

大人の発達障がいが見たてと支援

困難事例の対応9

～しあわせになるための工夫～

受託 NPO 法人 わくわくの会

相談支援事業所 さぼーとせんたーi

〒902-0063 那覇市三原2丁目6-12階

☎ 098-987-1167

☎ 098-987-1166

✉ 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：小浜ゆかり、前木秀規、

山口幸乃、土師綾乃、新垣恵乃

構成・取材：平岡 禎之&ワッシーナ、平岡風馬

デザイン・イラスト：kilig ひろの

大人の発達障がいが見たてと支援

困難事例の対応9

～しあわせになるための工夫～

ペアトレ ティートレ の入門



ペアレント・ティーチャーズトレーニングの

基礎から応用まで

お問い合わせ

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されてから20年以上が経ち、支援の取り組みはさまざまな分野で広がってきました。しかし、発達障がいのある方々の困り感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・司法など多岐にわたります。そのため、地域住民や支援者の理解を深めるとともに、関係機関の一層の連携が求められています。

沖縄県では地域支援マネジメント強化事業を実施し、発達障がい疑われる事例や通常の支援では対応が難しいケースにも取り組んでいます。診断を受けるだけでは困り感は解消されません。幼少期から本人の特性を正しく理解し、丁寧に支援を重ねることが重要です。

本書では、ペアレントトレーニング（ティーチャーズトレーニング）をベースに子どもの行動の見方やかかわり方のコツをまとめました。日々の子育てや支援に役立ていただければ幸いです。

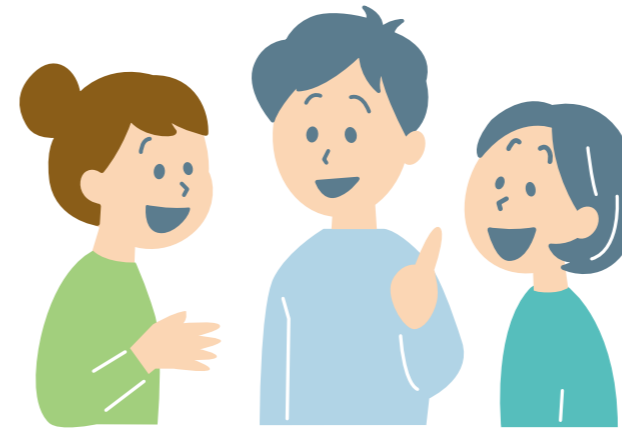
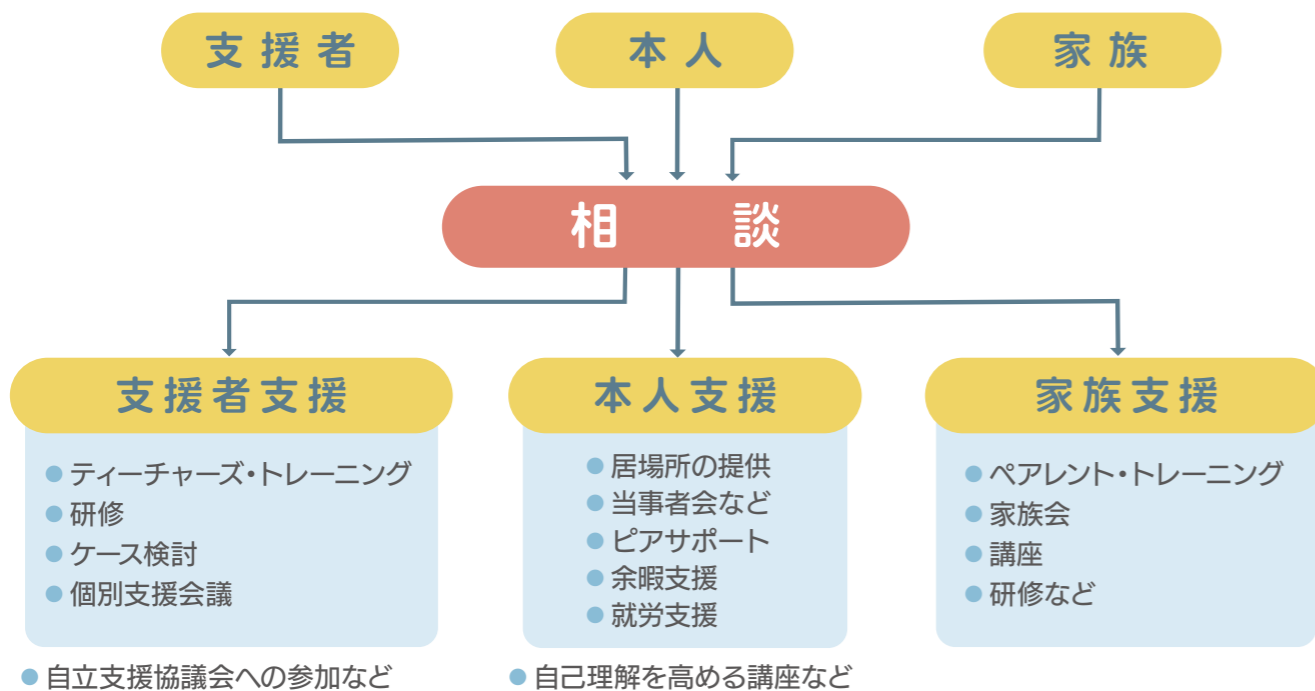
事業の内容

