

不確実な時に自閉症の人たちを支援すること

カラ・ヒューム, Ph.D., ノースカロライナ大学教育学部

ノースカロライナ大学フランクポーターグラハム自閉症チーム:

Victoria Waters, Ann Sam, Jessica Steinbrenner, Yolanda Perkins, Becky Dees,  
Brianna Tomaszewski, Lindsay Rentschler, Susan Szendrey,  
Nancy McIntyre, Mary White, Sallie Nowell, & Sam Odom

ちょうど今、我々がコロナウイルス(COVID-19)の蔓延に直面しているこの時代のように、ストレスや不確実なことが多い時期には、あらゆる子どもたちや若者たちが家族や支援者の皆さんからの支援を必要としています。よくわからない学校の閉鎖、ルーティンの急激な変化、先生や友達とのつながりの喪失、ウイルス感染に絡む不安などに対処することは、全ての人にとっての負担になっていますし、家族や支援者の皆さんは、子どもたちや若者が変化を理解し、それについての感情をなぞっていくときの助けとして重要な役割を担っています。自閉症の人たちは、ニュースを理解し、多くの変化に適応するためには、追加の手助けが必要になるかもしれません。この人たちは、理解すること、コミュニケーションすること、抽象的な言葉の理解の困難さ、同一性の保持、より増えるかもしれない不安や抑うつなどに関連した困難さに直面するかもしれません。これらは、皆、このストレスの多い時にあっては、より悪化する可能性のあるものです。

以下の**7つのサポート戦略**は、こうした不確実な時に自閉症の人たちの個性的なニーズに合うように作られています。さらに、家族や支援者の皆さんたちが、こうした戦略を素早く簡単に実施する助けとなるように、幾つかの例や既成の資料なども含まれています。これらの資料は、年齢や能力にかかわらず、一番意味があるような範囲をモデルとして表して、忙しい家族や支援者の皆さんにとって少ない材料でできるものを示すために、さまざまなスタイル/デザイン/複雑さを代表するような形でわざと示しています。ですから、一人ひとりの子どもや若者のニーズにぴったり合わせるには、特別な調整や追加が必要だろうと思います。

これらの戦略は、ひとつのメニュー、または工具箱として使うように意図したものです。家族や支援者の皆さんは一度に一つのアイデアを取り上げて、自閉症の子どもや家族のためにどうやったらうまくいくのか、その方法を見つけることができるでしょう。家族や支援者の皆さんは、以前にやったことがある戦略から始めたいと思うかもしれません。あるいは、おそらく、最も差し迫ったストレスを生み出している問題に対処するツールを見つけるかもしれません。どのツールが最も役に立ちそうか、ということについての意思決定プロセスには自閉症の人を巻き込んで一緒に行うことを検討してください。

## 不確実な時に自閉症の人を支援する7つの戦略

1. 理解についてサポートする
2. 表現の機会を提供する
3. 対処と落ち着くためのスキルを優先する
4. ルーティンを維持する
5. 新しいルーティンを構築する
6. つながりを育む（離れたところから）
7. 行動の変化に注意する

## 推奨される引用文献

Hume, K., Waters, V., Sam, A., Steinbrenner, J., Perkins, Y., Dees, B., Tomaszewski, B., Rentschler, L., Szendrey, S., McIntyre, N., White, M., Nowell, S., & Odom, S. (2020). *Supporting individuals with autism through uncertain times*. Chapel Hill, NC: School of Education and Frank Porter Graham Child Development Institute, University of North Carolina at Chapel Hill. Retrieved from: <https://afirm.fpg.unc.edu/supporting-individuals-autism-through-uncertain-times>

全文 :  [Supporting Individuals with Autism through Uncertain Times Full Packet.pdf](#)

### **Supporting Individuals with Autism through Uncertain Times Article Only**

The Supporting Individuals with Autism through Uncertain Times Article Only contains all of the content and strategies related to supporting individuals with ASD. This content is adapted from Hume, Regan, Megronigle, & Rhinehalt, 2016.

記事 :  [Supporting Individuals with Autism through Uncertain Times Article Only.pdf](#)

## 1. 理解についてサポートする

自閉症の人は、COVID-19 ウィルスについて、またどのようにそれが広がるか、その広がり方や暴露（感染）のリスクを減らす方法について、さまざまなレベルでの理解をしてきたかもしれません。この複雑な筋書きについて、さらなる意味理解をするために使用できるいくつかの方略を以下に示します。

