

1. 目的と守るべきルール

(1) ワークショップの目的

①ワークショップとファシリテーターについて

- ・ワークショップとは、参加して交流しながら、体験をする場です。
- ・ファシリテーターは進行役を務めますが、みなさんと対等の立場です。
何かをみなさんに教えたり、リーダーをしたりということではありません。
共に学び、共に考え、みなさんと一緒に成長していく一人の人です。
ファシリテーターが、ワークの意味を解説したりすることもあります、それは、みなさんの理解を深めるためにワークショップ冊子に書いてあることをお伝えするものです。けっして、ファシリテーターの考えていることが良いとか、みなさんに何かを押しつけているという訳ではありませんので、よろしくご理解ください。

②ワークショップの目的

このワークショップは、「障害がある」ということについてさまざまな角度から考えてみることで、参加者がわが子とより良い関係を作るきっかけをつかむことを目的としています。

そのために、

- ・ 自分の見方や感じ方について振り返り、子どもとの距離や関わり方を点検する。
 - ・ いろいろなワークや話し合いをすることで、自己理解を深める。
 - ・ いろいろな人の考え方や感じ方を知ることで、視野を広げる。
- ということを行います。

(2) 守るべきルール

ワークショップを行うにあたって、いくつかのルールがあります。これは、参加しているみなさんそれぞれを守るためのルールですので、ご了解のうえ、守って頂けるようお願いいたします。ひとつずつ、読みあげていきます。

① この場のことはこの場限り（守秘義務）

この場で話したことは、グループの外に持ち出してはいけません。

自分が話したことを、許可なくよそで話されて嬉しい人はいませんし、そのようなことがあると、このワークショップの場が安心・安全ではなくなってしまう。

安心・安全な雰囲気の中で、自分の思っていることや気持ちを話せるということを大事にしたいので、この場のことはこの場限り、ということを守ってください。

ご自分が何を話したということは言っても構いませんが、他の人のことを外で話すのは控えて、全ての話を、ここにおいて帰ってください。

② パスする権利

ワークの中で「やりたくない」ものがあつたら、無理に参加しなくて結構です。聴いていることも学びになりますので、聴くことで参加してください。その際には、『このワークは、私は、聴くことで参加させていただきます』と、周囲の方に聴くことの了解を得てください。『パスで～す』とおっしゃってくださっても構いません。

③ 話を独占しない

話し出すといろいろ話したいことが出てくると思いますが、ワークショップでは、限られた時間の中で多くの人の気持ちや考えを聴いて交流することが大事になります。それを意識してみてください。

④ 上下関係や比較・評価を持ち込まない。

ここでは、みなさんが対等な関係です。

ご自分とは違う考えや思いが出てくると思いますが、違うところ探しをするよりも、同じところ探しをした方が、お互いに共感しあえる関係を作ることができます。共感することは、お互いにとって支えになるのです。

違いはそのまま受けとめて『あの人は〇〇だから』『私の方が〇〇だわ』『あなたは〇〇だけど』というような比較や評価はしないようにし、「同じこと」と「違うこと」がある、その事実を受け入れましょう。

＊『あなたは〇〇だけど（批判・評価）』と言う代わりに、『私は、それはしないけれど、そういうこともありますね（違うという事実の確認）』という表現方法をとることもできます。

⑤ 暴力はふるわない

これは、一般的なワークショップのルールで、キレやすい人がいたときに、周りの人を守るためのものです。

ワークショップでは、何かを表現したい時は、言葉で表すようにします。

もし、誰かの発言で傷ついたり、怒りを感じたりした場合は、静かにそれを言葉で伝えましょう。それが難しい場合は、ファシリテーターに声をかけてください。人や物に対して暴力をふるった場合は、退場していただきます。

⑥ 政治・宗教の話を押しつけない

これらについては、個々の考え方に差が大きく、率直な話し合いがしにくい場合があるので、自分の考え方を押しつけないように気をつけて下さい。

＜導入のためのワーク＞

目的：全員が平等に話せる場にする。

参加者の緊張感をほぐす。移動があるものは、体も動かすので気持ちもほぐれやすい。

他人の話をきちんと聴き、短い時間で話す。

よく知っている人同士が多い場合、いつもと違う切り口で交流することで、自分の新たな一面を伝えるとともに、相手への興味・共感を高める。

① なりきり他己紹介バージョン1

所要時間：説明と自己紹介で5分＋他己紹介で人数×1分

やり方：

2人組で、それぞれが自己紹介を2分ずつ行う。

聞き手は、相手の人になりきって、グループの人に向かって1分で他己紹介をする。

① なりきり他己紹介バージョン2「自分のことだけを話そう～私は〇〇です」

所要時間：説明と自己紹介で5分＋他己紹介で人数×1分

やり方：

2人組で、それぞれが自己紹介を2分ずつ行う。

聞き手は、相手の人になりきって、グループの人に向かって1分で他己紹介をする。

話す内容は、子どものことではなく、自分自身のことをメインで話す。あらかじめ話すテーマを決めるやり方もある。趣味・楽しかった思い出・好きなもの・昨日の晩ご飯など。

＊子どもから離れて、自分について語ることが大事。

＊短い時間だが、しっかり話して聴いてもらったという感触（コミュニケーションの充実感）が得やすい。

② 好きな花で集まれ

所要時間：20分

用意するもの：花の名前の書いてあるカード

あらかじめ、大きめのカードに何種類かの花（例えば、コスモス・バラ・菊・チューリップ・桜など）を書いておく。

やり方：

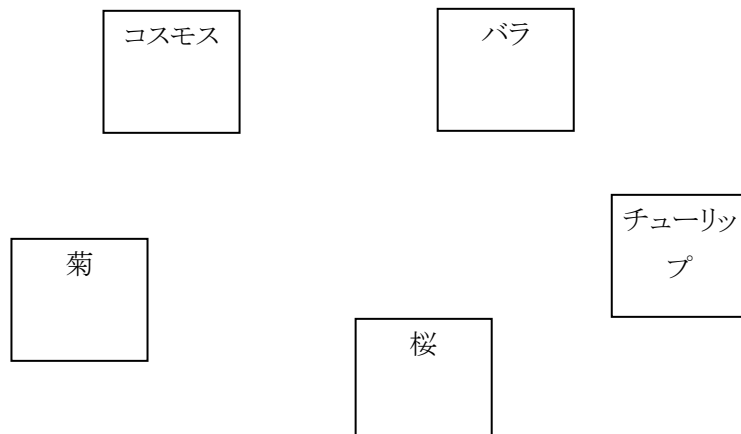
カードを目印に集まれるように、少し離しておいておく。置くのは机上で床でもOK。

参加者に、好きな花のカードがある場所に行ってもらう。

そこで集まった人同士で、自分の名前とその花を選んだ理由をひとつずつ言う。

*同じ花を選んでも理由が違うところがおもしろい。

*人数がそれほど多くない場合は、全員のひとことを聞き合えるようにやるとよい。



③ 私のオススメの場所案内

所要時間：20分

用意するもの：筆記具など、目印になるもの

やり方：

床にスペースを用意し、そこを日本地図だと見立てる。

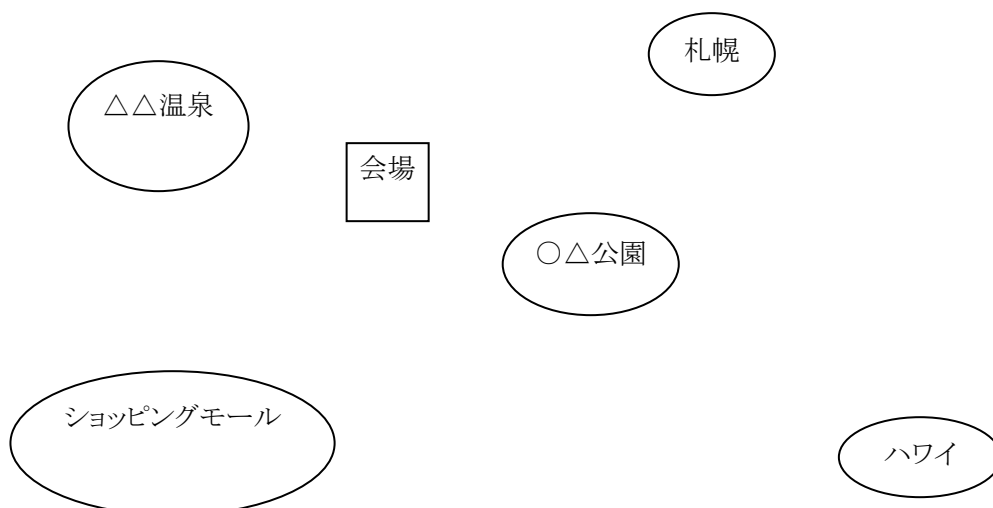
「ここがこの会場です」とファシリテーターが印（筆箱や冊子など少し大きさのあるものがよい）をおき、東西南北を示す。

参加者は、その印を目安に、自分のオススメの場所に自分の印（名札やペンなど）をおいていく。場所はたまかでかまわないが、「ここは〇〇県のつもりです」などとまわりの人と話して調整しながら置いてもらう。

全員が置き終わったら、ファシリテーターが順に「ここにおいた方はどなたですか？」と印を指さし、その場所においた人は名前とその場所について簡単に紹介する。

*あまり人数が多いと時間がかかる。20人くらいならOK。

*「長野はこっち？」「ううん、ここは群馬のつもり」「北海道はここにしますよ」などと、印を置くときにも盛り上がる。



④ 色（動物）でひとこと紹介

所要時間：10分

やり方：

自分を色や動物に例えて自己紹介していく。

各自、自分を例えたものがどんな色やどんな動物かを伝える。

例：「さわやかなブルーの〇〇です」「元気なリスの〇〇です」

*人数によっては、動きながらお互い自己紹介しあって握手するのもよい。

その場合、全員がお互い握手できるようにする。

*同じ色・動物でもその人によって形容詞が違ったりするのがおもしろい。



学習プログラム その1

「その人らしい暮らし」と「障害」

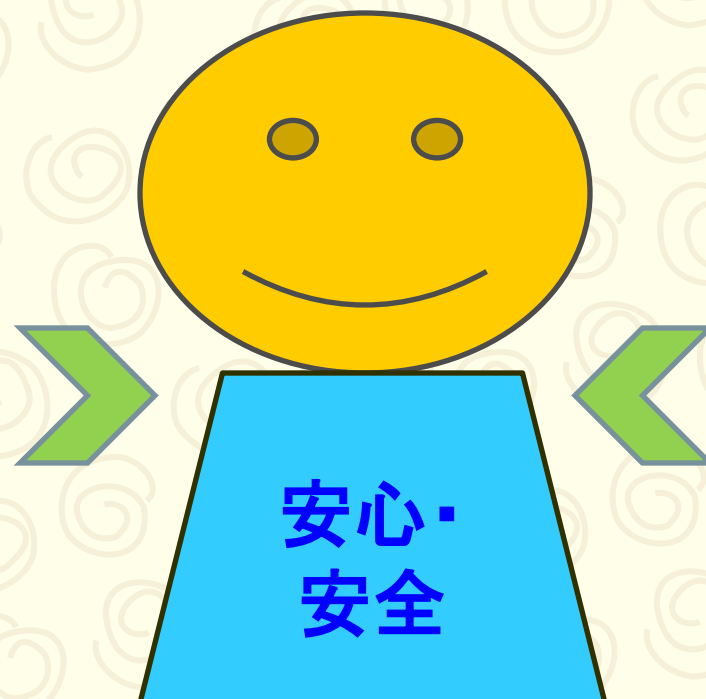


全日本手をつなぐ育成会©2009

1. 「その人らしい暮らし」の基盤

■ 全ての人のために、必要なこと

自己肯定
自尊感情
生活スキル
見通し



豊かな
生活体験
(探る・遊ぶ・
つくる・学ぶ・
感じる・考える、
など)

自分の使い

方を知る

= 自立の基礎

2. 「障害」の話をするのはなぜ？

■「障害がある」ことによって...

(1) 本人にとって安心・安全な環境がおびやかされやすい

①親自身が混乱する時期がある

②家族の中に葛藤が生じやすい

⇒対応策は2008年度の全育成「家族支援プロジェクト」を参照

③自分のおかれている環境を理解しにくい＝不安

⇒その人に理解しやすい環境・条件づくり

＝「障害」に応じた工夫 が必要

■「障害がある」ことによって...

(2) 本人の生活体験の幅が狭くなりやすい

① 本人自身の能力

⇒ 本人の発達段階と年齢相応の体験の
「ちょうど良いところ」はどこか？

⇒ 本人の能力を物や人でどう補えるか？

② 親の理解

⇒ あきらめすぎず、期待しすぎずの
「ちょうど良いところ」はどこか？

* これらを探すための支援が必要＝「障害」とは何か

❏ 「障害がある」ことによって...

(3) 本人が「否定的な自己像」を描きやすい

① 本人の能力

- ・ 周囲から要求されることに応えられない体験
- ・ 人と比較して自信をなくす

⇒「あなたはあなたであっていい(OK!)」「あなたには価値がある」というメッセージをどうやって伝えるか？

② 親や支援者の理解

- ・ 本人のことを周囲がすべて決める(本人:無力感)
- ・ 常に子どもとして本人を扱う(本人:大人になれない)

* 親自身の「障害者像」を点検してみることが必要

3. 「その人らしい暮らし」と「障害」

■ わが子なりの「その人らしい暮らし」のを見つけ方

(1) 本人の能力を、補う方法

* 無理、と思わずに「可能性」を見出すには？

(2) 日常生活・社会生活への参加の方法

* この「子」が「大人」になるために必要なことは？

(3) 本人が「価値ある自分」を感じる方法

* 家族にとっての幸せ、本人にとっての幸せとは？

* ワークを通して、「親」自身の 障害に対する
考え方、子どもへの関わり方を点検してみましよう

学習プログラム その2

親として「育つ」ということ
あなたの立ち位置、見直してみませんか？



全日本手をつなぐ育成会©2009



1. 親が親として成長する4つの段階(1)

▶ 最初のステップ

子どもが乳幼児期

⇒「親として」の自分づくり

⇒「親子の関係」づくり(障害の存在を越えて)

▶ 2つめのステップ

子どもが学齢期

⇒子どもとの関わり方を変化させる

(子どもの自我の発見、子離れの練習)

⇒あきらめすぎず、期待しすぎず

1. 親が親として成長する4つの段階(2)

▶ 3つめのステップ

子どもが学校を卒業するころ

⇒本人の思いの尊重

(親とは違う人生を歩む一人の人＝大人になりつつあるわが子を認める)

▶ 最後のステップ

成人した子どもが自分なりの自立をするとき

⇒わが子が「その人らしい暮らし」をするのを応援？

⇒「親の思う通りの生活」を実現？

*** 関わり方のスタンスを段階的に変える＝親の成長**

2. こんなこと、やってみました(1)

知的障害のある本人25歳、親50歳

- ▶ **これまで:** 親が送迎(学校・作業所ともに)
自力通勤に向けて、何かしなければ…でもきっかけが
- ▶ **きっかけ・チャンス:** 交通移動支援プログラムの誘い
公共交通機関を使って、ヘルパーと一緒に10日間
親の不安…途中でやめてもOK! で安心
- ▶ **実践・はじめの一步:** できない、と思っていたのに!
- ▶ **現在:** 本人…またヘルパーと一緒に通所したい!
親: 子どもの姿を客観的に。子どもとの距離の見直しが

3. 関わり方のスタンスを変える(1)

▶ 最初のステップ(子どもが乳幼児期)

子どもは保護の対象

心理的・身体的に密着した親子関係の構築
(子どもは安心・安全を感じる)

▶ 2つめのステップ(子どもが学齢期)

子どもは保護の対象…でも

子どもに任せてみることを徐々に増やす(自我の芽生えに応じて) = 本人が力をつけていく過程に対応

子どものトライ&エラーを、否定せずに受け止める

子どもの失敗 ≠ 親の失敗(密着した親子関係の分離)

3. 関わり方のスタンスを変える(2)

▶ 3つめのステップ(学校を卒業するころ)

子どもの成長を認める

⇒「保護の対象」から「共に歩む者」へ

⇒本人の主張を尊重？

親の権威(本人の能力を補う役割)を強調？

▶ 最後のステップ(子どもが自分なりの自立を するころ)

自分とは違う人生を歩む人、ということを認める

⇒親の直接介護は不要と言われたら？

⇒子どもは永遠に子どもであってほしい？

＊「親」自身の子離れできるかどうか

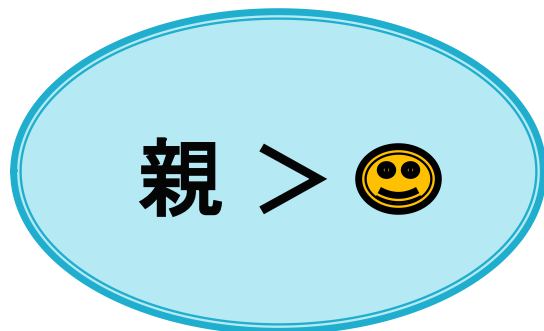
4. こんなこと、やってみました(2)

知的障害のある本人35歳、妹33歳

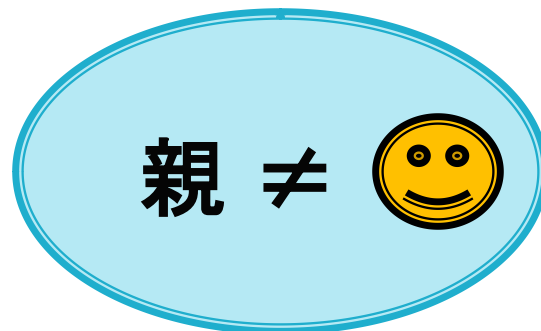
- ▶ **これまで:** 兄…できない人、私…できる人
- ▶ **きっかけ・チャンス:** 疑問の発見
…「障害のある人の人としての尊厳」
「人間として対等の存在」が分からない
- ▶ **実践・はじめの一步:** 何を対等にできるの？
…「ありがとう」と「ごめんね」から
⇒ 兄が変わった！時にはすごく奥の深い会話も
- ▶ **現在:** 「自分には価値がある」と本人が思えるかが
大事。具体的な態度として周囲が示すことが大事。

5. あなたは、どこを目指したいですか？

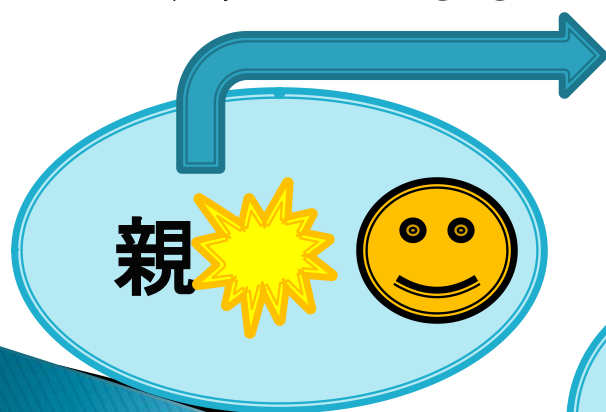
ステップ1



ステップ2

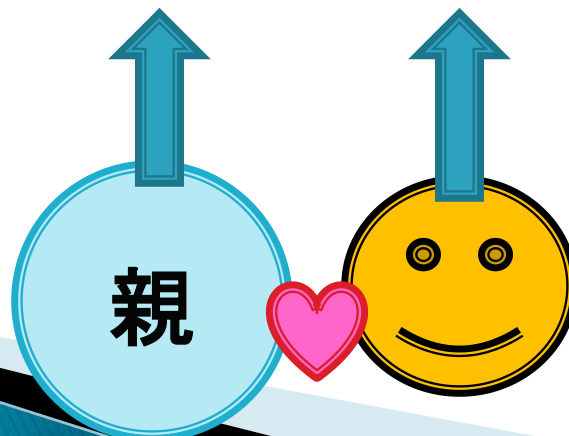
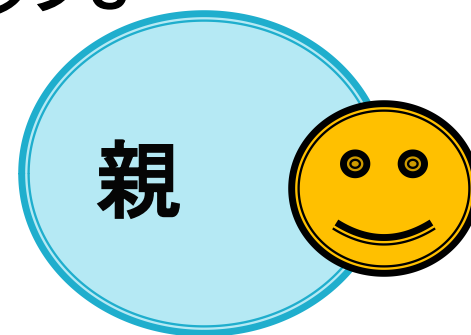


ずっと
ステップ1のまま



その人らしい
暮らし・人生

ステップ3



ステップ4

学習プログラム その3

心に栄養を注ぎましょう



～親として、ひとりの人として
自分を大切にするために～



障害のある子の親が、出会いやすい出来事

自分の心を大切にする意味

全日本手をつなぐ育成会©2009

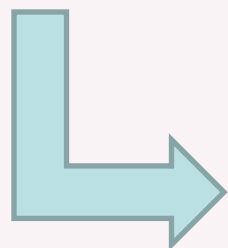
1. 障害があると分かった時

❁ 心理的なショックを受けるのはなぜ？

○わが子に対する「想い」の深さ

○親自身の期待や希望

○「理想の子ども」への想いを手放す



「現実の子ども」に向き合う

2. 心の癒しのサイクル



ショック

怒り



痛み



憎しみ

哀しみ



→ 癒し



身体的な症状が加わることもある

癒しへのステップ：

自分の心と向き合う

あせらない

信頼できる人の助けを得る

3. 「障害がある」ことによる親の負担

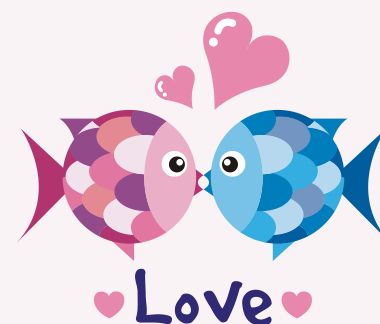
- ❁ 子どものケアに伴う体の負担
- ❁ 子どものケアに伴う精神的負担
- ❁ 子育てに伴う睡眠不足
- ❁ 家事への加重
- ❁ 経済的負担
- ❁ 障害・病気への心配
- ❁ 障害について学ぶための時間
- ❁ 病院や支援者等をコーディネートする労力



