

平成 25 年度

和歌山どんまいプログラム



どんなときも まえむきに いきていこう

～ 地域発達障害サポートプログラム事業報告 ～

はじめに



和歌山県発達障害者支援センター ポラリス では、社会生活への適応につながるプログラムを作成し、実践してきました。

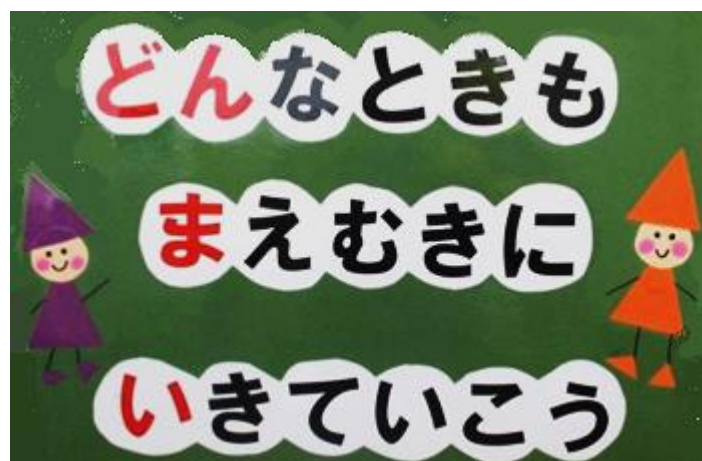
平成 23 年度からは、委託を受けた事業者が 3 年間プログラムを実施し、その効果について検証を行い作成したのが、「和歌山どんまいプログラム」の本冊子です。

平成 25 年度は、5 事業者のスタッフが参加者と真剣に向き合い、チームワーク良くプログラムを実施したことで、素晴らしい成果を上げることができました。

「和歌山どんまいプログラム」にご理解・ご協力頂いたすべての方々に感謝し、平成 25 年度の報告をさせていただきます。

今後も、各事業所でプログラムは継続します。

引き続き多くの方に関心を持って頂き、この「和歌山どんまいプログラム」冊子をご活用いただけることを願っています。



表紙の絵
平成 23 年度参加者
T. Mさん

目 次



はじめに

ご協力いただいた先生のおことば	1
実施事業者紹介	3
プログラムに参加されたみなさんのアンケートから	5
評 価	7
サポートプログラム事業	11
プログラム実施上の工夫	15
保 護 者 会	20
ワークシート 指導の流れ	21

資 料 編

自分ポスター

〈出来事・感情・思考・行動〉分けシート

感情のことばシート

感情のクイズシート

できごと～行動への流れシート～

温度計シート・人体かいぼう図「うれしい」

温度計シート・人体かいぼう図「不安」

温度計シート・人体かいぼう図「怒り」

どんまいプログラムの効用とその拡がりを願って

和歌山大学大学院 教育学研究科 教授 武田 鉄 郎

不登校・ひきこもりの4分の1は、発達障害のある人々であることが最近明らかにされた。発達障害のある人は、認知の偏りや対人関係がうまくいかないなどの障害特性から学習でも集団生活でも「生きにくさ」を経験し、それがトラウマとなって、不登校・ひきこもりにつながってしまいやすい。

私は、平成23年11月に独立行政法人教員研修センターの指導者海外派遣プログラムで、オーストラリアニューサウスウェールズ州の教育省の協力の下、シニアアドバイザーとして、幼稚園、小学校、中学校、高等学校、教育センター、特別支援学校等を視察する機会を得た。目的は、発達障害のある生徒の不登校等の二次障害について調べることであった。しかし、どこに行っても発達障害の二次障害は教育上の問題として取り上げられていなかった。ニューサウスウェールズ州では、発達障害の二次障害の問題に対して、早期に対応するためのシステムが、1993年からすでに構築され始めていたのである。適切な教育的対応が行われれば、多くの二次障害は予防することが出来る。発達障害の二次障害の問題が、環境の問題であることを痛感させられた視察であった。発達障害があるから即ち、不登校になる、攻撃性が強まるなどといった方程式は存在しない。環境を整えていくことで改善できる可能性は高いのではないかと考える。

一般的に、青年期には、それまで安定していた親子関係に変化が生じる。思春期の子どもは反抗的で攻撃的な態度を示しながら親の保護環境から徐々に離れ、自立に向かっていこうとする。しかし、いくら自立を目指しても、社会的にも経済的にも心理的にも親から完全に自立することはできないため、自立と依存の葛藤から不安を生じやすくなる。一方、小学校高学年以降になると同年代の同性の友人で形成した小集団で行動する機会が増える。この時期は、小集団の中で互いを認め合ったり、対人関係を構築するスキルを学んだりする。これは青年期の重要な発達課題である。仲間同士の強い結束や連帯感から安心感を得る。発達障害のある青年も、このような小集団への所属を渴望するが、障害特性からくる異質性により、むしろ小集団からいじめを受けてしまう。いじめの対象になり、他者からの評価が低いことを意識し、その結果、自分自身に対する自信を失い自尊感情が低くなってしまふ。このような状況は不登校等の二次障害を引き起こしやすい。

以上の理由から青年期の発達障害者には、友人関係を築き深めていくためのソーシャルスキルトレーニングを含め、自尊感情を高めるための具体的な支援プログラムを用意し、実施することが重要になる。「和歌山どんまいプログラム」は、そのような効果的な取組の一つであると私は考えている。

このプログラムは、「ある出来事」に対して、「どう考えて（認知）」「どうか感じて（感情）」「どう対処するのか（行動）」について、小集団の中で共同作業を通して見つめるものである。また、「身体的変化」も可視化するなどの内容も含まれる。これらは、認知行動理論に基づくプログラムである。本人だけでなく、保護者にも効果的で、不安の軽減、自己理解の促進など心理的社会的にも良好な効果が認められている。

現在は、福祉機関に委託してプログラムを実施している。将来的には教育機関においても積極的に実施するべきものであると確信している。



和歌山地域サポートプログラム事業企画推進委員会の委員長として、和歌山県庁で行われる年1回の事業者選定と年2回の報告会にて進行と講評をいただきました。

事業評価のためにCBCLの分析にもご協力いただいております。

また、和歌山県内各地で行っている講義で、「和歌山どんまいプログラム」の紹介をしていただきました。

和歌山どんまいプログラムの可能性



南紀医療福祉センター附属病院 精神科医 宮本 知佐子

和歌山どんまいプログラムの素晴らしいところは、子供たちが自分の力で成長できた、と実感できるところです。

良く練られたプログラムをスタッフや仲間とこなすことで、「そうだったんだ」「こうすればいいんだ」と腑に落ちるから、体験が生活に反映され、診察室でも子どもたちの成長を実感できます。「先生に教えられた」と、「仲間とスタッフの力を借りて自分でやった」との決定的な違いだと思います。

また、くじけそうな子供（とその親）、不安な子供（とその親）もスタッフが支えることで、誰かに助けられる素晴らしさを実感し、他の仲間を助ける動きに繋がります。

和歌山どんまいプログラムの運営は、経営的には大変厳しいと思われませんが、思春期にこのような体験と友達に出会う事で、より豊かな育ちができると確信します。このプログラムをより洗練し、長く継続し、東牟婁などニーズが埋もれた地域にも広がってほしいと願います。

毎年参加者のご紹介をいただき、プログラムのご助言もいただいています。

宮本聡先生とともに、参加者の個別対応の相談にもものっていただき、プログラム推進の大きな力になっていただいています。

どんまいプログラムを肌で感じて



海南医療センター 小児科 部長

和歌山県立医科大学附属病院 小児科

重里 敏子

昨秋、ひよんなことから“どんまい”のプログラムを見せていただく機会を得ました。

幼児期の療育には、お母様や保育士さんたちのかかわり方が最も有効なものだと思っております。ところが、小学中学年から高学年になるとサポートしてくれる大人も確かに重要ですが、最も大切な療育環境は自分たちの仲間の中でよい立ち位置に認め合えることが、大きく成長を望める環境だと実感しています。

さて、グループセラピーには色んな取り組みがあります。それぞれの発達レベルや・社会性レベル・言語能力レベルで方法は異なってくると思います。体を使っての課外活動を共有することで仲間意識を創ることが精いっぱいの子供達もいれば、言語化によって適応能力・自己表現を模索できる子供達などメニューは多彩です。

どんまいプログラムもそれを達成する有効な1つの方法と見せてもらいました。徐々にステップアップして、メニューも継続できればいいのですが、なに分それを模索してくれる事業所・それを経済的に支える行政など、まだまだ手薄いので子供達は場を求めてさ迷っている状態です。

その後、思春期に差し掛かると、さらなる成長する時期でしょう。それを支える発達したグループセラピーも必要になってきます。

今後の我々自身の成長が望まれるでしょう。



参加者のご紹介をいただき、プログラムも見学してご助言をいただきました。

思春期の子どもに、同年代の仲間との居場所やプログラムの必要性を話し、応援していただいています。

実施事業者紹介



ロ ッ ツ
<どんまいフレンズ>
 中学生 5 名




よつ葉福祉会
<どんまいネット>
 高校生 1 名 中学生 5 名

つわぶき会
<チームどんまい>
 高校生 3 名 中学生 4 名

和歌山県福祉事業団
<どんまいず>
 高校生 3 名 中学生 3 名

ふたば福祉会
<どんまいクラブ>
 高校生 2 名 中学生 5 名



-  : 平成 23 年度から実施
-  : 平成 24 年度から実施
-  : 平成 25 年度から実施

どんまいネット



ひとりひとりが自分の役割を確認し、より強い連携のもと、お互いフォローし合えるよう進めました。
最終日には保護者の方から、「安心できる場」、「頼れる場」ができたとの声を聞くことができ、大変嬉しく思いました。

どんまいフレンズ



家庭的な雰囲気大切に、参加者がリラックスして楽しめる環境づくりをしています。今回のプログラムではストレス対処法にもつながるように、クッキングやドラムサークルなど多彩なレクリエーションを実施しました。

チームどんまい



今回初めてプログラムに参加させて頂きました。
プログラムではとにかく楽しくをモットーに行いました。
これからも中高生の支援を頑張っていきたいと思えます。

どんまいず



前を向け！
なんとかなるさ！

どんまいクラブ



初めは新しい仲間緊張もありましたが、回を重ねるごとに安心できる場となってきました。
『ここに仲間がいる』
これからも大切にしたいです。

スタッフ自身の变化

- 言葉かけをわかりやすくするように意識するようになった
- 子どもたちと接することで、考え方を知る面白さを感じています
- 何かあった時に「なぜ、なのかを振り返って、どのようにしたらよいのか、関わっている人たちと話し合う機会を多く持つようになりました
- 自分自身、支援の中で視野や切り口の幅が広がったことを、プログラム以外で実感中
- 仕事だけでなく、普段の生活の中でも、利用者や自分の子どもに対する声掛けが、以前よりも具体的に説明できるようになった
- しんどい時、ネガティブに考えている自分に気づき、サポートプログラムにつなげ感情調整ができるようになった

