

新型コロナウイルス対策で家庭内自粛でお過ごしの方へ

～ 障害者・家族への安心・安全を高めるために～

NPO法人 大阪障害者センター

新型コロナウイルス感染症対策として、感染の拡大のスピードを抑制するため、さまざまな取り組みが行われています。その中で、学校の休校、イベントの中止やいろいろな情報が流れ、さらにはこうした対策の長期化の中で「新たな生活様式」の提案などで、障害者やその家族の生活にも大きな影響が出てきています。

【新型コロナウイルスとは、なに？】



新型コロナウイルス感染症の初期症状では、鼻水や咳、発熱、軽い喉の痛み、筋肉痛や体のだるさ（倦怠感けんたいかん）など、風邪のような症状が生じます。特に、37.5 程度の発熱と強い体のだるさを訴える人が多いという特徴があります。また、“においが分からない” “味が分からない” など、嗅覚・味覚障害が起きる人もいます。そのほか、人によっては鼻詰まりや鼻水、頭痛、痰や血痰、下痢などが生じることがあります。ただ、発熱があったからとあわてないでください。厚労省の基準（一部見直し）では、「息苦しさや強いだるさ、それに、高熱などの症状がある場合」や「発熱やせきなど比較的軽い風邪が四日以上続く場合」とされていて、保健所などに相談して受診されるとされています。急変が予想される場合もありますので注意しましょう。医療機関等も、安易に発熱者の受け入れを行えない場合もありますので注意しましょう。ただ、状態の急変等も指摘され始めていますので、早めの対応をお願いします。また入院等についても、付き添い等の対応はできませんので、これも保健所等とよく相談してください。

【いま、どんな時？】

- ・新型コロナウイルスから自分や自分の家族を守る時
- ・新型コロナウイルスの危機と向き合いながらも、より充実した生活を探し求める時
- ・こんな中で現在国は緊急事態宣言を配信し、国民全体に様々な呼びかけを行っています。

その主要なものは以下のようなものですが、実際に福祉事業なども「自粛協力」の呼びかけなども行っていますが、支援者自身の感染防止や感染拡大をどう防ぐかの視点からしっかりと理解して、対応していく必要があります。

三つの密をさける（密接，密集，密閉）

当面、職場での会議等の開催は 30 分以内で終了し、部屋の換気を良くし、2メートル離れて座ることができるようにしましょう。家庭でも十分な配慮を！

・激しい運動，人ごみ（公園やスーパーマーケット等も含めて），大きな声で近距離で話すこと，スポーツジム散歩やジョギングを行う時にもマスクをする。

↓（このなかで自宅での自粛が）

結果：濃密で閉鎖的な空間・「家庭」での時間の増加（家庭内感染も拡大か？）

家族の仕事にも、福祉事業の利用にも様々な影響が出始めていますが、現在の対策は、急に感染者が拡大することで、医療崩壊や福祉・介護崩壊等が起こらないため、国民的な協力を強く要請するしかないのが現状です。ここをよく理解しておきましょう！

【当事者の不安や混乱をしっかり受け止めよう！】

しかし、こうした事態で、障害者児は、大きな環境の変化や生活の変化の中で、十分その事態を理解できず、混乱したり、ストレスが溜まっていくことも十分予想されます。

障害者・児の中には、自分や家族も病気になるのではないかと不安を抱いたり、いつもと違う生活の中で、これまでと異なる反応や行動がみられることがあるかもしれません。これらの反応・行動は一般的なことであることを知っておくことが大切です。

【気づきを大切に】

- ・腹痛や頭痛、不眠、食欲不振などの身体症状を示す
 - ・いつもより泣いたり、大人にしがみついて離れない
 - ・急に幼い言動をしたり、夜尿、お漏らし、わがままになるなど、いわゆる赤ちゃんがえり
 - ・遊びの中で起きている出来事を再現する
 - ・情動行動が激しくなったり、パニック等で自傷や他傷が激しくなる
 - ・部屋の中に閉じこもって、行動停止等の状況がおこる
- 等いつもと異なる状態が発生し、対応が難しくなった。

