

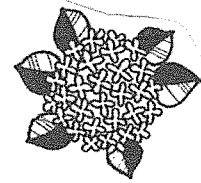
ひまわりからの メッセージ

107号

2020.6.8.

NPO ひまわりの花肉
西濃圏域
発達障がい支援センター
発行人: 中野たみ子

笑顔も忘れずに



六月に入って、庭先では都忘れの花が終わりを告げ、露草や戴草(どくだみ)、紫陽花(あじさい)が咲きはじまりました。ああ、いつのまにか衣替えの季節だなあ...と時の流れをあらためて思います。

コロナということはを聞かぬ日はなく、不安や恐れなど、私たちの心に重くのしかかっているウイルスとは共存していくしかないのだと思いつつ、新しい生活様式に少しおつ慣れていくのでしょうか。

先日、ある本を読んできました。たら人の表情研究について書かれている箇所を見つけました。エクマンという人が五つの国の人に喜び、悲しみ、驚き、怒り、恐れ、嫌悪の表情の絵を見せてとテロ。一致率が高かったというのです。おどろく

基本的な表情の表出やその認知には普遍性があるということなので、ちなみに皆さんも考えてみて下さい。(休憩)

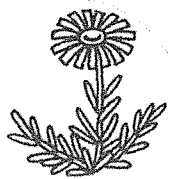


答は、先述の順ですが当たっていましたか? 表情の認知に普遍性があるというのも面白いですが、子ども達は実際の表情からもたくみに大人の心の内を見透かしてしまっています。大人の感情の変化は、子どもたちに動揺を与えます。

昨日、北朝鮮拉致被害者の会の横田滋さんが亡くなったというニュースが飛び込んで来ました。十三歳の時に別れたまま愛娘のめぐみさんに会うことは叶わずに逝去されたというニュースに涙された方も多かったに違いありません。しかし、その前日には、ポーランドで一家を襲った大学生の記事があり、親と子の絆や関係性について考えさせられました。出生率はどんどん低くなり、親子関係も未来へつないでいく命のバトンも細くなっていくのでしょうか。そしてAIの果たす役割が広がっていく世界になっていくのでしょうか。コロナウイルスがもたらしたものは、これからの人と人の関わり方の変化でしょうし、私たちが人としてどう生きていくのかという自問への問いかけであろうと思います。でも、笑顔も忘れずに……。

ストレス

〜井川典克先生講演会より〜



今年、研修会や講演会など会場の確保と定員制限、コロナ感染の予防のための手立てなど様々な制約がありますが、学校の再開に伴って、井川先生にストレスのお話を聞いていただきました。百三十名定員の会場ですが三密を避けるために、ご案内なかった保護者の方や園の先生方には、本当に申し訳なく思っています。そこで私なりにまとめてご報告させていただきます。

長期休み明けの配慮

- ・ 長期休校で様々なバランスが崩れ、ストレス反応が出やすい。特に体の不調として出やすい。
- ・ お互いの健康管理を心がけ、関係構築に努める。感染予防の正しい知識をわかりやすく伝え、ワイドジョー等、不安をあまりがちなものは避ける。
- ・ 安心できる声かけをし、まず学校のリズムに慣れること。遅れを取り戻そうとあせって指導を急がない。
- ・ 保護者と継続的に情報を共有。(体調、今後の見通しなど)

ステイホーム終了後の留意点

- ・ ストレスとなるのは、季節性の変化、対人関係、居場所、活動課題、状況の変化など様々な要因で不適応の過程が進んでいることがある。
 - ・ かつてとは異なっている今日の状態を把握しておくこと。
 - ・ 急激な緊張状態のために過剰適応が予測されるので、身体の変調に注意を要する。
 - ・ 家よりも刺激が多いと、視覚的混乱や聴覚過敏が目立つかもしれないので環境調整や席に配慮する。
 - ・ 集中時間は十分位かもしれない。十分毎に背伸び体操や活動の切り替え、目と手を休ませる等の工夫をする。
 - ・ 対人関係に関して「もしかしたら?」と考えること、情緒不安定かもしれない。
 - ・ 易刺激性が亢進しているかもしれない。
 - ・ 猜疑心が亢進しているかもしれない。
 - ・ 過度の緊張があるかもしれない。
 - ・ 過剰適応しようとするかもしれない。
 - ・ 席がはなれたいのを嫌われたと思うかもしれない。
- 状況の変化が起こりやすいので毎日チェックをする。

