



## お子さんの発達を支援されている皆様へ

新型コロナウイルスの感染拡大により影響を受けられた皆様には謹んでお見舞い申し上げます。

立冬を迎え、秋から冬へと移ろう季節となりました。気づくと日の入りの時刻が随分早くなりましたね。これから冬至に向けて、夜の時間が長くなります。また、空気が乾燥し気温も下がり始めるこの時期は屋内で過ごす時間も増えてきたのではないのでしょうか。2020年から始まった感染症の拡大により、人混みを避けて屋内で過ごすことも増えたことと思います。

幼児期や学齢期は、様々な経験をする機会を大人が用意し、休日や長期休みには子ども達は屋外で多くの時間を過ごしていることも多いと思います。たくさんの刺激に触れながら色々なことを体験することは子ども達にとっても貴重な経験です。

一方、青年・成人期になると、それまで培ってきた経験を活かし、仕事や屋内を中心とした日中活動に時間を使うことが増えてきます。着席し何かに取り組むなど一定の場所で一定の時間を過ごすことが増え、また平日や休日には体を休めて体調を整えることに充てられることも少なくありません。

しかしながら、「幼児期や学齢期の様々な体験から多くのことを学び取り、年齢を重ねる中で期待される行動に気づき、それらを青年・成人期で活かしていく」ということを、日々の生活を通して自然に身につけていくことに困難さがあるお子さんの場合には、「青年・成人期に向けての助走期間=準備をしていくこと」が必要です。それは、「過去の行動を繰り返す特性」ゆえ、大きくなって幼児期や学齢期に繰り返して取り組んできた行動を真面目に一生懸命にやろうとするからです。

そのため、「いつ・何を・どのように・どれくらい」を周りの人と共有した上で、「屋内で一定時間過ごす」「屋内で一定時間何かに取り組む」「屋内で一定時間体を休める」練習を10歳くらいから始めていくことをお勧めしています。

屋外や広い屋内施設では、思い切り体を動かして過ごしたり、あちらこちらへと移動したりと、思いのほか時間が過ぎていくのに比べて、一定の空間で過ごす屋内活動は、時間を持て余すことも少なくありません。屋外では気にならない声の大きさや動きも狭い空間では周りの人にとって負担になることがあります。また、過ごすレパトリーが乏しく行動への制限が重なることで不穏になることも見られます。その結果として、放課後や休日に屋外で過ごすことが増えるということもあるでしょう。

この状況を今すぐに変えることには困難を伴います。屋内での活動スケジュールを増やすことで困難さが強まる場合には、お子さん自身と家族の生活の質を大きく下げってしまうため、まずは準備と練習が必要です。

1つずつ活動のレパトリーを増やしていくこと、年齢を重ねるごとに取り組む量を増やしていくことは、子ども達にとって財産になっていくと考え、青年・成人期を迎えるまでの約10年の月日の中で、コツコツと地道に取り組んでいけたらと思っています。

「屋内で一定時間過ごす」「屋内で一定時間何かに取り組む」「屋内で一定時間体を休める」練習は、すぐには結果が出ないため、なかなか骨の折れる取り組みではありますが、取り組んでいった子ども達のその後の姿を見ると、「塵も積もれば山となる」のだとしみじみ感じています。

今年はこれに挑戦してみよう、来年はこれをやってみよう・・・青年・成人期に向けて青写真を描いていけたらと思っています。





# 作品のご紹介～コツコツ作りました!



通い始めた頃は、教材を使って、物や道具の扱い方を習うこと、達成すること、ほめられながら取り組むこと、やりとりの基本の行動を身につけること等に繰り返し取り組んできた子ども達。

「わかること」「できること」「ほめられながら取り組むこと」が身について来た後は、「時間の使い道」をご家族と相談することが増えていきます。

自閉スペクトラム症の特徴のある子ども達は、目に見えない時間を理解することや、周りの人と時間の使い方や使い道を共有することに困難さがあるため、「自由時間」をどのように使うかがカギとなってきます。

「時間の使い道」はその時間をどのように使っていくのか…ということですが、変化していく周りの人からの期待に自然に何となく気づくことに困難さがあるため、年齢段階ごとに「時間の使い道」を検討する必要があります。

また、生活課題は「知識」「技術」「社会性」が同時に必要となるため、基本的な知識・技術・社会性をそれぞれ先に教えていく必要があります。そして、これらが整ったら、具体的に時間を過ごす活動を教えていきます。

自分の視野の中で取り組める手工芸品は、自閉スペクトラム症の特徴のあるお子さんにとって手応えのある活動です。きちんと丁寧にコツコツと繰り返し取り組んだ結果として、素晴らしい作品に仕上がっていきます。早いお子さんでは幼児期から取り組み始めており、その出来栄に驚かされることも少なくありません。

時間を過ごすレパートリーを皆さんも増やしてみませんか?



R・Sさん 小5  
刺繍のコースター



K・Zさん 小2  
アイロンビーズのコースター



N・Wさん 年中  
季節の切り紙



お問合せ・お申込みは下記までご連絡ください

電話受付時間 火曜～土曜 9:00～16:00

子ども療育相談センター直通 03-3986-7060



【発行元・連絡先】

公益財団法人 明治安田こころの健康財団 子ども療育相談センター  
〒171-0033 東京都豊島区高田3-19-10

発行日 2022年11月12日

わかたけ通信は  
ホームページにも  
掲載しています