4. 「障害」と夫婦関係

うまくいかなくなる理由は？

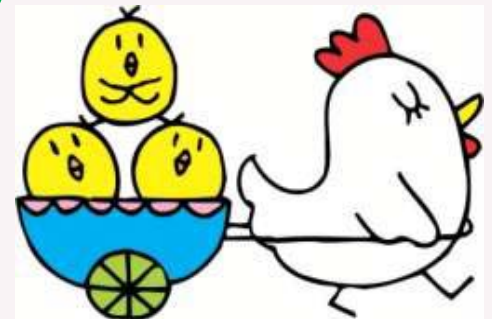
- ❁ 心理的な負担
- ❁ 経済的な負担
- ❁ 時間的な負担
- ❁ 役割の完全分担



⇒父親の気持ちを癒すことも大切
⇒ターニングポイントごとに夫婦
関係の見直しを

5. 自分の心を大切にすることは？

- ❁ 自己肯定感や自尊感情を高める
- ❁ 客観性を持てるようになる
- ❁ 元気でいられる
- ❁ 自分らしく生きやすくなる
- ❁ 心のゆとり⇒わが子へのゆとり



6. 客観性とはどんなことでしょうか？

- ❁ ありのままを受け入れること



- ❁ 自己肯定感や自尊感情と大きな関係

- ❁ 客観性がある

⇒わが子の状態をきちんと把握できる

自分の気持ちのバランスが取りやすくなる

- ❁ 正しい情報が必要

- ❁ 客観性は練習することで身につく

7. 想像力を使うことが大事



- ❁ 想像力って？
- ❁ 心の栄養と運動
- ❁ 共感する力 ⇒ コミュニケーション
- ❁ 想像力と客観性がある
⇒ 自分のために自分の人生を使える

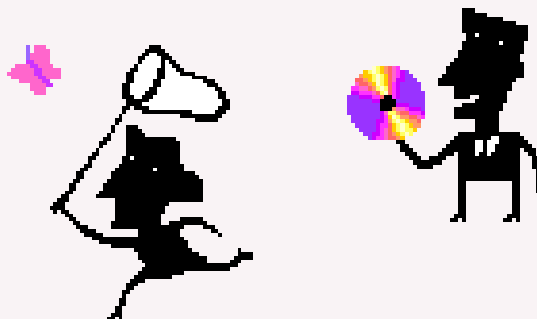
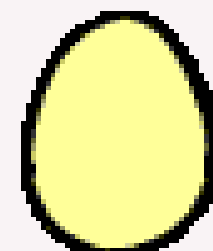
＊ワークで想像力を使って、
心のストレッチを！

8. 親が自分のためにできること

- ❁ 体の健康に気を配る
- ❁ 心が疲れすぎないこと＝気持ちを大事に
- ❁ 障害のある子の状態を正しく理解し受け入れる
- ❁ 障害のある子のことで、他者のサポートを得る
- ❁ 適切な情報とスキルを得る
- ❁ 家族全員のつながりをもつ
- ❁ 仕事や趣味、対人関係の再構築

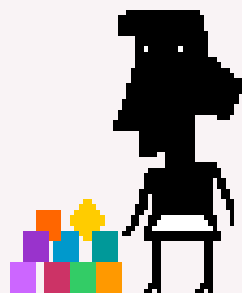
9. 心の栄養となる言葉

- ❁ 私もOK、あなたもOK。
- ❁ 過去と他人は変えられない。
変えられるのは自分と未来。
- ❁ どんな気持ちも、あっていい。



学習プログラムその4

可能性を見るために



全日本手をつなぐ育成会©2009

1. 「できない」ことの表現方法

🌸 水が半分入ったコップ

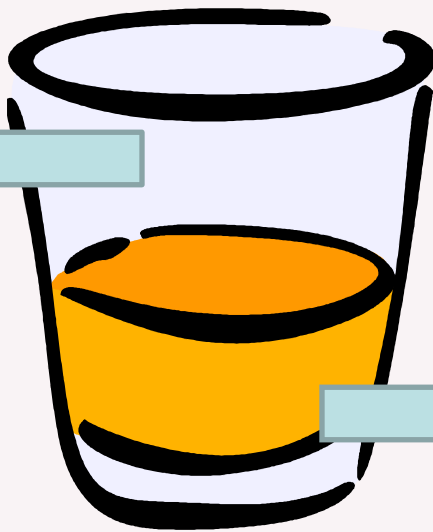
半分カラ



こんなにできない
ところがある



ダメな人



半分水が
入っている



できるところが
これだけある



可能性のある人



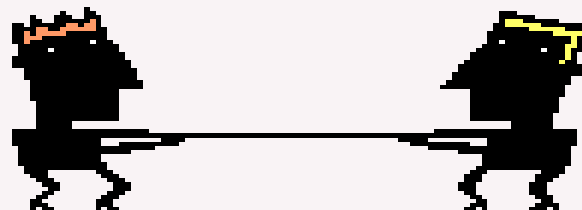
2. 「可能性」を見るための視点

❁ 「入っている水」に目を向ける練習

〇〇がないと
□□ができない人



〇〇があれば
□□ができる人



☆否定的なメッセージの読み替えが大事
⇒「言葉の点検ワーク」をやってみましょう

3. 情報の分かりやすい提示①



✿ 見て分かるようにすることが大事

☆たとえば…

実演してやってみせる

絵や写真を使う

紙に書いて見せる

漢字にフリガナをふる

援助機器を使う



「できないようで、
できるかも」
ワーク

「そんなの、ム
リ！」を見直す
ワーク

3. 情報の分かりやすい提示②

❁ 本人の、情報の理解力に応じた方法

☆たとえば…時間の理解について

「今、ここ」が大事な人

今日「一日」でバランスが取れる人

昨日・明日でバランスが取れる人

1週間くらいの単位で調整ができる人

数ヶ月の単位で記憶を保持できる人

⇒それぞれに、可能性はある



4. コミュニケーション方法の把握

❁ 理解と、表現と、どちらが得意？



☆たとえば…

働きかけに対して、生理的態度で表現

働きかけに対して、行動で表現

理解が得意で、表現が苦手

理解が苦手で、雰囲気を読む力が高い

理解が苦手で、表現が得意

⇒専門的な意見も聞きながら、状態把握を

5. 可能性を見る方法①人間観の点検

❁ 「完璧人間」を求めますか？

☆例えば…間違わない、気まぐれを起こさない、
自己を完全にコントロールできる

⇒カラの部分をいっばいにしなくては

❁ 「人間らしい人間」であることを認めますか？

☆例えば…見間違い、見落とし、物忘れ、記憶違い、
予測できないふるまい、気まぐれ、
すぐに飽きる・怠ける

⇒でも、生きていく力があればOK

5. 可能性を見る方法②障害観の点検

- ❁ 人は誰にでも、限界がある
- ❁ 「障害」を見る前に、「その人」を見る
- ❁ 不安な状況や、自己否定される環境にいて、その人らしくいられる人はいない
- ❁ 人にはそれぞれ「自分流」がある



☆ 「自分流」をサポート…支援を活用

☆ 周囲の「見方」一つで、人は変わる

⇒ 『話し合い活動』をやってみましょう

<生活のバランスを見直すチェックシート 1>

子どもの発達段階に応じた関わり方や生活のバランスについて考える。

* ①から⑥の項目について、あてはまる番号に○をつけましょう。

① 日常生活をどのようにしていますか。

- ① 全て親がやっている。
- ② 少しは手伝っている。
- ③ 本人のできることは、自分でするまで待っている。
- ④ 手伝ってほしいと伝えてきた時だけ手伝っている。
- ⑤ 自分でできる。

② コミュニケーションはどのようにできますか。(話し言葉以外の身振りなども含む)

- ① できない。
- ② すべてにうなずくまたは「はい」と言う。(理解できているのかどうかがわからない)
また、言われた言葉を同じ言葉でかえす。(反腹言語)
- ③ 場面により「いや」と意思表示できる。
- ④ 単語で意思表示ができる。
- ⑤ できる。

③ 社会的なルールは守れますか。

- ① ルールを理解できないので守れない。
- ② 興味のあることだけ守れる。
- ③ 支援(指示)があれば守れる。
- ④ 理解できることは守れる。
- ⑤ 守れる。

④ 自己決定はどうですか。

- ① できない(すべて親が決めている)。
- ② 本人に聞くこともあるが、ほとんど親が決めている。
- ③ 二者択一はできる(多くの中から選ぶのは難しい)。
- ④ 理解できていることや興味のあることはできる。
- ⑤ 本人が自分で決める。

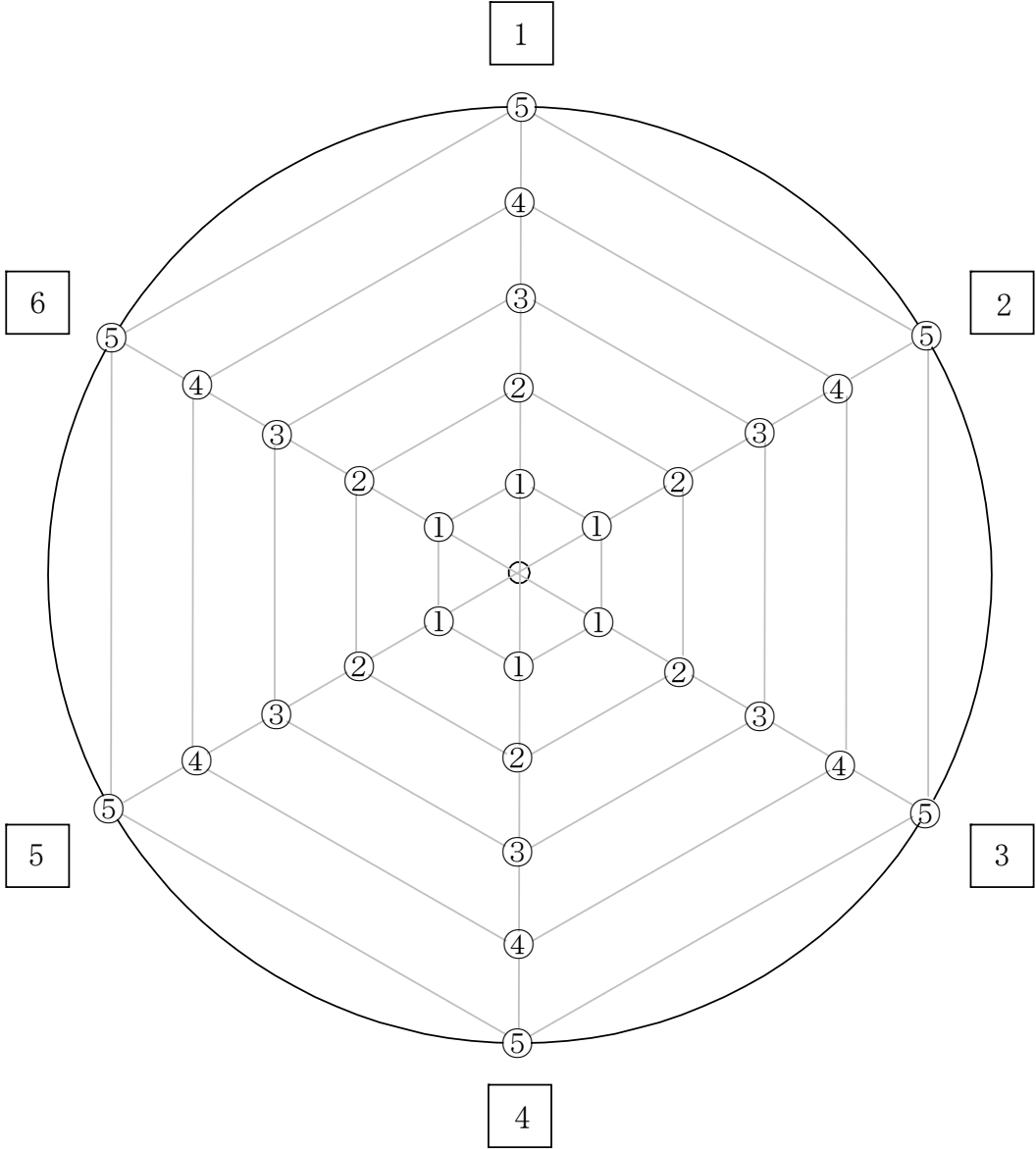
⑤ いわゆる問題行動やこだわり行動はありますか。

- ① しょっちゅう(日常的に)ある。
- ② 毎日ある。
- ③ 時々ある。
- ④ たまにある。
- ⑤ ない。

⑥ 休みの日(余暇)はどうしていますか。

- ① 何もしない。
- ② 家で過ごす。
- ③ 決まったところ(行事や教室)に行く。
- ④ 家族または支援者と行きたいところに行く。
- ⑤ 自分で自由に過ごす。

<生活のバランスを見直す チェックシート 2>



チェックをしてみて思ったことや、気づいたことを記入してください。

＜生活のバランスを見直すワーク＞

目的：チェックシートをすることで、生活のバランスを再確認し、発達に応じた関わり方や生活全般を見直すきっかけにし、子どものことを理解した関わりかたについて気づきを促す。

用意するもの：生活のバランスチェックシート 1

生活のバランスチェックシート 2

所要時間：35分（文末の解説を含まず）

1. 生活のバランスチェックシートにチェックする

（1）説明

＊ 生活のバランスチェックシート 1 を配る。

「これからチェックシートを使って、子どもの発達段階に応じた関わり方や生活のバランスについて考えてみたいと思います。

障害のある人は、生活や人づきあいのしづらさや、コミュニケーションをすることが苦手な場合や、社会的ルールやマナーなどの理解が難しいことがあります。

このチェックシートをやることで、子どものことを理解したうえで、発達段階に応じた関わり方を考えてみるきっかけにしていきたいと思います。

これは、障害の「重い・軽い」「できる・できない」を判断するものではありません。

では、項目だけ読みます。

あまり考えすぎず、あてはまると思う番号に○をしてください。」

＊ チェックシート 1 の¹から⁶までの項目を読む。

2. 生活のバランスチェックシートにチェックする

（1）説明

＊ 生活のバランスチェックシート 2 を配る。

「チェックシート 1 に○をつけ終わったら、チェックシート 2 に、1 の結果を書き込んでみましょう。

チェックシート 2 の記入について、例えば、チェックシート 1 の問い¹日常生活をどのようにしていますか、が^①に○を記入された場合は、チェックシート 2 の問い¹の^①のところを塗りつぶします。

同じようにして、問い²から⁶についてもチェックシート 1 に記入された数字のところを塗りつぶします。

最後に、塗りつぶしたところを線でつなげて、亀の子チャートを作ってください。

これで、生活のバランスなどを見ることができます。

（２）各自が作業を行う

チェックしてみて思ったことや、気づいたことについて、用紙にある欄の中に書き込んでください。」

（３）分かちあい

「書き込んでみて、どんなことを思ったり感じたりしたか、何か気づいたことはあったかについて、グループで話し合ってみましょう。」

＊２０分ほど時間をとる。

＊以下の解説は、必要に応じて紹介する。

解説：

① 日常生活をどのようにしていますか。

障害のある人は、コミュニケーションでは身振りや視覚を使う絵カード・コミュニケーションボードを利用して「言葉以外のやりとり」をする人もありますが、全般的にコミュニケーションが苦手な場合が多いようです。

また、感覚に偏りある場合もあります。動物の鳴き声や人込みなどの雑音・大きな音・光や臭いなど苦手な感覚があったり、洋服の素材・形状により着られない物があったり、季節にそぐわない好きな物を着てしまうようなことがあるようです。それぞれにことなる援助が必要です。

ご自分の子どもの状態を確実に知ることは、とても重要です。

日常生活スキルについては、一般には成長段階に応じて出来ていくと思われるようなことでも、障害のある人には具体的に教える必要があったり何度も体験することが重要なこともあります。

絵に描いて示すなどして、手順を視覚（目）で見える形で示すなどいろいろなやり方があり、ご自分の子どもにあった方法を学校や事業所と連携して行いましょう。

② コミュニケーションはどのようにできますか。（話し言葉以外の身振りなども含む）

おしゃべりができていても言葉の理解が苦手だったり、言葉を理解できていても、発語が遅れていたりする場合があります。

障害が軽度の場合でも、抽象的な言い方や比喩、慣用表現は苦手です。

話し言葉によるコミュニケーションだけに頼らず、実物を示す、カードの選択、身振り、サイン、書きことば（文字）など、どんな方法でも本人が使える方法で、自分から表現できる方法を増やしていくことが重要です。

「やめて」「いや」「いります」「いりません」「助けて」「教えて」など、自分を表現できるようにサポートしましょう。

指示をするときには、「〇〇してはダメ！」ではなく「〇〇します」、「走ってはダメ！」ではなく「歩きます」など、短くはっきりと伝えましょう。

重度の知的障害がある場合でも、表情、身振り、視線などでさまざまな気持ちを表現しています。

その場の雰囲気や言葉、言葉以外で伝わるものが、障害のある人に影響を与えています。肯定的な表現・態度を心掛けましょう。

③ 社会的なルールは守れますか。

自分の行動の「良い・悪い」の理解が苦手な場合があります。

「いつ」「どこで」「どうする」というような行動を本人にわかるように、きちんと理由を説明することが必要です。

また、頭では分かっているのに「待つ」という行為が苦手な場合、周りの環境や関わり方を変えることで、本人が理解できることがあります。例えば、日常の不適切な行動に「ダメ!ダメ!」と目を向けるより、「今日は貸してって言えてえらいね」など、望ましい行動に目を向けるように心がけてみましょう。本人に応じた目標をたてることも有効です。

④ 自己決定はどうですか。

日常生活の中で将来的に自分のやりたいことや、欲しいものを選び、自己選択・自己決定ができるようになることが重要です。

自分で選んだり、決めたりする経験を重ねておくことが重要です。

例えば、たくさんの物の中から選ぶとすると迷ってしまうので、二つからどちらかを選ぶことから始める。本人が決めるまでゆっくり見守る・待つなど、決めることをサポートする。本人が決めることに困っている時に、決めやすいような助言をしてみたりする、などです。

共同決定（ともに決める）の場合でも、決めた結果に本人が満足しているかどうかを確認することが大事です。

⑤ いわゆる問題行動やこだわり行動はありますか。

周囲の人には不適切な行動に思えても、本人の立場になって原因を探ることが重要です。多くの場合、環境や関わり方を変えることで、不適切に見える行動は減少します。

いわゆる問題行動やこだわり行動が起きるのは、本人が伝えたいことや要求があるからで、コミュニケーションの観点からとらえることが大切です。

本人が伝えたいことや要求とは、例えば、場面や状況が理解できない・何をどうすればいいのか、指示がわからない・要求や「いや」などが言えない・音、

物や光などの感覚に過敏さがある（不快だということを表す）といったものです。どれが理由なのかをみつけ、それに適した対応をすることで、いわゆる問題行動やこだわり行動は改善されていくのです。

6 休みの日（余暇）はどうしていますか

その日に何をすれば良いのかが決まっていなくて不安を感じたり、経験したことが無い物事には興味がむかない場合があります。

本人にあった生活スタイルを維持することは、安定した生活に繋がるので、無理のないスケジュールで本人がやりたいことや年齢にあった経験ができるようにしていくことが大事です。その際、相談支援やサービスを使うことも必要です。

解説： 全体のバランスについて

生活の中で何らかのストレス、欲求不満や自分が否定されているような気持ちをもっていると、それを埋めようとして何らかの反動が出ることが多いものです。

いわゆる問題行動やこだわり行動がある場合には、生活のバランス全体を見渡して、どの部分が本人にストレスとなっているのかを見つけてみるというでしょう。

例えば、肥満体質の子どもの親から、「この子は食べることが好きだから」という話をよく聞きます。ですが、過食の原因にはストレスも影響している場合が多いのです。「食べること‘しか’楽しみがない」生活になっていないかどうかを点検して見る必要があります。食べることより楽しいもの、が本人の生活の中にありますか？

こだわり行動についても、同様です。同じことをしていると落ち着くということは、それをしていないと不安だということです。本人なりの居場所（自分が肯定される場）をたくさん用意してあげることや、生活にメリハリや見通しをつけてあげることで、不安は減っていきます。

＜日常生活での選択の幅を見直すワークシート＞

子どもの意志ややりたいことについて、どのように注意を向けているかを点検しましょう。

＊ どれくらい子どもの意見や思いを聞いていますか。思い当たる場面を書いてみましょう。

（場面の例：外食、着替え、行き先、遊び相手、スケジュール、乗り物など）

例 ・外食時のメニューは子どもの意見はきかず、親が決める。
・着替えの洋服は、子どもが決めて着ている。

記入シート

思ったことや気づいたことを記入してみましょう

＜日常生活での選択の幅を見直すワーク＞

目的：日常生活での子どもの選択の幅がどうなっているかを点検することで、
子どもの意見や思いを尊重しているかについて見直しをする。

用意するもの：「選択の幅ワークシート」

所要時間：30分

1. 「選択の幅ワークシート」に記入する

（１）説明

＊「選択の幅ワークシート」を配る。

「これからワークシートを使って、親自身がどのように気にかけて日常生活で
の子どもの意志、やりたいことを尊重しているかを点検してみましょう。

忙しい日常生活で、子ども自身の声を聞こえていながら聞きながしていませんか。
本人が出す小さな声・ちょっとした仕草などは、本人がこうしたい、これ
がいいと表現している気持ちです。思いや意志を見過ごしてはいませんか。

