
自己決定の支援とは何か ～判断能力が不十分な人への関わりを中心に

中核地域生活支援センターがじゅまる
朝比奈 ミカ

**「判断能力が不十分」だと
どんなことが起きるのか**

健康な「自己決定」を成立させる要素

- 率直に話し、偏りなく聴いて理解する
 - 見通しをたて、段取りを組む
 - 優先順位を決める
 - 実行に移し、最後までやり遂げる
 - 適切にふり返り、記憶に残しておく
- 認知の偏りや混乱が起きてこのプロセスに支障が生じると、生活が困難になっていく

支障が起きる背景要因として考えられること

□ 知的障害

～大学卒／車の免許を持っている人／家庭をもっている人等々。
知的障害にあたるIQ70以下の人は人口の2.5%、日本に318万人存在するが、そのうち療育手帳所持者は90万人(H24年度末)

□ 知的遅れを伴わない発達障害

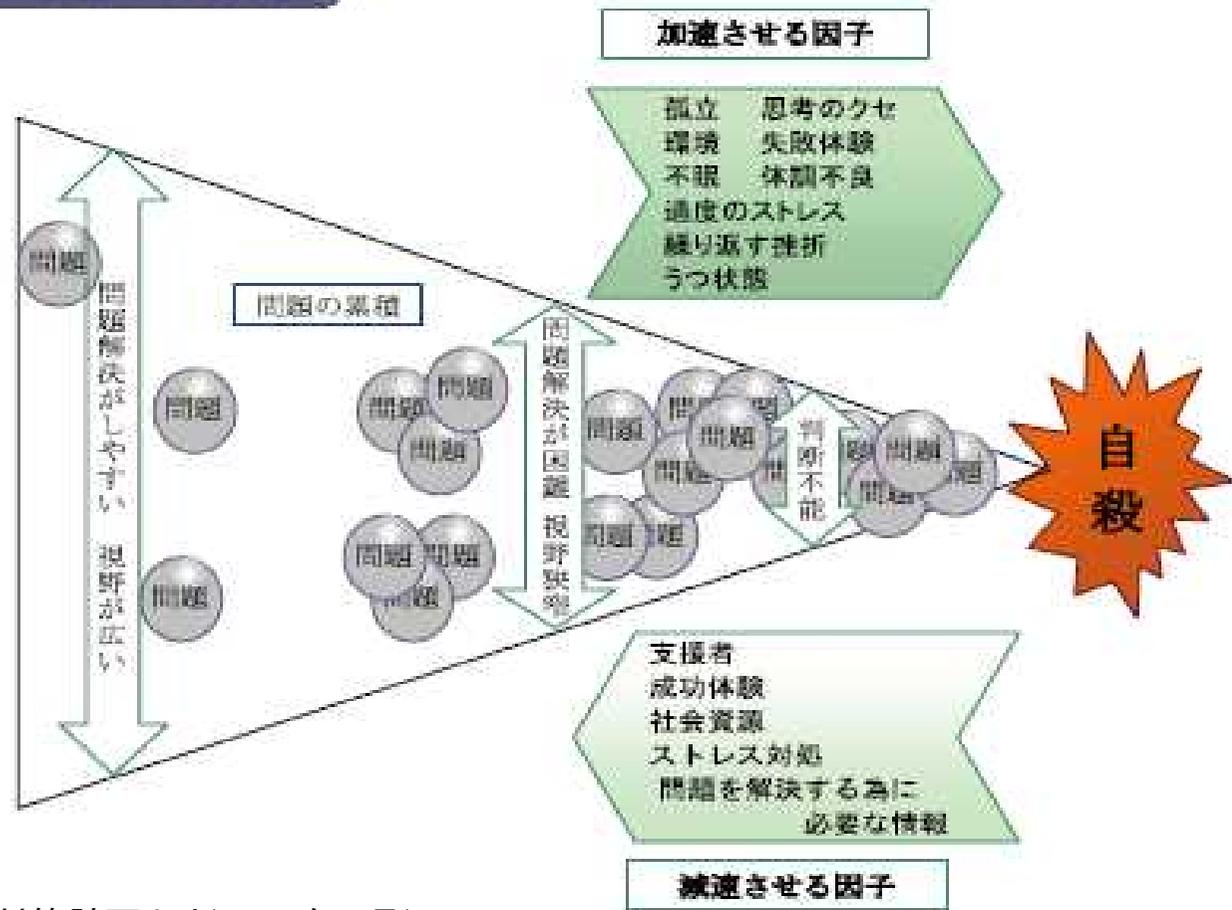
～対人関係の難しさ、こだわりによる生活障害、同時に複数のことをこなすのが苦手。社会生活への不適応で気づくことも多い