- プログラム後 アンケートより -

プログラムに参加された

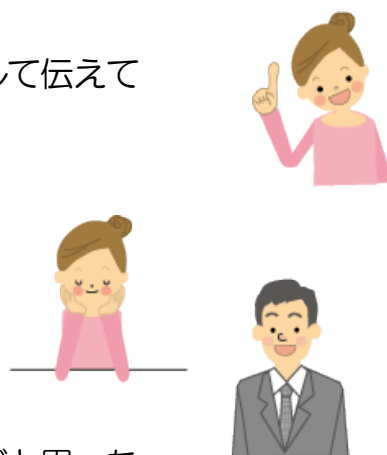
本人の変化

- イライラなどの状態がなくなった
- 自分の気持ちがコントロールできるようになった
- ほんの少しだけ、前向きになれたかなと思う
- 悪い方に考えなくなった
- 落ち込んだ時違う考え方ができるようになった
なんとなく自信がついた
- いろんなことを受けてよかった。1%は変化した
友達と積極的に話せるようになった
- 以前よりも周りとうき合えるようになった



保護者からみた本人の変化

- イライラや怒りっぽい様子は、以前に比べて本当に少なくなりました
- 以前に比べて、家での暴言が減ったように思う
- ストレスを感じたら、その場から離れ丹田呼吸をしているようです
- 人の気持ちを考えられるようになった
- 弟にアドバイスしたり、自分の気持ちを表現して伝えてくれるようになった
- ことばの意味に興味を持つようになりました
- 会を重ねるごとに会話が増えた
- 一人で悩まず相談できるようになった
- 何でもチャレンジしてみようとしています



保護者の変化

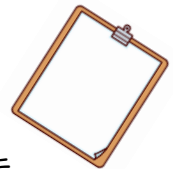
- 親としてもっと子どもと向き合うことが大事だと思った
- なるべく子どもとの会話を大事にし、以前より話をするようになった
- 子どもの理解が深まり、そのことを考えるようになり、私自身が今一番しんどくなった
- 保護者会でいろんな人の話を聞き、「自分だけじゃない」と思えた
- 毎回ワークを通して、自分を改めて知る良いきっかけになっています
- 以前より前向きに考えられるようになった
- 自分自身の物事に対する考え方を考える方法を知ることが出来た
- 薬になる考え方が勉強になった。これから活用したい
- 周りの人々に支えられていることを感じ、周りの人の助けとなるために何が出来るか、考えることが増えました

みなさんのアンケートから



事業者について

- みなさんの一生懸命な姿に感動しました。ありがとうございました
- スタッフの方が親身になって寄り添い、心を開くよう大変努力して下さいしたのは、本当にありがたく感じました
- なかなか自分の気持ちを言葉にできないところを引き出していただき、ありがとうございます
- 続けて相談できる場になって欲しい
- 学校にも、もう少し発達障害について理解してもらえるような取り組みを希望します



プログラムについて

- 会話の練習（ロールプレイ）を、とても興味深く拝見しました
- 感情・思考・行動分けシートで、ごっちゃになっていた思考と行動について、違うことがわかりました
- もう少し、プログラムの内容を詳しく説明してほしい
- プログラムと流れが参考になった
- 苦しい自分を見ることができるようになってた時にチャンスを作ってくれてありがとうございました
- 行政・福祉・教育の場でこのプログラムが広く知られ、参加される方が増え、プログラムが続いて行くことを願います



参加者の所属の学校や教育関係の方・保健師さん、他事業者さん等、たくさんの方が見学に来られました



見学者の声

- 同じ視点に立って、話を引き出している点に感心しました
- 楽しい雰囲気を作って、リラックスできる場になっているので、自分と向き合うしんどいこともできると感じた
- 流れから教材まで緻密に計算、考えられていてとてもわかりやすい
- ねらいが明確で、展開や説明もわかりやすく、受講者が何を考えればいいのか理解して取り組んでいた
- 大切な部分を体験しながら学べていたので大変良かった
- 自分の意見を受け止めてもらえ、自己肯定感が向上する取り組み

評価

プログラムの成果を検証するため、次のテストとアンケートを実施しました

<本人記入> (プログラム開始時・修了時)

1. GHQ28 精神健康調査
2. 考え方のクセを知るテスト
3. 怒り・不安の対処法
4. 終了時のアンケート

保護者記入 (プログラム開始時・修了時)

<保護者から見た本人>

1. GHQ28 精神健康調査
2. 考え方のクセを知るテスト
3. CBCL
4. 怒り・不安の対処法

<保護者自身の状態を記入>

1. GHQ28 精神健康調査
2. 終了時のアンケート

CBCL 統計分析
和歌山大学教授 武田 鉄郎
ポラリス 宇井 康介

GHQ28・考え方のクセ統計分析
ソーシャルケアセンターセンター長 小山 秀之
関西福祉科学大学 准教授 冶部 哲也

平成 25 年度 GHQ28 精神健康調査・考え方のクセを知るテスト分析結果

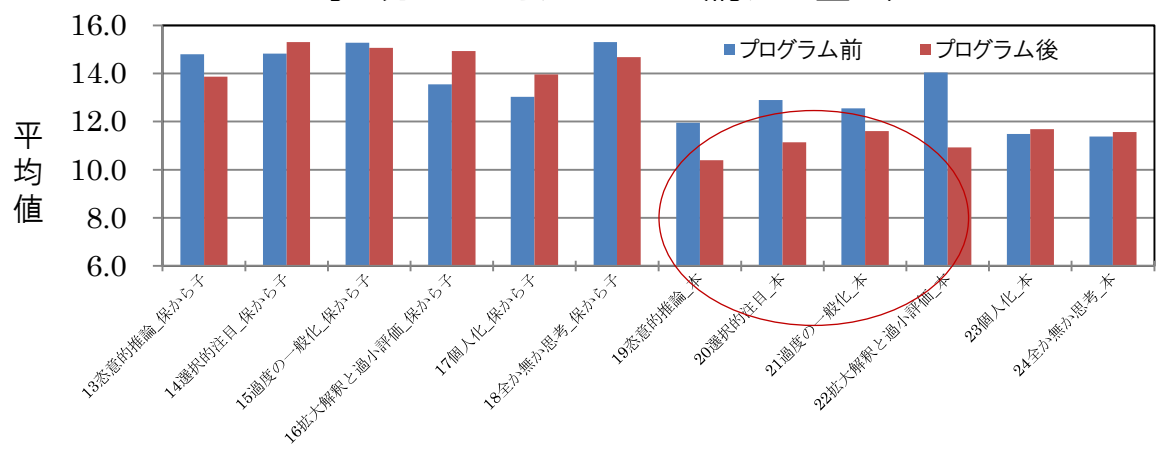
GHQ28 精神健康調査

- ・<本人>の分析結果 バラつきが大きく、有意に低下した項目なし
- ・<保護者から見た本人>の分析結果 バラつきが大きく、有意に低下した項目なし

考え方のクセを知るテスト

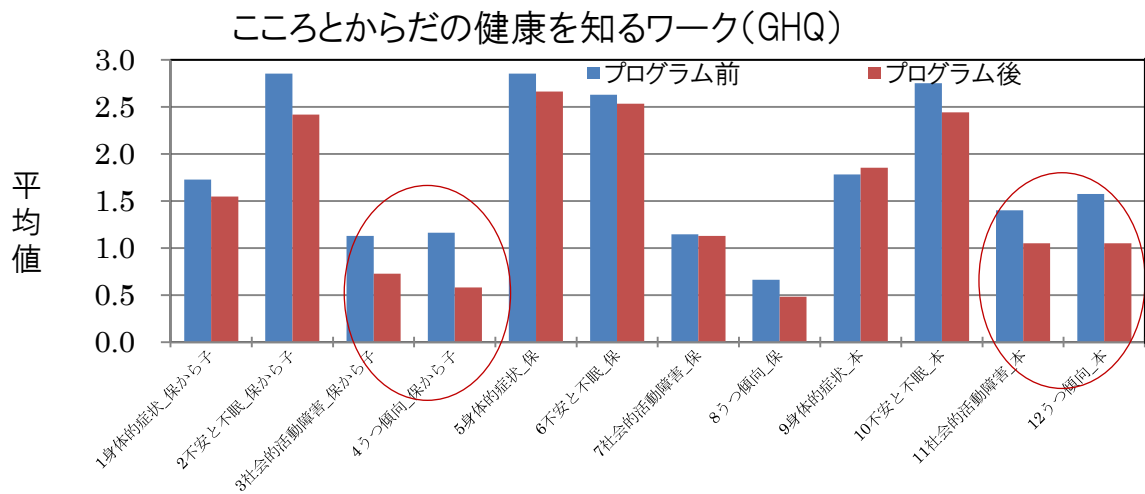
- ・<本人>の分析結果 「恣意的推論」「選択的注目」「拡大解釈と過小評価」有意に低下 「過度の一般化」低下傾向
- ・<保護者から見た本人>の分析結果 「拡大解釈と過小評価」低下傾向

考え方のクセを知るワーク(認知の歪み)



平成 23 年度・24 年度・25 年度 3 年間の分析結果

GHQ28 精神健康調査・考え方のクセを知るテスト 分析結果

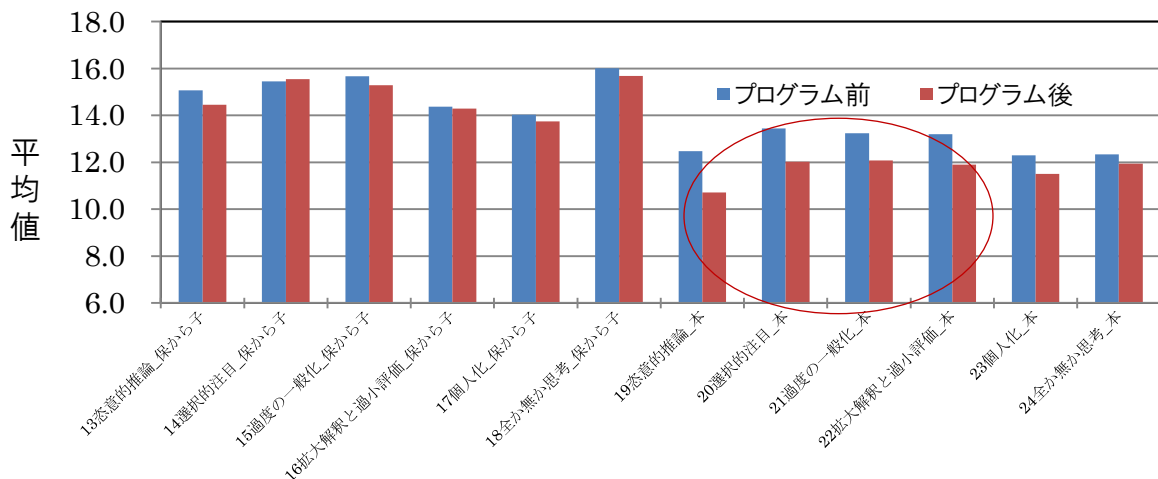


GHQ28 精神健康調査

<本人> / <保護者からみた本人>

「社会的活動障害」「うつ傾向」有意に低下

考え方のクセを知るワーク(認知の歪み)



