

予期しないことが起こっている時には

心理士編part3

神奈川県立小田原養護学校
連携部 臨床心理士 宇佐見大輔

新型コロナウイルス感染防止により臨時休校措置が続き、保護者の皆さまにおかれましては、学校が担っていた役割を保護者の方に担って頂き大変心苦しんでいます。担任をはじめ、教職員一同一日も早くお子さんと関われることを心から望んでいます。

さて今回は、今後の学校再開に向けて、「生活リズムをどう取り戻していくか？」について考えていきたいと思います。学校再開後のスムーズな登校に向けて、参考にしていただけると幸いです。

<どうして生活リズムが乱れるの？>

生活リズムの基本は、「朝起きて、昼間は起きて活動し、夜に寝る」です。そして、この3つのうち、最も大切なことは「きちんと夜に睡眠をとれているか」です。夜に睡眠がとれない状態が続いてくると、朝に起きられなくなり、昼間に寝てしまい、そしてより「夜眠れない」という悪循環に陥ってしまいます。



<夜に寝てもらうにはどうしたらいい？>

夜に寝てもらうのに大切なことが2つあります。それは、①昼間起きている、②眠りに入る環境を用意する、です。

①どうやって昼間起きている状態を作るか

当たり前と言えば当たり前ですが、昼間に何かすることがあれば、昼寝の時間は減ります。ただ、長時間の昼寝（2～4時間）が習慣になっていると、それを一気に制限することは、お子さんにとっても保護者の方にとっても負担になってしまいますし、毎日何かすることを用意することも、とても負担だと思います。なので、**一気に習慣を変えようとするのではなく、まずは「週の内2、3日でもいいか」と思うことも大切だ**と思います。

例えば、

- ・週の内2、3日は放課後等デイサービスに通所して、人と触れ合う機会を作る。
- ・週の内、2、3日は3密に気をつけながら、短時間でも散歩に行く。
- ・週の内、2、3日は、一緒に料理を作る。

など



ポイント

☆一気に変えようとしなくても大丈夫

☆できるところから始めてみましょう

☆お子さんが好きそうな活動から増やしていきましょう



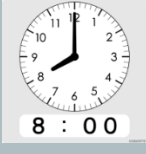





②どうやって夜に寝る環境を作るか

まずは、睡眠状況の把握が必要です。どのぐらいの時間に就寝しているかをできる範囲でチェックしてみましょう。例えば、下のようなチェック表を活用するのも一つです。睡眠状況を把握することによって、お子さんの睡眠や生活の波が把握することもできます。

○=就寝 △=入眠確認 ▼=起きている 起床=◎

日・時間	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	備考
5/24 (日)			○	△					▼			◎		夜尿あり
5/25 (月)				○	△								◎	
5/26 (火)					○	△		▼					◎	遅くまでTVを見ている
5/27 (水)		○	△									◎		昼間デイサービスあり
5/28 (木)		○	△								◎			昼間に散歩に行った
5/29 (金)						○	△			▼			◎	遅くまで動画を見ている

睡眠状況を把握した後は、寝る環境作りです。あらかじめスケジュールを作っておき、目で見て「今は寝る時間なんだ」「次にやることは寝ることなんだ」と思ってもらうことが大切です。下は、スケジュールの一例です。

 <p>7:00</p>	 <p>おふろ</p>
 <p>8:00</p>	 <p>はみがき</p>
 <p>9:00</p>	 <p>えほん</p>
 <p>9:30</p>	 <p>おやすみなさい</p>

時計のイラストは、自閉症支援の絵カード情報とダウンロード 絵カードセンター (<https://ecard.theprompt.jp/maker/clock/>) からダウンロードできます。

一つ一つにマジックテープをつけ、それが終わるとはがすようにすると、「終わり」が目で見えて分かりやすくなり、切り替えができることがあります。

また、就寝前には神経を興奮させないようにすることも大切です。よく言われていますが、寝る直前までスマホやTVを見る、寝る直前に熱いお風呂に入る、寝る直前にカフェインの入った飲み物を飲む（緑茶、紅茶、コーヒーなど）などは、神経を興奮させて、寝つきが悪くなります。寝てもらいたい時間の1時間から30分前から、「絵本を読む」「軽くストレッチをする」「静かな音楽を聴く」など、落ち着かせる活動をしておくと、徐々に神経の興奮が和らいでいき、自然と眠くなっていきます。

今回は、生活リズムをどう整えていくかについてお伝えしました。効果的な関わりは、お子さんによって変わってきます。「こういう時にはどうしたらいいの?」「やったけど、上手くいきません」などがありましたら、各担任はもちろん、第4職員室0465-37-2781（教育相談コーディネーター、理学療法士、臨床心理士）までご連絡ください（在宅勤務させていただいている場合もありますが、その際は後日折り返しお電話させていただきます）。