



支援
の
コ
ラ
ム

ホ
ッ
と
安
心



H29 年度卒園生作成





地域のみなさまへ

日々、子育てに関わるいろいろな方々にとって、どのように考えて、いかに関わっていけばよいのか、そのヒントになればうれしいなという思いで作りました。

私たちがお子さんを支援する時に、大切に考えていることや行っていることを、スタッフで分担してまとめてあります。中には、エルマーを利用しておられる保護者の方が子育てにおいて、工夫されたりまとめられたりした貴重な資料やご意見もいただいております。

このコラムをヒントに、お子さんが「わかる」「できる」「見通せる」ことで、安心や自信を高められるといいなと思います。さらに、お子さんに関わる私たちにとっても「わかる」「できる」「見通せる」ことで、子育てに安心や自信を高められるようになるといいなと願います。そして、お子さんと私たちとの育ち合いの中で、さらに「よし！やってみよう」と思えたらうれしいですね。

どうか目を通していただき、さらに良いものにしていけるよう、みなさまのご意見やご感想をお寄せいただけると幸いです。どうぞ、よろしくお願いいたします。

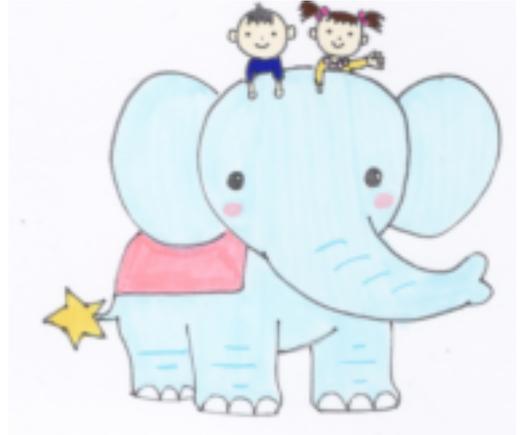
鳥取県立鳥取療育園 園長 前岡幸憲





も く じ

1 支援とは？	
はじめに	1
日々の関わりの姿	2
支援のヒントは現場にある！	3
2 支援ツールを作る前に	
子どもを理解する	4
[参考]育ちにあったコツの紹介	6
保護者の願いからねらいを見つける	7
3 支援ツールの紹介	
支援のバリエーション	8
納得！支援とツールの分かれ道	9
4 支援ツールの種類①	
「やってみよう！」という前向きな気持ちを起こす支援	10
5 支援ツールの種類②	
「できた！」を助ける手がかりとなる支援（お助けグッズ）	12
6 支援ツールの種類③	
「わかる」とサクサク動くことを身につける支援（スケジュール）	
子どもたちのスケジュール	15
「わかる」スケジュールのために	16
[参考]利用者にインタビュー（1）	18
スケジュールとのよい関係	19
[参考]利用者にインタビュー（2）	20
スケジュールの使い方	22
「わかる」とサクサク動くことを身につける支援（手順書）	24
7 支援ツールの種類④	
周りとの架け橋となる支援（サポートブック）	25
保護者支援の二つのポイント	27
成長とともに変わっていく支援のカタチ	28





はじめに

支援＝安心できるための働きかけ

みなさんは、どんな支援をしたらいいのか迷った時に
相談できる人がいますか？

視覚支援（「話す」だけでなく書いたり絵カードを使った支援）は一つの方法ですが、
支援にはその他にも、たくさん種類やコツがあるのです！

このコーナーでは、

家庭や保育園・幼稚園での、支援のヒントになる情報を紹介していきます。

そしてもう一つ。

より大切なことは、情報よりも、

目の前にいるお子さんを見て、耳を傾けて、感じることです。

お子さんがみんなと同じことをしなくても、急がないように。

どうしたらいいか迷った時も、

正解があると思わないように気をつけましょう。

（エルマーでは、スタッフ全員で真剣に迷い続けています！）



おとなでも子どもでも、

発達障がいであってもなくても、

わからないと不安を感じ、できないと自信をなくすのは同じです。

そして、誰もが支援のヒントになる何かを持っているのです。



今後、月1～2回くらいのペースで、

各スタッフのコラムを掲載します。

どうぞ、お楽しみに。

ホッと安心、支援のコラム 第1号

平成21年7月31日号 [担当] 児童指導員



日々の関わりの姿

支援は日常の中に何気なくあるもの

支援と聞くと「何だか難しそうだな」と思われるかもしれませんが。でも、実は普段何気なくしていることが「これって支援だったんだ」と気づくことがあります。

私たちの考える支援とは…

1. 生活の中の出来事や情報をわかりやすく伝えること

普段、出来事や情報は言葉で伝えることが多いですね。

そのときに、ひと工夫するだけで支援になります。

例えば、長く抽象的な指示より、短い言葉で具体的に伝える。

外出する時に、急にお子さんを連れ出すのではなく、事前に

「〇時になったら～に行くよ」と予定を説明する。これらも

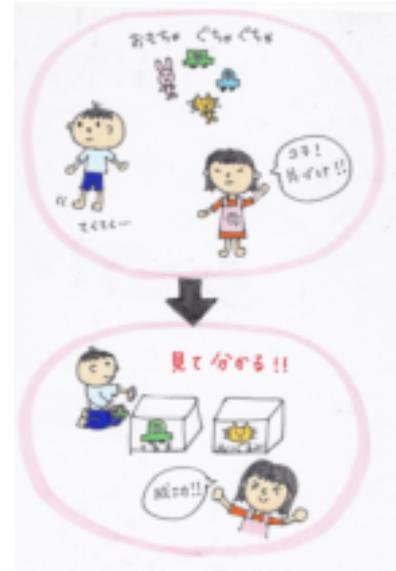
支援です。

また、視覚的にわかりやすく伝えるという支援もあります。

耳から聞く情報よりも、見た方がわかりやすいことがあります。

例えば、料理のレシピ。材料から料理の工程を全部聞いても

覚えられないしわかりにくいものですが、材料と工程が書いてあってできあがりの写真がのっているだけで、作業が見通せて安心して料理ができますね。



2. 周囲とのやりとりの手助けとなること

自分の気持ちを伝える手段を持つことは、人とのやりとりをする上で、とても大切です。もしお子さんが、周りにうまく伝えられずに困っていたら、伝える手段を教えることが支援です。

例えば、友達のおもちゃを何も言わずに取っていたら『貸して』だね』と教えたり、ご飯を全部食べられない時には、泣くのではなく『減らして』『残してもいい?』と聞くといいよ』と教えてりすることです。

そして伝える手段は言葉に限りません。言葉でなくても、何かほしい時に両手を出すジェスチャーをすれば相手に「ちょうだい」という気持ちを伝えられる、と教えることができます。

このように「支援」は普段の生活の中にあるものです。

支援→わかる・できる!! →自信・安心!! →また、やってみよう!!

こんなサイクルが生まれるとうれしいですね☆



ホッと安心、支援のコラム 第2号

平成21年8月17日号 担当：保育士



支援のヒントは現場にある！

子育ての気になることについて、いろいろな方からご相談をお受けする機会があります。たとえば、「集団活動に入らず、外に出て行ってしまおう」「友達とオモチャの取り合いになって手が出る」などです。そして、どこまでがんばらせるのか、叱ってもよいのだろうかなど、対応の仕方についても聞かれます。

ここで、びっくりするような大正解をすぐに出せることはまずありません。一発で解決できるような魔法のやり方など、子育てにはあまりみられません。普段の様子を詳しく知らない人が、これだけやっておけばいいと自信をもって言える答えをいきなりは出せないでしょう。答えは遠くの専門家が必ずしも持っているわけではありません。

支援のヒントは現場にあるのです。普段の何気ない暮らしぶりの中にヒントが隠れています。何気ないから、気づきにくい。気づきにくいから、遠くの専門家に聞いてしまうことになります。

まずは、できないことよりできていることに目を向けて、普段の様子を観察してみましょう。

どんな時にそうなるのか、どこまでならできるのか、どんな時ならできたのか、などを、できれば書きとめておけるといいですね。

書きとめることでお子さんの発達の特徴がわかってくるでしょうし、その特徴から支援のヒントは見つかってくると思われます。

その宝箱とも言える支援のヒントを発見するチャンスが、身近な家庭や保育園・幼稚園にあります。普段の生活の場で、成長にとってのラッキーチャンス、アタックチャ〜ンス！が生まれます。