考え方のクセを知るテスト

<本人> 「恣意的推論」「選択的注目」「過度の一般化」有意に低下
「拡大解釈と過小評価」低下傾向

【考 察】

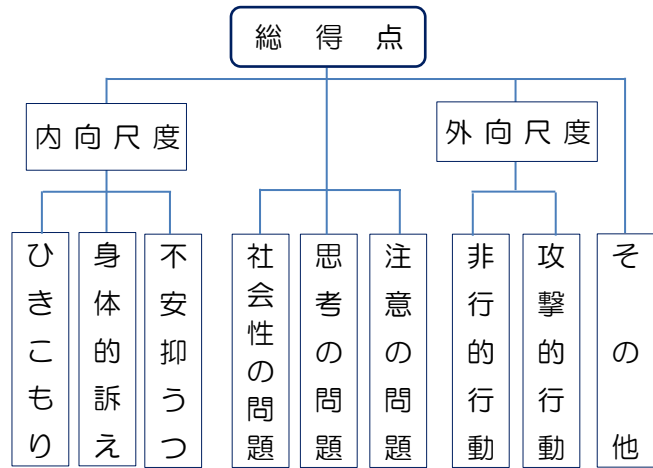
- GHQ28 分析結果「社会的活動障害」「うつ傾向」が有意に低下（3 年間）
⇒ スタッフや仲間との関わりや居場所としての効果があったと考えられる
- 考え方のクセを知るテスト分析結果
「恣意的推論」「選択的注目」「過度の一般化」有意に低下
「拡大解釈と過小評価」が低下傾向（3 年間）
⇒ プログラムにより自分の考え方の変化を感じているといえるのではないかと

CBCL 分析結果

Child Behavior Checklist / 4-18 (以下 CBCL) はアメリカの心理学者 AchenbachTM らによって開発された、子どもの情緒と行動の問題を包括的に評価するチェックリストです。

CBCL は親、あるいは養育者が記入するもので、子どもの趣味や友だち関係・家族関係など、生活状況を調べる社会的能力尺度と問題行動尺度から構成されています。問題行動尺度は、心理社会的な適応/不適応を調べるものです。

平成25年度の参加者全員の分析と個別の変化を見ました。



《 問題行動尺度 質問内容構成 》
質問項目 118 記述項目 1

平成25年度 【全体の結果】

CBCLの「問題行動尺度」を参加者全員（29名）にプログラム実施前後に行いました。検査結果を t 検定したものが以下の通りです。

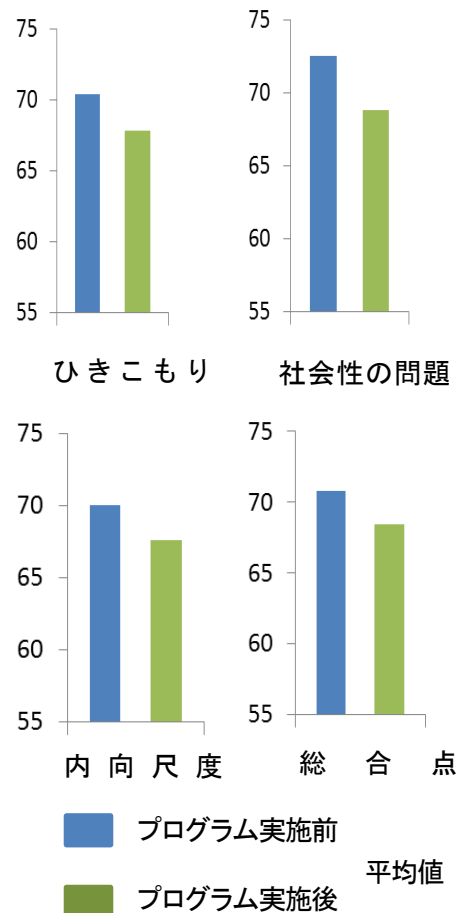
		t 値	自由度	有意確率 (両側)
内 向 尺 度	ひきこもり	2.03	28	.05
	身体的訴え	1.24	28	.22
	不安/抑うつ	1.56	28	.13
外 向 尺 度	社会性の問題	2.33	28	.02
	思考の問題	.92	28	.36
	注意の問題	1.69	28	.10
	非行的行動	.73	28	.46
	攻撃的行動	.79	28	.43
総 合 点	内向尺度	2.14	28	.04
	外向尺度	1.17	28	.25
総合点		2.12	28	.04

ひきこもり → 有意に低下
身体的訴え、不安/抑うつ → t 得点が低下

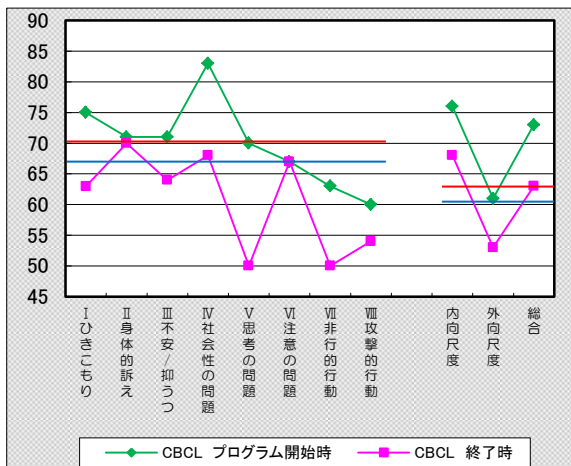
→ 内向尺度が有意に低下

社会性の問題 → 有意に低下

→ 全体として総合点が有意に低下



【個別の変化】特に変化がみられた事例について、プロフィールをグラフ化しました



中学生男子

ひきこもり	臨床域	→	正常域
身体的訴え	臨床域	→	境界域
不安/抑うつ	臨床域	→	正常域
社会性の問題	臨床域	→	境界域
思考の問題	境界域	→	正常域
総合点	臨床域	→	境界域

＜本人の感想＞ → 丹田呼吸がよかった

みんなでまた集まりたい

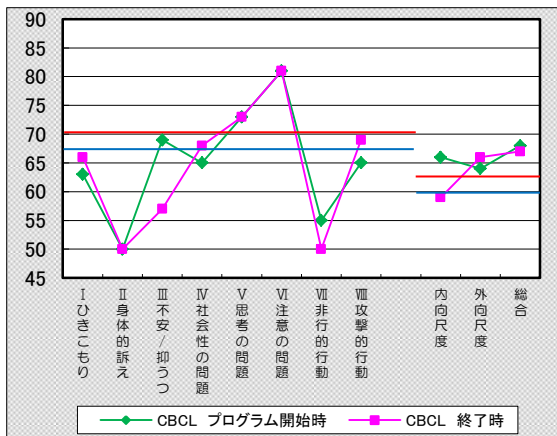
〈保護者から見た子どもの変化〉 → 子どもの表情が明るくなり、自分の気持ちを言葉に出すようになった

＜保護者の感想＞ → 保護者会も親自身の関わりの勉強になった

↑ 臨床域 (治療が必要な状態)

↓ 境界域 (境界の状態)

↓ 正常域 (問題のない状態)



中学生男子

不安・抑うつ 境界域 → 正常域

内向尺度 臨床域 → 正常域

＜本人の変化＞ → 以前は不安・怒りを感じた時の対処法がなかったが、プログラムを受けて、自分なりの対処法を見つけることが出来た

＜本人の感想＞ → イライラの状態がなくなった
プログラムをまた受けたい

〈保護者から見た子どもの変化〉 → 「学校で、しんどくなって暴れたら高校に行けなくなるんじゃないか不安になる」と相談できた。学校でも先生に相談できた

＜保護者の感想＞ → 他の方の悩みや意見を聞いたのがよかった

【考察】

- CBCL分析結果「ひきこもり」「社会性の問題」が有意に低下（25年度）
- 個別の変化を見ると、29人中20人が総合点が低下。3人が変化なし。6人が増加しました。（10人が受験、進学を迎える）⇒ 居場所効果があったと考えられるのではないかと



1. 事業の必要性和ねらい

① 自分自身の感情調整の方法を知り、自信をもって生活するための支援

発達障害を持つ方の中には、障害特性を周囲から理解されず、環境に適応するために困っている方が少なくありません。また、コミュニケーションが困難で、学校生活に適応しづらくなっていく方もいます。その中で自分なりの方法で対処されようとしていますが、逆に自分自身を苦しめたり、人との関係が悪くなったり、社会活動から離れてしまう場合もあります。

成人になった時に、自己肯定感を持って、地域社会で幸せに暮らすためには、できるだけ早い時期に自分自身を振り返り、社会と折り合いをつけて生きていくための適切な支援を受ける必要があります。

② 発達障害を持つ本人や家族が安心して集まり、相談できる居場所作り

地域の中学校・高等学校に通う発達障害の生徒の中には、友だち関係が築けず、孤立感を持つことがあります。また保護者の方の中には、思春期における関わり方の難しさを相談できずに、悩みを抱えている方がいます。地域で気軽に集まり、人と関わる楽しさや相談できる場を必要としています。

③ 支援者の育成

和歌山県内では残念ながら、発達障害児者が活用できる社会資源や支援内容に地域差がみられます。本プログラムの実施により、各圏域の事業所スタッフが発達障害児者をより深く理解し、支援する力を獲得することが必要です。各圏域で、発達障害の支援の質を向上し、県内の支援体制の整備を進めることが急務であると考えています。

2. 事業展開

《参加者》	23年度	中学生7名	高校生4名	計11名
	24年度	中学生16名	高校生4名 青年2名	計22名
	25年度	中学生22名	高校生7名	計29名
				総計 62名

- 《目的》
1. 自分自身や感情を理解し、行動の仕方を調整できるようになる。また、困難な場面で支援を求められるようになる。
 2. 他の参加者やスタッフと楽しい経験をする中で、人に対する関わり方を知り、信頼感を持つ。保護者会の中で、日頃の悩みをお互い話し合い、気持ちを支え合う。
 3. 事業所スタッフが、参加者と真剣に向き合う中で、発達障害の理解をすすめ、具体的な支援技術の向上をはかる。

《方法》 9月～3月 全11回 2時間 プログラム
〈和歌山どんまいプログラム〉を元に実施

《評価》 CBCL・GHQ28 精神健康調査・考え方のクセを知るテスト
記述式アンケート [自分自身の変化・プログラムの評価]

