



新型コロナウイルス感染症拡大に伴う 発達障害児者および家族への影響

—当事者・家族向けアンケート調査結果より—

国立障害者リハビリテーションセンター 企画・情報部
発達障害情報・支援センター
[作成日:令和3年1月8日]

【 目次 】

I. 目的	……3
II. 方法	……3
III. 結果	……4
III-1. 当事者向けアンケート調査	……5
1. <新しい生活様式>の実践に伴う生活の変化や困り感等	……5
■<新しい生活様式>の実践に伴う日常生活での困り	
■マスクの着用について	
■マスク着用に困難を感じる理由(自由記述内容)	
■マスクをしている時の状況について	
■対面のオンライン化で難しいと感じたことについて	
■<新しい生活様式>が始まって良かったこと・楽になったこと	
2. 最近の状態とこれからの生活について	……12
■最近(この1~2週間)の自身の状態について	
■「テレビ」「パソコン・スマホ」「ゲーム」に費やす時間の変化についてこれから の生活に関する自身の状態や気持ち	
■相談できる人/場所について	
3. コロナによって自身が受けた影響やこれからの生活等に関する自由記述	……14
III-2. 家族向けアンケート調査	……19
1. <新しい生活様式>の実践に伴う生活の変化や困り感等	……21
■<新しい生活様式>の実践に伴う日常生活における本人の困り	
■マスクの着用について	
■マスク着用に困難を感じる理由(自由記述内容)	
■本人が過ごしやすくなるように工夫した点	
■<新しい生活様式>が始まり、本人にとって良かったこと・楽になったこと	
2. 最近の本人の様子とこれからの生活に関すること	……31
■最近(この1~2週間)の本人の様子について	
■「テレビ」「パソコン・スマホ」「ゲーム」に費やす時間の変化について	
■これからの生活に関する保護者・家族自身の状態や気持ち	
3. コロナによって本人が受けた影響やこれからの生活等に関する自由記述	……33
IV. まとめ	……38
資料 (質問項目/選択肢一覧)	……39

I. 目的

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、発達障害児者やその家族も生活上の様々な面で多大な影響を受けていることが推測される。発達障害情報・支援センター（以下、当センターと略す）としては、緊急事態宣言発令(2020年4月)直後より、ホームページ内に関連ページを新設し、感染予防・拡大防止に係る啓発物の作成等に取り組んできた。

<新しい生活様式>の実践がすすめられる中、発達障害児者がどのような困りや生活の変化等を感じているのかについては把握の機会や方法が限られている。発達障害児者や家族および支援者に有用な情報を発信するためには、実際の当事者や家族の声が重要であると考え、アンケート調査を実施することとした。

II. 方法

1. 調査対象：①発達障害の当事者、②発達障害児者の保護者・家族
2. 調査期間：令和2年7月2日～8月17日
3. 調査方法：WEBによるアンケート調査を実施（Google フォームを使用）。携帯端末からのアクセスをやすくするためにQRコードも設定した。

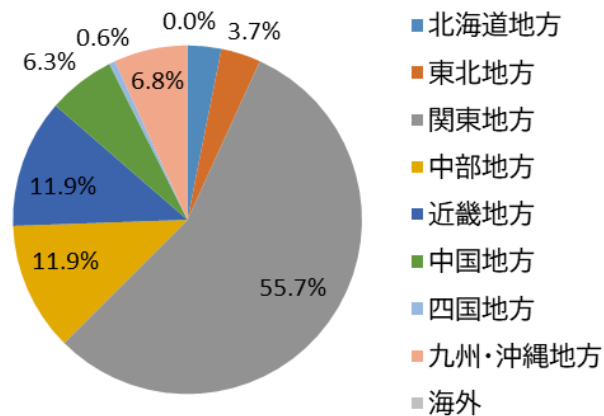
アンケート調査への協力を広く呼び掛けるため、都道府県・政令市の発達障害者支援センターをはじめ、関連団体等にも周知に係る協力を依頼した。
4. 調査内容：当事者向けアンケート、保護者・家族向けアンケートをそれぞれ作成した。いずれも基本項目は「I. <新しい生活様式>の実践に伴う生活の変化や困り感等に関すること」、「II. 最近の状態とこれからの生活に関すること」とし、合計10問の質問を設定した。当事者の困りや現在の状況を可能な限り把握できるように、質問への回答は選択式と自由記述式とした。
5. 調査への同意と個人情報の保護：調査の同意については、回答を送信することをもって、調査への協力を同意したこととみなし、その旨をアンケートフォームにも記載した。個人情報については、アンケートフォームを使用しているため個々の回答者を特定することはできず、全体としての集計結果とすることをもって保護した。
6. 分析方法：自由記述のテキストデータの解析には、テキストデータを計量的に分析するKH Coder (Version 3) を用いた。次に、その分析結果を参考に、分析者が特徴的な記述を判断し、抽出した。なお、今回の調査における自由記述の回答は必須ではなく、あてはまることや意見が「あれば」記述するという形をとった。

Ⅲ. 結果

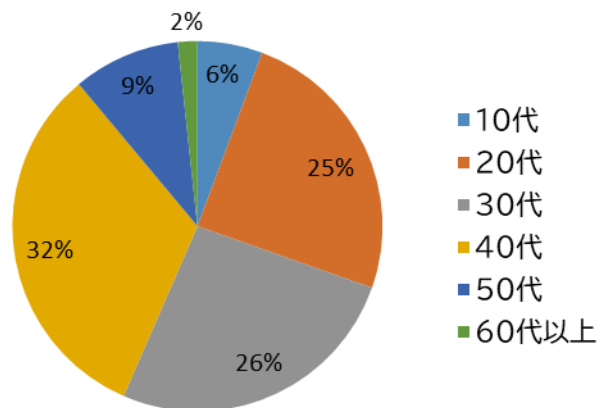
Ⅲ-1. 当事者向けアンケート調査

- ・回答件数（当事者）：352 件。回答者の居住地域は関東地方が半数以上で、年代別では 20 代・30 代・40 代が中心であった。女性の方が多かった。診断名別では ASD、ADHD の割合が高かった。

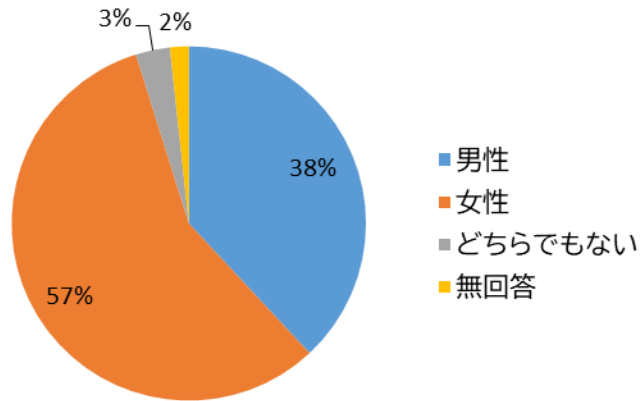
住んでいる地域



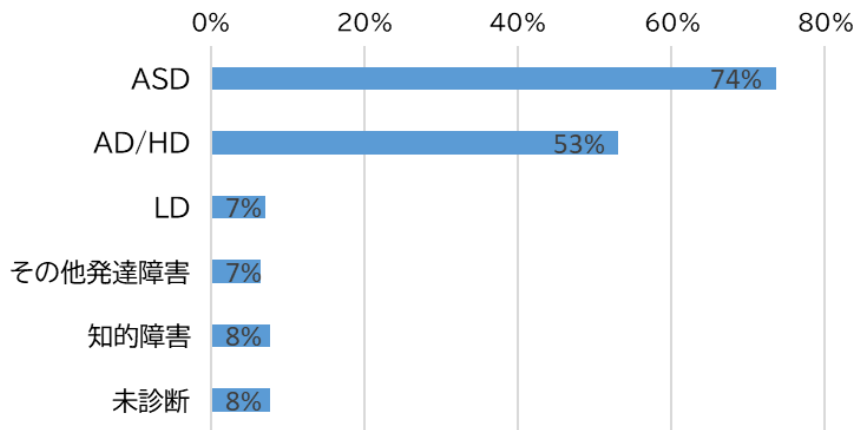
年代別



性別



診断名別



1. <新しい生活様式>の実践に伴う生活の変化や困り感等

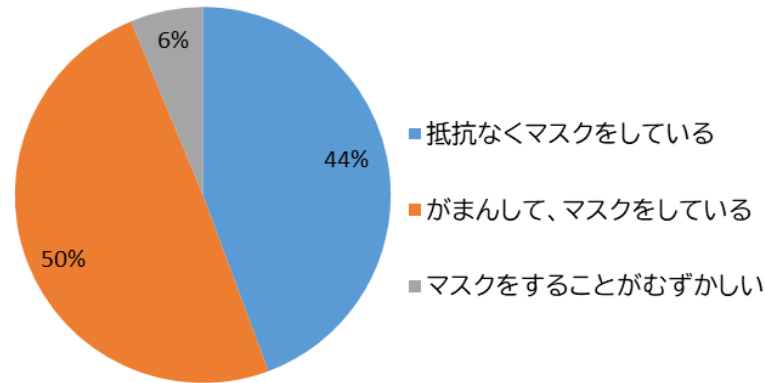
- ・ <新しい生活様式>の実践に伴う日常生活での困りとして多かったのは「熱中症を防ぐために時々マスクを外したいが、外してもいいタイミングの判断が難しい」(48%)、「オンラインでの申し込みや支払いなど、色々な手続きがよくわからなくて混乱する」(34%)、「ネット通販だと買い物をしすぎてしまい、お金に関する心配ごとが増えた」(30%)等であった。

あなたが<新しい生活様式>に取り組む中で、あてはまるものをすべて選んでください。	割合
「人との十分なきより」がどのくらいが適当か、目印がない場所だとよくわからなくて混乱する	26%
外出先や乗り物を利用する時、「混んでいる」のか「空いている」のかという判断がむずかしい	16%
お店のレジに並ぶ時、どこに並べばよいのか、またはどの方向に進めばよいのか、よくわからなくなる	29%
熱中症を防ぐために、時々マスクを外したいが、外してもいいタイミングの判断がむずかしい	48%
感染予防のための手洗いが、どのくらい(回数や時間)が適当なのか、判断がむずかしい	27%
オンラインでの申し込みや支払いなど、色々な手続きがよくわからなくて混乱する	34%
ネット通販だと買い物をしすぎてしまい、お金に関する心配ごとが増えた	30%
あてはまるものはない	16%
その他	15%

マスクの着用について

- ・マスク着用については「抵抗なくマスクをしている」（44%）、「がまんしてマスクをしている」（50%）、「マスクをすることがむずかしい」（6%）と、半数以上は着用に困難を感じていた。

マスクの着用状況



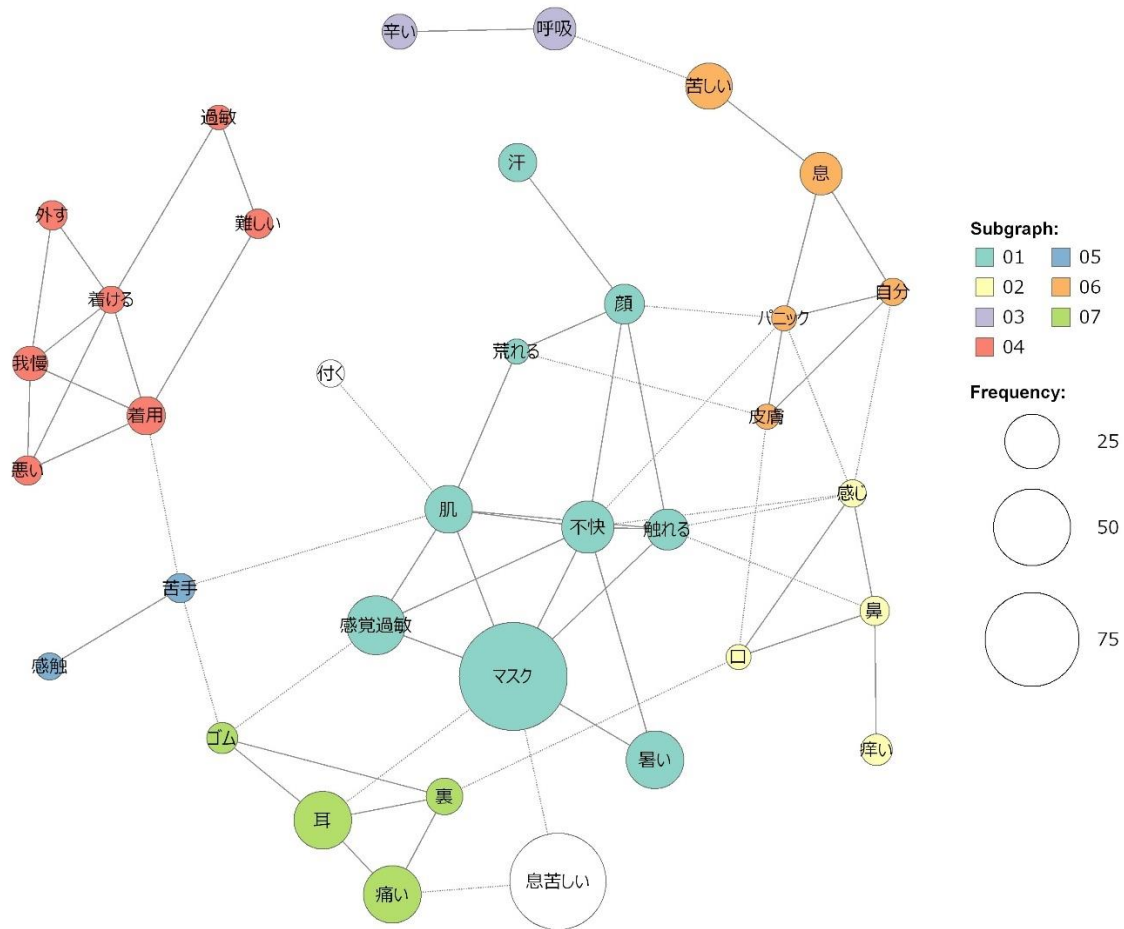
マスク着用に関難を感じる理由(自由記述内容)

着用に関難を感じる理由については、息苦しさと感覚過敏に由来するものが主となっており、実際にマスク着用時にどう感じるか、どのような状況に陥るか等についても自由記述での回答が多数得られた（189件）。

- ・テキストマイニング（KH Coder）による自由記述の分析

(1) 共起ネットワーク

KH Coderで共起ネットワークを作成した。共起ネットワークは、抽出語と距離が近い単語を図示したものである。図中で、線で結ばれている円同士は近い距離にあり、共通に出現していて共起関係がある。また、円の大きさは出現回数を示し、同じ色の円は距離が近い抽出語同士であることを示している（以下、同様）。分析に用いた設定値は、最小出現数5とした。



(2) カテゴリーの作成と実際の記述

図に示した語の共起関係をもとに、「息苦しさ」「感覚過敏」「痛み・耳」「その他」のカテゴリーを作成した。分析者が特徴的な記述の一群だと判断した実際の記述（原文まま）より一部抜粋し、カテゴリーごとにまとめた。

① 息苦しさ

- とてもじゃないけど息苦しくて倒れそう。
- 呼吸が苦しいのが我慢出来ない。呼吸でマスクが気道（鼻や口）を塞ぐのが苦しい。
- 息苦しく話しづらい。呼吸困難になる。
- 暑さに弱いので、仕事の休憩時間や、通勤してすぐマスクをすると息苦しさを感ずる。
- 自分の息によってマスク内がもわっとした感じになるのが不快、またそれが長く続くと息苦しくなり、息苦しさが続くとパニックになる。
- 鼻炎もあるので息が出来ない。耳のゴムが痛いからひっぱったらちぎれてイライラする。マスク肌触りいやだから綿 100%にしたら息苦しい。
- 息苦しいから。長時間するとめまいがする。
- 息苦しさがとてもつらいです。脳が酸欠になりそう。頭痛もする。
- マスクをしていると呼吸が苦しくなる、息苦しい。気になってしょうがない。
- 息苦しくなり、頭が痛くなる。喉の渇きをもともと自覚しにくいいため、クーラーの効いた室内で飲み物も用意していたが、熱中症になりかけた。

