大人の発達障がいの見たてと支援『困難事例の対応８』

～しあわせになるための工夫～

発達凸凹通信

ペアレント・トレーニング／ティーチャーズ・トレーニング編

令和6年度 発達障害地域支援マネジメント強化事業

はじめに

さまざまなライフステージを通して適切な支援を

２００５年に発達障害者支援法が施行（２０１４年改正）され、２０年（２０２４年で計算）が経過して『発達障害』という言葉は広く知られるようになり、さまざまな分野で、支援の取り組みが進んでいます。

しかし、発達障がいのある方々の困り感（困難）は一人ひとり異なり、必要とされる支援も保健、医療、福祉、教育、労働、司法など、各分野に及んでおります。そのため地域住民や支援者の理解促進と共に、さまざまな支援機関のさらなる連携が求められています。

沖縄県では、発達障害地域支援マネジメント強化事業を実施し、ご家族やさまざまな分野の支援者から、発達障害が疑われる事例や、通常の支援が難しい事例などに対応しております。

『発達障害』という言葉は聞いたことがあっても、具体的な関わり方のイメージはよくわからない、又は間違って理解され、不適切な環境で過ごし、更に生きづらさが増すという結果になっているケースもあります。

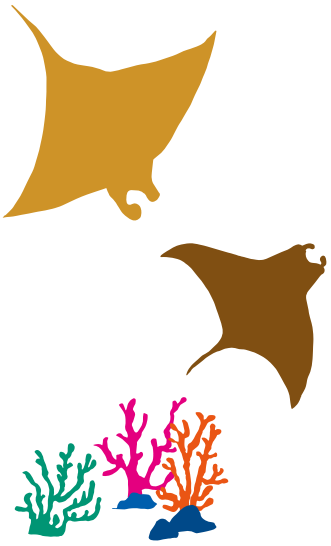
医学的に「発達障害」と診断されるだけでは、困り感は解決しません。凸凹があっても自分らしく豊かに幸せな人生を歩むためには、幼少期から本人の特性（凸凹）を正しく理解したうえで、丁寧な発達支援・子育て支援・家族支援をおこなう必要があります。

沖縄県では、二十数年前から、ペアレント・トレーニングとティーチャーズ・トレーニングを実施してきました。また併せて、両トレーニングの指導者養成講座を実施することで、これらのトレーニングがどこに住んでいても受けられるよう地域の支援者を育成し、支援体制整備に取り組んでいます。

本報告書は、これまでの取り組みの中で未就学児から成人期のこどもを持つご家族や、保育・教育・福祉など様々な分野の支援者に受講していただいた中から８人の方にインタビューし、記事を構成しました。

受講者が受講のきっかけとなった対象児の状況などはさまざまです。インタビューを通して、お一人おひとりの受講に至った思いや、気づき、学んだことをまとめました。

記事を通して発達凸凹のある当事者の感じている世界をより多くの人に知っていただき、困り感が分かりづらく、言葉で表わすことが苦手なために、困った行動（問題行動）として表面化してしまう発達障害の方々の特性理解に役立てて頂けたら幸いです。



子どもの行動を理解して、子どもにあった対応を見つけることで、よりよい関係を築きます

このトレーニングの目的は、発達の気になる子どもの行動を理解し、適切な対応法を具体的に学び、試行錯誤しながら練習することを通して、よりよい関係づくりと子どもの適応行動（環境に合わせることを学んだり、行動を変えること）が増えることを目指しています。

プログラムの基本的な考え方と進め方は、身近な大人が子どもにとっての「最良の支援者（理解者）」になるため、各回テーマを決めて学習を進めていきます。

「いいところ探し」「行動の３つのタイプ分け」「子どもが達成しやすい指示の出し方」などスッテップ・バイ・ステップで行ないます。毎回のセッションの最初に前回のホームワークのふりかえりを行い、達成度を深めて次のステップに進んでいきます。

発達障がいを抱えるお子さんだけでなく、全ての子どもへの適切なかかわりが増えます。

子ども、保護者、支援者のストレスの軽減と自尊感情の回復が期待できます。

参加メンバー同士で相談しあい、お互いに励ましあうサポート機能も期待されます。

●ペアレント・トレーニング（ペア・トレ）

発達障害や発達に偏りのあるお子さんの保護者を対象としています。

●ティーチャーズ・トレーニング（ティ・トレ）

ペアトレを支援者向けに応用したプログラムで、保育・教育や福祉現場の支援者を対象としています。

ペア・トレ、ティ・トレの用語説明

①いいところ探し

子どものいいところに注目し、肯定的な声かけやかかわり方を身につけます。ペア・トレやティ・トレのベースになるスキルです。子どもとの信頼関係構築にとっても重要です。

②行動の３つのタイプ分け

子どもを観察し「増やしたい行動」「減らしたい行動」「許しがたい行動」の３つに分けます。それぞれに合わせた対応を見つける手掛かりとなり「増やしたい行動」に変えられるヒントが、得られます。

③ＣＣＱ

Ｃ（ｃａｌｍ／穏やかに）Ｃ（ｃｌｏｓｅ／近づいて）Ｑ（ｑｕｉｅｔ／落ち着いた声で）の頭文字です。

子どもが達成しやすい指示（予告→ＣＣＱで指示→褒める）の出し方と子どもへのかかわり方の工夫を学びます。

④注目はずし

不適切な行動に注目しすぎることをやめ（注目をはずし）好ましい行動を具体的に指示し、少しでも好ましい行動（２５％ルール）がみられたら、いい注目をするという方法です。１００％でなくても、わずかな頑張り（２５％）を認めます。

⑤スペシャルタイム

子どもと二人の時間を持ち、その間は多少の不適切な行動には注目せず、一緒に子どもの好きなことをして過ごします。子どもがその存在を認められ、プラスのシャワーをたくさんもらうことで、子どもの心が満たされる機会になります。

発達凸凹通信では、実際の当事者から話を伺い、これまでのエピソードと工夫などをお聞きして、記事にしています。登場する人物や団体は実在しますが、プライバシー保護のため仮称にしています。

子のための学びが家族の成長へ 子どもが自信を持ち落ち着くことができた 夫婦が一緒に参加したことで歓び楽しみ最大に

夫のアイタロウさんは40代、妻のアイカさんは30代で沖縄本島南部の出身です。現在は夫婦で鉄工所を経営しています。子どもが4人おり、娘3人、息子が1人です。家族全員が発達凸凹当事者です。3年前に夫婦でペアレント・トレーニングを受講しました。

自営業
夫アイタロウさん　妻アイカさん

40代の夫と30代の妻、子どもが4人

ペア・トレ受講のアイタロウさんとアイカさん

妻 個性的すぎる行動が止まらなくて悩む

ペアレント・トレーニング（以下略ペア・トレ／詳細は5ページの用語解説①参照）を受講した時は、長女が4歳、次女が3歳、長男が2歳の時でした。この時は、いちばん手を焼いていた次女に対して親としての困り感が山ほどありました。ペア・トレは、その次女が対象でした。

娘は「歩く災難」という言葉がぴったり当てはまるようなタイプで、毎日トラブルの連続でしたから、動くたびに問題が起こり、対応に追われてすごく大変でした。食事は毎回こぼすし、物との距離感がつかめず、よくぶつかっていました。片づけがまったくできず、使ったものは出しっぱなしです。

娘は保育園の集団の中で馴染めていない感じが、すごく目立っていました。園に迎えに行くと、真冬でも裸で、服を着せようとする保育士さんに、よく追いかけられていました。お昼寝は、他の子がきちんと布団で寝ているのに、冬でもガジュマルの木の下でひとり寝ていました。「どこでお昼寝したい？」って保育士さんが聞いてくれて、そのつど「あっちがいい」と、木の下を指定していたそうです。散歩のときも娘が「行きたくない」と言えば、そのまま園に残して本人の好きな砂遊びをさせてくれました。

園庭では砂遊びをしながら、その砂を口に入れて味わっているんですね。保育士さんが「どこの砂が一番おいしい？」って聞いてくれて「あの木の下の砂がいちばんおいしい」と答えたそうです。砂は場所によって味が違うと、本人は言っていたそうです。園では「砂ソムリエ」と呼ばれていました。

かつては小さな虫も口に入れていました。噛んだりはしなかったので、たぶん口の中で虫の形や硬さなどの感触を確かめていたんだと思います。

通っていた園は全職員が福祉事業所のティーチャーズ・トレーニング（以下略ティ・トレ／詳細は5ページの用語解説②参照）をしっかり受けていたので、対応が素晴らしかったです。特に園長先生が子どもたちにとても共感してくれて感謝でした。

他の保育園なら問題児扱いされていたことと思います。子どもの気持ちを尊重した柔軟な対応に、本当に感謝です。次女の奇抜な行動を決して叱らず、おおらかな対応で見守ってくれました。おかげで砂ソムリエは2年で卒業して、ひとまず安心しました。「口に入れたら汚い」というふうに大人から頭ごなしに否定されていたら、この遊びにはつながらなかったと思います。

妻 夫婦で参加して正解 家族みんなが平安に

ペア・トレは、園のベテラン保育士さんから「こんなトレーニングがありますよ」と案内されて受講しました。結婚して5年目のことです。勧められた当初は、私一人で受講するつもりでしたが保育士さんから「お父さんも一緒にどうですか？夫婦だと楽しいですよ」と言われました。

結婚5年目でしたが、当時の夫は今と違って子育てにまったく参加していませんでした。子どもたちにはなにかにつけて怒るばかりの人でした。夫の意志を確認したら「一緒なら参加してもいいよ」と答えてくれました。これが結果的にすごく良かったです。当時の夫は、言いつけ通りに動けない次女に対して怒りっぽなしで、子どもへの接し方がまるで分かっていない状態でした。

夫婦で受講したことが共通理解につながる

用語解説①

ペアレント・トレーニングとは、子どもとのよりよい関わり方を学びながら日常の子育ての困りごとを解消し、楽しく子育てができるよう支援する、保護者向けのプログラムです。