□ 気分障害、高次脳機能障害、若年性認知症等

□ 被虐待経験(児童虐待)による情緒の未発達、激しいいじめ、DV等による自尊感情の破壊、他者への信頼の喪失

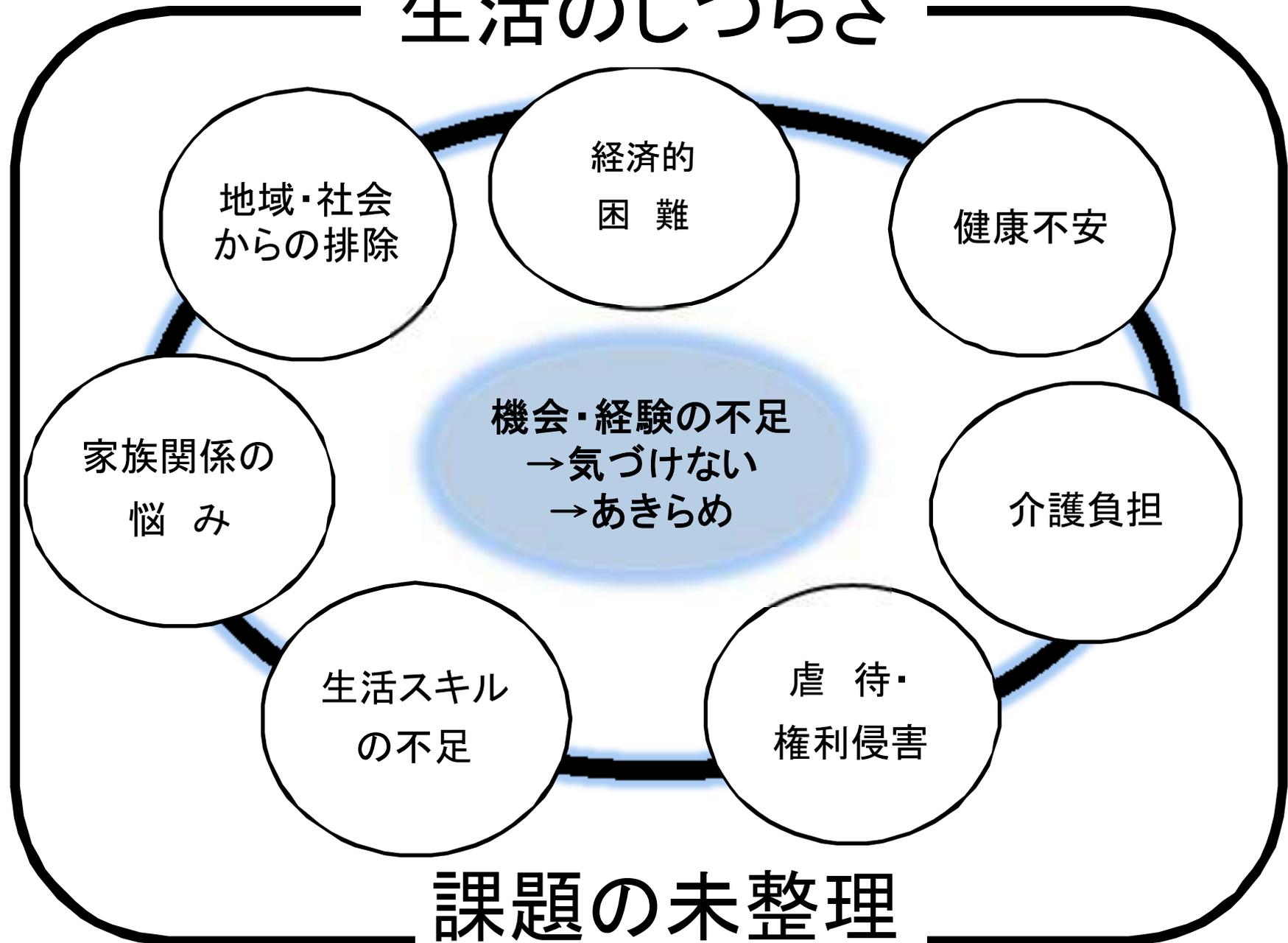
状況や環境によって自己決定が損なわれることもある

問題解決と自殺の関係



～市川市自殺対策計画より(H23年3月)～

生活のしづらさ



「生活のしづらさ」と発達課題①

～鳥居深雪さん(神戸大学人間発達環境学研究科 教授)による

- 乳幼児期における愛着(養育者との間に形成される情緒的なきずな)や「この世界は信頼できる」という基本的信頼感の獲得は、対人関係の基本として人間が社会のなかで生きる「根っこ」ともいえる。
- 情動(気持ち)は「幹」に、認知(考え)は「枝」に、行動は「葉」に例えられる。根っこがしっかりすると幹である情動も安定する。根っこと幹がしっかりしていなければ、行動も不安定になる。



「生活のしづらさ」と発達課題②

～鳥居深雪さん(神戸大学人間発達環境学研究科 教授)による

- 学校は、「教科学習」と「集団行動」を学ぶ場。友達関係でさまざまな体験をすることで現実的な人とのかかわり方を学び、自己肯定感も客観的で現実検討をふまえたものになる。
- 教科学習や友達関係、集団行動などでつまずくと、不登校や非行などにつながっていく。
- 自立のためには、[自分にできることとできないことがわかり(自己理解)、必要な場面で助けを求める力]=セルフアドボカシーが重要。
- 社会的なふるまい(人との関わり方)に関する知識や行動などをソーシャルスキルという。他者に助けを求めるための「伝える力」もソーシャルスキルに含まれる。ソーシャルスキルがうまく使えと、対人関係が円滑になり、自己肯定感も向上する。

自己決定を支えるために
～基本は適切なコミュニケーション

コミュニケーションとは何でしょう？

- ラテン語でコミュニカーレ=「分かち合い」
 - 人間が意思や感情などを相互に伝え合うこと
 - 私たちは日々いろいろな手段を使って
気持ち・考え・感じたことなどを相手に伝え「表出」、
相手から受け取って理解している「受容」
-

