

ゆっくり・デコボコな発達をするお子さんをお持ちの保護者の方へ

コロナウイルスとの生活
～リハセンタースタッフがお答えします～

横浜市総合リハビリテーションセンター 発達支援部

目次

- おうちで過ごすポイント
- ストレスケアについて
- コロナウイルスについて子どもにどう伝える？
- おすすめ書籍
- リハセンターからメッセージ

Q：いつもの生活が崩れがち...

自分のことをしない、ゲームや動画を見る時間が長くなっています...
このあと日常にちゃんと戻れるかしら...

- 学校や幼稚園、習い事などがずっとお休み。おうちで過ごす時間が長くなると、ついついダラダラしてしまったり、いつもは守れる約束がなかなか守れなかったり...。非常時なのでしかたないけれど...
- 生活のリズムやこれからの生活が心配な方も多いと思います。

そこで、おうちで過ごすポイントをいくつかあげてみました！

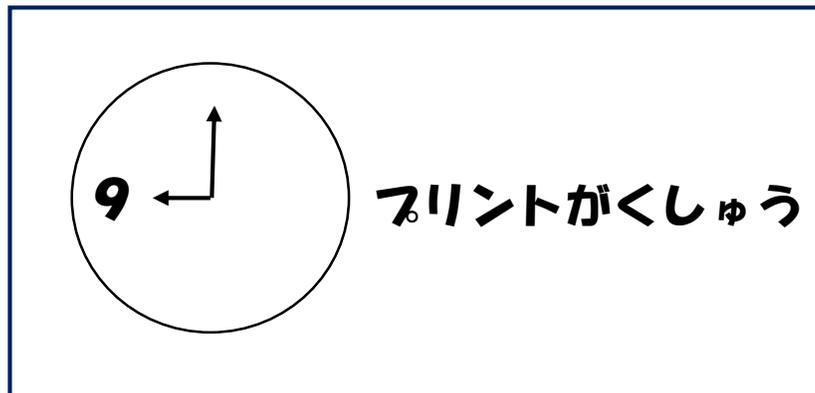
① 生活のリズムを一定にしましょう♪



きっちり予定がある方が落ち着く子、予定がたくさんあるとげんなりする子、それぞれです。
お子さんに合わせて無理のない計画にしましょう。

- 生活のリズムを整えるために、おうちで過ごすスケジュールを立ててみましょう。スケジュールは、親ごさん自身の予定をまずおおざっぱにたてて、それに合わせてお子さんたちの予定を作るのがおすすめです。
- お子さんに合わせて、絵や写真を使ってみましょう。何時ごろその予定に取り組むのかが分かるように時計の絵を入れるのもおすすめです。
- 「見える化」すると何をすることが一目でわかり、自分でやろう！のきっかけになります。

- どこか出かける時には行先の写真や実物(靴やリュック、公園で使う砂場セットなど)を見せてあげるのもいいかもしれません😊
- 生活リズムが少しくずれ始めている場合、一気に前と同じリズムに戻すのは難しいかもしれません。この先を考えて少しずつ戻していきましょう。



まずは一つだけ、
予定とやり始める時間を決めて
取り組んでみるのもおすすめです！

② おうちの中で、一人ひとりのパーソナルスペースを作ってみましょう♪

- みんなでワイワイもいいけれど、一人で自分の時間・スペースを安全基地として保つことが大切です。
- おうちテントを作ったり、部屋のすみっこのスペースなど、お子さんだけのスペースをつくってあげてください。

たとえば…

- ダンボールでおうちテントをつくる
- 家具の隙間を布やスズランテープでかこってスペースを作る
- パーソナルスペースに本人が好きなものを置いてあげるとより過ごしやすいかもしれません