用語解説②

ティーチャーズ・トレーニングとは、ペアレント・トレーニングをベースに、教員ならびに支援者向けに開発されたトレーニングです。

ペア・トレはロールプレイが一番よかったです。その子の困り感をちょっとしたお芝居感覚で再現して、その対応を具体的に学んでいきます。実際にその子の気持ちになって動いてみましょう、という感じです。

意外なことに受講して3、4回経ったころから夫はだんだんとトレーニングを楽しむように変わってきました。あれも、これもできないというマイナス感情の状態から、小さないいこと探しをするように変わりました。これも、あれもOK、という感じです。

ペア・トレを受講してからというものは、娘の行動パターンは変わらないものの、泣いて癇癪を起こすことが減り、とてもイキイキするようになりました。ペア・トレ後は、虫を引きちぎって殺したりせず、じっと観察し、虫の視点になって楽しむようになりました。ペア・トレで担当してくださったトレーナーさんは、その後も次女の小学校での対応を具体的にアドバイスしてくれました。

夫婦でペア・トレ受講することで子への工夫が親自身の工夫へと結びつき、すべて良い結果に。

夫 ペア・トレ受講で自分と向き合う良い機会に

ペア・トレを受講して初めのころは、園のお勧めなので、しかたなく参加していました。子どもへの接しかたはどうしていいか分からなかったので、学びたいという気持ちはありました。でも3回目くらいからは、発見がいろいろあって楽しくなってきました。特にロールプレイが楽しかったです。ちょっと悪ノリしてオーバーにやりすぎてしまったときもあるほどです。

保育園で集団に馴染めていない次女のために受けたペア・トレのはずが、トレーニングで使われた部屋が片づけできない、散らかしっぱなしの子どものイラストを見て「これは俺だ」って気づきました。片づけできないこの子の気持ちがすごく分かったんですね。他のお母さん方は「こんな子いるよね」と話し合っているのに、僕は共感していたのです。なぜ、こんなに部屋が散らかっているのかという状況が手に取るように分ったんですね。この時から次女のためじゃなくて、自分のためのトレーニングに変わりました。僕も同じように片づけができないタイプですから。

ペア・トレを受講してからというものは、子どもを可愛がれるようになりました。膝の上に乗せたりして、子どもと遊べるようになったのです。それまでは、子どもに対して怒鳴り散らしてばかりいたのが嘘のようでした。ペア・トレのおかげで子どもの気持ちが分かるようになり、落ち着いて対応できるようになりました。

妻 自身の個性受けいれ一段と落ち着きが

次女は今現在、落ち着いています。ぶつぶつ文句を言うのは相変わらず多いですが、癇癪がなくなりました。定型発達の子と比べると2年くらいゆっくり発達している感じです。

小学一年生になった現在も、指しゃぶりが続いています。いずれ卒業するでしょうから、自宅では好きなだけ指しゃぶりをさせています。小学校の担任の先生は次女を肯定的にうまく捉えてくれました。クラスの友だちも理解してくれています。この間は洋服を前後ろ逆に着ていたので注意したのですが「これが私だから、これでいい」と、堂々と言うので感心しました。自己受容ができているように感じました。

小さなマル探しを心がけています。ペア・トレで学んだスモールステップという技術です。（詳細は6ページの用語解説③参照）どんなに学んでも、いざ子どもを前にすると気持ちが先になってしまって何も見えなくなります。すぐにカッとならずに、まずは冷

ペア・トレ実践で子が自信深める

用語解説③

スモールステップとは、ちょっと頑張れば達成できそうな課題設定にしてあげることで、やる気スイッチをオンにして、成功体験を与えることができる技術です。内容を実力プラス１の課題とし、目標までの過程を細かく分け、チャレンジしたくなる設定とすることで当事者の自己肯定感がふくらみ、自信がついてきます。

静になって、周りにアドバイスを求めたりするように、落ち着いた対応ができるようになりました。自分だけの問題として抱えこむのではなくて、一緒に参加したお母さんがたと気持ちをシェアすることができました。

次女は以前は叱られて泣くことが多かったのですが、ペア・トレ後はずいぶん減りました。周りが受け入れてくれたので、もっとイキイキするようになりました。

夫はペアトレを受けて後は、とても落ち着きました。以前はすごく嫌がっていた自分の気持ちを表現することが、今はできるようになりました。

ペア・トレ以前の次女は「また、やらかした」と、園のお友だちからも言われて死を口にすることもありましたが、ペア・トレ後は子どもたちの癇癪が減って、おたがいの気持ちが伝わるようになりました。特に次女は自分の気持ちをしっかり言えるようになって、明るくなりました。ペア・トレ効果ですね。

問題行動を叱られてばかりで元気のない次女が失敗しても胸を張る、大きな自信をつけました。

夫　子のための学びから自分のための工夫へ

ペア・トレを受講して一番良かったことは僕自身の自己理解ができるようになったことです。自分の考えていることや気持ちを上手に表現して相手に伝えることができるようになりました。それまでは自分自身がまったく理解できず、自分のことが大嫌いで鏡に向かって「死ねばいいのに」と言っていました。知人からは「変わったなぁ」とよく言われます。

ペア・トレ前は、妻に対して「お前が死んだら俺は子どもの世話はしないからな」と突き放していました。でも、ペア・トレ後は子どもより私の方が変わったし、効果があったと思います。自己肯定感をしっかり身につけることができました。ペア・トレは親同士のコミュケーションのトレーニングでもありますね。すべての父親にぜひ受講していただきたいですね。特にやんちゃタイプの父親におすすめです。

ペア・トレはおいしいものを食べている感じでした。自分自身の変化が実感できます。自分のことを、ふりかえるときは楽しいです。自分が変われたことで、子どもに応用することができました。ペア・トレは自己理解につながるので、自分を知る知恵が身についた感じです。以前は、自分のことがまったく分からなかったので、自己表現のしようがなかったです。

グループ学習は子どものころから苦手でした。どうしていいか分からなくなることが多いからです。そのため発言が、つい厳しい言いかたになっていました。ペア・トレのおかげで最近やっと調整できるようになってきました。でも、こういう調整する感覚は、今でもとても苦手です。

妻　小学校へ入学し新たな課題が続出

保育園から子ども園への引き継ぎは、次女の特性を伝えると、しっかり理解して、彼女の独特な行動を受け止めてくれたので助かりました。

園のお友だちとのやりとりがすごく苦手だったのですが、お友だちが理解してくれるようになりました。今、彼女は、自信に満ちています。自分が周りと違うことは、ぜんぜん気にしなくりました。

現在の次女は学校でも大きな声で発言しています。あまりに堂々としているので、まわりの子たちが圧倒されている感じです。クラスメイトから「いっしょに遊ぼう」と声かけられることが多くなりましたが、あいかわらず変わった遊びかたをするし、お友だちの名前を覚えるのも苦手なようです。おそらく自分の遊びに他の子が加わってきたという受け止めかたみたいです。お友だちの受けいれかたも大らかにな

夫婦で工夫することが喜びと楽しみに

ポイント
①ペア・トレを夫婦で受講した。
②家庭で実行すると子の問題行動が落ち着いた。
③子どもへの工夫を自分たちに応用して、さらに成功。

った気がします。

放課後児童クラブでは、指導員の方々から、理解してもらえています。失敗しても本人が落ち込まないのは、周囲の応援があるおかげです。また一方では、学校や放課後児童クラブの大人の理解がまだ追いついていない部分があります。特に学校では次女が小学校一年生になって、大きな壁が立ちふさがっているなとすごく感じますね。

みんなと違っていたら否定的に取られますし、独りだけ違う行動だと授業についていけないというプログラムになっているからです。「移動教室に間に合わないです」「忘れ物が多いです」というマイナスの言葉をいっぱい聞かされます。今は、親のほうが参ってしまっています。でも本人はぜんぜん落ちこみません。今は、様子を観察中です。本人が困っている時のほうが工夫が身につくと思うからです。

小学校の隣にあるこども園の先生から「大丈夫だよ、これがあの子だから気にしないで」と励ましてもらって救われています。このこども園と保育園は同じ法人が経営しているので、引き継ぎや申し送りがしっかりなされています。うちの子の特性を理解してくれている先生ばかりなので、とても相談しやすいです。

妻 夫婦で工夫するほど喜びと楽しみ広がる

現在の工夫は、筆箱のなかの鉛筆にそれぞれ赤とか緑とかのシールを貼って、使った後は同じ場所に戻すようにしています。また帰宅してからの後かたづけの手順をホワイトボードに表にして貼りだしています。それまでは帰宅したら玄関にランドセルを投げだして遊んでいました。

いつでも目に留まるよう、トイレに『言葉かけ変換表』を貼って日に何度も目を通し、やるべきことを忘れないように工夫しています。子育てを味わうように楽しんでいます。工夫は夫婦でやるのが相乗効果があっていいです。分かちあう力は大きいです。悪いことでも笑えるようになりますから。

子どもが年子なのでペア・トレを2年連続、受講しました。2年目はお父さんが一人も受講してなかったので、雰囲気が違っていました。場を和ませてくれる人がいないので、固いお勉強会というムードになっしまい、参加者同士で気軽に相談しあえることが少なかったので不完全燃焼でした。

アイカさんは、やるべきと絵入りのカードを用意してボードに貼り出すことで、娘が視覚的に確認しすくする工夫をしました

ペア・トレは夫婦や家族で参加することが大事じゃないでしょうか。家族で一緒に理解し合うと効果も上がりやすいと思います。夫婦や家族ぐるみだと互いに意見を交換したり、笑い合ったりして、なんだか井戸端会議みたいな温かい感じになります。

私たち夫婦は自営業なので職場が一緒です。子育てのこととか、なにか気になる話題になったら手を止めて話しこんだりできる環境です。そのおかげで、自然にふりかえりができているので、工夫が持続しやすくて効果が出やすいです。