② 感覚過敏

- ・マスクが暑い。感覚過敏でマスクがチクチクする
- ・感覚過敏があって、マスクの紐が付いている所が肌に当たってチクチクする
- ・感覚過敏でマスクのチクチク感や圧迫感が辛い。マスクが暑い。
- ・感覚過敏もあり肌ざわりの悪いのは使えない。
- ・感覚過敏で不織布マスク、ウレタンマスクは苦手。布マスクならわりと肌に合う。
- ・感覚過敏のため、マスクのゴムの感触が苦手
- ・鼻梁に何か触れていると不快で意識をそらすのが難しい。
- ・感覚過敏があって顔周りの温度や湿度が上がるのが苦手でマスクをしていると不快、
- ・感染拡大予防のために我慢してマスクをしています。感覚過敏があって顔に物がつくのが不快。
- ・感覚過敏があるので、マスクが触れるところがすぐ赤くなり、肌荒れする。
- ・感覚過敏のため、マスクの匂いや肌への接触到不愉快を感じる。
- ・感覚過敏があり、マスクが擦れる感覚と呼吸がこもるのが不快
- ・匂いに対しての感覚が過敏で、呼吸した空気をまた吸わなければならない為、気持ち悪くなることもある
- ・洗えるマスクを使用しているが洗濯洗剤の匂いが辛く、頭痛がする。
- ・聴覚過敏と視覚過敏の影響でイヤーマフやサングラスが外せず、さらにマスクとなると耳に負担がかかり痛い。
- ・感覚過敏でいつものような感覚で呼吸出来ない(息苦しい)のがしんどい。ただでさえ判断力が鈍っているのが倍増、そのため外出時に危険な目にあいそうになった(ぼんやりした思考になり、赤信号なのに横断歩道を渡ってしまったなど)ことも多くなった。
- ・以前から衣服用洗剤や柔軟剤の成分などによる化学物質過敏症も発症しています。マスクをして外出していると感覚が鈍り、街中で原因物質に気付いて症状が出る前にその場から逃げるのが難しくなります。体調が悪化する可能性が増えて日常生活に支障をきたしています。
- ・触覚過敏が著しく、肌に布が触れるだけでも不快。特に使い捨てのマスクは苦手なので、スポーツタイプを購入。マスクの中に二酸化炭素が増えてくると気持ち悪くなるので連続着用はどんなに我慢して頑張っても20分が限度。(中略)急速に体調が悪化したこともある。職場もマスク着用必須と言われたので極力出社せず、テレワーク中。

③ 痛み・耳

- ・耳がすぐに痛くなる、普通のマスクの大きさが合わない。
- ・耳の裏に違和感
- ・耳が痛い。声が聞こえない
- ・かけ方の問題もあるかも知れないが右耳の後ろだけが痛くなる。
- ・マスクが大嫌い。罪に問われたくないから仕方なくしている。耳の裏が痛くなる。
- ・耳の裏のゴムのカサカサ音が気になり身体に力が入ってしまう。
- ・耳周辺の髪の毛がマスクのゴムでクシャクシャになることがストレス
- ・頭が痛い。
- ・耳の裏側の痛み、及び、そこから頭痛へ発展。平たいゴムであれば痛みは軽減していたが、品薄で手に入らなくなり、丸いゴムのマスクを使用しているがストレスが増えている。こだわりの部分で本当は以前使用していたメーカーのマスクが使用したい。(今は販売中止・入荷未定となっている)

④ その他

- ・暑くて息苦しい。息苦しさをパニックになりそうです。
- ・息苦しさと、自分の息がマスクから自分の皮膚に跳ね返ってきて当たるのがものすごく不快。息の仕方が分からなくなりパニックになることもある。
- ・喘息もパニックになった時の過呼吸もあるので息苦しいのが怖い
- ・汗でパニックになることが多いのに、マスクをするとより汗をかきやすくなるのでしんどい。
- ・(マスクを)外すと着けることや置き忘れてしまったりするので、極力我慢している。
- ・(外している事に関して)他人から暴言吐かれストレスになる為、我慢している。
- ・マスクで鼻も頬もぜんが痒くてイライラする

マスクをしている時の状況について

- ・マスクをしている時の状況としては、回答が多かった順に「相手がマスクをしていると、相手の表情がわからない」（44%）、「相手がマスクをしていると聞き取りにくい時があるが、聞き返すことがむずかしい」（41%）、「相手がマスクをしていると、ふだんより、言われたことを理解するのに時間がかかる」（40%）、「マスクをしていると、どれくらいの大きさの声で話せばいいかわからない」（32%）、「相手がマスクをしていると、よく知っている人の顔がわからなくなる」（32%）等であった。

マスクをしている時の状況について、あてはまるものをすべて選んでください。	割合
マスクをしていると、どれくらいの大きさの声で話せばいいかわからない	32%
相手がマスクをしていると、ふだんより、言われたことを理解するのに時間がかかる	40%
相手がマスクをしていると聞き取りにくい時があるが、聞き返すことがむずかしい	41%
相手がマスクをしていると、よく知っている人の顔がわからなくなる	32%
相手がマスクをしていると、相手の表情がわからない	44%
自分や相手がマスクをしていても、特に問題は感じない	20%
あてはまるものはない	5%
その他	13%

対面のオンライン化で難しいと感じたことについて

- ・対面のオンライン化（パソコンやタブレット、スマホの画面を通して会話をする機会の増加）に伴う困り等としては、回答が多かった順に「どのタイミングで発言すればよいのか、よくわからなくて戸惑う」（46%）、「相手の話集中しにくい（画面に映っている物が気になってしまうなど）」（29%）、「3人以上になると、誰が話をしているのか、よくわからなくて戸惑う」（29%）であった。当事者の約2割にはオンラインでの対面機会がなかった。

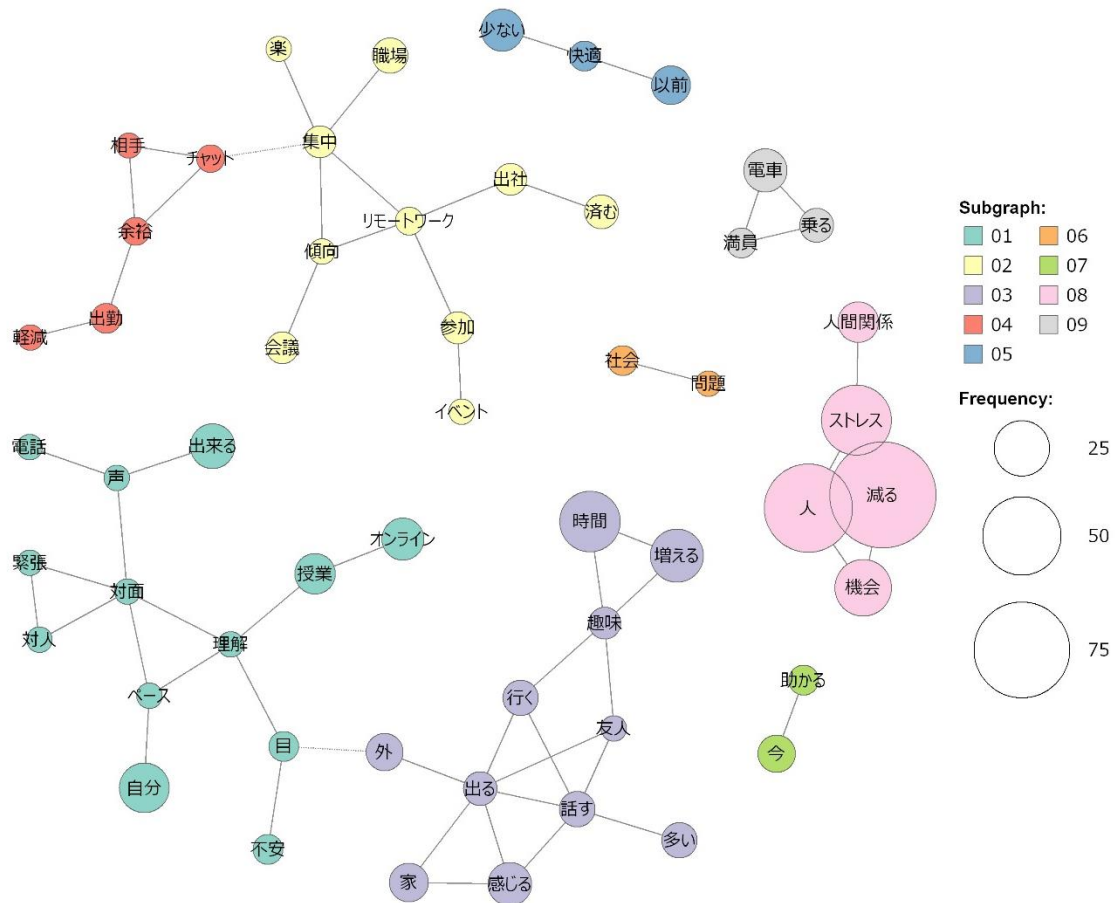
<新しい生活様式>が始まり、パソコンやタブレット、スマホの画面を通して会話をする機会が増えた人もいます。その中で、むずかしいと感じることはありますか。あてはまるものをすべて選んでください。	割合
ふだんより、言われたことを理解するのに時間がかかる	22%
3人以上になると、誰が話をしているのか、よくわからなくて戸惑う	29%
どのタイミングで発言すればよいのか、よくわからなくて戸惑う	46%
相手の話集中しにくい(画面に映っている物が気になってしまうなど)	29%
画面に向かって話すこと自体に抵抗がある(相手の顔のどこを見たらよいかわからないなど)	20%
むずかしさは特に感じない	16%
そのような機会がなかった	21%
その他	13%

<新しい生活様式>が始まって良かったこと・楽になったこと

- ・ <新しい生活様式>が始まって、良かったことや楽になったことがあれば回答をするように求めた（236件）。
- ・ テキストマイニング（KH Coder）による自由記述の分析

（1）共起ネットワーク

KH Coder で共起ネットワークを作成した。分析に用いた設定値は、最小出現数5とした。



（2）カテゴリーの作成と実際の記述

図に示した語の共起関係をもとに、「人に会う機会やストレスの減少」「時間の増加」「オンライン化・自分のペース」「その他」のカテゴリーを作成した。分析者が特徴的な記述の一群だと判断した実際の記述（原文まま）より一部抜粋し、カテゴリーごとにまとめた。

① 人に会う機会やストレスの減少

- ・ 人に会う機会、人が来る機会が減ったことです
- ・ 人と接する機会が減り、ストレスが軽減された。
- ・ 最低限の必要な人としか会わないので、雑談が減り、ストレスが軽減した。
- ・ 対人関係が元々苦手だったため、人と会う機会が少なく済んだ事。
- ・ 会いたくない人に直接会わなくていいので少し楽
- ・ 出掛けないことに罪悪感がない。人に合わない分、ストレスが減ったかも知れない。

- ・「普通の人」に近づくために外出をしなければならない、というプレッシャーが減った。家にいて人に会わないことの後ろめたさや周囲からのプレッシャーが減った。家にいて人に会わないことは私にとって辛いことではない。
- ・以前から在宅生活だが、ひけめを感じる事が少なくなった。人との距離が近いとストレスを感じるので、ソーシャルディスタンスはかえて快適。
- ・人と会わないので疲れ方が全然違い、以前よりも楽。少し人恋しくなった。
- ・人と接する機会が減ったことにより、自分のペースが保てることや人間関係のストレスが減り、楽になった。
- ・人との距離も近づいてくる人が不快だったので広がってよかったです。
- ・人と接しないで済む、束縛されなくていい、飲み会がなくていい
- ・仕事の上司とチャットで相談できたり、オフィスにいる人が少し減り集中が上がった。
- ・外出した際の人の話し声が減った分、聞き取りやすくなった。脳のざわざわが減った。誘われてもコロナを理由に断りやすくなった。
- ・家の外に出るのが苦痛なので、前は休みにになると「どこ行ったの？出掛けたほうがいいよ！」と職場の人に言われて面倒だったが、今は外に出ないのが当たり前なので、誰にも面倒なこと言われたいし、引きこもっている罪悪感を感じなくて済むので楽。
- ・人の気配、物音や話し声、動き、匂いなどによる疲労感が大幅に減った。集中力が上がった。全体的に口頭でのやり取りがチャットおよびメールによるやり取りに置き換わった。文字によるやり取りの方が推敲の時間をとりやすく、コミュニケーションがしやすい。
- ・どうしても電車に乗らなければいけない用事(カウンセリング等)があっても、これまでは人が多かたり他者が話している声がたくさん聞こえてくるとパニックになっていたが、外出規制でそもそも人が減り、話す人もほぼいなくなったので落ち着いて乗ることができるようになった。
- ・外では、人が、減ったので、うるささが、減ったのが、助かる。出掛けられない、集まれないのを、受け入れて、世の中が工夫していて。出掛けたり、集まった状況がしんどいから、出来かねていたり、しても、すごく疲れたので、今の世の中の工夫はちょうどいい。できない羨ましさも減って、気持ちもいい。

② 時間の増加

- ・会議や集まりが減ったため、自分の時間が増えた
- ・通勤時間がゼロとなり、自分の可処分時間が3時間程度増加した（主に読書量の増加につながった）。
- ・一時的にもテレワークになった点においては、通勤時間等も含め時間にゆとりが出来て良かった。
- ・在宅勤務が増えたので、自由時間が増え仕事で疲れることが減った。
- ・通勤しなくなって時間に余裕ができ、運動するようになった。
- ・学校が休みだからゆっくり考える時間ができ、夢ができた。
- ・趣味に使える時間が増えた。
- ・仕事の外部研修がなくなり、訪問での業務や職場外での会議を電話や FAX 等で対応したため時間に余裕ができた。GW は趣味に没頭できた。
- ・朝なかなか起きられない日があるのですが、テレワークだと時間に余裕を持って準備できるのでとても助かっています。以前は通勤と会社のストレスで帰宅した後は何も出来ないということがほとんどでしたが、今は空いた時間に家事や運動をする機会も増えて健康的になったと感じています。

③ オンライン化・自分のペース

- ・登校することが苦手なので、オンライン授業はものすごく助かった。
- ・オンラインでの講話や講義(動画視聴)では、聞き逃したり理解しにくい部分を繰り返し視聴でき、対面よりも理解しやすくなった。
- ・オンライン授業により通学や人間関係のストレスが減った。
- ・オンラインイベントに参加しやすくなった。
- ・オンラインでのお茶会などは、リアルでのお茶会に比べて少し緊張が少ない気がする。
- ・口頭のコミュニケーションよりもテキストコミュニケーションが増えたため、視覚優位の自分にとってはコミュニケーションの誤解などが減り、疲れにくくなった。
- ・同じくテキストコミュニケーション主体になったことで、衝動的に余計な発言をして、人間関係を悪化させるリスクが減った
- ・研修や出勤の移動を伴わないため、時間に余裕を持てる。オンラインだと相手の目を見てではなく、顔を見て話すことができ楽。資料のデータを配慮依頼しなくても提供される前提が多くなった。音声認識も自分でカスタマイズしやすい。参加できる研修や講演会の幅が広がった。
- ・合法的な引きこもり生活を送ることができ、自分のペースを守ることができるようになった。
- ・資格取得のために遠隔授業を受けていますが、教室よりも集中出来ることに驚いています。教室という場所にいる緊張がなく、教師とは一対一の対面的な感覚があり、音量を調整すれば声が聞き取りやすいです。スライドも目の前に映るため、はっきりなしのノートへの視線移動が減ります。理解出来なければ何度も授業動画を再生し、自分のペースで復習ができます。

- ・オンライン会議は、普通の人も目が合わないのが当たり前なので、目を合わせようと頑張らなくて済むようになった。

④ その他

- ・満員電車が減って楽になった
- ・会話の制限などにより対面での気を遣う機会が減り以前より快適。
- ・気にかけてくれる人が増えた！自分も気にかける人が増えた。こころの距離が近くなった気がした。
- ・とにかく他人がパーソナルスペースに入ってくないし触れられることもないから超快適。相手が聞き取りにくいだろうと思ってか説明が丁寧でゆっくりになったし聞き返しても嫌な顔しなくなった。超快適。
- ・レジで店員がお金を渡すとき、手を触ってくる店員がいて感覚過敏持ちには苦痛だったが、トレイを使うのでその不安がなくなった。
- ・店舗のBGMが静かになり、人の混雑も減り、店内での買い物の負担は減った
- ・LINEやZoomを使えるようになったこと
- ・求められるアウトプットが明確化されることによって、目的意識がはっきりして仕事に取り組みやすくなった（以前は、あいまいな仕事の指示で混乱することがあった。）
- ・無駄な会議の減少と参加者のアウトプット品質の可視化が進み、無駄の削減につながった。ASD傾向者には、リモートワークは実力発揮の場となりやすいと思う（優秀なマネージャーによる、最終ゴールと各業務内容の明確化が進めば）。
- ・ひきこもり気味だったので、会合などのオンライン化が進んだことで、むしろ今までより社会的な活動が増えた。