③ 親子のスペシャルタイムを作りましょう♪

- 1日1回、1週間に1回でも構いません。親子の一对一の時間を作りましょう（おやつを食べる、お気に入りのおもちゃで一緒に遊ぶ）。
- テレビやゲームなど雑音を消して、この1週間でやったことをお互いに披露する等、一日中一緒にいるからこそ、スペシャルタイムを作りましょう。



④ こんな時こそ、趣味・余暇を楽しみましょう♪

- おうちでできる余暇を広げることは、これからの過ごし方のレパートリーの広がりに繋がります。
- 次のページに、療育スタッフおすすめの過ごし方の例を提案します！

こんな過ごし方、どうでしょう？（幼児・小学生）

- 手作りおもちゃ
- スライム作り

このあとのページで詳しく紹介しています！

- ダンボールで子どもが乗れる電車や車を作る

- 親子で調理

少ない材料でできるクッキー、ベっこう飴作り、白玉作りなど

- 野菜など家にある植物を育ててみる

豆苗を育ててみたり、にんじんやだいこのヘタの部分を捨てずに水につけておくと葉っぱが伸びてきたりします

- 好きなもの図鑑

この機会に好きな物を調べて1冊のノートにまとめてみる

- 人の少ない公園で散歩や昆虫さがし

こんな過ごし方、どうでしょう？（中高生）

- 電車など好きな物があれば、今まで撮りためた写真でスクラップブックを作ったり、自分の趣味を1冊のノートにまとめて好きなもの図鑑を作る
- 簡単なおかずを1品作ってみる
- 断捨離、お部屋の模様替え
- ちょっと難しいプラモデルやジグソーパズルに挑戦
- 筋トレやストレッチ。親子でどちらが多い回数できるか対決してみたり...？
- 今までやってみたかった趣味に挑戦！

手作りおもちゃ

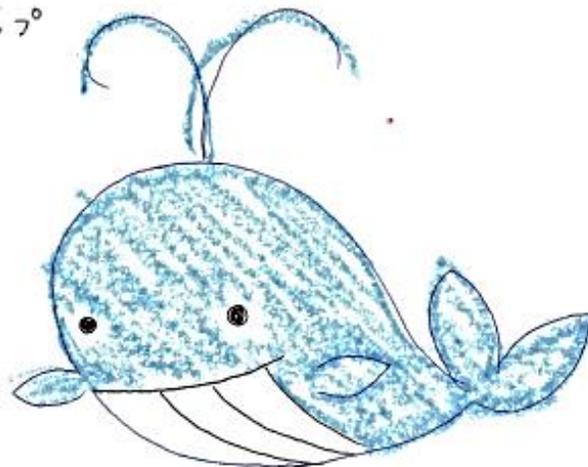
手作り感覚おもちゃ

GET!!

おうちで魚っり



お子さんが描いた絵や
好きなものの切り抜きに
クリップもつけて魚っり!

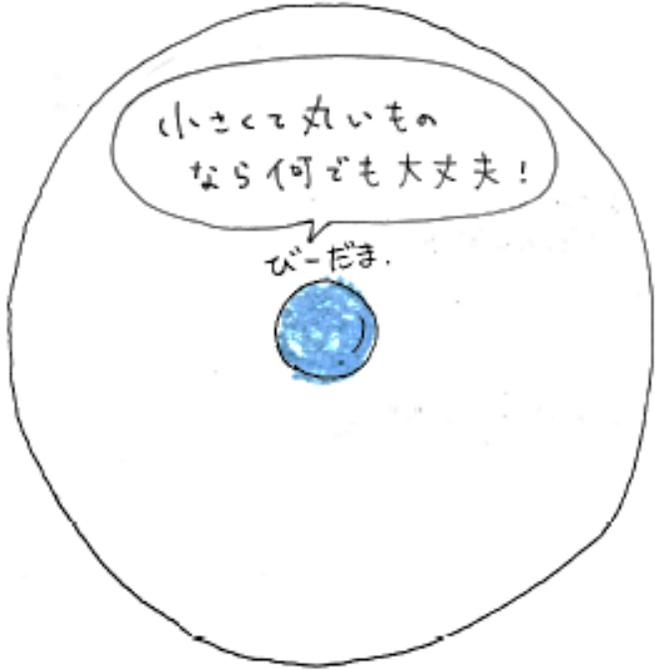


ビニール袋にスライムを
入れてにぎってみよう!

