
なるべく安定したリズムで過ごそう

- これまでと全く違う日常において、なるべく一定のパターンを繰り返し過ごした方が、見通しがつきやすくなり、安心して生活できます。
- 今の生活にあった新しいルーティーンを決め、安定したリズムを繰り返すよう心がけましょう。

家庭での 過ごし方 6つのコツ①



家族みんなで規則正しい生活を心がけましょう！

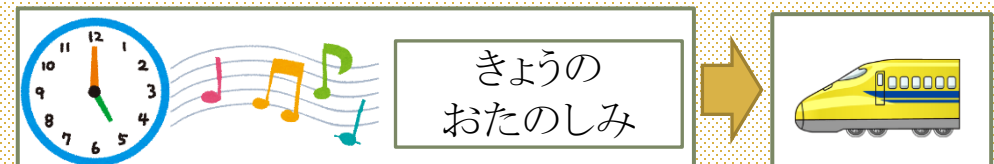
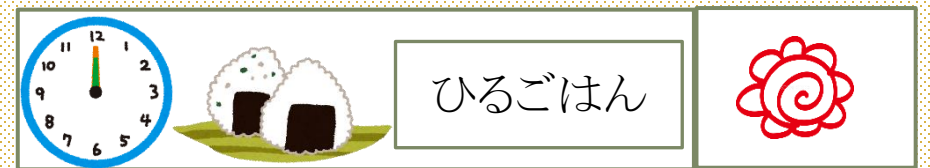
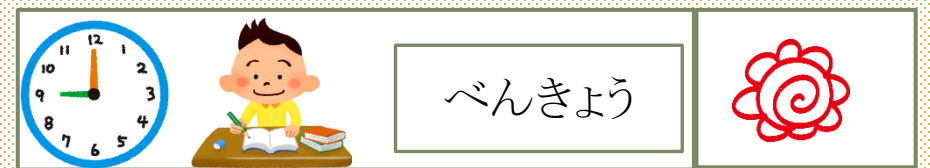


スケジュールの「みえる化」をしよう！

家庭での 過ごし方 6つのコツ②

- 日々のルーティーンやスケジュールは、みえる化することで、次の行動に取り組みやすくなります。「やらなきゃいけないこと」と「やりたいこと」をバランスよく配置するとよいでしょう。
- 一例ー □ホワイトボードで一日の時間割を作成する
□カレンダーで週間スケジュールをしめす

学校の時間割のように、ぱっとやるのが理解できるようにしてみましょう。写真や絵などを使って見せると、より伝わりやすくなります。



家庭での 過ごし方 6つのコツ③

事前予告＋切り替えの約束事をきめよう！

ずっと家庭で過ごしていると、場面での切り替えがしにくく、お子さんは不安やストレスを感じやすくなります。

事前に予告をすること、切り替えのタイミングの約束事を決めておくこと、がおすすめです。

また、お子さんの様子を見て、なるべく切り替えやすそうなタイミングで声掛けするのもコツです。

—例—

□ カウントダウンを活用する

ブロック遊び中に、「10秒したら終わり、次はお風呂いくよ」とお風呂の写真を見せながら予告する。ゆっくり、10, 9, 8・・・とカウントダウンし、ゼロになったら片付ける。

□ タイマーを活用する

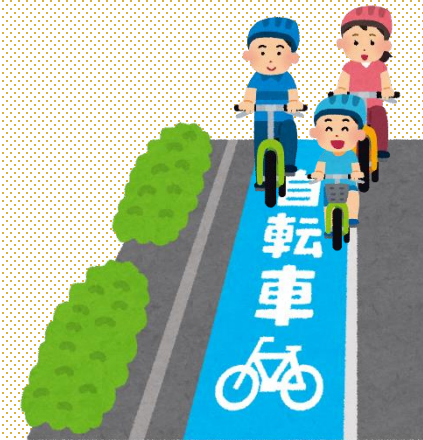
見ていた動画をやめて食事にする時、「タイマーがなったら、ごはんだよ」と予告する。タイマーが鳴ったら動画を止めて、食事に誘導する。

色々な遊びに挑戦しよう！

1日のスケジュールの中に、楽しい遊びや、身体を動かす時間を作ってみましょう！見る・聞くだけでなく、動く・作る・食べる・触れる・揺れるなど色々な感覚を使った活動に工夫して取り組みましょう。