記入シートに思いつくことを書いてみましょう。

これは、良い悪いの評価をするものではありません。今の状態を知るきっかけ
にするものです。」

（２）各自が作業を行う

「それでは、シートに記入してください。また、思ったことや気がついたこと
についても、書き込んでください。」

＊10分ほど時間をとる

（３）分かちあい

「書き込んでみて、どのようなことを思ったり感じたりしたか、何か気づいた
ことはあったかについて、お隣の人と話し合ってみましょう。」

＊20分ほど時間をとる

「感じたことや思ったことは、お子さんの年齢によっても違いがありますし、
障害の程度によっても違いがあると思います。

どんなに重度の人でも、表情や態度だけでなく、熱を出すと心拍数が上がる
などの生理的な反応を通して意志を示しているものですし、意志をくみとっ
てもらえない状況が長く続くと、無力感を味わいます。

時には、親が望まない選択を本人がすることもあると思います。その結果、
親がイヤな気持ちのまま許すと親のストレスになりますし、いったん子どもが
決めたものを認めないのは子どもの自尊感情を傷つけます。

子どもが選んだものが、気に入らないと思うときには、どうしてそれを望ま
ないのかを点検してみることが大切です。たとえば、恥ずかしいから？社会の

マナーに反するから？健康管理上の理由でしょうか？しつけや反社会的な行為で譲れない場合、全て自由に選ばせるのではなく、「この中から選びましょう」と選択肢を狭めて導くことも、ひとつの方法だと思います。

ワークシートに書き込んでみて、いかがだったでしょうか。」

＜選び方・決め方のワーク＞

氏名 _____

1. 外食の時の、本人のメニューの決め方

(1) わが家では、どのようにしていますか？

- a. 本人が選び、本人が注文する
- b. 本人が選び、家族が注文する
- c. 本人に家族が薦めるものを選ばせるようにし、本人に注文させる
- d. 本人に家族が薦めるものを選ばせるようにし、家族が注文する
- e. 本人の意見は聞かず、家族が選んだものを注文する

(2) ロールプレイをやってみた感想を書いておきましょう。

2. 行事やレクリエーション活動の決め方

(1) わが家では、どのようにしていますか？

- a. 本人が選ぶ
- b. 家族の勧めるものを選ばせる
- c. 本人の健康や趣味を考慮した上で、家族が薦めるものを選ばせる
- d. 本人の健康や趣味を考慮した上で、家族が選ぶ
- e. 本人の意見は聞かず、家族が選ぶ

(2) ロールプレイをやってみた感想を書いておきましょう。

＜「選び方・決め方」のワーク解説＞

目的：子どもの自立を促す時に、子どもが自分で選び決めるということと、親が選び決めるということのバランスをどう取っていったらいいかを考えるきっかけとする。

ロールプレイで役割を交代しながら演じることで、それぞれの考えや思い、行動の癖により深く気づくことができる。

用意するもの：「選び方・決め方 ワークシート」

所要時間：60分～90分

1. 「選び方・決め方のワーク」のシートにチェックする

（１）説明

＊「選び方・決め方のワーク」のシートを配る。

「これからこのシートに書いてある質問について、あてはまるところに○をつけてください。あまり深く考えずに、だいたいこれかな、と思うもので結構です。質問は2つありますので、両方とも解答してください。」

（２）各自が作業を行う

＊記入に1～2分ほど時間を取る

2. ロールプレイをする

それでは次に、3人組で親役・子ども役・観察者にわかれて、その場면을再現してみましょう。

その後に、やってみてどんな感じだったかを伝え合い、意見交換をしましょう。

（１）食事のメニューの選び方

まず、親役・子ども役・観察者を決めてください。…決まりましたか？

それでは、やり方を説明します。

①家族で食事に行った時の場面を想定します。ファミリーレストランとか、回転寿司とか、どこでもいいです。お店は親役の人が決めてください。

…決まりましたか？

②親役の人は、子ども役の人をいつもと同じような位置に座らせて下さい。

③子ども役の人は、障害のある人になりきってください。どのような障害程度を想定してもかまいません。ただ、「自分はこのメニューがいい！」というのを一生懸命主張してください。

④親役の人は、いつものように、お子さんに接してみてください。

⑤観察者は、親子のやりとりを良く見ていてください。

終わったら、みんなで感想を交換します。よろしいでしょうか。5分くらい時間を取ります。それでは、始めてください。

(5分くらい取る)

終了です。いかがだったでしょうか。

それでは、役割を交代して同じことをしてみましょう。

*①から⑤の説明を繰り返す。

*一人で3つの役を体験しても良いし、しなくても良い。時間配分に応じて工夫する。

やってみて、どうでしたか？どんな気持ちになりましたか？

見ていて、どうでしたか？どんな気持ちになりましたか？

話し合ってみてください。

*20分ほど取る

やってみて、思ったことや気づいたことを、シートに書き込んでおきましょう。

*5分ほど取る

(2) 行事やレクリエーションの選び方

今度は、4人でロールプレイをします。

親役・子ども役・支援者役・観察者を決めます。…決まりましたか？

それでは、やり方を説明します。

①わが子が参加する、行事やレクリエーション活動を決める場面を想定します。

支援者と、今度の週末にどういう活動に参加するかを話し合っているところです。立ち話でも、座って話してもかまいません。

②親役の人は、子ども役の人をいつもと同じような位置に立たせるか、座らせるかして下さい。

③子ども役の人は、障害のある人になりきってください。どのような障害程度を想定してもかまいません。ただ、「自分はこの活動がいいな」「この活動いやだな」というのを一生懸命主張してください。

④親役の人は、いつものように、お子さんに接してみてください。

⑤支援者役の人が、「今度の週末、何をしますか？」と尋ねるところから始めます。

よろしいでしょうか。5分くらい時間を取ります。それでは、始めてください。

(5分くらい取る)

終了です。いかがだったでしょうか。

それでは、役割を交代して同じことをしてみましょう。

*①から⑤の説明を繰り返す。

*一人で4つの役を体験しても良いし、しなくても良い。時間配分に応じて工夫する。

やってみて、どうでしたか？どんな気持ちになりましたか？

見ていて、どうでしたか？どんな気持ちになりましたか？

話し合ってみてください。

*20分ほど取る

やってみて、思ったことや気づいたことを、シートに書き込んでおきましょう。

*5分ほど取る

3. わかちあい

いかがだったでしょうか。思ったことや気づいたことを、発表してもいいという方はいらっしゃいますか？

わが子であっても、一人の人として、自分のことを自分で決め、その結果を自分で体験するということは、大事ですね。

でも、親はなかなか子どもに任せきることができないものだと思います。

いかがだったでしょうか？

*無理に引き出さなくとも良いが、言いたそうな人にふる。

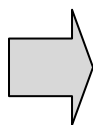
*ファシリテーター自身のことを話題に出して、なかなか難しいですね～、やってみると見えるものもありますよね、などと伝えても良い。

＜言葉の点検ワークシート 1＞

まず、左側の枠の中に、子どもに指示したり、親の要求を伝えたりするときに使っている言葉を書いてみましょう。

次に、右側の枠の中に、左側の言葉をやわらかく・肯定的に表現するとどのような言葉になるでしょうか。思いつく言葉を書いてみましょう

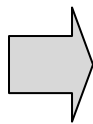
例 ・痛くない
・サッサと、早く
・〇〇してはダメ！
・走ってはダメ！
・ガチャガチャしない



・大丈夫
・時間がわかるような言葉や態度に
・△△します
・歩きます
・そっ〜と

記入シート

・
・
・
・
・
・
・
・



記入シート

・
・
・
・
・
・
・
・

思ったことや気づいたことを記入してみましょう

＜言葉の点検ワークシート 2＞

次のような場合に普段、どのような言葉を使っていますか。

また、どういう態度で言っていますか。声の調子、言う速さ、視線、表情などについても、分かる範囲で書いてください。

①子どもに、急いでほしいとき、どういう言葉を使っていますか。

()

その言葉を、どういう態度で言っていますか

(声の調子、言う速さ、視線、表情など)を記入してください。

()

②子どもに、親が決めた物事をやってほしいとき（やらせたいとき）どういう言葉を使っていますか。

()

その言葉を、どういう態度で言っていますか

(声の調子、言う速さ、視線、表情など)を記入してください。

()

③子どもに、何かをしないでいてほしいとき（させたくないとき）どういう言葉を使っていますか。

()

その言葉を、どういう態度で言っていますか

(声の調子、言う速さ、視線、表情など)を記入してください。

()

④その他に思いあたる場面・状況を自由に設定して記入してください。

状況：

のとき

思ったこと、気づいたことを記入してみましょう

＜言葉の点検ワークシート 3＞

ロールプレイをやってみましょう。

言葉の点検ワークシート1・2に書き出した言葉を、肯定的な言葉や子どもが理解でき聞き入れやすい言葉や態度で伝えるには、どのようにしたらいいでしょうか。

3人組で親役・子ども役・観察者に分かれていつもの言い方、言い換えた言い方でロールプレイをしましょう。

その後に、言われてどんな感じだったかを伝え合い、話し合いをしましょう。

方法：3人組でロールプレイ(一人は本人役、一人は親役。残りの人は観察者役)

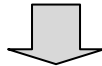
(1) 「ダメ！」の伝え方

①いつものやり方で

子ども役の人に、「ダメ！」と伝えてみてください。
いつもしているやりかたでOKです。

②言葉を言わずに、態度だけで

子ども役の人に向かって、
言葉を使わずに、「ダメ！」と伝えてみてください。



どうでしたか？
(本人役、親役、観察者役それぞれの感想を話し合う)

(2) 矛盾したメッセージの伝わり方

今度は、「いいのよ」と言いながら、「ダメ！」「気に入らない」という表情や身振りをしてみてください。



どうでしたか？
(本人役、親役、観察者役それぞれの感想を話し合う)

(3) 役割を交代してやってみましょう

ロールプレイをやってみて、思ったことや気づいたことを記入しましょう。

解説

人は、一般的に非言語の身振りや仕草、視線、表情などで伝えたいことの7割を伝えているといわれています。言葉と態度が違っていた場合、メッセージを受け取った側は混乱してしまいます。そのため、非言語も言葉と態度を一致させ相手に伝えることが大切です。なぜなら、一般的に非言語の身振りや仕草、視線、表情などをすべて含んで「コミュニケーション」だからです。

大人同士であっても、何も言っていないのに「この人、機嫌悪そう」ということが伝わってくるのはどうしてでしょう。やはり、非言語が関係しています。大人同士で伝わるものは、当然のことですが子どもにも伝わります。

食器などをガチャンと置く、子どもと目を合わせない、子どもの話を聞きながら目は違うものを見ている、といった状態がどういう意味をもっているのか、子どもは敏感に感じ取っているものです。

＜言葉の点検ワーク 1＞

目的：日常的に親が使っている否定的な言葉や、無意識に用いている非言語のメッセージを見直し、肯定的な（受け入れやすい）言葉に置き換える方法を身につけて、子どもとの良い関係のコミュニケーションについて気づきを促す。

用意するもの：「言葉の点検ワークシート 1」

所要時間：30分

1. 「言葉の点検ワークシート 1」に記入する

（1）説明

＊「言葉の点検ワークシート 1」を配る。

「これから、ふだん使っている言葉について見直してみたいと思います。否定語は、あまりにたくさん言われると自分の存在が傷つき、言われている方も言っている方も無力感を増し苦痛を感じます。

でも日常的につい無意識に、使ってしまうことが多い言葉でもあります。

意識的に言い換える方法を身につけることで、子どもの意思を尊重し良い関係のコミュニケーションが取れるようにチェックしてみましょう。

最初に、子どもに指示したり、親の要求を伝えたりするときに使っている言葉を左側の記入シート枠の中に書き込みます。

次に、右側の記入シート枠の中に、左側の記入した言葉をやわらかく・肯定的に表現するとしたらどうなるかを記入してみましょう。

例としていくつか挙げてありますので、それを参考にしてご記入ください。」

（2）各自が作業を行う

「それでは、シートに記入してください。また、思ったことや気がついたことについても、用紙にある欄の中に書き込んでください。」

＊10分ほど時間をとる

（3）分かちあい

「書き込んでみて、どんなことを思ったり感じたりしたか、何か気づいたことはあったかについて、グループで話し合ってみましょう。」

＊15分ほど時間をとる。

＜言葉の点検ワーク 2＞

目的：日常的に親が使っている言葉や、無意識に用いている非言語のメッセージを点検し、子どもとの良いコミュニケーションが取れるようにする。

用意するもの：「言葉の点検ワークシート 2」

所要時間：30分

1. 「言葉の点検ワークシート 2」に記入する

（1）説明

＊「言葉の点検ワークシート 2」を配る。

「それでは、次に、いくつかの場面で普段、どのような言葉を使っているかを点検してみましょう。また、その言葉をどういう態度で言っているか（声の調子、言う速さ、視線、表情など）についても、思いつくことを自由に記入してください。

①子どもに急いでほしいとき。

②子どもに親が決めた物事をやってほしいとき。（やらせたいとき）

③子どもに何かをしないでいてほしいとき。（させたくないとき）

④その他に思いあたる場面・状況を自由に設定して記入してください。

（2）各自が作業を行う

「それでは、シートに記入してください。」

＊10分ほど時間をとる

（3）分かちあい

「書き込んでみて、どんなことを思ったり感じたりしたか、何か気づいたことはあったかについて、グループで話し合ってみましょう。」

＊15分ほど時間をとる。

＜言葉の点検ワーク 3＞

目的：日常的に親が使っている否定的な言葉や、無意識に用いている非言語のメッセージを見直し、肯定的な（受け入れやすい）言葉やこどもが理解できて聞き入れやすい言葉に置き換えて、子どもと良いコミュニケーションが取れるようにする

用意するもの：「言葉の点検ワークシート 3」

所要時間：60分

1. 「言葉の点検ワークシート 3」のロールプレイをする

（1）説明と実施

＊「言葉の点検ワークシート 3」を配る。

①「ダメ！」をいつものように伝える

「これから、否定的な言葉の伝わり方や、非言語のメッセージを体験するためにロールプレイを行います。

3人組で、親役・子ども役・観察者を決めてください。

…決まりましたか？

それでは、やり方を説明します。

最初の場面は、子どもに向かって、「ダメ！」というときです。

①親役の人は、子ども役の人と向き合って座ってください。

②いつもしているやり方で、「ダメ！」と子ども役の人に伝えます。

③観察者は、親子のやりとりを良く見ていてください。

それでは、始めてください。」

②「ダメ！」を、言葉を使わずに伝える

＊各グループが終わったところを見計らって

「いかがでしたか？ それでは次に、言葉を使わずに「ダメ！」と伝えてみましょう。

①親役の人は、子ども役の人と向き合って座ってください。

②言葉を使わずに、子ども役の人に「ダメ！」と伝えます。

③観察者は、親子のやりとりを良く見ていてください。

それでは、始めてください。」

＊各グループが終わったところを見計らって

「いかがでしたか？ 親役、子ども役、観察者役、それぞれの感想を話し合ってみましょう。」

＊5分ほどとる

③矛盾したメッセージを伝える

「それでは次に、矛盾したメッセージの伝わり方を体験してみます。

子どもに向かって、言葉では『いいのよ』と言いながら、「ダメ！」「気に入らない！」という表情や身振りをしてみてください。

①親役の人は、子ども役の人と向き合って座ってください。

②言葉では「いいのよ」と言い、表情や身振りでは「ダメ！」「気に入らない！」を表してください。

③観察者は、親子のやりとりを良く見ていてください。

それでは、始めてください。」

＊各グループが終わったところを見計らって

「いかがでしたか？親役、子ども役、観察者役、それぞれの感想を話し合ってみましょう。」

＊5分ほどとる

「それでは、今度は役割を交代して、やってみましょう。」

＊親役、子ども役、観察者役を1回ずつ体験していく

（２）感想の記入

「全員が終わったら、ロールプレイをやってみて思ったことや気づいたことを、シートに書き込んでおきましょう。」

＊10分ほど取る

「言い方によって、言われた側の印象がだいぶ変わるのではないのでしょうか。

人は、一般的に非言語の身振りや仕草、視線、表情などで伝えたいことの7割を伝えているといわれています。言葉と態度が違っていた場合、メッセージを受け取った側は混乱してしまいます。だから、非言語も言葉と態度を一致させ相手に伝えることが大切です。

いかがだったでしょうか。」

＊適宜、感想を発表してもらってもよい。

＜こんな時どんな働きかけをしていますか？のワークシート＞

①子どもが安心感を得られたり、自分の存在が「このままでいいんだ」と思えるようにするために、日頃どんな場面で、どのような働きかけをしていますか？

働きかけの例：

肯定的な言葉かけ	(「頑張ったね」「よくできたね」など)
気持ちの言語化・共有	(「〇〇したかったんだよね」「〇〇だったね」など)
受容の態度	(あいづちを打つ、握手をする、笑顔を返すなど)
心の準備	(あらかじめ、予定をわかりやすく伝えるなど)
場所の設定	(初めてのところには一緒に行く、参加しやすい場所を選ぶなど)



②子どもが不安そうな時、またはやってみてうまくいかなかった時・試行錯誤している時など、あなたはどんな言葉かけや態度をしていますか？また、失敗を含めた経験からも自分をOK(失敗から学べる)といえるように、どんな働きかけができるでしょうか？

働きかけの例：

親が手伝ったり代わりにしたり、手本を先に見せる。
言葉かけをする(具体的なアドバイス・「頑張ったね」・「大丈夫だよ」)
難しそうなことはやらせないようにする。
何か工夫する(簡単にできるようにする、やることを減らすなど)



③グループで、①と②について、書いたことや思ったことなどをお互いに話してみましょう。

＜こんな時、どんな働きかけをしていますか？のワーク＞

目的：親の子どもへの関わり方を多角的にチェックすることによって、こどもによい影響を与える働きかけをしているか自覚する。

また、今後どんな働きかけができるか考える。

用意するもの：「こんな時、どんな働きかけをしていますか？ワークシート」

所要時間：20分

1. ワークシートに記入する

このワークの目的（上記）を、参加者に伝える。

各自、記入してもらう。

＊10分ほど時間を取る

2. 分かちあい

チェックしてみて思ったことについて、グループの人たちで話し合う。

グループの人数が多い場合には、3～4人に分けても良い。

＊10分ほど時間を取る

＊必要に応じて、次の解説を話しても良い。

解説：

（学習プログラムその1のパワーポイントにあったように）子どもが自己肯定感や自尊感情を持てることは大切です。

親の態度や言葉かけは、子どもにとって大きな影響力があります。

同じ経験をしたとしても、親からの働きかけによって、子どもは自信を持つこともあれば、逆に自信をなくしたりしてしまうこともあります。

子どもが試行錯誤してみることに、やってみてうまくいかなかった出来事（トライアンドエラー）も大事な経験です。トライアンドエラーであっても大丈夫、それが次のチャンスにつながるよ、見守っているよ、と親が伝えてくれたら、子どもにとってはこんなに心強いことはないでしょう。

自己肯定感や自尊感情、安心感は毎日の積み重ねで育つものなので、本人にとって栄養となるプラスの言葉かけをたくさんしてあげられるとよいですね。成功も失敗も迷ったことも全部次につながると思えたら、親自身も楽になれるのではないのでしょうか？

子どもを広い心で受けとめるには、親自身が元気で余裕のあることも大切です。「そんなことできない！」と思ったら、まずはご自分の心と体に栄養を与えてあげてください。

親のためのワークは『自己肯定感を高めるためのワーク』の中に掲載されています。

<ありがとう・ごめんねワークシート>

氏名 _____

1. 子どもに、「ありがとう」を言っていますか

はい ⇒ どんな時に言いますか？

どれくらい（1日・1週間・1ヶ月に何回くらい）、言っていますか？

言葉遣いや、雰囲気はどんな感じで言っていますか？

いいえ ⇒ それはなぜだと思えますか？

2. 子どもに、「ごめんね」を言っていますか

はい ⇒ どんな時に言いますか？

どれくらい（1日・1週間・1ヶ月に何回くらい）、言っていますか？

言葉遣いや、雰囲気はどんな感じで言っていますか？

いいえ ⇒ それはなぜだと思えますか？

3. 1. と2. を書いてみて、思ったことを書き留めておきましょう。

--

＜「ありがとう・ごめんね」を見直すワーク＞

目的：子どもの立場や考えを尊重する際に大切となる、「ありがとう」「ごめんね」という言葉を、どれくらい口に出しているかを点検することで、今の親子関係のあり方・距離感について気づきを促す。

用意するもの：「ありがとう・ごめんねワークシート」

所要時間：30分

1. 「ありがとう・ごめんねワークシート」に記入する

（1）説明

＊「ありがとう・ごめんねワークシート」を配る。

「これからこのシートを使って、子どもの立場や考えを尊重する際に大切になる、「ありがとう」や「ごめんね」をどれくらい口に出しているか、言えないとしたらそれはなぜなのかを考えることで、今の親子関係を見てみたいと思います。障害種別の違いや、ご家庭の事情の違いなどいろいろあると思いますが、それぞれの家庭でのちょうど良い親子関係を見つけるために、生活を振り返ってみましょう。

これは、評価をするものではなく、今の状態を知るきっかけにするものなので、良い悪いがあるわけではありません。」

（2）各自が作業を行う

「それでは、シートに記入してください。また、思ったことや気がついたことについても、用紙にある欄の中に書き込んでください。」

＊8分ほど時間をとる

（3）分かちあい

「書き込んでみて、どのようなことを思ったり感じたりしたか、何か気づいたことはあったかについて、お隣の人と話し合ってみましょう。」

＊20分ほど時間をとる

「お子さんの年齢によっても違いがありますし、障害の程度によっても違いがあると思います。

ですが、相手を尊重する時には、「ありがとう」や「ごめんね」はとても大事な言葉です。障害がどんなに重くても、雰囲気は伝わるものです。

いかがだったでしょうか？」

＊ファシリテーター自身の話題などを出して共感を得たり、場を和ませたりしても良い（自分もなかなかできないことが多いなど、この場では「できない自分も受け入れられる」のだということを伝える）。