《内容》

自己理解

自分を振り返り考える ➤ 自尊感情を高める

自分の特性を理解する ➤ 支援を求める

感情調整

感情理解

感情を言語化する
思考の偏りに気づく
思考や行動の幅を拡げる

ストレス対処法

呼吸法を知る
自分のストレス対処法を持つ

3. 概 要

≪ 全 11 回の内容 ≫ ★ この回のねらいです

- 第 1 回 グループのねらいとルールを知る 呼吸法
評価のためのテストをする (GHQ28・考え方のクセ)
★ どんまいプログラムの参加意欲を高める
- 第 2 回 自分について考える (自分ポスター)
自己紹介をする 質問をする
★ 自分についてことばで整理し、話すことで自己理解を深める
- 第 3 回 出来事・感情・思考・行動の関係を考える 感情のことばを知る
(出来事から・4つに分ける・感情のことば・感情クイズ)
★ ある出来事が起こった時の自分の感情・思考・行動を
視覚的に振り返り (客観視)、感情調整につなげる
- 第 4 回 感情「うれしい」を考える (感情温度計・人体解剖図)
会話をする
★ 出来事や人(考え方)によって、感情の強さが違うことを知る
その感情が起きた時の自分の体の状態を振り返る
- 第 5 回 感情「不安」を考える (感情温度計・人体解剖図)
★ 出来事や人(考え方)によって、感情の強さが違うことを知る
その感情が起きた時の自分の体の状態を振り返る
- 第 6 回 感情と思考の関係を知る・いろいろな考え方を知る
(薬と毒仕分け・薬発表シート)
★ 考え方によって、自分の気持ちが苦しくなることを知る
気持ちが楽になる考えを出し合う (薬作り)
- 第 7 回 自分の不安分析と薬探し (不安分析シート・薬シート)
ロールプレー
★ 自分の不安を分析する。不安が軽くなる考え方や方法を
考える・見つける (薬作り)
- 第 8 回 感情「怒り」を考える (感情温度計・人体解剖図)
★ 出来事や人(考え方)によって、感情の強さが違うことを知る
その感情が起きた時の自分の体の状態を振り返る
- 第 9 回 自分の怒り分析と薬探し (怒り分析シート・薬シート)
ロールプレー
★ 自分の怒りを分析する。怒りが軽くなる考え方や方法を
考える・見つける (薬作り)

第10回 「ある時元気ブック」を作成する
 自分の**ストレス対処法**を考える
評価のためのテストをする（GHQ28・考え方のクセ）

★ 自分の**ストレス対処法**を見つける

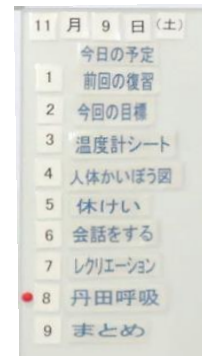
第11回 **自分と人との関係**を考える（サポーター表）
 「ある時元気ブック」の活用を報告する
 記述式アンケートを記入する



★ **自分がいろんな人に支えられていることを知る**

《 プログラムの流れ 》

1. スケジュール・今日のねらい・ルールの説明
2. アイスブレイク・体操 → **緊張がほぐれる**
3. 今日の課題「○○○○○」視覚提示しながら説明
→ **理解しやすい**
4. ワークシート記入 + スタッフとのやりとり → **自分や感情を
振返って考える**
5. 休憩（フリートーク）
6. 発表 → 板書（目で見て確認）→ **他の参加者の意見を聞く
考え方の幅を広げる**
7. レクリエーション → **仲間と楽しい経験をする**
8. 丹田呼吸



自分はどうかな？
 考えてみよう！



プログラム実施上の工夫

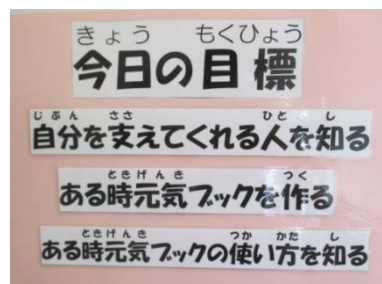


～発達障害のある方への支援のポイント～

く > は、自閉症スペクトラム(ASD)の方の特徴です。その特徴に配慮したプログラム進行は、診断のない方にもわかりやすい支援となります

プログラムの見通し プログラムのねらい・ルール・今日の予定を伝える

- プログラムをなぜするのか、どんな力を付けて欲しいのか、全体の目的や内容・コンセプトを伝え、参加者が課題意識を持ちやすくします。
く 発達障害の方は、プログラムに参加するだけではその意味や必要性を理解することが難しいため具体的に伝える >
- 会のルールを明確に示し、ルールを知らないために失敗することを防ぎます。1. 人の話は最後まで聞く 2. 人の発言を否定しない など。
く 人の気持ちが解りにくく、勝手にしゃべり過ぎたり、ストレートに表現して相手に不快感を与えてしまうことがあるため、あらかじめルール提示をする >
- 毎回プログラムの始めに、一日の予定と時間を伝えますさらに参加者に伝わったかどうか、確かめながら進行します。
く どんな順番で何をするのか、見通しが持てないと会に参加しようという気持ちを持ちにくい。また、最後まで集中できるように終わりを提示する >



プログラムの説明・視覚支援 プログラム内容や方法を丁寧に伝える

- 内容について具体的なイメージを持たせるために、わかりやすい図や絵・記号・写真・文字等で視覚的に示しながら説明します。
く ことばで聞いただけでは、意味を理解しにくい。プログラム内容である自分自身や感情など、目に見えないものを振り返って考えることが苦手なため、具体的な考え方の手順をわかりやすく示す >
- 話し方は、まず注意を向けさせゆっくり、めりはりをつけ、一つの内容を一文で短く伝えます。わかりにくい時は、身近で具体的な例を上げましょう
く 必要な情報に注意を向け、ことばとして聞き取り、意味理解することに弱さがあるため、丁寧に伝える >
- 司会者が一方的に話すのではなく、時々参加者とクイズや好きな話題等でやりとりしながら、話を進めましょう。
く 聞くだけでは集中できないため、やりとりを通して本人がプログラムに対する興味と理解を持つようにする >



ワークシートの記入 対話をしながら、言語化を助ける

- 参加者は、ワークシートに沿って、自分自身や感情をふり返って考え、ことばにします。スタッフとのやりとりの中で、抽象的な内容を意識し、気付き、考えを整理していきます。言語化が難しい参加者はスタッフが書いた選択肢を示し、その説明を聞いた上で、自分の考えと同じものを選びます。

＜ 抽象的な内容を頭の中で考え言語化することが苦手で、過去の体験を順番に整理することも難しいため、スタッフとやりとりしながら行う ＞

- スタッフは真剣に向き合い、参加者のことばを受け止め、共感します。否定したり、説教をしないようにします。質問をしながら、ことばが出てくるのを待ち、気付きを促すようなやりとりをします。

＜ 共感し認められると、少しずつ気持ちを正直に出すことができるようになる ＞



ワークシートの発表・板書 わかりやすく整理して板書する

- 参加者は、ワークシートに記入した自分の考えを発表し、スタッフが他の参加者に伝わるように、もう一度繰り返します。スタッフから具体的にほめられたり、仲間から励まされたり認められることで、自信を持つようになります。

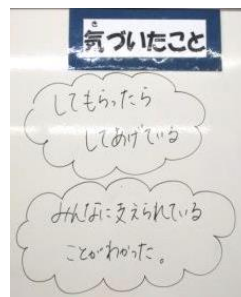
＜ 発達障害の方は、自分の意見を発表するのが苦手な方も多いため、少人数の中で発表する体験をする。また、自分の考えを認められることで、良い考え方や行動を意識する ＞

- 他の参加者の考えを聞き、また板書した視覚情報をもう一度スタッフが説明することで理解し、考え方の幅を広げます。また、板書を見ることで記憶しやすくなります。

＜ 同年代との会話が少なく、いろんな考え方や視点に気付くにくい。そのため、自分の考え方や行動の仕方にこだわってしまうことがあるので、他の参加者の考えを聞く ＞

- スタッフは全体の意見を意味づけし、フィードバックするようにします。例えば感情温度の発表の時に図を示しながら、「考え方によって感情の温度がこれだけ違いますね。人によって、いろんな見方や考え方があります」等と説明します。

＜ 学んだことをいつ・どのような状態で使えば良いのかがわかりにくい。そこで、もう一度意味づけすることで、生活の中で思いだし、適切に使うことが出来るようになる ＞



ロールプレイ 身体を動かすことで実感し、具体的イメージを持つ

- ねらいをはっきりと示し、場所や役割を設定して演じます。ねらいとしては、① 出来事の状態を理解する ② 自分の考えた方法を実感する ③ 具体的な生活場面をイメージして、利用する動機づけを高める ④ コミュニケーションスキルの練習 等があります。
＜ 発達障害の方は、ことばだけでは想像することが難しく実際に生活の中で使うことが困難なことが多いため、実際に体を動かし、演じてみる ＞
- 内容は、参加者の共通体験を元に設定します。
- ロールプレイのすすめ方としては ① 簡単なセリフを決める ② どういう状況だったのか設定だけ選択させる ③ 内容だけ決めておいて、自由に話をする 等いろいろな方法があります。
＜ 参加者の言語能力、体験、意欲等を考えて、ロールプレイのねらい・設定・役を決める ＞
- 最後に良かった所をフィードバックし、具体的な場面での動機づけを高めます。



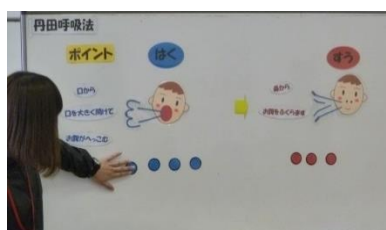
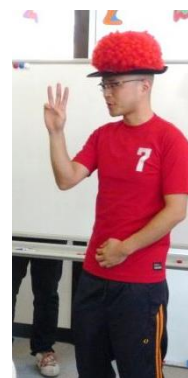
体操・アイスブレイク レクリエーション 楽しい雰囲気を作り、自然な コミュニケーションを促す

- 体操や早口言葉、ゲーム等で参加者の緊張をほぐし、ワークの集中力を高めましょう。レクリエーションで他の参加者と楽しい経験をする事で、プログラムの参加意欲を高めることにつながります。
＜ 仲間との経験が少ないため、できるだけ体を動かし、協力するスポーツやゲームなど楽しい設定をする。ルールや方法を理解しにくいので、板書して丁寧に説明する ＞
- スタッフや他の参加者との信頼関係を築くため、自然なやりとりになるように話しかけます。参加者の発言を、スタッフが仲立ちになってつなげます。他の参加者や保護者と協力して取り組むことの楽しさを経験させましょう。
＜ ことばで感情を表現することが少ないため、楽しい歓声が出自然に出るような設定や、参加者みんなで楽しめる内容にする ＞



丹田呼吸 深い呼吸で、自分の気持ちの良い状態を体感する

- 毎回呼吸法を取り入れ、深い呼吸を意識してすることで、リラックスすることを体感します。
 - ＜ 発達障害の方は、緊張が強く自分の気持ちや体がリラックスした状態がわかりにくい。保護者も一緒に体験し、家庭でもするように毎回練習する ＞
- 呼吸方法を視覚的に楽しく伝え、生活の中でもしてみようという動機づけを高めます。
 - ＜ 印象的なイラストや設定で、丹田呼吸の方法を覚えやすくする ＞



