

みんなの笑顔を増やすプロジェクト (新型コロナでもつながろう！) ～ 全国の工夫を集めてみました ～

令和2年(2020年)5月25日(月)
一般社団法人 全国手をつなぐ育成会連合会

新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐため、マスクの着用や手洗いの徹底、可能な限りの外出制限などが重要となっています。しかし、知的障害・発達障害のある人にとっては急な予定変更や、今までにない生活習慣などを求められることもあり、ストレスを感じやすい環境になっています。
そこで、全国から日常生活におけるさまざまな工夫を集めてみました！少しでも参考になれば幸いです。

(基本的な視点として)

特に知的障害や行動障害のある人の場合、ちょっとしたポイントのずれや、良かれと思って対応したことが状態の悪化を招きかねないことを踏まえて、各家庭ができる範囲で工夫している対応を取り上げています。

(本人に合ったルーチンを大事にする)

○ 通所の帰りに、電車がたくさん通る駅の近くで、運行状況を確認するかのよ

うに日暮れまで通りすぎる特急などを眺める。定刻どおりに電車がくる、それ
にともなって踏み切りが開閉され行き交う車がある、その日常を目で見て、音
を聴いて、安心材料にしているのでは。

○ 車から降りなくてもいいドライブは気晴らしになるかも。本人が好きな場
所や、落ち着いたら行ってみたい場所などをリサーチするなど。困難もユーモ
アに変えて過ごせる日々を目指したいですね。

○ 大好きな『NHKテレビ体操』でみんなの体操・第1・第2を録画した物を
ヘビーローテーション。

○ 毎日、ドライブとファストフードのドライブスルーに行っている、休みの日
は外出する日と決めているお子さんの場合、ホームセンターに連れて行って
も昼ごはんは車の中で食べたり、お弁当を持って土手で食べたりしているよ
うです。

(好きなことを見つける)

○ 作業所から通所の自粛要請があり、お気に入りの仲間とも疎遠になってい
た中、「〇〇君に〇〇を聞いてみたい!」と言い出しました。驚きでした。いか
に自閉症でも(笑)辛かったようです。それで、その仲間の保護者にお願ひし、
作業所の連絡ノートに手紙をはさむ形でやり取りしています。大変な中です

が、ストレス発散もできるし、ほっこりさせてもらっています。

- 持ち歩き用の折り畳み椅子を持って、行き先決めず散歩。
- まるで電車に乗っているかのように体験できるアプリにかなりハマって見
ていました。いつも乗っている路線を、揺れないけれど運転手さんのすぐ後ろ
に座っている感じです。

(マスク着用の工夫)

- 嫌がるマスクは、ゴムを耳に掛けずに済むように別のゴムベルトを付け
たり、使い捨てマスクにも使えるベルトを作って使っています。(帽子が飛ぶ
のを防ぐヤツを改造)ヤッパリ嫌がるのは、変わらないのですが、外して放り
投げることはなくなりました。
- 本人の好きな柄の布でマスクを作る。肌触りが柔らかいほうが良いらしく、
口に当たる側は子ども時代の冬用下着(ニット？キルト？すこし厚みがあって
柔らかいもの)などを再利用したら気に入っています。布でも長時間着用して
喋っていたら、だんだん湿気てくるので、新しいものに交換するとサッパリす
るので我慢できます。
- 子どもが好きな絵柄でも新しいものだと嫌がることないですか？だからう
ちは、長女が赤ちゃんのときから使っていたお気に入りのガーゼを手作りマ

スクに使いました。これ知っている！昔使っていたガーゼの柄！ということで、初めての不安感を無くしとても気に入って使っています。

○ 緑色と青色が好きなので、何かしらその色が入った柄で作ったら着用してくれています。カッコいい！と誉めてやるのはもちろんです！

○ マスクで湿気が生じると臭いが（自分の口の臭いかも）苦手なことがあったので、通気性のよいマスクを使ったり、良い匂いをマスクにつけたりするのも良いかもしれません。