発達障害地域支援マネージャーを配置し、通常の支援が難しい事例を担当している事業所等に対し、発達障害に対する理解を深め、支援を的確にできるよう助言・指導・支援者の育成を図る。

困難事例に対応できる
支援者の育成

圏域で抱える
困難事例等に対する支援

支援ノウハウの調査
普及、事例の整理等



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
より良い関係を築きます

このプログラムは、発達障がいの有無にかかわらず、すべての子どもへの適切なかかわりが増え、子ども・保護者・支援者それぞれの負担軽減や、自己肯定感の向上が期待されます。

用語説明

いいところ探し
(4ページ)

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。

CCQ
(6ページ)

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→ほめる) の出し方と子どもへのかかわり方の工夫を学びます。

注目はずし
(8ページ)

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) が見られたら、いい注目をするという方法です。100%でなくても、わずかながらも認めます。

行動の3つの
タイプ分け
(10ページ)

子どもを観察し「増やしたい行動」「減らしたい行動」「なくしたい行動」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がかりとなり、「増やしたい行動」に変えられるヒントが得られます。

スペシャルタイム
(16ページ)

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。

子どものやる気スイッチが入りやすい
声かけをしましょう

マイナス



離れたところから大きな声で指示

子どものやる気スイッチは入りません

プラス



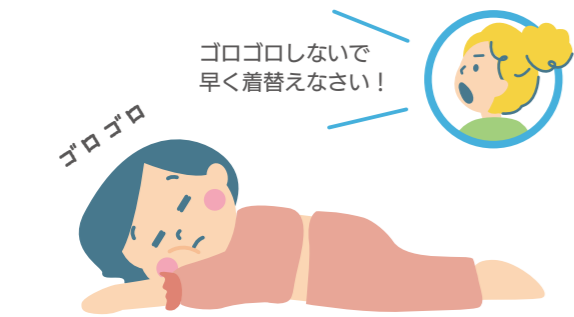
C (calm/穏やかに) C (close/近づいて) Q (quiet/落ち着いた声で) で指示