2. 最近の状態とこれからの生活について

最近(この1～2週間)の自身の状態について

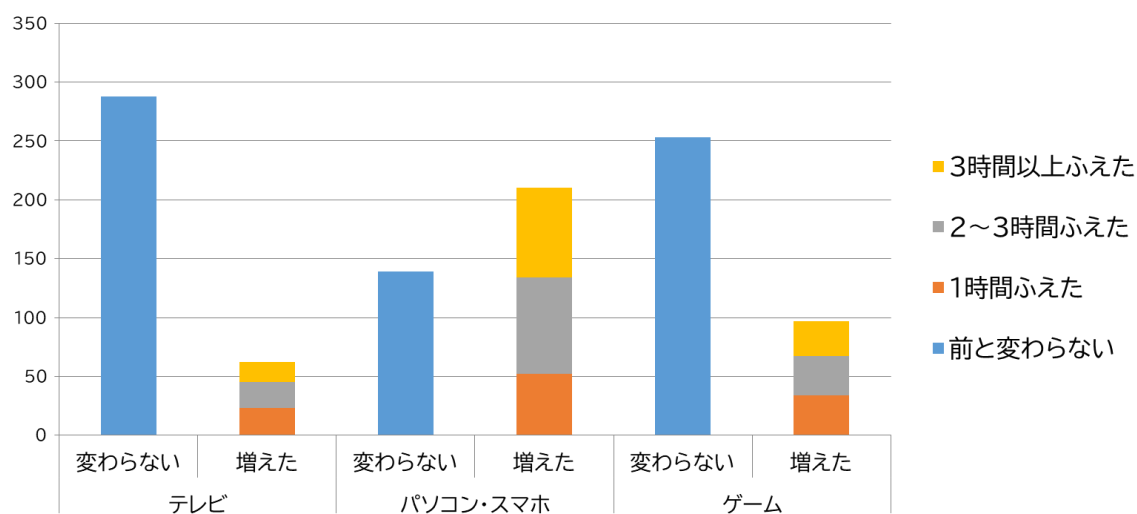
- ・最近(この1～2週間)の自身の状態については、何らかの不調や心配ごとが増したと感じている方の割合が高かった。多かった順に「睡眠の問題が増えた」(43%)、「怒りっぽくなった/気分の浮き沈みが大きくなった」(42%)、「お金に関する心配ごとが増えた」(41%)、「身体的な不調が増えた/身体症状が悪化した」(38%)、「食欲が大幅に変化した(減った/増えた)」(25%)であった。

最近のあなたについて、あてはまるものをすべて選んでください。 ※「日本でコロナが流行る前」(今年1月頃まで)と、「最近」(この1～2週間)を比べて考えてください。	割合
身体的な不調が増えた/身体症状が悪化した	38%
睡眠の問題が増えた(寝つきが悪い、途中で目が覚める、以前より早く目がさめる、昼夜逆転など)	43%
食欲が大幅に変化した(減った/増えた)	25%
[20歳以上の場合]飲酒量が約2倍(またはそれ以上)になった	8%
仕事や学校に行くのがきつくなった(ちこくが増えた、時々休むようになったなど)	18%
感染がこわくて、手を洗う回数が極端に増えた(例:1日に6～7回→1日に20回)	16%
感染がこわくて、必要な外出(通学/通勤/通院/生活必需品の買い物など)ができないことがあった	25%
怒りっぽくなった/気分の浮き沈みが大きくなった	42%
家庭内(親子/兄弟/パートナー)でのトラブルが増えた	23%
お金に関する心配ごとが増えた	41%
特に変わったことはない	14%

「テレビ」「パソコン・スマホ」「ゲーム」に費やす時間の変化について

- ・一日のうち、「テレビ」、「パソコン・スマホ」、「ゲーム（ゲーム機器以外にパソコン・スマホ等でのオンラインゲームも含む）」に費やす時間について、「日本でコロナが流行する前」（今年1月頃）と比較して変化があったかをたずねた。

「テレビ」と「ゲーム」については前と変わらないと回答した方が多いが、「パソコン・スマホ」については、増えたと回答した方が多かった（約1時間増16%、2～3時間増23%、3時間以上増22%）。ただし、回答者によってはリモートワークや遠隔授業等による増加分も含めていると考えられる。



テレビ	割合	パソコン・スマホ	割合	ゲーム (オンラインゲーム含む)	割合
前と変わらない	82%	前と変わらない	40%	前と変わらない	72%
約1時間ふえた	7%	約1時間ふえた	15%	約1時間ふえた	10%
約2～3時間ふえた	6%	約2～3時間ふえた	23%	約2～3時間ふえた	9%
3時間以上ふえた	5%	3時間以上ふえた	22%	3時間以上ふえた	9%

これからの生活に関する自身の状態や気持ち

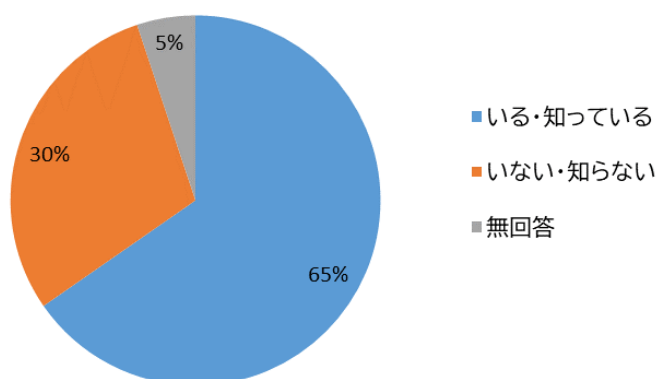
- ・これからの生活に関する状態や気持ちとしてあてはまるものを選択してもらったところ、多かった順に「いつまでこの状態（コロナを気かけながらの生活）が続くのか、とても不安／気持ちが落ち込む」（62%）、「将来の生活についてあまり希望がもてない」（48%）、「感染予防に気をつけながら、趣味の時間や人とのつながりを大切にしたい」（45%）、「学校生活や仕事に、これまで以上の影響が出ないか、とても心配だ」（42%）、「コロナについて色々な情報があふれていて、何を信じたらいいかわからずに、混乱している」（35%）

コロナは、再び流行する可能性もあると言われてます。 これからの生活について、あなたの状態や気持ちにあてはまるものをすべて選んでください。	割合
コロナについて色々な情報があふれていて、何を信じたらいいかわからずに、混乱している	35%
「コロナに感染したらどうしよう」と、とても不安だ (ほとんど毎日そのことを考えてしまう、いても立ってもいられない気持ちになる)	20%
いつまでこの状態(コロナを気にかけながらの生活)が続くのか、とても不安/気持ちが落ち込む	62%
学校生活や仕事に、これまで以上の影響が出ないか、とても心配だ	42%
これからも当分、外出や人と関わることは避けたい	34%
将来の生活について、あまり希望がもてない	48%
感染予防の方法を身につけることができたので、再び流行しても何とか対処できるだろう	11%
感染予防に気をつけながら、趣味の時間や人とのつながりを大切にしたい	45%
あてはまるものはない	3%
その他	14%

相談できる人／場所について

- ・困ったことやわからないことがあった時、相談できる人や場所（機関）については「いる・知っている」と回答した者が65%であった。

相談できる人／場所

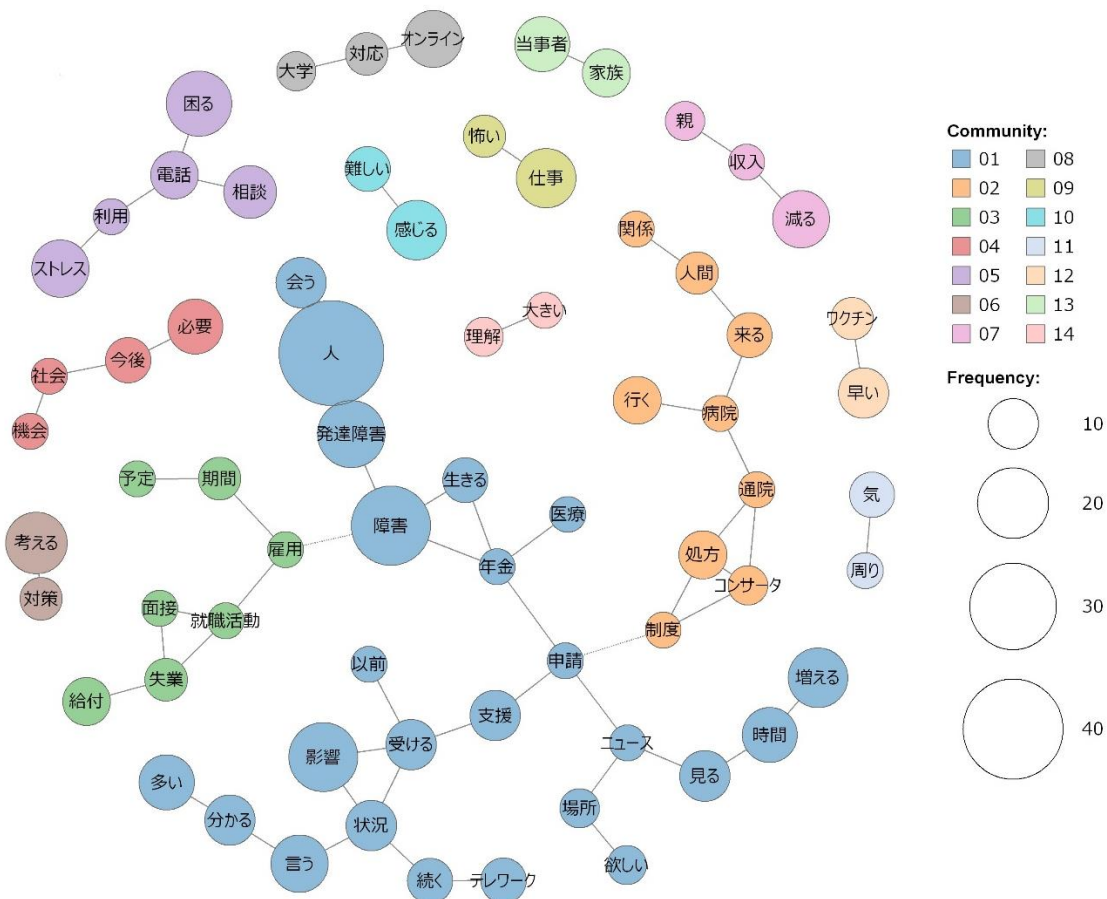


3. コロナによって自身が受けた影響やこれからの生活等に関する自由記述

- ・コロナによって自身が受けた影響やこれからの生活等について、自由記述での回答が多数得られた（186件）。
- ・テキストマイニング（KH Coder）による自由記述の分析

（1）共起ネットワーク

KH Coder で共起ネットワークを作成した。分析に用いた設定値は、最小出現数5とした。



(2) カテゴリーの作成と実際の記述

図に示した語の共起関係をもとに、「発達障害、障害」「失業」「通院、処方」「ストレス、困り」「当事者会、家族」「その他」のカテゴリーを作成した。分析者が特徴的な記述の一群だと判断した実際の記述（原文まま）より一部抜粋し、カテゴリーごとにまとめた。

① 発達障害、障害

- ・発達障害のある人や日本語が不自由な人に向けて、やさしい日本語でコロナについて発信してほしい。
- ・生活資金についての情報。発達障害がある人はどうすればいいの。もっともっと情報発信してほしい。
- ・発達障害のある自分の特性をいかせるような勤務形態（在宅勤務と出勤を組み合わせた働き方など）が増えるといいと思う。また、そのような求人情報があれば利用したい。
- ・発達障害と二次障害について。家族でも理解は難しく、だらけているなどと言われるのも事実。広く「そういうこともあるんだ」程度でも、知っているのと知らないとは大きいです。多くの方が、発達障害の存在を知ることができれば、当事者は、特に大人の当事者は楽に生きることができるのではないかと思います。
- ・虐待のため親類は頼れず、そんな中体調を崩しヘルパーさんも頼れない障害年金も支給されず、福祉の人からは普通に働いているから大丈夫と見捨てられ努力して結果を出す程に、こんなにできるから障害ではないと笑顔で谷底に突き落とされるような毎日を送っている。その苦しさはさながら、犯罪をおかして刑務所に入った方が基本的な人権を尊重された日々を送れるのではないだろうか、ふと考えてしまうほどである。私のニーズとしましては、生活の一部がダメでも他でまかなえるようなセーフティネットとその情報を欲しています。
- ・厚労省が未だに FAX で感染者を集計していることを知ってとても暗い気持ちになりました。この国にはもう国民の健康にかかるお金がないのですね。もはや若くもないわたくしが障害年金をいただいて命を繋ぐのも申し訳ないくらいです。これまでは発達障害を持つ自分を否定することで同じ障害のある方の人権を損なってははいけなくて我慢してきましたが、もう一刻も早く安楽死させていただきたいです。

途轍も無く深い鬱状態の中で規制によって心理療法も受けられず、呼吸器に問題のあるハイリスク群なので通院も遠隔診療です。訪問看護師さんはいらして下さいますがウイルス禍で見るからに疲弊していらっしやいます。医療資源を削っている自分が情けないです。元々、感染症に興味があって昨年未から武漢の謎の肺炎流行には着目していたのですが、こんなにも自分の暮らしがダメージを負うとは予想していませんでした。何年も前から楽しみに、生きるよすがにしていたイベントもすべて流れました。もう全部終わりにしたいです。

②失業

- ・コロナで失業してしたが、年齢的なこともありなかなか次の仕事が見つからず、給付金等で何とかしのいでいる状態です。失業者の生活のための対策を希望します。
- ・仕事が休みになった期間、賃金は6割しか出なかった。障害者雇用で勤務しており、そもそもの賃金が安いために、6割しか保証されないのはとても生活に困る。
- ・仕事を失った人が多くいる。就活も厳しい。
- ・接客業でしたが、失業しました。さいわいじぶんは経済的には配偶者が成立させてくれているものの、感染リスクを考えると再就職は先送りにしてこのまましばらく待機しようと思っています。ただ、お子さんのおられる方や、信頼関係の築けているパートナーや家族、ほかにも色々な面で頼る先というのがないひととはどれだけしんどい目にあっておられる方々がいるのだろうかとおもいます。

③通院、処方

- ・他府県への通院方法。緊急事態宣言が解除されても、オンライン診療に全ての病院が対応して欲しい、選択制にできるようにしてほしい。
- ・病院で電話診療をお願いして断られ、この先、薬がなくなったらどうしたらいいか。電話診療やオンライン診療等を普及させて下さい。
- ・ADHDでコンサータを処方されています。緊急事態宣言中でも定期的な通院をしていましたが、感染者数が増えている最中で都心の病院に行くのはとても緊張します。繁華街にあるため、今月などは飲み会で賑わう店や人混みが復活していて怖かったです。ただ薬の性質上、数ヶ月分まとめての処方や、遠隔処方では困難でしょう。処方できるクリニックや薬局が非常に限られているため、決まったところに通う必要があります。もし主治医がコロナウイルスに感染して診てもらえなくなったら…もし薬局にクラスタができるなどして休業したら…と不安が耐えません。
これは地震などの災害についても同じ不安を抱えています。コンサータが飲めないと、注意欠陥や心身の疲労からくる過眠症状がひどくなり、仕事や家事といった日常が全て崩壊するからです。悪用を防ぐ制度なのは理解していますが、現状の処方制限の厳しさは、本当にコンサータが必要なADHD当事者の生活への影響が大きすぎです。コンサータを処方できる医師薬剤師が少なすぎるため、転院や転居も簡単ではありません。何事もなく通院できる日々なら大丈夫ですが、コロナや災害を考えると、まるで薄氷の上を歩いているような気分です。災害や疫病下でのコンサータの安定した処方について、厚労省で対策を真剣に考えていただきたいです。
- ・コンサータの処方を受けているので、感染で医院が閉鎖された場合に他で処方が受けられるのかが見通したたず不安

④ストレス、困り

- ・在宅勤務だと、集中力が落ちるので困っている。また通勤時間がない分生活リズムが崩れ、睡眠(2度寝、早朝覚醒)や食欲(動かないので)に問題が生じている。生活リズムの整え方が知りたい。
- ・コロナによって就職活動が出来ず、困っている。面接はもちろん市役所など外に出ることも極力控えているが、長期間このままでは困る。リモートワークに漕ぎ着けるためのサポートが欲しい
- ・感染しない・させない意識により、困った時辛い時に頼る先を見つけられず孤立している。ネットや電話での相談に勇気が出ず、八方塞がり。気軽にLINEやSMSで助けを求められるわかりやすいシステムがあれば救われます。
- ・自立支援医療制度、障害者手帳、障害者年金等の制度を利用しているが、それらの更新に関する情報(自立支援は申請なしで自動で一年延長される、障害者手帳は診断書はいらなくても申請は必要など)が見つけない場所にある、どんなところを見ていけばそのような情報を得られるのかわからなくて困っています。保健所に電話して聞けば早いのですが新型コロナの影響でとても忙しいというニュースを目にして、こんなことで時間を取らせてしまうのは、、、と申し訳なく思います。
- ・自分から相談すること自体に慣れてない。自分が何に困っているのか自分から気がつくのが難しい。
- ・子供の保育園から保育利用の自粛要請されて、家庭保育でのストレスがたまり、とても辛かった。
- ・子供に知的障害がありデイサービスを利用している。自宅待機中デイサービスから近況確認とアドバイスの名目の電話があるが、アドバイスになってない。困ってることに対し専門家としての実例でなく、○君も～ですよ、という顔見知りのおばさんの世間話程度の話しかしない。煮詰まってる時にそういう事をされると、しかも先方がそれをアドバイスと認めることがストレスだし、行政からの指示なのかその電話は必須なので改善して欲しい。

- ・ストレスで咳チックが前よりひどくなり、咳をしていれば周りの人とトラブルになったり施設や乗り物の利用が断られるのではと思って出かけられない。チックで車の運転ができないため移動に電車を使わないといけないのでよけい困っている。
- ・医療系の学生として、特に慎重な行動が求められており、帰省が必要な運転免許の更新や、遠出が必要で時間がかかる眼鏡やスマートフォンの買い換え等の判断ができず困る。また、自炊は最低限しかしていなかったため、外食ができないのが辛い。アパートの下の住人が代わり、音が煩いと苦情が来て静かに暮らしているが、いつ苦情がまた来るか分からず怖い。どこまでが問題ない音なのか分からず辛い。

