

# 発達支援センター通信

◆野洲市発達支援センター TEL587-0033、FAX587-2004

広報「やす」:令和2年7月号掲載

## どお せいかつ あんしん す くふう いつも通りでない生活を安心して過ごすための工夫

新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルスの<sup>かんせんしょうぼうしだいさく</sup>感染症防止対策により、<sup>こんねんど</sup>今年度はいつもと<sup>また</sup>全く<sup>ちが</sup>違う<sup>す</sup>過ごし方<sup>かた</sup>で<sup>まく</sup>幕を<sup>あ</sup>開けました。感染<sup>かんせん</sup>の<sup>じょうきょう</sup>状況が<sup>すこ</sup>少し<sup>お</sup>落ちて<sup>つ</sup>いても<sup>あたら</sup>なお、「<sup>あたら</sup>新しい<sup>せいかつようしき</sup>生活様式」と<sup>い</sup>言われる<sup>いま</sup>ような、<sup>ちが</sup>今<sup>ちが</sup>までとは<sup>ちが</sup>違う<sup>せいかつ</sup>生活の<sup>しかた</sup>仕方が<sup>ていしょう</sup>提唱され、<sup>にほんじゅう</sup>日本中、<sup>せかいじゅう</sup>世界中の<sup>ひと</sup>人が<sup>とまと</sup>戸惑い<sup>いだ</sup>を抱きながら<sup>へんか</sup>変化を受け<sup>う</sup>入れて<sup>い</sup>いくような<sup>だんかい</sup>段階<sup>だんかい</sup>になっています。

発達障<sup>はったつしょう</sup>がいのある<sup>ひと</sup>人<sup>なか</sup>の中には、「<sup>どお</sup>いつも通り<sup>へんか</sup>でないこと」や「<sup>へんか</sup>変化・<sup>へんこう</sup>変更<sup>にがて</sup>がある<sup>ひと</sup>こと」が<sup>にがて</sup>苦手な<sup>ひと</sup>人が<sup>おほ</sup>たくさん<sup>い</sup>います。今回の<sup>こんかい</sup>事態<sup>じたい</sup>で、<sup>ふあん</sup>とても<sup>ひと</sup>不安<sup>ふあん</sup>になった<sup>ひと</sup>人も<sup>おほ</sup>たくさん<sup>い</sup>た<sup>い</sup>で<sup>しょう</sup>。発達障<sup>はったつしょう</sup>がいのある<sup>ひと</sup>人は、<sup>じぶん</sup>自分の<sup>よそく</sup>予測<sup>ちが</sup>と<sup>お</sup>違う<sup>お</sup>ことが<sup>おこ</sup>った<sup>とき</sup>に『<sup>じぶん</sup>自分の<sup>し</sup>知っている<sup>せかい</sup>世界<sup>こわ</sup>が<sup>かん</sup>壊れて<sup>かん</sup>しまった』と<sup>かん</sup>まで<sup>かん</sup>感じる<sup>ひと</sup>人も<sup>おほ</sup>おられます。多くの<sup>おほ</sup>人<sup>ひと</sup>たちが<sup>かん</sup>感じる<sup>いじょう</sup>以上に<sup>ふあん</sup>不安<sup>す</sup>で<sup>ひび</sup>過ごし<sup>おも</sup>にくい<sup>おも</sup>日々<sup>おも</sup>であった<sup>おも</sup>と思います。

しかし<sup>さいがい</sup>これから、<sup>だれ</sup>災害<sup>お</sup>などは<sup>わ</sup>いつ<sup>わ</sup>誰<sup>ふあん</sup>のもの<sup>ふあん</sup>に<sup>ふあん</sup>起こる<sup>ふあん</sup>か<sup>ふあん</sup>分<sup>ふあん</sup>かり<sup>ふあん</sup>ませ<sup>ふあん</sup>ん。い<sup>ふあん</sup>ざ<sup>ふあん</sup>とい<sup>ふあん</sup>う<sup>ふあん</sup>とき<sup>ふあん</sup>に<sup>ふあん</sup>不安<sup>ふあん</sup>を<sup>ふあん</sup>軽<sup>ふあん</sup>減<sup>ふあん</sup>でき<sup>ふあん</sup>る<sup>ふあん</sup>よ<sup>ふあん</sup>う<sup>ふあん</sup>な<sup>ふあん</sup>工<sup>ふあん</sup>夫<sup>ふあん</sup>を<sup>ふあん</sup>知<sup>ふあん</sup>っ<sup>ふあん</sup>て<sup>ふあん</sup>お<sup>ふあん</sup>く<sup>ふあん</sup>と<sup>ふあん</sup>役<sup>ふあん</sup>に<sup>ふあん</sup>立<sup>ふあん</sup>つ<sup>ふあん</sup>で<sup>ふあん</sup>し<sup>ふあん</sup>ょう。