ふくらませていない風船に片栗粉や小麦粉、
小豆などをいれてみるのも楽しいよ☺

紙皿コマ

紙皿(ウラ)



丸く切った
↓ 厚紙でもOK!
紙皿(オモテ)



すきなえをかきましょう!!

他にも...

- ペットボトルに色水やセロファンを入れてキラキラさせてみたり、ビーズ状の消臭剤を入れてみても楽しいよ☺
- 野菜の切り口にインクを付けて野菜スタンプ
- 新聞紙あそび
- 折り紙 (丸めてアイスやひねってキャンディ作り、ちぎってちぎり絵)

ビー玉とキャップはテープで貼って固定してね♪



もぐもぐの作り方



もぐもぐとは、紙皿を組み合わせた遊び。
紙皿を組み合わせて回していくと、キャラクターが食べ物を食べていきます😊

<材料>

- 紙皿（厚紙を丸く切った物でもOK）
- クレヨンや色鉛筆
- シール、好きなキャラクター
- 食べ物の切り抜き

1		<p>キャラクターをきめる</p> <p>お子さんが絵を描いたり、雑誌から切り抜いたり何でも良いです</p>
2		<p>たべものをきめる</p> <p>お子さんの好きな食べ物が良いと思います</p>
3		<p>いろをぬったいしーるをはる</p>
4		<p>はさみで きる</p>
5		<p>もぐもぐをする</p> <p>後ろにして、切れ目をかませます。 「♪もぐもぐもぐもぐ食べちゃった～」みたいな感じで歌いながらぐるっと回してみよう！</p>

スライムの作り方

●用意する物

A：合成洗濯のり（P.V.Aポリビニルアルコールと表示、ドラッグストアなどで売っています）

注意 「P.V.A.C」と表示してある物は、違います！

B：ホウ砂 ***注意*** ほう酸とは違います！

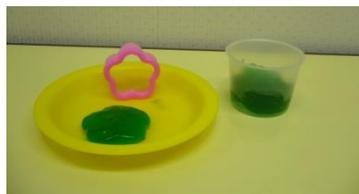
C：食用色素（食紅） ※絵の具でも可。

●作り方

1. Aの洗濯のりと水をボールなどに1：1の分量で入れてよく混ぜる。
2. Cの食紅を少量入れて、よくかき混ぜる。
3. 別の容器（ペットボトルなど）にBのホウ砂の飽和水溶液を作る。
4. 1の洗濯のりと水を入れたものに、3のホウ砂液を少量入れる。

すばやくかき混ぜる。混ぜているとまとまってきます。加減しながら入れてください。

かために作りたい時は様子を見ながら多めに入れてみましょう。



口に入れたり、飲み込まないように注意してください。
服やカーペットに付くと落ちにくい事があります。
保護者の方が見ている所で、遊んでください😊



＜ホウ砂の飽和水溶液の作り方＞

1. 100ccの水に10gのホウ砂を入れ、よくかき混ぜる。
2. 溶け残った「ホウ砂」が底に沈むまで待つ。
3. 上澄み液が、「ホウ砂」の飽和水溶液です。

型ぬきしたり、
カップに入れてみたり…
ペットボトルに入れて連
結させても楽しいよ😊



その他、過ごし方の参考になるウェブサイト

■ 国立特別支援教育総合研究所ホームページ

家庭での過ごし方についてのサイトがまとめて紹介してあります。

https://www.nise.go.jp/nc/report_material/etc/school_closure

- 新型コロナ流行でのおうちの過ごし方
 - 知的障害と自閉症のあるお子さんのいるご家庭へ -
- 全国盲ろう教育研究会
「ご家庭での子どもたちへの関わりのヒント」
- 子どもの学び応援サイト
- 子どもの運動遊び応援サイト