※3ページで解説あり

子どものやる気スイッチは入りやすい

こんな場面では、どうすればいいの？

マイナス



だんだん 怒り口調になる

早くしなさい!
いい加減にして
何回言ったらわかるの



やる気スイッチが入らない

プラス



同じセリフを 繰り返す



予告することも大切です。近づいて穏やかに、
今やってほしい行動をわかりやすく伝えましょう。

ゲームがやめられない

マイナス



叱っても聞かない。反抗する。物に当たる。

プラス



ゲーム自体が悪ではない、切り替えが必要
だけ。コントロールして上手につきあう。

手伝いをやらない

マイナス



家事を手伝わない。手伝いを頼むと怒る。

プラス



役割分担を伝えて、できるか確認する。

注目のパワーってなに？



マイナス



叱る

注意・ため息
説教・にらむ

子どもにとって
大人の注目は どちらも
「うれしいごほうび」



「かまってくれる」と学び
良くない行動が増える

プラス



注目はずし

良くない行動には
注目しない

良くない行動では
注目されないと学んでもらう

少しでも行動したら
わずかながらに
注目しましょう

声かけ
お片づけ
しようね

ほめる

笑顔で話す



注目される=嬉しい

良い行動が増えてくる



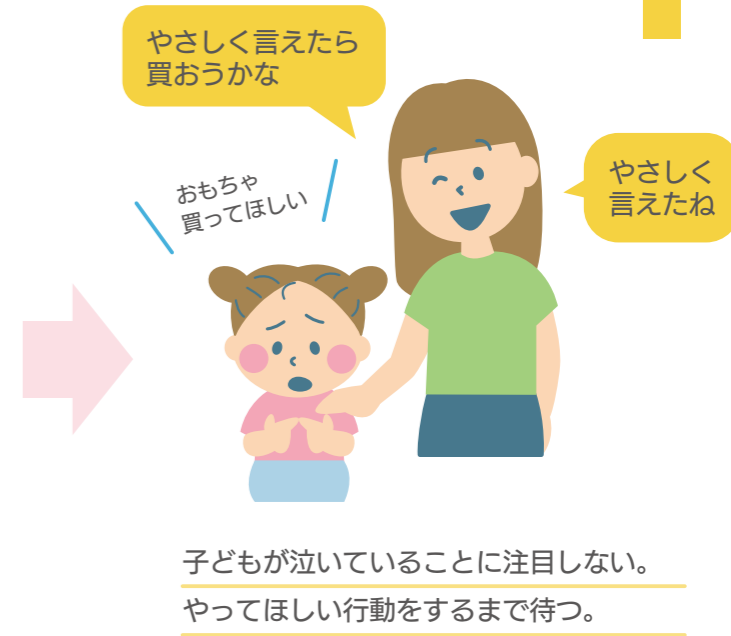
ため息や不機嫌な表情も否定的な注目になります。
やってほしい行動を CCQ で伝えて、ほめるために待ちましょう。

人が多い所で泣くときは？

マイナス



プラス



続編 ゲームがやめられない

マイナス



プラス



子どもがいつまでもゲームをやめない。

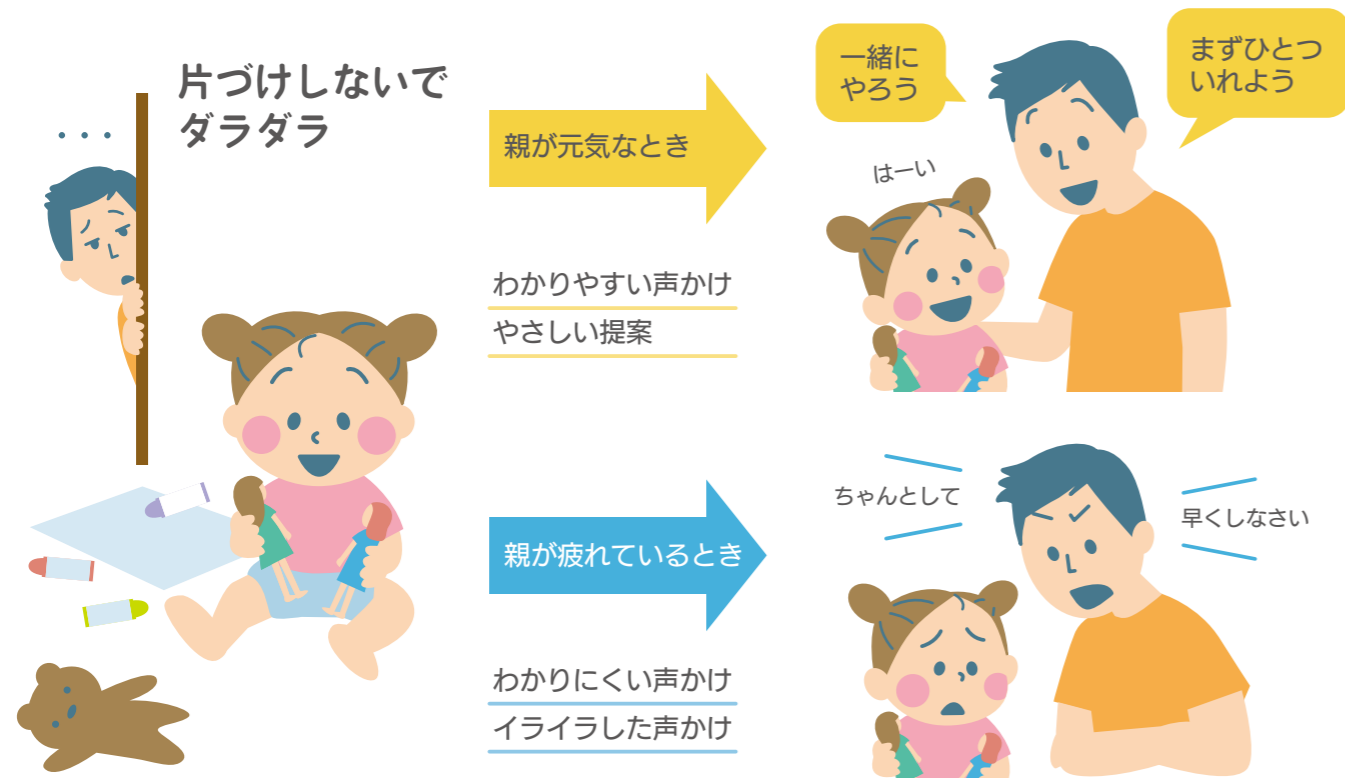
保護者が同じセリフを感情をこめずにくりかえす。
良い方向へと行動を変えたら、すかさずほめる。