⑤当事者会、家族

- ・ソーシャルディスタンスを守っているのは、大前提だが当事者会をもっとやってほしい。
- ・特性を持った人間同士には、情報共有（デマや妄想をある程度除いた）の場があると良いと考える。専門家と当事者のコラボレーションもできるとなお良いと思う。
- ・当事者の会合が、コロナの流行後、開かれなくなり、障害特有の悩みをリアルで聞いてもらう場がなくなり、辛い。
- ・やっと当事者会などの情報を得られたのだが、コロナの影響で開催延期され、参加ができない。家では家族がいるので、オンライン参加は難しく、仲間探しができない。
- ・発達障害者の当事者会を開いているが、今後の開催が非常に困難です。オンラインと違って直接人と会うことに意味がある集まりが出来なくなってきています。そもそもオンラインやれない方も多いです・外出できなくて通院もできない。当事者会もイベントも中止になり辛い。友人もいないので孤独で鬱が悪化している。
- ・自粛期間中、「友達や親せきと音声で話す機会を」という言葉があちこちで聞かれるのが本当に苦痛でした。友人もつきあいのある親戚もない私には、そんな機会すらなく、エッセンシャルワーカーの家族は帰りが遅いこともあり、大学院の授業がなかった連休中に会話量が減った結果、普通に話すことができなくなりました。授業の再開や自主ゼミが開催されるようになったことで今は会話力が回復しています。会話する機会が欲しいけれどそんな相手のいない人はたくさんいると思います。孤独対策というのは、今後の社会でも必要となることだと思います。人と関わりたくない当事者の人も多いかと思いますが、繋がりが誰とも取れないということが今後起きないように、対策してほしいと思います。
- ・家族がコロナによるストレスでピリピリしているのでこちらもストレスになる。
- ・家にいる時間が増え、家族と衝突する事が多くなり家にいたくない

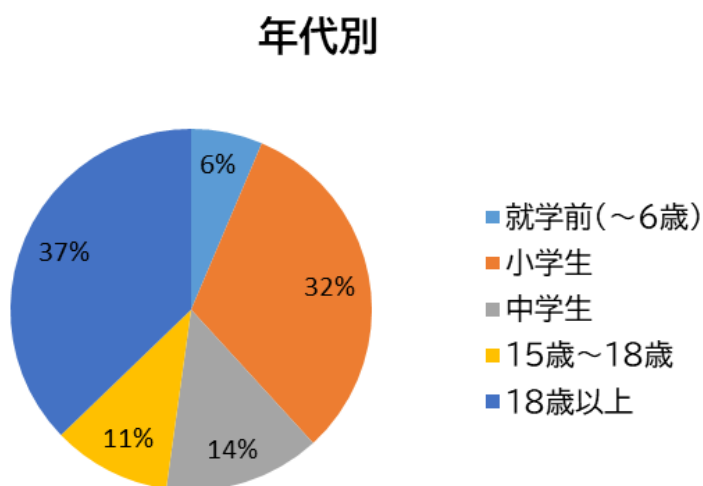
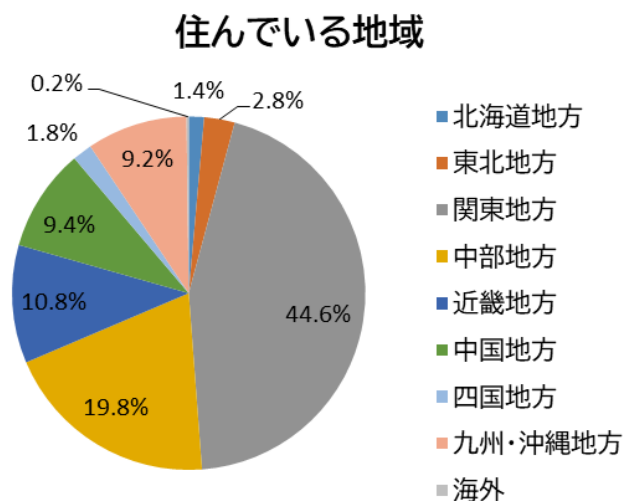
⑥その他

- ・リモートワークなら安定して業務をこなすことができました。入社時以上の成果も出せました。音声での会話よりも文字での会話の方が得意で、コミュニケーションがしやすい性質なので、その点でも助かりました。
- ・オンライン化が増え、行くのが当たり前じゃなくなり、それでも出来る仕事ある。それならできる人もいる。自分もそうで、たくさん助けられた。そういう場を作りたいっていう夢ができた。
- ・社会全体に、監視主体でなく成果主義にもとづいたりリモートワークが広がってほしいです。コロナ禍以外であっても、発達障害者の社会進出の助けとなるはずですよ。
- ・自分は短時間ならマスク付けられるけれど感覚過敏重くて付けられない人は日常生活に障害が起きて困っていると思います。感覚過敏でマスク付けられない人、付けられない事情のある人がいることの周知が必要だと思います。
- ・感染の不安をおおるよりも、感染した場合どう対処するかの情報が必要では？
- ・先が見えない不安がやっぱり凄く大きい。行政の基準がコロコロ変わり余計に理解出来ない。
- ・早くワクチンや薬が開発されて、インフルエンザ程度に普通の病気になればいいのにと。そうしないと、ちょっとした体調不安のたびにいちいち怯える日々が続きます。まだまだこれからだとわかってはいるけど、もう疲れました
- ・自分は一人暮らしをしており、糖尿病の初期診断および一日一回の投薬を受けている。もし COVID-19 に対する決定的なワクチンが作れず、また抗体による短期的な抵抗力の構築も難しい場合、重篤化しやすいとされる属性のため、見守りの支援があれば助かると感じる。発症して入院が必要となった場合のサポートなど。また、そのような場合にはこの「ニューノーマル」が続き、それ以前よりはシステムとして私個人には暮らしやすい有り様になると感じる。だが、ワクチンあるいは抗体の有効期間などの解明によっては、以前の有り様に戻ってしまうだろうという予測もあり、そうなる残念だと感じる。
- ・発達障害のある私がもしコロナになってしまったら、病気やホテルでの監禁生活が不可能と判断して、仕事を辞めて自粛しています。障害の特性でじっとしている事が出来ないのです。コロナの問題は深刻に考えています。
- ・テレワークで心理的な負担が減ったが、コミュニケーションロスが深刻に感じている。出勤すれば質問があれば直ぐにできるが、テレワークだとチャットツールを使わねばならずその手間が苦痛に感じる。
- ・テレワークで対応できる仕事=多動持ちの私には辛い仕事。幸い今は合う仕事に恵まれて働けているが、通勤が辛い。会社の近くに引っ越したいが、引っ越しにも、お金がかかるなどで悩んでいる。
- ・コロナの影響で収入が減少し、どう生活していくのが正しいかわからない。

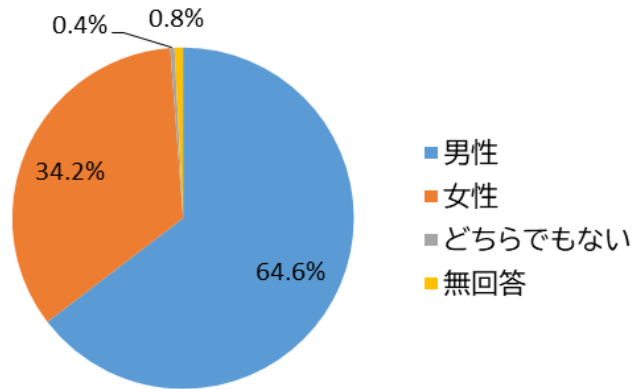
- ・親が失職した人も多い。収入が減り生活が大変。
- ・障害者は障害年金をもらっているから、定額給付金 10 万などは給付しなくて良いだろう、などと暴言を吐く人がいて悲しくなる。年金以外のわずかばかりの収入が、コロナの影響で減少している。確かに親のスネをかじっていて、生活は逼迫していないが、収入を得ようと努力していることを、踏みにじられた気持ちになった。なかには『生活保護、障害者、高齢者、犯罪者には給付不要』などと、犯罪者と横並びにする者までいる。コロナのストレスから、八つ当たりされているとしか思えない。生きにくい。

Ⅲー２．家族向けアンケート調査

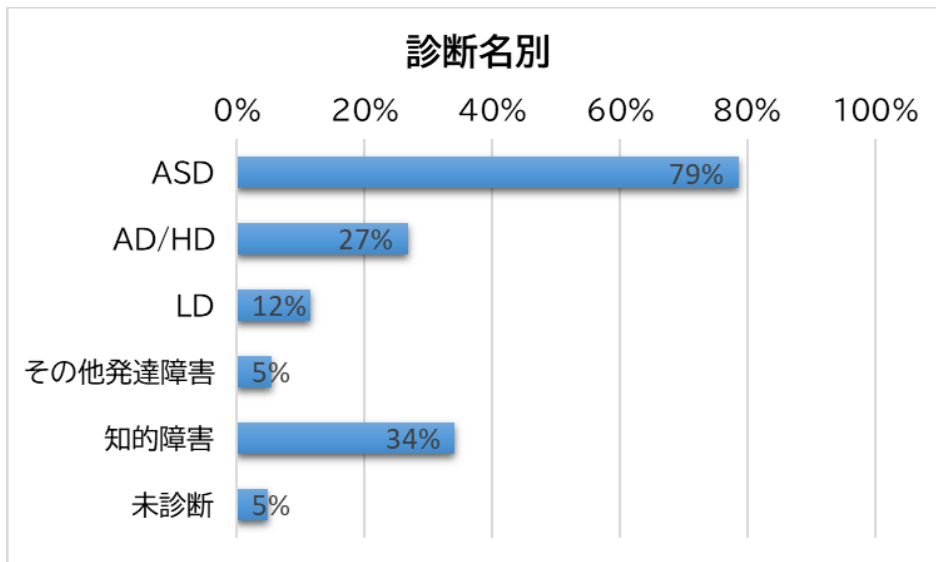
- ・回答件数：500 件。回答者の居住地域は関東地方が最も多く、年代別では、18 歳以上、小学生が多かった。診断名別では、ASD の割合が最も高く、次いで知的障害、ADHD の割合が高かった。



性別



診断名別



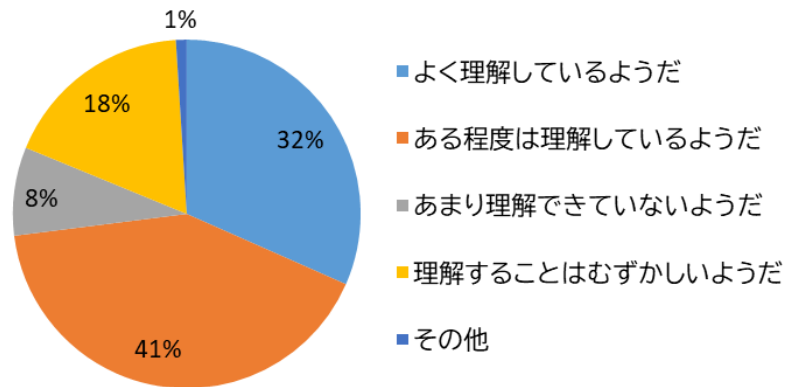
1. <新しい生活様式>の実践に伴う生活の変化や困り感等

- ・日常生活における本人の困りとして多かったのは、「熱中症を防ぐために『人がいない場所ではマスクをはずして良い』と伝えているが、うまく判断できない」（48%）、「行きたい場所に行けなくなり、イライラしている」（48%）、「『人との十分な距離』がどのくらいが適当か、目印がない場所だと戸惑っている」（36%）であった。

<新しい生活様式>に取り組む中での、ご本人の様子についておたずねします。 あてはまるものをすべて選んでください。	割合
「人との十分なきより」がどのくらいが適当か、目印がない場所だと戸惑っているようだ	36%
外出先や乗り物を利用する時、「混んでいる」のか「空いている」のか判断がむずかしく、戸惑っているようだ	24%
列(レジなど)に並ぶ時、どこに並べばよいのか、またはどの方向に進めばよいのか、よくわからなくて混乱するようだ	24%
熱中症を防ぐために「周りに人がいない場所ではマスクをはずして良い」と伝えているが、うまく判断できないようだ	48%
感染予防のための手洗いが、どのくらい(回数や時間)が適当なのか、判断がむずかしいようだ	32%
これまでのように行きたい場所に行けなくなり、イライラしているようだ	48%
感染予防に取り組んでいない人(マスクをしていない・十分なきよりをとらない等)を見ると、非常にこわがる	15%
あてはまるものはない	16%
その他	14%

- ・感染予防（手洗いやマスクをしなければいけないこと、三密をさけることなど）についての本人の理解は、「よく理解しているようだ」（32%）、「ある程度は理解しているようだ」（41%）の結果から、理解している方が7割程度であることが分かった。一方、「あまり理解できていないようだ」（8%）、「理解することはむずかしいようだ」（18%）と、理解が難しい方も3割弱いることが分かった。

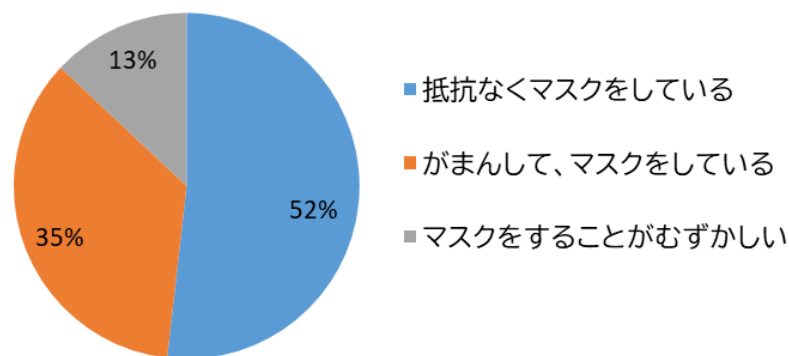
感染予防についての本人の理解



マスクの着用について

- ・マスク着用については、「抵抗なくマスクをしている」（52%）、「がまんして、マスクをしている」（35%）、「マスクをすることが難しい」（13%）と、約半数がマスク着用に困難を感じていることがわかった。

マスクの着用状況



①息苦しさ

- ・息苦しさから頭痛がする。
- ・息苦しさを訴えます。
- ・息苦しいようで、すぐに外そうとしてしまう。特に動くと苦しそう。
- ・歩いている間に息苦しくなり、外す、少しずらすなどしたい気持ちがあるが、できない。
- ・鼻を隠すのは息苦しいため嫌がる。
- ・息苦しさもあり、鼻だけいつも出しており、感染予防出来ているとは到底思えず心配です。
- ・鼻を出すことが多いので、息苦しさがあると思うが、マスクがどうして苦手なのかを人に伝えることが難しい。
- ・息苦しいので、鼻を出してしまう。
- ・暑くなってからは息苦しくてとても付けられないようです。
- ・暑さと息苦しから、本当はしたくないが職場でも外出先でもみんながしているの、自分もしているという意識だと思う。
- ・外は常に走りまわるので、息苦しくなっても判断ができないだろうし、つけれない。
- ・息苦しさ、熱がこもる。
- ・息苦しさや眼鏡使用の不具合を訴える。
- ・暑い、息苦しい、耳のゴムが不快。
- ・息苦しい暑いマスクの回りが荒れると苛立っている。

②感覚過敏

- ・感覚過敏があり、ある一定の形のマスクしかつけられない。
- ・感覚過敏があつて嫌なようだが、外に出るためのルールとして守っている。
- ・感覚過敏で耳や肌に当たるのが不快。
- ・耳周囲の感覚過敏のため。
- ・感覚過敏で耳や肌に当たるのが不快。ヨダレが出るので気持ち悪そう。
- ・マスクが肌に触れることやメガネが曇りやすくなるのが非常に苦手。
- ・耳にかかるゴムが不快のようです。
- ・息苦しさ、閉塞感、マスクが唇に当たると不快。
- ・感覚過敏があり、圧迫感を嫌がります。
- ・感覚過敏による不快。本人曰く「口にべったりと蛾や蝶みたいな虫が貼り付いている感触」とのこと。
- ・感覚過敏によりマスクをつけることに非常にストレスを感じている。不織布のマスクは匂いが嫌でつけられない。
- ・感覚過敏と臭覚が良く、不織布マスクの臭いが苦手で布マスクを我慢して着けている。
- ・感覚過敏があつてマスクの匂いが苦手。
- ・感覚過敏があり、感触、温度、匂いが気になる。
- ・布マスクは洗っても匂いが嫌だと言って不快がっている。ウレタンマスクしか着けたがらない。
- ・マスクの臭いが不快、息苦しい、体温調節が上手くいかず火照る。
- ・感覚過敏がありマスクをすると息ができなくて異常な汗。
- ・感覚過敏と息苦しさがあるようです。本人は自分に感覚過敏があることの自覚が薄いので、自分がイライラすることに罪悪感を感じ、そのことでまたイライラするようです。イライラが周囲を不快にさせるとわかっているの、よく辛抱していると思います。