など♪

生活や学習、体をつかった遊びなど
様々なサイトが紹介されています

Q：親子で“カンヅメ”...ストレスが溜まります

ポイント：親ごさんこそ、楽をして、自分の生活を守りましょう♪



・ 何よりも大切なのは親ごさんが健康であること！

気分転換などストレスケアも大切です。親ごさん自身が「自分」に戻れる時間を大切に。

- たとえば…
- 子どもが寝た後に好きなドラマやお笑いの動画を見る
 - ビデオ通話で親戚と話してみる
 - 家族に子どもを任せて好きな入浴剤でゆっくり入浴
 - ちょっとリッチなお菓子や気になっていたスイーツをお取り寄せ
 - おうちヨガやストレッチで気分転換
 - いつか行きたい旅行の計画を立ててみる



・ いつかやってみたかった趣味に挑戦！などもいいかもしれませんね。

ストレスケアやリラクゼーションの参考になるウェブサイト

■いまココケア stay at homeでもできる心のケア

東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野

: おうちで自分でできる心のケア方法が紹介されています。

<https://imacococare.net>



■こころの耳 働く人のメンタルヘルス ポータルサイト

厚生労働省

: 短時間でできるストレッチやリラクゼーションなどが紹介されています。

https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/coronavirus_info/



Q：コロナのことを子どもがいろいろ聞いてきます。
正しい情報を伝えてあげたいけれど、どう伝えたらいいですか？

コロナの話題はテレビ等で四六時中流れていて、情報にあふれています。
中には不安をあおるような内容もあり、心配ですよね・・・。



ポイント：情報を絞って伝えましょう♪

- 正確な情報を得ることは大切ですが、コロナ関係の情報は〇〇のニュースだけ！など、絞ることも必要です。

次のページではイラストも多く、わかりやすく作られている情報を紹介します。

お子さんにコロナウイルスについて伝える時に役立つウェブサイト

■「メンタルヘルスケア(こどもたちへ)」

横浜市教育委員会: 休校中の過ごし方、メンタルヘルスの視点から注意点を紹介。ページの真ん中辺りに情報が載っています。

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/kosodate-kyoiku/kyoiku/sesaku/hoken/rinjikyugyo.html>

■「やってみよう！ 新型コロナウイルス感染対策 みんなでできること」

厚生労働省・経済産業省・消費者庁・文部科学省: 感染予防について、動画で紹介。

<https://www.youtube.com/watch?v=WRhp0ZGVh0U&feature=youtu.be>



■「新型コロナウイルスについていっしょに考えよう！」

岡山大学SDGs推進本部: コロナウイルスの正体について、イラストで説明。

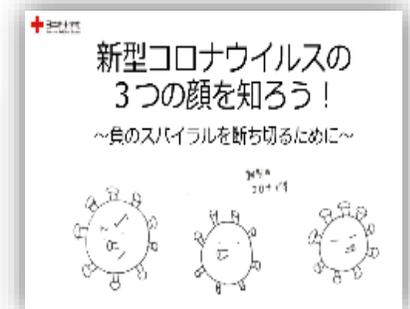
https://www.okayama-u.ac.jp/tp/news/news_id9281.html



■「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～」

日本赤十字社: 感染が流行することでおこることをイラストで解説。

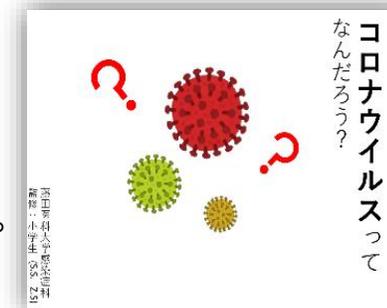
<http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/pdf/211841aef10ec4c3614a0f659d2f1e2037c5268c.pdf>