子どもの行動に一貫した対応が
取りやすくなります

子どもの行動を3つのタイプに分ける



自分の調子によって 対応が変わっていませんか？



大人がそのときの気分や調子で対応を変えると、子どもは何が正しい行動かわからず
親の顔をうかがうようになってしまいます。



子どもの行動を3つに分けてみることで課題が見えやすくなります。

応用

増やしたい行動

減らしたい行動

なくしたい行動

できていることを具体的に言う

お友だちと
仲よく
遊んでいるね



お友だちと仲良く遊ぶ



やってほしい行動を言う



思いを通そうとして泣く

予防が大切

どんなときにその行動に
なるのか観察する



人をたたく

自分で
お着がえ
できたんだね



自分で着がえた



パジャマのまま遊ぶ

自分でごはん
食べているね
えらい！



意欲的によく食べる



食事中にふざける



走って道路に飛び出す

自分の子どもの行動を
3つのタイプに
分けてみましょう

良い行動は
注目すると増える

大人の対応で子どもの行動は変わる

ペアトレで使う「行動のABC」は、子どもの行動を理解するための方法です。

A（きっかけ）→B（行動）→C（結果）の順で整理します。

A きっかけ	B 行動	C 結果
行動が起こる前に何があったか どんな状況だったか確認する。	実際に子どもがしたこと、 目に見える行動。	その行動の後に起こったこと、 周囲の反応や結果。

行動は「子どもからのメッセージ」であり、理解や支援の手がかりです。

行動のABCを整理して振り返ることで対応の工夫につながり、子どもとのかかわりが安心・前向きになります

行動の主な4つの機能（行動のメッセージ）



1つだけのときもあれば、2つ以上重なっていることもあります。

<p>ブイッ</p>  <p>いやだ! やりたくない</p> <p>回避・逃避</p> <p>好きでないもの、 嫌なものをさけるため</p> <p>例 廊下に逃げる、 ノートを破るなど</p>	<p>ほしい! もっとやりたい</p>  <p>もの・活動の要求</p> <p>自分にとって 好きなものや活動を 手に入れるため</p> <p>例 ゲームに熱中する</p>
<p>みてみて! こっちみて</p>  <p>注目欲求</p> <p>人に注目してほしい かまってもらいたい</p> <p>例 目立ちたがるなど</p>	<p>楽しい</p>  <p>自己刺激</p> <p>自分への刺激や 行動そのものが楽しい</p> <p>例 水が好き、爪を噛む</p>





子ども目線で何が起きているのか考えてみましょう。

大人の対応で子どもの行動は変わる

A きっかけ	B 行動	C 結果
友だちがブロックを取った	泣いた、仕返して手を出した	「叩いたらダメよ」と注意した →さらに泣いた
		

↓
大人が工夫して結果を少し変えると、
子どもの行動が変わることがあります。

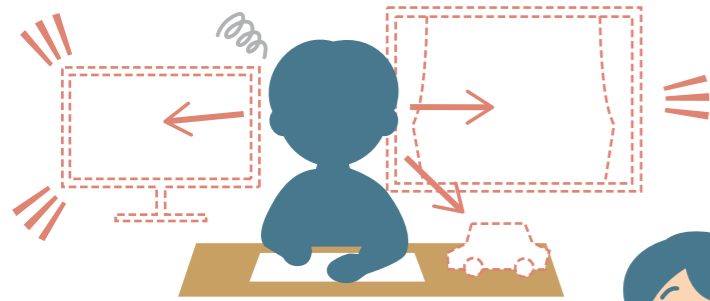
A きっかけ	B 行動	C 結果
友だちがブロックを取った	泣いた、仕返して手を出した	別のブロックを渡した →泣き止んで仲直りできた
		