＜「そんなの、ムリ！」を見直すワークシート＞

1. 子どもが何かを新しく始めようとした時に、それに対して「そんなの、ムリ！」と止めてしまったことはありますか？

例： 就労
結婚
ひとり暮らし
習いごと
外出
買い物
家事の手伝い
翌日の学校（事業所）の支度をする

止めてしまった場面を、書き出してみましょう。

2. 「そんなの、ムリ！」と思ってしまったのはどうしてでしょうか？

例： 周りに迷惑をかけるから。
人に頼ることになるから。
大騒ぎをして手がつけられない状態になったことがあるから。
慣れていないことを始める時はスムーズにいったためしがないから。

理由を書いてみましょう。

＜「そんなの、ムリ！」を見直すワーク＞

目的：障害があるからとか障害の重い・軽いによって親自身が「そんなのムリ！」と思っていることを見直してみる。今までなぜ行動を起こすことを踏みとどまってきたかを振り返り、今できることはないか考えるきっかけを作る。

用意するもの：「「そんなの、ムリ！」を見直すワークシート」

所要時間：20分

1. ワークシートに記入する

このワークの目的（上記）を、参加者に伝える。

ワークシートに書いてある内容を読み上げる（1、2ともに）。

各自、記入してもらう。

＊10分ほど時間を取る

2. 分かちあい

1、2に書いたことや思ったことについて、グループの人たちで話し合う。

グループの人数が多い場合には、3～4人に分けても良い。

＊必要に応じて、次の解説を話しても良い。

解説：

何かを新しく始めようとした時、「そんなの、ムリ！」とすぐに思ってしまふのはどうしてでしょうか？思いとどまらせている理由を改めて考えてみて、いかがだったでしょうか。

できない、と思っているのは100パーセントできるか、或いは全くできないか、「ゼロか100か」という極端な思考に偏ってしまっているから、ということも考えられます。そうした考えに自らが縛られて身動きができなくなっていることもあるのではないのでしょうか？

親自身が柔軟な考え方をするようになると、子どもの生活の選択肢も広がることにもなります。又、経験を積むことで、少しずつできることも増えるかもしれません。

うちの子は障害が重いから（或いは軽いけれども）○○○はムリ、と思う理由では、周りに迷惑をかけるから、とか、人に頼ることになるから、と挙げられた方もいらっしゃると思います。

でも、迷惑をかけると思って一番躊躇しているのは親自身であるかもしれませんし、人に頼ること自体はいけないことではありません。独りでできない、と判断して困ったと思ったら、助けを求めることができるようにしていくことも大切なことです。

ムリ、と決めてかかって日常生活の楽しみや自立への道を阻んでしまっているかも、と気づくことができたらと思います。楽しみの軸（自分を支えるもの・好きなもの・安心できる場所など）を作っていく作業は親も子どもも勇気が必要だし時間もかかるものですがまず一步を踏み出すことが次へのステップにつながります。それは将来的に楽しみや生きがい、安心な場所を多く持てるチャンスでもあるのです。

「トライ アンド エラー」はなぜ必要なのか、これをチャンスに変えるヒントを皆さんと一緒に考えていきましょう。試行錯誤で得られるものがきっとあるはずです。

くできないようでもできるかも？

～持っている力をみつけよう ワークシート＞

①次の項目の中から、どちらかひとつ思い当たるものを書き出してください。

1：お子さんの行動で「できそうでできないこと・できてほしいこと」は？

例) 身支度を独りでする。靴下、靴をはくなど

2：お子さんの行動で困った行動（具体的に）は？

例) 大勢人がいる所で奇声をあげる。自傷・他傷行為など

()

②何か書き出すことができましたか。1であればその行動には例外（できた時、ちょっとでも出来そうだったとき、部分的にできた時）はありましたか？2であればその行動を起こしそうで起こさずにすんだことはありましたか？それがどういう場面だったかを振り返ってみましょう。いつもとどこか違っていたのか、何か思いつくものがあれば書き出してみましょう。

()

③グループで話し合ってみましょう。

問題を少なくするためにできることを（実現できなくてもいいから）どんどんあげてみましょう。否定せず、メモしてみましょう。

()

④お子さんができるようになったらいいと思っていることの中でひとつだけ、できそうなことをしぼって書きましょう。

()

できないようでもできるかも？

～持っている力をみつけよう ワーク>

目的：すでにあるうまくいった体験、成功しやすい環境や条件を見つけ出す。

持っている力を大切にして、ハードルを低くしたり環境を工夫したりすることで可能性を広げる。

行動が変わるための方法をスモールステップ（小さな段階）で考えてみる。

用意するもの：「できないようでもできるかも？～持っている力をみつけよう
ワークシート」

所要時間：25分

1. ワークシートに記入する

このワークの目的（上記）を、参加者に伝える。

ワークシートに書いてある内容を読み上げる（①、②ともに）。

各自、記入してもらう。

＊10分ほど時間を取る

2. 分かちあい

①、②に書いたことや思ったことについて、グループの人たちで話し合う。

グループの人数が多い場合には、3～4人に分けても良い。

話し合って気がついたことを、③、④に記入してもらう。

＊15分ほど時間を取る。

＊必要に応じて、次の解説を話しても良い。

解説：

「この子にはこれはできない」と親は決めてしまいがちですが、実は工夫すればできることもあるかもしれません。子どもができるようになるには、どうしてつまづいているのかを見つけることが大切です。また、他の場面ではどうか、似たようなことでできることは何かなど、いろいろな角度で子どもの行動と気持ちを推測して、援助をすることでだんだんできるようになることもあります。

もちろん、今の子どもにあっている課題なのかは見極めないといけません。そのためにわが子の障害の状態を冷静に把握することも必要です。

例えば、ある子どもは、外出時にレストランで自分の食べるものを決めるのが苦手でした。

それは、親が自分の食べるものを決めるのに慣れてしまっていて「自分で決める」という経験を積んでこなかったことによるものでした。親としては、わが子が迷ったあげくに混乱して泣いたりするのを避けるためでした。

支援者は親と相談して、

- ・ 入るレストランは支援者と親があらかじめ決めておく。
- ・ そのレストランは、外で食べるものが決められる（メニューが外にある、ショーウィンドーがある）ようになっている。
- ・ 本人のお腹がすきすぎる前、混雑しない早めの時間帯にレストランに入る。ということから始めました。

子どもは、席につく前にゆっくり決められることで、不安感が減ったようでした。

しばらく後、親とはなかなか食べる機会のないエスニック料理などを支援者と食べることを楽しみにできるようになりました。

みなさんのお子さんの場合は、いかがでしょう。

＜わが子の性格はどんな？それって障害だから？チェックシート＞

これは、お子さんの性格をいろいろな角度から見てみるものです。

①それぞれの質問項目を読み、お子さんの性格が当てはまると思う位置に○をつけてください。

性格テストではありませんので、あまり考えすぎずにチェックしてってください。

あてはまらない・わからないと思った項目は、飛ばして結構です。

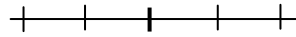
どちらでもない ↓						
人見知り	+	+	+	+	+	人なつっこい
家で過ごすのが好き	+	+	+	+	+	外で過ごすのが好き
活動的	+	+	+	+	+	おとなしい
大胆	+	+	+	+	+	慎重
面倒見がよい	+	+	+	+	+	面倒見が悪い
リーダーになりたがる	+	+	+	+	+	なりたがらない
おしゃべり	+	+	+	+	+	無口
好みがはっきりしている	+	+	+	+	+	わりと何でもよい
せっかち	+	+	+	+	+	のんびり
怒りやすい	+	+	+	+	+	あまり怒らない
よく泣く	+	+	+	+	+	泣かない
失敗をひきずる	+	+	+	+	+	ひきずらない
誰かと一緒に好き	+	+	+	+	+	ひとりが好き
誰とでも平気	+	+	+	+	+	特定の人に限って大丈夫
新しいことが好き	+	+	+	+	+	慣れたことが好き
いろいろなものに興味を持つ	+	+	+	+	+	特定のものに興味を持つ
好奇心旺盛	+	+	+	+	+	興味をもつことが少ない
集団が好き	+	+	+	+	+	少人数の方が好き
目立ちたがり	+	+	+	+	+	はずかしがり
細かいことを気にする	+	+	+	+	+	おおざっぱ
静かなところが好き	+	+	+	+	+	賑やかなところが好き
社交的	+	+	+	+	+	内向的
真面目	+	+	+	+	+	いい加減

生まれた順番や性別などは、性格に影響していると感じていますか？

どちらでもない



影響している



影響していると感じない

②お子さんの性格について、その他何か思ったこと、感じたことはありますか？

[]

③グループで話し合しましょう

「お子さんの行動や考え方・感じ方は、どの程度障がいが影響していて、どの程度が個性だと思いますか？」

「お子さんの性格をふりかえてみて、日常大切にしてきたこと、これからも大切にしたいのはどのようなことでしょうか？」

＜わが子の性格はどんな？それって障害だから？ワーク＞

目的：わが子の性格について見直しをしてみることで、全てが障害特性ゆえなのかチェックする。子どもを客観的に見て、その子の個性を受けとめる。

用意するもの：「わが子の性格はどんな？それって障害だから？チェックシート」

所要時間：30分

1. チェックシートに記入する

このワークの目的（上記）を、参加者に伝える。

チェックシートに書いてある内容を読み上げる（①、②ともに）。

各自、記入してもらう。

＊10分ほど時間を取る

2. 分かちあい

①、②に書いたことや思ったことや感じたことについて、グループの人たちで話し合う。

「お子さんの行動や考え方・感じ方は、どの程度障害が影響していて、どの程度が個性だと思いますか？」

お子さんの性格をふりかえてみて、日常大切にしてきたこと、これからも大切にしたいのはどのようなことでしょうか？

話し合ってみましょう。」

グループの人数が多い場合には、3～4人に分けても良い。

＊20分ほど時間を取る

＊必要に応じて、次の解説を話しても良い。

解説：

子どもの行動、特に困った行動や性格は「障害のせい」と思いがちではないでしょうか？

障害ゆえの行動、障害があることで強調されたりする行動等もありますが、その子自身の性格や子どもを取り巻く環境、生まれた順番などが関係しているかもしれません。

そういう視点を持つことで、わが子を客観的に見てみると新しい発見が生まれることもあります。

「障害があるから仕方ない」と親が決めつけてしまうことで、その困った行動がさらに助長され、将来的に本人が困ってしまう結果となることもあります。

また、「障害があるのだから援助して変えていかねば」と思っても、本人の

性格や特性によることもあります。よくわかっている親だからこそ、ちょっと離れてわが子の性格をチェックしたり、他の子どもの話を聴いてみたりしてみましょう。

本来持っている性格を十分に認めて、それに応じた関わりや支援をすることが、その子の自立の基礎になっていきます。

<親のホンネ チェックシート>

氏名

このチェックリストは、あなた自身の気持ちを点検してみるためのものです。
あてはまる番号に、○をつけてください。決められない場合には、△でもOKです。

1. 子どもが失敗したりすると、親である自分が傷つく
2. 子どもがトライ＆エラーをするのは、無駄なことだと思う
3. 子どもが、親である自分がいなくても生活できる状態になるのは、さびしい
4. この子の将来は、親である自分が決めてあげなければ、と思う
5. 子どもに親の欠点や失敗を指摘されると、腹が立って抑え込んでしまう
6. 子どもがあれこれ自己主張すると、親である自分の手間が増えるので嬉しくない
7. 子どもから何か言われた時、親の言い分を通すために、子どもに「障害」があることを理由にすることがある
8. 子どもの可能性を考えるまえに、つい、できないことの方に目を向けてしまう
9. わが子には、いつでも素直に言うことを聞く、永遠の子どもであってほしいと思う
10. 子どもの世話を自分でしていないと、不安になったり、物足りない気持ちになる
11. 自分の子どもには、就職は無理だと思う
12. 自分の子どもには、異性の友人は要らないと思う
13. 親亡き後、子どもがどこで暮らすかを決めるのは親であると思う
14. 知的障害がある人には、自分で自分の権利を主張することはできないと思う
15. 子どもの欲しているものは、親である自分が一番良く知っていると思う
16. わが子には、他人と良い関係を築いて生活することは難しいと思う

思ったことや気づいたことを記入してみましょう

＜「親のホンネ」を見てみるワーク＞

目的：「障害」のある子どものことを考える際に、「可能性」を見るよりも「できないところ」に目がいきがちだと、障害のある本人の生活の幅を狭めることにつながったり、本人に無力感を与えることにつながったりする場合がある。

親自身が、障害のある子どものことについて否定的・保護的なとらえ方をしている傾向があるかどうかを点検し、「そうは言ってもねえ～、なかなか肯定的には思えない」「できないことの方がたくさん見える」という気持ちを吐き出す場を作ること、自己受容から次のステップへと向かうことを支援する。

用意するもの：「親のホンネ チェックシート」

所要時間：25分

1. 「親のホンネ チェックシート」にチェックする

（1）説明

＊「親のホンネ チェックシート」を配る。

「これからこのチェックシートを使って、子どもに関わるときに、「できないこと」について目がいてしまうのか、「可能性」に目がいくのか、ということを考えてみたいと思います。

学習プログラムなどでいろいろ言われても、「そんなこと言ったってねえ」という思いも浮かんできますよね。ここで改めてチェックしてみることで、自身の思いや考え方を振り返ってみましょう。

これは、評価をするものではなく、今の状態を知るきっかけにするものなので、良い悪いがあるわけではありません。

いろいろな気持ちがあるということを認めること、そして気がついたことから次の一歩を始めること、が目的です。」

（2）各自が作業を行う

「それではまず、親のホンネ チェックシートに記入してみてください」

「また、チェックしてみて思ったことや気がついたことについても、用紙にある欄の中に書き込んでください。」

＊5分ほど時間をとって記入する

（3）分かち合い

書き込んでみて、どのようなことを思ったり感じたりしたか、何か気づいたことはあったかについて、お隣の人と話し合ってみましょう。

＊20分ほど時間をとる

「お子さんの年齢によっても違いがありますし、障害の程度によっても違いがあると思います。

うちの子は重度だから、そうは言っても、などいろいろな思いがあることと思います。それは、あって当然のものです。

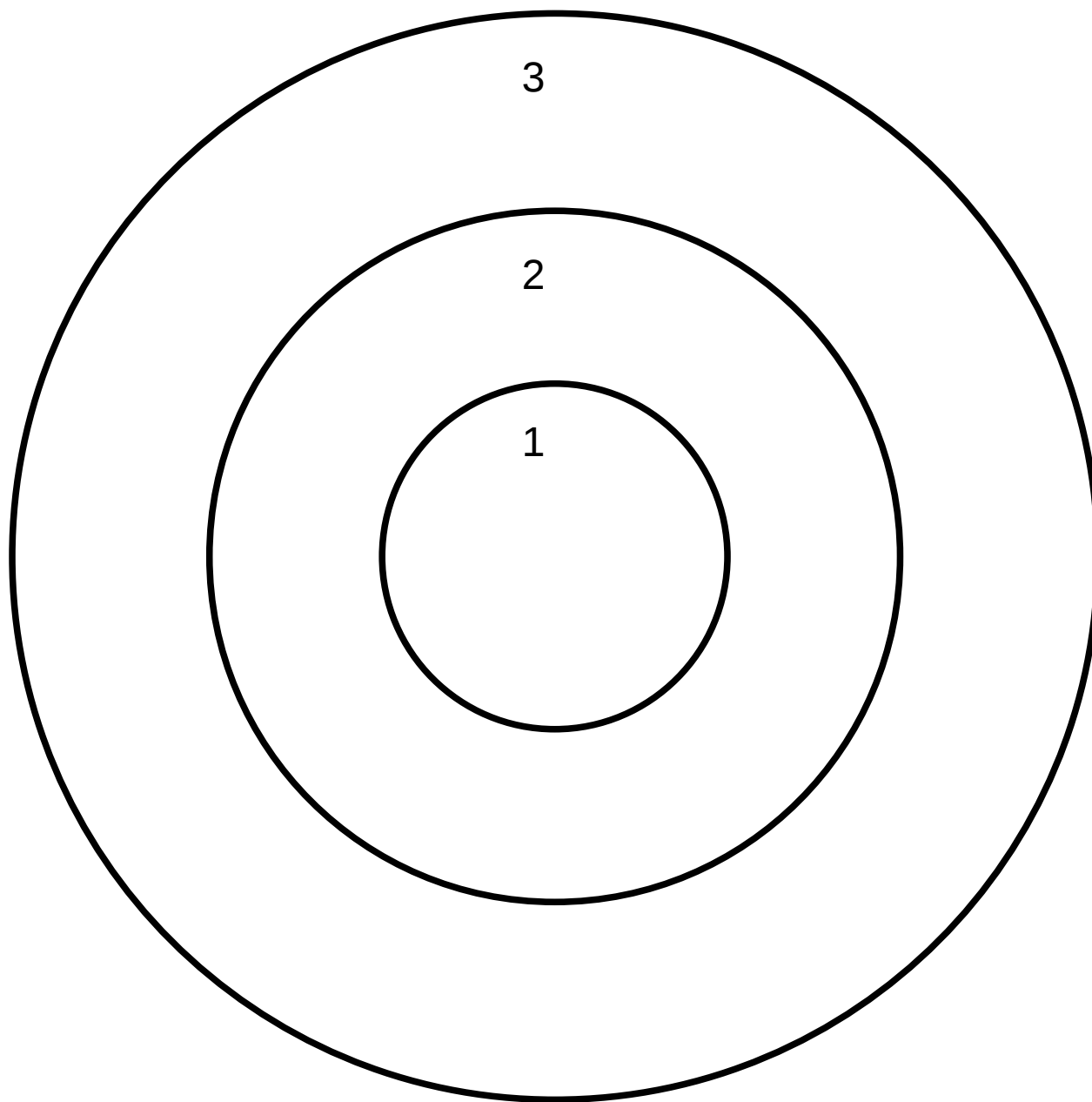
ですが、させないからできないのか、できるための条件が整っていないからできないのか、させたくないのか、といったことを区別して考えてみることは、親子関係をスムーズにするためにもとても重要で、気がついたことから次の一歩が始まっていくというのも、当然のことなのです。

みなさん、いかがだったでしょうか？」

＊ファシリテーター自身の話題などを出して共感を得たり、場を和ませたりしても良い（自分もなかなかできないことやこだわりがあることが多いなど、この場では「どのような自分であっても受け入れられる」のだということを伝える）。

＊次の一歩を見つけるのは、あくまでも「参加者自身」であるので、こうあるべきというものを押しつけてはいけない。

＊どのような感想や反応があっても、「そういうこともありますよね」と受け止めていくこと。



ドーナッツのシート

＜親自身の自己肯定感を高めるワーク＞

ファシリテーターのための留意事項：

『親自身の自己肯定感を高めるワーク』は、自分の心を普段とは違った角度から見るワークです。

慣れていない人は、とまどったり、やりたくないと感じたりすることもあると思います。

また、理屈が勝ってしまって納得できないと思う人もいると思います。心理的なワークは、理屈だけでは説明しきれない部分や体験してみてわかる部分があります。

ファシリテーターは、体験することを勧めつつも、無理強いせず、やりたくない人には「パスする権利」があることを伝えてください。

また、「わからなかったら手をあげてください」と説明の際に伝え、ワークの間は参加者の近くをまわって様子を見聞きしたり、声をかけたりしやすいように動いてください。

ファシリテーター自身がこれらのワークに慣れていないと、進行するのが難しく感じるかもしれません。あらかじめ自分ひとりでできることはやってみたり、仲間体験してみたりしておくことが有効です。

ワークをとおして気づいたことに、正解はありません。本人が何か、気づいたり感じたりすることが大切です。

グループで、気づいたこと、感じたことを伝え合うことで、さらにヒントを得たり気づきが深まったりします。

① 回転木馬のワーク

目的：自分の長所、またプチ自慢だなあとすることを口に出しても、無条件でまわりの人に受け入れられることで自己肯定感や自尊感情を高める。

所要時間：15分

やり方：

「これから、グループで少し体を動かして頂きます。ご自分の長所と自慢を順番に3回言っていただきます。どんな小さなことでもかまいません。」

1. 「席から立って、グループで輪になってください。」
2. 「では、どなたからでもけっこうです。真ん中に入って『私の長所は〇〇です』と言ってください。まわりの人はそれを聴いたら盛大に拍手をしてください。」
「どんなことでもけっこうですよ。小さなことでもよいですよ。」
例：参加者A「私の長所は△△です」→他の参加者は、盛大に拍手
*長所の例：元気、笑顔がよいと言われる、冷静、儉約家、優しい、など
3. 「では、交代しましょう。Aさんどちらまわり（右回りか左回り）にしますか？」
「では、お隣のBさん、お願いします。」
参加者B「私の長所は△△です」→他の参加者は、盛大に拍手、以下同じ
4. 長所の発表を3周行う。
5. 「今度は、ご自分の誇りに思うことやプチ自慢を言ってください。」
「同じように、3周します。」
参加者A「私が誇りにしているのは（私のプチ自慢は）〇〇です。」
→他の参加者は、盛大に拍手、以下同じ
*誇り・自慢の例：料理が得意、カッコいい車を持っている、ピアノが弾ける、学生時代にバイトを5つかけ持ちした、など
6. 誇り（プチ自慢）の発表を3周行い、席に戻る。
7. 分かちあい。
「やってみて、いかがでしたか？」
*一人ずつ簡単に感想を話してもらう。