ストレス対処法「ある時元気ブック」 自分のストレス対処法を見つける

- 誰にでも失敗や自信を喪失することはあることを話します。また、ストレスを感じた時は自分で意識して、自分のストレス対処方法をするのが大切なことを説明します。
 - ＜ 誰でも（大人でも）苦しい時やストレスを感じる時があることを受け入れ、自分の対処方法を見つける ＞
- プログラムの終盤に、写真を入れるファイルに
 - ① プログラムのコンセプト
 - ② ワークシートの縮小版
 - ③ 好きな言葉を選択
 - ④ 自分で持ってきた家族や趣味の写真（アニメ・ゲームのキャラクター）
 を入れ、ある時元気ブックを作ります。
 - ＜ 経験したことを忘れることがあるため「ある時元気ブック」を作り、プログラムを思い出し、今後も生活の中で活用する ＞
- スタッフが演じる「ある時元気ブック」がある時・ない時のロールプレイを見て、使い方をイメージします。一度持ち帰り、どんな時に使えたか発表します。
 - ＜ 実際に使わないと実感できないため、使った時と方法を発表する。他の参加者の話を聞き、使い方の幅を広げる ＞



スタッフの関わり方



参加者との関係作りをする

安心・安全な居場所にする

プログラムが始まる前に、参加者に話しかけ緊張をほぐすようにします。全員が集まるまで楽しい話やクイズ等をして待つようにしましょう。

＜発達障害の方は、初めての場所や人に対して、また、何もしない時間は緊張感を感じるため、楽しいやりとりをする＞
特に趣味の話などを聞き、共感する中で関係作りを進めましょう。

＜自分の好きな話を聞いて欲しい・認めて欲しいという気持ちがあるため、スタッフはまず話をしっかり聞くようにする＞
本音を話すようになってきたら、真剣に向き合って受け止め、否定したり、説教をしたりしないようにします。また感情的になったり大声を出さず、ユーモアを交えて楽しく話すようにしましょう。

＜発達障害の方は、自分と違う意見を受け止めることが難しく、強く注意されると自分自身が否定されたと捉える方もいるため、穏やかにやりとりをする＞

良い発言や行動は具体的にほめ、認めましょう。

自信を持つ ⇒ 自尊感情が育つ ⇒ 人に対する信頼感が育つ



どんまい連絡会



スタッフが参加者と向き合い、やりとりをする難しさを感じていました。共感をしながら、問題を一緒に考え、参加者のことばを引き出せるようになりたいという声があがりました。そこで、月1回仕事の後に集まり勉強会を行いました。毎回たくさんのスタッフが参加し、グループワークや情報交換に熱心に取り組みました。



第1回	3月	24年度 どんまいプログラム報告会
第2回	4月	連絡会の進行・自分の課題の意識化
第3回	5月	自閉症スペクトラムのコミュニケーションの特徴
第4回	6月	コミュニケーションスキルと意味・ロールプレー
第5回	7月	支援者としての会話・ロールプレー（自分の特徴）
第6回	8月	アセスメント・プログラム開始準備
第7回	9月	プログラムの意義・ロールプレー（1回目声かけ）
第8回	10月	ワークシート（出来事～行動）・ロールプレー（休憩時間）
第9回	11月	ワークシート（毒と薬）・構造化と視覚支援
第10回	12月	ワークシート（不安分析と薬）・発達障害と不安
第11回	1月	ワークシート（怒り分析と薬）・怒り 認知行動療法
第12回	2月	来年度のプログラム STグループのセッション
第13回	3月	ロールプレー・プログラムの最終・同窓会

保護者会

ねらい

- 保護者が安心して悩みを語れる場にする。
- 保護者が子どもの理解をすすめ、関わり方を考えるように話をする。
- プログラムのねらいを伝え、子どもが家庭でもプログラムを使えるように保護者に声をかけてもらう。



運営の流れ

プログラム前にポラリスから送付の保護者会資料により流れを組立ています。前回のプログラムを振り返り、子どものワークシートや反応を解説します。今日のプログラムのねらいを伝え、保護者もワークシートに記入してもらいます。家庭で取り組んで欲しいことを具体的に伝えます。



この場では何を話してもいいこと、その内容はこの場だけに留めておくことをお願いします。

ポイント

保護者のお話を共感して聞きます。

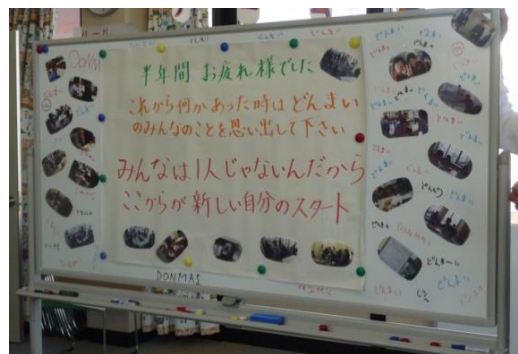
将来の見通しをお話ししながら、このプログラムの意義を簡潔に伝えます。プログラムの中で見られる個人的な課題はプログラム後に助言しましょう。

お別れ会の開催 — 楽しい思い出を胸に終了する

各事業者が工夫をこらして楽しい会を開催しました。

「もしくある時元気ブック」を見ても元気にならなかったら、ここに電話してね」と電話番号を渡し、相談の場を保障しました。

スタッフや参加者と笑顔で盛り上がり、次の同窓会を楽しみに解散しました



ワークシート 指導の流れ



ワークシート

発達障害の方が、自分自身や感情を振り返り考えることは難しい課題です。そのため、目で見てわかりやすいワークシートを作成し、それに基づいて振り返りができるようにしました。

ねらい

支援者は、何のためにするのかねらいを理解することが重要です。ワークシートを使用する際はねらいを意識してやりとりして下さい。

指導の流れ

大まかな指導の流れを提示しています。これを軸にして、時間配分や説明の仕方など、指導方法を考えて下さい。

スタッフのフィードバック

参加者がワークシートに記入したことばや発言を聞き逃さずにほめ、なぜそれが良いのか意味づけをして返します。それにより、本人に気づきを促し「これでよかったんだ」と、確認することができます。このフィードバックをすることが、支援者のとても大事な関わりになります。

ポイント

今やっているワークが、次のワークにどのようにつながるか、また生活の中にどのように活かしていくかを、支援者が意識してワークを進めていくことが大切です。ねらいに加えてポイントも参考にして下さい。



☆ 今年度実施事業所スタッフのみなさんです ☆

自分ポスター

ねらい

- 自分を振り返り、ことばにして整理する。
- 自分の特性を理解する。
 - できないことは支援を求める
 - 自尊心を高める

指導の流れ(配慮)

自分ポスターを順番に記入します。
 (書くのが苦手な参加者は、スタッフが聞き取ります)

自分ポスターの中から自己紹介をします。
 特に共通な趣味があれば、その部分を発表させ板書します。好きな趣味の話が出来る事を話します。
 ポスターの中から選んだ話題で、会話の練習をします。質問をする時は「今、質問いいですか?」と相手に許可を得てから質問をします。
 質問内容を自分で考えられない時は、ホワイトボードにスタッフがあらかじめ書いた内容から選んで質問をします。(発表しやすい雰囲気を作るため、スタッフも何人か楽しい発表をします)

スタッフのフィードバック


発表の良いところを具体的にほめましょう。
 発表内容を板書し、もう一度繰り返し他の参加者に伝えましょう。苦手な面を受け入れられない参加者もいるので、次のことは繰り返し伝えましょう。



苦手なことはだれにでもあるよ

どうしても苦手なことは手伝ってもらおう!

ポイント

自分ポスター		似顔絵
名前	年齢 12才	
学校	学年 1年生	
住んでいるところ		
好きな食べ物 すし	きらいな食べ物 ケリンピンス	
好きな教科 社会	きらいな教科 数学・英語	
好きなスポーツ サッカー		
好きなテレビ番組 エンタの神様		
好きな本・マンガ 少年ジャンプ・ドラゴンクエスト		
好きなキャラクター 芸能人・スポーツ選手など COWCOW		
趣味や好きな遊び プラモックリ		
好きな感覚 (音・におい・触感など) にない、(料理の)におい		
苦手な感覚 (音・におい・触感など) 音(黒板をひかき音)		

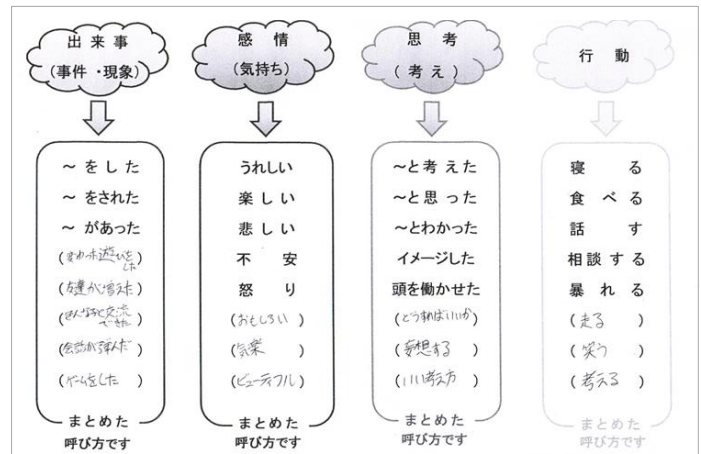
自分ポスター ~自分のことを知ろう~			
自分のもっている性格を選んでみよう!			
<ul style="list-style-type: none"> 積極的 まじめ 創造性 大ざっぱ おおらか 頑張り屋 心配性 	<ul style="list-style-type: none"> 海外的 運動くさがり 根拠がある 几帳面 キレやすい 怠け者 楽天主 	<ul style="list-style-type: none"> おしゃべり 恥ずかしがり屋 興奮しやすい 口が堅い がんこ 素直 明るい 	<ul style="list-style-type: none"> 無口 堂々としている 冷静沈着 口が軽い 柔軟性がある わがまま 強い
長所	大ざっぱ 明るい おしゃべり 楽天主	短所	口が軽い 根拠がない おしゃべり わがまま
<ul style="list-style-type: none"> すくれている所 良い点だね! 長所を自分の自信にしよう! 		<ul style="list-style-type: none"> 短所はだれにでもあって当たり前 短所も自分の性格のひとつだよ! 短所も受け入れてあげよう! 	
長所 トップ3	1 おしゃべり 2 楽天主 3 明るい	短所 トップ3	1 おしゃべり 2 根拠がない 3 わがまま