環境調整とは、注意したりがんばらせる前に
子どもが動きやすいようにまわりを整えること

なぜ環境調整が大切？

子どもは、

「見えるもの」「聞こえる音」「そこにある物」
に自然と注意が向きます。気が散る環境では、
やろうとしてもできません。



子どもが集中できないときは、
まず環境を見直してみましょう。



環境調整は、
「叱らなくてすむための準備」
「できる確率を上げる工夫」

子どもが自分の実力を
発揮できる条件を知る

大人になるまでに自分で環境を
整えられるようになる

環境調整で大切なこと

1 今やることに「必要ないもの」を減らす

- 使わないおもちゃ
- テレビ・タブレット
- 目に入る物の多さ

一時的に見えなくするだけでOK

見えなくする



2 気が散る刺激を少なくする

- 音を減らす
- 人の出入りを減らす
- 座る場所を変える

集中できないのは「気持ち」ではなく「刺激」の問題

刺激から
遠いところ



今やることだけに集中

3 「今やること」だけが分かる状態にする

- 出す物は1つ
- 指示は1つ
- 時間は短く

迷わない環境＝動きやすい環境



子どもの特性を知って環境調整を行うことで
トラブル予防になります。

片づげができない



どこに戻せばいいかわかるよう
物の住所を決める

まわりの音が気になって集中できない



ノイズキャンセलयホンや耳栓など
特性に合ったツールを使う。

スペシャルタイムって？

point スペシャルタイムのポイント

1 子どもが主役

遊びや活動は子どもが選ぶ。大人は「こうしよう」「それはダメ」などの指示はしない

2 大人はポジティブにかかわる

子どもの行動をよく観察し良い行動はすぐにほめる。

3 否定やコントロールはしない

注意・指示・禁止は最小限。スペシャルタイムの間は「しつけモード」をオフにする。

スペシャルタイムの効果

“自分は大事にされている”と感じられる。
否定や指示のないやさしい時間だから、子どもの緊張がゆるんでいく。

- その結果
- お互いにイライラしにくくなる。
 - 大人の言葉が届きやすくなる。
 - 困ったときに助けを求めやすい。
 - 気持ちを言いやすくなる。
 - 嘘やごまかしが減る。

point 思春期のスペシャルタイムのポイント

1 子どもが話したくなったら聞く 話したくないときは深追いしない

2 短いポジティブな交流を積み重ねる

説教やアドバイスはスペシャルタイム以外にする。

point 反抗的に見える子どもでも心の奥ではこんな気持ち

ほっといてほしい でも 本当は見捨てられたくない

自分の気持ちは自分で決めたい！ でも 気にかけてほしい

思春期のスペシャルタイムの効果

会話ゼロでも責めない、急かさない、しつこく聞かない。こうした接触を続けていると、子どもがちょっとラクになる。

- その結果
- ある日ふと一言だけ返してくれるといった変化が見られる。
 - 子どもは表情に出さなくても、大人が怒らず優しく接しているのをしっかり受け取っている。
 - それが積み重なると「この人は安全だ」という感覚が変わる。