解説：

自分の言ったことに対して、無条件に盛大な拍手で受け入れられることがポイントです。

受け入れられる気持ちよさ、思い切って自分のことを言ってみることが、自己肯定感や自尊感情を高めます。

まわりの人が、自分が何を言おうか気にとられて拍手がおろそかにならないように、ファシリテーターは配慮してください。

長所と誇り・自慢を厳密に分ける必要はありません。

参加者のとまどいが多いような場合、ファシリテーターが見本として言ってみせるのもよいでしょう。

知り合い同士でためらいがある場合は、「ここでのことは、ここだけのこと」「比較しない」のワークの約束を再度伝えて促してみましょう。

② ドーナツのワークA 現状とやりたいことのギャップはどれくらい？

目的：ドーナツシートに現状とやりたいことを書いてみることで、視覚的に自分の気持ちや欲求を理解する。

用意するもの：ドーナツのシート 一人につき2枚ずつ

所要時間：30分（ワークAのみで）

やり方：

ドーナツのシートを2枚用意する。

「これから、あなたが今やりたいことと、実際にどんなことに時間がとられているかを見えてみるワークをします。」

1. 「やりたいことを頭に描いてみてください」

「ドーナツのシートの1枚に円の中心から、1番やりたいこと、その次の円に2番目にやりたいこと、最後の円に3番目にやりたいことを書きましょう。」

2. 「実際の生活で時間を費やしていることを、頭に描いてみてください」

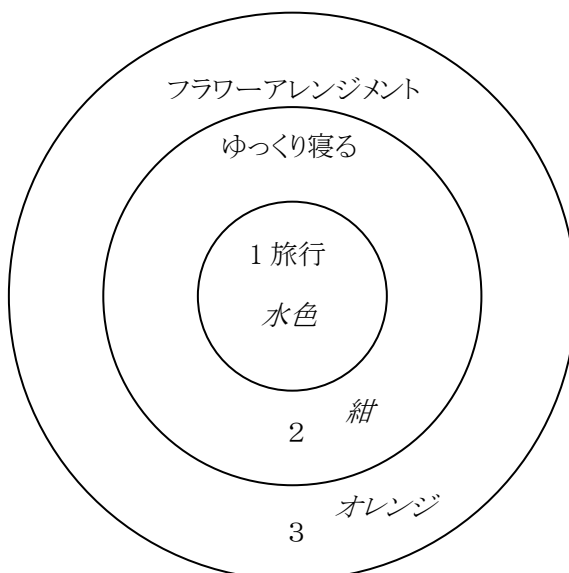
「もう1枚のドーナツシートに、同じように中心から1番費やしていること、その次に費やしていること、最後の円に3番目に費やしていることを書きましょう。」

3. 「シートに色をつけるとしたら何色でしょう？」

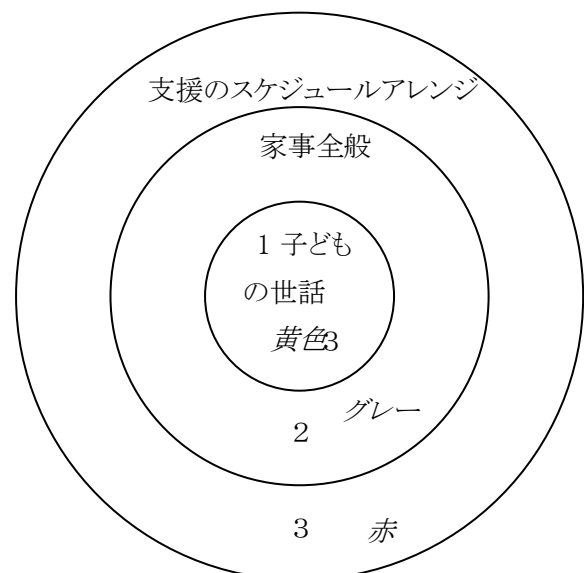
「2つのシートで書き込んだことに対して、なんとなくイメージした色を書きこんでください。どんな色でもかまいません。いま身近なところにある色を参考になさってもよいですね。思いつかなければ、今書かなくてもよいですよ。」

図例：

やりたいこと



実際に時間を費やしていること



4. 「2つのドーナツシートを見比べてみてください。」

「次に、3つ質問をしますので、ご自分なりの答えをあいているところにメモしてください。わからなければそのままでもいいですよ。」

(質問1)「望んでいることと現実のギャップはどんな感じですか？」

例：やらなきゃいけないことが多すぎて、やりたいことが遠くなっている。
時間の使い方が問題なのかな？ など

(質問2)「色でイメージしてみてください。現在の色を、やりたいことの色に近づけるためには、どんなことができそうですか？」

例：実際費やしているシートの色を、もう少し穏やかな色にしたいな。

赤の部分はちょっと工夫すれば減らせるかもしれない。

グレーの部分に紺を入れてしまったらどうだろう？ など

*あくまでイメージなので、どんなことでもあります。色でものごとをとらえることで発想が広がる可能性があります。

(質問3)「2つの円のギャップを見て、今の自分に一言声をかけてあげるとしたら、どんな言葉がぴったりしますか？」

例：やりたいことがあるのに、時間がなくてできない状態

→「とても頑張っているね」

疲れているのでゆっくり休みたいけれど、いろいろなことに追われてできない →「ゆっくりしてもいいんだよ」

今は忙しいけれどいつかこの夢をかなえたい

→「ステキだね」「きっとできるよ」 など

5. 「グループでご自分のシートを見せながら、気づいたことなどをお話しましょう。答えられなかった質問について話して、他の方から感じたことを言ってもらえるのもいいですね。」

*最後に、自分で考えた一言を、仲間から自分に向かって言ってもらえることも効果的です。

解説：

何が正解というのではなく、自分で気づくことが、自分にとっての正しいことです。日頃からこのようなことをやっていると、自分にとっての優先順位をつけたり、決断したりしやすくなります。

色のイメージは、人それぞれでよいのです。

思いつかなかったら、身の回りにどんな色があるか見回してみましょう。

実際に色鉛筆で塗る作業をすると、よりイメージしやすいです。

②' ドーナッツのワークB 身近な人との距離をチェックしてみよう

目的：ドーナッツのシートに身近な人との心理的な距離を書いてみることで、視覚的に自分の気持ちや欲求を理解する。

用意するもの：ドーナッツのシート 一人につき1枚

所要時間：30分（ワークBのみで）

やり方：

「これから、身近な人と自分の心理的な距離感を見てみます。」

ドーナッツシートを1枚用意する

1. 「円の中に家族や関わりを持っている人の名前を入れます。」

「真ん中が心の中で一番大事にしている人たち。その次が少し距離があるけれど大事な人、その次がさらに距離のある人、と思いついたまま入れてみてください。」

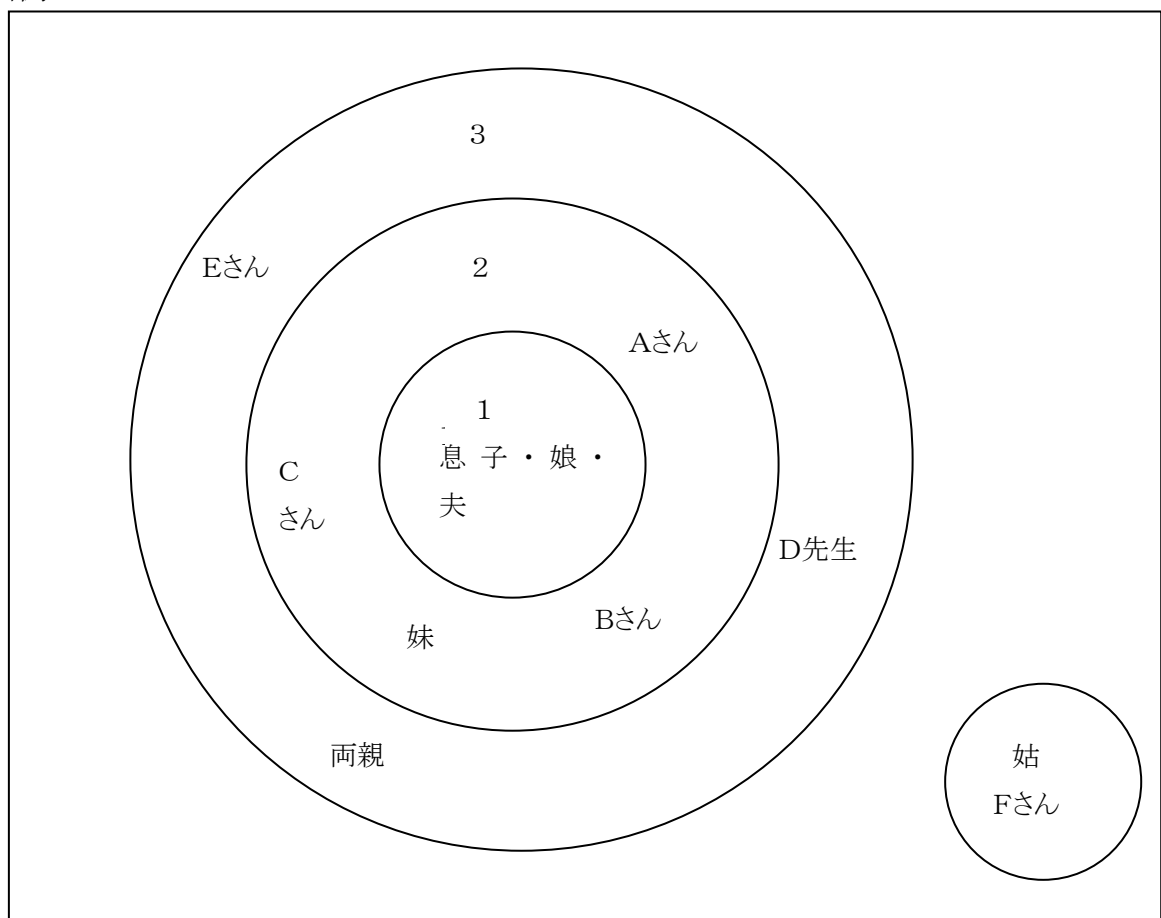
*ペットを入れてもかまわない

2. 「円の中には入れたくないけれど、気になる人がいますか？」

「その場合、シートの余白に別の円を描いて名前をいれてもよいですよ。」

*円の大きさや位置は自由

図例：



3. 「書いてみてどうでしたか？グループで話をしてみましょう。」

解説：

実際に名前を書いてみることで、自分の中でのその人の位置づけがはっきりします。そうすることで、付き合い方や距離の取り方のヒントが生まれやすくなります。

別の円に書いた人は、嫌いな人、何か気になることをしてくる人で、距離を保ちながら付き合ったほうがよい人であることが多いでしょう。

このような気になる人は、無理にドーナッツの中に入れたり、シートから出したりしなくてもよく、あえてシートのどこかに位置させることで、その人に対して必要な注意（急に何かしてこないか少し気をつけておく、など）や配慮をすることがしやすくなります。

つまり、心理的に安全な距離をとろうという意識づけになるのです。

③ショーウィンドウのワーク

目的：イメージの世界を体験することで、想像力を広げる。

現実と離れることでリラクゼーションを感じる。

無意識で求めていることに目をむけて、自分の欲求に気づく。

所要時間：30分

1. 「今から、イメージの世界を体験して、ご自分のほしい物を感じるワークをします。みなさんには目を閉じていただきます。そして、私が（ファシリテーターが）みなさんのイメージを引き出すような文章を読みあげます。」

2. 「このような文章です。」

*参加者が目を開けた状態のままで、以下の【スクリプト】（台本）の『 』部分だけを読む。（参加者の不安感・抵抗感を和らげるため。2回目以降の場合、参加者にとまどいがない場合はこの読み上げはカットしてもよい）
「そして、自然に浮かんでくるものについてお話していただきたいと思います。」

3. 「では、始めます。目を閉じてください」

【スクリプト】 *ゆっくり読み上げる。

「肩の力をぬきましょう。軽く上げ下げしてみましょう。

深呼吸してみます。深呼吸を3回しましょう。1回。2回。3回。」

『あなたは今、とある駅に降りました。

行かなければいけない所があるので、道をまっすぐに進んでいきます。たくさんの人が歩いています。少し先に、交差点があります。交差点につきました。交差点を渡りましょう。

さらに歩いて次の角で左に曲がります。いつもは、まっすぐ歩くのですが、気になる通りがあるので、今日は、その道を通りましょう。さあ、左に曲がってみましょう。

そこには小さなお店があり、大きなショーウィンドウがあります。そして、ショーウィンドウには、色々なものが飾ってあります。その中に、一つ心惹かれるものがあります。手にとってみたいのですが、あいにく扉に「クローズ」の看板がかかっています。帰りにまた寄って見ようと思い、あなたは、元の道に戻ります。』

「心惹かれたものは、何ですか。しっかりとそれを思いながら、ゆっくりと目を開け、今この場に帰ってきましょう。

では、目をおあけ下さい。そして大きく伸びをしてみましょう。」

4. 「どんなものが見えましたか？

①欲しいものですか？もし自分がそれを持っていたらどういう感じがしますか？

②それは買えることができるものですか？

③それを見たり、持ったりすることは、自分にとってどういう意味がありそうですか？

グループで話し合ってみましょう。」

例：

きれいな色のコート

→今ほしいもの。きっとそれを着てウィンドウショッピングしたいのかも。

自分のためにお洒落して出かけたいたいかな

猫のぬいぐるみ

→ふかふかでやわらかくて気持ちよさそう。最近疲れているから、手触りのよいものに触ってホッとしたいのかも。

きらきらした時計

→欲しいけれど売り物ではない。努力して手に入れるもの。焦っているから、自分なりに時間を工夫することで、いい時間を作りたい。

解説：

イメージを使ったワークは、特にワークが初めての人・慣れていない人には抵抗感があるかもしれません。

やってみたら何か感じることもあるので、拒否感がなければとりあえずやってみることが一歩です。

見えなくても、他の人の話を聴くことで、イメージが呼び起こされることがあります。

日常でも自分で時々「今どんなこと感じた？」と意識を向けると、イメージしやすくなります。

イメージをふくらませることは、想像力を高め、それは他者との共感や自分を受け入れるのに大きな役目を果たします。

見えたものの解釈は、その人が「○○かもしれない」と思ったことが、その人にとっての現時点での正解と考えます。答えは本人の中にあるのです。

他の人は、「自分はこう思った」等伝えることで、さらにイメージが広がる効果があるので、思ったことは肯定的に伝えるとよいでしょう。

左に曲がるということについて、心理学的に、左は想像力・イメージなどを意味します。

参考資料：色についての心理学的意味

＊これが絶対ではありません。いろいろな説があります。

■Black（黒）

黒は、権力とパワーの色です。そして、ファッション的にはやせて見えるので好まれる色です。また、スタイリッシュであり流行に左右されない色でもあります。黒はまた、服従を意味する色でもあり、僧侶が黒をまとうのは、神に対する服従の意味があり、同じ意味で、女性が黒を着る場合、男性に対する服従の意味があるといえます。黒い衣服は強い印象を持ち、着る人に邪悪なイメージをかもしだす効果があります。(ドラキュラも黒を着ています)

□White（白）

花嫁は、純潔無垢を象徴する白をまといます。白は光を反射し、夏の色であると考えられます。ファッションでは白は、明るく、中立で何にでもあう色なので良く使われます。しかし、白を白のまま保つのは困難なことであり、この為、清潔感のイメージから医師や看護師の制服に使用されます。

■Red（赤）

感情的に最も激しい色であり、心臓の動悸や息遣いを促す色であり、愛の色でもあります。赤をまとうと目立ちますし、太って見える事が多いようです。激しい色だけに、交渉事や紛争時に着る色ではないかも知れません。また赤い車は盗難の確率が高いと言われています。赤いものは、目につくので、デザインや仕上がりがいよいものを選びましょう。

赤と比べ、最もロマンティックな色はピンクで、赤と比べると穏やかです。濃いピンクは、相手のエネルギーを奪う色であるとも言われています。

■Blue（青）

青は、海と空の色で最も好かれる色の一つです。そして赤の反対の作用があります。平和、穏やか等のイメージで体が落ち着く成分を分泌しやすくなる為、寝室でよく使う色です。青はその反面、冷たいとか気持ちが沈む色です。面接の時に青を着るのは、青が忠誠心の色だからかもしれません。青い色の部屋で働く人の生産性はあがりますし、ウエイト・リフターも、より重いウエイトを持ちあげる事ができると言われています。

■Green（緑）

緑は自然を現わす色であり、目を良くして、目に優しい色だと言われています。リラックス効果もあり、中世では花嫁は「豊潤」のイメージで緑の花嫁衣装をまといました。濃い緑は男性的で、コンサバで富を象徴します。

Yellow（黄色）

黄色は、明るい太陽をイメージする色で、注意を引きます。プラスのイメージの色ですが、黄色い部屋にいと落ち着かず、怒りっぽくなります。（幼児は、良く泣く）。色の中で目には最もきつい色で、たくさん使用された場合には、落ち着きません。黄色は集中力の色であり、分泌を盛んにする色です。（弁護士の使用するリーガル・パッド）

Purple（紫）

紫は貴族の色であり、豪華さ、豊かさと洗練されたイメージがあります。また、女性的でロマンティックです。自然界ではあまりない色ですので、人工的に見える色でもあります。

Brown（茶色）

安定し、頼れるイメージの茶色は大地の色であり、自然界に多くみられる色です。ベージュは信頼感を意味し、濃い茶色は木、もしくは皮のイメージがあります。茶はまた、哀しみや、意気消沈したイメージの色です。

食べ物の色

ブルーは人気のある色ですが、食べ物にすると最も食欲のわかない色です。青い食べ物は自然界にあまり見られません。動物は本能で腐っていたり、毒のある食べ物を避けます。毒性の食物は青、黒や紫が多いのも一因かもしれません。

食物でもっとも人気のあるのが緑、茶色と赤です。赤は食欲増進の色でもあります。

色を使ったワーク例

自分は何色が好きなのだろう？

人から見た自分のイメージの色は、何色だろう？

そのギャップは、何を意味するのだろうか？

＜終わりのワーク＞

目的：気持ちよくその場を終わりにする。

満足感やあたたかい気持ちなどを味わう。

1対1でやりとりをすることで、肯定的なコミュニケーションの効果を体感する。

所要時間：3分

1. ‘お会いできてよかったです’ バージョン

「それでは最後に、気持ちよくワークを終えることができるよう、小さなワークをやりたいと思います。

2人組でお互いに『お会いできてよかったです』と言葉をかけあってください。では、どうぞ。」

2. ‘そのままでOK!’ バージョン

「それでは最後に、気持ちよくワークを終えることができるよう、小さなワークをやりたいと思います。」

* 次の、①または②次の言葉をお互いにかけあう（②は返事もあり）。

* どちらにするかはファシリテーターが決め、やり方を参加者に説明する。

①『あなたはそのままでもいいですよ』

「2人組で順番に『あなたはそのままでもいいですよ』と言葉をかけあってください。では、どうぞ。」

②『私のことをわかってください』

「2人組で順番に『私のことをわかってください』と言葉をかけあってください。言葉をかけられた方は、相手を見ながら、しっかり・丁寧に『はい』と言ってください。では、どうぞ。」

解説：①は「そのままでもいい」ということがポイント。ありのままのあなたがOK、と言われることで、存在を受けとめてもらった感じが味わえ、自己肯定感や自尊感情が高まる。

②は、普段言わないようなセリフだが、きっと多くの人が望んでいることなので、それをあえて口に出して言うことがポイント。

自分の気持ちや要求をわかりやすく表現する練習にもなっていて、①同様の効果もある。

相手は「はい」の一言をきちんと言うことで、非言語表現の練習になっている。

いろいろなセリフが考えられると思うが、行う時には「これを言ってください」と限定すること。自由にすると、時間がかかったり、まとまりがつかなくなる。

抵抗感がある場合は、無理に気持ちをこめることはない。まずはセリフを言う・言ってもらいのやりとりをやってみるのが大事。パスする権利もある。

＜話し合い活動 やり方＞

目的：障害とは何か、障害のある人のことをどう捉えるかについて、さまざまな視点から考えてみることで、自分の考えや態度をあらためて見直し、同じ立場の親と意見交換することで共感・支えを得ながら、親子関係のあり方・距離感について気づきを促す。

必要に応じて、個々の次のステップを見つける。

用意するもの：「話し合い活動ヒントとテーマ（該当部分）」「話し合い活動ワークシート」

所要時間：60分（ヒントを読み上げるかどうかで90分まで可）

＊1グループ6～8名くらいがちょうどよい規模です。

＊親自身の、障害についての考え方や、わが子の人間性をどう見ているかを点検し、さまざまな情報を得ることで障害イメージを変えていくということは、とても重要なことです。そのためには、共感できる雰囲気の中で、率直な話し合いをすることが必要になります。実施の際には、必ず「ワークで守るべきルール」を確認し、ファシリテーター自身も共に悩み考える立場として参加しましょう。

＊障害や、障害のある人の捉え方について語るということは、自身のもっている価値観と向き合うことを意味します。自分の考えや行動に誤りや弱点を見つけたとき、それをグループの仲間の前で述べるのは簡単なことではありません。それぞれの参加者が、互いの発言に耳を傾け、お互いを尊重できるということを、大事にしましょう。