日々ワクワクしながら成長のヒントを発見してみませんか。宝箱はきっとそばにあります。





子どもを理解する

～育ちにあったコツがある～

日々の子育ての中で、「いけないな」と思いながらも、気になる行動にばかりに目がいてしまうことがあります。そして、無理にやめさせようとしてしまったり、注意してしまったりすることがあります。気になる行動には、きっと理由があります。お子さん自身が分かりやすく安心して生活するために、今の育ちにあった場面を整えることが大切です。では、その場面を整えるためにはどうすればよいでしょう？

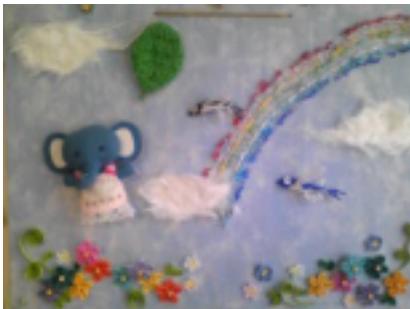
私たち大人もそうであるように、お子さんそれぞれに、理解しやすいやり方や表現しやすいやり方があります。お子さんにぴったりの支援の方法を見つけるときに大切なことは、まず長所や興味・関心を確認することだと思います。得意なこと・興味・関心のあることからスタートすると、お子さん自身が「できそうだなあ。ちょっとやってみようかな。」という前向きな気持ちでチャレンジできそうです。

例えば、まねっこが得意なら、見本を見せる。キャラクターが大好きなら支援に取り入れる。文字が読めるなら書いて伝える。絵や写真が伝わりやすいなら見せながら伝える。言葉やサインで伝わるなら、理解できる言葉を選んだり共通のサインを持ったりする、などです。

まずは、お子さんの興味・関心・好きなことをシートに書き込んでみることから進めてみてはどうでしょう。別添の「書き込みシート」を使ってみてください。



同様に苦手なこと、こだわっていること、刺激になること（これがあると気になって集中できない）についても整理してみましょう。例えば、私たちが集中したいとき、騒音が聞こえていたらなんとなく集中できませんよね。同じように、刺激となるものやこだわりとなるものや事柄があることで、本来の力が出せなくなってしまうこともあります。それらを書き出してみることで有効な支援方法を見つけるきっかけとなるのではないかと思います。



お子さんの持ち味や個性を發揮できるように…
そして、親子ともに安心して過ごせるように…
お子さんを理解することから始めてみましょう。



の . . .

好きなこと
(食べ物・おもちゃ・キャラクターなど)



嫌いなこと、苦手なこと

得意なこと、興味、関心



こだわっていること



気になって集中できなくなること



がんばっていること

思い通りにならないことがあると...

スケジュールの平瀬
(いつ・どこで・何を・どのくらいするのかを、どうやって知る?)



【記入日】平成 年 月 日

【記入者】 _____



育ちにあったコツの紹介

～誰もが何かを持っている（ひも結びの話）～

お弁当を包む時、靴をはく時・・・ひもを結ぶという動作は、目と手の作業が苦手な子どもたちの前に立ちはだかります。ひも結びは、鉛筆の持ち方とか、箸の使い方とか、ちょっと違っていても何とかなるような親切な動作ではないのです。

ある少年は、泳ぐことが大好きでも水泳の授業がゆううつでした。海水パンツのひも結びは、目で確認しにくい上に、ちょうちょ結びが求められるのです。少年はかた結び（2回結んでほどけない結び方）ができるので、はく時はそれでなんとか切り抜けられます。でも・・・脱ぐ時。水で引き締まったひもをほどくことは、途方もなく力と技を必要とします。少年はいつもブルーな気持ちにおそわれるのでした。

そこで。ひと工夫を考えてみませんか。

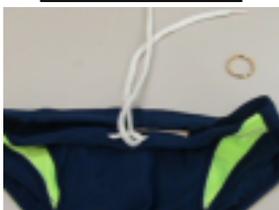
ちょうちょ結びを教えることが「支援」だとか、引きしまった結び目をほどくことが「努力」だとすると、それができない「今」、もれなくブルーな気持ちです。

誰も、今自分が持っている力で生活します。たとえ、文字がまだ読めない、聞いたことを覚えていないという事実があったとしても、「ここまでならできている」という育ちの確認（参考資料：5ページの書き込みシート）に立って「今ホッとする支援」を見つけることが、育ちにあったコツです。次号からのコラムでは、その見つけ方を掲載していきます。ゆっくりいきましょう。



では、少年の「育ちにあったコツ」をひとつ紹介します。リング（輪っか）をご準備ください。

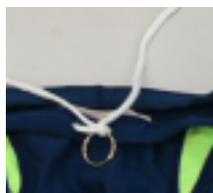
1回結びます



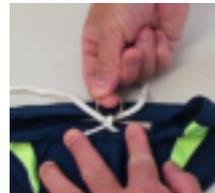
リングを通します



2回目結んでできあがり（ひもとリングはおなか側にしよう）



リングをひっぱったらほどけます



ホッと安心、支援のコラム 第5号
平成21年10月1日号 担当：児童指導員



保護者の願いからねらいを見つける

～3つのポイント～

今回は、「お子さんが今ホッとする支援」を見つけるポイントを考えてみましょう。

お子さんにとって「今ホッとする支援」は、とても大切です。同じように、保護者も日々穏やかな気持ちでホッとして過ごしたいですね。まずは、お子さんに「こんな風になってほしい」という保護者の願い・希望を思い描いてみましょう。

保護者の願いや希望と、「ここまでならできている」という育ちの確認（参考資料：5ページの書き込みシート）を合わせて支援の第一歩を考えていきましょう。

お子さんに合った支援のねらいを決めるとき、3つのポイントをおさえましょう。

1. お子さんができることにしましょう。

お子さんができることを取り入れると、さらに自信がつきよい習慣が定着します。

2. お子さんに役立つことにしましょう。

毎日の生活に役立つことは「自分でしよう」という気持ちが高まり、自立へとつながります。

3. 前向きな目標にしましょう。

「〇〇してはだめ」と伝えるより、「〇〇しようね」としてほしいことを伝えると何をしたらよいかのかわかります。

以上のポイントをチェックしながら「これならお子さんにできそう」という支援のねらいを決定しましょう。

例えば、こんな保護者の願いの場合…

子どもと一緒に買い物に行くと「買って買って」と言われ、買わないと大泣きをする。そして、つつい買ってしまふ。「もう買い物に連れて行かないからね！」と言ってしまい後悔。親子ともに楽しく買い物がしたい。

上記の3つのポイントでチェックしてみましょう

①お子さんができること…買い物に出かけることはできる。簡単な言葉や文字の理解ができる。

②お子さんに役立つこと…言葉や文字の理解ができるので、あらかじめ買い物の流れや買い物リストを作って見通しを伝えてみようかな。これって将来の役に立つしなあ。伝えても忘れてしまうことがあるから、買い物リストを持参して確認しながら買い物してみようかな。（買い物リストに「〇〇ちゃんのお菓子を買う」などのお楽しみが入っているといいかも）

③前向きな目標にする…「泣かない」とか「買い物に行かない」

とかでなく、「〇〇と〇〇を買いに行きます。」「買い物から帰ったら〇〇をします。」などの前向きな目標を短い文で具体的に伝えてみると伝わるかも。

「決定！！〇〇ちゃんのねらい」

買い物リストを一緒に確認して楽しく買い物をする。



こんな風に保護者の願いとお子さんの育ちを合わせて考え、支援のねらいを見つけていくことができるといいですね。ねらいを達成したとき、がんばったことを褒めたり認めたりして、成功の体験を重ねていくことができると親子ともにうれしいですね。



支援のバリエーション

支援ツールってな～に？

今までで見えてきた「お子さんの姿」は、支援のバリエーションを考える中でもっとも大切なポイントです。お子さんの得意なこと、興味・関心のあること、そして苦手なことなど、今の姿をもう一度見つめることが、支援の最初の一步です。

でも、「今」は見えてきたけれど、どんな支援の方法があるの？何がぴったりくるの？誰か教えて～と悩まれる方もあるかもしれません。でも大丈夫！！エルマーではそれを「ぴったりくるまでの大切な試行錯誤」と考えています。押し付けず、ゆっくりとお子さんと一緒に悩むことが大人の大切な仕事です。今のお子さんに合った「やってみよう！」「できた！」「わかるよ！」につながる支援のバリエーションを増やしていきましょう。