■「コロナウイルスってなんだろう」

藤田医科大学医学部微生物講座・感染症科: シンプルなイラストでコロナウイルスについて説明。

<http://www.fujita-hu.ac.jp/~microb/>



Q：あらためて子どものことや対応について学びたい。 お勧めの本などがありますか？

読みやすいものをいくつかあげています。
参考にしてみてくださいね😊



発達障害がよくわかる本

監修：本田秀夫
出版：講談社

<<もくじ>>

- 1 発達障害とはなにか**
発達障害とは 発達障害の種類 発達障害の関連症状
- 2 「障害」をどう考えるか**
理解・対応の基本 理解のポイント①～② 対応のポイント①～⑤
- 3 誰に相談すればよいのか**
相談・受診の基本 幼児期の相談 幼児期・学童期の相談
相談から受診へ①～②
- 4 家庭で親ができること**
家庭生活の基本①～② 対人関係が苦手なこの場合
こだわりが強い子の場合 落ち着きがない子の場合
うっかりミスが多い子の場合 勉強が苦手な子の場合
運動が苦手な子の場合
- 5 学校や地域で受けられる支援**



発達障害の子に「ちゃんと伝える」言葉かけ

著者：佐々木正美
出版：羽鳥舎

<<もくじ>>

- 1 発達障害の子が何度言っても「わからない」理由**
「早くなさい」「やめなさい」が、まるで効かないのは…
「できて当たり前」ができないのが発達障害 まじりその行動特徴を知っておきましょう
- 2 もう叱らなくても大丈夫。「ちゃんと伝える」言葉かけのルール**
聞くことが苦手、視覚情報に強し…などの特性に寄り添って
- 3 日常生活の「できる」がどんどん増える言葉かけ**
「当たり前」ができるようになる、大きな自信に
子どもが「できる」を増やす言葉かけ5箇条
ぜひ参考にしたい、4人のお母さんの現場からの声
グッズ・モタモタに関すること しつこく・マナーに関すること
注意・関心の向け方に関すること コミュニケーションに関すること
- 4 「その子らしさ」を大切に育てて**
わかりやすく育てやすい発達障害の子もまた
よき理解者の存在が必要不可欠
園や学校の先生とも上手に連携を
障害を伝えるときは、その子の得意なことを強調して伝えて
子どもたちが育ちたいように育てる
(付録「また言ってしまった！」を予防する言葉かけ変換表)

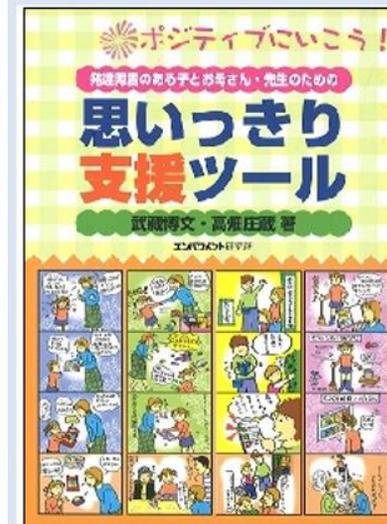


自閉症スペクトラムがよくわかる本

監修：本田秀夫
出版：講談社

<<もくじ>>

- まえがき
自閉症スペクトラムとは
- 1 自閉症スペクトラムとはなにか**
ストーリー1 自閉症スペクトラムとは 原因と経過
 - 2 「対人関係」と「こだわり」が二大特徴**
ストーリー2 特徴
 - 3 気づいてから、診断を受けるまで**
ストーリー3 受診 診断
 - 4 各機関で「支援」を受ける**
ストーリー4 支援の基本 支援1～4
 - 5 生活面では二つのスキルを身につけたい**
ストーリー5 二つのスキル スキルを身につける 幼少期のポイント1～4
思春期のポイント1～2 成人期のポイント