③理解の難しさ

- ・マスクを着用する理由が理解出来ていないので、着用しても本人が不快感を感じると状況に関係なくはずしてしまう。
- ・マスクをつけなくてはいけないことが理解できないので装着させてもじぐんではずす。
- ・マスクをつけなければいけない事自体の理解ができないため、半ば強制的になっている事も苦痛のよう。
- ・感覚過敏と、マスクをする必要性についてそもそも理解できていない。
- ・習慣にないことはしない。目的を理解できない。
- ・感覚過敏、必要性の理解が難しい、母親の表情がわからないので母親につける事も拒否。
- ・マスクをする場所は、今まで決まった場所ならしていたが、現在では家以外の全てとなった。その理由をどれだけ説明したか…それでも理解は難しいが、よくしてくれている思う。
- ・なぜマスクをしないといけないのか理解できない、ウイルスは目に見えないので、むずかしい。ただマスクをしないと好きな図書館やお買物に行けないと言われ、がまんしてしています。
- ・不快そうですが、人のいないところでは外す、というような判断を自分でするのは難しいです。

④その他

- ・過去にマスクをつけた次の日に風邪をひいたことがあるため、風邪を引くと思ひこんでいる。
- ・「マスク=咳がでるからする」でインプットされてしまっているようで、（マスクを）しない。
- ・本人が気に入ったマスクしかしない。
- ・マスクの匂いや自分の匂いやマスクの形状などにこだわる。
- ・もともと何かのきっかけで不安などの不快感情が生じるとその不快感情 100%になってパニックを起こしやすい特性のため、マスク自体が他の制限より嫌というわけではないが、単純に不快刺激が増えたことにより痲癢を起こしやすくなっている。
- ・不快、苦しい、(相手の)顔がわからないなどが理由かと推察している。自分だけでなく、他人がマスクをしているのも苦手。
- ・マスクの中の蒸し暑さが不快のようです。
- ・感覚過敏に加え、元々体温調節が苦手なため非常に暑い様子。
- ・喉の渇きが分かりにくいいため水分補給をあまりせず、夕方になって頭痛を訴えることがある。
- ・マスクが不快なこと、よだれが多いためマスクで見えないと呼吸の状態が分からず不安。
- ・暑い、マスクが当たるのが嫌い、声の調整が難しい。
- ・マスクがどうして苦手なのかを人に伝えることが難しい。

- ・マスク着用中のコミュニケーションの問題については、「特に問題はない」(41%)、「相手がマスクをしていると、普段より、何を言われているのか理解するのに時間がかかる」(24%)、「相手がマスクをしていることで聞き取りづらそうな時があるが、聞き返すことが難しい」(18%)であった。

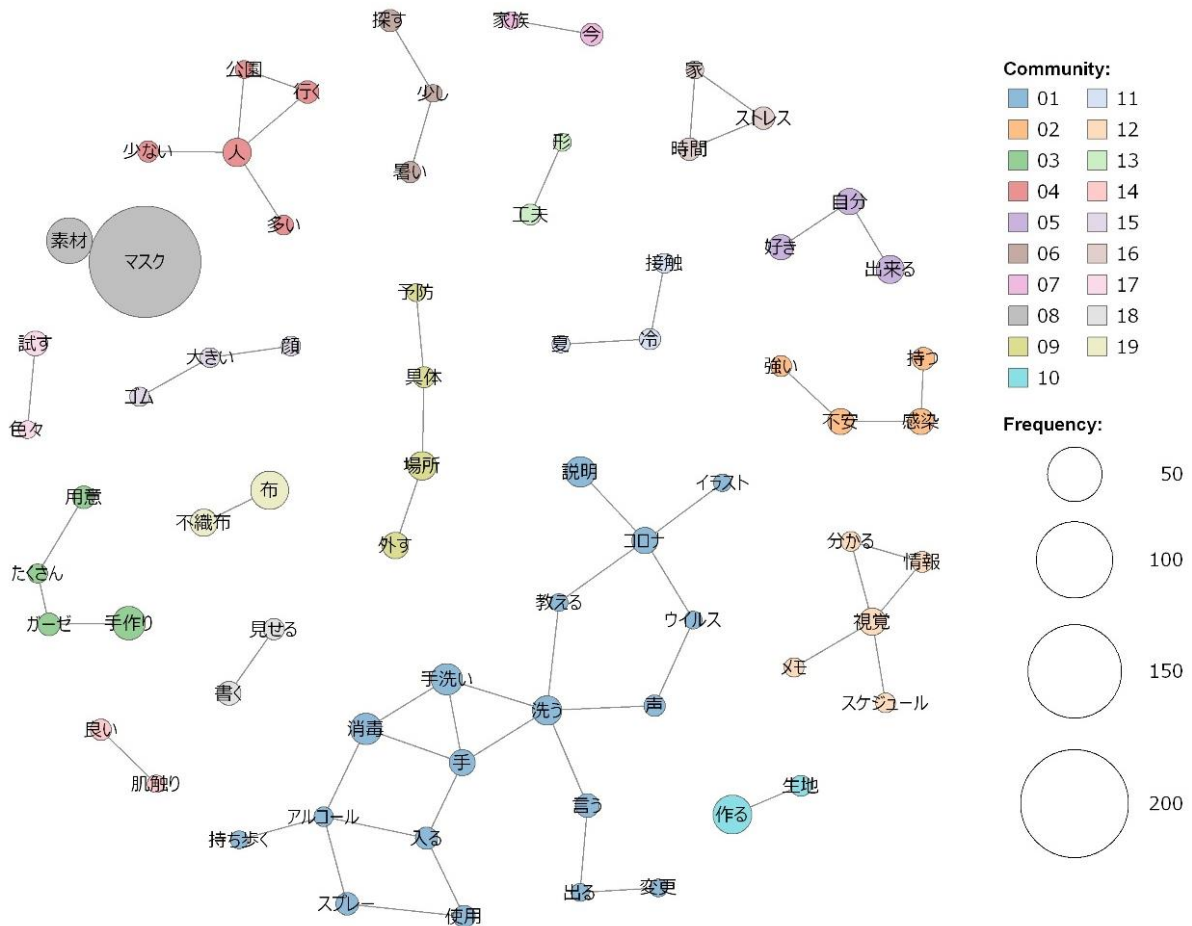
ご本人自身がマスクをしている時や、相手がマスクをしている時の状況について、ご本人の様子にあてはまるものをすべて選んでください。	割合
マスクをしていると、声の大きさを調整するのが(ふだん以上に)むずかしそうだ	9%
相手がマスクをしていると、ふだんより、何を言われているのか理解するのに時間がかかるようだ	24%
相手がマスクをしていることで聞き取りづらそうな時があるが、聞き返すことがむずかしいようだ	18%
相手がマスクをしていると、よく知っている人の顔がわからなくなるようだ	13%
相手がマスクをしていると、相手の表情がわからず、不安になるようだ	13%
ご本人自身や相手がマスクをしていても、特に問題はないようだ	41%
あてはまるものはない	14%
その他	8%

本人が過ごしやすくなるように工夫した点

- ・本人が過ごしやすくなるように工夫した点については、マスクの素材や手洗い／消毒に関する記述が多く寄せられた。271件の自由記述を得た。
- ・テキストマイニング (KH Coder) による自由記述の分析

(1) 共起ネットワーク

KH Coder で共起ネットワークを作成した。分析に用いた設定値は、最小出現数5とした。



(2) カテゴリーの作成と実際の記述

図に示した語の共起関係をもとに、「マスクの素材／着用に関すること」「手洗い／消毒」「不安への対処」「視覚的支援」「その他」のカテゴリーを作成した。分析者が特徴的な記述の一群だと判断した実際の記述（原文まま）より一部抜粋し、カテゴリーごとにまとめた。

① マスクの素材／着用に関すること

- ・マスクの素材を変えたり、使い捨てマスクは、本人に合うマスクを探した。
- ・素材や形も色々購入してみて、本人が少しでも快適そうなものを探しています。
- ・使い捨てマスクの素材が不快で取りたがるので、綿素材で手作りした。顔の半分を覆う位大きいと顔の上でずれることが少なく、安心感があるようだった。
- ・マスクの素材や着衣の素材を本人が快適なものに変更。
- ・綿100%の手作りマスクを大量に作り、自分の好きなときにマスクを交換出来るようにした。
- ・マスクの大きさや肌にあたる部分の質感、耳が痛くならないものなど、ものすごくたくさん試して見つけた。
- ・マスクの素材・肌触り・色にこだわりが強く、その好みに従うようにしている。
- ・新しいマスクでも嫌いな匂いもあり大きさがゴムの状態など本人に合うのがなかなか手に入らないので酸素系漂白につけ煮沸して使っています。
- ・本人が望む絵柄の生地を買いに行き、手作りマスクを作った。
- ・暑いのが苦手なので接触冷感マスクにしている。
- ・マスクの不快を軽減するスプレーを手作りしている。
- ・マスクの代わりにフェイスシールドをつけています。
- ・具体的にマスクをすべき場所を教えた。
- ・感覚鈍麻でマスクを外すのを忘れがちなので熱中症予防のため具体的に外す場所を指定している。

- ・コンビニの入店や人込みが気になる場所では、事前にマスクをつけることを伝え、短時間なら納得できて予防することができたこと。
- ・忘れたり、落としたりなどのアクシデントに備えて何枚かマスクを持たせている。
- ・運動してもマスクを取らないので、ニュースなどでマスクの話題が出たときは、「ほらニュースでもお母さんと同じ事言ってるよ」と言って見せると納得して外すようになりました。

② 手洗い／消毒

- ・マスクは無理なので手指の消毒や手洗いをしっかりさせた。
- ・携帯消毒の習慣、トイレの蓋は閉じて流すなど、教え続けている。
- ・言わなければ手洗いをしないので、なるべく声をかけるようにしている。
- ・手洗いに前向きにとりくめるようハンカチを一緒に選び、ハンドソープを泡タイプに変えた。
- ・手洗いについても、ハンドソープが自動で出るディスペンサーに変更しました。アルコールについても、同じように自動で出る方式にして、手軽に洗ったり消毒できるようにとしました。
- ・手洗いも具体的に伝えることで洗うことができた。以前から外出後は手洗いとうがいを実施していたので抵抗なくできました。
- ・手洗いに歌を歌う。
- ・室内の再構造化を行い、マスク着用と手洗いにおける動線を整理した。
- ・マスクや消毒液の置き場を工夫した。
- ・玄関にアルコールを置き帰ったら消毒など生活動線の中で目で確認できるようにした。
- ・食事の前に手を洗ったことに注目し「ちゃんと手を洗っているね」と確認。
- ・店舗に入る際に、アルコール消毒液を使えたら、ご褒美の菓子を買うようにした。

③ 不安への対処

- ・日常的に不安感が強いので気分転換に家族が関わるようにしています。
- ・これから感染したらどうしようという不安を持たせないため、感染しても必ずしも発症はしないという認識を持たせる。
- ・不安が高い子なので、親がよく感染予防法や現状を吟味した上で、伝える情報を絞って脅さないように気をつけて伝えています。
- ・視覚的支援や分かる情報提供をし、不安がないようにした。
- ・不安感が強いので、外出時、消毒液を携帯。エレベーターボタンを直接触らなくていいようにプラ板で非接触グッズを作った。
- ・マスクを落として使えなくなると感染への不安がかなり強くなるので多めに持たせた。
- ・外に出る不安が大きいので、ダンス教室や、居場所支援をオンラインでリモートに変えた。

④ 視覚的支援

- ・いつも以上に丁寧にスケジュールを視覚的に示した。
- ・余暇活動や習い事の中止等には視覚的支援（イラストのスケジュール）で告知した。
- ・予定をわかりやすく横長のカレンダーやスケジュール用のメモでこまめに伝えた。
- ・帰宅時の手順（手指消毒→家の中に入る→荷物出し入れ→手洗い、うがい）など書いて説明し、ルーティンにした。
- ・なぜマスクや消毒が必要なのか、音声言語だけでなく、紙に書いてきちんと知らせた。
- ・マスクをした方がいい場所、しなくていい場所を視覚的に示す。
- ・視覚優位なので、マスクをする時間をメモに書いて事前に伝えた。
- ・マスクの裏・表がわかりにくいので、裏側に「うら」と書いた。
- ・コロナ感染防止の為に何をしたらいいかを見て分かるように図解した。手洗いは30秒と洗面台に砂時計を置いた。
- ・手洗い・うがいの手順も視覚的支援で習得。余暇活動や習い事の中止等には視覚的支援（イラストのスケジュール）で告知。
- ・手洗いうがいをしたら大丈夫なことを視覚的に厚労省のホームページなどを使いながら伝える。今出かけられるところや遊べるところなどを具体的に伝える。
- ・視覚情報で、マスクしてしなければいけない理由を、分かりやすく説明してほしい。
- ・家庭では出来ないが、療育先では、足形マークのところで待つといった練習をしてくれている。
- ・おめでとうのメモで説明できるので困る事はなく、かえって視覚表示が増えた事で安心感が増えました。
- ・楽しみにしていた映画の公開延期、余暇活動の中止は、HPの延期の文字を見せたり、店や施設が実際に閉まっているところを見せて納得してもらった。
- ・行きたい所があっても、コロナで危険、と書いて説明すると察することが出来る。

⑤ その他

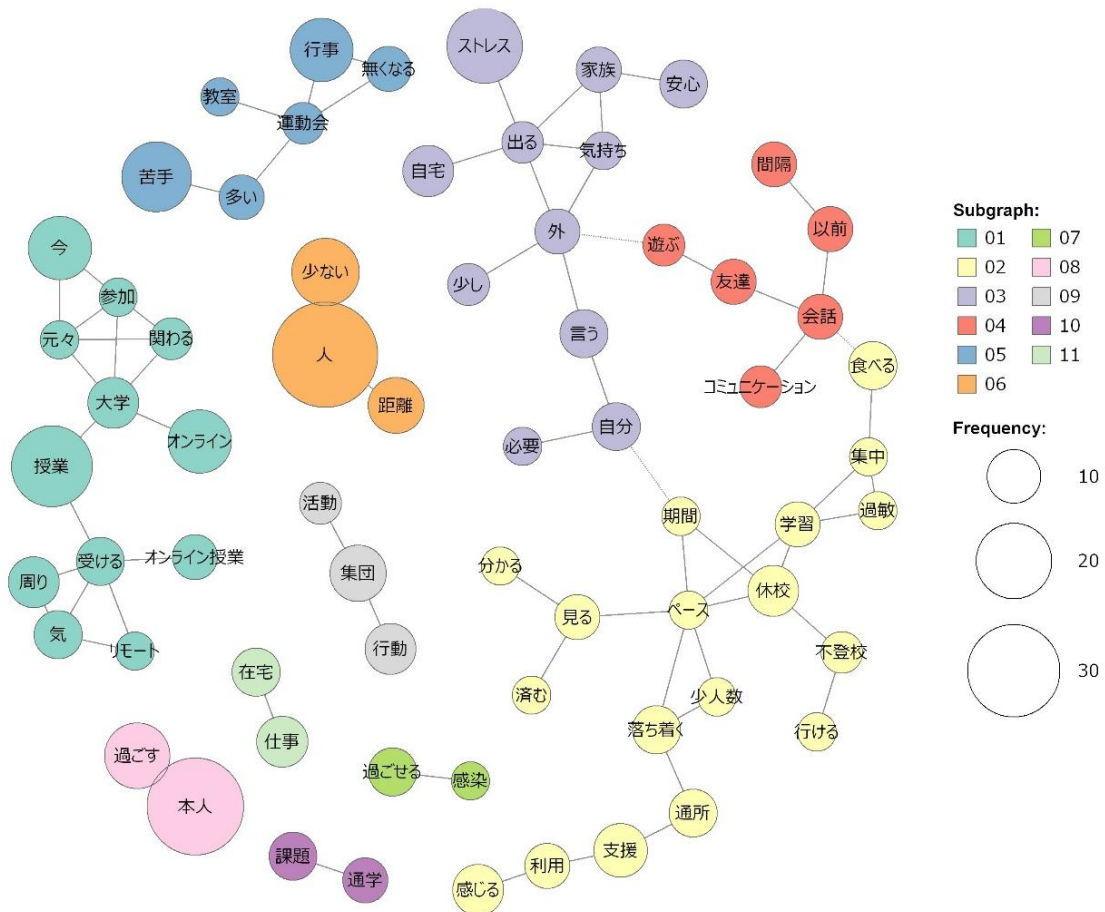
- ・日々のやるべきことの他に、この状況下で出来ること、行ける場所などの肯定的な情報も伝えて、自分で選んでスケジュールを立てるようにした。
- ・散歩アプリを入れて体調管理自分でやって1日のスケジュール自分で管理してもらってます。
- ・今出かけられるところや遊べるところなどを具体的に伝える。
- ・人が少ない場所を選んで、散歩をする。
- ・できるだけ人の多くない場所（山や川）に休校の間は連れて行きました。マスクの長時間着用の影響がよくパニックを起こしていたので冷たい物を用意したり普段は自分で出来ることも手伝うようにしています。
- ・自粛で家にいる時間がストレスになりつつあったので、1日一回はドライブなど人と非接触での外での気分転換を行った。
- ・こだわりがよくなるルーティーンで生活しているが、人の集まりにくい公園へ行く生活に変えた。
- ・他者との距離やマスクをすべき場所を具体的に教えた。
- ・新しい生活様式を説明するNHKのニュースを見て理解できたようなので、家では休校中は自由にさせてストレスを与えないようにした。
- ・怖いことばかりを教えてしまうと怯えて萎縮してしまうため、「手を洗ったから大丈夫だね!」「うがいを頑張ったからウイルスはやっつけられたね!」など声をかけて、取り組んだことで安全が確保され続けるというイメージを教えています。
- ・「取り組みに必要とされることはすべて、よくやっている頑張っている」と繰り返し伝えて気持ちが肯定的になるよう心がけた。