体を動かす

- 人の少ない公園を散歩する
- サイクリングをする
- 家で音楽をかけてダンスをする
- ドライブをする
- バランスボールやトランポリンではねる
- 階段をのぼりおりする
- ふうせん飛ばし、ふうせんバレー



おうちで遊ぶ

- 工作(こいのぼり作り、ハンカチマスク作り)
- 感触遊び(ねんどでオブジェ、プラバンづくり、固まる砂遊び)
- クッキング(レタスちぎり、きゅうり切り、ホットケーキ作り)
- お菓子づくり(クッキーのかたぬき、フルーチェや寒天ゼリー)
- ベランダでキャンプごっこ
- お家でレストランごっこ など…

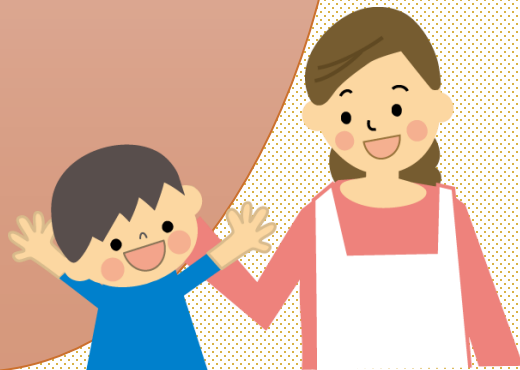
家庭での 過ごし方 6つのコツ④



ゲームや動画も上手に使おう！

ゲームや動画、アプリが好きなお子さんも多いと思います。見せすぎ、やりすぎが気になるところですが、事前に終了の目安を伝え、タイマーなどで終わる時間を明確にしながら、上手に活用しましょう。

家庭での 過ごし方 6つのコツ⑤



ー上手な活用のコツー

- タイマーなどを使い、終了の目安を事前に伝える
- 「終わったらおやつの時間にしよう」など、小さな楽しみを準備した上で終わりの声掛けをする
- 「やらなきゃいけないこと」の後のご褒美として使う

人とつながる時間を作ろう！

家庭での 過ごし方 6つのコツ⑥

外出自粛によって、人とのつながりを感じにくい状況が続いています。可能な限り、オンラインでお友達や親戚、習い事の先生などと話す機会を作るとよいでしょう。家族以外の人とのゆるいつながりを続けていくことは、スムーズに元の生活に戻るためにも重要です。とはいえ、“何もテーマが無いお話”が苦手なお子さんも多いと思います。「(本や実物を使って)好きなものトーク」「クイズ大会」など、お話の目的が決まっていると良いでしょう。



楽しく・ゆるく
つながりを保ちましょう！

3. コロナウイルス どう伝える？

- お子さまにも、コロナウイルスについてわかりやすく説明することが重要です。
- 絵などを使い簡単に繰り返し伝えましょう。
- お子さん向けの資料があります。ぜひご活用ください。



新型コロナウイルスってなあに？

①コロナウイルスってどんなもの？

- コロナウイルスは目に見えないくらい小さくて、歩いたりとんだりすることはできないよ。
- 人のからだの中に入ると、びょうきのげんいんになってしまうよ。



②コロナウイルスがからだにはいるとどうなるの？

- ねつ
- だるさ
- せき
- はなみず
- いきぐるしい
- あじやにおいがわからないなどのしょうじょうがあるよ
- しょうじょうがない人もいるんだ

お年寄りや他の病気がある人は悪くなりやすいんだよ。



③コロナウイルスはどうやって人にうつるの？

- つば・せき・くしゃみにのって、人から人へうつるよ。



- コロナウイルスがついているドアや手すり、エレベーターのボタンなど、たくさんの人がさわるところをさわった手で、じぶんの口・鼻・目をさわると、うつることもあるよ。