＊この話し合い活動のテーマは、スウェーデンにおける知的障害者親の会 FUB が 1993 年に出版した、障害の認識に関する親向け学習書をベースに作成しました。

1. 今日のテーマを決める

あらかじめ、スタッフの方で取り上げたいテーマを決めておいても良いし、参加者に話したいテーマを選んでもらっておいても良い。

（1）説明

「話し合い活動ヒントとテーマ」の、当日の該当部分を配布する。

ホワイトボードに、本日のテーマを板書する。＊適宜

「今日は、このテーマについて話し合ってみたいと思います。

まず、このテーマを考えるにあたってのヒントを読みます。

そのあとに、ヒントを読んで思ったこと、テーマについて、自分の場合はこう考える・このようにする、といったご自身の考えや気持ちを、シートに書き込んでください。

これは、良い悪いを決めるためのものではありません。ご自身の考えや思いを書いてみることで、自分の状態をより客観的に把握できるようにするためのものです。

それでは、ヒントを読んでみましょう。」

＊ヒントは、各自で読んでも良いし、ファシリテーターが読み上げても良い。

参加者が読み上げることに慣れている場合には、輪読しても良い。

（２）各自が作業を行う

「それでは、今日のテーマについて、自分の考えや気持ちをワークシートに書き込んでみましょう。」

＊１０から２０分ほど時間をとる

（３）分かち合い

「それぞれ、どのようなことを思ったり感じたりしたか、何か気づいたことはあったかについて、グループの中で話し合ってみましょう。」

＊ファシリテーターが、参加者の様子を見ながら発言を促していく。

＊話しにくいようだったら、ファシリテーター自身の話題を出しても良い。

＊参加者には、「パスする権利」があることを尊重する。

＊２０～３０分ほど時間をとる

「話してみて、思ったことや気づいたことを、書き留めておきましょう。」

＊５分ほど時間をとる

（４）次のステップを探す

「このテーマに取り組んでみて、何か課題や問題が見えてきたという場合には、それを書きこんでおいてください。

その課題や問題に、どのように取り組むことができるでしょうか。

分からない場合には、みんなで知恵を出し合ってみましょう。」

＊５分～１０分ほど時間をとる

（５）感想や課題の発表

「それでは最後に、今日の話し合い活動をやってみての感想をお聞きます。

参加してみて、いかがでしたか。」

＊一人ずつ、話し合い活動をやってみての感想、課題や問題の発見、解決方法などについて発表していく。

＊時間配分に応じて、発表してもらう人数を調整する。

＊ファシリテーター自身の話題などを出して共感を得たり、場を和ませたりしても良い（自分もなかなかできないことが多いなど、この場では「できない自分であっても」「どのような考えを持っていても」受け入れられるのだということを伝える）。

＊参加者には、「パスする権利」があることを尊重する。

＜テーマの選び方＞

テーマは、4つのパートに分かれています。それぞれのパートでは、次のような内容を扱っています。

（１）パートの構成

パートⅠ はじめに…障害の認識をすることが、なぜ必要なのか

パートⅡ 障害程度にかかわらず、すべての親に共通のテーマ

パートⅢ 重度の知的障害のある人の親向けテーマ

パートⅣ 中・軽度の知的障害のある人の親向けテーマ

（２）目的別テーマ

①乳幼児期から学齢期の子どもの親向けテーマは、

パートⅠ－１、Ⅰ－２（１）、Ⅰ－２（２）、Ⅰ－３、Ⅰ－４、Ⅰ－５、

パートⅢ－１、Ⅲ－２、Ⅲ－４、

②子離れの時期にある親向けのテーマは、

パートⅠ－２（１）、Ⅰ－２（２）、Ⅰ－３、Ⅰ－４、Ⅰ－５、Ⅰ－６、Ⅰ－７、

パートⅢ－５

③子ども自身が高齢化に向かっている親向けのテーマは、

パートⅠ－１、Ⅰ－２（４）、Ⅰ－４、Ⅰ－５、

パートⅡ－１またはパートⅢ－１

となっています。

話し合い活動に参加される方々の状況に応じて、テーマを選んでください。

＜話し合い活動のヒントとテーマ＞

＊話し合い活動は、＜パートⅠ はじめに＞、＜パートⅡ 障害程度に関わらず、すべての親に共通のテーマ＞、＜パートⅢ 重度の知的障害のある人の親向けのテーマ＞、＜パートⅣ 中・軽度の知的障害のある人の親向けのテーマ＞の４部構成になっています。

それぞれに、テーマとヒントが載っています。

＊テーマの下にある、四角で囲まれているヒントは、話し合い活動を行う際のがかりとして、テーマについて考える前に各自で（または全員で）読むものです。

＊「テーマ」や「ヒント」に掲載している文章や事例は、スウェーデンの知的障害者親の会 FUB が出版した親向け・支援者向けの学習書、本人向けの学習書を翻訳したものをベースに作成しました。

パートⅠ はじめに

１．「障害の認識」に関する次の文章を読んで、感想を話し合ってみましょう。

＊以下の文章は、支援者用学習書から抜粋しました。

＜私たちは知っています・「知的障害がある」とはどんなことを＞
これまでをふりかえって

１９６０年代後半から１９７０年くらいまで、『知的障害者は、自分自身の障害について認識していない』という考え方は、ごく一般的なものでした。それは疑問の余地のないことであり、障害を知るということは、彼らが経験しなくてもよい（避けてとおれる）悲しみだと考えられていました。

そのころ知的障害者は、現在よりずっと、一般社会から隔離された生活をしていて、多くの人が、隔離された施設に住んでいました。彼らは、施設の外の多くの人たちと出会うことも、また、一般社会に参加することはありませんでした。このことによって、知的障害のある人は、自分自身の障害について把握することが難しくなっていました。

知的障害のある人が、“他の人たちと自分はどんな点で違うのか”を理解できない理由の一つには、親や支援者たちの態度がありました。親や支援者たちは、知的障害のある人と共に語り合うことをしませんでした。知的障害のある人の前で、「知的障害」ということばを使うことは、配慮に欠けていると考えられており、知的障害のある人には障害についての認識（理解）をもたせないようにすることが思慮深いことであるとされていました。

障害について知ることは、知的障害のある人に悲しみや劣等感を与えるた

め、本人を良い方向には導かないであろうし、彼らの障害そのものも、知的障害があるということの理解を難しく、あるいは不可能にしていると考えられていました。

親や支援者のこのような考え方は、社会一般の人たちの知的障害のある人に対する態度にも反映されていました。知的障害のある人は大きな子ども一人が良くて、何も知らない、罪のない人—として扱われました。知的障害のある人は、多くが自分で何とか暮らすことはできず、一生ケアが必要であると考えられていました。1950年代と60年代には、このようなわけで、知的障害者が一生住むことのできる多くの大規模施設が作られました。

1970年代に入って、知的障害者のケアは非常に急速に発展しました。彼らに対する社会の態度もまた変わり続けています。知的障害のある人と他の人たちとは平等であるという考え方が、今では以前より明確になってきています。

私たちは、知的障害という障害がどんなものであるかについてより多く知るようになりました。例えば、知的障害という障害は、理解する機能に直接影響を与えているだけであるということ、他の人たちを同じように、知的障害のある人にとっても、環境が大きな役割を果たしているということ、成人の知的障害のある人は、子どもと同じではないということ、などです。私たちは、以前よりも、知的障害のある人の成長の可能性に注目するようになりました。

ケアも変わってきました。彼らが普通の環境で生活することに努力が払われるようになりました。ノーマリゼーション・インテグレーションが知的障害のある人のケアにおける標語となりました。グループホームあるいは自分自身の住居に住み、デイセンターや福祉作業所で働く人がだんだんと増えてきています。

知的障害のある人の自分自身に対する見方

知的障害のある人に対する様々な面での以上のような発展は、知的障害のある人の自分自身に対する見方に、多くの点で影響を与えてきました。地域に統合された形での住居や労働（仕事）は、保護された環境にいる時よりも特に、“試される”ことが多くなることを意味しています。知的障害のある人はより多くの失敗や困難を経験します。他の人と自分自身を比較する機会も多くなります。以上のようなことを通して、知的障害のある人は、自分がある点において他の人と違っているということを経験する機会がふえてきました。同時に、彼らは、自分たちと他の人とは平等であるということをやより強く感じるようになったのです。知的障害のある人は、他の人と同じように住み、仕事をし、“社会の中に共に存在する”のです。

知的障害のある人を尊重し、理解することが多くなってきたことによって、

『知的障害という障害は、周囲の人たちだけでなく、知的障害のある人自身によっても理解されるものである』ということが強調しやすくなっています。私たちは、もはや、あたかも障害が存在しないようなふりをするのではなく、知的障害のある人と共に、自然な方法で障害について語り合うことを試みています。しかし、このことは、しばしば難しく、私たちも不安を感じます。私たちも、知的障害のある人たちも、多くの人たちは、次のような疑問に対するジレンマにつきあたります。

- * 知的障害者と他の人たちは、どのような点で同じなのでしょう？
- * 同じであるということは、すばらしく、そして良いことなのでしょう？
- * 私たちはどのように違っているのでしょうか？
- * 違っているということは、悪いことなのでしょう？違っているということは、隠すべきことなのでしょう？あるいは、とにかく、できるだけ強調しないようにすべきなのでしょう？
- * 私たちは、知的能力があるとかないとかということについて、どのように考えているのでしょうか？
- * 人間の価値とは何でしょう。人が人間であること、あるいは、能力があるということについてはどうなのでしょう？
- * 私たちは、どのような能力を良いものと考えているのでしょうか？そしてまた、私たちの社会では、どのような能力が最も有効（役に立つ）とされているのでしょうか？

知的障害のある人の多くは、2つの相反する考え、つまり、『自分は他のすべての人と全く同じなのだ、違いはないのだ』という考えと、『自分は、このように知的障害者なのだ、だから、価値がないのだ』という考えの間をゆれ動いています。現在すでに大人になっている多くの知的障害のある人たちは、成長の過程でその障害に対する様々な社会の態度に出会っています。そしてまた、ほとんどすべての人が、いわゆる「二重のメッセージ」を受けています。つまり、私たちは、彼らが人間として他の人たちと変わりなく、非常に価値があるのだということを様々な方法で強調しています。ところが同時に私たちは、彼らが社会からはそのように見られていないことも示しています—彼らは、隔離された所に住み、特別の場所に集められて働き、他の人より少ない給料（賃金）をもらわねばならないなど。以上のような状況があるため、知的障害のある人にとって、自分自身の像（自我像）がわからなくなってしまうのは当然のことだったのです。

I 障害の認識

自分の障害について認識することはなぜ必要なのか、について考えてみましょう。

●知的障害のある人が自分の障害について認識するようになることは、ほん

とうにそれほど重要なのでしょうか。

●それは、彼らを傷つけることになるのでしょうか。

●あなたの仕事の中で、障害の認識について問題を感じるのはどのような点ですか。

知的障害のある人のほとんどは、自分が“他の人と違う”ということを知っています。しかし、多くの人は、どの点が違うのかを正しく理解していません。私たちが知的障害という障害について語るのを避けることによって、知的障害のある人は、あたかも自分たちにはなにか恥ずかしい点があるのだ、話してはいけない点があるのだと感じる体験をしてしまうことなのでしょう。障害は、実際に彼らの生活に大きな影響を与えています。ですが、私たちは、あたかも障害が存在しないようなふりをしてしまっています。

自分自身について認識するということは、自分の可能性と限界（自分にできることとできないこと）の両方について知ることです。障害の認識とは、自己認識の一部であり、素直に、障害のある自分の価値を知るようになることです。このことは、なにも、障害だけに限られたことではありません。私たちは誰でも、自分の限界を経験しています。自分にとってできないことがあるということを経験しない人は誰もいません。身体的にあるいは精神的に「障害がある」こと、つまり、体が不自由だとか、あるいは知的障害があることは、「特別な種類の限界」です。しかし、「知的障害のある人」とは、彼らを経験するものと私たちが経験するものとがまったく異なると考えられるような、「特別な種類の人たちではない」のです。彼らを経験することは、一般的（普遍的）なことなので、私たちにとって、彼らを理解できることは多いのです。他の人を理解するためには、自分自身とその人とを同一視することが必要です。つまり、自分と同じような気持ちを持っている人として相手を見るということです。知的障害のある人が自分自身を知ることを援助しようとするなら、私たちは、私たち自身を理解することから始めなければなりません。

自分が障害を持っていることに気づくということは、その人の人生における危機をひきおこすような苦悩を伴う体験です。それまで持っていた自分自身への認識は意味をなさなくなり、自分自身を見る視点を少し変えることになるでしょう。このような危機を経験することによって、その人は障害を自分のパーソナリティの一部であると考えられるようになるでしょう。このような状態になった場合に、その人は自分の障害を認識することができたといえるのです。つまり、自分自身についての知識をえることは、障害のある人が自分の状況に適応できるようになるということであると同時に、自分に必要なこ

とを要求できるようになるということでもあるのです。しかしそれは、苦悩が終わるということの意味するわけではありません。余儀なく現実を受入れねばならないということは、その現実に満足するという意味ではないのです。私たちが知的障害のある人の苦悩に満ちた経験を受け入れ、軽蔑したり無視したりしないことが大切です。

適応させなくてはならないのは誰か

障害のある人のかかえている問題は、社会全体に関わるものです。私たちは、障害を、適応という狭い視点から考えることができます。つまり、『障害者は障害に適応しなくてはならない。障害者は、社会からの要求に応えることはできない。もし、障害者が障害を受入れているならば、提供される援助を進んで受け入れ、社会の中で存在する場を見つけていく。障害の認識とは、社会からの要求に適応するための手段であり、障害者が、社会にあわせて変わるようにするために役立つ過程なのである。』というように。

私たちは、障害に対して別の視点から考えることができます。『障害の認識は、知的障害のある人が障害を自分のものにすることができるようになるために必要である。自分の残されている可能性、利益、希望について決定するのは障害を持っている人自身である。そうすることによって、彼あるいは彼女は、自分の権利に対して闘うことができるようになる。障害に対する怒り、悲しみは周囲を変えようとする積極的な活動へと転換され、“自分が社会に合うように変わるのではなく、社会の側が変わるべきだ”と考えるようになる。』

知的障害の程度によって障害の認識は異なる

重度の知的障害のある人は、彼らが日々の生活の中で体験する物事によって、自分を認識します。彼らは、人、状況、物に反応し、それらを記憶し、比較し、そして認識したりすることができます。しかし、実際に体験していないものについての概念を身につけることや、自分自身と他の人を比較することはできません。従って、自分自身の障害の特性について何らかの理解をすることはできないのです。しかし、このことは、私たちの接し方に対して彼らが反応しないということの意味するわけでもありませんし、また、私たちが尊重されることを彼らが要求できないということの意味するものでもありません。

中度の知的障害のある人は、頭の中に物事についてのイメージを描くことができ、具体的な言葉を持っています。つまり、彼らは、自分たちが把握した事実について言葉で表現することができます。この点では、彼らは、自分自身と他の人とを比較することができ、次第に、自分の障害によってもたされ

るものに気づくことができるようになります。彼らは、自分たちとは違った生活や仕事の仕方をしている他の人たちと、自分自身を比較してみることができ、そして、その違いが何によるものかを思案します。例えば「私はお金のことがあまりよくわからない。だから職員の助けが必要だ。」といった感じですが。援助や支えを得ることによって、彼らは比較的容易に自分のおかれている特別な状況を受け入れ、これに適応します。しかし、彼らにとっては、障害とは実際にどのようなものを把握することは、これよりも難しく、それを具体化するための支援が必要なのです。

隔離された生活をしていない、あるいは過保護な生活をしていない軽度の知的障害のある人たちは、自分のおかれている現状から逃げることはできません。したがって、彼らにとっては、障害というものがより明確に認識されるのです。彼らの生活は、自分自身で何とかすることと、援助が必要なこととの間の綱引きとなることが多いのです。

パートⅠ 障害程度にかかわらず、すべての親に共通のテーマ

1. あなた自身は、自己を肯定的に保つ・自分が自分であっていいという状態、とはどういうことだと理解していますか。
 - (1) 自分の場合についてはどうですか
 - (2) わが子の場合についてはどうですか
2. 知的障害のある人が、一人の大人として生活していくときに会うさまざまな出来事について、あなたはどのように考えますか
 - (1) 仕事をするということ
 - (2) 恋愛や結婚をするということ
 - (3) 子どもを産み育てるということ
 - (4) 老いるということ

テーマⅠ－１・テーマⅠ－２を考えるヒント

＊以下の文章は、支援者用学習書から抜粋しました。

<自分の障害について理解し、それとともに生きていくための様々な方法> 否定的な障害の認識

知的障害のある人が成長する過程で、障害が抑圧的な影響を与える時、障害の認識は否定的なものになると言われています。そのような場合は、障害の認識は、その人に「自分が他の人とは違っていて、他の人よりも価値のない者」という深い傷を負わせてしまいます。その人は知的障害があるという自分自身を嫌い、自己蔑視でいっぱいになります。「私は他の人と同じではない！私は何もできない！知的障害なのだ！」と。

否定的な障害の認識をした人は、自分を他の人より非常に劣る者として理解します。ここにある絵は、知的障害のある少女が脳のない自分自身を描いたものです。



障害の否定

そのような自我像と共に生きていくことは、その人にとって非常に困難なことです。そして、そのような人の多くは、障害を否定することによって、この困難から自分を守ろうとします。彼らは、空想にふけり、非現実的な希望—あえて実現させようとはしない希望—を持ちます。なぜなら、彼らの心の中には、非常に否定的な自我像があるからです。知的障害のある人の多くが空想にふけるのも、十分理解できることです。それは、強い心理的ストレスを取り除くためのひとつの方法なのかもしれませんし、その人を元気づける助けになるかもしれません。しかし空想は、現実からの逃避ともなり、逃避は、自分のおかれている状況を変えるための行動の妨げになるのです。

知的障害のある人の多くは、知的障害という障害を非常に否定的にとらえるので、自分の力が劣っていることをどう理解してよいかわからない場合には、他の人（障害のある人）—障害をより受容している人たち—を非難します。

知的障害のある人のほとんどは、障害がいつか消えてなくなるよう望みます。知的障害の少年は、知的障害でない少女にあこがれを持ちます。そのあこがれの背後には、自分がある日「ノーマル」になることへの強い願いがあるのです。多くの知的障害の少女たちが、子どもを持つことにあこがれるのも、同じ心理的メカニズムがそうさせているのです。彼女たちは、子どもを生むことによって、「ノーマル」な世界に入れるのだと信じています。

自分自身の様々な面を否定する人は、視野が狭くなってしまっています。そのために、他の人と交流（接触）することもまた難しくなっています。従って私たちは、知的障害のある人が自分のまわりに築いている幻想の壁を入念にこわしていく試みをするのが大切です。

障害の過度の受容

家庭あるいは施設で保護された生活をしてきた人の場合は、自分自身の像を「何もできない者」として描いています。そして、このことが辛いことだとも思っていない。なぜなら彼らは、他の生き方を知らないからです。そして、自分のまわりの人たちに自分への必要以上の援助をさせようとしています。彼らはいわば、自分たちの弱い面だけを受入れ、自分たちに同時に存在している強い面は受入れてきていないのです。これは、誤った障害の認識です。

デイセンターで仕事をしているビルイットは自分自身について次のように言っています。『私は、自分のことを人がよくて親切だと思います。また、私はとってもがまん強いと思います。イングリードもマルガレータも私に対してがまん強いです。』

これらは、すべて不適切な解決の仕方です。自己主張せずただ我慢するという方法を取ることは、彼女が自分自身の障害に積極的な方法で取り組むこと

を妨げているのです。

肯定的な障害の認識

知的障害のある人が、自分自身の障害に対して肯定的な態度をもっている場合、自分の知的能力を積極的に活用することで、より良い解決法を見出したり、周囲の人たちに自分に合わせてくれるよう要求したりすることができます。このような人は、次のように語るができる場合が多いのです。『私は、このままで良い。私には〇〇ができる。でも、□□するのは難しい。難しいことがあるのは、自分自身のせいというより、社会の側の制度の不十分さによるものだ。知的障害であってもかまわない。私は、より良い生活をするために、社会に参加し、これを変えていくことができる。』

自分の障害と共に生きていくための建設的方法と基準は、次のようなものです。

- －自分の限界について現実的に見る目をもつこと
- －問題の解決を見出そうとする準備ができていること
- －自分の限界だけにとらわれないこと
- －自分は、人間としてこのままでよいと思うこと
- －怒ることもあるのだと思うこと
- －知的障害のある人とも、その他の人ともつきあえること
- －自分が他の人の注意を引くことを受け入れること

- あなたは、以上の基準が知的障害者にとって、自分の障害を取り扱う良い方法だと思いますか。
- 肯定的な障害の認識には、その他に「何か」があるのでしょうか。
- 以上の基準をもとにして、あなたの知っている何人かの知的障害のある人について、話し合ってみましょう。
- これらの基準で、あなた方自身のことを話し合ってみましょう。

3. 知的障害のある子どもが、次のようなことをする時に、どのような援助ができるでしょうか。その例を挙げてみましょう。

- (1) 自分で選ぶ
- (2) トライ＆エラー（試行錯誤）する
- (3) 冒険してみる（多少のリスクがあっても、試してみる）

4. 軽度・中度・重度の知的障害のある人、それぞれに対する「過保護」とは、どのようなことをさしていると思いますか？

- (1) 軽度の知的障害のある人への「過保護」とは
- (2) 中度の知的障害のある人への「過保護」とは
- (3) 重度の知的障害のある人への「過保護」とは
- (4) 施設の職員や他の人たちが、知的障害のある子の親に対して「あの人は過保護だ」と言うとき、実際にはどのような行動をさしているのだと思いますか？

テーマⅠ－3・テーマⅠ－4を考えるヒント

＊以下の文章は、支援者用学習書から抜粋しました。

＜子どもにおける障害の認識の発達＞

知的障害のある子どもにとって、障害についての認識とは、自分自身についての知識の一部です。そしてこの知識は、知的障害のある子どもが自分自身のありのままの姿を知るために、徐々に習得していく必要があるものです。それは長い時間のかかる過程で、この過程においては、障害の具体的な現れ方も、子どもの理解力も常に変わっていきます。