以下、東京女子大学<sup>い</sup>前川<sup>とうきょうじょ</sup>あさ<sup>じょ</sup>美<sup>だいがく</sup>先生<sup>まえかわ</sup>の<sup>み</sup>文書<sup>せんせい</sup>を<sup>ぶんしょ</sup>参考<sup>さんこう</sup>に、<sup>しえん</sup>いくつか<sup>しょうかい</sup>の<sup>しえん</sup>支援<sup>しょうかい</sup>を<sup>しょうかい</sup>紹介<sup>しょうかい</sup>します。

(1) 安全<sup>あんぜん</sup>を確認<sup>かくにん</sup>する…本人<sup>ほんにん</sup>または<sup>しえんしゃ</sup>支援者<sup>よぼう</sup>が、<sup>たいさく</sup>予防<sup>じょうほう</sup>や<sup>じょうほうしゅうしゅう</sup>対策<sup>じょうほうしゅうしゅう</sup>について<sup>じょうほうしゅうしゅう</sup>情報<sup>じょうほうしゅうしゅう</sup>収集<sup>じょうほうしゅうしゅう</sup>して<sup>じょうほうしゅうしゅう</sup>わかり<sup>じょうほうしゅうしゅう</sup>やすく<sup>じょうほうしゅうしゅう</sup>まと<sup>じょうほうしゅうしゅう</sup>める。それを<sup>み</sup>見<sup>み</sup>え<sup>み</sup>ると<sup>み</sup>ころ<sup>み</sup>に<sup>み</sup>貼<sup>み</sup>たり<sup>み</sup>す。また、<sup>ゆうこう</sup>有効<sup>あんぜんたいさく</sup>な<sup>せいかつ</sup>安全<sup>なか</sup>対策<sup>なか</sup>を<sup>なか</sup>生活<sup>なか</sup>の中<sup>なか</sup>で<sup>なか</sup>実<sup>なか</sup>行<sup>なか</sup>する。

(2) 安心<sup>あんしん</sup>を提供<sup>ていきょう</sup>する…周<sup>まわ</sup>りの<sup>ひと</sup>人<sup>ひと</sup>が、<sup>ひかんと</sup>悲観<sup>ひかんと</sup>的<sup>す</sup>にな<sup>す</sup>らない<sup>す</sup>よう、<sup>す</sup>リラ<sup>す</sup>ックス<sup>す</sup>して<sup>す</sup>過<sup>す</sup>ご<sup>す</sup>せ<sup>す</sup>る<sup>す</sup>よ<sup>す</sup>う<sup>す</sup>に<sup>す</sup>する。<sup>ほんにん</sup>本人<sup>き</sup>の<sup>み</sup>気<sup>かたむ</sup>持<sup>あや</sup>ち<sup>ま</sup>に<sup>お</sup>耳<sup>こ</sup>を<sup>しゅうせい</sup>傾<sup>なん</sup>け<sup>お</sup>る。誤<sup>なん</sup>った<sup>お</sup>思<sup>しつもん</sup>い<sup>く</sup>込<sup>かえ</sup>み<sup>かえ</sup>は<sup>かえ</sup>修<sup>かえ</sup>正<sup>かえ</sup>す。何<sup>なん</sup>度<sup>なん</sup>も<sup>なん</sup>同<sup>なん</sup>じ<sup>なん</sup>質<sup>なん</sup>問<sup>なん</sup>を<sup>なん</sup>繰<sup>なん</sup>り<sup>なん</sup>返<sup>なん</sup>す<sup>なん</sup>と<sup>なん</sup>きは、<sup>ほんにん</sup>本人<sup>ふあん</sup>なり<sup>の</sup>に<sup>の</sup>不安<sup>こ</sup>を<sup>じき</sup>乗<sup>とら</sup>り<sup>あんしん</sup>越<sup>あんしん</sup>え<sup>あんしん</sup>よう<sup>あんしん</sup>と<sup>あんしん</sup>して<sup>あんしん</sup>い<sup>あんしん</sup>る<sup>あんしん</sup>時<sup>あんしん</sup>期<sup>あんしん</sup>だ<sup>あんしん</sup>と<sup>あんしん</sup>捉<sup>あんしん</sup>え<sup>あんしん</sup>る。安<sup>あんしん</sup>心<sup>あんしん</sup>でき<sup>あんしん</sup>る<sup>あんしん</sup>も<sup>あんしん</sup>の<sup>あんしん</sup>を<sup>あんしん</sup>そば<sup>あんしん</sup>に<sup>あんしん</sup>置<sup>あんしん</sup>く。ひ<sup>あんしん</sup>と<sup>あんしん</sup>り<sup>あんしん</sup>ば<sup>あんしん</sup>っ<sup>あんしん</sup>ち<sup>あんしん</sup>で<sup>あんしん</sup>ない<sup>あんしん</sup>こ<sup>あんしん</sup>と<sup>あんしん</sup>を<sup>あんしん</sup>伝<sup>あんしん</sup>え<sup>あんしん</sup>る。テ<sup>あんしん</sup>レ<sup>あんしん</sup>ビ<sup>あんしん</sup>の<sup>あんしん</sup>深<sup>あんしん</sup>刻<sup>あんしん</sup>な<sup>あんしん</sup>報<sup>あんしん</sup>道<sup>あんしん</sup>に<sup>あんしん</sup>長<sup>あんしん</sup>時<sup>あんしん</sup>間<sup>あんしん</sup>さ<sup>あんしん</sup>ら<sup>あんしん</sup>さ<sup>あんしん</sup>れ<sup>あんしん</sup>ない<sup>あんしん</sup>よ<sup>あんしん</sup>う<sup>あんしん</sup>に<sup>あんしん</sup>する。