スペシャルタイムはいつになっても安心をもらえる時間です。
大切なのは時間の長さではなくポジティブなかかわり方です。

学童期のスペシャルタイム



子どものがんばりや行動を認め励まそう

注意するより、ポジティブに返す。子どもが主役になるような質問をしよう。

思春期のスペシャルタイム

会話ゼロでも心に届きやすい方法

- 1 好きそうな飲み物を置いておく（「どうぞ」とだけ言う）
- 2 おやつをテーブルに置いておく
- 3 静かに横で同じ動画ジャンルを見る（音だけ共有）



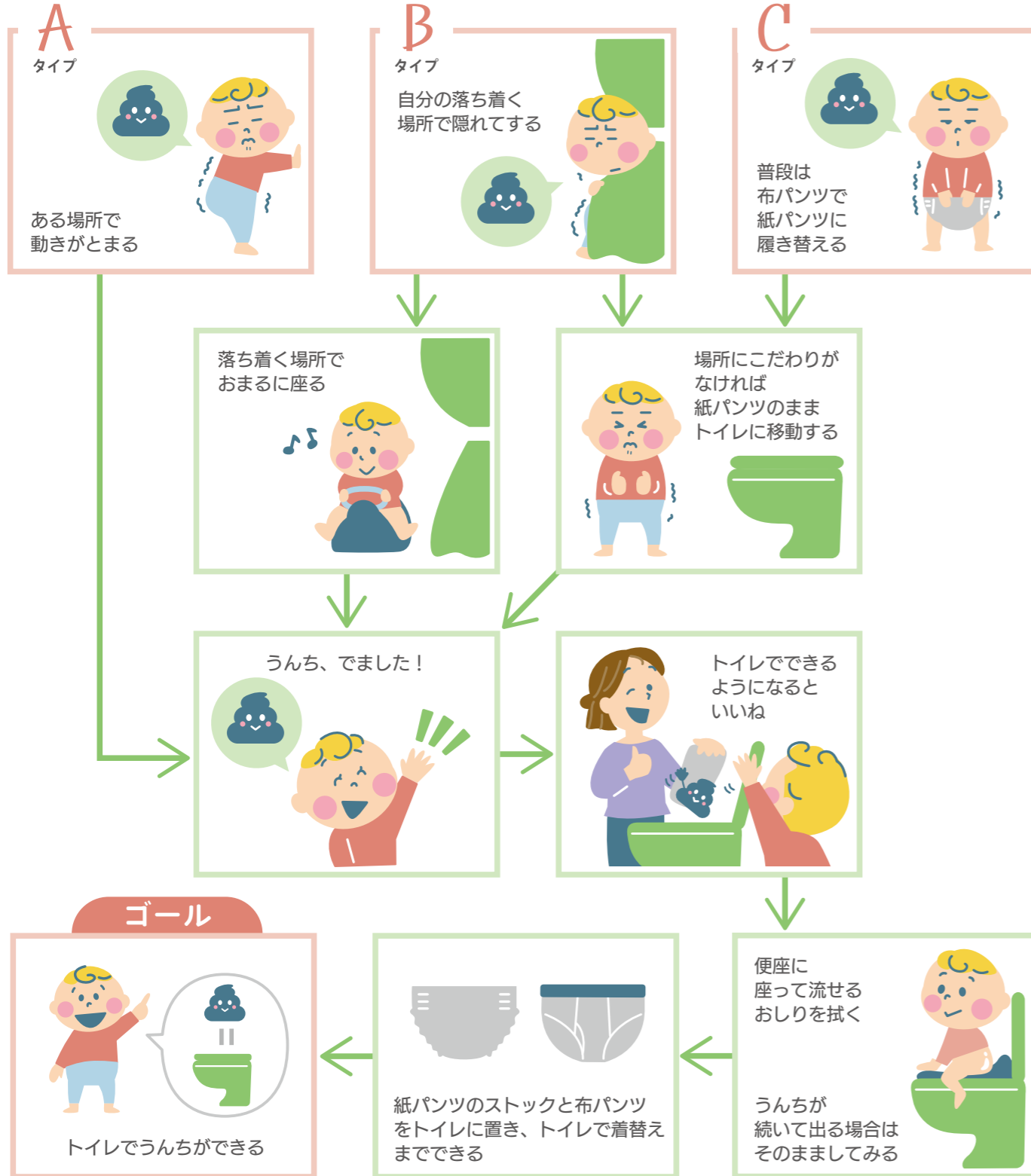
無言でうなずくなど、会話になってもなくてもポジティブな接触は成功。

“物を介した”スペシャルタイムで「気にかけてもらえている」というメッセージが伝わる。

どのタイプのお子さんにも「うんち出たね
よく分かったね」とやさしく対応を

お子さんはABCのどのタイプ？

スタート



トイレトレーニングは、比べない、怒らない、あせらないことが大切です。

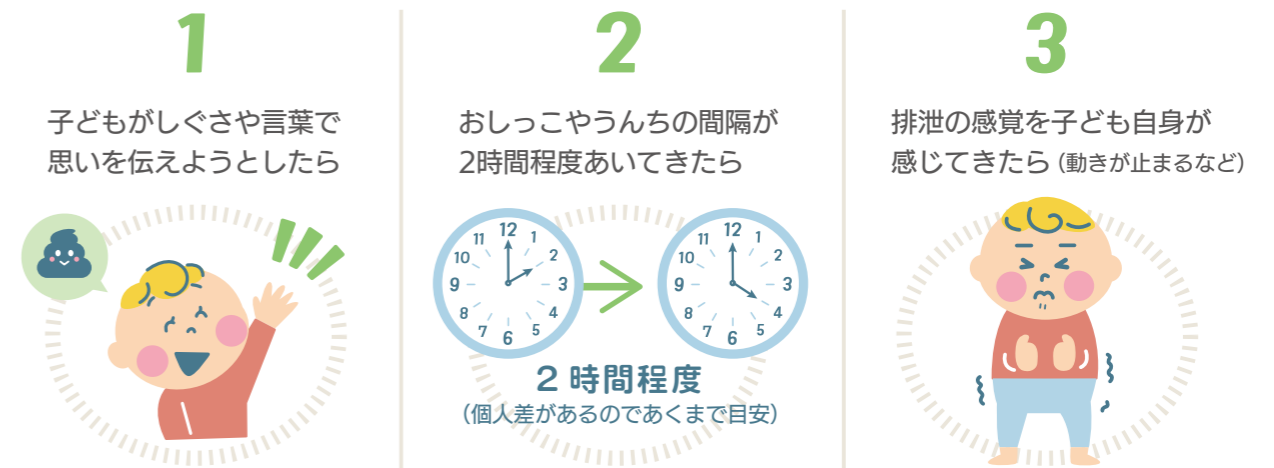


トイレトレーニングの声かけ方法

子どもが正しく学ぶための声かけ



トイレトレーニングはいつからがいいの？



「何歳からスタート」と大人が決めるより、子どもを観察し、その子のタイミングでスタートしましょう。トイレトレーニングは、子どもに「おしっこやうんちはトイレで」と知らせていくこと。大人が上手に伝えることでトイレトレーニングがスムーズに進められます。

スケジュールや手順を
「見える形」にすることはとても大切です

次にやることがわかると自信につながる

言葉だけの説明ではその場で理解したり、覚え続けたりすることが難しい場合があります。予定や流れが見て分かれると「次に何をやる」「いつ終わる」が見通せて行動しやすくなり、できた経験が増えて自信につながります。

次にやることがわからないと



今やっていることに集中できない。
切り替えることが難しい。
大人にまかせてほしいや。

子どもの頃からの予定を
「見える化」しよう

次にやることがわかると



確認

集中

準備

安心して今やることに集中できる。切り替えが上手になり、予測する力、自立する力が育まれる。

子どもの頃から見通しを持てるようにかかると

1 先の見通しを立てる力が育つ

予定や流れを考える習慣が身につく、仕事や生活の段取りがしやすくなる。