あらわれる変調と対応

① 身体の変調

身体の変調が最も出やすいので、しかり様子を見る必要がある。頭痛ほどのタイプにも見られる。

・内臓に出やすいタイプ↓嘔気、嘔吐などが見られる。「給食は残してもいいよ」と言ってももう。無理に食べさせない。

対応として補水と腹部をあたためる。

・呼吸器や循環器に出やすいタイプ↓息苦しさ、過呼吸、動悸、手掌の発汗や立ちくらみなどが見られる。

立ちくらみのある子は血流の戻りが遅いと思われるので、座っている状態でも手をグーパーグーパーと開閉をくり返した後にゆっくり立つようにさせる。

対応としては補水と臥床

② 食欲の変調

体の休養を勧め、食欲を無理してコントロールしない。飲水は確保する。

③ 睡眠の変調

ぬるめのお湯にゆくり入って発汗する。(自律神経の働きが戻る)無理して睡眠をコントロールしない。

④ 思考の変調

まず妄想気分(知覚レベルくちましれない)が起こり、世界が何となく変わって何か起こりそうと感じる。体がしめつけられていると感じる。このレベルは「心配だね」「よく話してくれたね」等説得で何とかなる。しかし、妄想知覚(気分レベルくちまさない)や妄想着想(着想レベルくちまさない)のレベルは話し合いでの修正は難しく、受診が必要になる。

不適応が起きた場でできること

・指導は他者の前ではしない。

・「くしてはダメ」と言うより「くします」など別の行動を指示する。それ以上は言わない。

・特定の人、場所、活動課題から離す。

・興奮や緊張があれば圧迫刺激を加える。飲水させる。

・自分や他者に危害が頻発する時は受診、服薬、検討。

お互いが落ち着いてできること

・問題の言動行動は不定はしない。(理解しがたくても)感情の処理法の提示。

・指示は短く、明確に。大切なことは伝える。

・口頭だけでなく書面にしておく。

家庭では……

① 元気に出かけ、感情的に帰宅する。

具体的な悩み、段階は、何で悩んでいるか分かっていてしゃべることが出来る。

黙ってうなずいて聞く。「うした方が良い」と言わない。

・「大変だったね」と、ねぎらい共感する。

・「いつでも聞きます」と話せる機会を保障する。

② 帰って来た、浮かぬ顔、何を悩んでいるか分かっていないが

話すこと、ためらう、具体的恐怖の段階

← 「心配しているよ」とだけ伝える。

・「いつでも聞きます」と話せる機会を保障する。

・「今はゆっくり休もう」と伝え、余り突っ込まない。

③ 疲れて帰宅、もはや何を悩んでいるのか分からない漠然

とした不安の段階で何も話さなくなる。

←

・「心配しているよ」と、いつでも聞きます。

・聞き出したり、激励はしない。

④ チェック（心配、指しゃぶり、抜毛、まばたき、のどもつ

まらせる音など）小さい子に出やすい。

「ストレスのサイン」だと、こちらが解釈し、「やめなさい」

と言わず、他の活動に転換する。

⑤ 感覚の変調（イライラ、ちょっとした刺激に反応）の場合、心地良い感覚刺激や別の活動を用意する。

⑥ 感情の変調に対して

衝動、怒りは六秒がまんする。不要なら「すべき」を手

放す。仕方ないかと割り切ることも必要。相手が自分に対して向けてきた感情に対しては、「嫌なことを言うなあ……」

「そう、来たか」と受け止める。「相手の感情を渡されたとき、自分にひきおこされる反応を意識して適切な対応が出来ればじめて相手に対する安定した対応ができる」とのことでした。これは自分自身の葛藤やコンプレックスに気づく機会でもあるそうです。

最後に、支援の優先順を忘れずに！

- ① 心身の健康
- ② 基本的な身辺自立
- ③ 安定した生活リズム
- ④ 心理的安定
- ⑤ 居場所
- ⑥ 対人関係
- ⑦ 社会的活動
- ⑧ 社会的スキルの獲得をめぐっていきましょう。

お知らせ

七月十五日、やっと親の会を中川ふれあいセンターで開きます。マスク着用などコロナ対策お忘れなく。