こうした事態に対し、一般的な「子どもたちへの配慮」等について、「国立成育医療研究センター こころの診療部」(新型コロナウイルスに負けないためにご家族向けリーフレット(一般編)や「セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン」等が「こころのケア」について情報を配信しています。

ただ、障害者・家族向けのものは出されていませんが、こうした提起をもとに、家庭内で注意してほしいことを提案させていただきます。

【身近なところでアウトブレイク(通常発生しているレベル以上に感染症の増加)が起きたら・・・】

自分の子どもや家族をどうやって守ったら良いの？自分の子どもや家族をどうやってケアしたらいいの？ 当たり前の不安です！

○正しい知識を持つことで、ストレスが減り、気持ちがラクになります。

○予め知っておく:アウトブレイクを経験すると、こころとからだにどのような変化が起きるのか、どのように対処すれば良いのかを知っておきましょう。

様々な状況下で、緊急連絡先や相談先等を書き出しておきましょう！

【基本的な家庭内の生活上の留意点】

- ・定期的な換気
 - ・密閉した空間で大人数が集まるよりも、屋外や広い屋内で、人が密集せずに十分に体を動かす配慮
 - ・アルコール清拭による消毒(おもちゃ、ドアノブなど)
 - ・体調が少しでも悪い障害児者や家族を早めに見つける。(健康チェックカードの利用など)
- 非接触性体温計やオキシメーター等の活用や手洗いのできない場合は、手指の消毒ペーパー等の活用等の工夫を)
- ・食事やおやつの前、遊んだ後などの手洗いとアルコール消毒の徹底
 - ・咳等のある家族のマスクの着用等や外出から帰宅した家族の手洗い、うがい等の徹底
- 感染者が出た場合の対応は、保健所等に報告し、医療対応や家庭内看護等の指導を受けてください。なお、基本は、「息苦しさや強いだるさ、それに、高熱などの症状がある場合」や「発熱やせきなど比較的軽い風邪が四日以上続く場合」で、保健所に連絡後、適切な医療機関の紹介を受けてください。(37.5度以上で2-4日の基準は見直しか？ 早めの相談が必要です。)

○予防方法のおさらい

- *せっけんとうで20秒間手洗いをしましょう
- *アルコール消毒液を使うことも有効です



- *体調が悪いときは家にいましょう
- *咳やくしゃみをするときは、口と鼻を覆いましょう（咳エチケット）

○ストックを確認する

- *せっけん、アルコール消毒液、体温計などの衛生用品
- *常用薬、在宅医療物品
- *飲料水、保存食品、現金など

【当事者・親、養育者の不安を軽減する：正しい情報を伝えること】

感染症の流行や自然災害など大きな出来事が起こった際には、その出来事に関するいろいろな情報やうわさが広がり、そのことによって、どの情報が正しいのかの判断が難しくなることがあります。障害児者が出来事に関連したテレビのニュースや映像を繰り返し見ることがないようにしてください。認知的にも情緒的にも発達の遅れ等がある場合、映像の中の出来事を現在の状況ととらえたり、より不安や恐怖を増強することがあります。（実際東日本大震災の際、繰り返されるTV映像で怖がり、パニックを起こしたり、家から出れなくなった障害児者もあります。

年齢が高くなるにつれ、スマートフォンやインターネットを通して、子どもが自分で情報を得られるため、うわさやデマの被害に遭うリスクが高くなります。

正確な情報等を事業所等と相談して入手するようにしましょう。

【不安やストレスを抱えた障害児者や家族へのコミュニケーション】

不安や恐れなど心理的ストレスを抱えている障害児者や家族と関わる時には、以下を参考にしてください。

- ・ニーズや心配事を確認する
- ・安心して落ち着けるよう手助けする
- ・自ら話すことを聞く
- ・基本的ニーズ（衣・食・住）を満たし、可能な限り日課や習慣を保つ規則正しい生活を保つ
- ・室内でも、ストレッチやラジオ体操をするなど少しでも体を動かす工夫を生活の中に取り入れる
- ・自分の力で自分を守るよう支援する（手洗い、咳エチケット、適度な運動など）