- **ウィルスと現在の状況（封鎖、社会的距離など）を具体的な言語と用語**で説明し、華やかな抽象的な表現は避けます。「彼女は天気の下にある（彼女は気分が悪い、という意味の慣用句）」、「彼女はウィルスを捕まえた」、「彼はこのことを固まって怖がっている」などの抽象的なフレーズや比喻を理解することは、自閉症の人にとって困難であり、混乱を引き起こす可能性があります（Lipsky, 2013）。直接的で明快な表現を使用することが推奨されます。「コロナウィルスは細菌の一種です。これらの細菌は非常に小さく、体内に侵入すると病気になります」（[https://www.pbs.org/newshour/health/10-tips-for-talking-about-covid-19-w ...](https://www.pbs.org/newshour/health/10-tips-for-talking-about-covid-19-w...)）という表現の方が自閉症の人が理解しやすいかもしれません。
- 調整された文章や写真、またはテクノロジーの使用等を通じて、状況と起こり得る反応を明確にする**ソーシャルナラティブ**を用います（Wong ら 2014）。自閉スペクトラム症の人は、多くの場合、受容性言語の障害があるため、複数の形式で情報を得ることから利益を得ます（Mody ら 2013）。それぞれの人に COVID-19 についてのより多くの情報を提供し、リスクを軽減する方法を理解し、（多くの人が）どのように感じているかについての洞察を提供し、それらの感情が正常であるという保証を提供するために、いくつかのソーシャルストーリーの例が開発されています。数日間にわたって定期的に自閉症の人と物語を読むことは役立ちます。状況に変化があれば必要に応じて、このストーリーに立ち戻り、調整することが必要です。
- コロナウィルスに応じた固有の行動・動作に関するガイダンスについての**視覚的なサポート**を提供します。人に挨拶する方法（例：握手なし）、人や家族との交流方法（例：対人間の距離）、手を洗う頻度／時間（例：入室のたびに）についての「ルール」が変わってきています。自閉症の人はより明確で、具体的な説明に最もよく反応するので、これらの新しい期待についてそのステップを分解するのに視覚的な手がかりを使用することは役に立つかもしれません。いくつかの例が以下に提供されています。
- **時間の経過を明確にするための視覚的な合図**を提供することが役立つ場合があります。自閉症の人は、時間の経過、目に見えない概念を知覚するのに苦労する場合があります。月間、週間、および／または 1 日のカレンダーを使用することは、学校外／検疫状況において過ごすうえで役立つ場合があります。今の不確実な状況の「終了」の日がいつになるかはわかりませんが、時間の経過をチェックするだけでなく、カレンダーの中にショーやオンラインミートアップ（オンライン上のイベント）、ゲームナイトなどお気に入りの活動をカレンダーに含めることは、対処方法として役立つことになります。

## 理解サポート方略パック

この方略パックは ASD の人の理解のサポートに関する全てのコンテンツとリソースが含まれます。

 [Support Understanding Strategy Packet.pdf](#) (理解についてのサポートリソースのパック)

## 理解サポートのリソース

 [Support Understanding-Calendar Template.pdf](#) (サポートカレンダーテンプレート：PDF)

 [Support Understanding-Calendar Template.docx](#) (サポートカレンダーテンプレート：word)

 [Support Understanding-Coronavirus.pdf](#) (コロナウィルスについての理解)


### コロナウィルス - COVID-19

Right now, there is a virus that is making people sick. Because it spreads so quickly, many schools and workplaces are closed. It is important to keep myself and others healthy right now, so I need to change some of my routines. Staying home and staying away from other people will help keep me and others healthy. I also need to wash my hands often and keep my hands to myself.

Doctors and leaders are doing their best to take care of sick people. If I am worried about the virus, I can talk to my parents. I will do my best to stay healthy.

今、人々を病気にしているウィルスがあります。それは非常に急速に広がるので、多くの学校や職場が閉鎖されています。今は自分や他の人が健康であることが重要なので、私はルーティン（習慣）のいくつかの変更をする必要があります。自宅にいて、他の人から離れて生活することは、私や他の人の健康を保つのに役立ちます。私はまた、頻繁に手を洗い、自分自身の手をきれいにしておく必要があります。

医師やリーダーは病気の人々の世話をするために最善を尽くしています。ウィルスが心配なら、両親と話することができます。私は健康を維持するために最善を尽くします。


 [Support Understanding-Countdown Example.pdf](#) (カウントダウン例・・・活動終了の支援)


 [Support Understanding-COVID-19.pdf](#) (COVID-19 の理解 : ソーシャルナラティブ)

## COVID-19

Right now, lots of people are getting sick with a virus. Doctors and leaders are working hard to keep everyone healthy. I need to help keep myself safe and healthy too. School is closed so students and teachers can stay healthy. While school is closed, it is important for everyone to stay home and not visit other people. While I am at home, I can play, look at books, and learn. I also need to wash my hands a lot with soap and water. This will help keep me and my family healthy.

今、多くの人々がウイルスで病気になっています。医師やリーダーたちは、すべての人を健康に保つために懸命に働いています。私も同様に自分の安全や健康を保つことをおこなう必要があります。学校は閉鎖されているので、生徒と教師は健康を維持することができます。学校が休んでいる間、誰もが家にいて、他の人を訪問しないことが大事です。家にいる間、遊んだり、本を見て、学んだりすることができます。石鹸と水で手をたくさん洗う必要があります。これは私と私の家族を健康に保つのに役立ちます。

 [Support Understanding-Creating VS and SN Apps.pdf](#) (視覚的の手がかりの作成とソーシャルナラティブについてのアプリリスト)

 [Support Understanding-Giving People Space When Talking.pdf](#) (会話の時の距離について)

 [Support Understanding-Giving People Space.pdf](#) (他者と距離を空ける事)

## Giving People Space When Talking

### 人と話すときにスペースをあける

I like to talk to my friends and family. Sometimes I stand or sit very close to them when I am talking. When I do this, the other person may feel mad or unsafe. People like to have some space when they are talking to others. When I talk to my friends and family, I can stand or sit at least an arm's distance away. Giving people space when I talk will make them happy.