幼児期には、子どもはまず、両親から自分自身についての認識を得ます。子どもは、両親がその子に対していだいている感情を取り込みます。このようにして子どもは、自分が歓迎されているとか、愛されているとか、心地よい状況にいるといった感情を経験することができるのです。このような感情がどのくらい確かなものになるかは、両親がその子の障害をどの程度受け入れているかによります。両親が知的障害のある子をもつという危機を経験し、やがて、あるがままのその子を愛し始めた時にはじめて、その子には自分の障害を将来受け入れることのできる基盤ができるのです。

親がその子を障害とともに受け入れることは大切です。とはいえ、障害を受け入れることは、なかなか十分にはできません。受け入れるのが難しい場合が多いということは明らかです。多くの親は、知的障害の子どもを受け入れるのが難しく、それは、その子が将来自分自身をどう見るかにつながります。

幼児期には、子どもの自分自身についての認識は、障害の認識ができるというところまでには到っていません。知的障害という障害は、子どもが明らか

に気づくような身体的なものではないからです。学齢前の子どもには、自分の障害の意味を頭で理解することはできません。しかし、たとえ幼児であっても、障害がもたらした結果を特徴的に表すような態度をとることでしょう。子どもは、自分のことを、バカで、きょうだいや他の子どもたちの邪魔になる存在だと感じます。弟妹は自分よりも成長し、より多くのことを学びます。親には、子どもがこのような体験の中で感じる悲しみや痛みを取り除いてあげることができません。危険なのは、親が非常に過保護にしたために、子どもが自分の障害を知ることができなくなってしまう場合です。

失敗に対する子どもの悲しみや失望を、親があえて受け入れることが大切です。また、その子にとって難しい物事について、その子と話し合いを始めることも大切です。もし、その子が自分のありのままの姿に対する親の愛情を感じ、安心できたとすれば、それは障害を認識するための基盤が準備できたということなのです。親子の間の話し合いの例を示しておきましょう。

『そうです。他の子どもたちは、あなたの言うことがわからないので、あなたに対して、イライラしたり、うるさがったりするのです。あなたは、話すのが難しいのです。でも、私にはあなたの言うことが分かります。私たちはお互いに助け合って、あなたが他の人と話すことができるようにしましょうね。』

知的障害のある子どもが学校に行くようになり、周囲からの要求を満たそうと努力し始め、また、自分の力を試されるようになったとき、初めて、障害をも含めた自分の人格を自分のものとして受け入れることができるようになります。

これは、すべての子どもについて言えることです。それまで、要求されることを経験せず、ただ遊ぶという生活をしていた子どもたちは、就学して、人生の重大さに出会うのです。彼らは、様々な尺度（基準）に自分自身を置くことになります。例えば、先生の尺度、勉強、フットボールの尺度等々です。そして彼らは、互いに競い合うようになります。子どもは、自分にとって得意でないことやうまくできないことを発見します。そして、それによって生じる劣等感や嫌な気持ちを受け入れ、得意でないことを得意なことで置き換えることで、自己肯定感を得ます。障害のある子どもは、得意なことを見つけ出すのに多くの助けが必要です。

多くの親たちは、子どもと語り合いを始める時期がきた時に、その子が知的障害であるということに悩みます。その子にとって、難しすぎる情報を与えないことが大切です。押しつけられた情報は、自信を失わせることにつながるでしょう。子どもが、知的障害ということをも自分自身の全てを支配するものとして理解することがないように、しなければならないのです。

とても多くの助けが必要な子どもの場合は、たとえ、親が過保護にならないよう常に気をつけていたとしても、過保護という結果になりがちです。過保護はしばしば親による障害の否定という結果をもたらします。親は、子どもが苦痛を受けるのを見ないようにするために、同時に、自分たち自身が苦痛を受けないようにするために、子どもを過保護にするのです。

子どもが自分で体験できる、間違いをすることができるといったことは、自分自身を知ることができるようになるためには大切です。障害をはっきりと感じるような状況を体験できることが必要です。他の人と自分を比べることができることは、必要なことなのです。過保護は、知的障害のある人が自分の障害を認識するようになるのを妨げます。

自分自身を理解することと、障害を理解することは関連しています。自分の障害を理解することが難しいと、子どもが自分とは何者かを理解することも難しくなります。思春期になるまでに、自分の障害を正しく理解する準備ができている人は多くありません。従って、思春期には、それまでに比べ、自分自身の存在に大きな疑問を感じるようになります。例えば、『私は何者であるのか、社会の大人のようにになれるのだろうか…』などです。知的障害のある人が、肯定的なアイデンティティを得られるようになるまでには、ためらいや混乱が顕著になることが多いのです。

知的障害のある 10 代の人には、自分の障害について話し合えることー障害についての自分の態度を養うことーが必要です。例えば、こんな方法があります。『あなたは話すのが難しいのです。あなたが話しをするとき、他の人たちが変な顔をするときがあるでしょう。その人たちは、あなたのような人に会ったことがなかったので、あなたのことを、どういう人だろうと思っているのでしょう。でもそれは、あなたが奇妙なのではありません。話すのが難しいだけなのです。』

知的障害のある人がこのような過程をへて青年期になったとき、私たちは初めて、その人が自分の障害を肯定的に受け入れることに到達できたとみなすことができるのです。

例えば、ヨーランは、このことについて、次のように話しています。『私たちの問題に取り組むことができるようになるには、私たちは自分たちが知的障害者であるということを知らなくてはなりません。ほかに方法はありません。私たちは、ついていくのが難しいのです。そしてこのことを私たちは受け入れなくてはなりません。あるがままの自分を受け入れなくてはなりません。教えたり、書いたりすることよりも、もっと大切な、学ばなくてはならないことがあるのです。』

5. 「障害がある」ということの重みから解放されるとは、どういうことをさすと思いますか？

- (1) 障害を、重すぎず・軽すぎずとらえるとは、どういうことでしょうか
- (2) 障害があっても、「自分は自分」という感覚を得るには、どうしたらいいでしょうか
- (3) 障害のある子どもがいても「私は私」という感覚を得るには、どうしたらいいでしょうか

テーマⅠ-5を考えるヒント

*以下の文章は、支援者用学習書から抜粋しました。

＜多くの人たちは、知的障害とはどのようなことを理解していません＞

周囲の人たちの受容や率直さの欠如は、多くの知的障害のある人が自分の障害を理解することを困難にします。親が成人したわが子の障害に対してどのような見方をするかは、多くの場合、その子の幼児期の早い時期に形成された過保護と非受容の型に基づいているということが出来ます。そして、この型そのものは、親が最初の難しい「危機」をどのようにして乗り越えてきたかによって由来していると言えます。知的障害のある子どもは、最初から望まれざる子であるのに反して、親が後で自分自身を変え、その子があるがままに受け入れ始めるためにその失望に耐えるならば、子どもは望まれる子になることができます。これは、親にとって非常に難しい過程です。

障害に対する親の態度は、その子の自分自身についての理解にとって、非常に重要です。親が子どもの障害を受け入れるのが難しい場合、親のその態度が子どもにうつります。

知的障害のある人たちに関わっている私たちが、知的障害という障害のより深い受容に到達するためには、そのようになってはいけないということです。理解力に限界があるということは、ごく一般的なことで、誰にでも当てはまることです。そして、私たちが自分自身をあえて知ろうとしていないということが、知的障害のある人に対する理解をしばしば困難にしていると言えます。私たちは、自分たちには限界があることを絶えず経験します。私たちのほとんどは、自分には限界があり、また何か恥ずかしいようなバカげた点があると感じたことがあります。それゆえに、自分自身を知的障害のある人とあえて重ね合わせて見るということが難しいのです。知的障害があるということの受容は、私たちそれぞれの自尊感情を脅かすのだと言えるでしょう。

- あなたは、どのようにして、自分自身を知るようになりましたか。
- あなたは、自分にどんな限界があると思っていますか。
- あなた方の限界は知的障害者のそれとどこが違うのでしょうか。

- あなたは、利口ぶらずに、あえてバカであろうとしますか。

知的障害のある人は、自分が障害者だという否定的な、また苦しい事実から逃れることはできません。しかし、彼らが、自分の否定的な面を肯定的な面で補うのを私たちが助けることは大切です。同時に、知的障害のある人が自分のできないところについて認識するようになった時には、自分の肯定的な面、あるいは自分にとって得意なことを見つけるのを助けてもらわねばなりません。肯定的な自分自身の像をつくっているという兆しが見えることは、その人が知的障害という障害の否定的な面を受け入れることができるための前提条件です。

『人が自分の足りないところを受け入れるためには、自分が何か価値のあるものを持っているのだと確信しなければなりません。』

- あなたにとって、得意なこと、得意でないことを表にしましょう。
- あなたがかかわっている知的障害のある人は、障害をどのように認識していますか。
- 知的障害という障害について、あなたに質問する知的障害のある人に対して、あなたはどのように説明すべきでしょうか。このことについてロールプレイをしてみましょう。

6. わが子の親離れについて話し合ってみましょう。

- (1) わが子が親離れする過程において、あなたはどのような役割を担っていると思いますか
- (2) 一般的に、子どもは、身近にいる親を見ながら「大人としての自分」「大人としての生活」についてのイメージを深めていきます。親が子どもの「アイデンティティのモデル」としての役割を果たしているのはどのようなときだと思いますか
- (3) 知的障害のある子の親の方が、障害のない子の親よりも、「アイデンティティのモデル」として重要な意味をもつのは、どのような場合でしょうか。その例を挙げてください。
- (4) 基本的安心感とは、何でしょうか

7. わが子が自分なりの自立をするとき、あなたはどのようにしますか？

- (1) わが子が、家を出て独立して住む（若者らしい住み方をする）時、あなたは、どのようにしてほしいと思いますか
- (2) 体験ホームは、わが子が自分らしい生活を確立していくために、どのように役立つでしょうか
- (3) わが子が家を出て親から独立するとき、どのようにしたら、親同士でより良い支えあいをすることができるでしょうか
- (4) わが子が家を出て独立するとき、親は、どのようにしたら自分の気持ちを落ち着かせることができるでしょうか

テーマⅠ－6・テーマⅠ－7を考えるヒント

*以下の文章は、親用学習書から抜粋しました。

すべての人は、次のような権利を持っています：

- ・安心感の持てる環境の中で、子ども時代と10代を過ごせる権利。
- ・子どもらしく生活できる権利。自分自身のペースで発達することができる権利。
- ・身の回りの人や環境によって以下のようなことが生じ、その結果、発達が阻害されるということがないよう要求する権利：「過度のストレスを与えられる」、「過度の要求をされる」、「その人が持っている＜人間として強くなる能力＞を過小評価される」

10代には、親や家族からうまく離れることが必要です。10代から大人になるまでの間に、私たちは、家族という狭い世界の外の価値観や態度を知り、自分の価値観・態度を培っていくのです。これは、知的障害のある子の場合でも同じで、自分の家族の価値観から離れ、新しい態度や、自分が理想とす

る生活（自分がしてみたいと思うような生活）を試してみるということは必要なことなのです。

知的障害のある子どもたちも、次のような機会を得ることができなくてはなりません。それは、①「発見の旅」に出る、②他の人たちや自分とは全く異なる人たちと出会う、③他の人と話しあう（討論する）、④日常生活の様々な場面で試行錯誤しながら進む、⑤自分とは異なる生活の仕方を知る、といったことです。これらは、自分が理想とする生活を見つけ、大人としてのアイデンティティを形成することができるようになるためには不可欠のものです。

私たちは、自分自身で色々な経験をし、発達のさまざまな過程を経て、大人の生活へとたどり着いていきます。これに対して、生活のほとんどを、多かれ少なかれ親に全面的に依存している知的障害のある子の場合には、自分自身の価値観や人間としての尊厳、自尊感情を身につけるとか、自分の生活に対して参加し決定するといったことが、どうすれば可能になるのか、この点が大きな問題になります。

この子たちの多くは、学校あるいは近所での友人関係を自分から作り出すことが難しく、経験の幅が狭くなりがちです。

また、障害のない10代の子どもたちは、親に全面的には依存していないため、自分の考えに従って行動する力がついたとか、親の影響から自由になる力がついたと感じると、親の言うとおりにしなくなるものです。

それが普通の親離れであるとして、知的障害のある子が親離れの過程を通るのに必要な条件とその可能性について、私たち親はどのように考えればよいのでしょうか？

その中でも、最も難しいのは以下の点です：

自分の子どもに対して

- ・積極的に親離れさせる。
- ・障害のない子とわが子とを対比させながら（比較するが、これによって否定的な自己像を形成するようなやり方ではなく）、肯定的な自己像を形成させる機会を作る。→『本人用学習書』からの抜粋部分を参照。
- ・新しい、肯定的な、そして自分がしてみたいと思うような生活をその子が見つけられるよう親自身が援助協力する。

10代の子どもを持つ親は、親離れに対して一例えば、子どもがディスコに行く、異性と付き合うといったことなどに対して—自分の10代の時のことを思い出しながら、何とか対処していくものです。また、わが子が、大人の生活のモデルを十分得ることができたと思えるかどうかによって、親は、安心したり不安になったりするのです。

知的障害のある子の親は、わが子に十分な愛情と基本的安心感を与えて育ててきたと思えたとしても、子どもに障害があることには変わりがないため、不安を感じます。知的障害とは、情報の分類や、経験をもとにして決めたり、行動したりするのが難しいということだからです。

この子たちにとって特に困難なのは、緊急事態の時に適切な判断や行動をすること、また、他の人に利用されないようにすることです。知的障害のある10代の子どもたちには、他の人にそそのかされ、自分では予想もしなかった結末を招くようなことをしてしまうことになりやすい場合があります。

親としては、知的障害があるために、大人として出会うであろう様々な場面に対して、わが子が自立的に対処できるのだろうか心配になることでしょう。

それでは、私たち親は、わが子の親離れをどう支えればよいのでしょうか？これに対する完全な答えはありません。多分、「子どもに、積極的に色々な経験をさせる」ということしかないでしょう。他の人たちと交流して経験を積むことを学ばせる場合には、自分自身で経験しながらその様々なケースを学べるようにするために、親は、10代のわが子（あるいは大人となったわが子）を、あたかも自分の手元から追い出さなくてはならないと感じるようなことをしなければならない時もあることでしょう。

著者自身も親ですが、自分の10代の娘に対しては、異性とのすべての付き合いは、必ずしも一生続く恋愛ではないということを学ばせなくてはならない時がくると思っています。

以上に述べた様々なことは、10代の、あるいは大人となった知的障害のある子をもつ親がしなくてはならない義務ではありますが、このような親離れの過程に積極的に関わることは、親としての役割の中で最も難しいことだと思います。

知的障害のあるわが子が、10代をうまく過ごせるかどうか、親としてそのための役割を果たせるかどうか、親は常に不安を感じます。例えば、悪い仲間に入らないだろうか、薬物使用をしないだろうか、性的被害にあわないだろうか、といったことです。

また、知的障害のある子の場合のもう1つの難しさは、思春期が、他の子どもたちより長いことにあります。この子たちは、性的アイデンティティ（性的同一性：注1参照）を見出す、自分の身体について理解する、そして、性的な面で心理的に成熟していくということについて、他の子どもたちより時間がかかります。知的障害がある子は、たいてい、親と一緒に家庭内で過ごす時間が長いものです。そのため、親は、障害のない子どもたちの親に比べ

ると、かなり強力なアイデンティティ・モデル（注2参照）になります。10代の子どもは、性的同一性を得る必要があるので、わが子が思春期の間つねに、このようなアイデンティティ・モデルとしての親の役割は増大します。そして、このことは、知的障害のある子が大人として成長することによって、いっそう複雑な問題をもたらすことになるのです。つまり、親のアイデンティティの多くを自分のものとして取り込むということは、結果として、親離れしにくくなることにつながるのです。

注1）性的同一性をえる（自分が、男性である・女性であることを違和感なく受け入れ、それに自信をもち、大切にすることができるようになる）過程は、目の前にいる男性モデル・女性モデルを担う人（父・母）によって、原型が作られると言われています。

注2）アイデンティティ・モデルとは、「自分とは何者か」ということを確認するための、モデルとなる人のこと。行動の仕方や、考え方、人間としての在り方などの面において、モデルとなる人を参考にしたり、自分に取り入れられたりしながら、人は成長していきます。

親の体験談

親離れと大人の生活　　＜ヨナスの母親＞

子どもを手元で守り愛するのも、10代になった子に親離れする機会を与えるのも、その重要性においては同じだと思います。

重複障害と重度知的障害のある10代の子に対して、他の子どもたちと同じように、親離れの機会を作らなくてはならないのは、その子の周囲にいる私たち大人です。親離れの過程は、どのようにすれば作り出すことができるかはとても重要な問題です。

10代の反抗期は、重複・重度知的障害のある子の場合にも現われます。この子たちは、シャワーや他のケアを受ける場面でそれを示すのです。私の子どものヨナスは、私たち両親が世話をしようすると、嫌がって乱暴になります。でも、他の人だとそういうことはめったにないのです。

私たち両親は、彼のこの行動を、全く普通の10代の反抗期と考えています。つまり、発達の過程の一段階であると。それは、親離れが必要とされる段階にきたということですし、また、人間としての尊厳（自分が他の人との関係で許せる限界）の確立が必要となる段階にきたということなのです。

親離れの過程が始まった時には、それが継続して進むように条件（環境）を整えなくてはなりません。これは、人間として成長するために通るべき道なのですが、継続を保つ努力をしないと、途切れやすい過程でもあるのです。

重複・重度知的障害のある子の親離れを目的とした1つの条件（環境）としては、

特別なショートステイを行うことが挙げられるでしょう。

1990 年代の初めに、FUB(スウェーデン育成会)内の親のグループは、県(議会)の協力を得て、親離れステイを企画し、これを実現させてきました。

親離れステイは、わが子ヨナスにとっても私たち両親にとっても、切に願っていた活動です。ここでは、常に同じ職員グループと同じ仲間に出会うことによって、基本的安心感が得られるような環境がつくられています。

10 代の子どもたちは、仲間と共に住む、また、親から離れるということを試みる機会を—そして、家族は、彼らから離れるという機会を—得る必要があります。そして、子どもたちが、このプロセスを、安心感の持てる人間関係の中で進んでいけるようにすることが重要なのです。

パートⅡ 重度の知的障害のある人の親向けのテーマ

1. 重度の知的障害のある人が「自分」をどう感じているか（「自己像」をどうとらえているか）について、

（１）あなたはどのように考えますか

（２）重度の知的障害がある人たちは、周囲の態度によって「自己像」を作ります。肯定的に接してくれる人が周囲にいた場合には、自己像も肯定的になり、自分は受け入れられていると感じ、否定的に接する人がいた場合には、自己像も否定的になって、不適応行動を示すようになります。重度の知的障害のある人にとって、肯定的な環境とはどのようなものでしょうか

テーマⅡ－１を考えるヒント

＊以下の文章は、支援者用学習書から抜粋しました。

重度の知的障害のある人たちには、重い知能の障害があります。生活していくためには、たくさんの助けが必要です。

重度の知的障害のある人たちには、そのほかの障害があることが多く、その程度が、知的障害よりも重いことがあります。身体の動きが不自由であったり、視力が弱かったり、てんかんやそのほかの障害のある人もいます。重度の知的障害の人たちのなかには、知能の障害だけの人もいますので、みんなに重複障害があるわけではありません。また、ほかの障害のあるせいで、重度の知的障害が起きるというわけでもありません。

この章では、重度の知的障害の人たちにとって難しいこと、つまり、理解する・判断する・解決することについて少し説明します。ここでは、知的障害のことだけをお話しします。

カーリンは自分の考えを体の動きで表現する

カーリンには重度の知的障害があります。１、２才くらいの知能をもっています。両親といっしょに暮らしています。毎日福祉作業センターで何時間かを過ごし、残りの時間は家にいます。

カーリンには重度の知的障害があるので、ほとんど話すことができません。いくつかの言葉が言えるだけです。けれども、カーリンのことを知っている人たちはカーリンの考えが良くわかります。カーリンは、自分のことを、体の動かし方や顔の表情で表現します。ときどき、自分がなにを考え、どのように感じているかを表すために声を使います。カーリンがそうしたくないと思うときは、頭を下げて手をひらひらとゆり動かします。退屈しているとき

には、体を前後にゆらしします。自分の考えや気持ちを表すために、カーリンはたくさんの方を持っています。

カーリンは、まわりの人たちに言われたことがあまりよく分かりません。けれども、カーリンには、いくつかの言葉がわかりますし、まわりの人たちが喜んでいるのか、悲しい思いをしているのかは声の調子で聞き分けることができます。カーリンに分かる言葉はそれほど多くはないので、カーリンと話しているときには、どういう意味かをはっきりさせることが大切です。周りの人たちの考えや気持ちをカーリンが分かるようにするためには、カーリンが分かるような方法を使うことが大切です。

カーリンに、音楽を聞きたいかどうかを言葉で尋ねても、返答してくれません。しかし、テープレコーダーを出して見せれば、カーリンは聞きたいかどうかを表情や行動で表現します。

カーリンには、説明するための方法として写真を使うことができません。カーリンにとって、写真はきれいな線と形と色のかたまりにすぎないので、その意味を理解するのは難しいのです。

カーリンは、「今、ここ」の時間を生きています。昨日・明日ということとは分からないので、今がどういう状態であるかということが、とても大切になります。次に何が起こるかということを知っていると安心できるので、具体的な物を使った予定表で、活動が終わるたびにひとつずつ外していくやり方で、生活の見通しを支援してもらっています。