＜出来事・感情・思考・行動＞分けシート

ねらい

- 出来事・感情・思考・行動ことばの意味を理解する。
- 出来事・感情・思考・行動の各カテゴリーに入ることばを考え、具体的に場面をイメージする。

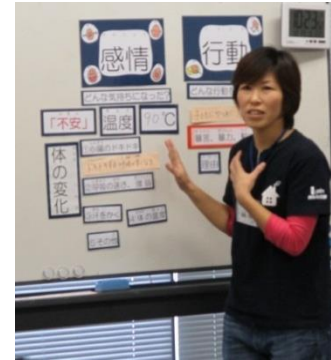
指導の流れ



スタッフは、それぞれのことばの例を挙げながら、意味を説明しましょう。

- 出来事 — 自分の周りや社会に起こる事柄、事件、事象
 感情 — 様々なことに対して感じる気持ち
 思考 — 考えたり思いをめぐらすこと
 行動 — 何かをすること

ワークシートにない、自分が使っている感情のことばがあれば記入して、発表してもらいます。スタッフが板書して、他の参加者に知らせます。

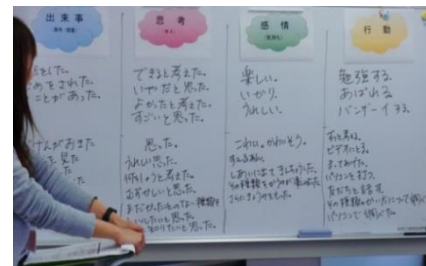


スタッフのフィードバック

抽象的なことばを考える、難しいワークシートです。難しい1つめが、出来事と行動の分け方がです。出来事は起こった事件や事象や体験を全体にとらえた言葉です。その中には行動も含まれ、どちらに分けていいか迷います。(初めに説明すると理解できず、混乱する参加者もいます。気が付いた参加者に個別に説明することが必要です)

難しい2つめが、思考(考え)が頭の中で考えたこととすると、感情も思考の中にも含まれるのではないかということです。例えば「楽しいと思った」と書くと思考になるけれど、「楽しい」ということばだけを書くと感情になる等です。また分けたとしても、感情と思考を行ったりきたりすることがあることを説明します。

また、4つのカテゴリーのことばの例を書く時に、なかなかことばが浮かばないことがあります。スタッフが個別に例を挙げて、説明してください



ポイント

この4つのカテゴリーがはっきり理解できると、次のシートが書きやすくなり、また次のシートが日常生活の中で使えるようになります。

このワークシートは、言語能力が必要になりますので、一人ずつ、理解できたか丁寧にチェックしてください。

感情のことば シート

ねらい

- 感情のことばがいろいろあることを知る。
- 自分が感情のことばを使っているかどうか意識する。

指導の流れ

スタッフは、「人や物ごとに対して感じる気持ちを感情と言います。だれもがいろんな感情を感じます。その感情のことばはいろいろあります」等、もう一度感情について説明します。

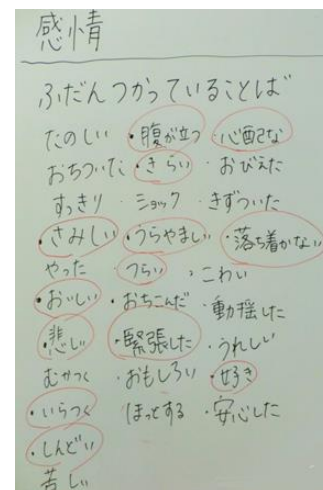
参加者が感情のことばを意識するように、「知っていることば」と「使っていることば」を分けてチェックします。

スタッフのフィードバック

内容についてやりとりしながら、分けてチェックしているか確認します。また「よく知っていますね」「知っていてもあまり使っていないことを、よくわかっていますね」等褒めて、自分の感情のことばをふり返って考えられたことを認めます。

一覧にない感情のことばを書けていたら、発表してもらい、いろんな感情のことばを使っていることを褒めます。他の参加者のチェックの仕方や発表を繰り返し、いろんな感情のことばがあり、使い方があることを説明します。

たのしい (◎)	さみしい (○)	ショック (○)
うれしい (○)	悲しい (○)	うらやましい (○)
おもしろい (◎)	むかつく (○)	つらい (○)
ほっとする (○)	いらつく (○)	おちこんだ (○)
落ち着いた (○)	しんどい (○)	ふゆかいな (○)
やった (○)	苦しい (○)	心配な (○)
好き (○)	くやしい (◎)	おびえた (○)
気持ちいい (○)	うっとうしい (○)	きずついた (○)
安心した (○)	あせる (○)	落ち着かない (○)
おいしい (○)	不安 (○)	こわい (○)
ゆかいな (○)	腹が立つ (○)	動揺した (○)
しあわせ (◎)	きらい (○)	緊張した (○)
すつきり (○)	ひやひやした (○)	
さわやか (○)		
すがすがしい (○)		
おだやかな (○)		



ポイント

感情等気持ちを意識しにくく、またことばで表現することが苦手な方が多い。感情のことばを知っていても使っていないところが多いため、「知っている」と「使っている」を分けてチェックし、感情のことばを使うことにつなげます。

感情のクイズ シート

ねらい

- ある出来事が起こった時は、どんな気持ちか振り返って考える。
- 出来事や人に対して感じる気持ち〈感情〉は一人ひとり違うこと、正解・不正解がないことを知る。

指導の流れ

ある出来事が起こった時は、どんな気持ちか感情のことは書き込みます。ことはが思い浮かばない時は、「感情のことはシート」を参考に書き込みます。

「感情はいろんな感じ方があって当然なので、不正解はありません」と説明してから、発表してもらいます。

感じたことは比較できるように、表にまとめて板書します。人によっていろんな感じ方があることを、ことはを比べながら丁寧に説明します

スタッフのフィードバック

それぞれの回答を比較できるように板書し、「一人ひとり感じ方は違いますね」等話します。特に、とらえ方が違う回答：例えば、家にひとりでいる等に「さみしい」と感じる子どももいるし、一人でいた方が「落ち着く」子どももいるし、かえって一人でいるから「さわやか」と感じる子どももいますね。「人の感情はいろいろで面白いですね！」等、それぞれの感じ方で良いことを話します。

ポイント

クイズ形式にすることで、具体的な場面をイメージし、自分の感情を思い出します。

具体的な場面と感情のことはを結びつけることで、日常生活の中で、感情のことはを使えるようになることをねらいます。

感情 クイズ シート

つぎのできごとがあった時、どんな気持ち(感情)がしますか？
あてはまる気持ち(感情)を書きましょう

1. 友だちとゲームをしてまけた (くやしい)
2. 誕生日に好きなものを買ってもらった (うれしい)
3. 先生にほめられた (うれしい)
4. ゲームがなかなかクリアできない (イライラする)
5. 家にひとりでいる (さびしい)
6. 汗をかいたのでシャワーをあびた (気持ちいい)
7. おぼけが出てくるテレビを見た (こわい)
8. 初めて場所へ行って、初めての人と話をする (緊張した)
9. 大好きなアニメを見たり、ゲームをしている (楽しい)
10. 好きな人とけんかをした (月夜が立つ)
11. 兄弟・姉妹の○○が、新しい△△を買ってもらった (うらやましい)
12. お母さんが病気になった (心配)

1. 友だちとゲームをしてまけた - くやしい - くやしい - くやしい - うれしが
2. 誕生日に好きなものを買ってもらった - うれしい - うれしい - うれしい - うれしい
3. 先生にほめられた - うれしい - うれしい - うれしい - 普通
4. ゲームがなかなかクリアできない - くやしい - イライラ - くやしい - 怒り
5. 家にひとりでいる - さびしい - さびしい - おろそか - 寂しい
6. 汗をかいたのでシャワーをあびた - 気持ちいい - 気持ちいい - 気持ちいい - 気持ちいい
7. おぼけが出てくるテレビを見た - こわい - こわい - こわい - おもしろい
8. 初めて場所へ行って、初めての人と話をする - 緊張した - 緊張した - 緊張した - 緊張した
9. 大好きなアニメを見たり、ゲームをしている - 楽しい - 楽しい - 楽しい - 楽しい
10. 好きな人とけんかをした - うらやましい - うらやましい - うらやましい - うらやましい
11. 兄弟・姉妹の○○が、新しい△△を買ってもらった - うらやましい - うらやましい - うらやましい - うらやましい
12. お母さんが病気になった - 心配 - 心配 - 心配 - 心配

感情温度計 うれしい・不安・怒り

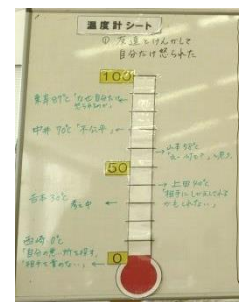
ねらい

- 感情は出来事によって感情の強さが違うことを知る
- 同じ出来事でも、人によって（考え方によって）違うことを知る



指導の流れ

それぞれの感情について説明します。特に「不安」の感情はどんな感情かとらえていないことがあるので、視覚提示して話します。また、スタッフが感じた不安な出来事について話し、誰でも(大人でも)不安を感じることを説明します。床にビニールテープで温度計を作っておきます。〇〇の時は、感情の強さは何度位か体を動かして考えます。



(参加者の年齢や経験によって内容は変えて下さい)

ワークシートに、自分の感情の強さと理由を書込みます。理由も含めて発表し、スタッフはホワイトボードに整理して書きます。他の人との強さの度合いを比べましょう。

温度計シート 11月2日(土) 名前 _____

「不安」

〇〇の時の感情の温度は？
温度計を使って、感情の温度をはかってみよう

1. ① ② ③ のときの感情の温度を線で結んでみよう
2. 人によって、感じ方が変わることくらべてみよう

ねらい
出来事によって、感じ方の度合い(温度)が変わるよね
人によって、考え方・感じ方が違うよね

① 初めての人と仲良くなれるかな 70℃
② 夜に一人で家にいる 0℃
③ お母さんが怪我をして入院した 60℃

問題 1. 自分が不安を感じた出来事を書き出してみよう
2. 何℃か線で結んでみよう

① 進捗が早いので、何故か100度
② 仲良くないし、お母さんが怪我して入院した
③ 毎朝の朝ごはんの間に合うか 80度

出来事 友だちと仲良くなれるかな～

100 ← ○〇さん 97℃
どうしたら仲良くなれるか
分からない

← △△さん 90℃
仲良くなれるかすごく心配

← □□くん 70℃
話していたら仲良くなれる

50 ← ◇◇くん 50℃
友だちがいてた方がよいけど、
いなくても家族や先生がいる

← ◎◎くん 50℃
自然にできると思うから

0

スタッフのフィードバック

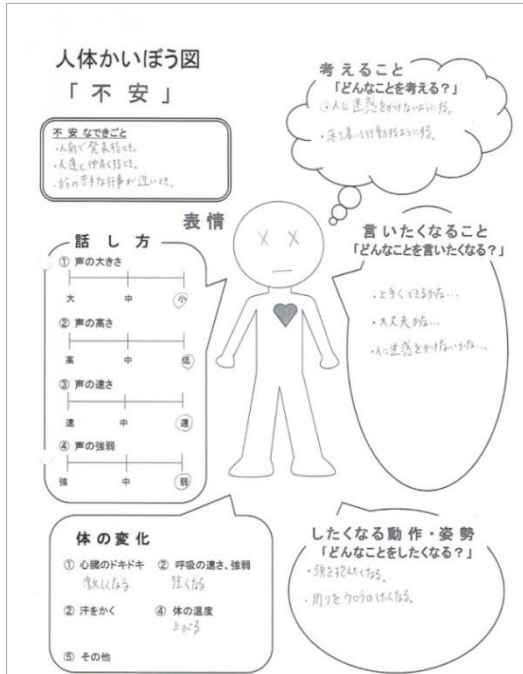
「同じ出来事でも理由(考え方)によって、これだけ感情の強さが違いますね！」
「いろんな考え方・感じ方がありますね」等
司会者は、理由(考え方)により、感情の強さが違うことを説明し、目で見て確認してもらいます。