④ どうしたらコロナウイルスをやっつけられるの？

● せっけんでよく手をあらおう！！



そとからかえってきたときや、トイレのあと、たくさんの方がさわったところをさわったあとなどは、こまめに手をあらおう

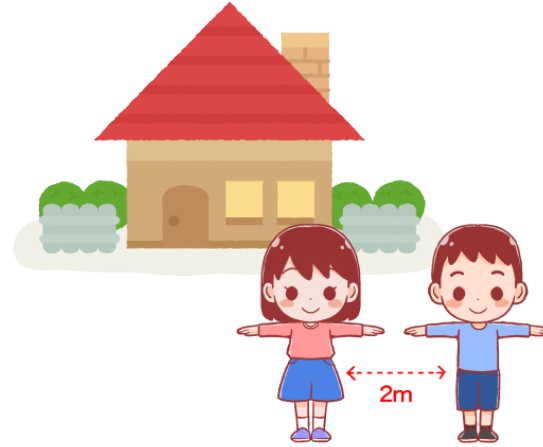
● マスクをしよう！！



マスクをしよう

コロナウイルスがとびちることをふせぐよ。ウイルスがついているところをさわった手で、じぶんの口やはなをさわることもふせげるよ。

● できるだけおうちにいよう！！



家にいるときもよく手をあらおう。そとに出たときは、手をひろげてもくっつかないくらい、人とはなれよう。

しっかりたべて、よくねて、つよいからだをつくっておくことが大切だよ。おうちでたいそうしたり、マスクをしてさんぽに出かけたり、うんどうもしようね。



しんぱいなことがあったら、おとなの人にそうだんしよう！

4. 予防の基本！マスクと手洗い練習のコツ

- 大人は大事だとわかるマスクと手洗いですが、お子さんにとっては今一つ必要性を感じにくいものです。
- マスクを嫌がる、手洗いを嫌がる、というご家族も多いかもしれません。
- 一見、ただの『面倒くさがり屋さん』に見えても、実は感覚的に受け付けなかったり、『わからないこと』が多く不安だったり、お子さんの嫌がる理由は様々です。
- そんな子どもたちのために、ご家庭でできることを簡単にまとめてみました。





手を洗う練習のコツ

ステップ①『手洗い場を楽しく演出しよう』

濡れる感覚が嫌、終わりがわかりにくいなど、手洗いをしたくない理由はたくさんあります。まずは興味をひくもので手洗い場を演出！キャラクターグッズや自動でハンドソープが出るポンプなどもよいでしょう。

ステップ②『誘い方を変えてみよう』

何事もとっかかりが大事。絵本を読んで予習をしたり、「水遊び」として誘ったり、家族で手洗い競争したり…。いつもの誘い方と少し違う声掛けを試してみるのも一つです。

ステップ③『終わりを明確にしよう』

手洗いは、終わりが明確でないことも取り組みにくい要因です。好きな童謡のサビを1コーラス歌ったり、お子さんに合わせてオリジナル手洗いソングを作ったりしてもよいでしょう。タイマーやカウントダウンも◎です。

ステップ④『よごれの見えるかをしてみよう』

目に見えない汚れを『見える化』することもおすすめです。手洗いスタンプやペンを使って、あえて手を汚すことで、「消えるまで手を洗う」というゴールがわかりやすく、ゲーム感覚で取り組むことができます。

全ステップ共通

1. 子どもの感覚に合わせる！

水の温度や水流の強弱、踏み台の高さなど、子どもの体や感覚に合わせて微調整してみましょう。

2. 大げさに褒める+ご褒美を！

モチベーションを高めるためには最初が肝心。お水に触れたただけ、泡で遊んだただけでも、大げさに褒めて、お子さんが喜ぶご褒美を。動画、おやつ、抱っこ…。お子さんが喜ぶのはどんどん活用を。



マスクをつける練習のコツ

ステップ①『マスクについて知ってみよう』

邪魔だし、なんとなくいやだからしたがない子どもも多いマスク。まずはマスクのことをよく知ってもらいましょう。マスクが出てくる絵本もおすすめ。

ステップ②『マスクに触れてみよう』

マスクを触ったり、ぬいぐるみにマスクをつけたりしながら、マスクに慣れましょう。

ステップ③『おうちで短時間、マスクをつける練習をしましょう』

家の中で短い時間からマスクをつけて過ごす練習を始めます。10秒タイマーやカウントダウンを使いましょう。マスクをつけていることを一時期忘れられるよう、DVDを鑑賞したり、好きな遊びに集中させてあげるのもよいでしょう。

ステップ④『いよいよ！マスクをつけてお出かけをしよう』

おうちでマスクをすることに成功したら、いよいよ、短時間のお出かけにチャレンジ。『マスクできたからお散歩に行こうかな』『マスクをしてお菓子を買に行こう』など、マスクをしたままでお子さんの喜ぶことをするのがポイントです。

全ステップ共通

1. 子どもが気に入る工夫を！

マスクに絵を描く、好きなにおいをつける、好きな素材を探すなど、お気に入りを作る工夫をしましょう。

2. 大げさに褒める+ご褒美を！

モチベーションを高めるためには最初が肝心。お水に触れたただけ、泡で遊んだただけでも、大げさに褒めて、お子さんが喜ぶご褒美を。動画、おやつ、抱っこ…。お子さんが喜ぶのはどんどん活用を。