<新しい生活様式>が始まり、本人にとって良かったこと・楽になったこと

- ・<新しい生活様式>が始まり、本人にとって良かったこととしては、他者との距離ができたことによるストレスの軽減や、環境的なストレスの軽減などに関する内容が多く得られた(271件)。
- ・テキストマイニング (KH Coder) による自由記述の分析

(1) 共起ネットワーク

KH Coder で共起ネットワークを作成した。分析に用いた設定値は、最小出現数5とした。



(2) カテゴリーの作成と実際の記述

図に示した語の共起関係をもとに、「他者との距離／接触」「ストレスの軽減」「オンライン授業」「行事の減少」「その他」のカテゴリーを作成した。分析者が特徴的な記述の一群だと判断した実際の記述（原文まま）より一部抜粋し、カテゴリーごとにまとめた。

① 他者との距離／接触

- ・ 人との距離の取り方が明確にわかって良い。
- ・ 人との距離が適度にあるので逆に落ち着いていて楽しいと言っている。
- ・ 人との距離間がいい。必要以上に話掛けられなくて安心。
- ・ 生活する上で、他人との接触が少なくなり楽になった。
- ・ 人と群れることが好きでないので、人と物理的距離を取ることや、多人数で行動しない事が公に推奨されるので、自分の行動がしやすい。
- ・ 人とあまり関わらなくて良くなった。距離を置くソーシャルディスタンスで人との距離感を考えなくて良くなった。
- ・ 人混みが苦手なので、レジ前で並ぶ間隔が広くなったり、飲食店の席間隔が広くなったり、自粛でいつも行く公園に来る人が少なくなったのは、とても楽そうでした。
- ・ ソーシャルディスタンスによる適度な間隔により、他人が近くに感じられない。そして様々な場所で人が密集することが少なくなったので、ほんの少し外へ出るストレスが減った。
- ・ 対人不安が強く場面緘黙があるので、大学が遠隔授業になり、人と対面することなく学べるので、不安は少なく学んでいます。

② ストレスの軽減

- ・家でのもんびり出来るのはストレス軽減されるようだ。
- ・時間が自分のペースで使える。予定通り、時間通りに動かなくてはならないストレスから解放されている。
- ・様々な場所で人が密集することが少なくなったので、ほんの少し外へ出るストレスが減った。
- ・一部屋に集まる人数が少なくなり、ストレスが減ったようで、作業がはかどるようになった。
- ・在宅ワークが増えて、コミュニケーションや人間関係のストレスが減って楽になったと話している。
- ・在宅支援が延長され、ストレスがなくなり、安定している。
- ・自主休園により対人関係のストレスが無くなり、穏やかに過ごしている。
- ・通学が毎日では無いので、ストレスが少ない。
- ・新学期の環境の変わり目に学校にいく回数が少なかったのはストレス回避につながり、ゆっくり新しい環境になれることができたかも。
- ・不登校気味であったので、休校で自宅学習は楽だった。(出欠席数を気にしなくて良い) zoom などになったことで、移動時間がなくなったことや、電車に乗らなくて良くなったことがストレス軽減になった。
- ・不登校気味だったので、休校になり、欠席を気にせず、日々を過ごすことができストレス軽減になった。

③ オンライン授業

- ・オンライン授業になり、周りに気を使わなくて良いので授業を受けるのが楽になったようです。
- ・リモート授業のおかげで、周りの人の言動に気を散らされることがなく、好きな姿勢で授業を受けられることを喜んでいる。
- ・ネットでの授業となり、通学しなくても良いのが楽とのこと(大学生)。
- ・大学がオンライン授業になって通学中の視聴覚ストレスが減り体調管理が楽になった、課題提出がネット経由になったため書字障害でPCで課題を書き提出することを改めて許可申請をしなくて済むようになったなど。
- ・大学の授業がオンラインになり、朝1限目の授業も遅れずに参加できているようだ。元々あまり人と関わらないタイプなので、今の状況は楽なのかもしれない。
- ・大学の授業がオンラインになり、自由な時間に受けられるので、「苦手な朝に授業を受けるよりも頭に入りやすい」そうです。また、聴覚過敏があるのでオンラインの方が周りの子のおしゃべりが聞こえて来ないために学習に集中しやすく楽になったようです。
- ・大学生となり親元を離れて一人暮らしとなった。(略) オンライン授業は、登校の為に使う余分なエネルギーがいらない。オンライン授業(オンデマンドの場合)、繰り返し授業の映像を見ることができ、自分のタイミングでストップして記録や、考えをまとめたりすることができる。
- ・オンラインで課題等指示が出るので、明確で分かりやすい。
- ・電車が空いている、大きな声で話す人が少ない、適切な距離が保てる、オンライン授業やオンラインでの講演会など新しい生活様式をととても気に入っている。

④ 行事の減少

- ・体育祭文化祭など学校行事は何をしたらいいのかわからずにいたので少し楽だと思います。
- ・運動会や遠足などの行事がなくなったので、学校生活がとても楽なようです。
- ・運動会などの行事が無くなって気持ちの負担が軽くなった。
- ・学校行事(運動会や発表会等)がなくなって、穏やかに学習に取り組んでいる。1日のリズムの変化や、人が多いのが苦手。
- ・保育園の行事やプールがなくなり、園での生活リズムがだいたい同じなので見通しが持ちやすそう。
- ・人が大勢集まる、本人にとってしっかりと頑張ることをキープするのが大変な行事がなくなったこと。
- ・刺激の多い全学年の集会やイレギュラーな行事(運動会等)が無くなり不安定になる要素が減った。
- ・授業参観が中止になり、知らない人が教室に一杯いる事がなくなりほっとしている。運動会などのイベントが延期で嬉しそう。

⑤ その他

- ・本人のペースでゆったりと過ごしていた休校中は本当にリラックスして伸び伸びと生き生きとしていました。
- ・幼稚園入園後、週1で少人数から始まったので本人にとって慣れていくのに負担の少ないペースでとても良かったと思う。
- ・少人数制の授業が落ち着くらしい。
- ・集団が苦手だったので、グループ単位のものが少なくなって本人はよかったと思う。
- ・もともと騒がしい場所が苦手だったので、クラスを半分に分けるなどの対策は逆にありがたかった。
- ・音過敏があり、集団が、苦手なので個別が増えてよかった。

- ・皆で遊びなさいと無理に集団活動に参加するよう促されなくなって楽になった様子。
- ・今は通常登校に戻ってしまいましたが、分散登校で少人数での静かな環境があったのでいつもよりとても落ち着いて過ごし、学習も集中して取り組んでいました。
- ・人の多いところが苦手なので、学校でも集団をつくらない、混雑した場所には行かないことで安心につながっている様子がある。
- ・聴覚過敏があるため、感染予防で大きな声を出さないよう指導されている教室はとても過ごしやすくなっています。
- ・授業中も今までのように会話が出来ないので集中しやすく参加しやすいようです。
- ・友達を作ることや周りの子と会話することを求められないので、心だんであれば孤立しがちな子でも違和感なくクラスにいられるようだ。
- ・お弁当の時間は、会話をせずに食べるため、コミュニケーションの苦手な息子にとっては、楽になったようです。
- ・ハイタッチなどスキンシップが無くなって楽になったようです。
- ・今までは社会に慣れるために無理して学校を含む外の世界に出ていましたが、感染予防で自宅にいることが最善であるとされた時は本人も家族も自宅で過ごすことが許された気持ちになり、安心して過ごせた。
- ・今までは急に週末に出かけていたが、感染予防で一切自粛しているので、本人的にはどこにも行かないという見通しが立っていて良さそうに思います。
- ・堂々と、外出せずに家にこもっていても問題なく、本人はあまり困っていない。
- ・もともと仕事以外の外出が極端に少なく、人との接触もないため、家族が自宅にいることが増えて嬉しそうだ。
- ・弟がパソコンに強いので在宅を機に本人用のパソコンを購入、マンツーマンで指導し、活用することで本人の生活意欲の向上に繋がっている。

2. 最近の本人の様子とこれからの生活に関すること

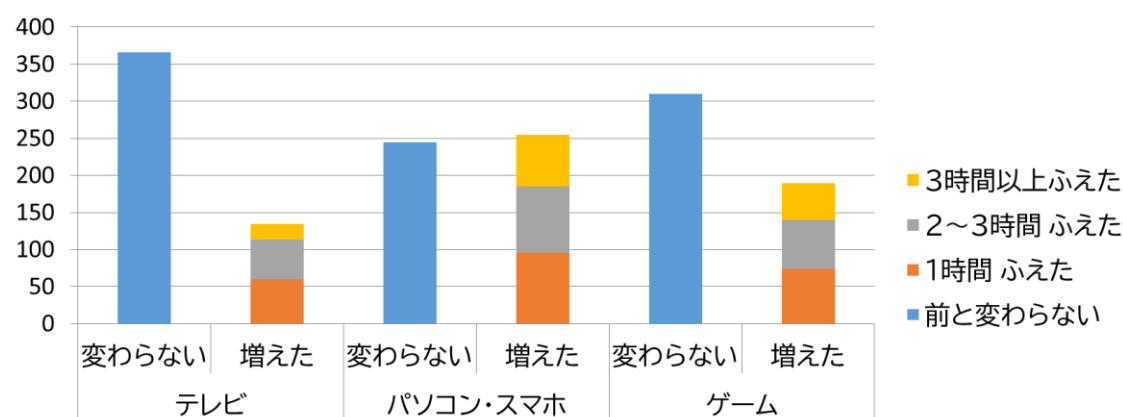
最近（この1～2週間）の本人の様子について

- ・最近（この1～2週間）の本人の様子については、「怒りっぽくなった・イライラしやすくなった／気分の浮き沈みが大きくなった」（38%）、「睡眠の問題が増えた」（29%）、「家族とのトラブル（親子／兄弟）が増えた」（23%）といったように、何らかの心身の不調が一定数見られた。

最近のご本人の様子について、あてはまるものをすべて選んでください。 ※「日本でコロナが流行る前(今年1月頃まで)」と「最近」(この1～2週間)を比べて答えてください。	割合
身体的な不調や症状を訴えることが増えた	18%
睡眠の問題が増えたようだ(寝つきの悪さ、寝起きの悪さ、途中で目を覚ます、普段より早く目をさます、昼夜逆転など)	29%
食欲が大幅に変化したようだ(減った/増えた)	16%
通学するのがきつそうになった(ちこくが増えた、時々休むようになった、登校しづり)	18%
感染をこわがり、手を洗う回数が極端に増えた(例:1日に6～7回→1日に20回)	3%
感染をこわがり、外出(通学/余暇など)ができないことがあった	13%
怒りっぽくなった・イライラしやすくなった／気分の浮き沈みが大きくなったようだ	38%
家族とのトラブル(親子/兄弟)が増えた	23%
特に変わったことはない	27%
その他	14%

「テレビ」「パソコン・スマホ」「ゲーム」に費やす時間の変化について

・一日のうち、①テレビ、②パソコン・スマホ、③ゲーム（パソコン・スマホ等でのオンラインゲームも含む）に費やす時間について、今年1月頃と比較して変化があったか尋ねたところ、②パソコン・スマホでは、約半数が「増えた」と回答した（約1時間増19%、2～3時間増18%、3時間以上増14%）。ただし、回答者によってはリモートワークや遠隔授業等による増加分も含めていると考えられる。



テレビ	割合	パソコン・スマホ	割合	ゲーム (オンラインゲーム含む)	割合
前と変わらない	73%	前と変わらない	49%	前と変わらない	62%
1時間くらいふえた	12%	1時間くらいふえた	19%	1時間くらいふえた	15%
2～3時間くらいふえた	11%	2～3時間くらいふえた	18%	2～3時間くらいふえた	13%
3時間以上ふえた	4%	3時間以上ふえた	14%	3時間以上ふえた	10%

これからの生活に関する保護者・家族自身の状態や気持ち

- ・これからの生活について、保護者・家族自身の状態や気持ちについて尋ねたところ、「感染予防に気をつけながら、趣味の時間や人とのつながりを大切にしてもらいたい」（57%）、「いつまでこの状態（コロナを気にかけながらの生活）が続くのか、とても不安／気持ちが落ち込む」（49%）、「これからも当分、外出や人と関わることは避けたい（自分）／避けさせたい（家族）」（33%）であった。

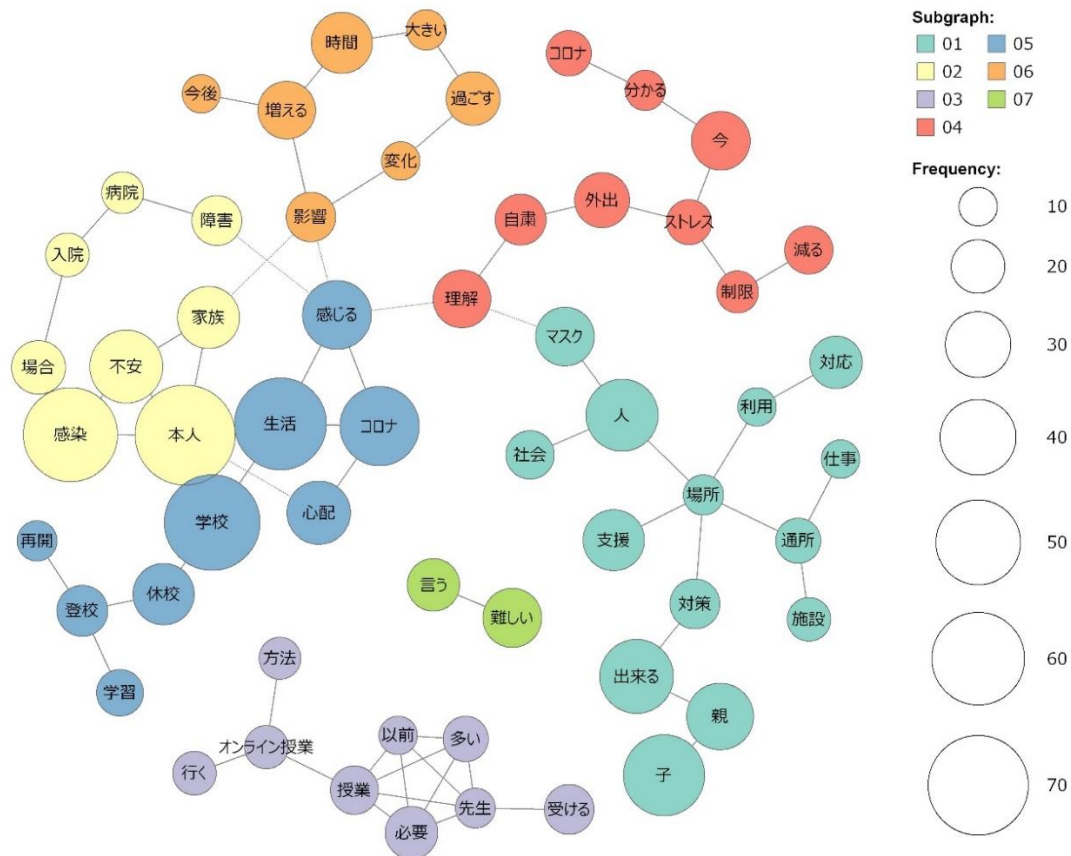
コロナは再び流行する可能性もあるといわれています。これからの生活について、あなた(保護者・ご家族自身)の状態や気持ちにあてはまるものをすべて選んでください。	割合
コロナについて色々な情報があふれていて、何を信じたらいいかわからずに、混乱している	21%
「自分や家族がコロナに感染したらどうしよう」と、とても不安だ (ほとんど毎日そのことを考えてしまう、いても立ってもいられない気持ちになる)	22%
いつまでこの状態(コロナを気にかけながらの生活)が続くのか、とても不安/気持ちが落ち込む	49%
これからも当分、外出や人と関わることは避けたい(自分)/避けさせたい(家族)。	33%
コロナの影響による子どもの学習面の遅れが取り戻せるか、心配である	19%
コロナの影響により、子どもが対人関係や心理面の問題を抱えるのではないか、心配である	32%
将来の生活について、あまり希望がもてない	20%
本人が感染予防の方法を身につけることができたので、再び流行しても何とか対処できるだろう	13%
感染予防に気をつけながら、趣味の時間や人とのつながりを大切にもらいたい	57%
あてはまるものはない	1%
その他	10%