(3) 安定<sup>あんてい</sup>を<sup>そんちょう</sup>尊重<sup>そんちょう</sup>する…<sup>どお</sup>でき<sup>たいせつ</sup>る<sup>いちにち</sup>だけ<sup>み</sup>「<sup>どお</sup>いつも<sup>たいせつ</sup>通り<sup>いちにち</sup>」を<sup>み</sup>大<sup>み</sup>切<sup>み</sup>にする。一<sup>いちにち</sup>日<sup>み</sup>の<sup>み</sup>スケ<sup>み</sup>ジュー<sup>み</sup>ル<sup>み</sup>を<sup>み</sup>見<sup>み</sup>え<sup>み</sup>ると<sup>み</sup>ころ<sup>み</sup>に<sup>み</sup>貼<sup>み</sup>る。意<sup>い</sup>図<sup>いと</sup>的<sup>てき</sup>に<sup>じぶん</sup>自<sup>せんたく</sup>分<sup>せんたく</sup>で<sup>きかい</sup>選<sup>つく</sup>択<sup>みとお</sup>でき<sup>つた</sup>る<sup>など</sup>機<sup>など</sup>会<sup>など</sup>を<sup>など</sup>作<sup>など</sup>る。見<sup>み</sup>通<sup>み</sup>し<sup>み</sup>を<sup>み</sup>伝<sup>み</sup>え<sup>み</sup>る。…等。

