

新型コロナウイルス（COVID-19）流行期に障がいをもつ お子さんをケアする方へのアドバイス

心理学者の研究は、家族や介護者、子どもたちがパンデミックの渦中で上手に向き合う・対応するのを助ける方法を提供してくれます。

障がいをもつ子ども・若者の親や介護者¹⁾は、COVID-19 流行の影響を受けて、特有の課題に直面しています。例えば、ソーシャルディスタンスはウイルスを他者にうつさない最善の方法として広く推奨されていますが、日常動作に介助やセラピーが必要な障がいをもつ子ども・若者のケアをする人にとっては、そのアドバイスは現実的ではないこともあります。一方、子どもたちへの臨床サービスやその他の治療は、学校や医療機関、施設が閉まっているために中断されています。資源が不足するにつれて、必要な医療品を家族が入手することが難しくなるかもしれません²⁾。

さらに、子どもたちは大人より COVID-19 の症状が出にくいようですが、障がいをもつ子どもたちは、二次的な健康状態のために「ハイリスク」群に入ることもあり³⁾、介護者にとっては、さらなる感染や伝染の恐れに関連したストレスが加わってきます。多くの親は、パンデミックの最中に障がいをもつ子どもが病気になったり、医療的ケアが必要になった場合に、子どもたちの安全へのさらなる脅威となりかねない医療ケアや医療品の配給⁴⁾への心配をしています。このようなストレス要因は、偏見や差別を経験したり、あるいはそう感じる気持ちを強めてしまいます⁵⁾。

ストレス要因を和らげる方法

心理学者の研究は、障がいをもつ子ども・若者の親や介護者が、COVID-19 のパンデミックによって生じる課題に上手に向き合うためのいくつかの方法を提供します。

コミュニケーションが鍵となります

情報を得ましょう、でも過剰にメディアを視聴することはやめましょう

各地域で急速に変化する COVID-19 に関する情報をその都度把握することは大切ですが、過剰な情報収集はストレスとなります。安全を保ちながら新しい情報を得て、家族にアップデートするためにも、ソーシャルメディア（SNS）は控え、正確な最新情報を得ることのできる信頼できるいくつかの情報源を決めましょう。

子どもや他の家族と COVID-19 について話をしましょう

安全で心地よい場所と時間を選んで、COVID-19 によって生活に起きた変化の理由をオープンに話しましょう。状況や反応を文章や絵を使って説明する“ソーシャルナラティブ”が役立つかもしれません（下記の COVID-19 についてのソーシャルナラティブを参照）。子どもによっては、感情を言葉で表すことが難しく、時には、不安・恐れ・いらいらを挑戦的な行動で表すことがあることを忘れないでください。遊びを通してそれらの感情を表現

する子もいるでしょう。子どもたちの質問に答え、全員の安全を守るという共通の目標があることを確認しましょう。折に触れて、何が身の回りで起こっているかを、子どもたちが理解できるように話題にしましょう。

学校、教師、セラピストに確認しましょう

学校や教師、セラピストに、学業やセラピー等のサービスの提供が、今後どのように変わっていくのかについて確認しましょう。もし学校が遠隔学習を提供しているようであれば、障がいのある子どもたちも同じように提供されるべきです。家で学習やセラピーをいつもと同じようにやらなければ、とプレッシャーを感じる必要はありません。柔軟性をもつことで、普段見つけるのはもっと難しい、子どもと一緒に学習したり成長したりする新しい方法をみつけられるかもしれません。

子どもがいつも診てもらっている医療機関・医師等に電話や遠隔医療（可能であれば）で確認しましょう。

もしあなたのお子さんが慢性や急性疾患を抱えている場合、医療従事者と話すことで、どこに必要な設備、器具、薬などが手に入るか、そして、この状況下で、病院等の医療施設に行ったほうがいいのか、在宅で待機したほうがいいのか、の判断の手助けをしてくれるでしょう。

セルフケアを優先してください

他の人とインターネット上でつながりましょう

多くの人たちは家で過ごす必要がありますが、家族や友達に定期的に連絡をとるように計画して、社会的なつながりを保つようにしましょう。自己隔離、人との遮断、避難は一時的なものにすぎません。Eメール、ライン、ビデオ電話、ソーシャルメディアでも人と交流することができます。周りの人にこれらを通して支援を求めてください。例えば、友達に食料や薬を家に届けてもらうよう頼めるかもしれません。

あなた自身に対してやさしくしましょう

これまで使えていた休息の手立てがもう利用できなくなっているかもしれないので、あなた自身が元気を取り戻せると感じられることに力を注ぎましょう。例えばこの状況下での急性ストレスから少し離れて短い休憩をとってみてもいいかもしれません。他にも精神的な短い休息をとるために、動物の動画をちょっと見てみるでもいいかもしれません。

援助を求めてください

障がいや特定の病状の方のための団体や支援組織は、役立つ情報（社会的支援）を提供しており、偏見の感情を減らすことができるかもしれません⁶⁾。地域の団体に連絡し、インターネット上の支援グループがあるか、情報や資源を発信する活発なメーリングリストがあるかをみてみましょう。

備えましょう

考えたくはありませんが、あなたが病気になった場合、子どもや他の家族をどのようにケアするかについて計画をたてておきましょう。いつもあなたの次にケアにあたってくれていた人は無理かもしれません。必要となる前に計画を決めておくことは、不確実なことが満ちたこの時に、安全感や安堵をもたらします。