では、今を応援する支援の一つ「支援ツール」というものをご紹介します。

支援ツールとは、支援を見える形にしたもの（道具）です。お子さんが自分からわかって動けるように、またお子さんが持っている力を発揮できるようにするためのものです。

ここでは、支援ツールの4種類を簡単にご紹介します。

1. 「やってみよう」と前向きな気持ちを起こすツール
例：お手伝いができるごとにシールがもらえる「できたねシール帳」など
2. 「できた」を助けるための手がかりとなるツール
例：第5号に登場した海水パンツのリングのような「お助けグッズ」など
3. 「わかる」とサクサク動けることを身につけるツール
例：何をすればよいかかわかる「スケジュール・手順書」など
4. 「こんな子です」と周りとの架け橋となるツール
例：お子さんと関わる時のコツをわかりやすく伝えるための「サポートブック」など

この4つは、大人も生活の中で使っているものでもあります。自分がこの4つをどんな時にどう使っているかを考えると、お子さんへの新たな「ホッと安心」が見つかるかもしれませんね。



この4つの支援ツールは、これから1つずつピックアップしてコラムで取り上げます。お楽しみに。



納得！支援とツールの分かれ道

自閉症スペクトラム障がいの子どもに

支援ツールがぴったりにくるのはなぜ？

自閉症スペクトラム障がいのあるお子さんは、広い範囲に発達の課題をもっています。その基本となる特徴は、①社会的コミュニケーション、②こだわりの2つの特徴です。この2つがあると、生活の中でどんなことにお子さんが困るのでしょうか？

① 社会的コミュニケーションでの困り感

自分のやりたい遊びにこだわる。見通しが立たない。どう関わっていいのかわからない。言われた言葉の内容を理解していない。注意が向いていない。わからない時の対応方法を身につけていない。

② こだわりでの困り感

自分のパターンにこだわって変化を嫌う。不確定の未来に対する不安。感覚に過敏さや鈍感さが強い。

このようなことで困っているお子さんにどんな支援が必要なのでしょうか？2つの症状をよく見ると共通するものがあります。それは「見えにくいものがある」ということです。

見通し、言葉、未来、ルール……。それ以外にも、時間、空間、意図、感情、道徳。それらは目には見えませんが、私たちが何気なく理解していることです。



ところが自閉症スペクトラム障がいのお子さんには、分かりにくいのです。

そこで、目に見えないなら「目に見える形」に変えて伝えたらいいのではないかと。そこから生まれたのが「支援ツール」です。目に見えるから、理解ができてお子さんの安心につながります。

自閉症スペクトラム障がいのお子さんは、「聞く」より「見る」方が強い（耳から入る情報より目から入る情報の方が理解も記憶もしやすい）人が多いと言われます。だから支援ツールがぴったりくるお子さんが多いのかもしれませんが。



もちろん「見る」方が強いお子さんばかりではなく、話し言葉で丁寧に伝える方（「聞く」力が強い）がぴったりくるお子さんもいますから、支援ツールだけにこだわらず、お子さんに合った支援を見つけてみましょう。

ホッと安心、支援のコラム 第8号

平成21年11月26日号

[担当] 医師 前岡幸憲、児童指導員



「やってみよう」という前向きな気持ちを起こす支援

～何度も言わないで！～

今回は、お子さんの前向きな気持ちを起こす3つのポイントをお話します。

一つ目はお子さんのできていること、できかけていることに注目することです。私たちは、人から注目されること、認められることを必要としているものです。

私は、夕飯に煮込みハンバーグを作るには、ちょっとがんばる必要があります。がんばってハンバーグを作った後に、「おいしい」とか「手が込んでるね」と家族に言われると「また作ろう」と思います。何も反応がないと、次への意欲はなくなります。「やってみよう」と思えるには、その行動の後に、お子さんにとって嬉しい結果が待っていることが大切です。嬉しい結果とは、褒める（えらいね）、励ます（あと少し、がんばれ）、受け止める（がんばってるね）、笑顔を返す、感謝する、抱きしめる、などでよいのです。友達の前で褒める、頼られることで役立ち感も生まれます。

二つ目は、お子さんのコンディションを見るということです。普段できていることでも、心身のコンディションによってはできないこともあります（私が疲れている時、夕飯をレトルトですませるように）。大人になると自分の体調に合わせて調整できますが、お子さんはうまく発信できないこともありますから、察してあげることも大切です。

三つ目は、しつこく言わないということです。

子どもの時に、「早くお風呂に入りなさい」と何度も言われて、「今しようと思ってたのに・・・」と意欲がなくなってしまった経験がありませんか？「わかってる」

「何度も言わないで」と言われたら、控えようと思うのですが、そういう反応がないと、大人はお子さんが

動くまでいつまでも指示を出しがちです。しかし、お子さんはやるべきことをわかっていることの方が多いものです。声かけをする時は、お子さんを信じて、タイミングはお子さんに任せる。こんなこともお子さんのやる気を起こす一工夫です。



また、前向きな気持ちを起こす支援を見える形にしたものに「トークンシステム」があります。これは、ある程度先の見通しを持てるお子さんに使える支援ツールの一つです。ある行動ができれば、シールやスタンプを渡し、一定数たまるとごほうびと交換します。ごほうびは、お子さんにとって難しい課題や行動をやりとげる時のはげみ、きっかけになります。そして努力やがんばりが形に残ります。がんばった結果、褒められ、自信をつけ、いずれは、ごほうびがなくてもやれるようになるのがゴールです。親子で取り組むと褒める機会も増えますね。



興味のある方は、次ページに手順を示します。

前向きな気持ちで、気持ちよく「できた」という経験をお子さんが積んでいけるといいですね。

ホッと安心、支援のコラム 第9号
平成21年12月1日号 [担当]児童指導員

トークンシステムの手順

1.目標となる行動を決める

コラム第6号(7ページ)参照。

1週間のうち全くできていない行動は難しすぎる可能性があります。せっかく取り組んでも、ポイントが貯まっていかなければ、お子さんはやめてしまいます。

2.お子さんと話し合う

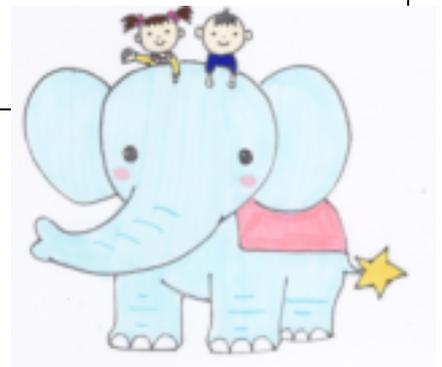
親が勝手に決めることがないように、お子さんと「何をしたら、何点貯まったら、何がもらえるのか」を一緒に決めましょう。

3.やってみよう

得点表を作ります。できた時には得点を与えます。何に対しての得点かはっきり言うこと。
罰として得点は引かず、できたことだけ評価します。
必ず、褒めながら得点を与えます。

4.ごほうびと交換

目標達成したら、ごほうびと交換する。必ず褒めましょう。





「できた」を助ける手がかりとなる支援（お助けグッズ）

～できないことにはわけがある、「できる」のバリエーション～

お子さんがいろいろなことを「できる」ようになるまでの広がりや成長（スピード）には、個人差があります。でも大人は、お友達ができていることができていないと焦ってしまいがちです。今回はできないことの難しさの背景と対応方法について考えてみましょう。

お子さんの生活の動作をみて、「お友達と比べてできない」「大人から見ると違和感を持つような方法でしている」「やってみるとできるのに、普段の遊びや生活の中でしょうとしない」「一つひとつの動作はできるのに、まとめてできない」ことがあります。

そんな時、どうしてできないの？と感じ、不器用や恐がり、自信のなさからくるのだろうか、などと考えます。

でも実は、その動作がお子さんにとって、集中してやっどできることであり、余裕がない状態だということも考えられるのです。持っている力のほとんどを使っている、言い換えるとそこまで力を使わないとできないということです。お子さんなりに頑張っていて、上手になる途中だと考えられます。

そんな時は焦らず、お子さんのペースで、余裕を持ってできるようになるまで待つてあげて下さい。そして自信を持って、できることが増えて、楽しく生活してもらえたらと思います。

こうして上手にできるまで待つ時もありますが、ちょっとした工夫でその成長を応援できる時もあります。次は、お子さんの「できる」を助ける支援についてお話します。

お子さんにとって難しい動作というものがあります。それは、1. 見えない・見にくいところのある動作、2. 同時に複数の所に注意を配ったり、左右別々のことをしなければならない動作、3. テンポよくこなさないとできない動作、などです。例をあげながら支援を考えてみましょう。

例1 ボタンはめ

（見にくいところの動作なので、見えるようにするのがポイント）

- ・ボタンをはめてから服を着る。
- ・服をひっぱって、見えやすい位置まで持ってきてからボタンをはめる。（その時は少し余裕のある服がよい）
- ・ボタンの色を目立つ色にする。
- ・見えなくても、触った感触でボタンの位置がつかめるようにザラザラのボタンにする。（視覚以外の手がかりを作る）