自宅に戻って台所でも話の続きを行うことができるのは恵まれていますね。「時間になったから、さぁ、ふりかえりしましょう」みたいに気負わなくていいから楽でいいですね。この分かちあいが日課になると、おいしいものを分けあうみたいに楽しみになりやめられなくなります。

夫 日々のふりかえりで心のゆとりと笑顔が

僕は集団の中で「すみませ～ん」と声かけすることが、すごく苦手です。悪いことは何もしていないのに、なぜ謝らないといけないのか感覚的に納得できず、馴染めなかったのです。ある日、お店で外国人の従業員のかたに「すみませ～ん」と声かけしたら、隣にいた妻がすごく驚いていました。

ペア・トレ後もトレーナーさんには、子育て相談したり、私たち夫婦が講話

ふりかえりが日課となり笑顔が増えた

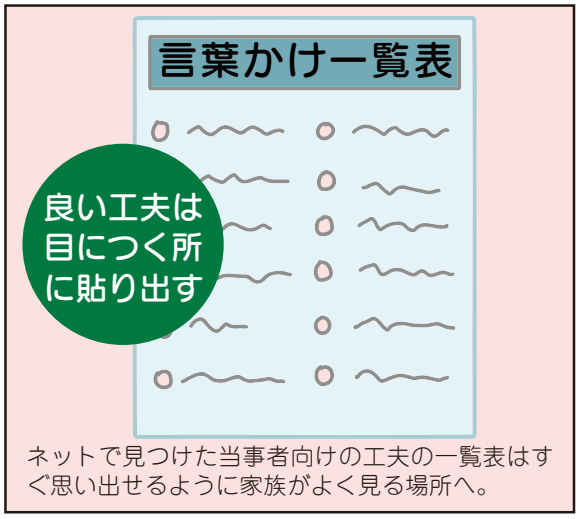
発達凸凹通信では、実際の当事者から話を伺い、これまでのエピソードと工夫などをお聞きして、記事にしています。登場する人物や団体は実在しますが、プライバシー保護のため仮称にしています。

保育士
アイナさん

40代の母親で子どもが三人

を依頼されたりして、いろいろお世話になっています。ペア・トレ後は周囲の人から「子どもたちが落ちついたね」と、よく言われます。次女はぶつぶつ独り言を言うことが多くて、4歳ぐらいの時に「バカになって死ねばいいんでしょう」と言われたこともあります。でも親から肯定される声かけをされることで表情が明るくなって、はっきり自己主張をするように変わりました。

妻が毎日確認できるように、トイレに工夫のシートと一緒に、いい言葉を貼っています。イライラしているときでも「子どもは愛情を受けて育つと平和な子になる」とか書かれてます。それが目に入ると「その通りだ」と共感できて、不思議に気持ちが穏やかになれます。大人が落ちつかないと、子どもに静かな環境を与えられないんだな、と分かりました。このようないい言葉で先の見通しを確認し続けることが大事なんだなと思います。



ネットで見つけた当事者向けの工夫の一覧表はすぐ思い出せるように家族がよく見る場所へ。

夫婦で仕事をしていると休憩時間はもちろんですが、子どもが寝静まる前でも、気になることを確認できたりします。夫婦のふりかえりで日々の気づきやできごとを分かちあっていると、悪いことが起きても笑えるような心のゆとりが生まれます。物事をポジティブに捉えきれるようになりました。

ペア・トレ受講のアイナさん

ネットワークの大切さを知り支援される側から支援する側へ

保育士のアイナさんは沖縄本島南部の出身で夫と子ども4人の6人家族です。アイナさんと夫は40代で、長男・長女・次女の3人が20代で末の次男が高校生です。

子育てに苦しみすがる思いで聴講へ

ペア・トレは平成24年に受講しました。当時は、当事者である長男が小学2年生、次男が4歳の保育園児でした。長男は幼児の頃から指示が通らない、言葉が少ない、同年齢の子に比べて幼い、教えてもうまくできないなどの困り感がありました。

私は強く叱ってしまうので、息子は泣くし、私も辛くて泣いてしまうので、なんとかしなくてはと思っていました。働きながら家事と育児をこなす中で、4人の子育てをしながら、どうやって毎日の時間をやりくりするのか大変で悩んでいました。

保育園から福祉事業所のトレーナーさんの講演会の案内がありました。『子育てを楽しくするヒント』という演題にすがるような思いで参加しました。私自身、子育てが苦しかったので、なんとか楽しくなれないかと悩んでいました。親子がどちらにもストレスのない関わりかたや生活の工夫が少しでもあれば教えて欲しかったからです。

講話を聞いて、これまで私は漠然と子育てしているなかで、不安に感じていたり、イライラしていたんだなぁ、と気づきました。同時に、子どもの行動をよく観察して理解していけば良くなっていくのだと分かり、少し気持ちが楽になりました。あまりにも抱えすぎていたので、私の方で一方的に「もうできない」と思い込んでいたということに気づきました。この子は学校でいじめられないだろうか、このままだと将来どうなるんだろうか、という先行きの不安がありました。

そのため、子どもに「このままでは大変だよ」と、きつく当たってしまう

小学生になった長男の子育てに思い悩む

という悪循環でした。小学校でも学習支援の対象になっていましたが、学校側の支援体制が整っていませんでしたので、私の方から「発達検査を受けさせたいです」と申し出ました。

楽になってくるとヒントが見える

次男が通っている園でペア・トレの案内がありましたが、当事者の長男はすでに卒園しており、小学2年生でした。園の方に「卒園した子を対象にして受講しても良いですか」と尋ねるとOKでしたので、申し込みました。子どもと気持ちが通い合う時間が作れたらいいなと思っていました。

ペア・トレは構成が分かりやすくて、毎回宿題が出ます。子どもに対して工夫したことは、たくさんは書けませんでしたが、学んだことのふりかえりをそのつど行うことで、学んだことを再確認できたことが良かったですね。ふりかえることで、さらに気持ちが楽になれました。学ぶほど気持ちが楽になることが増えていきました。

子どもが良い行動をしようとしたら、具体的に言葉にしてほめるようにしました。例えば「○○するんだ、すごいね！」という感じです。子どもと約束をするときは、目を見て行い、子どもがやれそうにないときは「何するんだっけ？」と声かけで促し、子どもが「そうだった！」と思い出して行動するということの繰り返しでした。

ペア・トレの成果として、学習塾の先生に自分から発言したり、自分の困り感を伝えることができるようになりました。子どもの行動をよく見て理解する、支援の焦点をしっかり合わせるコツを得ることができました。おかげで少し気持ちが楽になりました。

楽になると見えてくるものも増えてくるので、それが子どもにも伝わっていく感じでした。子どもに「やりなさい」と言ってもやらないで、ずっと自分の好きなことをしていたり、テレビを見ていたりしていた時に、良くない行動は見ないふりをしなければいけないのですが、つい何度も「やりなさい」と言ってしまい、後で反省しました。

独りで悩み続けていた子育てを仲間と分かち合うことで喜びと発見がありました。

仲間がいるからあきらめない

ペア・トレでは一緒に受講している他の保護者の方と、うまくいった方法などを分かちあったりできます。そこで「こんな工夫もあったんだ」という発見があったりして楽しかったです。一緒に頑張る仲間ができた感じです。当時、一緒に学んだみなさんとは、たまに会ったりしますが、どの家庭の子どもたちも今は成長して働いていたり、学校に通ったりしています。

私は保育の資格を持っていましたが、大学卒業後は保育の仕事に一度もついたことがありませんでした。今のように保育士の補助として働いて約10年です。ペア・トレを受けたことで、発達が気になる子の支援にとても役立っています。

ペア・トレを受けた当時の資料は今も保管しているので、子どもたちへの対応で困ったことがあったら読み返して、対処方法を再確認しています。ペア・トレはとてもいい内容ですが、日々の忙しさに流されて忘れてしまうこともあるので資料の読み直しは必須です。例えば、良くない行動に対しては反応しないとか、指示が通らない時は目を見てじっくり話を聞くなどの工夫をしています。

ペア・トレのトレーナーさんからは「子どもたちの壁になって支え、しっかり励ましてあげれば、子どもたちは自然に行動する」と教わりました。工夫することを決してあきらめないことが重要だと思います。園の子どもたちへの保育業務を通して「こんな対応をすれば指示に従いやすくなるんだ」とか「言葉かけ一つでこんなに変わるんだ」という感じで、子どもたちから学ばせてもらっています。もちろんうまくいくことばかりではなくて、子ども

ペア・トレ資料を保育業務にも活用

発達凸凹通信では、実際の当事者から話を伺い、これまでのエピソードと工夫などをお聞きして、記事にしています。登場する人物や団体は実在しますが、プライバシー保護のため仮称にしています。

福祉事業所勤務
アイネさん

40代で子どもは10代と20代の二人の息子

ポイント
①小学生になった長男の子育てで思い悩んでいた。
②ペア・トレ参加者との分かち合いで発見があった。
③ペア・トレ資料を保管して保育士業務に役立てている。

子どもたちへの対応で困ったことがあったらペア・トレ資料を読み返して確認しています。

たちを叱ったり、衝突したりもしますが、そんな子たちが懐いてずっとついて来たりして、おもしろいし楽しいなと感じます。

確実な効果で子の将来に役立つ

息子と何かを約束するときは、必ず目を見て理解できているか確認します。その後、約束を守れそうにない時は、目を見て「だいじょうぶなの？」とか「やれそうかな？」などと声かけをします。これを根気よく繰り返すことで、最初は無視したり、分かっていない顔をしている息子も、やがて気づいたり、思い出したりして行動するようになりました。言葉かけも強弱つけたり、タイミングを変えたり、別の言葉で言い換えたりして工夫しました。実行できるようになると、やるべきことを段階的に増やしていきました。すると本人から「今やるべきだよね？」とか確認してきたりしました。

また、私から長男に「やりたいことがあって困っているんだけど、弟の世話をしないといけないし、どうすればいいかな？」というふうに相談するという形で声かけすると「じゃあ、俺が遊びに連れていくよ」と手伝ってくれました。