私は友人や家族と話をすることが好きです。時々、私は話しているときに彼らの近くに立ったり座ったりします。近くに立ったり座ったりした時に、他の人は怒ったり、安全でないと感じる場合があります。人々は他の人と話をしている時に少し間を空けることを好みます。友人や家族と話すときには、腕の長さの距離に立ったり座ったりすることができます。私が話すときに相手とスペースをあけることは、相手を幸せにするでしょう。

 [Support Understanding-Greeting People.pdf](#) (相手の挨拶することの理解)

## Greeting People

### 人とあいさつをする

When I meet new people, I like to shake their hand. When I see people that I know, I like to hug them. Some people do not like to touch when they greet others. They may feel sick and do not want to share germs. They may not be comfortable with touching others. When I greet people, I should ask if they are okay with shaking hands or hugging. If they say no, I can wave and just say hi. Asking before shaking hands or hugging, will make everyone feel more comfortable.

新しい人と会う時、私は相手と握手をすることが好きです。私は知っている人を見かけると、ハグをすることが好きです。他の人の中には挨拶をする時に体に触れられたくない人もいます。彼らは気分が悪くなったり、細菌を共有したくなかったりするかもしれません。彼らは他の人に触れることに慣れていないかもしれません。私が相手に挨拶をするとき、握手やハグをしても大丈夫かどうかを尋ねる必要があります。相手が「だめ」といった場合には、私は手を振って「こんにちは」と言うことができます。握手やハグの前に尋ねると、誰もがより快適に感じることでしょう。

 [Support Understanding-Handwashing \(Clipart\).pdf](#) (手の洗い方：イラスト)

 [Support Understanding-Handwashing \(Photos\).pdf](#) (手の洗い方：写真)

 [Support Understanding-Handwashing.pdf](#) (他の洗い方：文字リスト)

## Hand Washing

### 手洗い

- |                             |            |
|-----------------------------|------------|
| 1. Turn on warm water       | ぬるま湯を出す    |
| 2. Get hands wet            | 手を濡らす      |
| 3. Get soap                 | 石鹸を付ける     |
| 4. Rub hands for 20 seconds | 手をこする 20秒間 |
| 5. Rinse hands              | 手をすすぐ      |
| 6. Turn water off           | 水を止める      |
| 7. Dry hands                | 手を拭く       |

 [Support Understanding-Timer Apps.pdf](#) (視覚的なタイマーのアプリリスト)

 [Support Understanding-Timer using Stickie Notes.pdf](#) (付箋を使用したタイマーの使用)

## 2. 表現の機会を提供する

子どもたちや若者達は、多くの予期せぬ変化について、どのように感じているかについて明確に説明することは難しいでしょう。恐怖、フラストレーション、心配は、かんしゃくのような挑戦的行動、家族活動への参加拒否、ひきこもりを通して表現されるかもしれません。自閉症の人たちにとって、これらのコミュニケーションの困難さは、表出コミュニケーションの遅れ、限られた言語・非言語スキル、他者視点取得の困難さ、および、あるいは、ソーシャルコミュニケーションの不測と結びついているかもしれません。

- 家族との話し合い、書く活動、映画製作あるいは遊びを通して、**出来る限り彼らの感情について、家族に表現する複数の機会を検討して下さい。**感情やニーズは、拡大・代替コミュニケーション（例：ipad、写真など）の使用、音楽を聴くことや演奏すること、ダンス、ヨガ、さまざまな視覚的芸術の形式のような代替表現方法を通して伝えられてくるかもしれません。さらに、挑戦的行動の増加は、不安や恐れを表れかもしれないと認識して、その場での支援方略が適切かどうかを検討してください。（コーピングやカムダウンのさらなるディスカッションについては、方略 3 をみてください）表出コミュニケーションをサポートすることができるいくつかの例が、提供されています。

### 表現の機会を提供するための方略パック

この方略パックには、ASD の人が自己表現するための機会を提供することに関連したあらゆるコンテンツとリソースが含まれています。

 [Offer Opportunities for Expression Strategy Packet.pdf](#)

### 表現の機会を提供することに関するリソース

 [Offer Opportunities for Expression-Activities.pdf](#)