子どもを安心させましょう

落ち着くように促しましょう

変化の多い時期には、気持ちを静める行動をとる機会がとても大切です。なので、子どもの一日の中に、ストレスに対処して気持ちを静めるための活動を新たに組み込んだり、落ち着くための新しい行動を導入したりしてみましょう。

ルーチンを作りましょう

今までのルーチンができないのであれば、新たなルーチンを子どものために作りましょう。子どもは何をしたらよいか分かり、安心できるようになります。新しい行動（手洗いやソーシャルディスタンスをとって列に並ぶ行動など）を毎日の習慣に加えることも大切です。

共感的でいましょう

普段学校で使っていたり、あるいは障がいに関連した備品がなかったりすると、困難や不快感、痛みに繋がることがある、ということを知ってあげましょう。子どもの感情を認めてあげて、治療者や似た立場にある他の家族と連絡を取り、体の感覚・コミュニケーション・運動といった課題に（場合によっては不快な感情も一緒に）取り組むためのアイデアを色々と考えてみましょう。

愛情を示しましょう

障がいのある子どもたちは、自分あるいは自分にケアが必要なことが（場合によってはその両方が）、親の負担になっているという気持ちを内に秘めていたりします。親が仕事をしつつ、同時に子どもの教師や介護者にもなっている、今のようなストレスが多く不確かな時には、そのような気持ちは強められてしまうかもしれません。無条件の愛情や、一緒にいられる時間が増えた喜びを子どもに今一度伝えましょう。

子どもが気持ちを言えるように背中を押しましょう

障がいのある子どもたちは同級生から孤立している感情を経験しやすいですが、COVID-19に関連したソーシャルディスタンスの方針はそういった感情をより一層強めてしまうかもしれません。子どもが感情を表現できる機会を設け、他の子どもとメール、電話、ビデオ電話やその他のインターネットの場を通して、他の人と交流する方法をいろいろと考えてみましょう。

研究によると⁷⁾、非定型な発達の子どもを育てるという経験は、不確実さを乗り切る柔軟性、創造的な問題解決、回復力、といった強さを培うことができると言われています。COVID-19 感染症のような新たな困難に立ち向かう時、これらの強さはプラスになります。

もしあなたの家族に助けが必要なときは、地域の社会的資源を探したり、地域の心理師会にご連絡ください。

追加資料

- Disability and Health Information for Caregivers from the CDC
- Department of Education Question and answers on Providing Services to Children with Disabilities during the coronavirus disease 2019 Outbreak:
- Administration for Community Living Resources for Older Adults and People with Disabilities
- National School Psychologists Association: Talking to Children About COVID19
- Talking to Kids About Coronavirus with Alternative/Augmentative Downloadable Communication Boards

脚注

1. Feizi, A., Najmi, B., Salesi, A., Chorami, M., & Hoveidafar, R. (2014). Parenting stress among mothers of children with different physical, mental, and psychological problems. *Journal of Research in Medical Sciences: The Official Journal of Isfahan University of Medical Sciences*, 19(2), 145.
2. Campbell, V. A., Gilyard, J. A., Sinclair, L., Sternberg, T., & Kailes, J. I. (2009). Preparing for and responding to pandemic influenza: Implications for people with disabilities. *American Journal of Public Health*, 99(S2), S294-S300.
3. Halfon, N., Houtrow, A., Larson, K., & Newachek, P. W. (2012). The changing landscape of disability in childhood. *Future of Children*, 22(1), 13-42.
4. National Council on Disability COVID-19 Letter to HHS OCR. (2020, March 18). Retrieved from: <https://ncd.gov/publications/2020/ncd-covid-19-letter-hhs-ocr>
5. Priestley, M. & Hemingway, L. (2006). Disability and disaster recovery: A tale of two cities? *Journal of Social Work in Disability and Rehabilitation*, 5(3/4), 23-42.
6. Bogart, K. R., & Hemmesch, A. R. (2016). Benefits of support conferences for parents of and people with Moebius syndrome. *Stigma and Health*, 1 (2), 109-121. doi: 10.1037/sah0000018
7. Steiner, A. M. (2011). A strength-based approach to parent education for children with autism. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 13(3), 178-190. <https://doi.org/10.1177/1098300710384134>

この記事の原文は米国心理学会（American Psychological Association）公式 Web サイト “Advice for caregivers of children with disabilities in the era of COVID-19 <https://www.apa.org/research/action/children-disabilities-covid-19>”です。著作権は米国心理学会 2020 にあります。この記事は許可を得て翻訳されました。米国心理学会はこの翻訳の質や正確性について責任をもちません。この記事米国心理学会の事前に文書による許可を得ることなく、複製・配布することはできません。

This material originally appeared in English as [Advice for caregivers of children with disabilities in the era of COVID-19. <https://www.apa.org/research/action/children-disabilities-covid-19>]. Copyright 2020 by the American Psychological Association. Translated with permission. The American Psychological Association is not responsible for the quality or accuracy of this translation. This translation cannot be reprinted or distributed further without prior written permission from the APA.

訳：日本児童青年精神医学会災害対策委員 田中恭子・小平雅基、北里大学大学院 高田美希

2020年4月30日最終改訂