ポイント

出来事や人によって、感情の強さが違うことを体感し、視覚的にも確認します。さらに、スタッフが言葉で意味づけることによって、日常生活の中で温度計を思い浮かべ「今の感情は〇度だ」と、客観的に振り返り、すぐに行動することを防ぐねらいがあります。

人体解剖図 うれしい・不安・怒り

不安や怒りを感じることは
だれにでもあるよね！



ねらい

- 感情を感じた時の自分の体の変化や、したくなる動作、言いたくなること等を振り返って考える。
- 体の変化やしたくなる動作を意識することで、体の反応から自分の感情に気づくようになる。

指導の流れ

スタッフが自分の「うれしい」「不安」「怒り」その時の体の状態や話し方等を書き込んで、見本を見せて説明します。
自分がうれしい感情(不安の感情・怒りの感情)を感じる出来事を思い浮かべ、その時の体の変化やしたくなる動作・言いたくなることを、ワークシートに沿って書き込みます。同時に保護者も同じワークシートで、子どもがその感情を感じている時の、保護者から見た動作やことばを書き込みます。
自分の体の状態を意識できていない時は、保護者のワークシートをヒントに考えます。

ポイント

参加者が自分の「うれしい」「不安」「怒り」感情を感じた時の体の状態をそれぞれ振り返り、人体解剖図を書くことで、感情と体・自分の体験(どんなことで、その感情を感じやすいか)が結びつき、意識するようになります。
日常生活の中でも、体の反応や動作から、自分の感情に気付くことをねらっています。

資料編



自分ポスター 自分のことについて考えてみよう！		似顔絵
名前	年齢 才	
学校	学年 年生	
住んでいるところ 市・町		
好きな食べ物		きれいな食べ物
好きな教科		きれいな教科
好きなスポーツ		
好きなテレビ番組		
好きな本・マンガ		
好きなキャラクター 芸能人・スポーツ選手など		
趣味や好きな遊び		
好きな感覚 (音・におい・触感など)		
苦手な感覚 (音・におい・触感など)		

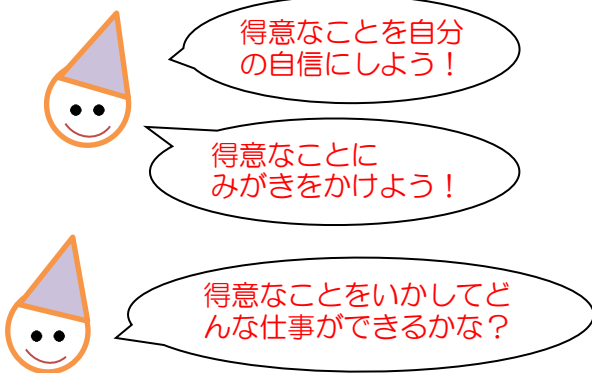
自分ポスター ～自分のことを知ろう～

「得意なこと」「苦手なこと」を探そう！

- | | | | |
|-------------|------------|-------------|--------------|
| • 字を読む | • 字を書く | • 計算する | • 人や物の名前を覚える |
| • 漢字を覚える | • 数字を覚える | • 暗算する | • 何かを組み立てる |
| • 体を動かす | • パソコンの操作 | • テレビゲームをする | • 周りを気にせず頑張る |
| • 予定をたてる | • 整理整頓 | • 絵を描く | • 好きなことに集中する |
| • 我慢する | • 順番を待つ | • 自分の意見を言う | • 他人の意見に合わせる |
| • ルールを守る | • 友だちをつくる | • 友だちを大切にする | • 相手の気持ちを考える |
| • 初めての場所に行く | • 初めての人と会う | • | • |
| • | • | • | • |

得意なこと

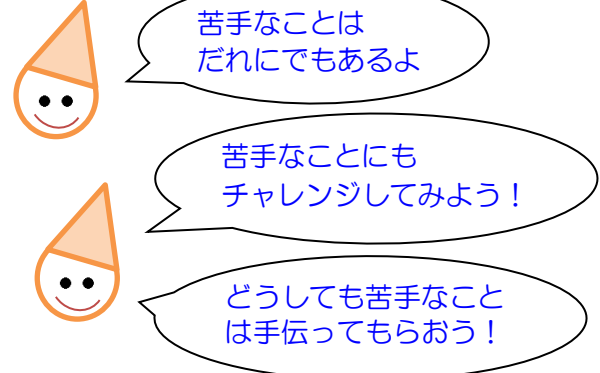
苦手なこと



得意なことを自分の自信にしよう！

得意なことにもがきをかけよう！

得意なことをいかしてどんな仕事ができるかな？



苦手なことはだれにでもあるよ

苦手なことにもチャレンジしてみよう！

どうしても苦手なことは手伝ってもらおう！

得意なこと トップ3

1 _____

2 _____

3 _____

苦手なこと トップ3

1 _____

2 _____

3 _____

自分ポスター ～自分のことを知ろう～

自分のもっている性格を選んでみよう！

- | | | | |
|--------|----------|-----------|-----------|
| • 積極的 | • 消極的 | • おしゃべり | • 無口 |
| • まじめ | • 面倒くさがり | • 恥ずかしがり屋 | • 堂々としている |
| • 飽き性 | • 根気がある | • 興奮しやすい | • 冷静沈着 |
| • 大ざっぱ | • 几帳面 | • 口が堅い | • 口が軽い |
| • おおらか | • キレやすい | • がんこ | • 柔軟性がある |
| • 頑張り屋 | • 怠け者 | • 素直 | • わがまま |
| • 心配性 | • 楽道家 | • 明るい | • 暗い |
| • | • | • | • |

長所

短所



すぐれている所
良い点だね！



長所を自分の自信
にしよう！



短所はだれにでも
あって当たり前



短所も自分の性格の
ひとつだよ！

短所も受け入れて
あげよう！

長所 トップ3

1

2

3

短所 トップ3

1

2

3

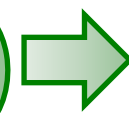
出来事
(事件・現象)



～をした
～をされた
～があった
()
()
()
()

まとめた
呼び方です

感情
(気持ち)



うれしい
楽しい
悲しい
不安
怒り
()
()
()

まとめた
呼び方です

思考
(考え)



～と考えた
～と思った
～とわかった
イメージした
頭を働かせた
()
()
()

まとめた
呼び方です

行動



寝る
食べる
話す
相談する
暴れる
()
()
()

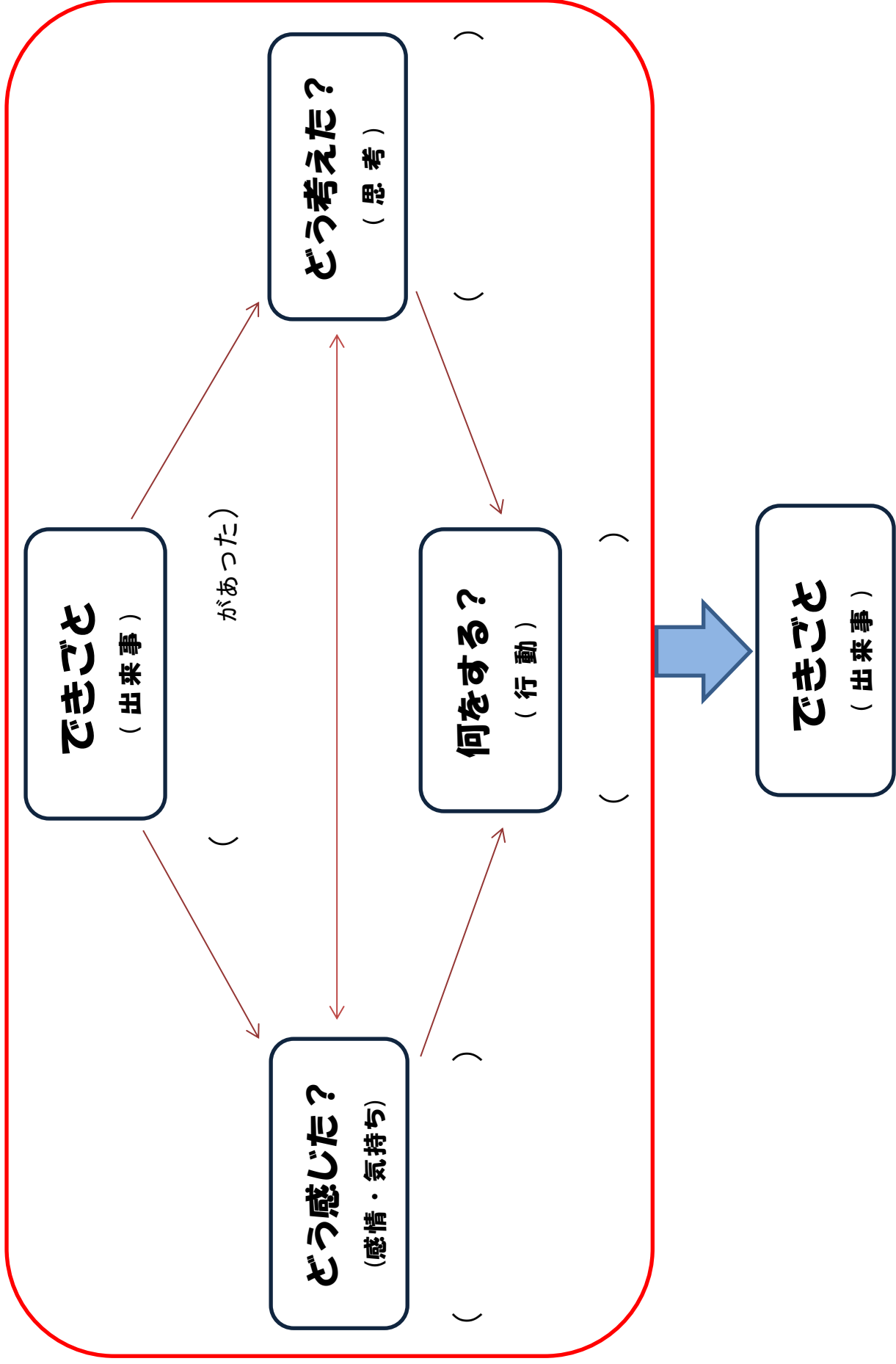
まとめた
呼び方です

できごと ～ 行動への流れシート ～



自分の行動はどの流れ？ 矢印をたどってみましょう！

月 日 () 名 前



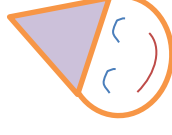
感情のことばシート

知っていることばに (○) 使っていることばに (◎) をしましょう

たのしい ()
 うれしい ()
 おもしろい ()
 ほっとする ()
 落ち着いた ()
 やった ()
 好き ()
 気持ちいい ()
 安心した ()
 おいしい ()
 ゆかいな ()
 しあわせ ()