発達障害のある子とお母さん・先生のための 思いっきり支援ツール

著書：武蔵博文、高畑生蔵
出版：エンパワメント研究所

<<もくじ>>

- 生活する力を増やそう！ 支援の考え方
- 支援の輪を広げよう 4種の支援ツール
- うちの子いちばんアンケートを書こう 子どもの長所を理解する
- 支援のアイデアを練ろう 子どもに合ったねらいを考える
- いいこといっぱいチャレンジ日記 交換記録ツール
- チャレンジは自助具で自分から 実行を助ける手がかりツールその1
- コミュニケーション・パワーアップ 実行を助ける手がかりツールその2
- チャレンジは手順表で自分から 自発を促す手がかりツール
- 子ども・親・支援者も楽になるサポートブック 協働ツール
- 支援ツール・サークルをひらこう 支援ツール作成教室のすすめ
- チャレンジ発表会をしよう 支援ツールによるグループ活動のすすめ
- 支援ツールの素

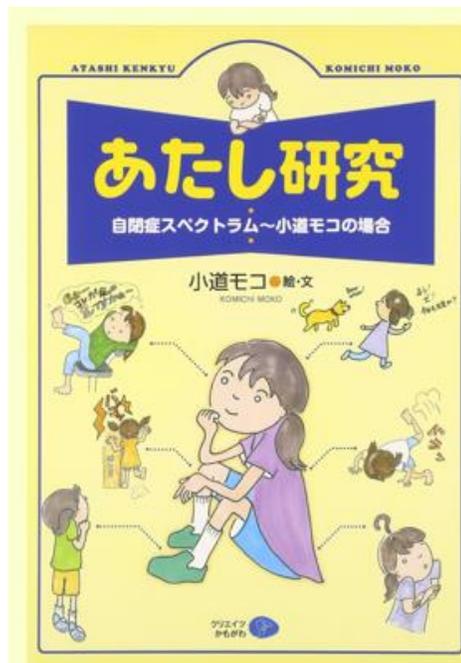


自閉症スペクトラムの子の
ソーシャルスキルを育てる本 幼児・小学生編

監修：本田秀夫、日戸由刈
出版：講談社

<<もくじ>>

- 1 幼児・小学生のソーシャルスキルとは
発達障害とは 自閉症スペクトラムとは ソーシャルスキルとは
- 2 幼児期から身につけたい「5つの基本スキル」
幼児・小学生の基本 基本スキル①人に希望を伝える ②生活リズムを整える
③人に手伝ってもらおう ④人といっしょに楽しむ ⑤人といっしょに喜ぶ
基本スキル習得の効果
- 3 生活のなかでスキルを活用できるように
幼児・小学生の応用 応用スキル①～⑦の生活の中で ⑧～⑩勉強・運動・遊びで
応用スキル習得の効果
- 4 子どものモチベーションを高めるコツ
サポートのこつ
- 5 親も子どもといっしょに成長していく



あたし研究
自閉症スペクトラム～小道モコの場合
著者：小道モコ
出版：クリエイツかもがわ

<<もくじ>>

- 感覚編
1 あくまで私のイメージ
- 言葉編
2 慣用句に弱いワケ 3 ちょっと待ってて
- 視覚編
4 方向感覚 5 見えないモノはないもの!?
6 ならべる 7 あこがれの優先席
- 身体編
8 体の把握 9 服との格闘 10 マニュアル操作
- 学校編
11 学校はJungleのようでした