パートⅢ 中・軽度の知的障害のある人の親向けのテーマ

1. 本人の「自己像」（自分とは何か、どのような存在か）と障害の関係を考えてみましょう。

（1）本人が「障害」を認識するのはどのような時だと思いますか

①本人の能力の面で、どのような例がありますか

②周囲の態度や友達などから受ける影響について、どのような例がありますか

（2）私たち親が、障害のあるわが子を特に保護したいと思う場面がありますか？

①それはどのような場面ですか

（3）あなたは、障害というものをどのように認識してきましたか

①子どもの能力について

②日常生活や学校生活、社会生活の中で

2. 人間関係が、本人の障害の認識に与える影響を考えてみましょう。

（1）本人が、自分の障害を自分の一部として認め、現実的な自己像を作っていくにあたって、友達はどのような影響を与えるでしょうか

①友達が否定的な言動をしたとき

②友達が肯定的な言動をしたとき

（2）他の人との人間関係をもつこと（学校や社会の中で新たな人間関係を作っていくこと）が、その人の成熟にとってとても重要な意味を持つのはなぜでしょうか

①その例を挙げてみましょう

テーマⅢ－１・Ⅲ－２を考えるヒント

*以下の文章は、『知的障害のある人・ない人』と『知的障害って何だろう？』という本人用学習書からの抜粋です。

障害は病気ではない

障害のある人はたくさんいます。障害があると、障害のない人にくらべて体の一部がうまく動きません。それで、助けてもらわなくてはなりません。障害がない人は、障害のある人を助けることができます。自分ひとりでは歩けない人がいたならば、ほかの人が助けて、歩けるようにすることができます。いろいろなことが分からない人がいれば、ほかの人は、説明してあげることができます。

道具の助けをかりて、障害のある人はひとりで生活できます。歩けなかつ

たならば、車いすの助けをかりることができます。耳がよく聞こえなかったならば補聴器の助けをかりることができます。

障害があることは病気とは言えません。病気にかかると、体のどこかの調子がわるくなります。声がかすれるようになるかもしれません。そのときには、のどの調子がわるいのです。病気であるならば、病人の体の調子はわるくなっていくか、良くなっていくかのどちらかです。声がかすれ始めると、もっと声がかすれるようになるかもしれません。反対に、声がもとにもどり、熱がさがって元気になります。障害は病気のように、わるくなったり、あるいは消えてしまうということはありません。訓練しても、障害が軽くなることはありますが、消えてしまうということはありません。

いろいろな障害

いろいろな障害があります。知的障害、てんかん、見ることができないこと、身体がうまく動かせないなどは、それぞれちがう障害です。ひとりの人にちがう障害がいくつかあることもあります。これは、重複障害といいます。知的障害のある人の中には、ちがう障害のある人もいます。例えば、てんかんの障害がある人もいます。この人たちは、二つの障害があるのです。知的障害とてんかんという障害です。知的障害のある人たちの中には、身体がうまく動かせない人もいます。視力の弱い人もいます。耳の遠い人もいます。この人たちには重複障害があるということです。他の障害があるせいで、知的障害の程度が重くなるということはありません。

C Pというのは脳性まひのことです。「脳性まひは知的障害のことだ」と思いこんでいる人もいます。でも、脳性まひと知的障害はちがう障害です。脳性まひの人たちは身体を動かすことがうまくできません。身体をどのように動かすかは、私たちの脳の中のある部分が決めますが、この人たちはそこがまひしているからです。

脳は理解することを助ける

知的障害もひとつの障害です。知的障害という言葉はほかにもあります。知的障害のかわりに知能の障害とか、能力の障害というように表現することがあります。おそらくあなたも知的障害のことを表すちがう言葉を聞いたことがあるでしょう。

知的障害は脳が、ふつうとはちがう働きかたをしているということです。脳は頭の中にあります。脳はとても大切な体の一部分です。脳は体のほかの部分のどのように動くかを決めます。脳の部分が体の部分と結びついていて動かしています。眼の働きと結びついていて部分、腕の働きと結びついていて部分があります。ほかのどの体の部分も、それぞれの部分がどのように働

くかを決める場所を脳の中に持っています。

脳は私たちが判断し、理解する働きを助けます。見たり、聞いたりしたことなどを理解できるように働いてくれます。でも、いろいろなことを理解するのを助けくれる働きをする決まった場所が脳の中にあるわけではありません。この働きをするのは、脳の全体です。知的障害とは、知的障害がない人と同じようには脳が働かないので、いろいろなことを理解するのがむずかしくなるということなのです。

知的障害になる理由

脳が、理解する働きを助けないのには、いろいろな理由があります。たとえば、おかあさんのお腹の中にいるときに、赤ちゃんの脳が傷つくことがあります。おかあさんが重い病気にかかったりすると、お腹の中の赤ちゃんがわるい影響を受けることがあります。また、生まれるときに、赤ちゃんの脳に十分な酸素が送られないことがあると、赤ちゃんの脳が傷つくことがあります。それから、幼いときに、重い病気にかかったり、頭を強く打ったりすることで、脳が傷つく場合があります。でも、これらは、理解するのを助ける働きに影響を与える理由のいくつかにすぎません。

脳はとても複雑にできています。それだけに、なぜ、理解するためによく働く脳があったり、少ししか働かない脳があったりするののかを知るのはとてもむずかしいことです。知的障害のある人たちの脳が、知的障害のない人たちの脳のようにうまく働かないのはなぜなのか、ほとんどわかっていません。

だれでも学ぶことができる

体のそれぞれの部分は子どものころに成長します。脳も成長します。18 歳ころになると、体や脳の成長は終わります。

脳が成長する場合には体積が大きくなるということだけではありません。理解することをどのようにして助けるかということを脳は学んでいきます。脳は成長するにつれて、ほかの人たちが言っていることを聞いて理解するための働きがよくなるようになります。また、読んだことを理解する働きも進みます。

私たちがいろいろなことを考えるとき、脳は、私たちが経験したり、聞いたり、読んだりしたことを使えるように働いてくれます。私たちが見たり、聞いたりしたことを覚えておくという働きが脳にはあるのです。そして、覚えておく（記憶する）という働きは、私たちが見たり、聞いたり、感じたたりしたことを理解するときの助けになります。ですから、できるだけたくさんの経験をするのはとても大切なことです。そうすれば、脳は、使える記憶をたくさん持つことができます。そうすれば、私たちは、理解し、判断する働きをもっと良くすることができます。

私たちは年をとっていくと、それだけたくさんの記憶を持つことができます。ですから、大人の人たちは子どもにくらべて覚えている経験が多いことになります。大人の人たちは子どもと同じではないのです。

脳が成長して、覚えていることが増えていくと、私たちはもっとよく理解し、もっと多く学ぶことができるようになります。それぞれの人の脳は成長します。しかし、知的障害があると、そうならないことがあります。知的障害があっても脳は成長します。知的障害の人たちが小さめの脳を持っているわけではありません。脳の成長が終わるまでに、理解や判断を助けるたくさんの方の方法を覚えることが間に合わなかったのです。

3. 「なぜ自分は知的障害者なのか」とわが子から質問されたら、あなたはどうか答えようと思いますか？

4. 他人と比較する・される関係の中で、「障害の存在」に傷つくことがあります。たとえば、「できない」ということに直面して、子ども自身が傷つき、それを見た親の側にも悲しみや怒りの感情が湧くことがあります。

(1) この状況について、あなただったら、どう思いますか

(2) あなたは、子どもから障害についての否定的な言葉を聞いた覚えがありますか？その時、どうしましたか？

テーマⅢ－3・Ⅲ－4を考えるヒント

＊以下の文章は、『知的障害のある人・ない人』と『知的障害って何だろう？』という本人用学習書からの抜粋です。

この本は、自分の障害についてもっと知りたいと思っている本人のためのものです。でも、知的障害のことだけを書いてあるわけではありません。

知的障害のある人がどんな人なのか、また、どんな生活をしているのかに関係があるのは障害だけではありません。ほかにもたくさん大切なことがあります。今までにどんなことがあったのか（経験をしたのか）、どんな友だちがいたのかなどいろいろなことがあるのです。

知的障害のある人たちのなかには、「知的障害のない人と自分とをくらべると、すごくちがうな」と感じている人もいます。そういう人たちは、障害のない人と自分と、どこがちがっているかはすぐ話せます。でも、どこが似ているかを話すことはなかなかできません。でも、知的障害のある人とない人とは、ほんとうは、ちがっているところより似ているところの方がずっと多いのです。

知的障害とはどんなことかを知ろうと思ったら、まず、知的障害があってもなくても、私たちみんなの似ているところを知らなくてはなりません。それで、この本には、知的障害のことだけではなく、ほかのことも書いてあるのです。

この本は、ほかの人といっしょに、グループで読んでください。グループの人たちが集まったら、さいしょに、何ページか読みます。それから、読んだことについて話しあってください。どんなことを話せばよいかわかるように、それぞれの章の終わりにいろいろな問題が書いてあります。グループには進行役もいなくてはなりません。進行役は、グループのみんなが、読んだことについてうまく話しあえるよう助けます。また、進行役になる人は、「みんなからの質問に答えること」や「グループのだれもが話せるよういつも注意していること」もできなくてはなりません。

第1章 知的障害のある人・ない人

この本には、ふたりの女の人、モニカとエヴァのことが書いてあります。ふたりとも30歳をすぎています。この本を読むと、ふたりが子どものときどんな生活をしていたか、そして、大人になって今の生活をするまでにどんなことがあったかが、だんだんとわかっていきます。この本を読んだ人は、ふたりの生活がとてもちがっていることに気がつくでしょう。でも、ふたりはときどき同じ気持ちになるということにも気がつきます。どうしてかという、障害があってもなくても、私たちにはみな似ているところがあるからです。そしてまた、ちがっているところもあるからです。

私たちは、一人ひとりちがいます

私たちがどんな人なのかに関係があることはいろいろです。

そのいくつかをここに書いてみましょう：

私たちは、楽しいと思うこともありますし、悲しい気持ちになることもあります。自分のことがきらいになったり、今のままの自分がはずかしくなったりすることもあります。また、自分はこのままでいいと思うこと（自分自身に満足すること）もあります。ほかの人たちに好かれない（自分のことを好きになってもらいたい）、また、良い人だと思ってもらいたいという気持ちでいっぱいになることもあります。反対に、ほかの人たちがどう思っているのか、まったく気にならないこともあります。

することがたくさんあって、時間がとてもたりないという人もいますし、することが何もなく、時間がとても長いと感じている人もいます。また、友だちが多い人もいますし、ほとんどいない人もいます。

私たちはそれぞれちがう仕事をしています。自分の仕事が気にいっている人もいますし、ほかの仕事をしたいと思っている人もいます。また、私たちは、住むところもちがいます。普通の一戸建てに住んでいる人もいますし、大きな施設に住んでいる人もいます。自分の住んでいるところが気にいっている人もいますし、ほかのところにうつりたいと思っている人もいます。

このように、私たちがどんな人なのかに関係があることはいろいろです。

一人ひとりちがうのはどうしてでしょうか（だから、一人ひとりがちがうのです）

私たちが一人ひとりちがうのはなぜでしょうか。それは、いろいろなことがちがうからです。まず、いつ生まれたかがちがいます。つぎに、私たちのまわりで起ることは、一人ひとり、とてもちがっています。子どもから大人になるまでにあったことは、ぜんぶ、大人になってどんな生活をするかと関係があります。子どものときから今までにあったことが一人ひとりちがうの

で、今の生活もちがってくるのです。

このほかにもちがうことがあります。それは、生まれてきたときには、もう、一人ひとりがちがっているということです。生まれたときに障害のある人もいます。モニカは知的障害のある人です。知能のはたらきに障害があります。この障害があるので、彼女には、まったくおぼえられないことがいくつかあります。でも、モニカが今の生活をするようになったのは、障害があるからだけではありません。子どものときから今までに、モニカのまわりに起きたことが、ぜんぶ、大人になったモニカの生活と関係があるのです。

でも、もうひとりの人、エヴァには知的障害がありません。また、大人になるまでにあったことも、モニカとちがいます。このように、モニカとエヴァは、いつ生まれたかがちがいます。また、大人になるまでにふたりに起きたこともちがっています。だから、ふたりはちがうのです。

私たちはみんな似ています

私たちはみな一人ひとりちがっています。でも、とても似ているところもあります。

どんなところが似ているかというと：

私たちはだれでも、ほかの人たちに好かれない（自分のことを好きになってもらいたい）と思っています。だれかに好かれなくて、気持ちが落ちつかなくなり、不安になります。そして、ほんとうの自分(ありのままの自分)を知られてしまうとはずかしいという気持ちになり、ほかの人の前では、ちがう（ありのままではない）自分を見せるようになります。

私たちには、ほんとうの自分(ありのままの自分)を好きになってくれる人が、いなくてはいけません。それは、ひとりでも2・3人でもいいのです。もしそういう人がいてくれたら、自分のことを好きになってくれない人たちがいたとしても、あまり気になりません。

私たちは、「自分がほんとうは何をしたいかについて、ほかの人たちがわかるように気をつけてくれているのだ」と思えなくてなりません（訳注：そう思えるような社会的環境が必要）。ほかの人たちが気をつけてくれないと、自分がほんとうにしたいことを表現しようとする勇気がなくなってしまいます。そして、自分の気持ちをおさえて、ほかの人の考えに合わせるようになります。

私たちは、自分には何がよくできるかを自分で知っていなくてはいけません。そうすると、もっと自己信頼をもつことができるようになります。そして、自分から何かしようとする気持ちになり（積極的になり）、失敗することこわくなくなります。

障害があってもなくても関係なく、私たちはだれでも、ここに書いてあるような気持ちをもつのです。

他の人と比較して自分を知る

エヴァ＝知的障害のない人、モニカ＝知的障害のある人

いろいろな仕事

エヴァとモニカはそれぞれちがう仕事をしています。エヴァは旅行代理店で働き、モニカは福祉作業センターで働いています。世の中には、多くのさまざまな仕事があります。ただ、自分で満足できる仕事を見つけることがむずかしいだけです。仕事を進めていくためには、その仕事を仕上げるために必要なことができればなりません。言いかえると、仕上げる方法を知っている仕事を持つことがとても大切です。自分の仕事をきちんと仕上げるができなければ、自信をなくしてしまうことになるでしょう。もうひとつ大切なことは、自分にとってあまり簡単すぎる仕事を持たないことです。そういう仕事を持つとあきて、いやになってしまうからです。

エヴァとモニカは自分たちの仕事にとっても満足しています。これからも、働き続けることができと思っています。仕事を仕上げるために必要な方法が簡単すぎて、あきてしまうことはあまりありません。エヴァやモニカができることは数多くあります。それだけに、ふたりはいろいろな種類の仕事ができます。

エヴァは旅行代理店で働いている

エヴァは学校に通っているときに、事務の仕事についても勉強しました。経済学も勉強しました。図書館で働いているころには、学校で勉強したことをあまり生かすことができませんでした。仕事に慣れてくると、仕事がやさしすぎるように思えてきたのです。それで、ほかの仕事にかわることを考えていました。

同じ仕事を求めている人はたくさんいるはずですが、そこに就職したかったならば、その仕事ができることを示さなければなりません。その仕事ができる人だけが職につくことができるのですから。それで、エヴァは学校で勉強したことを生かせる仕事を探していました。いろいろと探した結果、エヴァは旅行代理店に勤めることができました。エヴァはずっとここで働いています。

モニカは福祉作業センターで働いている

モニカは知的障害を持っています。そのために、仕上げることができない仕事があります。モニカは一度にたくさんすることに気を配ることが必要な仕事を持つことができません。そのような仕事は、進めなければならない手順を覚えることがむずかしいからです。モニカは学校を卒業したとき、最初に作業所で働きました。それから短い間でしたが、福祉工場で働きました。でも、ここではモニカは満足して働くことができませんでした。ここでの仕事はモニカに合わなかったのです。決まった時間内に仕上げるなければならないことがたくさんありました。なにもかも、急がされていました。それに、少し慣れてくると仕事の内容が簡単すぎるのであきて、いやになってしまいました。

今では、モニカは福祉作業センターで働いています。ここではさまざまな内容の仕事をしています。どのような仕事をするかを自分で決めることができます。それに、ひとつの作業グループから別の作業グループへ移っていき、いろいろな仕事を自分の目で確かめることができます。ほかの人とまったく同じように、かなりむずかしい仕事を持つことができ、モニカは十分に満足しています。それでも、モニカは福祉作業センターでの仕事には、エヴァが働いている旅行代理店のように一般の職場で得られる働きがいがあるとは思えないことがあります。とくに、普通の給料ではなくて、職業安定手当とか年金をもらうとき、強くこのことを意識してしまいます。

モニカは自分に知的障害があることをほかの人たちに知られたくないと思っていました。それだけに、ほかの知的障害のある人たちとひとっしょに働くことをつらいと感じることもありました。しかし、モニカは満足して働けるし、ほかの職場ではたらくのはモニカにとってむずかしいことなので、福祉作業センターをやめるつもりはありません。

話し合ってみよう

・エヴァが旅行代理店で働き、モニカが福祉作業センターで働いているのはなぜだと思えますか

補助問題

・モニカの障害では、「自分ですること」や「色々な仕事をする事」がどのくらいまでできるでしょうか。エヴァは、どんなことが自分でできるでしょうか。また、どんな仕事につくことができるでしょうか。

・あなたは自分の仕事が気に入っていますか。どのような仕事をしてみたいと思いますか。その仕事をうまくできそうですか。今までに、むずかしすぎる仕事をしたことがありますか。あるいは、やさしすぎる仕事をしたことがありますか。そのとき、どんな気持ちになりましたか。

5. 青少年期になったわが子が、家族とだけの世界ではなく、外の世界の価値観やさまざまな場면을体験してみたいと思っているとき、

- (1) あなたはどうしますか？
- (2) どのようにしたら、わが子の試みを助け、実現しやすいようにできるでしょうか？

6. 次のラッセの事例を読んでみましょう。

- (1) この事例を読んで、あなたはどう思いましたか
- (2) あなた自身は、わが子から、この例と同じような反応・兆候があらわれて、悩んだことはありますか

テーマⅢ－5・テーマⅢ－6を考えるヒント

*以下の文章は、支援者用学習書・親用学習書から抜粋しました。

＜私たちに何ができるのか＞

知的障害のある人は、多くのことを要求されていると思います。彼らが自分の限界を認識するようになるには、社会に出て生活しなくてはなりません。そして、そうすることによって彼らは、自分が何者であるかを知ることができるのです。また、自分にとって、困難なことに対処できるようになるには、よい自尊感情を持つことが必要です。なんと難しいことでしょう！私たちは、彼らに解答を与えることはできません。障害の認識という問いに答えを出せるのは、彼ら自身なのです。彼らを取りまく状況は良い方向に発展していかなければなりません、私たちの考えで良いと思う解決を彼らに押し付けてしまうのは、まさしく有害と言えるでしょう。

しかし、たとえ、その問いが知的障害のある人自身が解決していくものとしても、私たちは、彼らと関係ない場に身をおくことはできません。なぜなら、彼らの状況がよい方向に発展するかどうかは、周囲の人々の態度が非常に大きく影響するからです。私たち自身は知的障害のある人を受入れているのでしょうか。彼らを受け入れることができるようにするために、どのような要求をしているのでしょうか。私たちは、彼らの自立性に気づき、これを守らなくてはなりませんし、彼らの不安を明らかにする代わりに、安定した基盤で安心して過ごせるようになることに手を貸さなくてはなりません。

ここで、知的障害のある人との関わりを考えるために役立つと思われる提案をしておきましょう。

- －知的障害のある人と好ましい交流をもつことが原則です。長い時間をかけて、深い信頼関係を築きましょう。
- －彼らの肯定的な面をはげましましょう。私たちは、その人自身が自分にとって大切だと思っていることへの援助をしなければなりません。

- －知的障害のある人が考えている現実を、議論することによって変えようとしたり、取り除こうとしたりしてはいけません。自分自身に大きな不安をいだいている人は、自分が誤っていることを認めることができないのです。現実には、自分が考えていたものと同じでないことを自分自身と直面して認め始めた時、その人には援助が必要になるのです。
- －知的障害のある人が様々なことに対処できるような条件をつくりだすのを助けましょう。
- －知的障害のある人が自分自身に対して無理をしないようにすることを助けましょう。
- －知的障害のある人が、障害とは何かを頭でよく理解するのを助け、また、障害によってもたらされる結果を知るのを助けましょう。

●あなた方は、以上の点について考えることが重要だということに同意しますか。

●以上の点の他に何か提案することはありますか。

事例－ラッセの場合

ラッセは、『自分はノーマルだ、あれもこれもできる』と言い、常にイライラしていて、作業所の仲間にケンカをふっかけたりすることが続き、精神状態は不安定でした。

そこで、職員は、彼に、知的障害のある同年齢の仲間(男性1人、女性3人)の話し合いのグループに入るよう勧めました。そのグループでは、恋愛などの話に加え、自分の障害をどう思うか、なぜ自分は知的障害をもつようになったのかなども話題になりました。

しかし、ラッセは、自分はノーマルだと言い張っていました。自分で朝起きて、身支度を整え、食事をして仕事に行っている。だから、ノーマルで、知的障害はないのだと。

ある日、作業所に通う途中で通行人からジロジロ見られるという体験をして、非常に怒ったラッセは、この出来事をきっかけに、知的障害に関する質問を周囲にするようになりました。

そして、自分には知的障害があるとは決して口に出さないものの、話し合いのグループのメンバー、つまり「知的障害のある」人たちとしだいに仲良くなり、『彼らに知的障害があるのは仕方のないことだ、そしてそれは彼らのせいではない。』と言うようになりました。そして、1年後くらいにラッセは、自分の障害に対しても、態度を変えようとするようになりました。