福祉事業所や相談支援センターにつながっている場合は、早めに相談したり、信頼できる情報を得られるように手助けを求めることが大切です。在宅自粛であっても、こうした信頼できる人たちとの社会的関係を意識してもつために、電話や SNS 等の活用も含め孤立化しないための工夫を行ったり、早めの相談などの支援が受けられるよう意識して対応しましょう。



【「いつもとちがう」時こそ、「いつもと同じ」ことを大切に】

- ・食事はきちんととる
- ・休む時はしっかり休む
- ・ちょっとでも体を動かす
- ・家族や友達と話をする
- ・家族や友達、職場の人に相談する

大切な人とのコミュニケーション（絆）を維持する

*電話、メール、SNSなどでコミュニケーションをとり、つながりを保ち、お互いに支えあいましょう

少しリラックスを

- ・家族で日課を作り直してみることや、リラックス法を見つけて、一緒にやってみることも大切で



す。

・深呼吸、筋弛緩法、マインドフルネスは、いつでもどこでもできるので おススメ！

国立成育医療研究センター こころの診療部等が様々なストレス対策の提案をしています。参照ください。

頑張りすぎのサインに要注意！

- * どんなにがんばっても気持ちが落ち込んでやる気が出ない
- * いつもより集中できず、気が散って、イライラする
- * 人や自分を傷つけてしまったり、物を壊したりしてしまう

サインに気づいたら……。

- * それはあなたが一生懸命がんばってきた何よりの証拠です
- * あなた自身も気が付かないうちに疲れがたまりすぎてしまったのでしょうか
- * 自分を責めたり、一人で抱え込んだりせず、早めに専門家に相談しましょう！

【こうした事態で家庭内暴力や虐待などの発生も懸念されはじめています】

新型コロナで自粛が続くこととDV や虐待の関係は？

- ・ストレスがたまる

在宅での仕事が多くなりますが、家で仕事することに馴染めない人がいます。

休校措置で子どもが家にいると、子どもの声がうるさくて仕事に集中できないこともあります。

- ・ストレスのはけ口がありません。

新型コロナウイルスの感染拡大を抑えるためには、外出を控え、3つの密（密閉・密集・密接）を避けることが有効とされています。

そのなかで、いままでの方法で、ストレス発散ができなくなっています。

今、どうすればいいの？

- ・まず、問題を家庭内に留めないようにしましょう。「はずかしい」「自分が悪いから」は違います。

DVを長引かせる家族の「ルール」を見直して……。

あなたは、三つのルールに支配されていませんか？

- <「話すな」というルール>問題について話し合うのはよくない。
- <「感じるな」というルール>感情を素直に表わすのはよくない。
- <「信頼するな」というルール>人を信じてもろくなことはない。



このルールを健康なルールに置き換えよう

こうした視点から、家族の中でも個別のストレス対策やアンガーコントロールができるよう気を付けましょう。

- ・自分の怒りのメカニズムを理解する

自分はどんな「べき」を握りしめているのか、どんな「マイナス感情・状態」があるのか整理してみましょう。

- ・マイナスの感情を溜めない

マイナスな感情・状態があると、怒りは大きくなります。マイナスな感情や状態を溜めないように様々なストレス対処法を試みましょう。（映画をみる、音楽を聴く、散歩する等々、あなたが好む方法で）

これまでの環境が変化している中で、しっかりと支えあえるよう話し合ってみましょう。

どうしても問題が起こりそうなときは、勇気を出して専門機関に相談することも大切です。