例2：はさみ

（左右別々の動作を同時にするには、一つずつの動作ができることが大切）

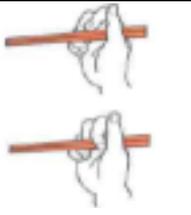
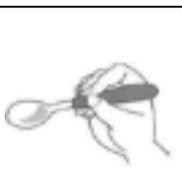
- ・はじめは切る方だけを練習する。
- ・紙を持つ動作は、持つ角度、持つ位置などを伝える。
- ・できるようになってきたら、同時にやってみる。時には手を添えてあげる。

例3：縄跳び（縄を回し、そのタイミングに合わせて上手に跳ばないとひっかかる。）

- ・縄を回すこと、跳ぶことを別々に練習する。（動作を分けて）
- ・自分の飛ぶ位置に印をつけたり、縄に印をつけてみる。
- ・はじめはゆっくりから、徐々に一定のリズムの音を鳴らして、テンポよく跳べるよう練習する。

これらは支援の一例です。お子さんがその動作をどう理解しているか（手がかりをどこに持っているか、どんなイメージでやっているか）などを考えるとヒントが見つかると思います。

最後に、「お箸」と「鉛筆の持ち方」のお助けグッズをご紹介します。興味のある方はどうぞ。

スプーン/フォーク		箸	
今の持ち方	お助けグッズ	今の持ち方	お助けグッズ
	<p>太くて握りやすいもの</p> 		
	<p>L字型タイプ</p>  <p>T字型タイプ</p> 		<p>ピンセット箸</p>  <p>エジソン箸</p> 
	<p>ピストル型タイプ</p> 		<p>コンビ箸</p> 
	<p>ピストル型タイプ</p> 		<p>箸パンツ</p> 

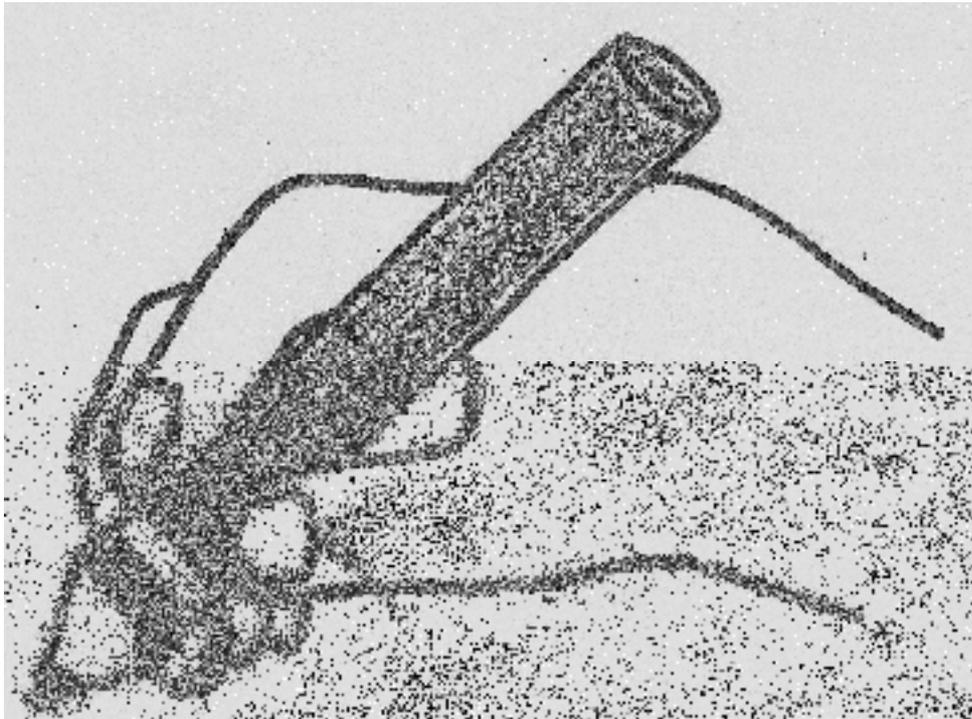
他にもこんなのがあります。

消しゴム	はさみ	爪切り	椅子 (滑り止め、側方、臀部パッド)
<p>スティックタイプ</p> 	<p>バネ付きタイプ</p> 		

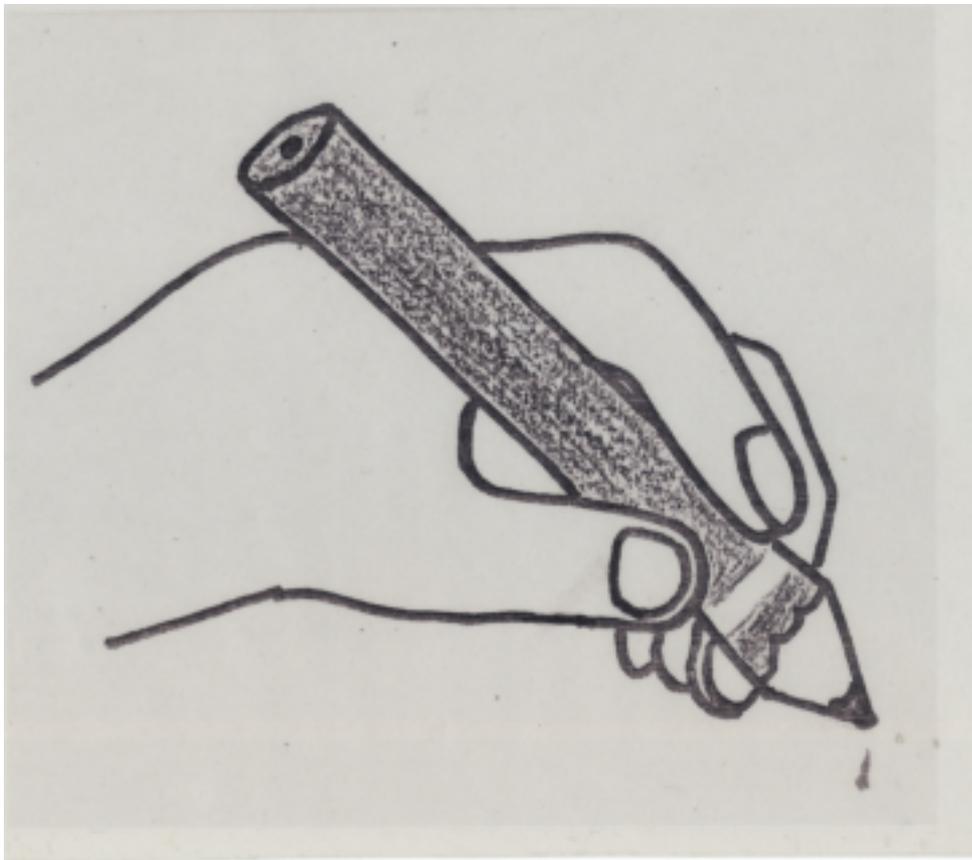
鉛筆の持ち方イラスト

見て真似する力が強いお子さんには実際にやってみせたり、イラストを見せるのも支援の一つです。

右利き



左利き





「わかる」とサクサク動くことを身につける支援（スケジュール）

子どもたちのスケジュール ～先を見通す手がかり～

突然ですが、「明日朝早く東京へ行ってきてください」とわけもわからず言われたら、すぐに「はい、行ってきます」と言えるでしょうか。多くの方は「なんで急に？行ったこともない所にどうやって行けばいいの？明日決まっていた予定はどうするの？」と、慌ててしまうのではないのでしょうか。この東京へ行くという予定外の「オシゴト」について考えてみましょう。もし、行く目的や楽しみは何か、どんなスケジュールか、行き方はどうか、東京の街の様子や行き先の雰囲気はどうかなどがスッキリわかれば、「よし、行ってみよう！」と思えるのではないのでしょうか。

こうした予定やイメージ作りに支援ツールの「スケジュール」が役立ちます。スケジュールは、学生だと「時間割」、大人だと「手帳」や「旅行の行程表」などいろんな形で誰でも持っているものです。今日は誰と何をするか、どのくらいするかが分かると安心ですよ。

では、どうして幼児期のお子さんは、大人のようにスケジュールがなくても困らないのでしょうか。それは、大人が先の行動へと丁寧に導いてくれるからです。それが4、5歳になると、徐々に自分で考えて行動することが求められてきます。その時、行動の手がかりにしているのは、大人の言葉や仲間の雰囲気などです。