### 表現活動

ジャーナル：日記	アート：芸術
<b>毎日のルーティンをつくる</b> <b>パレットジャーナルをつくる：</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・1日1行</li><li>・絵と融合する</li><li>・落ち着くコツ</li><li>・幸せをもたらすもの</li><li>・気分の追跡</li><li>・楽しい写真を撮り、出来事を記述する</li></ul>	<b>小冊子（Zine）をつくる</b> <b>（ジーンと発音する）</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・コラージュ、アート、言葉のミックス</li><li>・考え方やコツを知るために「Visit Zine Making 101」を見る</li><li>・あなたのお気に入りのことについて、知っていることをシェアする</li><li>・方法（How to）をつくる</li></ul>
<b>ビデオジャーナル：ビデオ日記</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・1日1フィルム撮影</li><li>・インタビュー、計画についての話、気分…</li></ul>	<b>長編漫画や漫画をつくる</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・何が恋しいの？</li><li>・何が心配？</li><li>・何が望み？</li></ul>

 [Offer Opportunities for Expression-Communication Tools.pdf](#)

### 3. 対処と落ち着くためのスキルを優先する

対処スキル、自己管理スキルおよびセルフケアスキルを学ぶことは、自閉症の人たちにとってこの不確実な時には優先事項です。

- 自閉症の人にとって、最も不安の高い時に支援を受けてアクセスすることができるスキルのレポーターとして、いくつかの**対処と落ち着くための戦略**を持っているのが理想的です。これらのスキルには、ロッキングチェアで体を揺らす、ヘッドフォンで音楽を聴く、深呼吸をする、好きなビデオクリップを視聴する、短時間の激しい運動や、お気に入りの活動や素材に触れる、といったことがあります。もし、こうした対処や落ち着くための戦略がまだ日常生活の中に取り入れられていないのであれば、家族や支援者の皆さんは、こうした不確実な時だからこそ、これらを最優先で教えましょう。
  - 一日のうちで、自閉症の人が指示されたことを開始するのに落ち着いている時間を選びましょう。
  - こうした戦略を使うことを助ける具体的、視覚的なルーティンを作り出します。Calm, Headspace, Breathe2Relax, Pacifica, RainRain などのような多くの無料ソフトがありますが、これらは、落ち着くための戦略として利用でき、瞑想のための手引きとなります。
  - 自閉症の人たちがこれらの落ち着くための活動に十分にアクセスできるようにしてください。
  - 対処/落ち着くための活動は、変更の最初の数週間は一日の決まった時間に行うように予定されるかもしれません。そして、もし必要であれば、家族や支援者の皆さんは、自閉症の人が不安や心配の反応を追って、落ち着くための戦略がいつ必要なのかを見きわめるのを助ける**自己管理計画**を導入し、教えることができます。
- **運動/身体活動**は、より多くの人の不安の症状を鎮めるのに効果があると証明されている戦略です。自閉症の人たちも同じです。FitBit の着用、毎日の歩数のカウント、夜の散歩、オンラインやアプリを使ったトレーニングなどのような、家族向けの基本的な運動のルーティンを確立/追加することを検討してください。この時期には、Down Dog ヨガアプリ、Nike Run Club、Planet Fitness からの Facebook の Live ストリームなど多くのサイトが無料でアクセスできます。

#### 対処と落ち着くためのスキルを優先することについての方略パック

この方略パックには、ASD の人が自己管理するスキルに関するあらゆるコンテンツとリソースが含まれています。

 [Prioritize Coping and Calming Skills Strategy Packet.pdf](#)

対処と落ち着くためのスキルに関するリソース

 [Prioritize Coping and Calming Skills-Calming Routine.pdf](#)



 [Prioritize Coping and Calming Skills-Exercise Activities.pdf](#)

## Exercise Activities エクササイズ活動

屋内	屋外
Use food items (e.g., cans) or cleaning supplies as weights 食品(缶など)や清掃用品を重りとして持ち上げる	Take a walk or ride a bike 散歩 または 自転車
Learn a dance from YouTube, Tik Tok, Instagram, or GoNoodle...or freestyle to your favorite songs YouTube、Tik Tok、インスタグラム、またはoNoodle からダンスを学びます またはお気に入りの曲でフリースタイルに	Gardening or yard work ガーデニングや庭仕事
Do heavy work like carrying heavy items up and down stairs 重いものを持って階段を上下に運ぶ仕事をする	Go on a nature scavenger hunt 自然のスカベンジャーハント（物を拾ったりする活動）に行く
Try yoga or animal poses/walks like crab walks, bear walks, frog jumps... ヨガや動物のポーズ/カニの散歩、クマの散歩、カエルのジャンプのような散歩を試してみてください。	Play catch or jump rope キャッチボールや縄跳び

 [Prioritize Coping and Calming Skills-Exercise Choice Board.pdf](#)

## FACE COVID（ウィルスと向き合う）

### **Focus on what you can control**

Say to yourself “I can control what I am doing here and now.”

