



相談支援つうしん



県立湘南支援学校
支援連携グループ
相談支援班 第7号
令和8年1月19日(月)

新しい年を迎え、子どもたちの元気な姿を見ると思わず笑顔になります。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



旧暦の「睦月」は、「正月に親類一同が集まる、睦び（親しくする）の月」という意味です。ご家庭それぞれでのイベントがなされたのではないのでしょうか。いつもとちょっと違うけど、楽しい時間が過ごせることは素敵ですね。

今月も引き続き、【自閉症(自閉スペクトラム症)の子どもとの暮らし方 ～お部屋作りのコツ～PART I】
一般社団法人誠智愛の会 服巻智子氏の研修会からの情報提供をさせていただきます。

【一人寝のすすめ】

* 服巻先生は、『一人寝は、小学生になる前にできれば素敵なこと。一人寝の時期が遅くなれば遅くなるほど、子どもは、大人と一緒に寝られないことに対しての変更が苦手になる。他者との距離を上手に取れることは、性的な問題にも関わってくる』と話されています。一人でも過ごしたくなるような場所や物の工夫のヒントをお伝えしたいと思います。

《遊ぶ場所を決めていく》

- 多動な子どもたちの中には、安全確保のために大人が見える範囲で、多くはリビングで過ごす場面が増えると思う。リビングでの過ごしの中で、物作りが好きな子どもたちの中には、リビングをどんどん自分のスペースとして占領していきやすい。このようなケースでは、「活動と場所を決める」ことが大切で、特に「リビングは、みんなのスペースである（パブリックスペース）」ことを教える。プライベートである「自分の部屋」で遊べるように、最初のごほうびを用意することも効果的。
- 大人が子どもの行動に合わせすぎて、生活に支障が起きることがある。そのようなことが強まると、自閉症のこだわりがより強くなっていくので、大人がこの一線は譲らないとすることが大切。

《自分の部屋を用意する》

- ロフトベッドに、ベッドテント・スリープドーム等を付けるのもおすすめです。(大人用もあります) ロフトベッドは、階段を上がってベッドに寝て、下は遊ぶスペースとして活用するとお部屋も少し広く使えるので便利。好きなキャラのお布団カバー等を用意するのも効果的。自分の部屋の限られたスペースの中で、物の管理をするよう断捨離を教えていくこともできる。また、暴れてエネルギーを発散させないといけない子は、自分の部屋の中で暴れてもらう方がよい。



《ちょっとずつ、一人寝をする》

- 一人寝は、小学生になる前にできれば素敵なこと。一人寝の時期が遅くなれば遅くなるほど、子どもは、大人と一緒に寝られないことに対しての変更が苦手になる。同じ部屋でも、一緒の布団に寝るのではなく、別々の布団であることが大切。母親の胸を触るのは、断乳をするのと同じなので、大きめのぬいぐるみを代わりに置いて対応すると良い。一人部屋が無い時は、コーナーの用意やパーティション等を置くことでも良い。
- 夜中に、大人のベッドにもどる子もいるが、できない子の場合は、「怖いけど、その方が心の健康と自立に良いんだよ。」と伝え「できるようになることを待っているよ。」と励ましていくが、一人寝への方向性はぶれないことが大事。小学校5年生に



なると宿泊学習があるといったきっかけも踏まえ、親戚の家に泊まりに行くために自分でリュックにつめて、歯磨きセットとお風呂セットを自分で用意してみるといった経験も必要。(短期入所の経験等も良い)

- 「一緒に寝ている、お風呂にも一緒に入っている」といったことは、「知らない女性の髪の毛を触る」といったことにつながることに進みやすいので「性との問題につながっている」と考える必要がある。
- 思春期になると睡眠が乱れやすくなるので、お薬の力も使いながら「安定した眠りを整えることは、脳の成長を育むので、上手に眠ることは大事である」と考えて欲しい。



【ちょっと休憩】



私の家族： 準備は大切！の巻

母と一緒に孫たちの着物の腰上げをしたことを以前書きましたが、秋晴れのもと姪の結婚式が行われ、とうとうそれを着る日がやってきました。

しかし「結婚式当日、二歳にもならない幼な子の三人が挙式から披露宴の間、落ち着いていられるのか？」と疑問が湧きました。「孫たちがまあまあ穏やかに3時間近く過ごせる工夫はどうすればいいのか？」悩んだ時に思いついたのは、日々利用している支援グッズでした。(この仕事やっててよかった。。)

早速、100円ショップに出かけて支援グッズを買い求めました。



- ① にぎにぎグッズ(スクイーズ：柔らかく握り込みができるグッズです)

軟式テニスボールくらいからピンポン玉くらいのサイズ感がありますが、口に入れて飲み込まないようなサイズを選んでみました。柔らかさも様々なので、スライムのような柔らかいものと、やや硬めの物を購入。色も同じにして、喧嘩をしないようにしました。

当日、スライムのような感覚は苦手でしたが、少し硬めのにぎにぎグッズを触り、無事挙式の時間をやり過ごすことができました。やれやれ、ミッション1クリア！

- ② シール貼り

双子の孫たちは、シール貼りも楽しい活動の一つになっています。剥がしやすく持ちやすい大きめの動物と果物のシールをゲット。取り外しが一人でできるように、ワンカットずつシールを切っておき、小さなめくりのメモ帳も一緒に購入。一つひとつ自分で貼れるように準備しました。果物のシールを見て、「りんごはどれかなあ」と聞くと指さししていました。「これは？」と子どもたちから質問することも多く、「これは、みかん」と名前を教えてあげました。

長丁場の披露宴では、おいしいお食事 + シール貼り + お散歩で、無事ミッション2クリア！

- ③ カミカミグッズ(歯固め)

8ヶ月の孫は、音が鳴るものや口で色々確認したいので、ひも付きカラー鈴をメッシュの小さいポーチに入れ、のびるキーチェーンをつけてみました。ポーチを振るだけで鈴が鳴り、キラキラ光って持ちやすい。のびるキーチェーンに有名なアイスクリームの蓋を取れないように通してあげると、歯がためにもなり、カミカミグッズは大ヒット！



母が縫ってくれた着物を着た孫たちと一緒に写真を撮るのが夢でしたが、写真を撮る暇もなく、孫の世話に追われるという楽しい時間でした。翌週、結婚式の写真を母と妹に見せると、ひ孫の着物姿を喜んでいました。私も、母の色留めを着ていたので、「上手に着られたじゃない」と褒めてもらいました。姪っ子の綺麗な花嫁衣装をゆっくり見ることは叶いませんでしたが、いろいろな意味で心に残った結婚式でした。

* 本校のホームページに支援グッズの紹介動画がありますのでご覧いただければ幸いです。 文責 橋爪