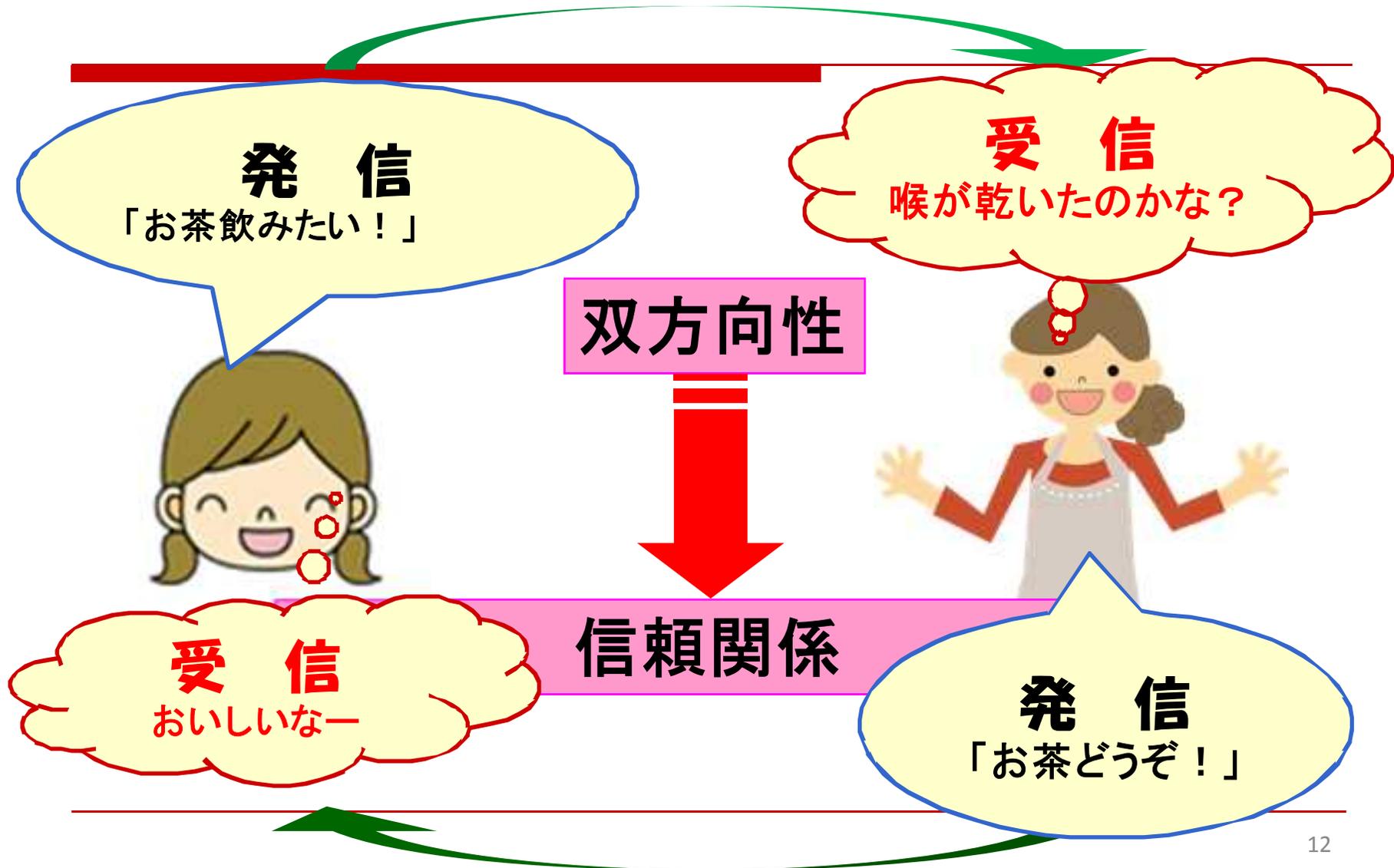
「おはよう！」

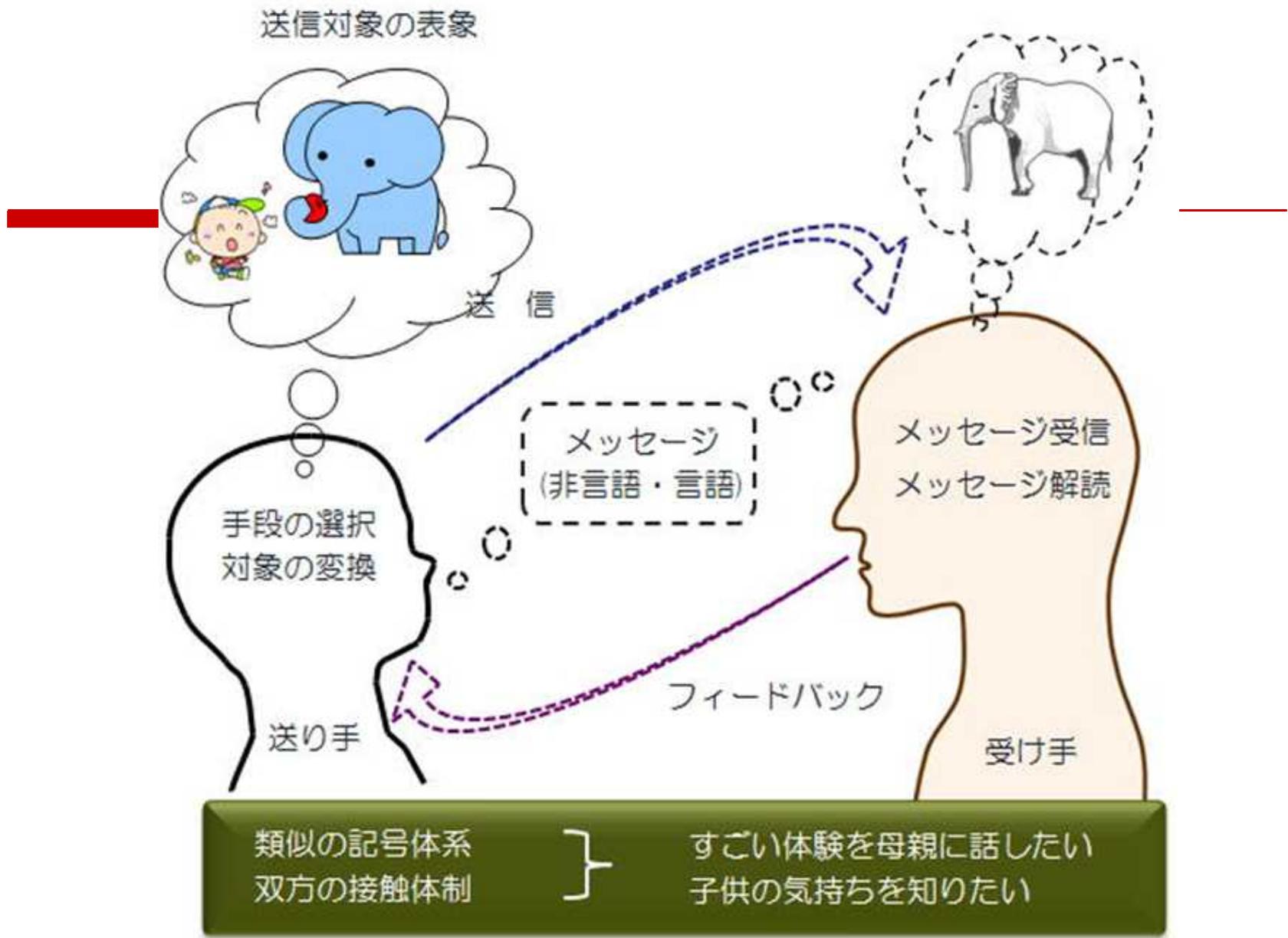


「おはよう！」



コミュニケーションに大切なこと





言葉の役割、働き

- 「言葉」は、毎日の生活をしていくうえで、また社会に適応していくうえで、大切です。
 - 「言葉」の働き
 - 離れた外界をとらえる(人との関係を保つ)
 - 相手に伝える
 - 自分の行動を調整する
 - 考える力を育てる(思考する)
-

バーバルコミュニケーション と ノンバーバルコミュニケーション

視覚情報 (Visual)	-	見た目・身だしなみ・ しぐさ・表情・視線	...	55%
聴覚情報 (Vocal)	-	声の質(高低)・速 さ・大きさ・テンポ	...	38%
言語情報 (Verbal)	-	話す言葉そのもの の意味	...	7%

実は、言語的な部分は1割にも満たない
ことばだけでは、7%しか相手に伝わらない



言語体系	音声言語（話しことば）	直接的会話 直接会ってする対面会話 間接的会話 電話などの機器を介した会話
	文字言語（書きことば）	筆談, 文字ボード, 電子メール, 指文字など
	記号（表象されたことば）	モールス符号, 点字, 手話, シンボル, 手旗など
非言語体系	パラ言語（ことばの表情）	大小, 強弱, 高低, 速さと変化 間合い, テンポと変化, リズム, 抑揚 語気(語調) ことばの量 ことばの連続性(流ちょう性) ことばの肌理
	身体表象（からだの表情）	身体的特徴 体型, 体格, 容姿, 頭髪, 体臭, 肌の色など 身体的概観 年齢, 性別, 体型, 背丈, 皮膚, 髪など 身体加工 化粧, 髪型, 整形, タトゥーなど 顔 顔立ち, 表情 目 視線, アイコンタクト, まなざし 動作・行動 姿勢, 身振り手振り, 態度, 動作, 行動 接触行為 なでる, 打つ, 抱く, 触れる, 握手など 自律神経系 瞳孔, 心拍, 血圧, 消化系, 排尿, 呼吸, 発汗などの変化
	物（拡張した自我）	身につける物 服装, 装身具 所有物, 使用物（道具, 材料, 物品など） 創作物 絵画, 音楽, 手工芸品など