#### **制御できる内容に焦点を当てる**

「今ここで自分がやっていることをコントロールできる」と自分に言い聞かせてください。

### **Acknowledge your thoughts and feelings**

Silently and kindly acknowledge any thoughts and feelings

#### **自分の考えや気持ちを認める**

静かに、優しく、どんな考えや感情も認める

### **Come back into your body**

Slowly stretch your arms or neck, shrug your shoulders

Take slow, deep breaths

#### **いつもの身体の状態に戻る**

腕や首をゆっくり伸ばしたり、肩をすくめたりします。

ゆっくり、深く深呼吸する

### **Engage in what you are doing**

Notice 5 things you can see, 3 things you can hear, 1 thing you can smell, and what you are doing

#### **自分のやることに取り組む**

あなたが見ることができる5つのこと、あなたが聞くことができる3つのこと、あなたが嗅ぐことができる1つのこと、そしてあなたがやっていることに注意を向ける

Repeat the above 2 to 3 times 上記の内容を2～3回繰り返す

### **Commit to action**

What can you do this week to help yourself? Or others? Write it down in your schedule.

#### **行動を明示する**

今週は自分自身または他者を助けるために何ができますか？スケジュールに書き留めましょう。

## **Open up**

Acknowledge that your feelings are normal and that it is okay to feel what you are feeling

### **心を開く**

自分の気持ちが正常で、その気持ちを感じても大丈夫であることを認める。

## **Values**

How do you want to treat yourself? Others? Values include love, humor, kindness, honesty...

### **価値感**

あなたはどのように自分自身をとらえたいですか?他。価値観には、愛、ユーモア、優しさ、正直さなどがあります。

## **Identify resources**

Identify 'Who' and 'Where' to get help, assistance, and support

### **リソースを識別する**

「誰に」、「どこで」助けてもらうか、補助してもらうか、支援を受けるかを決めておく

## **Disinfect and distance**

Wash your hands and practice social distancing

### **消毒と距離**

手洗いと社会的な距離の練習を行う

(出典 : Rush Harris『The Happiness Trap』『I'm Learning ACT』)

 [Prioritize Coping and Calming Skills-Mindfulness Apps.pdf](#)

## Self-Management セルフ・マネージメント

### Directions:

At the end of each of the 5-time intervals, circle whether you practiced the target behavior/skill. After the fifth or last time interval, determine if you get a reward.

### 指示

活動の終わりごとに、目標の行動／スキルを練習したかどうか丸で囲みます。5回目または最後のインターバルの後に報酬を受け取るかどうかを確認します。

### Target Behavior/Skill (取り組む行動／スキル) :

1

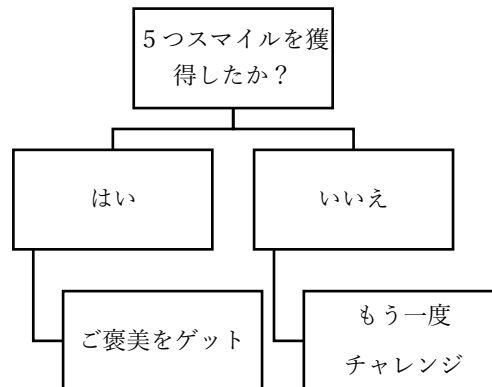
2

3

4

5

How many smiles  
do I have?  
笑顔をいくつ  
獲得したか?



### Do I get a reward? (報酬はゲットした?)

#### 4. ルーティンを維持する

すべての家族にとって、不確かさを処理するための時間と空間を作ることが重要ですが、自閉症の人は日々のルーティンを遮るものが最小限であれば対処することができます。ルーティンは、自閉症の人が快適に過ごすことができ (Faharty, 2008 年)、変化に関連する感情をよりよく表現できるようになる場合があります。例えば、一週間の中で画面を見る時間が長くなるため、いつもの金曜日の夜の映画をスキップする代わりに、変化、喪失などに関連する会話が促進できるような映画を選択します。(例えば、インサイドアウト、ファイディングドリー) COVID-19 関連による変更のストレスに、変更されたルーティンを加えることで、特に新しい活動が曖昧であったり構造化されていない場合には、調整していく過程で自閉症の人を苛立たせたり、時間がかかることがあります。

維持するルーティンは次の通りです。

- **就寝/起床のルーティン**：身体的健康を維持することは、すべての家族にとって重要で、適切な睡眠を確保することは、そのための重要な鍵となります。睡眠障害は自閉症の人たちによくあることで、それゆえ、よい睡眠習慣を助け、就寝と起床のルーティンを維持するために、特別な注意が必要とされるかもしれません。(詳しくは、<https://www.autismspeaks.org/sleep>)
- **家事/毎日の生活スキル**：自閉症の子どもたちや青年が、構造化された家事や決まった日常生活スキルに参加することは、COVID-19 ウィルスに関連するストレスに対処する助けとなるおススメの方略のひとつです。  
([https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/factsheet/outbreak\\_factsheet\\_1.pdf](https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/factsheet/outbreak_factsheet_1.pdf)) 自閉症の人は、こうした活動に参加することができるための、例えば**課題分析**のような追加の支援を必要としているかもしれません、さまざまな日常生活スキルに使えるテンプレートのあるいくつかの例が用意してあります。
- **視覚的スケジュール**の使用の拡大、そして一日全体のスケジュールを一つ以上定期的に使うことは、家での活動に参加しやすくなり、不安も減るかもしれません。多くの家族や支援者たちは、既に視覚的スケジュールの要素は使用しています。(例えば、冷蔵庫の上に貼ったカレンダー、とか、用事リスト、どのセラピストが来ることになっているかを示す写真) これらは一日を通して使われるでしょう。スケジュールの形態と長さは一人ひとりのニーズに合わせて変化します。以下にいくつか例示されています。