ペア・トレを最後まで続けられたのは、この子の将来をなんとかしたい、楽になりたいという思いがあったからです。ペア・トレを実践すると確実に結果がでると分かって来たからです。

かつて長男は学校で発言したりできるのかと心配だったのですが、今は会社に就職して働いています。年齢は20代で職種は接客業です。私の両親も「一人前になったね」と喜んでくれます。

園でも支援が必要だと思われる子の保護者に対してアドバイスをするように心がけています。幼児期の今こそ支援のチャンスだと知らせてあげたいです。送迎で園に来られる保護者のみなさんにも、ペア・トレの効果を伝えるとともに、受講をお勧めしています。家庭だけの対応では難しいので、発達支援のネットワークづくりが大切だとつくづく感じます。

ティ・トレとペア・トレを受講したアイネさん

職場と家庭の工夫を連動して行うことで相乗効果が絶大に

福祉事業所に勤務する40代のアイネさんは、沖縄本島南部の出身です。50代の夫、20代の長男、10代の次男の4人家族です。ティ・トレとペア・トレを連続受講しています。

子育てのために福祉の道を選ぶ

私はティ・トレを受講後、引き続きペア・トレを受講しました。次男に発達凸凹の特性があったためです。ティ・トレは、現在の職場に勤めてまもなく、研修の案内があって受講しました。今からちょうど一年前のことです。受講した参加者は全員で7名、そのうち職場からは3名でした。場所は福祉事業所のオフィスです。

ティ・トレを受けたきっかけは介護職からの転職で、タイミング良くさぽーとせんたーのティ・トレ研修を受けることができました。初めて勤務する就労支援施設でしたから、具体的な支援方法を学べたことは、とても心強く感じました。ティ・トレは2週間に

子育てのために福祉の仕事を選択した

用語解説④

注目外しとは、不適切な行動に注目しすぎることをやめ、ほめるために待ちます。好ましい行動を具体的に指示し、少しでも好ましい行動（25％ルール）がみられたら、いい注目をするという方法です。100％でなくても、わずかな頑張り（25％）を認める声かけをします。

用語解説⑤

いいところ探しとは、子どものいいところに注目し、肯定的な声かけやかかわり方を身につけます。ペア・トレやティ・トレの基本になるスキルです。子どもとの信頼関係構築にとっても重要です。

1回開催で、全部で7回受講しました。

ロールプレイの成果を職場で実感

ティ・トレは少人数での学びや発表を行いましたから、とても話がしやすかったです。私が発表する番に回ってくると、緊張して固くなってしまいましたが、進行役のトレーナーさんのサポートのおかげで、落ち着いて発表することができました。ティ・トレでは、発達障害の当事者の特性やその対応方法、支援者としての指導方法などを具体的に学ぶことができました。

ティ・トレの中でロールプレイがあり、当事者役の方と二人で、作業しながら相手の良いところをしっかりと、ほめる練習をしました。このロールプレイを現場でも実践すると、当事者の笑顔と会話が増え、その周りの雰囲気まで良くなる印象を受けました。

ティ・トレでは対象者の特性理解と工夫、そしていいところ、頑張っていることを認めると同時にメリハリのある統一した接し方を教わりました。結果として大きな成果を得ることができ、当事者の成長も確認することができました。これは、相手を認めることで信頼関係ができた上で、良い行動はほめ、良くない行動は工夫を考えていくのですが、なかなか指示が入りにくい方には行動に移りやすい環境を整えたり「注目外し」という対応により、良い行動を増やすという対応の方法です。（詳細は上の用語解説④参照）

技術を積み上げ家庭でもいい影響が

一番印象に残っているのは、「注目はずし」です。当事者のことを理解し、もし当事者が望ましくない行動をしていたら、やって欲しい行動を伝え、その行動に移るまで注目を外して見守り、望ましい行動を取ったら認めるというものです。

例えば、人間関係ができてくると作業の手を止めて話し込んで来ることがありました。厳しい指摘をしても理解してもらえない場合、私が距離を取ったり、環境を変えてみたりしたことで集中して作業を続けることができるようになりました。

ティ・トレ中は、初めてのことだったので、本当にこれで良いのかという、戸惑いや不安はありました。でも当事者がいい方向に変わっていくのを見て自信を深めることができました。

ティ・トレ技術を子育てに応用し、成功することで自信を深めることができました。

この「注目外し」は家庭での子育てにも応用できました。子どもを、よりよい方向へ導けるうえに会話が増えて、特に中2くらいから口を利かなくなっていた、知的障害と発達凸凹の特性のある中学三年生の次男と仲良くなれました。次男は自分の意志を伝えるようになり、良い行動が増えました。これまでは家の手伝いに無関心だったのですが、私の方に意識を向けるようになり、疲れている様子に気づくと手伝ってくれるようになりました。

この様子を見た社会人の長男が、すごく驚いていました。その前は、長男からは「甘いんじゃないか。これでどうやって社会に出ていくんだ」って、よく注意を受けていました。私が次男を認めている言動が甘やかしに見えていたようです。

指示の見える化で仕事が楽しくなる

対象者の「いいところ探し」では、相手を観察して声かけを行いました。（詳細は上の用語解説⑤参照）そのおかげで、仲良くなることが多くなりました。ティ・トレでは、二人の時間を作る「スペシャルタイム」（詳細は12ページの用語解説⑥参照）というプログラムがありました。これは集中して当事者のいいところを見つけて、しっかり褒めるという内容です。これは気持ちを理解するための技術ですが私自身もやっていて楽しかったです。

本人に伝わる指示を工夫

用語解説⑥

スペシャルタイムとは、親子が二人だけで過ごす「特別な時間」のことです。時間は 15〜20 分くらいと決めて、子どもの好きなことをして一緒に遊びます。その間は、子どもの好ましい行動を見つけてほめます。多少の好ましくない行動は、無視します。

用語解説⑦

予告とは、切り替えの苦手な子どもが行動を切り替える準備ができるように、少し早めにやるべきことを穏やかに指示することです。「あと5分でごはんだよ」「あと3回やったら終わりだよ」などです。

トレーナーさんのアドバイスで印象的だったのは「言葉の指示だけでは、伝わらないかもしれないから、先の見通しをたてたほうがいい」というものです。これは、指示を見える化するというものです。

私の担当は小売店舗の商品管理です。確かに、うちの職場では口頭だけの指示では動けない方がいましたので工夫が必要でした。例えば品出し作業の手順を図にして貼りだすとか工夫しました。これまで作業所には、このような手順書がなかったので、私のほうで作りました。手順書は説明用なので、いつも持ち歩いています。数字に独特なこだわりがあるタイプの方は、口頭では理解しにくい人が多いです。なので、図や文字を見せながら説明しています。本人たちが安心している表情が、とても嬉しいです。

管理者からは「指示書には、ふりがなを入れてほしい」という要望がありましたので、それも行いました。今は、当事者のタイプに合わせて支援の方法を工夫していくことが楽しいです。

効果を評価され喜びの声も届く

ティ・トレ後は、同僚たちから「当事者が元気よく挨拶するようになった」「自信を持って行動するようになった」という評価を受けるようになりました。仕事をがんばりすぎて疲れると、てんかん発作を起こす方のご家族からは「よく観察してアドバイスしてくれたから、てんかんの発作を防ぐことができた」という喜びの声をいただきました。

今現在、実践している支援の心がけは、当事者の特性に合わせて作業の割り当てをするということです。具体的には以下の3点です。

①言葉だけの説明では内容を理解できない方には、しっかりとした完成見本を作り、見て確認できるように工夫しました。

②集中が長く続かないタイプの方は、集中が切れるタイミングで声かけをし、一緒に作業を行うことでモチベーションを持続させました。

③精神的に落ち込みやすいタイプの方には、声かけを減らし、相手の表情と言動を観察して、良くない変化に気づいたら、すぐに対応して適切な支援を行います。

ティ・トレを応用して職場の当事者に指示書を作成して効果が出ました。

当事者の次男を対象に次の受講へ

私の次男は自閉症です。4歳のときに医療診断がでました。保育園から「少しこだわりが強い」という指摘をいただきました。危ないということが分からないようで、衝動性もあり、道路に飛び出したりしました。親が気持ちをしっかり持たないといけないと強く思いました。また、こだわりが強く、小・中学校時代からコミュニケーションのトラブルが多かったです。

中学2年から不登校が始まり、3年生になって、先生から指導を受けたさいにイライラして、机を押し倒してしまうというトラブルがありました。次男の社会性を今後どうやって家庭で身につけさせるべきかと考えた結果、福祉の仕事を選ぶことで、息子を育てていく知恵と知識を身につけたいと考えました。最初は介護職を選び、やがて児童デイ、就労支援へと移行していきました。これは次男の成長に合わせて彼への支援につながる職場という視点で転職しました。

ティ・トレ受講の翌月にトレーナーさんから案内を受けてペア・トレを受講しました。プログラムはほぼ同じでしたが、印象はまったく違っていました。ティ・トレは業務なので冷静に対応できますが、ペア・トレは家族が対象なので感情コントロールがすごく難しいです。

ペア・トレのロールプレイは家庭内で問題のある場面をいろいろ再現して、その対応を芝居みたいに練習しました。具体的にはパソコンでゲームに熱中している次男を風呂に入れるまでのやりとりをロールプレイで学びました。これまではゲームをしているときに声をかけてもまったく反応しなかっ

受講したことで気づきが深まる

ポイント
①次男との関わりを学ぶため福祉の道を選択した。
②次男の成長に合わせて職場の支援施設を変えた。
③ティ・トレとペア・トレを連続受講して相乗効果が出た。

用語解説⑧

CCQとは、子どもとのやりとりに効果的な方法です。Calm＝穏やかな気持ちで、Close＝子どもの側に近づき、Quiet＝声のトーンを抑えて静かに、この3つの頭文字をとってCCQです。実践すると驚くほど子の反応が変わり、子育てが楽しくなります。