一方、自閉症スペクトラム障がいのあるお子さんは、第8号(9ページ)でお話したように、広い範囲に発達の課題があります。自分の予定にないことを急にやれと言われたら、自分のペースがくずれます。言葉で聞いてもイメージがわきにくく、切り替えを強いられるので、戸惑いは一層大きいです。



また先行きが見えないので不安な気持ちになりやすく、「わかりにくい」、「できそうにない」、「やりたがらない」、「できない」ということになりがちです。

そこで幼児期から、言葉や雰囲気という見えないものではない、別の手がかりがあると安心できるのではないかと…。それが子どものスケジュールです。

お子さんはスケジュールを見て行動することで、自分のペースが崩れずにすむし、先を見通すことができます。大人は、言葉よりもお子さんが理解しやすい形で、することを伝えることができれば、「何度言っても伝わらない」から抜け出せるかもしれません。



スケジュールはお子さんの「わかる!」、「できそう!」、「やってみよう!」、「できた!」を助けます。今回は、お子さんに合ったスケジュールを作るためのコツをお話します。

ホッと安心、支援のコラム 第11号
平成22年1月19日号
【担当】医師 前岡幸憲、児童指導員

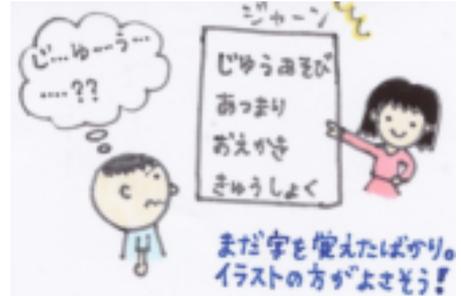


「わかる」とサクサク動くことを身につける支援（スケジュール）

～「わかる」スケジュールのために～

前回、お子さんの「見えにくさ」を助ける支援ツール「スケジュール」をご紹介しました。コラムを読んで、みなさんはどう感じられましたか？「よし！さっそくスケジュールを作ってみよう！」とやる気を出された方や、「さっそく作ってやってみたけど、いまいち・・・。この子も全然スケジュールを見てくれないし・・・」と、もやもやしている方などさまざまでしょう。「スケジュールって役にたたない」とあきらめる前に、スケジュールを作るコツを考えてみましょう。

スケジュールは、いつ・どこで・だれと・何をするのか、を伝えるツールです。スケジュールは、何よりもお子さんが今、見てわかることが大事です。もし、あなたが初めて行く東京出張のスケジュールが、フランス語で書かれていたとしたらどうでしょう？見ても意味がわからず「もういいや。これ使えない。いらない。」となるでしょう。同様に、例えばお子さんが見てイメージできるものが「写真」であるのに、「文字」のスケジュールしかなかったら、「わかんない！」「したくない！」となってしまいます。「見てわかる」にはステップがあります。その流れはこのようになります。



見てわかるステップ

実物 (関連する物)	写真	絵	手描きイラスト	文字	文章
実物 (箸やスプーン など)				ごはん	ごはんを食べる

しかし、見て分かる方が得意なお子さんもいれば、聞いて分かる方が得意なお子さんもあります。話し言葉だと、詳しく伝えようとしてつい長々と話してしまいがちですが、「～します」と短く伝える方が良い時があります。聞いて分かることにもステップがあります。お子さんに合った言葉がけを探していきましょう。

聞いてわかるまでのステップ

実物(関連する物)	身ぶり	幼児語	成人語(単語)	二語文	三語文	長い文章
箸や スプーン など		「もぐもぐ」 「まんま」	「ごはん」 「たべる」	「ご飯 食べる」 「(どこ)で 食べる」	「ご飯を (どこ)で食べる」 「ご飯を (だれ)と食べる」	「ご飯を 食べるから手を 洗ってきて。」

スケジュールの形は、お子さんの姿に合わせて変わっていきます。エルマーもどんなスケジュールがわかりやすいのかを日々迷いながらやっています。一緒に「わかる！」「できそう！」「やってみよう！」を見つけましょう。

次のページは、エルマーで使用しているスケジュールです。

エルマーのスケジュール🍷

エルマーで使っている定番のスケジュールです。

難易度は①やさしい → ④難しいです。



※文字より前のステップに文字がついているのは一緒に確認するおとな向けのためです。



「わかる」とサクサク動くことを身につける支援（スケジュール）

利用者にインタビュー（1）～エルマーで、生活のヒントを発見！～

家庭でスケジュールを使ってみた保護者のみなさんから、スケジュールについての感想などをお聞きしました。ぜひ、参考にしてみてください。

インタビューの内容

- 1 スケジュールを初めて作った時期はいつですか？
- 2 きっかけは何でしたか？
- 3 その時期の、保護者の心境を教えてください。
- 4 スケジュールを作っとうまくいった点はどんなことですか？
- 5 同じく、苦労した点はどんなことですか？
- 6 スケジュールについて、ひとことお願いします。

Aくんのスケジュールです
手作りおもちゃのようで楽しいです



Aくんの保護者

- 1 4歳の春
- 2 エルマーの見学に行ったこと
- 3 “何かしなくては”と思っていた。スケジュールは見えそうだったので、そのままの形で、家でも作ってみました。
- 4 （生活の）流れが入りました。始めは細かい項目で一つずつ作っていましたが、徐々にまとめてしています。
（はみがき、着替え → 朝の準備）
- 5 完璧にしなきゃという思いがありましたが、楽しみながらすることも大事な点だと気付きました。
- 6 子どもにわかれば（どんな形でも）いいかな。

Bくんのスケジュールです
うちにもほしいなと思いました



Bくんの保護者

- 1 4歳の夏
- 2 幼稚園の夏休み。一日中一緒にいて、何回も同じことを言っている自分に気づいたこと。
- 3 スケジュールについては知っていたけど、言ったらわかるので、必要ないと思ってました。それに、「しないといけないの？」という疑問や、「(なくても) できるはず」という思いもありました。でも…自分にできることを何でも試そうと思った時期があって、スケジュールについても「もしや…？」と思って作ってみました。
- 4 ぱっと見てわかるようになったことで、忘れずにできることが増えました。それに、書いてみたら、分かることも増えました。とりあえずやってみた親の気持ち（小さな一歩）を、子どもがくんでくれたのがうれしかったし、楽になりました。
- 5 やってほしいことに欲が出ました。いい子にしてほしいあまり、親の方が厚かましくなっていました。そうすると、子どもが「(スケジュールを) 張らないで！」と言うことがあります。始めは一つからシンプルに。少しずつ付け足して増やしていけばいいことが分かりました。
- 6 あせらないこと。子どもに合ったやり方を、大人が探そう。やらされる感じにならないように。「楽しく」がポイント！

ホッと安心、支援のコラム 第13号
平成22年2月2日 [担当] 児童指導員



「わかる」とサクサク動くことを身につける支援（スケジュール）

～スケジュールとのよい関係～

私は、初めて「子どものスケジュール」を見た時、とても違和感がありました。スケジュールどおりにやることをこなしていくお子さんを見て、スケジュールを「子どもを動かしている道具」だと勘違いしてしまったからです。しかし、その後スケジュールはお子さんのために作られているもので、一方的に与えているものではないことが分かりました。違和感はなくなり、お子さんにとって大切なツールだと思うようになりました。今回は、お子さんがスケジュールとのよい関係を作れるためのコツをお話します。

まず、大人のさせたいことだけを並べたスケジュールにしないことです。

スケジュールは「これをしなさい」とお子さんに押しつけるものではありません。大人が組んだスケジュールであっても、お子さんにわかるようにスケジュールを見ながら説明します。お子さんの「わかった」という納得がないと、スケジュールに気持ちが向かないかもしれません。お互いが「納得」したら、スケジュールを始めましょう。

そして、何よりお子さんには「やってみよう」とスケジュールに前向きに向かってほしいですね。

そのためには、楽しいことと難しいことのバランスが取れているかがポイントになります。疲れることばかりが並んでいるスケジュールだと「やってみよう」とは思いません。私たちも自然と好きなこと（心地よいこと）と少しがんばることを組み合わせて過ごしていると思います。お子さんがそれを一人で調整するのは難しいでしょうから、大人が手伝いながらバランスのよいスケジュールを立てましょう。

休日の私をスケジュールにしてみると・・・バランス取れてますよね。



次に、お子さんがどれくらい先を見通せるかを考えることです。

大人になるとずいぶん先のことまで見通せますが、お子さんはそうはいきません。スケジュールを初めて使うのに、いきなり長いスケジュールにするとお子さんの負担が大きいです。短いものから始めてみましょう。スケジュールの初級は、これからすることと、その後にするものの二つを提示したものです。「～をしたら、次は～」と伝えます。お子さんの見通しを考えながら、少しずつ足していくお子さんに合った長さにしていきましょう。