- ①「早くおきて」
- ③「歯を磨いて」
- ⑤「ごみ出して」
- ⑦「醤油とって」
- ⑨「忘れ物ない？」

相手に指示・命令・要求し質問する働きかけで発話することで相手を動かす。
日常生活にとって必要で明確な目的を持つ

要求伝達系
自己の目的のため他者を動かす

- ②「おはよう」
- ④「いい天気だね」
- ⑥「1週間が始まるなあ」
- ⑧「今日も暑いね」
- ⑩「いってきます」

挨拶したり, 目の前に怒っていることを相手に知らせたり, して叙述し, 相手の気持ちに沿って関わる。
信頼をもって会話すること自体が目的となる

相互伝達系
他者とのかかわること自体が目的

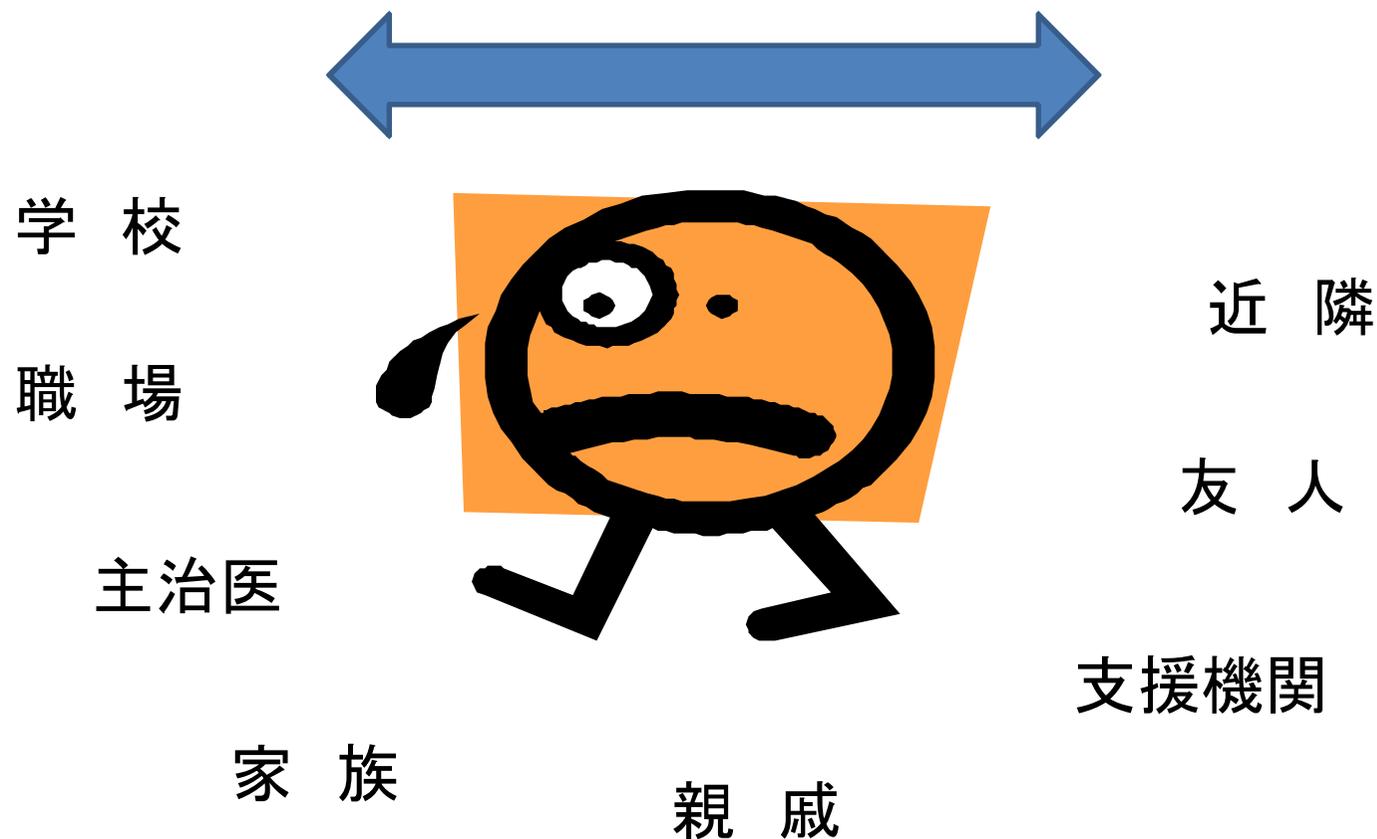
コミュニケーション

人はどうやって決めているのか

- 他の人の意見に従う、参考にする
- 他の人に倣う、真似をする
- 試しに、そうしてみる
- 他に選択肢がないから、そうする
- 以前にもそうしたから、そうする
- いちばん安全な(安価な)選択肢を選ぶ
- なんとなく決める

等

人は関係のなかで決めている



→ 孤立した人にはどんなサポートが必要か？

“つながる力”を妨げるもの

- 障害や病気によるコミュニケーション能力の不十分さ
 - 経験の少なさ、未熟さ
 - 自尊心の低さ
 - 文化の違い ...
- 間に立ってつなぐサポートの必要性