たのですが、すんなりお風呂に入るようになりました。教わった技術は「予告」（詳細は12ページの用語解説⑦参照）と「CCQ（シー・シー・キュー）」（詳細は上の用語解説⑧参照）と「ほめ方」です。

家庭での実践で家族ぐるみの支援へ

実際の子どもへの対応で私が考えた予告は「7時になったらテーブルに座って、みんなでごはん食べるよ」、CCQは「あと5分で7時だよ。テーブルに座って」、ほめ方は「よくできたね。みんなでごはん食べようね」というものでした。ロールプレイしたことを宿題で実践しました。すると効果があったのは、実際その場でアレンジして「あと何分でやれるの？」というふうに、本人に時間を決めさせてアラームをセットすることでした。本人が決めた時間通りにお風呂に入っていました。結果が出たときは、嬉しかったです。

このやりとりを見ていた長男が「今度は俺が（次男の動かし方の）アイディア出してもいい？」というふうに積極的に協力してくれるようになりました。家族が次男とのやりとりを楽しんでくれるように変わってきました。家庭の雰囲気もずいぶん良くなりました。次男への指示は手書きで渡すとうまく行くことが分かってきました。

また自宅ではいつでも見て確認できるように、食卓の壁に貼っています。内容は朝食や登校、入浴の時間とかの1日のタイムスケジュール管理表です。この工夫が定着するまで少し時間がかかりましたが、だんだん予定通り動けるようになってきました。最初はスマホのアラームを併用しましたが、今はその必要がなくなりました。本人は数字が好きなので時計や予定表を確認することが苦にならないようです。

次男は今、高1です。高校にも自主的に通っています。何よりも笑顔が増えたことが嬉しいです。ペア・トレとティ・トレでお世話になったさぽーとせんたーとは今もつながっていて、研修や講演会、セミナーなどの案内があるのでとても感謝です。これからも勉強して当事者家族を支援するペアレント・メンターを目指したいと思います。

アイネさんの実践では本人の状況や気持ちを確認しつつ応用し効果が出てきました。

ティ・トレを3回受講したアイミさん

子どもの年齢や特性に合わせて何度でも繰り返し受講を

沖縄本島南部の出身のアイミさんは、40代の保育士です。業務上の必要性からティ・トレを3回受講しています。

受け持つ子の特性理解のために受講

私は10年前に初めてティ・トレを受講しました。これは勤務先の保育園が行った、全職員対象のものでした。業務の終わった夕方から夜にかけて、20名くらいの全職員で行われました。主に2歳児から5歳児を担当する職員が日々の業務の合間をぬって参加していました。それ以外の業務を担当する職員は、オブザーバー参加という立場でした。

その後、6年前に年長の5歳児担任となった最初の年に、2回目のティ・トレを受講しました。というのも、初めての5歳担当なので、子どもたちとのやりとりが難しくて、頭では分かっていてもしっかりとした対応ができていなかったからです。子ども一人ひとりの行動は把握できていたのですが、なぜこのような行動をするのかという本人の気持ちは理解できていませんでした。2回目のティ・トレは集団行動ができない子を対象にして受講しました。ティ・トレを受けることで、子ど

業務の必要性から連続受講をした

発達凸凹通信では、実際の当事者から話を伺い、これまでのエピソードと工夫などをお聞きして、記事にしています。登場する人物や団体は実在しますが、プライバシー保護のため仮称にしています。

保育士
アイミさん

40代の母親で娘が4人

もたちの気持ちに気づくことができるようになりました。

実際トレーニングを受けてみると「自分の思いだけで子どもたちを動かしていたな」と、はっきり分かりました。一人で12名の子どもたちを受け持っていましたが、そのうち1名は発達凸凹の特性があり、支援が必要でした。そのような状況で保育をしていると、言いたくないのについつい「早くやって」とか「なんでやってないの」などとつぶやいていました。日々の業務をこなすので、精一杯の状態でした。こういうことはすべて、ティ・トレのロールプレイで気づきました。

ティ・トレ後は気づきがいろいろ

ある子は手先の不器用さがあり、準備に時間がかかったり、逃げ回ったりしていました。またある男の子は、食事や着替えが自分のペースでしか動くことができず、集団行動ができないタイプでした。私はその対応に困っていました。みんながご飯を食べていても、まだ裸のままという子もいました。「もう食事を片づけるよ」と注意してもぜんぜん従ってくれませんでした。私もついつい命令ばかりしていました。

ある日、ついにその男の子から「先生、『早く』ばかり言わないで」と言われてしまいました。そのとき私はハッとして「この子なりのペースがあるんじゃないか」と、気づきました。この子が次の行動に移せるような工夫が何か必要ではないかと考えました。そこで砂時計や携帯電話のタイマーを使ってみました。視覚的な工夫は、その子にすごくヒットしました。

ロールプレイでは私がいつまでも着替えない問題行動のある子どもの役をしていたら「確かにずっと座っていたい時ってあるよなぁ」と気づきました。実際同じ立場になって体験してみると分かることがあるんだと思いました。この体験が、保育現場で砂時計やタイマーを使う工夫につながったのです。その子は今現在、小学校3年生になっています。砂時計をセットして、ちょっとしたゲーム感覚で「砂が全部落ちるまでにできるかな」というふうに行動を促しました。でも、あまり長くは続かなくて飽きてしまいました。

次は携帯電話のタイマーで「ピピッと鳴るまでにできるかな」と工夫に変化をつけました。すると素早く動けるようになりました。このような対応の後は「私はこの子にどんなことができるだろう」という考え方ができるようになりました。

アイコさんは部活の指導者に直接相談することで先の見通しに安心を得ることができました

子の困り感へ対応スペシャル・タイム

結果としてティ・トレは3回受講しています。その年度によって、困り感の異なる子がいるのでティ・トレは、何度受講しても良いと思います。というのも、せっかく良いトレーニングを受けても忘れてしまうのです。目の前にはたくさんの個性いろいろな子がいるので、学び続けるべきだと思います。

ある30代の保護者は、園で行っている工夫を同じように家庭でもやってくれたので、子どもが、すごく落ち着きました。こちらの保護者は、うちの園で行っているペア・トレの研修をご夫婦で受けていたので理解が早かったのでしょうね。4歳児でしたが不安の強い子で、集団行動が苦手で大人の目を盗んで独りでいることがありました。これは不安とか緊張とかがあるのではないかと推測して保護者と意見交換をしました。

私はこの子の不安が和らぐようにスペシャルタイムを設けました。保護者にも、5分で良いからこの子と過ごす時間を作ってくださいとお願いしました。結果として、だんだんと落ち着いていくのを確認することができました。集団から逃げ出さずに溶けこめるように変わってきました。

工夫することは園全体の共通認識

発達凸凹通信では、実際の当事者から話を伺い、これまでのエピソードと工夫などをお聞きして、記事にしています。登場する人物や団体は実在しますが、プライバシー保護のため仮称にしています。

保育士
アイコさん

60代管理職で娘が二人

緊張が強くて集団に馴染めない子の不安を和らげる読み聞かせなどを設けています。

スペシャルタイムとは、子どもと向き合って過ごすことです。例えば子どもと一緒に造形遊び（自分のイメージを形にして表現すること）をするとか、あるいは好きな絵本を一冊選ばせて読んであげるとかです。これを園だけではなく、ご家庭でも行うように勧めたのです。こちらはご夫婦そろってペア・トレを受講されるのは園での第一号でしたが、最近は少しずつ増えてきました。

園の中では子どもたちに何か問題が起こったら、スペシャルタイムが合言葉のようになっています。例えば「スペシャルタイムを取って、お友だち二、三人と一緒にお散歩に行ったら？」とかというぐあいです。今では保護者の間でもスペシャルタイムという言葉が浸透してきています。スペシャルタイムを取ると、翌日から子どもがイキイキと変化していきます。

ペア・トレとティ・トレを受講したアイコさん

温かい声に励まされ、確かな技術に支えられて力を得た

アイコさんは昨年、園長職に就いた60代の保育士です。子育てのために受講したペア・トレ後は、運営する保育園にて全職員でティ・トレに取り組んでいます。

発達凸凹がある娘の対応に苦しむ

今から13年前の2011年当時、本島南部に在住で、私も夫も50代でした。今の園は創立当初から勤務しており、昨年から園長職に就きました。かつて私は、すごく厳しいタイプの保育士でした。卒園した子たちからは「園で一番厳しい先生」と言われていました。

娘は発語が早く、おしゃべりな子で、0歳クラスの担任から、オムツ換えの時に「太陽がまぶしそう！」と言われ、驚かれました。しかし、歩くのは1歳6ヶ月と遅めでした。

3歳児クラスでは「イス取りゲーム」などに参加するのを嫌がって泣き出すようになりました。今にして思えば聴覚の過敏さがあったのかもしれません。職場で発達凸凹の研修があるたびに思い当たる節がたくさんあって「娘は当事者ではないかな」と感じていました。当時は、娘の通う保育園で育児相談をしたくても「自分の子から教わりなさい」という時代でした。子育てと言えば厳しく接するのが当たり前の時代でした。

娘が小学校4年から6年にかけてときどき学校を休むようになったので、専門病院で発達検査（ウィスク）を受けたところ、発達に凸凹があると言われました。病院からは「思春期になると、いろいろ問題が出てくる。言語面が優位で、運動面がかなり低いので恐らく板書が苦手だろう。言葉が達者なのでたぶん怠けていると誤解を受けるかも」と言われました。

5年生の担任には病院で受けた指摘をそのまま伝えたのですが理解してもらえず、学年の後半になると娘の頑張りも限界が来て「もう学校に行きたくない、休む」ということを、ときどき言うようになりました。私が強く叱責すると「お母さんの時代とは違う」と反発されました。娘がなかなか登校できず苦しむのを目の当たりにして、なんとかしなくてはと焦るのですが保育士業務があまりに忙しいので、娘のケアをなかなかしてあげられなくて娘がただ頑張るしかなかったのです。