2 行動を調整できる (自分にあった工夫が身につく)

指示を待つだけでなく、状況を見て行動を選ぶ力につながる。

3 不安や混乱を感じにくくなる

環境の変化があっても落ち着いて対応しやすくなる。

4 成功体験の積み重ねが自信になる

「できた」という経験を積み重ねることで自己肯定感が膨らむ。

5 人との関係がスムーズになりやすい

自分の気持ちや行動を整理できることで、周囲と折り合いをつけやすくなる。



「わかっているはず」と思われる場合でもスケジュールを「見える化」しよう。子どもと一緒に確認したり、後から確認することができます。

子どものスケジュールを「見える化」するポイント

※子どもが「これならできる!」「やりたい!」と思えるようなスケジュールにしよう

朝の支度バージョン



point 1 時間や順序をはっきりさせる

「何をやるか」「いつするか」がひと目で分かるようにする。終わる時間や順番も書くと、見通しが持ちやすくなる。

point 2 絵や写真、色で分かりやすくする

言葉だけでなく、絵カードや写真を使うと理解しやすくなる。色分けも、時間や活動の種類を区別するのに役立つ。

外出バージョン

- 1 いえ
- 2 くるま
- 3 スーパー
- 4 しょくひんうりば
- 5 おもちゃうりば
- 6 くるま
- 7 いえ

point 3 無理のない量にする

一度にたくさん詰め込まず、1日の大きな流れや主要な予定に絞る。

絵カード(歯磨き)



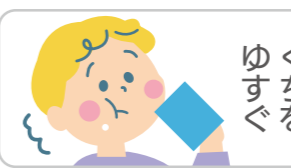
じゅんび



はみがき



はを



くちを



できたね

point 4 子どもと一緒に確認する

作ったスケジュールを子どもと一緒に見て「これやるんだね」と理解を確認する。



point 5 柔軟に変えられるようにする

急な予定変更にも対応できるように付け替えできるカードやホワイトボードなどを活用する。

point 6 できたことを見える化して達成感を増やす

チェックやシールで「やり終えたこと」を分かるようにすると、自信や達成感につながる。

親(支援者)と子どものマッチング

発達に凸凹のある子どもと親(支援者)のタイプが合わない場合、お互いの関係などにすれ違いやストレスが生じやすくなります。しかし、正しい理解とサポートで関係性は大きく変わります。

親(支援者)と子どもの相性が合わないとは?