見通す長さが長くなればなるほど、話し言葉だけで記憶するのは大変です。その点、見て確認できるスケジュールは優れものです。次に何があるのだろうと気がかりな時も、いつ楽しみがあるのかも自分で確認できるので、お子さんは安心です。それに、今まで大人が一つひとつ声をかけていたのが、お子さんが見通しを持って自分で行動できるようになってくると、大人なもうんと楽になります。お子さんが「やってみよう」と前向きになって、スケジュールを使ってみて「自分のために役立つ、頼りになるもの」と思えるようなスケジュールができるといいですね。



「わかる」とサクサク動くことを身につける支援（スケジュール）

利用者にインタビュー（2）～エルマーで、生活のヒントを発見！～

前号に引き続き、家庭でスケジュールを使ってみた保護者のみなさんから、スケジュールについての感想などをお聞きしました。

インタビューの内容

- 1 スケジュールを初めて作った時期はいつですか？
- 2 きっかけは何でしたか？
- 3 その時期の、保護者の心境を教えてください。
- 4 スケジュールを作ってもうまくいった点はどんなことですか？
- 5 同じく、苦労した点はどんなことですか？
- 6 スケジュールについて、ひとことお願いします。

Cくんの保護者

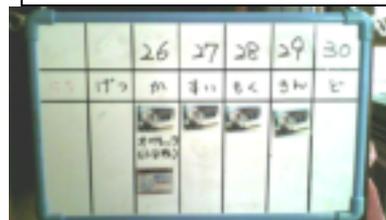
- 1 4歳の夏
- 2 エルマーで活動する姿を見たこと
- 3 生活の流れは分かっているので、改めて絵カード使う意味があるのかな？と思っていた。でも、エルマーでスムーズに動いている姿を見たら、すんなりと、「作ってみよう！」という気持ちが起こった。
- 4 歯みがきなど、嫌がっていたことを自分からするようになった。歯みがきといわれても、イメージが持てていなかったと思う。カード（お母さんの膝に子どもが寝転がっている絵）を作ったら、イメージが持てたみたい。他にも、これは「当たりだ！」という場面が多々ありました。
- 5 絵を探すのが大変でした。子どもがぱっと見てわかるもので、自分のイメージに合う絵がなかなか見つからなくて（そんな時は写真にしました）。歯みがきなどは、メーカーのホームページで探すのがおすすめです。あと、保育園からイラスト集のCDを借りました。
- 6 今現在使っていないから、何も言えないです（笑）。定着するまでは面倒だけど、覚えてしまえば、すごく楽。そこは辛抱です。子どもにも性格があるから、スケジュールにこだわらなくても、合わなかったら他の方法を探す。子どもがしないことには意味がないので、合うか合わないかの見極めは大事です。今は、カードがなくても言葉で伝わるようになったので使っていません。

Dくんの保護者

- 1 5歳の春
- 2 エルマーのおとな勉強会でプレッシャーを感じたこと
- 3 エルマーの勉強会でスケジュールの話が出たり、他の保護者がされているので、しなきゃいけないとは思っていました。一日の日課はわかっているし、本当に必要なのかな？だけど知っておいてほしいことは確かにあるな、でもどうやって作ったらいいのかな？という複雑な（グレーな）気持ちでした。1年前の春と比べて、子どもに成長が感じられたので、少し早いかなとは思いましたが、1週間のスケジュールを作ってみました。
- 4 「楽しみ」が見えるようになり、子どもが安心したようでした。
例えば、「今日はエルマー？」と子どもがよく確認するので、スケジュールを見ながら説明すると、納得してくれました。

- 5 遊び道具になりました。妹がいるので一緒に遊ばれてしまいました。
- 6 大物には手が出せないなので、小さい物から。
ホワイトボード 1 枚に書くことから始めました。

D くんスケジュールです
おとなと一緒に使えますね



E ちゃんの保護者

- 1 5 歳の夏
- 2 お父さんの協力
- 3 予定の変更がぐずる（人を蹴る、泣く）ことが多くて、
スムーズに生活が送れたらいいな、と思っていました。
どんどんエスカレートするので、かわいそうになってきました。
ちょうど、本人の成長が（カードの意味がわかるようになった）、
いいタイミングでありました。
- 4 予定が自分でわかるようになりました。
寝る前に、自分で予定を確認してつぶやいています。
- 5 作ることに苦労しました。写真がそろうまで、最初の 1 ヶ月は大変でした。
あと、急な変更もあるので、その説明も難しかったです。
今は、「変更します」と言ったらわかるようになりました。
ただ、変更の多い生活より、安定した生活の方がいいんだということは
わかりました。
- 6 作るのは大変だけど、字が読めるようになったら楽になるから、
今がんばればいかな。
母がいつも、そばにいてあげられる訳じゃないから、自分一人で
生活していく時に困らないようにと思う。
そのために、自分でわかるための練習だと思っています。

E ちゃんのスケジュールです
お父さんが活躍しました！



ホッと安心、支援のコラム 第 15 号
平成 22 年 2 月 17 日 [担当] 児童指導員



「わかる」とサクサク動くことを身につける支援（スケジュール）

～スケジュールの使い方～

今回は、スケジュールの使い方をお伝えします。
 「今までのコラムを見てスケジュールを作ってみたけれど、上手いかなかった。」という方がいらっしゃるかもしれません。それは大切な挫折です。スケジュールは、お子さんが一目で見てわかりやすく（第12号16ページ参照）、楽しみが見通せること（第14号19ページ参照）が大切です。
 今回は、「わかる」とサクサク動けるスケジュールのバリエーションを3つご紹介します。

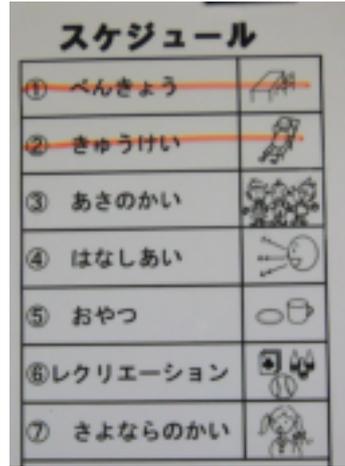


難易度	スケジュールの種類	使い方と準備	利点
初級	<p>1. 移動方式</p>	<p>スケジュールに貼ってあるカードや実物を持って移動する。 スケジュールと同じカードをつけたポケットを活動場所にセットしておく。（椅子や机など）</p>	<p>いつでもどこに行けばよいかわかる。 スケジュールカードとポケットのカードを合わせることで、場所の確認ができる。</p>
中級	<p>2. 終わり方式</p>	<p>終わった活動のカードを「終わり」のポケットに入れる。 活動場所にカードと同じシンボルを見えやすい出入口などに掲示しておく。</p>	<p>エルマーおすすめ！ 準備と使いやすさをかね備えた方式。カードを作ってしまうと、変更があっても順番を変えるだけ。 次の活動が何か、あとどのくらいの見通しがもちやすい。</p>

3. 消す方式



終わった活動に線を引いて消していく。



準備が簡単で実用的。
線を引いただけで、「これは終わり。次はこれ。」と見通せるお子さんに向いている。

また、エルマーでは、合図カードというものを使っています。「スケジュールを確認してきてね」の言葉の代わりに使います。活動が終わる度に、合図カードを渡します。お子さんは「スケジュールを確認する」のサインとして、カードを受け取ります。また、スケジュールに行くまでに気になるものがあったとしても、手に持っている合図カードが「スケジュールの確認へ行くこと」を思い出させてくれます。お子さんが一人でスケジュールの確認に行けるようになったら、合図カードは使いません。エルマーの合図カードはこちらです。

合図カードの種類

エルマーで使っている合図カードをご紹介します。

お子さんの理解や興味を持っているものなどを考えながら用意します。立体的な物でもよいです。カードにする時は、薄い紙より厚い紙の方が手に持っている感覚が得やすく、意識が向きやすいようです。