支援教室は畳部屋で疲れたら休憩できる場所もありましたのでリラックスして勉強ができました。通常クラスだ

特性のある娘の発育に保育者として思い悩む

と緊張してしまい、非常に疲れていました。人が多いのが苦手で、「ワー」とか「キャー」とかの歓声や大声も苦手なようでした。

支援教室の養護の先生が「教え子で一番成功したのは水産高校の通信科に入学して空港に勤めた生徒で、誰よりも一番給料が高いのよ」と教わったのが印象的だったようです。具体的な成功エピソードは、娘にとって、これからの学び方の大きなヒントになったようです。

不登校ぎみの娘に悩み、同僚の励ましで前へ

私の住まいは郊外なので、次女の不登校ぎみの状態は近所の噂になっており、親族からのプレッシャーもあったので、とても苦しかったです。

私は保育現場に長年いたことと、4人の子育てをした経験から「この年齢では、これくらいの発達が標準」というモノサシが私を苦しめていました。よく知っているだけに「これくらいは、できて当たり前」というふうに、無意識に娘を標準の発達と比べていたのです。当事者の娘の気持ちは考えてなかったのでしょうね。

娘が不登校ぎみになってしまったのは私が40代で末っ子として、この娘を授かったので、甘やかして育てたせいではないかと周囲の親族からも指摘されて、私自身「甘やかしたはずはないけど、周りからはそう見えているのだろう」と感じていました。

当時の園長先生に「娘が不登校ぎみになったので、保育士を続ける資格がない」ってもらしたんです。すると園長は「大丈夫よ。困っている保護者の気持ちがよく分かるから、いいんじゃない」って励ましてくれました。とても感謝です。

温かい声かけで学校の指摘を乗り越えられた

悩んだあげく園の同僚にも同じように相談しました。すると「うちは当事者が3名いるよ。この暗いトンネルは、いつか必ず抜ける」などと励ましてくれつつ、ペア・トレを勧められたのが、受講のきっかけです。溺れるものが藁をつかむような思いで参加しました。

中学に進むと、学校側とも支援の相談をしたのですが当時は対応が厳しくて、登校しないと始まらないという状況でした。娘の学習困難な状態を理解してもらえませんでした。合理的配慮が存在しない時代だったようです。

「支援教室に通うにも、まずは登校するのが目標」だと言われました。教頭先生は「今学校に来れないようなら社会に出ても絶対に置いていかれます」と強く指摘されました。担任の先生方との面談でも同じことを言われました。私自身も、学校は通わなければならないと考えていました。

娘が小学生の頃、病院で指摘されたことがついに起りました。娘が不登校になったときは、とうとうその時が来てしまったかという思いでした。本人なりに頑張りは見えたのですが、限界が来ました。

でも、ペア・トレでは、トレーナーさんから「学校に行けてなくても生きているだけでOKにしよう！」という言葉が嬉しくて涙が流れました。その言葉に励まされていたので、学校での厳しい指摘も、あまりショックを受けずにすみました。トレーナーさんの温かい言葉を支えに明るい子育てを続けることができたのは、とてもありがたかったです。今でも感謝が絶えません。

小学校の不登校の子たちが通う支援教室では、すごく助けらたのですが中学に入学してからは、登校しないと支援教室には入れないという条件でした。2年生になった時、娘に確認したら「学校行くくらいなら支援教室には入らない」という返事でした。学校とは条件が合わなかったので、やむをえず行政に相談したところ、地域の支援教室に通うことを許可されました。

娘への良かった探しが心の支えに

ペア・トレの会場は近くの福祉センターでした。受講が始まった当初は10回も続けて受講するのは長いと感じていました。ところが受講が進むと、どんどん気が楽になって来ました。例えば、良かった探しの宿題では「おはよう」と挨拶しただけでOKでしたし、何も促されずに歯磨きしただけでOKとか「できて当たり前の、小さな行動でもいい」と教わったからです。10回の宿題はすべてスムーズにこなせま

した。

私のこれまでの子育ての常識が見事に打ち壊されました。娘が学校に行かず、自宅でテレビを見て笑っていても「これでOKなんだ」と、嬉しくなりました。この言葉は、今までも私の心の支えになっています。

ペア・トレが終了する頃には、私の子育てが大きく変わっていたようです。というのも、当事者の三女があまりの私の変わりように心配して、姉の次女に「お母さんはこんなに優しくなって、もうすぐ死ぬんじゃないかな」ともらしていたそうです。三女に対する私の声かけや態度の変化は、私自身では気づきませんでしたが、たぶん別人みたいになっていたのでしょうね。当時すでに社会人になって独立している次女からの報告で分かりました。次女は久しぶりに実家に顔を出して、妹からの爆弾発言に驚いたようです。トレーナーさんや職場の仲間にこのエピソードを紹介して、みんなで大笑いしました。今の私は生きていればOKからスタートしていますから、もう何でもOKなんですよ。

実業高校への進学が将来の職に結びつく

ペア・トレを受講前は娘とケンカばかりしていました。もしペア・トレを受講していなければ、私が強引に娘の進路を決めて、彼女の可能性をつぶしていたと思います。

かつては命令ばかりしていたのが「進路は、どうしたいの？お母さんにやれることはある？」というふうに寄り添うことができました。

娘は結局、通常学級に戻れず、内申の評価がとても低くかったのです。進路を一緒に考えた時、通信教育を検討したのですが娘が納得しませんでした。娘がある音楽教室に通っていた時、たまたまその先生から「内申は点数が競ったときにしか確認しないから重要じゃない。テストの点が良ければ普通科に通えるよ」とアドバイスされていたようです。そこで急きょ家庭教師をつけて、猛勉強が始まりました。

娘は幸い普通高校に合格しました。志望校は特進クラスと普通科クラスがありましたが、娘は特進クラスを選択しました。理由は、特進クラスだと3年間クラス替えがないからだと言いました。クラス替えがあると非常にキツいらしいのです。高校へは1日も休まず通学できました。

普通高校卒業後は、水産高校の通信科へ入学しました。通信科は少人数クラスで、資格取得に絞った授業が中心で、自主学習が多かったです。そんな学習環境が娘には合っていたのでしょう。入学すると通信科は女子が娘一人だけでした。

娘は在学中に取得可能な最上級の資格取得を目指していました。学習目標がしっかり定まった時点で、かなり前向きに勉強に取り組むようになりました。当時、娘が使っていた学習ノートを見て、驚くほど多くのことを勉強していたことがわかりました。在学中にこの資格が取れたことが現在の職場からの採用につながっています。

不登校になった3年間は多くの貴重な出会いに恵まれ、結果として最短で本人の希望の仕事に就く事ができました。教育はどんな困難な状況にあっても受けることができると感じました。

ペア・トレ成果を園の運営に活かす

今現在、次女は、人工衛星の軌道を計算して管理する宇宙開発の仕事をしています。本人にとても向いている仕事のようです。かつては心理学の仕事に就きたいと言っていたのに、いつの間にか理工系の会社に就職しました。人とあまり関わらずに、研究や調査に取り組む仕事が向いていたようです。同僚の方も娘と似たような凝り性のタイプが多いみたいです。

なので保護者に対しても「どんな子でも大丈夫。いつからでもやり直せる」とアドバイスしています。私を始め、子育て中の保護者は、子どもに対してついつい高望みをしがちです。無意識に子どもにとっての最善ではなく、親にとってベストな方法を選びがちです。なので今は、ペア・トレの良さを勤務先の保育園で保護者にお勧めしています。

ペア・トレは確かなものだという確信が私と職員の中にあるので、長年この学びを続けることができました。受講された保護者からも良かったという感想が多いです。職員からも会議の中で子どもたちへの支援のアイディアがどんどん提案されるようになって、活性化しています。子どもの発達に必要

娘が就労を果たし職場は活性化している

発達凸凹通信では、実際の当事者から話を伺い、これまでのエピソードと工夫などをお聞きして、記事にしています。登場する人物や団体は実在しますが、プライバシー保護のため仮称にしています。

福祉事業所代表
アイリさん

40代で子どもが3人

ファシリテーターを受講したアイリさんとアイスケさん

問題の根本解決のために受講して、次々あがる成果と喜びの声

40代の福祉事業所代表のアイリさんは、夫と娘2人、息子1人の5人家族です。同じく40代で共同経営者のアイスケさんは妻と息子の3人家族です。お二人は沖縄本島北部で学童から成人までの当事者を支援しています。3年前にティ・トレ、ペア・トレのファシリテーター（運営管理者）養成講座を受講しました。

アイリさん

子育て困難な方へ良い助言できず

私は福祉の専門家として医療福祉施設に長年勤務しておりましたが、5年前に独立・開業して福祉事業所を運営しています。以前の私は、運動機能に関する分野の仕事をしていましたが、関わっている子どもたちの自宅、学校、職場での困り感に手が届いていませんでした。

以前の施設でリハビリを担当していた子のエピソードです。この子は、学校でずっと怒られていて、自宅ではお母さんがなんとか落ち着かそうとしてヘトヘトになっていました。施設では医師やスタッフからお母さんへ「大丈夫だから、じっくり取り組みましょう」と声かけしても、結局親子で衝突を繰り返していました。この子が中学生になった時、お母さんが「先生は待ちましょうと言うけど、私はいつまで待てばいいの？毎日ひどいことになってるのよ」と相談されました。私はその時、答えを持っていなくて、お母さんの話を聞いてあげることしかできず、とてももどかしい思いをしました。

そんななか、アイスケさんが以前の施設に入職して来て、新しい風を吹かせてくれましたが、企業風土にうまく馴染めずに苦しんでいました。私は彼と周囲との調整役でした。彼は、自分の信念と周囲とのギャップに疲れていました。彼とは深く共感できる部分が多くあります。

ファシリテーターを受講したアイリさんとアイスケさん

問題の根本解決のために受講して、次々あがる成果と喜びの声

40代の福祉事業所代表のアイリさんは、夫と娘2人、息子1人の5人家族です。同じく40代で共同経営者のアイスケさんは妻と息子の3人家族です。お二人は沖縄本島北部で学童から成人までの当事者を支援しています。3年前にティ・トレ、ペア・トレのファシリテーター（運営管理者）養成講座を受講しました。