#### ルーティンを維持することに関する方略パック

この方略パックには、ASD の人がルーティンを維持することに関連するあらゆるコンテンツとリソースが含まれています。

 [Maintain Routines Strategy Packet.pdf](#)

#### ルーティンを維持することについてのリソース

 [Maintain Routines-Make a Snack.pdf](#)

 [Maintain Routines-Task Analysis Template.docx](#)

 [Maintain Routines-Task Analysis Template.pdf](#)

 [Maintain Routines-Tips for Creating TA.pdf](#)

 [Maintain Routines-Unload the Dishwasher.pdf](#)

## 5. 新しいルーティンを構築する

家族や支援者の皆さんにとっては、次々と多くの新しいことが要求されて、この時期に新しいルーティンを作り出すことも必要かもしれません。例えば、初めて家で勉強を見なくてはならなかったり、家で、あるいは家の外で働かなければならなかったり、他の子どもたちや家族の面倒を見る必要もあるかもしれません。いくつかの新しい役に立つかもしれないルーティンについて以下述べます。

- **画面から離れて移動すること**：多くの理由により、子どもたちや若者は、この時期、より長い時間、より頻りに画面にアクセスするかもしれません。特に長時間使用した後に、デバイスから離れることは、多くの子どもたちや若者にとって難しいかもしれません。ひとつのことにこだわりやすいところ、柔軟性のなさなどはしばしば自閉症の特性の一つですが、こうした移動を問題にしている可能性があります。移動のための明確で一貫した具体的なルーティンを打ち立てることは、自閉症の人に、来るべき移動に対し、よりよい備えとなりますし、全体的なサポートを提供できます。
  - **視覚タイマーを使う**。自閉症の人にとって、デバイスを終わりにしてそこから離れることを期待される時間になる前に、あとどのくらい時間が残っているのかを「見る」ことができるのは、助けになると思われます。時間に関係する概念は非常に抽象的で（例えば、「数分あります」）、しばしば文字通りに解釈できず（例えば、「ちょっと待って」または「すぐやめる必要がある」）混乱しやすいものです。とくに時間を告げることは習熟したスキルではありません。時間に関連する情報を視覚的に提示することで、概念をより意味のあるものにすることができます。一つの例は Time Timer アプリ (<https://www.timetimer.com/collections/applications>) ですが、それは、時間切れになると赤の部分が消えていくことを示しています。
  - 使うべき視覚的な移動をうながす戦略のもうひとつに、**視覚的なカウントダウンシステム**があります。視覚タイマーのように、視覚的なカウントダウンのシステムは、その活動の残り時間はどのくらいなのか、を視覚的に「見える」ようにするものです。このカウントダウンのシステムは、特定の時間増分を示すわけではないので、そこが違うところです。このツールは、移行のタイミングが柔軟である場合に役に立ちます。（例えば、家族や支援者の皆さんが、仕事の呼び出し中に子どもたちにデバイスを使わせたいけれども、しかしいつ終わるのがわからない場合など）。カウントダウンシステムは、数字をつけたカードや色カード、付箋紙など自閉症の人に意味のある形またはスタイルを使って作成できます。移動が近づくと、家族または支援者の皆さんは、例えば、5枚並べて貼ってある一番上の「5」と記されたカードをはがしたり、斜線をひいたりします。そうすることで、自閉症の人は残りが 4 枚であることを見ることができます。家族や支援者の皆さんは、いつ移動しなくてはならないのか、その時間によって、残りのカードをはがす時間を決めておきます。3 番目のカードと 2 番目のカードをはがす間が 2 分間という場合がありますが、最後の番号のカードをはがす前により長い時間がかかることがあってもかまいません。いったん最後のカードをはがされた時に、その自閉症の人は、それが移動の時間だと教わることになります。いくつかの例があります。これらを使用して移動を支援することができます。
- **選択肢を提供する**。危機の時代に、ほとんどの人が自分の手に負えないと感じる時に、選択肢を提供することで、自律性と動機付けの感覚を高めることができます。いつ、何が起こるかについて家族が

意見を述べるような定期的な機会を一日のうちに用意することは、不安を減らすのに効果的な戦略であり、コミュニケーションツールとして役立ちます。これらの選択肢としては、夜の散歩コースや、食事のオプション、その日の活動の順番や好みなどを含みます。使用するためのいくつかの例が、時間や年齢に応じてあげられています。