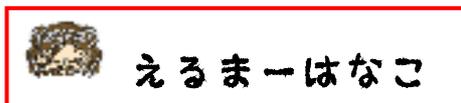
エルマーでは、自分の合図カードだと分かるように顔写真や名前を付けています。

①積み木やコルクなど立体的なもの

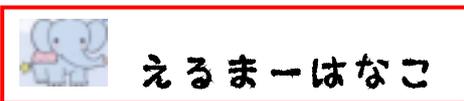


→積み木やコルクに顔写真をつけてます。

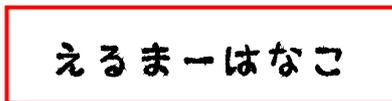
②顔写真と名前



③好きなキャラクターと名前



④名前のみ



「そうはいつでもやっぱりスケジュールって面倒くさそう。」「言葉で言えばわかるのにわざわざカードを作らないといけないの?」と思われるかもしれませんが、しかし、スケジュールは「お子さんにとって役立つ、頼りになるもの」です。それを作る大人も、お子さんにとってどんないいことがあるかなと考える時間が必要です。焦らずじっくり悩んだら、きっとお子さんも大人もホッと安心できるスケジュールができることと思います。

ホッと安心、支援のコラム 第16号
平成22年3月8日 【担当】保育士、児童指導員



「わかる」とサクサク動くことを身につける支援（手順書）

～見て覚えよう～

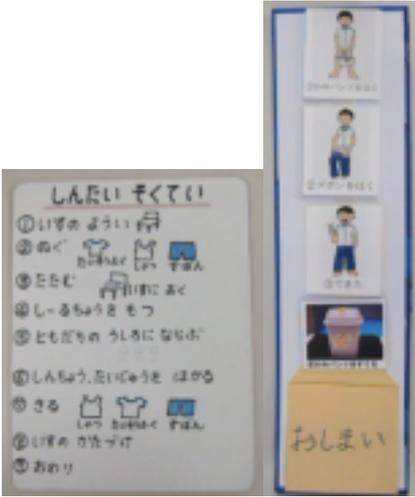
身の回りのことやお手伝いなど、「ひとりでできるようになってほしいな」と思うことがありますか？歯みがきやトイレの動作などは、大人からすると、とても簡単なことに思えます。しかし、それらはいくつかの手順があり、意外と複雑なものなのです。例えば、私たちが「歯みがきをする」と言った時には、まず歯ブラシに歯みがき粉をつけることから始まり、たくさんの動作を含んでいます。「歯みがきをする」という言葉だけでは、実際にどのようにしたらよいのかがお子さんに伝わりにくいことがあるかもしれません。そんな時は、「歯のどの部分からみがくのか」「何回動かしたら次の部分に行くのか」「どれだけ磨いたら終わりなのか」などの具体的なことを伝えると理解しやすくなります。つまり物事の手順をわかりやすく小分けにして伝えます。これを見える形にしたものを手順書といいます。どうするのかわからない時や、忘れてしまったときなどに、お子さんが自分で確認できるような手順書を作りたいですね。

お子さんにとって使いやすい手順書を作るポイントをあげてみましょう。

1. お子さんと一緒に実際に行ってみながら手順をメモにとってみる。
2. お子さんがすることを写真、イラストで示す。言葉なら短い文で具体的に書く。
3. する場所、時間、回数、量などをわかりやすく示す。

また、手順書にはいくつか種類があります。お子さんの育ちに合わせてどのタイプが合うか考えましょう。

手順書を初めから、ひとりで使いこなせるわけではありません。最初は、手を添えたり、一緒に手順書を確認したりしましょう。そしてできた時は、しっかり褒めましょう。身の回りのことやお手伝いなど、ひとりでできることが増えると家族も嬉しいですね。そして、お子さんの「わかる！できた！」という自信につながっていくものだと思います。

めくり式	一覧表・チェック式	じゃばら式
		
<p>今することが一つずつ確認できる。</p>	<p>全体の流れが一目で分かり、見通しが持ちやすい。 終わった項目をチェックして消していけば、今どこまでできたのかを把握しやすい。</p>	<p>見通しをもてる量に合わせて、見る範囲を調整できる。めくり式、一覧表のようにも使える。</p>



周りとの架け橋となる支援（サポートブック）

～「こんな子です」と伝えたい時は～

これから4月になり、進級や入学の時期ですね。初めての教室や場所に慣れることができるだろうか？先生や友だちと仲良くできるだろうか？と、きっとお子さんと同じくらい、ご家族など大人の方がドキドキしていらっしゃるのでしょうか。

お子さんの中には、言葉やサインとして自分の気持ちを表せないこともあるでしょう。また、新たに出会う大人側も「前もって知っていたら、もっとお互い無理しなくてすんだのに」ということもあるかもしれません。

そんな時に、役に立つのがサポートブックです。サポートブックとは「この子ってこんなことが得意です」「この子はこんなことが苦手だけど、こうすると過ごしやすいです」など、支援のヒントがたくさんつまんだものです。

エルマーでサポートブックを作る時は、保護者のみなさんが自分の言葉でまとめていきます。「こんな時、こうしたらこの子は過ごしやすかったな」「こんな風にかいたらこの子の様子が伝わりやすいかな」などと、これまでのことを振り返ったり、これからの生活を見すえたりしながら作っていきます。そうした作業をとおして、保護者自身がお子さんのことを理解したり、今までしてきた支援を整理することにもつながります。



お子さんからのサインを通訳して伝えてくれる保護者の言葉（サポートブック）は、これから新しく出会う人たちにとって「よし！やってみよう」と前向きな気持ちでスタートする手助けとなります。

また、サポートブックは作って完成したらおしまいというわけではありません。お子さんの成長や生活スタイルの変化に応じてサポートブックも変化していくでしょう。サポートブックという形の架け橋がたくさんかかり、お子さんや保護者の方と、地域の人とをつないでいくことを願います。

エルマーの利用者が作成したサポートブックを次ページでご紹介します。

エルマーの利用者が作成した
サポートブック



～連絡先～

①

サポートブック



(男)

学年: 1年

学校 1年

生年月日: 平成15年 月 日

血液型: 体重: kg

パニックのきっかけ

- ・大きな音
- ・大勢に囲まれて一斉に怒しかけられる
- ・懐しの物体・映像

行動

- ・目を塞ぐ
- ・「いや」「ダメ」「やめて」等拒否の言葉

対応

- ・落ち着くまで別室へ連れて行く
- ・無理に見せようとするしない(聞かせようとするしない)
- ・怒しかける人はゆっくりと、言い回りの形で話す(～します ～してください 等)

こだわり・パニック

きっかけ	行動	対応
病院(注射) 病院を治療させるもの	「いや」「しません」「だめです」 「お断りします」と断り 泣く	病院ではないことを 言葉で伝える 以前は怖くてちかっ
懐しの音楽 ひらひら(体操) 大きな音	その場から逃げ 目を塞ぐ	音楽に馴染 「その場で泣けずにはい る」の言葉がかければ 徐々に慣れ
人が大勢の場所		

きがえ

ボタン・ファスナー◎ 靴下◎

自分で引出しから履を取り出す

暑さ調整は自分でできる

↑ 暑い? 暖か? 等声かけ

寒いのは平気

※雪が降る中、長靴を履いたまま川に足を浸けていたこと有り
暑さ調整をすると赤はジャンパーを着る訳だが
身に付いている

着る物にこだわりはあまりない

配慮点

長袖シャツ・長袖トレーナーを着るときは
手伝いを求める

↑ 袖がまくれるのを嫌がる

前後ろがわかりにくい服は前に○印

※ひも結びは要練習

コミュニケーション…表出

拒否 「いや」「だめ」「やめてください」が言える

※「いや」と言っても黙らそうにしている時もある (くすぐり遊び等)

※「やめて」と言ったらやめること

嫌なことを言葉で伝えられない時、顔を叩く、肩を叩く

選択 二つのうち一方を選ぶ

「～しますか?」という時に「しません/しません」と答えられる

※本人が「牛乳を飲みます」と言った後、お茶と牛乳を
見せると「お茶」と言うことも…

要求 2～3語文で要求

「○○をください」「○○を食べます」「○○をします」

言葉で伝えられないときは手を引っ張る

(服を着ている時は立たせようとする)

外に出たいときは自分で上着を着る

「手伝って下さい」が言える



コミュニケーション…理解

分からない言葉はエコーリア

2～3語文は理解する

長い単語は難しい(ゆっくり伝える)

「～しません」「やめましょう」「ダメ」は権力使わない

実行することだけを言う

(今日は～はしない、は事柄を悪い出すので書かないこと)

初めてのことにに対しては消極的(慣れると参加できる)

体を動かす事への反応は早い(遊びのルールは分からない事が多い)

ひらがな・カタカナ・数字・アルファベット(一部)が分かる

↑ 20程度読める 読解力: 10-104)

「あと○分/○(秒)で終わります」で切り上げられる

↑ 聞きしそのまゝ

時間は分からない(時計の文字盤・長針は分かる)