何が「排除」をつくるのか

- お金がない → 会費が払えない、交通費がない 等
 - 時間がない → 参加できない、余裕がない 等
 - 配慮がない → 行けない、行っても疎外される 等
 - 経験がない → 戸惑う、ふるまいがわからない 等
 - 知らない(情報が無い)
 - そういう場(こと、人)がある(いる)ことを知らない、自分の考えだけで判断するしかない 等
 - 居場所がない → 自分を大切にできない 等
 -
-

相談者とのコミュニケーション

- コミュニケーションの不具合は、支援者にも責任がある
- 伝える情報を精査する。「言語が難しすぎる」「量が多すぎる」ことへの配慮が必要。
- 確実に伝える必要のあることから、伝わったかどうかの確認が必要。紙に書き出すのも一つの方法。
- どのような伝え方がよいかは、相談者自身にたずねると、信頼関係があれば教えてくれるかもしれない。
- オープンクエスチョンが苦手な人がいる。質問の意図を明確にして、選択肢を用意して聞く。適切な選択肢が用意されなければ、やっぱり答えられないかもしれない。
- 怒りや拒否は、「わからないこと」への不安の表明かもしれない。

判断能力が不十分な人は・・・

- 自己決定のプロセスにその人の特性や状況に配慮したサポートが必要
→彼らの「話す」「聴く」+支援者の「理解する」「確認する」
- 自己決定の基盤をつくる豊かな環境(さまざまな人との関係)づくりにサポートが必要
→いろいろな人がいるのが地域。それを支援者の価値観で「雑音」と捉えれば、遮断する方向に向かう。

相談員に求められること

～相談員自身が自己理解をしていなければ、
相談者の自己決定を混乱させてしまう

対人援助職に求められる3つのまなざし (視点)

- ご本人を理解する
 - ご本人を取り巻く状況(生活／地域社会)を理解する
 - ご本人に関わろうとしている自分を意識する
-

ご本人を理解する



ご本人は自分をどう思っているのか？
ご本人は周囲をどう思っているのか？
ご本人から世界はどう見えているのか？
ご本人とどうしたらつながれるのか？



ご本人の関係を広げ、
ご本人の力を高める

ご本人を理解する

- 面接等による言葉のやりとりを通して
 - これまでの人生の道筋をたどることを通して
 - とりまく人たちの「語り」を通して
 - 生活時間や生活行為をともにすることを通して
 - 「感情」をもった私たちが働きかけることを通して
-

ご本人を取り巻く状況を理解する

- 身近にいる人たちのこと、相互の関わり
 - 暮らしぶり、環境
 - 地域社会の状況
-

ご本人に関わろうとしている自分を意識する(全体)

- 自分のなかの常識、思考のクセ
 - 影響を受けやすい人、エピソード
 - 持っている知識、情報、スキル、ネットワーク
 - できていること、頑張ればできそうなこと
 - できていないこと、頑張ってもできそうにないこと
-

ご本人に関わろうとしている自分を意識する(その時)

- いまご本人に関わろうとしている自分を、外から見る視点
 - いまその時が難しければ、後からでも振り返る
 - 自分ですることが難しければ、周囲の力を借りる
-

改めて、自己決定とは何か

- 誰も代われないその人固有のもの、その人の人生そのものであると理解する
 - 結果と同様に、プロセスが重要
→ どんな状況で、どんな関係性のなかで決めたのか？
 - 孤立した状況で自己決定せざるを得ないのであれば、援助者はどうするのか？
～写し鏡として、社会に向かう窓として、伴走者として
 - ご本人にとっての身近な理解者の影響力を自覚しながら、彼らと一緒に悩む、迷う、つまづく、謝る、喜ぶ
→彼らが「生きていく」ことに寄り添っていく
 - 自己決定の前提となる「適切に自己を理解し、状況を認識する力」は、その後長く続いていく人生にとってさらに重要
-

引用した資料

- ・市川市重症心身障害児者支援研修会 資料
（井上みどりさん／千葉県教育庁葛南教育事務所指導主事）
 - ・千葉県中核地域生活支援センター活動白書2013
（千葉県中核地域生活支援センター連絡協議会）
-