アイリさん

子育て困難な方へ良い助言できず

私は福祉の専門家として医療福祉施設に長年勤務しておりましたが、5年前に独立・開業して福祉事業所を運営しています。以前の私は、運動機能に関する分野の仕事をしていましたが、関わっている子どもたちの自宅、学校、職場での困り感に手が届いていませんでした。

以前の施設でリハビリを担当していた子のエピソードです。この子は、学校でずっと怒られていて、自宅ではお母さんがなんとか落ち着かそうとしてヘトヘトになっていました。施設では医師やスタッフからお母さんへ「大丈夫だから、じっくり取り組みましょう」と声かけしても、結局親子で衝突を繰り返していました。この子が中学生になった時、お母さんが「先生は待ちましょうと言うけど、私はいつまで待てばいいの？毎日ひどいことになってるのよ」と相談されました。私はその時、答えを持っていなくて、お母さんの話を聞いてあげることしかできず、とてももどかしい思いをしました。

そんななか、アイスケさんが以前の施設に入職して来て、新しい風を吹かせてくれましたが、企業風土にうまく馴染めずに苦しんでいました。私は彼と周囲との調整役でした。彼は、自分の信念と周囲とのギャップに疲れていました。彼とは深く共感できる部分が

ファシリテーター受講に至るまで

福祉事業所代表
アイスケさん
40代で子どもが1人

あったので、運営パートナーとして共に事業所を開業しました。

5年前に就労支援と放課後等デイサービスを立ち上げ、地域でそれぞれの特性から生活のしづらさを抱えた方々と面と向かったとき、私ができる事は何かということを深く考えることになりました。困り感のある子どもたちへ、より質の高い支援がしたかったのです。もっとしっかり学ばなくてはということを感じていた時期に、サポートセンターのトレーナーさんに相談したところ、ペア・トレとティ・トレの講座へのお誘いがあり、受講することになりました。

開業して支援に悩み、受講を決意

今回ペア・トレを受講して、私自身も発達凸凹の特性があるようだと気づきました。特性のとらえ方、行動理解や声かけの仕方など学ぶことが多く自分の日々の関わりの振り返る時間になり、気づく力が広がりました。具体的な方法は支援の現場で試行錯誤中です。当事者の子たちがとる行動は、どのような背景があるのか、どのような気持ちなのか、というところに目が向くようになったり、気づいたりできるようになりました。あれこれ気づけると声かけも変わってきます。気づくということはとても重要で、当事者の問題行動に対して、感情的になることも減ってきました。

ペア・トレで受けたロールプレイはすごく緊張しました。ロールプレイでは保護者役、当事者役の両方を行います。子どもの目線だとこう感じるのかみたいに、立場が変わると意外な気づきがあり、すごく勉強になりました。

子どもと先生が対立してしまうと、親と子どもも対立してしまいます。調整がうまくいかないと、どちらも悪気がないのに、衝突してしまいます。私たちがペア・トレを学ぶことで、調整役としてバランスを取るのはすごく大切だと感じています。

ペア・トレを学ぶことができた今は、問題の解決に向けて具体的な方法や工夫を一緒に考えてあげることができます。今回のペア・トレで身につけることができた大きな成果です。

事業所で困り感を持つ子どもたちと向き合いながら私自身も同じような困り感を持っているなと気づき始めていました。受け持ってるお子さんが友だちとのやりとりにつまずいて寂しそうな顔をしていると自分と似ているなと共感できるし、気持ちが通じ合う気がします。

アイスケさん

中学の支援学級に向けた活動を

わが家は家族ぐるみで発達凸凹の傾向があります。両親も僕ら夫婦も福祉の専門家です。僕自身は発達凸凹の特性があるので、家族に支えてもらった部分がありました。

今の事業を立ち上げる上で、できることは、どんな支援も断らずに引き受けようと決めました。すると、現在の事業所のある地域の支援ネットワークの会長と副会長をアイリさんと二人で引き受けることになりました。子どもの居場所としての子ども食堂を運営しています。

放課後デイの支援をする中で学校での関りと、うちの事業所での関りに隔たりがあり、支援の難しさを感じていました。その中でどういった視点で学校との役割の分担や本人たちの意思や希望を伝えていく方法を模索している中でペア・トレの話を聞き、ぜひ学びたいと思いました。

担当している地域の学校では、情緒障害の支援学級で先生と子どもが対立するような構造になっていました。私たちはペア・トレで学んだ環境調整の技術を応用して、やりとりを整えました。先生たちが本来の授業に専念できるような環境づくりを一緒に考えていきました。情緒障害学級は通常学級と同じカリキュラムを学ぶ必要がありますが、そのため先生方と生徒は学習以外の面でつまづきがありました。落ち着きがなくて授業中歩き回る子は、どうしても学習機会を失いがちです。

なのに学習面では年齢相応に因数分解とかに取り組まないといけないのだけど、割り算すらうまくいかないので難しい、ということが起こります。担当する先生は困り果てていました。私にも発達の凸凹があり、小さいころ

から怒られてばかりであったため、なんとなく「自分にもこういう支援や声かけがあったらなぁ」など身近に感じることができました。私が当事者の立場だったとしても、先生から感情的になって指示されるとよく理解できないでしょう。図などで工夫して説明されたら理解しやすいだろうし、もっと力を発揮できただろうなと思いました。

アイリさん

ティ・トレ受講で問題解決、次々と

お母さん側にすごく困り感があり自分を責めている方がとても多いです。そうなると、子どもたちもだんだん自分を責めるようになっていきます。子どもたちが中・高校生になっていくと「自分はダメだ」というふうに、セルフイメージが低くなってしまいます。

先生も保護者も子どもたちも、誰も悪くないのです。やりとりを少し変えて、うまくこなしていけば、良くなっていくんだということを知ってほしいです。今回のトレーニングの中で感じたことで、実践してますますわかってきましたが、具体的に「こういう方法があるかもね」というふうに提示できれば、良い効果が期待できます。

放課後児童デイの子どもたちや就労を利用している方々への視点や声かけが変わり、行動にも変化が見られるようになり、楽しい時間が増えました。家や学校とも連携することで生活にもいい変化が見られ子どもたちの表情が変わってきました。また事業所の職員にも伝達や振り返りを行うことで自分たちの支援を深く掘り下げることが増えてきています。

発達凸凹の特性がある中学3年生のダウン症の子の成長を確認できたエピソードです。この子は、自分の思いが通らないと大声出したり、飛びだしたりしていました。ティ・トレを実施していくうちに、友だちと遊びを共有できたり、ゲームの順番を待てるように変わりました。この良い行動をご家庭に報告したくて電話すると、お母さんは「うちの子また何かやらかしましたか？」と言います。「そうではなくて今日はすごく良ことをしてくれました」と応えると、「ああ、良かった」と喜びました。おそらくお母さんは、いつも、この子の問題行動で注意を受けることが多かったのでしょう。だから子どもの問題点にばかり目が向くようになったのでしょうね。

アイスケさん

学校と家庭から感謝され効果を確信

モニタリングや学校との連携の際は、ペア・トレの考えをもとに、子どもへの視点や声のかけ方などの話をしています。そうすると先生や保護者から、徐々に本音が出てくるようになったなと感じます。

当事者との関わり方のヒントになると思う、象と盲人の寓話です。6人の盲人が象とは知らず、象を触りました。盲人の感想はそれぞれ「これは、木のようなものだ」などと感想を言います。その感想は全員正解ではあります。ただそれぞれが触っている場所が異なっているのだという、ストーリーです。

同一の当事者であっても、学校、自宅、事業所ではそれぞれ見せる顔が違っています。学校、自宅、事業所で関わっている大人たちが集まって情報交換することで実際の本人像に近づいていきます。ペア・トレは親と子の視点の違いをロールプレイなどで学びます。いろいろな視点から当事者像を考えていくと、その子のいい面を見つけたり、うまくいったエピソードを共有することで、どのように工夫すれば本人のいいところをもっと引き出せるかという前向きな活動にすることができるかを学べたのが大きな収穫でした。

役場の方から聞いた地元の中学校で支援したときの画期的なエピソードです。私たちが担当した学校の先生が「教師の味方ができた」という感想があり、ほぼ同時に保護者から「本人が学校ですごく頑張れている。（福祉事業所が）うちの子の味方になってくれて、すごく嬉しいです」という話が聞けました。

ややもすれば対立しがちな学校と家庭から同時に感謝されるというのは嬉しいことです。とても素晴らしい仕事をさせてもらっているなと感謝しています。これは僕がペア・トレとティ・トレを学ぶことで、そのエッセンスを活かすことができました。ペア・トレ

ペア・トレ受講後の効果の事例

用語解説⑨

「新サポートノートえいぶる」は、主に当事者とそのご家族が対象。本人の経歴や支援の経過などの記録を一冊にまとめることができるので、一貫したよりよいサポートが受けやすくなることを目的に作成されました。

を学ぶ前だったら、どちらかに肩入れしてしまって、バランスの良い支援には結びつかなかったかもしれません。

私たちは現在、生徒の特性を把握して、集中できる環境づくりとクラスの友だちや先生との関係づくりを担任へアドバイスしています。地域の学校の先生方に向けて発達が気になる子の学習支援をテーマにした講演会も行っています。

ティ・トレ技術で問題行動が逆転

まだまだ不足している部分が多くて勉強中ですが、場数こそ勉強と思い頑張っています。事業所内でも、落ち着きのある人、活発な人など、いろいろなタイプの利用者がいます。利用者とあまり相性の合わないタイプの支援者だった場合、結果的にマイナスな結果になることが多いです。

でも支援者が一致して、当事者が動き出した時には褒めようと決めてから関わります。良くない行動はいちいち指摘するのではなく、あえて相手にしないのですが、良い行動を取った時に「すごいね！」というふうにオーバーに褒めます。すると、あらゆる年齢・性別の利用者が望ましい行動をするように変化してきました。