走らない入らない等の禁止事項は言葉で分かる

※1度では覚えられないので繰り返し言う



保護者支援の二つのポイント

～よい仲間とよい支援者～

“保護者支援”という言葉、みなさんはどんなイメージをお持ちですか？支援が必要なのは子ども、とか、保護者に支援だなんて、大人なんだから…と思われるでしょうか？

発達に気になるところがあるお子さんは、集団生活の中で「少数派」になりやすいです。多数のお子さんより得意・不得意の差がはっきりしていたり、興味のあるものを共感し合う仲間が少なかったりします。そんな少数派のお子さんと暮らす保護者は、「みんながそうだから」というやり方ではうまくいかないことが多いです。関わりに「コツ」や「発想の転換」が求められ、手ごたえを感じにくかったり、途方に暮れることも多いです。そして社会の中では、少数派の部分は劣等感になりやすく、少数だけに、がんばりを共感し合う経験も不足しがちです。そんな親子の「今」に希望が持てるよう、保護者への支援は大切なことです。

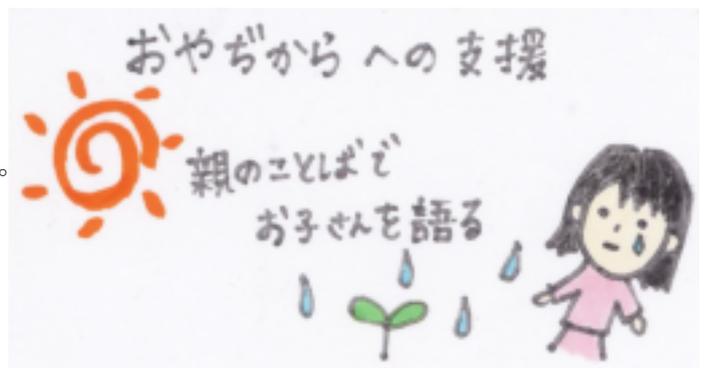
ではまず、保護者のみなさん、「よい仲間必要度」について、チェックリストで確認してみましょう。

- お子さんの発達の気になるところに、一番最初に気がついた
- 「うちの子もそうよ」で、安心するどころか不安になる
- 園や学校でトラブルがあったと聞くと、悪いことをしたと思って消えそうな気持ちになる

いかがでしたか。チェックがついた方、一人で考え込むことが多くありませんか？悩んでいることを共感できたり、安心してありのままに過ごせる仲間、笑い合える仲間が周りにいるということを知っていますか？子育てのコツ探しは、一人で頑張るにはあまりにも大きな仕事です。

そしてもう一つ、“よい支援者”とはどんな支援者でしょうか。私たちが、よい支援者としてあるために、大事にしていることがあります。それは、「この方法がよいでしょう」とずばり教えることよりも、保護者自身が「この方法がいいみたい」と気づける支援を大事にすることです。みなさんは、他の方に「このお子さんには絵カードがいいですよ」とか、「絵本をもっと読みましょう」と言われてやってみただけでいまいちだった、という経験はありませんか？

そういう私も、エルマーに配属され、何よりも「ウエストポーチ」（支援ツールなどを入れるのに便利）を準備するよう言われたけれど、使いこなせなかった経験があります。さっそく素直に買ったものの、その必要性が自分の内側から起こっていないので、ろくなものが入っていないウエストポーチは次第に置きっぱなしになりました。



世の中には支援方法がたくさんあります。仲間や支援者はたくさんいた方がよいというものでもありません。今の親子のホッと安心に必要な、「ちょうどよい支援」に気づく視力をお互い磨きましょう。



おわりに

～成長とともに変わっていく支援のカタチ～

今の子育てがずっと続く・・・そんな錯覚をしそうになることはありませんか。幼児期の子育ては、ある日突然終わるというものではなく、もうコドモじゃないことに、いつの間にか気づいて少しずつそのカタチを変えていくようです。

子どもはこれから発達していく存在で、特に、幼児期はまだ、発達の初期です。苦手なことも、できないことも、まだたくさんあってよいです。

あたりまえのことですが、子どもは大人ではないし、おとももある日突然、立派な保護者になるわけではありません。支援や育ち合いのポイントは、完璧にすることより、その時の“ほどほど”をし続けることです。

お子さんが困り感を持っていることに気づいたら、周りの大人で困らないような状況を作っていきます。園の先生が集団生活の中でお子さんの困り感に気づいたら、お子さんについて一番の理解者である保護者にも相談しましょう。お子さんのことを一番知っていて、一番心配しているのは保護者です。お子さんの困り感を一緒に支え、成長を一緒に喜べる仲間がいるのは心強いものです。一つのやり方でうまくいかない時、別のやり方（アプローチ）をすると、うまくいくことがありますよ。

幼児期には、

「困り感を減らしてホッと安心して暮らせること」そして、

「支援って、自分にとっていいものなんだというイメージが持てること」を大事にしたいです。

これから先、大きくなった時、支援に対しても大人に対しても「させられる」というイメージを持っていると、どんなに周りの大人がヒットな提案をしても、本人が「それ、やってみよう」と思えなければ残念なことです。誰も、人に何かをさせられたり、したいことを止められるのが好きな人はいないでしょう。どんなに「正しい」ことでも、人から強制されると「いやだなあ」と感じ、果てには「やるもんか」と意地になることすらあります。



どうぞ、長い目で、お子さんの育つ力を信じて、今までに得た支援のバリエーションを使って、なんとかやっていきましょう。また数年後に、「あの時があったから、今がある」と思えるように、“今”を大切に、丁寧に過ごしましょう。



編集後記

個性派ぞろいのエルマースタッフが私のところへコラムの原稿を持ってきます。一発OKをほとんど出さない私は、いつの間にか「編集長」と呼ばれるようになりました。推敲していくことが私たちにとって、大変ながらも有意義で、私たちのしている支援を一つひとつかみしめ、整理することができました。

私は小さい頃、食べ物の好き嫌いが山ほどあり、運動は大の苦手でかけっこすればいつもビリ、夏休みに呼び出され鉄棒や水泳の練習をさせられたというトホホな思い出があります。でも家に帰ればいつでも受け入れてくれる家族がいましたし、私にもちょっぴり得意なことがあって、そのことで友達から一目置かれて頼られることもありました。自信を失わずにここまでこれたのは、そのおかげだと思っています。

つまずきがちのお子さんが、「自信」を持てるように支援していくヒントをたくさん詰め込みました。少しでもみなさまのお役に立ち

参考書籍

1. 発達障害のある子のお母さん・先生のための思いっきり支援ツール
武蔵博文・高畑庄蔵（著）（2006）エンパワメント研修所
2. 発達につまずきのある子どもの社会生活力—支援の実際—
湯汲英史（監修）（2009）（社）発達協会
3. 自閉症のひとたちへの援助システム TEACCHを日本でいかすには
藤村出・服巻智子・諏訪利明・内山登紀夫・阿倍陽子・鈴木伸五（著）
（1999）朝日新聞厚生文化事業団
4. 見つめてごらん—気づきと癒しの子育てレッスン—





ホッと安心支援のコラム

発行 鳥取県立鳥取療育園
<http://www.pref.tottori.lg.jp/kirari/>
[住所]鳥取県鳥取市江津260番地
[電話]0857-29-8889
[ファクシミリ]0857-29-9300
編集制作 鳥取療育園 児童発達支援事業 エルマー
製本年月 2010年4月 改訂年月 2018年4月

えを描いて お知らせしよう 見通しを でもタイミングは 子どもが決める
るーティンや ルールを守るの得意です 具体的なら ホッと安心
まあまあや ほどほどなんてつまらない 得意なことは やまほどしよう！
あ ったかく ほのぼのとした ふんいきで お迎えします エルマー一同



E L M R





ホッと安心

支援のコラム



楽しむのは
今だ！



鳥取療育園

ホームページで

ご覧いただけます

お問い合わせは
鳥取県立鳥取療育園
児童発達支援事業『エルマー』
住所：鳥取県鳥取市江津 260
電話：0857-29-8889
ファクシミリ：0857-29-9300



ひとりで ホッと安心

お互いを大事にして語り合ったための
ひとりでのごとき「支援」と
呼んでいます。

おとなでも子どもでも、
発達障がいでもそうでなくても
持ち味が發揮できるように。
そしてできれば、
縦横やかに喜ぶために。



育ちにあったコツがある

このコラムでは、わかる「こども」、
「見通せる」をキーワードにしています。
日々の暮らしの中にある宝箱を、
一緒に見つけてみましょう。