3. コロナによって本人が受けた影響やこれからの生活等に関する自由記述

- ・ コロナによって本人、保護者・家族が受けた影響やこれからの生活等について、249 件の自由記述回答が得られた。
- ・ テキストマイニングによる自由記述の分析

(1) 共起ネットワーク

KH Coder で共起ネットワークを作成した。分析に用いた設定値は、最小出現数 10 とした。



(2) カテゴリーの作成と実際の記述

図に示した語の共起関係をもとに、「感染／現状等への不安」「学校・休校」「オンライン授業」「就労・通所」「ストレス」「その他」のカテゴリーを作成した。分析者が特徴的な記述の一群だと判断した実際の記述（原文まま）より一部抜粋し、カテゴリーごとにまとめた。

① 感染／現状等への不安

- ・学校や放課後等デイサービスの感染症対策、きちんと行われているのが不安です。
- ・本人がマスクを嫌がったり、未だに手の指をなめたりするので、怖くて外出、特に外食ができません。でも外出した時には、どのように身を守ったらいいのでしょうか？不安です。
- ・病気が怖い、感染するのが怖い思いが行動の幅を狭くして、家に引きこもりがち。ウイルスの正体生体が分析出来て、対策や対応、判断線引きがはっきりすれば、本人の不安は減ると思う。
- ・感染の怖さもさることながら、適切な距離感を取るなどの社会的な部分でトラブルにならないかということも大きな不安材料です。
- ・マスクもできないし、人混みで大声を出すこともあるし、気になるものがあるとすぐに触ってしまうし、感染対策が非常に難しい子です。そして親としては感染の心配以上に人の目が気になります。迷惑に思われていないかと気になり、外出が億劫です。
- ・病気の感染に対しての極度の不安を覚え事あるごとに手洗い消毒を繰り返し止めると不穏になって暴言や地団駄踏んだりして困る。洗いすぎで手荒れになりクリームを塗ってもすぐ洗い落としてしまうので困っている。
- ・2月から毎日マスクを着用して、できる限りの自粛生活をしている。父親が関東に単身赴任中で、帰りたいが帰れず、こちらからも行けない。この生活が終わりがないように感じ、将来に対し、不安しかない。目の前のことに取り組むエネルギーも日に日に減っている。
- ・子どもたちは、情報を選別できず不安になっている。我慢よりも見通しをメディアは伝えるべきだ。

- ・人と人の繋がりが変化せざるを得ないので、これから福祉がどのように変化して行くのか？人とのコミュニケーションで助けられてきた面が大きいため、不安を感じている。
- ・学校が休校になり部屋に篋り何をしているか分からない状態が続いた。ネット依存、ゲーム障害の症状も出ていて不安。
- ・マスクをいったんつけたら外せない(言われたら外せる)ので熱中症の心配。適時水分を取るのが難しい。あまり喉が渇いたと思わないため。
- ・気をつけるべきことは、解っているが、おしゃべりが制御できないので、心配。
- ・コロナ禍の中、外出や帰宅(入所)の回数が減り、今後長期化することにより、本人の生活や心理面にどう影響を及ぼすのかが心配である。
- ・今は親が本人や兄弟のケアが何とか出来ているが、家族の誰かが感染してしまったらと思うと、いくら備えても不安。仮に誰かが感染しても離れず一緒にいる環境を整えたい。
- ・主たる看護者＝私が感染した場合、本人＝子どもはどう生活するのか？全てに支援が必要な為預け先が無い。
- ・意思を伝えられない子が感染し、入院した場合親以外対処できるのか不安。
- ・本人が感染し1人で入院ということになれば、病院に障害理解がなければ本人も周りも困り、治療を受けることは難しいであろうと想像され不安を感じます。また、家族が感染し本人は陰性となった時どうすればいいのか、市にも問い合わせましたが窓口の方と課長で回答が違うなど不安を感じています。
- ・本人がコロナにかかってしまった場合、また本人以外の家族がかかってしまった場合、どのような状況になってしまうのか予め知っておきたいが、なかなか情報がなく、不安になる。
- ・自閉症のお子さんがコロナ検査で大暴れして入院拒否されたらSNSでみて、息子もなにされるか解らない病院で母子分離なんてとてもできない。大変不安な気持ちです。
- ・感染して入院になった時に一人には出来ないのでは、どうしたらいいか不安。
- ・家族や本人がコロナになってしまったら隔離生活や入院は難しいので不安。普段でも病院で治療や、薬のこだわりがあるので。
- ・親なきあと、このような状況になったらと思うととても心配です。

② 学校・休校

- ・学校生活において、制限が随分と増えて、今まであったちょっとしたお楽しみが減ったことで学校に対する楽しみが減ってしまっている。
- ・小学校一年生の子どもがいます。学校生活の最初から、予定が定まらない不安定な状態で、学校が嫌いになっています。
- ・学校が授業の遅れを取り戻すのに必死でそれに付いていく子達の負担は大きい。娘は疲れてしまっている。
- ・学校の授業が詰め込みで、余裕がない。宿題が多く疲弊している。
- ・自分で予定を立てて家庭学習を進めることが苦手で、学校での学習が早回しになっている中で、今後、前向きに取り組むことができるようになるのか親としては不安があります。
- ・再び緊急事態宣言が発令された場合に学校側がどのような対策をとるのか不透明。オンライン授業の準備が全く進まない理由はなにか。また、熱中症予防対策についても自治体や学校で差があり、学校組織の問題が露呈していると感じる。
- ・突然の学校休校に事態が飲み込めず、パニックに。学校大好きだったので再開の目処が立たない状況でかなり不安定になった。しばらくは学校という言葉を聞くだけで泣き出してしまった。
- ・学校の再開後の短縮、分割登校の時は元気に登校できていたが、割とすぐに通常授業になり長時間の授業に苦痛を感じている様子。休みが長く、学校に行かずに勉強などもしていたので、なぜ学校に行かなければならないのかわからないようで難しい。
- ・休校明けの学校生活のスピードにのれずに、不登校になりました。
- ・不登校だった息子は、休校中は分散登校など楽しみに登校し精神的にも元気に過ごせていたが、いざ学校再開となり学校生活のコロナ対策様式、学習、行事の詰め込みなど緊張が高まり再び登校出来なくなりました。
- ・学校に行きしぶりが多くなった為、オンライン授業やホームスクールの情報などがほしいです。
- ・休校を機に学校生活の辛さを改めて認識し、家庭で勉強したいという気持ちが強くなった。これを機に、ネットでのフリースクールや放課後デイなどが充実してくれたらと思う。
- ・休校で家族以外の人に全く会えない日々を過ごしさすがに「寂しい」「学校の皆に会いたい」と思えるようになったのは成長(変化)だと思いました。
- ・学校以外にも通信教育を受けていたので勉強の遅れも気にならず、本人も元から几帳面でリスク回避気質なのでコロナ対策も率先して行っています。ネガティブな影響というのはほとんど感じていません。

- ・休校期間中は規則正しく過ごしていた。本人はあまり気がついていないけれど学校がしんどなかったのではないか？
- ・中学校に入学し環境が大きく変わるタイミングで、いつもと違う生活になり心配したが、ゆっくり学校に対応できたので良かったのかもしれない。ただ、課題の提出には苦労したので、再び外出自粛の場合は学習方法に工夫が必要と思われる。

③ オンライン授業

- ・大学がオンライン授業になり、最初は戸惑ったようだった。
- ・学校がネット授業になっても、取り組められない。
- ・リモートの授業の要領が掴み難く、リモートなのに出勤して実技課題を提出する等の臨機応変に対応が難しいこともある。親も初めての事でフォローが難しい。
- ・オンライン授業で本人の特性がよく見えるようになりました。聴覚だけでは理解が難しいこと、レジュメなしでノートがとれないこと、資料はカラーより白黒がわかりやすいこと、突然パソコン操作を指示されても経験のない操作だと混乱すること、膨大な課題の情報をうまく処理することが難しいなど。
- ・元々朝が苦手なところへ大学の授業がオンラインになり、自由な時間に学習できることで良い事もたくさんありますが、そのために昼夜逆転しています。
- ・学校へ行かなくなってオンライン授業だと社会性が希薄な上更に特定の人としか関わらないので、考え方の視野や就職活動や就職がとても不安でいられない。
- ・大学がオンライン授業になり、外出の必要がなく、自宅にこもっている。体力も落ちているようで、疲れやすく、いつもごろごろ。ネットでの授業形態にも疲れを感じている様子。
- ・基礎疾患があり、他人との距離感が近すぎる、無意識に手を口に持って行きやすい点などを考えると、自主休園しか現在は方法がありません。来年は小学校ですが、オンライン授業も選択出来るようにして頂けないと、重症化する2割に該当する我が子は、治療薬が開発されない限り教育を受ける事が出来ません。早急にオンライン授業を選択出来るようにして頂きたいです。(在住市の対策は遅れています)
- ・コロナ以前に発達障害で不登校です。ICT 授業があれば感染予防もしつつ、本人も自宅で安心して学習を進められるのにといつももどかしく感じています。
- ・学校に行かなくても、自分の出来る範囲で学ぶ事が出来るようになって欲しい。早急に学校の ICT 化を望みます。
- ・コロナ感染拡大はもちろん、不登校になったとしても学びの機会が失われないようにオンライン授業環境を整備して、その子にあった学習方法を選べるようにしてほしい。
- ・オンラインでの会議や授業を行うのに通信費やセキュリティの問題があるので、誰もが対応出来るようになってほしい。

④ 就労・通所

- ・仕事が無くなるのかもしれない。(飲食関係なので)再度、就労活動になる事態になるのではないかと不安。やっと仕事が軌道にのっていたので、残念だと思う。
- ・在宅テレワークですが、人間関係で悩んでるので、今は、助かるが、また、出勤が始まったら、仕事辞めたい。と、最近では、毎日話すようになりました。親としても、長い道程を考えていく時だと思っておりません。
- ・コロナの影響で以前にも増して本人のアルバイトや仕事に出会いにくくなるのだろうと心配しています。
- ・就労移行支援センターの通所期間が1年延長しても企業からの実習受け入れが出来ない状況が続くのは心理的にも不安です。
- ・通所施設における重症化リスクのある利用者への対応が皆無に等しく、重症化リスクのある利用者が「通所しない」ことで、通常業務が成立しているように思う。通所するもしないも感染リスクを含め、こちらの自己責任にされている印象。
- ・通所先の法人の方針が伝わってこない。日中活動の場(作業所)で会っていた人たちと会えなくなり、別の所に週2回ぐらいしか通所できなくなった。本人は、早く元の場所で、元の仲間と一緒に仕事を再開したいと毎日言っている。親としても、リズムある生活の戻ってほしい。
- ・重度心身障害児であるので、個人的にはあまり生活は変わっていません。施設利用などは様子を見ながら控えたり利用したり調整しています。
- ・施設入所中なので生活自体にそれ程変化はありませんが、面会や外泊が禁止されているので困っています。対策を講じれば可能になれば良いのですが。
- ・生活介護の福祉サービスで、自粛中でも週5日通所ができたので、本人は安定した日々が基本取れていた。日常の確保ができた事は、通所先に感謝しています。通所の規制があった方は、今、通所出来なくなったと聞いていますので、今後も本人の日常生活の確保と支援の継続を可能にしてほしい。勿論、感染防止対策あってです。

- ・下の子(自閉症スペクトラム児)は登校出来てはいますが、ちょっと体調が悪い(お腹が緩い、咳や鼻水が出ていると登校控えて欲しいとの通達を受けている)と学校お休みしなくてはならず、仕事を休まざるを得ません。職場での居場所が無くなりつつあり辛いです。
- ・いつまでオンライン授業が続くのかわからないため、私の仕事が制限された状況なのが悩みです。
- ・心身症による影響で体調が悪く、歩くのもままならない、1人にしておくのが難しく、私を含め家族の仕事に影響が出ている。
- ・福祉施設に通所しているが、施設内でコロナが発生し閉鎖になった場合、子どもを何処に預けたらよいか、また、仕事があるなかで、自宅でどのようにみたらよいか等が心配である。

⑤ ストレス

- ・ストレスによる不満、退行、逸脱行動。
- ・成人しており就業もしていますが職場で感染者が出たので2ヶ月自宅から一步も出ず、まだ公共交通機関を怖がっていますのでストレスが病状にも影響しています。
- ・「三密を避ける」を守らない人、環境にイライラしている。休校が続いたため、学校や人や今まで行っていたショッピングセンターへの、慣れがゼロに戻ってしまい新たに構築していくことができず、家から出られない。やむをえず出かける状況になっても体調に現れるストレスが大きく外出できない。
- ・休校中ももちろん大変でしたが、休校明けの1ヶ月…今も大変です。パニック、暴れるばかりです。会話もあまりできない日もあります。正直自分ではどうしたらいいのか分かりません。スクールカウンセラーの先生に話を聞いてもらったり担任の先生と放課後教室で宿題をやってもらったりかなりの協力を頂いていますが元々暑さに弱い子なので秋まではマスクによるストレスでダメなんだと思います。
- ・コロナは、息子のような知的障害がありつつも、外出するのが大好きなタイプには、危険でストレスにしか感じません。今でも手洗いは気をつけていましたが、コロナに対する理解は、わかっていたり、わかっていなかったり、手についているかもしれないと言っても、ミクロの世界が彼には分からず、触ったところも何もついてなくて綺麗だから手も洗わなくていい!と、なってしまい、疲れてしまう時があります。
- ・本人及び家族のストレス発散のために遠出していたが、それもやりづらくなり、家庭内にストレスが充満している。
- ・外出したいタイミングで外出ができない、外出できても何らかの制限がある状況に対して、子どもが日々の生活を過ごしにくいと感じている様子が見受けられ、親子共々とても疲れる。
- ・親の心身が崩壊した。ストレスを減らしたい。1秒でも本人の保育、学習をほかに頼みたい。
- ・子との時間が増えることで、親の自由な時間が減って親もストレスがたまる。この子達に対して心穏やかに接したい気持ちはあるが、そのためにも自分をリセット出来るような一人きりの時間が欲しい。
- ・ストレスはそんなになく、家族でドライブを楽しんだりして普段とあまり変わらない。

⑥ その他

- ・再開している場所と自粛している場所があり、大人は何となく理解できるが、本人は混乱している。知的障害のある子どもが納得できる説明が上手くできず苦労している。
- ・公園が使えなくなったり家にいる時間が増え、緊急事態宣言中はかなり体力が落ちました。
- ・自粛中母とべったりだったので、幼稚園が再開してからの落差からか、チックが増え、問題行動が増えています。いま親子共とてもつらい状況です。
- ・自粛生活の中で、本人的には我慢を強いられていることばかりだと感じているようで、兄弟とのトラブルや親への暴言暴力も増えています。
- ・学校生活になかなか適応できないため、今まで休日の友人と過ごす時間を何より楽しみにしていたが、その時間がなくなりイライラや不安定さが目立つ。その事への不満は言わないが、暴言。物投げ。大きな声で叫ぶ。家族への八つ当たり。パニックも回数が増えている。投薬調整もしているが、上手くいかない状態である。中学入学の環境変化もあるが、コロナの影響も大きいように感じる。
- ・とにかく子が不安になることが多く、夜になると死んだらどうしようと泣くことが増えた為テレビでの情報収集は避けました。又、何もかもが怖いとなってしまったので正しく怖がれるように疑問点には答えながら知識を伝えました。
- ・病院や相談先ではマスクをしないといけなくなり、本人が相談や受診ができなくなった。このことが、今後一番心配で、現時点でも困っていること。
- ・もしも発達障害の方(特に子)が感染して入院した場合、どうしたらいいのか?付き添えるのか?などの情報が前もってあると、心積もりが出来て、ありがたいです。
- ・学校や社会全体も今までの「普通はこう」という凝り固まった考えではなく柔軟に「こんな形もありだよ」という受け入れる姿勢になるとどんな人にとっても過ごしやすい世界になるだろうな、と実感しました。
- ・コロナを機に様々な分野でのオンライン化が進めば、生きづらさが格段に減る人がいることを社会全体に知って欲しい。

- ・PCを活用した社会との繋がりや余暇が増えるといいなと思っています。
- ・視覚情報が増えたりオンラインで出来る事が増えたので今後も無くならずあり続けてほしい。
- ・改めて当事者にとってストレスにならないための理解や障害の理解を深めていただき、国や行政に暮らしやすい社会とは何なのかを具体的に知っていただき、特に支援度が大きい方たちの支援、療育場所、学校教育、福祉の実践、暮らしの場所、医療との連携、就労について共通認識、理解を深めていただきたいと思えます。
- ・健常な方は、新しい楽しみを見つけるなど在宅での過ごし方を工夫して外出自粛に対応します。本人のような重度自閉症で重度知的障がい者は、外出が制限された中で新しい楽しみを見つける事が出来ません。障がい者の余暇の外出が不要不急ではないことを理解していただきたいです。
- ・交流級でフェイスシールドをつけて過ごしていますがクラスメイトから「ずるじゃない」とマスクが付けられない理解をしてもらったと報告してくれたのが嬉しかったです。感覚過敏により皆と同じ行動ができない人がいるということへの理解が深まればより優しい社会になるのではと思います。
- ・直接のコミュニケーションが最低限だったことで本人がかなり安定して過ごしているのを見て、いかに今まで本人が毎日大変な思いをして過ごしていたのか分かった気がしました。今まで本人のために良かれと思ってやらせたり押し付けていたことは全然本人の為になっていなかったのかも。
- ・学校で七夕飾りを作る際に、短冊に「コロナ騒動が終わりますように」と書いていた。変化の苦手な気質のある本人が、よく耐えて生活していると思う。安定感のある生活を送れるよう支援したい。