- **やることリストのあるワークスペースを作成する。**多くの子どもたちや若者が家の中で学校の課題を達成することを求められていますが、こんなことは初めての事です。自閉症の人は、学校環境で使った戦略やスキルを家の環境に汎化することが難しい場合があります。（例えば、資料を整理したり、学校でやるべき課題に取り組んだり、オンラインで課題を提出するなどです。）ですから、期待されていることを明確にし、注意散漫を減らす助けになるように、指定されたワークスペースを作ることが有効です。居間のテーブルに色のついたテーブルマットで決められた場所を作り、テレビや窓から離すようにします。もし複数の子どもたちが一つのスペースで作業している場合は、子どもたちの間に小さな視覚的な仕切り(例えば開いたフォルダ)を置くことを検討してみてください。家族や支援者の皆さんは、いくつかの違う視覚的なやり方で、視覚的なやることリストを作ることができます。
  - a)やるべきワークシートを子どもの左側において、できあがったら子どもの右側に置いた小さなかごの中に入れる。
  - b)勉強時間の間にやらなければいけない課題の付箋に短いリストを書いておく。（例えば、1つの科学ストーリーと15分間のABCマウス）そしてできあがったらこれらは消すことができる。年長の子どもたちや青年であれば自分のやることリストを作成することができますが、ワークスペースを確立してこれらのルーティンを起動するためには初期サポートが必要になる場合があります。

### 新しいルーティンを作るための方略パック

この方略パックには、ASDの人が新しいルーティンを作ることに関連したあらゆるコンテンツとリソースがふくまれています。

 [Build New Routines Strategy Packet.pdf](#)

### 新しいルーティンを作ることについてのリソース

 [Build New Routines-Additional Activity Resources.pdf](#)

 [Build New Routines-Daily Schedule Example Using Stickie Notes.pdf](#)

 [Build New Routines-Daily Schedule Example.pdf](#)

 [Build New Routines-Daily Schedule Template \(Using Stickie Notes\).docx](#)

 [Build New Routines-Daily Schedule Template Using Stickie Notes.pdf](#)

 [Build New Routines-Daily Schedule Template.docx](#)

 [Build New Routines-Daily Schedule Template.pdf](#)

 [Build New Routines-Educational and Movement Resources for Teenagers.pdf](#)

 [Build New Routines-Educational Resources for Kids.pdf](#)

 [Build New Routines-How to Transition Off Screens.pdf](#)

 [Build New Routines-Inside and Outside Activities.pdf](#)

 [Build New Routines-Movement Resources for Kids.pdf](#)

 [Build New Routines-Weekly Choices and Goals.pdf](#)

 [Build New Routines-Weekly Schedule Template.docx](#)

 [Build New Routines-Weekly Schedule Template.pdf](#)



## 6. つながりを育む（遠いところから）

自閉症の人は、社会的孤立と孤独の影響を受けやすく、これは検疫（隔離）の条件によって悪化する可能性があります。積極的な社会的支援は、この期間中のすべての人にとって重要であり、自閉症の人にとって社会的つながりが継続することを保障するために、より明確な促進を必要とする場合があります。家族や支援者の皆さんは、メールまたは直接にメッセージを送ることを介して自閉症の人が社会とのつながりを継続していることを確認するためにチェックして状況を見るようにします。または FaceTime、What's App、Google Hangout、Marco Polo を介して、家族、友人、近隣の人、教師、または他の人との日々の社会的な接触の機会を作っていきます。オンラインプラットフォームを介して他の人とつながる時間をスケジュールの中に入れて、宗教的なサービスに参加したり、チェスをしたり、ソーシャルゲームに参加したり、オンラインで学校の勉強をしたり、PC 上でボランティアをしたりすることは、安全に社会的相互作用を促進し、孤立を回避する方法です。社会とのつながりを培うことができるアプリを使用したサポートとしていくつかの例を提供します。

Foster Connections Strategy Packet には、遠方の ASD の人のつながりを促進することに関連するすべてのコンテンツとリソースが含まれています。

### つながりを育むための方略パック

この方略パックには、離れたところから ASD の人のつながりを育むことに関連したあらゆるコンテンツとリソースが含まれています。

 [Foster Connections \(From a Distance\) Strategy Packet.pdf](#)

### つながりを育むことについてのリソース

 [Foster Connection-Calling with FaceTime.pdf](#)

 [Foster Connections-Marco Polo.pdf](#)


 [Foster Connections-Video Chat Apps.pdf](#)

## 7. 行動の変化に気を付ける


自閉症の人は、多くの変化、および／または、健康に対する恐れ、欲求不満、不安を言葉で表現できない場合があるため、これらを他の手段で表現する場合があります。家族や支援者の皆さんは、この不確実な時期の自閉症の人の行動に気を付け、**不安やうつ**の兆候に注意をする必要があります。この兆候には、睡眠または食事のパターンの変化、反復行動の増加、過度の心配や反すう、動揺や過敏さの増大、またはセルフケアの減少が含まれる場合があります（Hedges, White, & Smith, 2014, 2015）。これらの行動の変化が観察された場合には、メンタルヘルスおよび／またはかかりつけ医、セラピスト、心理士、精神科医などの医療関係者からの追加的なサポートが必要になる場合があります。より多くのサポート、または異なる種類のサポート（例：定期的な治療、定期的な運動、投薬）を必要とする場合もあります。ほとんどのメンタルヘルスの提供者と緊急ではない医療従事者は遠隔医療を介してサービスを提供しており、有事立法によりこれらのオプションの保健範囲（メディケイドを含む）が拡大されています。