これまでは「頭に毛虫を乗せられた」とか「意地悪された」とかいうマイナスな出来事が多かったです。でも、ペア・トレを実践した翌日からさっそく、良い行動が増えてきました。これまで叱られてばかりの負のスパイラルの中にいた利用者は、小さな良い行動が注目されたので、自然に良い行動が増えていったのでしょう。良い行動が増えると相対的によくない行動は減っていきます。利用者の良い話が増えると職員たちも自然に良い話が加速度的に増えていきます。

そのように職場が活性化していくと私たちも職員を指導する必要が減っていきます。確かな成果を得て、職員が成長していると感じます。

沖縄県発行のサポートブックの書き方を指導して、当事者家族を支援しています。

アイリさん　問題解決にはツール活用も

毛虫騒ぎのあった子は、急な予定変更に癇癪を起こしたりするなどの問題行動が多かったのですが、今は掃除を率先してやってくれたり、小さい子の世話をしてくれたりしています。職員に指示されなくても自然に良い行動を取ることが増えてきました。ご家庭と事業所と学校がうまく連携できるように変われば、子どもの変化や成長に早く気づくことができます。子どもの成長が発見できると、すごく楽しくなってきます。そうなるとネガティブな会話が減っていきます。

気になる行動が多い方に関して最初はほめたりすることに抵抗がある人もいましたが、少しずつできる事から積み上げていく中で、行動に対しての視点の向け方、とらえ方が変化してきています。また、利用者の方に対してだけではなく、自分の家族や友人、同僚などとの関係性にも変化が見られるようになっています。

当事者家族には、新サポートノートえいぶる（以下略えいぶる／詳細は上の用語解説⑨参照）をお勧めして一緒に活用しています。えいぶるに当事者の得意・不得意などの特性を書き出して、家族も学校も一緒に理解してもらいます。特に学校と家庭と本人の三者理解が進んでいない方々の調整を行うときに用いています。

わが家にも得意・不得意の差が大きな、いわゆる発達凸凹傾向のある子がいます。また私自身も凸凹の特性が強いです。そのため家庭内で衝突することがすごく多かったです。ペア・トレを受けることで、子の特性を考えて「もう少し距離を置こう」「もっと間を空けよう」みたいな工夫が自然にできるように変わり、家庭での子どもたちと

の関わりがスムーズになって、私自身の心も安定してきました。肩のちからが抜けた、自然体に近い子育てができるようになってきました。

保護者のみなさんも同じように、リラックスした子育てができるようになればと思います。事業所に通う当事者の家族や学校でも、ペア・トレの工夫をもっと共有していきたいです。

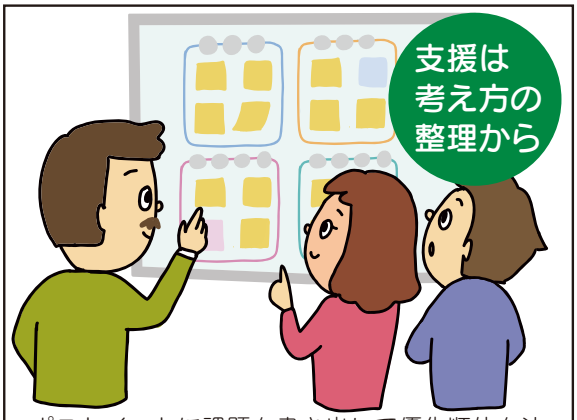
アイスケさん

問題行動は本人ではなく環境に

当事者の行動分析をするうえで、いままでは結果を見て判断していました。「あの子が石を投げました」とか「この子がケンカをしました」と言うことがスタート地点だったわけです。ところがペア・トレでは起こした行動に対して、そのきっかけは何だったのか、本人や周囲の反応はどうだったのかという情報を集めつつ考えます。すると「今度は学校の情報を集めてみよう」みたいな気づきがあります。問題行動に対して、きっかけと結果の兼ね合いが分かってきます。そうなると問題行動を起こす予兆に気づくのが早くなり、事前の対策としての調整を行うことができるようになります。すると当事者の環境が整うので、問題行動を起こしにくくなります。

当事者の問題行動があったときは、職員が驚いて注意します。つまり、問題行動を予測できなかったことが原因だったわけです。予測できるようになれば職員が自分の気持ちをコントロールしやすくなります。職員全員が注意するのをやめたら、気持ちの切り替えが難しい当事者の子どもたちが、自らゲームをやめたりできるように変わってきました。当事者の問題行動は、本人にあったのではなくて周囲の関わり方にあると分かってきました。

ペア・トレは理論体系がしっかりしていて行動分析学の根拠もしっかりしているので本人に無理をさせない尊重するという部分に感銘を受けます。自分の体験とも重なって腑に落ちました。当事者の子どもにも寄り添えて、先生や保護者へ通訳のような役割を果たすことができます。これらのメリットは、資料をいただいて予習している時やトレーニング中にも気づいていきました。



ポストイットに課題を書き出して優先順位を決め、解決できる方向へ相談者を導いています。

問題行動の解決は課題分析で発見を

僕たちが子どもの頃はスパルタ式教育で、体罰があるし、結果が出ないと褒められませんでした。ペア・トレはそうではなくて動き出したタイミングでOKを出し、結果ではなくて動機を褒めます。先生方から「いつもより生徒としっかりとコミュニケーションが取れました」とか「小さなことでも褒めると生徒が喜んで、次の課題に向けてスムーズでした」などの声をいただきました。

中学校へ支援へ行くときはホワイボードとポストイットを持参して課題の分析に役立てています。まず、ポストイットに先生方の現在の課題を書き出して、ホワイボードに貼っていきます。次に、ソフト面の課題、ハード面の課題、先生方で解決できること、先生方で解決できないことの4つに分類します。というのは、解決できないことに関わり続けることにエネルギーを注ぐ場合が意外に多くて、その力を解決できることに方向転換することが狙いです。

当事者の環境調整で、えいぶるを使用しています。学校の先生方が当事者の子どもの特性を把握しやすくなります。当事者特性を書き出す場合は、なるべく具体的に聞き取るようにしています。保護者のみなさんは特性のある子に対して日々感じていることはある

けれど、現状の整理整頓はなかなか難しいようです。例えば書く前の聞き取りで「家では、なんとなくこんな感じ？」とか質問しつつ「うちの事業所では、こんな感じですよ」とお伝えします。そうすると保護者も話し出しやすくなります。

ツール活用で問題行動を解決

そのように情報交換をしてから、えいぶるを持ち帰ってもらい、自宅で記入していただくという手順で活用しています。すると保護者自身が問題点を見つけ出しやすいようです。それまでは「全部が問題点です」という意見だったのが「このポイントを工夫すれば、どうにかなるんじゃないかな」という気持ちになれるのがえいぶる活用の大きな効果です。

ある小学生6年のご家庭の活用事例です。この子は、時間通りに学校に迎えに行かないとパニックを起こしてしまうタイプでした。保護者の要望としては、学校へは「送迎時間をしっかり事業所に伝えて欲しい」ということと、事業所には「学校への送迎時間をしっかり守って欲しい」という内容でした。ところが学校側としては「急な予定変更をそのつど伝えるのは難しい」ということでした。

この子は2・3年前の状況から、特性の変化が家庭と学校で共有されていませんでした。うちの事業所でこの子の送迎を担当しているのですが、学校の行事があったりする場合は、送迎の時間が変更になったりします。そんな時、この子は排水溝の上に座って学校のプリントで勉強している場合もあるという情報を学校側から聞き取りできたので、保護者に伝えました。すると保護者からも「似たようなことが家庭でもあった」という情報がよせられました。

そこで、送迎での急な時間変更のパニックは、それほど大きな問題ではないということが分かってきました。そのため三者で無理のない時間帯で送迎を行うことで調整していくことができました。

また、本人の体調不良などで急な予定変更があって送迎時間が変わる場合は、前もって本人に事業所の電話番号の入ったカードを持たせることで対応しています。

送迎時のパニック対策のため、事前に緊急連絡先を書いたカードを持たせています。

あとがき

うまくいかないのは本人や保護者のせいではなく、また誰のせいでもありません。方法を変えていくことが大事なのです。子どもは、ちょっと視点を変えることで良くなっていくことがあります。そのためにもペア・トレやティ・トレをぜひ一度、体験してみましょう。

発達凸凹の特性は人それぞれ異なり、やる気スイッチの入るタイミングも人によって様々です。子育てや支援で本当に必要なのは、できないことに目を向け、できるようにすることではなく、その人は何が得意で、どんな魅力のある人なのかといった「ひとりの人として目を向ける」ことです。

人は誰にでも苦手なこと・得意なこと（凸凹）があります。どんなに凸凹があったとしても、ありのままの自分を受け止め、認め、肯定してくれる人（キーパーソン）に出会えると、自分を肯定し、いろんなことにチャレンジできるようになります。キーパーソンに見守られながら、自分と向き合い、失敗も成功も含め、さまざまな経験を積み重ねていくことで、少しずつ自分の世界を広げていくことができるようになるのです。

この冊子を手にしてくださったみなさんが、キーパーソンの存在に気づいたり、出会えたり、誰かのキーパーソンになってもらえたら嬉しく思います。

お互いの違いを受け止め、お互いを尊重しあえる社会を一緒に築いていきましょう。

沖縄が心のエネルギーがふくらむようなあったかい言葉であふれることを願って…。

大人の発達障がいの見たてと支援

困難事例の対応8

受託　NPO法人 わくわくの会

お問い合わせ
相談支援事業所　さぽーとせんたーi
〒902-0063 那覇市三原2丁目6-1 2階
TEL:098-987-1167・FAX:098-987-1166
メール:wakusapo.i@gmail.com

沖縄県委託:発達障害地域支援マネジメント強化事業
企　　画:作業療法士 小浜 ゆかり
　　:言語聴覚士 前田 智子
構成・取材:平岡 禎之&ワッシーナ
イラスト:松田 愛・ニャーイ