注意点:マスクがどうしてもいやなお子さんもあります。そんな時は決して無理をさせないようにしてください。楽しくできる範囲で練習しましょう！

5. おうちで遊びアイデア

- 家庭でも楽しめる遊びをいくつか紹介します。
- ポイントは、細かいルールは気にせず、自由に楽しむこと。
- 親子で挑戦して、おうち時間を豊かにしましょう。



すわりずもう

二人で向き合い体操座り

「はっけよーい、のこった」の掛け声でお互いに押し合しましょう

おしりが床についていれば動いてOK

床にビニールテープで土俵を作ってもものもいいですね！

座布団やお布団などを使って、オリジナルルールを作っても楽しそうです。



ダンボール大作

段ボール箱や牛乳パック、お菓子の空き箱などを使って、積み重ねたり、家を創ったり、今だからできる、大きな工作に挑戦したり、高く積んだり壊したり…なんてことも、いかがでしょう！



おうちキャンパス

テーブルの上面に広告やカレンダーなどの裏紙紙を張り巡らして、広いキャンパスを作ってみてください。

壁一面に広く紙を張っても楽しいです。

「好きに描いていいよ！」って言ってあげられる時間と空間。大人も一緒に「お絵描き」を楽しんでみてください。

子どもはそうした楽しみが意図的に提供される(肯定される)と、困る場所へのいたずら書きは自然としなくなるようです。

お子さんの想像力、全身運動、微細運動、目と手を上手に使うなどなど…楽しく実施できるとたくさんの効果が期待できます。



タオルあそび

お子さんはバスタオルの上で体操座りをします。大人はバスタオルの端を持ち、「出発！」と声をかけてからゆっくりと引っ張って進みます。

バスタオルから落ちないようにしっかりつかんでゴールを目指しましょう。お子さんは握る力が鍛えられるだけでなく、不安定なバスタオルの上でバランス感覚も身につきます。しっかりとつかんでいられるようになったら、スピードを速くしたり、くねくね動かして進んでみるのもいいですね。

この他、同様にタオルを使ってブランコ遊びもおすすめです。



6. 今だからできること

お子さんがやっていることを肯定してあげる?!

好きなことばかりして困ってしまう! ととらえるか、長い時間集中できてるな~いいぞ! ととらえるか。

どんな行動であっても、まず一度、「そうだね、いいね」を言ってあげられると、その後のお子さんの反応が違ってくることが多くあります。ぜひ試してみてくださいませんか。

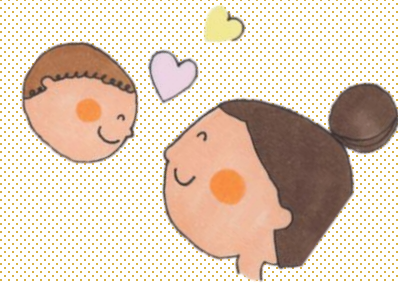
脳は否定形を理解できません。「やっちゃダメ・どうしてわからないの」はお子さんの伸びを止めてしまいます。

お子さんに体を寄せて、関心を向けて、触れ合う時間を増やしてあげる?!

お父さん、お母さんに、どれだけ関心を向けてもらえているか。不安定な毎日の中、お子さんは、振り向いてほしくて、ありとあらゆるシグナルを発しているかもしれません。

不安を感じやすい、デリケートな状態を持っているおこさんであれば、それはなおのことです。

家族のぬくもり、親子がお互いの肌に触れる『心地よさ』を感じられる、そんな時間を、今だからより、増やしてみませんか。



7. サポートを求める・気軽に相談を

- 色々な制約がある中で家で長時間過ごすことは誰にとっても大変です。発達にお真理間のあるお子さん、ご家族であればなおさらです。
- 難しい・辛いという気持ちや出来事は無視せずに、遠慮なく相談し、サポートを求めてください。

相談の例

- ◆ 子どもの間借家パニックがひどくなった。
- ◆ 些細なことでイライラして子どもを怒鳴ってしまう。
- ◆ 子どもがいると在宅勤務がうまく進まず、どうしていいかわからない

等など・・・

各自治体や、自治体の発達相談センターなどが、相談窓口を設置しています。

ぶりんぐあっぷでは、月曜から土曜日
9時～18時、電話、メール、LINEにて、
常時ご相談を受け付けております。
心身がしんどくなりすぎる前に、声を
かけてください。



Bring up