自閉症スペクトラムの子の
ソーシャルスキルを育てる本 思春期編

監修：本田秀夫、日戸由刈
出版：講談社

<<もくじ>>

- 1 思春期のソーシャルスキルとは
発達障害とは 自閉症スペクトラムとは ソーシャルスキルとは
- 2 思春期の基本スキルは相談と自己管理
思春期の基本 基本スキル①人と意見を出し合う ②相談を習慣にする
③体調を管理する ④お金の使い方を学ぶ ⑤進路を考える 基本スキル習得の効果
- 3 生活のなかで「支援つきの試行錯誤」を
思春期の応用 応用スキル①～④趣味をもつ ⑤～⑦友達付き合い
⑧～⑩将来のために 応用スキル習得の効果
- 4 親は黒子になってさりげなくサポート
サポートのコツ
- 5 成人期に向けて親も試行錯誤する
本田先生からのメッセージ 親もスキルアップ



学校では教えてくれない大切なこと シリーズ
出版：旺文社

マンガでよくわかる「小学生のための実用書」シリーズ。
自分のことや相手のことを知る大切さや、世の中のさまざまな仕組みがマンガでわかりやすく描かれています。

<<おすすめシリーズ>>

- ・友だち関係 ～気持ちの伝え方～ 藤 美沖(マンガ・イラスト)
- ・友だち関係 ～自分と仲良く～ 藤 美沖(マンガ・イラスト)
- ・友だち関係 ～考え方のちがひ～ 藤 美沖(マンガ・イラスト)
- ・ルールとマナー 関 和之(マンガ・イラスト)

<その他にも多くのシリーズがあります>

最後に、リハセンターからメッセージ

ふだんの生活とは異なる状況が続き、大人も子どももストレスがたまってきていると思います。疲れをためないよう、睡眠をしっかりとりましょう！

- ①生活リズムを整えることは、最低限大切なことです。朝は起きて、日の光を浴びることで、「寝る一起きる」のリズムがセットされます。「この時間に散歩に行く」などルーティンがあることで、生活リズムが整えやすくなるお子さんもいるようです。
- ②それ以外のこと、例えば宿題や課題に取り組まない、時間の管理ができないなどは、多少は目をつぶってお互いにイライラを避けるようにするのも一つの方法です。その代り、家庭でできるお子さんにあったお手伝いを通して、生活動作が身に着き、家族間で「ありがとう」という会話が生まれ出されることもあります。
- ③今後のこともふまえて、マスクをつけること、手洗いをする事は、少しずつ習慣にできるとよいかと思います。



困ることがあったら、どうぞご相談ください。



参考にしたウェブサイト

■「新型コロナウイルスから子どもの心を守る。WHOから世界中の保護者たちへ。」: WHO『Healthy Parenting』を基に日本の専門家の有志チームが作成

<https://covid-19-act.jp/parenting-who/>

■「新型コロナウイルスと子どものストレスについて」: 国立成育医療研究センター

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>

■「新型コロナウイルス感染症対策のための小学校・中学校・高等学校・特別支援学校等の臨時休業等について」: 横浜市教育委員会

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/kosodate-kyoiku/kyoiku/sesaku/hoken/rinjikyugyo.html>

■「やってみよう！ 新型コロナウイルス感染対策 みんなでできること」: 厚生労働省・経済産業省・消費者庁・文部科学省

<https://www.youtube.com/watch?v=WRhp0ZGVh0U&feature=youtu.be>

■「新型コロナウイルスについていっしょに考えよう！」: 国立大学法人岡山大学ら有志、ならびに、一般社団法人知識流動システム研究所(KMS)

<http://www.smips.jp/KMS/>

■「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～」: 日本赤十字社

<http://campaign.jrc.or.jp/kansensho/>

■「コロナウイルスってなんだろう」: 藤田医科大学医学部微生物講座・感染症科

<http://www.fujita-hu.ac.jp/~microb/>

■国立特別支援教育総合研究所ホームページ

https://www.nise.go.jp/nc/report_material/etc/school_closure

■いまココケア stay at homeでもできる心のケア: 東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野

<https://imacococare.net>

■こころの耳 働く人のメンタルヘルス ポータルサイト: 厚生労働省

https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/coronavirus_info/