### 行動の変化に気を付けるための方略パック

この方略パックには、ASD の人の精神的な健康の調整に関連するあらゆるコンテンツとリソースが含まれています。

 [Be Aware of Changing Behaviors Strategy Packet.pdf](#) （行動の変化に気を付けるための方略パック）

### 行動の変化に気を付けることについてのリソース

 [Be Aware of Changing Behaviors-Crisis Supports.pdf](#) （行動の変化による危機に気を付けるためのサポート）

## まとめと参考

COVID-19 のパンデミックに対応するひとつの道筋を作ることは、すべての人にとって挑戦的な経験です。この時期の自閉症の人を支援している家族や支援者の皆さんは特別なチャレンジに直面しているのです。今まで述べてきた7つの戦略と関連するリソースや例によって、自閉症の人たちが、COVID-19 についてより理解を促され、関連する多くの困難に対処できるようになれば、と思います。この不確かな時に減ってしまうかもしれないコミュニケーションや社会スキル、日常適応スキルを実践することにも役立つと思います。

家族や支援者として、この不確かな時間が家庭での特別なニーズの必要な子どもたちにどのように影響を与えているかということに焦点をあてるのは簡単なことです。しかし、このパンデミックは、すべての家族にとって考えなければならない強い影響をもっています。どうぞ、家族の皆さん、支援者の皆さんも、どのような形であろうとも、自分自身のケアを最優先していただきたいと思います。それは、瞑想でも、状況をよく理解している他の家族とつながる事でも、お気に入りの番組を見ることでも、一人でおやつを食べることでも、運動することでも、特別に長いシャワータイムを経験することでもいいです。自閉症の人のそばにいる家族の皆さん、支援者の皆さん、自分に優しく、そして自分を守りつつ、はっきりとした終わりのない、この今まで経験したことのない領地をしっかりと進んでいってください。

自閉症、およびこの記事の戦略について、そしてその他のエビデンスのある実践について学ぶためには、どうぞ AFIRM : <https://afirm.fpg.unc.edu/afirm-modules> を訪ねてください。無料です。相互的なオンラインモジュールです。

## Acknowledgements

The research reported here was supported by the Institute of Education Sciences, U.S. Department of Education through Grant R324B160038 awarded to University of North Carolina at Chapel Hill. The opinions expressed represent those of the authors and do not represent the U.S. Department of Education.

## Suggested Citation

Hume, K., Waters, V., Sam, A., Steinbrenner, J., Perkins, Y., Dees, B., Tomaszewski, B., Rentschler, L., Szendrey, S., McIntyre, N., White, M., Nowell, S., & Odom, S. (2020). *Supporting individuals with autism through uncertain times*. Chapel Hill, NC: School of Education and Frank Porter Graham Child Development Institute, University of North Carolina at Chapel Hill. Retrieved from: <https://afirm.fpg.unc.edu/supporting-individuals-autism-through-uncertain-times>

## References

- Faherty, C. (2008). *Understanding death and illness and what they teach about life: A practical guidebook for people with autism or Asperger's, and their loved ones*. Future Horizons: Arlington, TX.
- Hedges, S., White, T., & Smith, L. (2014, May). [Depression in adolescents with ASD \(Autism at-a-Glance Brief\)](#). Chapel Hill: The University of North Carolina, Frank Porter Graham Child Development Institute, CSESA Development Team.
- Hedges, S., White, T., & Smith, L. (2015, February). [Anxiety in adolescents with ASD \(Autism at-a-Glance Brief\)](#). Chapel Hill: The University of North Carolina, Frank Porter Graham Child Development Institute, CSESA Development Team.
- Hume, K., Regan, T., Megronigle, L., & Rhinehalt, C. (2016). Supporting students with autism spectrum disorder through grief and loss. *Teaching Exceptional Children*, 48(3), 128-136.
- Lipsky, D. (2013). *How people with autism grieve, and how to help: An insider handbook*. Jessica Kingsley Publishers. London, England.
- Mody, M., Manoach, D. S., Guenther, F. H., Kenet, T., Bruno, K. A., McDougale, C. J., & Stigler, K. A. (2013). Speech and language in autism spectrum disorder: a view through the lens of behavior and brain imaging. *Neuropsychiatry*, 3(2), 223-232.
- National Child Traumatic Child Stress Network. (2020). *Parent/caregiver guide to helping families cope with the Coronavirus disease 2019 (COVID-19)* At [https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/outbreak ...](https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/outbreak...)
- Ten Tips for Talking about COVID with your Kids: <https://www.pbs.org/newshour/health/10-tips-for-talking-about-covid-19-w...>
- Wong, C., Odom, S. L., Hume, K. Cox, A. W., Fettig, A., Kucharczyk, S., ... Schultz, T. R. (2014). Evidence-based practices for children, youth, and young adults with autism spectrum disorder. Chapel Hill: The University of North Carolina, Frank Porter Graham Child Development Institute, Autism Evidence-Based Practice Review Group.