○ 紙マスクの匂いを嫌がるので消臭、除菌のファブリーズをしてマスクをさせています。

○ お気に入りパジャマと同じ柄のマスクを縫って、似合うね！の誉め言葉でつけてくれるようになりました。ゴムではなく厚手のタイツを切ったものは大丈夫でした。感覚過敏は、何が代用になるのかを日頃から試しておくのが大切だと思います。

（手洗いや体温測定の工夫）

○ 体温計測の時に、ピピッと鳴るまでの数分間が漠然としていて待てなかったのですが、スマホのマルチタイマーのアプリを使わせるようにしたら、時間が減るのを見ながら楽しみながら計測できるようになりました。そして、家族

全員一緒に計ると安心します。

- アイドルのお姉さんとよく「おうちで握手会」をしています。なかなか20～30秒の丁寧な手洗いは難しいですが、「また、会場で会いましょう！」と言われ、手洗い、うがい、ステイホームに励んでおります。
- ジャニーズ大好きなので、ユーチューブで「嵐」の手洗い動画を見たり、ピコ太郎を見たり。芸能人パワーおそるべし。

(見通しを立てる)

- やることを「かつどう」という見通しカードで示しています。運動については、学校からもらった宿題プリントをトークンと組み合わせてモチベーションをあげて毎日自分から取り組めるようにしています。夜は1日頑張ったご褒美にiPadを1時間だけ使っていいよ、ということにしています。
- マスクをして比治山公園や中央公園、川沿いの散歩をしています。公園ではサッカーやキャッチボールなどをして、数を数えながら100回とか決めて終わりが分かるとできるようです。

(福祉サービスや行政との連携)

- 週2の生活介護は支援計画書に在宅支援を追加しました。重度訪問のヘル

パーさんと訪問リハビリの先生はマスクや消毒をまめにしていっつもどおりです。本人の希望の予定を聞き書いて行動するという体験を繰り返し分かってもらっているという安心感と成功体験を重ねることで変更などもスムーズに出来ているようです。関わってくださるヘルパーさんが息子の不安な気持ちに寄り添って密を避けて行動して下さるので本当に有り難いです！

○ 相談支援員さんが災害の時と同じ手はずですぐに連絡くれたので、相談支援事業所が一本電話くれるだけで、重い行動障害を抱える家族は助かるんだな、と思います。

○ 市からパソコンでのEラーニングのドリルを無料開放してもらったのはとてもよい取り組みでした。漢字が書けると花丸してくれたり、もう少しがんばろうと励ましてくれたり、ピンポーンと鳴るのが嬉しいらしく、喜んで小学生のドリルに取り組んでいます。Eラーニングは発達障害で不登校のお子さんには向いていると思いますし、学校の先生からのメールでのフォローがあれば、モチベーションも上がるし伸びると思いました。

(待つしかないときも・・・)

○ 好き電車に乗れないなどストレスが溜まりかんしゃくを起こしてしまったこともあります。そんな時はおさまるまで待っているだけですね。

○ 興奮が始まったら、とにかくベッドに連れて行き、あとは人が取り合わない、余計な刺激を与えず、治るまで一切タッチしない、それだけです。もちろん部屋には物を置かず、安全には配慮しますが。時間がかかっても最終的には自分自身で収められることを、本人が感じ、そのことで安心感と自信をつけてあげている感じです。

○ あれこれ対応の仕方や人が変わったり、余計な言葉がけが多すぎたり、本人の前で支援者が迷ったり困ったりするのが一番良くないと思います。とにかく苦しいのは本人であること、その気持ちに寄り添った上で「余計な刺激を与えない」「シンプルで分かりやすい」「一貫して迷わない」「大丈夫と安心感を与える」ことが重要と思います。

以 上

（一社）全国手をつなぐ育成会連合会では、ご家庭における知的障害・発達障害のある人への「ちょっとした工夫」を募集しております。
ぜひ、下記の連絡先（メールアドレス）までお寄せください！

e g a o @ z e n - i k u . j p

※ メールタイトルを「ちょっとした工夫」としていただければ、匿名での投稿也大歓迎です。（氏名住所などは公表いたしません）

取りまとめの際、文章調整いたしますので、予めご了承ください。