IV. まとめ

今回のアンケート調査の結果より、多くの発達障害児者と家族が日常生活で様々な影響を受けていることが示された。

- ・ <新しい生活様式>の実践が求められる中、マスクを外すタイミングの難しさや、ネットでの手続き／買い物での困りを感じている当事者が多かった。
- ・ マスクの着用については、約半数が着用に困難を感じていることがわかった。着用が難しい理由としては、感覚過敏等、発達障害特有の困りを抱えている場合が多いことが示された。
- ・ 本人が過ごしやすくなるような工夫としては、本人に合わせた素材でのマスクの手作りや、視覚的に理解しやすいように感染予防の必要性を伝えるなどであった。
- ・ 睡眠の問題や易怒性をはじめとする、何らかの心身の不調や将来への不安が増したと感じる当事者の割合が高かった。
- ・ 一方、外出自粛や他者と接する機会の減少により、身体的・精神的負担が軽減する等、何らかのメリットを捉えた回答は当事者、家族とも一定数みられた。
- ・ 自由記述では、当事者および家族から多数の回答が寄せられた。その中で特に、当事者や家族からの要望等としては、オンライン化が広がることへの期待や、わかりやすい情報発信、当事者同士のつながりの重要性や孤立対策、感覚過敏等でマスクをつけられない場合もあることへの周囲の理解、本人や家族が感染した時の対応等に関する情報を求める声などがあった。

今回のアンケート調査の実施により、当事者や家族の貴重な声をきく機会を得た。これらの内容も踏まえ、国として取り組むべき情報発信内容等の検討に活かしていきたい。

【当事者の皆様へ】新型コロナウイルス感染症の影響についてのアンケート

このアンケートは、発達障害のある人が、新型コロナウイルス感染症の拡大によってどのような影響を受けているかを調べるためのものです。質問は全部で10問です。回答時間は人によってちがいますが、10～15分くらいかかります。

- ・ アンケートは無記名式です。個人情報保護されますので、個人が特定されることはありません。調査結果は統計的にまとめ、ホームページなどで公開を予定しています。
- ・ アンケートへの協力についてご理解いただける場合は、このページの下で「同意する」を選択し、質問への回答をお願いいたします。

Q：このアンケートに答えることに同意しますか。

- 同意する

Q：今、住んでいる地域（都道府県名）

- 47 都道府県＋海外 から選択

Q：あてはまるものを選んでください。

- 男性
- 女性
- どちらでもない
- 無回答

Q：あなたの年齢について、あてはまるものを選んでください。

- 10代
- 20代
- 30代
- 40代
- 50代
- 60代以上

Q:診断を受けた方は、診断名についてあてはまるものを選んでください。※（ ）は発達障害者支援法の定義によるもの

- ASD（自閉症、アスペルガー症候群、広汎性発達障害）
- AD/HD（注意欠陥多動性障害）
- LD（学習障害）
- その他の発達障害（トゥレット症候群、吃音症、発達性協調運動障害など）
- 知的障害
- 未診断

I. <新しい生活様式>に関すること

新型コロナウイルス感染症（以下、「コロナ」と省略）に、うつらない／うつさないために、<新しい生活様式>に取り組むことがすすめられています。

【質問1】あなたが<新しい生活様式>に取り組む中で、あてはまるものをすべて選んでください。

- 「人との十分なきより」がどのくらいが適当か、目印がない場所だとよくわからなくて混乱する
- 外出先や乗り物を利用する時、「混んでいる」のか「空いている」のかという判断がむずかしい
- お店のレジに並ぶ時、どこに並べばよいのか、またはどの方向に進めばよいのか、よくわからなくなる
- 熱中症を防ぐために、時々マスクを外したいが、外してもいいタイミングの判断がむずかしい
- 感染予防のための手洗いが、どのくらい（回数や時間）が適当なのか、判断がむずかしい
- オンラインでの申し込みや支払いなど、色々な手続きがよくわからなくて混乱する
- ネット通販だと買い物をしすぎてしまい、お金に関する心配ごとが増えた
- あてはまるものはない
- その他

【質問2-1】感染症対策には、マスクをつけることが大切だと言われています。マスクの着用について、あてはまるものを選んでください。

- 抵抗なくマスクをしている → 質問3へ
- がまんして、マスクをしている → 質問2-2へ
- マスクをすることがむずかしい → 質問2-2へ

【質問2-2】（上の質問2-1で「がまんしてマスクをしている」または「マスクをすることがむずかしい」を選んだ人のみ、回答してください。）その理由を教えてください。※例：感覚過敏があったマスクが肌に触れるのが不快、耳のうらが痛くなる、息苦しくなるなど 【自由記述】

【質問3】マスクをしている時の状況について、あてはまるものをすべて選んでください。

- マスクをしていると、どれくらいの大きさの声で話せばいいかわからない
- 相手がマスクをしていると、ふだんより、言われたことを理解するのに時間がかかる

- 相手がマスクをしていると聞き取りにくい時があるが、聞き返すことがむずかしい
- 相手がマスクをしていると、よく知っている人の顔がわからなくなる
- 相手がマスクをしていると、相手の表情がわからない
- 自分や相手がマスクをしていても、特に問題は感じない
- あてはまるものはない
- その他

【質問4】<新しい生活様式>が始まり、パソコンやタブレット、スマホの画面を通して会話をする機会が増えた人もいます。その中で、むずかしいと感じることはありますか。あてはまるものをすべて選んでください。

- ふだんより、言われたことを理解するのに時間がかかる
- 3人以上になると、誰が話をしているのか、よくわからなくて戸惑う
- どのタイミングで発言すればよいのか、よくわからなくて戸惑う
- 相手の話に集中しにくい（画面に映っている物が気になってしまうなど）
- 画面に向かって話すこと自体に抵抗がある（相手の顔のどこを見たらよいかわからないなど）
- むずかしさは特に感じない
- そのような機会がなかった
- その他

【質問5】<新しい生活様式>が始まったことで、あなたにとって何か良かったこと／以前より楽になったことがあれば、教えてください（例：テレワークにより人間関係のストレスが減った、趣味に使える時間が増えたなど）。〔自由記述〕

II. 最近の状況と、これからの生活について

【質問6】最近のあなたについて、あてはまるものをすべて選んでください。※「日本でコロナが流行る前」（今年1月頃まで）と、「最近」（この1～2週間）を比べて考えてください。

- 身体的な不調が増えた／身体症状が悪化した
- 睡眠の問題が増えた（寝つきが悪い、途中で目が覚める、以前より早く目がさめる、昼夜逆転など）
- 食欲が大幅に変化した（減った／増えた）
- [20歳以上の場合] 飲酒量が約2倍（またはそれ以上）になった
- 仕事や学校に行くのがきつくなった（ちこぐが増えた、時々休むようになったなど）
- 感染がこわくて、手を洗う回数が極端に増えた（例：1日に6～7回→1日に20回）
- 感染がこわくて、必要な外出（通学／通勤／通院／生活必需品の買い物など）ができないことがあった
- 怒りっぽくなった／気分の浮き沈みが大きくなった
- 家庭内（親子／兄弟／パートナー）でのトラブルが増えた
- お金に関する心配ごとが増えた
- 特に変わったことはない
- その他

【質問7】最近のあなたについて、1日のうち、「テレビ」「パソコン・スマホ」「ゲーム（ゲーム機器以外にパソコン・スマホ等でのオンラインゲームも含む）に費やす時間は増えましたか。あてはまるものを選んでください。※「日本でコロナが流行る前」（今年1月頃まで）と、「最近」（この1～2週間）を比べて考えてください。

- テレビ
 - パソコン・スマホ
 - ゲーム（オンラインゲーム含む）
-
- ◇ 前と変わらない
 - ◇ 約1時間ふえた
 - ◇ 約2～3時間ふえた
 - ◇ 3時間以上ふえた

【質問8】コロナは、再び流行する可能性もあると言われています。これからの生活について、あなたの状態や気持ちにあてはまるものをすべて選んでください。

- コロナについて色々な情報があふれていて、何を信じたらいいかわからずに、混乱している
- 「コロナに感染したらどうしよう」と、とても不安だ（ほとんど毎日そのことを考えてしまう、いても立ってもいられない気持ちになる）
- いつまでこの状態（コロナを気かけながらの生活）が続くのか、とても不安／気持ちが落ち込む
- 学校生活や仕事に、これまで以上の影響が出ないか、とても心配だ
- これからも当分、外出や人と関わることは避けたい
- 将来の生活について、あまり希望がもてない
- 感染予防の方法を身につけることができたので、再び流行しても何とか対処できるだろう
- 感染予防に気をつけながら、趣味の時間や人とのつながりを大切にしたい
- あてはまるものはない
- その他

【質問9】困ったことやわからないことがあった時、相談できる人はいますか。または相談できる場所（機関）を知っていますか。

- いる・知っている
- いない・知らない
- 無回答

【質問10】その他、何かあればお教えてください（あなたがコロナにより受けた影響、これからの生活に対する考え、どのような情報がほしいかなど）。[自由記述]

アンケートを終わります。ご協力、どうもありがとうございました。

【保護者・ご家族の皆様へ】新型コロナウイルス感染症の影響についてのアンケート

このアンケートは、発達障害のご本人が、新型コロナウイルス感染症の拡大によってどのような影響を受けているかを調べるためのものです。質問は全部で10問です。回答時間は人によってちがいますが、10～15分くらいかかります。

- ・ アンケートは無記名式です。個人情報保護されますので、個人が特定されることはありません。調査結果は統計的にまとめ、ホームページなどで公開を予定しています。
- ・ アンケートへの協力についてご理解いただける場合は、このページの下で「同意する」を選択し、質問への回答をお願いいたします。

Q：このアンケートに答えることに、同意しますか。

- 同意する

Q：今、住んでいる地域（都道府県名）

- 47 都道府県+海外 から選択

Q：ご本人について、あてはまるものを選んでください。

- 男性
- 女性
- どちらでもない
- 無回答

Q：ご本人の年齢について、あてはまるものを選んでください。

- 就学前（～6歳）
- 小学生
- 中学生
- 15歳～18歳
- 18歳以上

Q：ご本人が診断を受けていれば、診断名についてあてはまるものを選んでください。※（ ）は発達障害者支援法の定義によるもの

- ASD（自閉症、アスペルガー症候群、広汎性発達障害）

- AD/HD（注意欠陥多動性障害）
- LD（学習障害）
- その他の発達障害（トゥレット症候群、吃音症、発達性協調運動障害など）
- 知的障害
- 未診断

I. <新しい生活様式>に関すること

新型コロナウイルス感染症（以下、「コロナ」と省略）にうつらない／うつさないために、<新しい生活様式>に取り組むことがすすめられています。

【質問1】<新しい生活様式>に取り組む中での、ご本人の様子についておたずねします。あてはまるものをすべて選んでください。

- 「人と十分なきより」がどのくらいが適当か、目印がない場所だと戸惑っているようだ
- 外出先や乗り物を利用する時、「混んでいる」のか「空いている」のか判断がむずかしく、戸惑っているようだ
- 列（レジなど）に並ぶ時、どこに並べばよいのか、またはどの方向に進めばよいか、よくわからなくて混乱するようだ
- 熱中症を防ぐために「周りに人がいない場所ではマスクをはずして良い」と伝えているが、うまく判断できないようだ
- 感染予防のための手洗いが、どのくらい（回数や時間）が適当なのか、判断がむずかしいようだ
- これまでのように行きたい場所に行けなくなり、イライラしているようだ
- 感染予防に取り組んでいない人（マスクをしていない・十分なきよりをとらない等）を見ると、非常にこわがる
- あてはまるものはない
- その他

【質問2】ご本人は、感染予防のために気をつけなければいけないこと※を、どの程度、理解していますか。あてはまるものを選んでください（※手洗いやマスクをしなければいけないこと、三密を避けることなど）。

- よく理解しているようだ
- ある程度は理解しているようだ
- あまり理解できていないようだ
- 理解することはむずかしいようだ
- その他

【質問3-1】感染症対策には、マスクをつけることが大切だと言われています。マスクの着用について、ご本人の状態にあてはまるものを選んでください。

- 抵抗なくマスクをしている
- がまんして、マスクをしている → 質問3-2へ
- マスクをすることがむずかしい → 質問3-2へ

【質問3-2】（上の質問で「がまんしてマスクをしている」または「マスクをすることがむずかしい」を選んだ人のみ、回答してください。）その理由を教えてください。※例：感覚過敏があってマスクが肌に触れるのが不快、痛みやかゆみが出る、息苦しさを訴えるなど 【自由記述】

【質問4】ご本人自身がマスクをしている時や、相手がマスクをしている時の状況について、ご本人の様子にあてはまるものをすべて選んでください。

- マスクをしていると、声の大きさを調整するのが（ふだん以上に）むずかしそうだ
- 相手がマスクをしていると、ふだんより、何を言われているのか理解するのに時間がかかるようだ
- 相手がマスクをしていることで聞き取りづらそうな時があるが、聞き返すことがむずかしいようだ
- 相手がマスクをしていると、よく知っている人の顔がわからなくなるようだ
- 相手がマスクをしていると、相手の表情がわからず、不安になるようだ
- ご本人自身や相手がマスクをしていても、特に問題はないようだ
- あてはまるものはない
- その他

【質問5】＜新しい生活様式＞に取り組む中で、ご本人が過ごしやすくなるよう、なにか工夫したことがあればお書きください。（例：感覚過敏があるため、マスクの素材を肌触りが良いものに変えた）【自由記述】

【質問6】＜新しい生活様式＞が始まったことで、ご本人にとって何か良かったこと／以前より楽になっていると思われることなどがあれば、教えてください（例：給食時間に班を作らないことになり雑談しないで済むので楽になったようだ）【自由記述】

II. 最近のご本人の様子と、これからの生活について

【質問7】最近のご本人の様子について、あてはまるものをすべて選んでください。※「日本でコロナが流行る前（今年1月頃まで）」と「最近」（この1～2週間）を比べて答えてください。

- 身体的な不調や症状を訴えることが増えた
- 睡眠の問題が増えたようだ（寝つきの悪さ、寝起きの悪さ、途中で目を覚ます、普段より早く目をさます、昼夜逆転など）
- 食欲が大幅に変化したようだ（減った/増えた）
- 通学するのがきつそうになった（ちこくが増えた、時々休むようになった、登校しづり）
- 感染をこわがり、手を洗う回数が極端に増えた（例：1日に6～7回→1日に20回）
- 感染をこわがり、外出（通学/余暇など）ができないことがあった
- 怒りっぽくなった・イライラしやすくなった/気分の浮き沈みが大きくなったようだ
- 家族とのトラブル（親子/兄弟）が増えた
- 特に変わったことはない
- その他

【質問8】最近のご本人について、1日のうち、「テレビ」「パソコン・スマホ」「ゲーム（ゲーム機器以外にパソコン・スマホ等でのオンラインゲームも含む）に費やす時間は増えましたか。あてはまるものを選んでください。※「日本でコロナが流行る前」（今年1月頃まで）と、「最近」（この1～2週間）を比べて考えてください。

- テレビ
 - パソコン・スマホ
 - ゲーム（オンラインゲーム含む）
- ◇ 前と変わらない
- ◇ 1時間くらいふえた
- ◇ 2～3時間くらいふえた
- ◇ 3時間以上ふえた

【質問9】コロナは再び流行する可能性もあるといわれています。これからの生活について、あなた（保護者・ご家族自身）の状態や気持ちにあてはまるものをすべて選んでください。

- コロナについて色々な情報があふれていて、何を信じたらいいかわからずに、混乱している
- 「自分や家族がコロナに感染したらどうしよう」と、とても不安だ（ほとんど毎日そのことを考えてしまう、いても立ってもいられない気持ちになる）
- いつまでこの状態（コロナを気かけながらの生活）が続くのか、とても不安／気持ちが落ち込む
- これからも当分、外出や人と関わることは避けたい（自分）／避けさせたい（家族）。
- コロナの影響による子どもの学習面の遅れが取り戻せるか、心配である
- コロナの影響により、子どもが対人関係や心理面の問題を抱えるのではないかと、心配である
- 将来の生活について、あまり希望がもてない
- 本人が感染予防の方法を身につけることができたので、再び流行しても何とか対処できるだろう
- 感染予防に気をつけながら、趣味の時間や人とのつながりを大切にしてもらいたい
- あてはまるものはない
- その他：

【質問10】その他、何かあればお教えてください（ご本人がコロナにより受けた影響、これからの生活に対する考え、どのような情報がほしいかなど）。[自由記述]

アンケートを終わります。ご協力、どうもありがとうございました。