以上<sup>いじょう</sup>の<sup>いじょう</sup>よ<sup>いじょう</sup>う<sup>いじょう</sup>に、<sup>ぐたいてき</sup>具<sup>きやくかんてき</sup>体的<sup>じょうほう</sup>・<sup>せいり</sup>客<sup>しかくてき</sup>観<sup>つた</sup>的<sup>ふあん</sup>に<sup>きも</sup>情<sup>ひてい</sup>報<sup>う</sup>を<sup>う</sup>整<sup>う</sup>理<sup>う</sup>し、<sup>う</sup>視<sup>う</sup>覚<sup>う</sup>的<sup>う</sup>に<sup>う</sup>伝<sup>う</sup>え、<sup>う</sup>不<sup>う</sup>安<sup>う</sup>な<sup>う</sup>気<sup>う</sup>持<sup>う</sup>ち<sup>う</sup>を<sup>う</sup>否<sup>う</sup>定<sup>う</sup>せ<sup>う</sup>ず<sup>う</sup>受<sup>う</sup>け<sup>う</sup>止<sup>う</sup>め<sup>う</sup>る<sup>う</sup>こ<sup>う</sup>と<sup>う</sup>が<sup>う</sup>大<sup>う</sup>切<sup>う</sup>で<sup>う</sup>す。有<sup>う</sup>事<sup>う</sup>の<sup>う</sup>際<sup>う</sup>には、<sup>う</sup>周<sup>う</sup>り<sup>う</sup>の<sup>う</sup>人<sup>う</sup>た<sup>う</sup>ち<sup>う</sup>に<sup>う</sup>と<sup>う</sup>つ<sup>う</sup>ても<sup>う</sup>困<sup>う</sup>難<sup>う</sup>な<sup>う</sup>状<sup>う</sup>況<sup>う</sup>で<sup>う</sup>あ<sup>う</sup>る<sup>う</sup>可<sup>う</sup>能<sup>う</sup>性<sup>う</sup>も<sup>う</sup>高<sup>う</sup>い<sup>う</sup>の<sup>う</sup>で、<sup>う</sup>全<sup>う</sup>て<sup>う</sup>の<sup>う</sup>こ<sup>う</sup>と<sup>う</sup>を<sup>う</sup>実<sup>う</sup>践<sup>う</sup>す<sup>う</sup>る<sup>う</sup>必<sup>う</sup>要<sup>う</sup>は<sup>う</sup>あ<sup>う</sup>り<sup>う</sup>ま<sup>う</sup>せ<sup>う</sup>ん<sup>う</sup>が、<sup>う</sup>少<sup>う</sup>し<sup>う</sup>で<sup>う</sup>も<sup>う</sup>多<sup>う</sup>く<sup>う</sup>の<sup>う</sup>人<sup>う</sup>に<sup>う</sup>対<sup>う</sup>応<sup>う</sup>方<sup>う</sup>法<sup>う</sup>を<sup>う</sup>知<sup>う</sup>っ<sup>う</sup>て<sup>う</sup>も<sup>う</sup>ら<sup>う</sup>う<sup>う</sup>こ<sup>う</sup>と<sup>う</sup>で、<sup>う</sup>困<sup>う</sup>っ<sup>う</sup>て<sup>う</sup>い<sup>う</sup>る<sup>う</sup>人<sup>う</sup>た<sup>う</sup>ち<sup>う</sup>の<sup>う</sup>不<sup>う</sup>安<sup>う</sup>の<sup>う</sup>軽<sup>う</sup>減<sup>う</sup>に<sup>う</sup>つ<sup>う</sup>な<sup>う</sup>が<sup>う</sup>る<sup>う</sup>と<sup>う</sup>良<sup>う</sup>い<sup>う</sup>な<sup>う</sup>と<sup>う</sup>思<sup>う</sup>い<sup>う</sup>ま<sup>う</sup>す。

(参考文献)「<sup>さんこうぶんけん</sup>発達<sup>はったつ</sup>の<sup>こ</sup>アン<sup>かぞく</sup>バラ<sup>しんがた</sup>ンス<sup>しんがた</sup>さ<sup>しんがた</sup>を<sup>しんがた</sup>も<sup>しんがた</sup>つ<sup>しんがた</sup>た<sup>しんがた</sup>子<sup>しんがた</sup>ども<sup>しんがた</sup>と<sup>しんがた</sup>家<sup>しんがた</sup>族<sup>しんがた</sup>の<sup>しんがた</sup>た<sup>しんがた</sup>め<sup>しんがた</sup>に<sup>しんがた</sup>一<sup>しんがた</sup>新<sup>しんがた</sup>型<sup>しんがた</sup>コ<sup>しんがた</sup>ロ<sup>しんがた</sup>ナ<sup>しんがた</sup>ウ<sup>しんがた</sup>イ<sup>しんがた</sup>ル<sup>しんがた</sup>ス<sup>しんがた</sup>に<sup>しんがた</sup>よ<sup>しんがた</sup>る<sup>しんがた</sup>感<sup>しんがた</sup>染<sup>しんがた</sup>症<sup>しんがた</sup>が<sup>しんがた</sup>拡<sup>しんがた</sup>大<sup>しんがた</sup>す<sup>しんがた</sup>る<sup>しんがた</sup>時<sup>しんがた</sup>期<sup>しんがた</sup>の<sup>しんがた</sup>こ<sup>しんがた</sup>ろ<sup>しんがた</sup>が<sup>しんがた</sup>ま<sup>しんがた</sup>え<sup>しんがた</sup>」東<sup>とう</sup>京<sup>きょう</sup>女<sup>にょ</sup>子<sup>じ</sup>大<sup>だいがく</sup>学<sup>がく</sup> 前<sup>まえ</sup>川<sup>かわ</sup>あ<sup>あ</sup>さ<sup>さ</sup>美<sup>み</sup>先<sup>せん</sup>生<sup>せい</sup>の<sup>しんがた</sup>作<sup>しんがた</sup>成<sup>せい</sup>資<sup>し</sup>料<sup>りょう</sup>