子どもの性格ややり方と、親(支援者)のサポートの仕方がうまくかみ合わない状態

例 子どもが落ち着いて考えたいのに、親(支援者)が急かしてしまう、口出ししてしまうなど。



親(支援者)も子どもも悪くない理由

- 相性の違いは性格や気質、学び方の違いから起こる自然なこと
- 「うまくいかない=親(支援者)や、子どもが悪い」ではありません
- 誰にでも起こり得ることで責める必要はありません

相性が合わないときにできること

1 環境を整える

- 静かで集中できる場所を用意する
- 教材や道具を手元に揃えて、取り組みやすくする
- 集中力のある時間帯に取り組む

例 疲れている夕方よりも、朝や学校帰りのすぐの時間に短時間で取り組む

2 かかわり方を調整する

- 急かさずに子どもが自分で考える時間を作る
- 子どもが挑戦したいことに合わせて、少し見守る
- 指示ではなく「一緒に考えよう」と声をかける

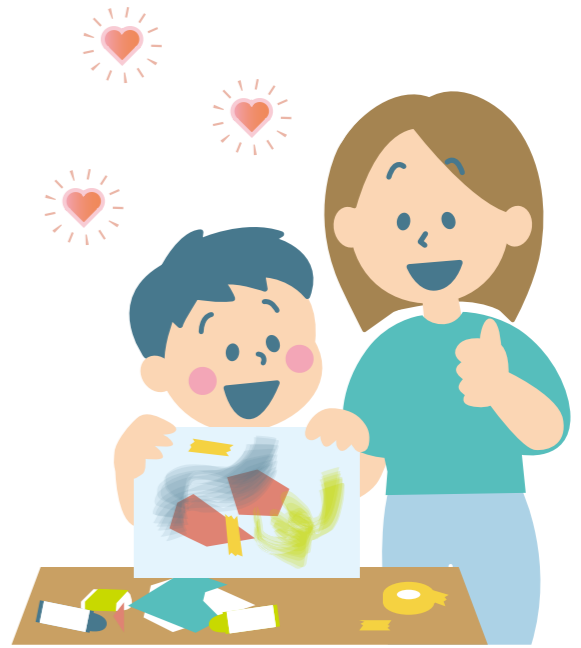
例 子どもが試行錯誤しているときは、ヒントを出すだけにして手を出さない



3 小さな成功を増やす

- できそうな課題で「できた!」を体験させる
- 成功したら一緒に喜ぶ
- 達成感を積み重ねることで、親(支援者)と子どもが協力しやすくなる

例 算数の問題で1問でも正解したら「すごいね」とほめる



4 無理をせず、少しずつ

- 親(支援者)と子どもの相性のズレが、一度に全て解消されることはありません
- 「今日は少しだけできた」を目標にする
- 続けるうちに自然に協力しやすくなる



親子の関係がうまくいかないときは信頼できる第三者、あるいは福祉の専門家に観察してもらうことが有効です。

まとめ

このハンドブックを手にとっていただき、ありがとうございます。

ペアレントトレーニングやティーチャーズトレーニングが大切にしているのは、「困った行動を直すこと」よりも、「その子がどんな力を身につけようとしているのか」そのために「大人はどんなかかわりを積み重ねられるのか」に目を向けることです。

子どもの行動は、いつも何かを伝えています。うまくいかない場面の裏側には、まだ身につけていないスキルや、助けを必要としているサインがあります。ペアトレ・ティートレは、行動を“問題”として見るのではなく、“成長の途中”として捉え、大人がかかわり方を工夫することで、子どもと一緒に成長していく考え方です。できていないことよりも、今できていること、小さな変化やわずかながらを認めることを大切にします。大人のかかわりが少し変わると、子どもの安心も少しずつ増えていきます。その積み重ねが、やがて親子や支援者と子どものあいだに、あたたかい時間をつくっていきます。

このハンドブックは、正解をしめすためのものではありません。迷ったとき、立ち止まったときに、視点を少しだけ変えるための“ヒント集”です。すべてを一度に実践しなくても大丈夫です。必要なページを、必要なタイミングで、無理のない形で使ってください。この一冊が、保護者の方にとっても、支援者の方にとっても「一緒に考えてくれる誰か」と感じられる存在になれば幸いです。