さみしい ()
 悲しい ()
 むかつく ()
 いらつく ()
 しんどい ()
 苦しい ()
 くやしい ()
 うっとしい ()
 あせる ()
 不安 ()
 腹が立つ ()
 きらい ()
 ひやひやした ()

シヨック ()
 うらやましい ()
 つらい ()
 落ちこんだ ()
 ふゆかいな ()
 心配な ()
 おびえた ()
 きずついた ()
 落ち着かない ()
 こわい ()
 動揺した ()
 緊張した ()



他に使っている感情のことばがあれば () に書きましょう

[]

感情クイズシート



つぎのできごとがあった時、どんな気持ち（感情）がしますか？

あてはまる気持ち（感情）を書きましょう

1. 友だちとゲームをしてまけた（ ）
2. 誕生日に好きな〇〇〇を買ってもらった（ ）
3. 先生にほめられた（ ）
4. ゲームがなかなかクリアーできない（ ）
5. 家にひとりでいる（ ）
6. 汗をかいたのでシャワーをあびた（ ）
7. おばけが出てくるテレビを見た（ ）
8. 初めての場所へ行って、初めてのひとと話を（ ）
9. 大好きなアニメを見たり、ゲームをしている（ ）
10. 好きな〇〇さんと、けんかをした（ ）
11. 兄弟・姉妹の〇〇が、新しい△△を買ってもらった（ ）
12. お母さんが病気になった（ ）

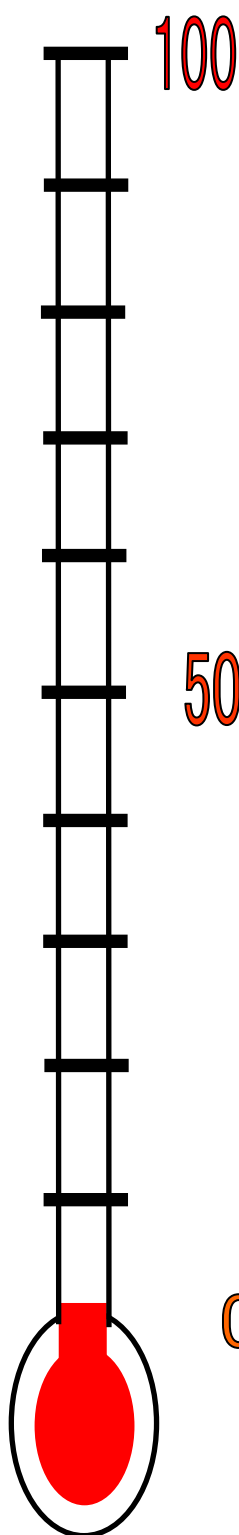
月 日（ ） 名前

温度計シート

月 日() 名前 _____



「うれしい」



〇〇〇の時の感情の温度は？

温度計を使って、感情の温度をはかってみよう

- ① ② ③ のときの感情の温度を線で結んでみよう
- 人によって、感じ方が変わることをくらべてみよう

ねらい

出来事によって、感じ方の度合い(温度)が変わるよね

人によって、考え方・感じ方はちがうよね

50

① 友だちに遊びに行こうと誘われた

② 欲しいゲームソフトを買ってもらった

③ 先生にほめられた

問題

- 自分がうれしいと感じた出来事を書き出してみよう
- 何°Cか線で結んでみよう

① _____

② _____

③ _____

人体かいぼう図

「うれしい」

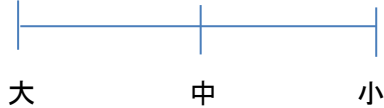
うれしいできごと

考えること
「どんなことを考える？」

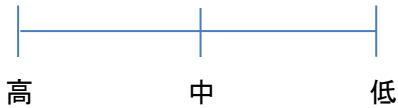
表情

話し方

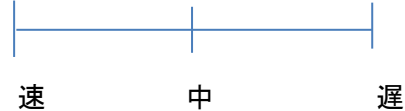
① 声の大きさ



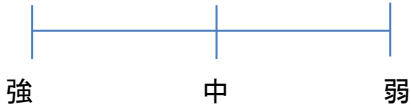
② 声の高さ



③ 声の速さ



④ 声の強弱



言いたくなること
「どんなことを言いたくなる？」

体の変化

① 心臓のドキドキ ② 呼吸の速さ、強弱

③ 汗をかく ④ 体の温度

⑤ その他

したくなる動作・姿勢
「どんなことをしたくなる？」

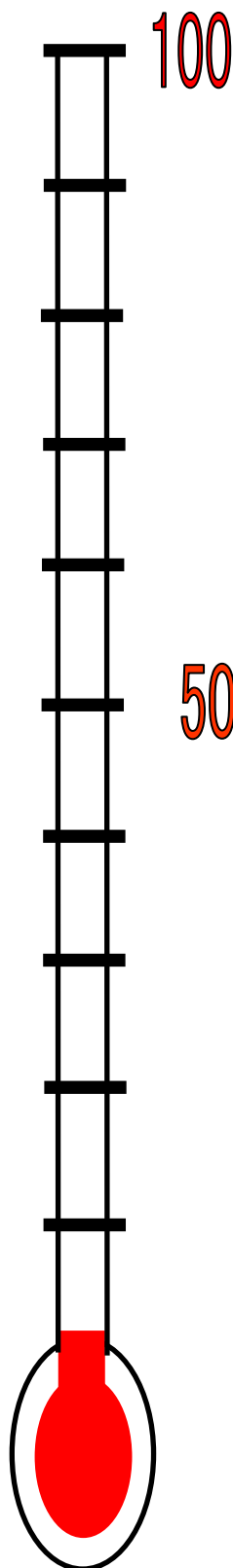
月 日 () 名前

温度計シート

月 日()名前



「不安」



〇〇〇の時の感情の温度は？

温度計を使って、感情の温度をはかってみよう

- ① ② ③ のときの感情の温度を線で結んでみよう
- 人によって、感じ方が変わることをくらべてみよう
ねらい
出来事によって、感じ方の度合い(温度)が変わるよね
人によって、考え方・感じ方はちがうよね

① 友だちとなかよくなれるかな～ () 度

⇒理由(なぜ):

② 勉強していないのに明日はテストだ () 度

⇒理由(なぜ):

③ 行事でみんなと一緒に〇〇しないといけない () 度

⇒理由(なぜ):

問題 1. 自分が不安を感じた出来事を書き出してみよう
2. 何℃か線で結んでみよう

① () 度

⇒理由(なぜ):

② () 度

⇒理由(なぜ):

人体かいぼう図

「不安」

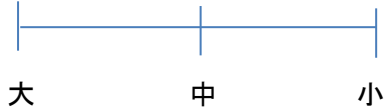
不安なできごと

考えること
「どんなことを考える？」

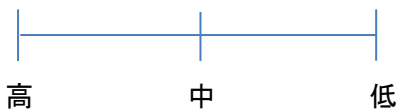
表情

話し方

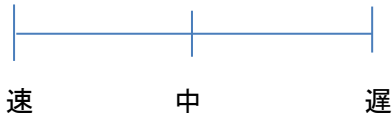
① 声の大きさ



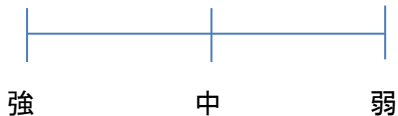
② 声の高さ



③ 声の速さ



④ 声の強弱



言いたくなること
「どんなことを言いたくなる？」

体の変化

① 心臓のドキドキ ② 呼吸の速さ、強弱

③ 汗をかく ④ 体の温度

⑤ その他

したくなる動作・姿勢
「どんなことをしたくなる？」

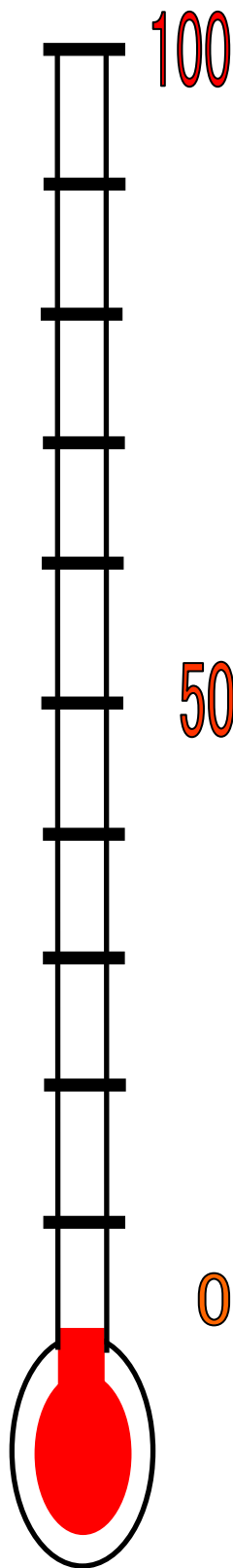
月 日 () 名前

温度計シート

月 日() 名前



「怒り」



〇〇〇の時の感情の温度は？

温度計を使って、感情の温度をはかってみよう

- ① ② ③ のときの感情の温度を線で結んでみよう
- 人によって、感じ方が変わることをくらべてみよう
ねらい

出来事によって、感じ方の度合い(温度)が変わるよね

人によって、考え方・感じ方はちがうよね

① 友達とけんかして自分だけ怒られた () 度

⇒理由(なぜ):

50

② 〇〇くんがさわいでいてうるさかった () 度

⇒理由(なぜ):

③ 買いに行ったゲームソフトが売り切れていた () 度

⇒理由(なぜ):

問題

- 自分が怒りを感じた出来事を書き出してみよう
- 何℃か線で結んでみよう

0

① () 度

⇒理由(なぜ):

② () 度

⇒理由(なぜ):

人体かいぼう図

「怒り」

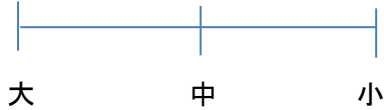
怒りを感じるできごと

考えること
「どんなことを考える？」

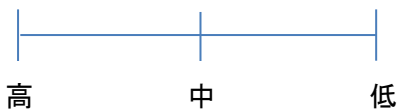
表情

話し方

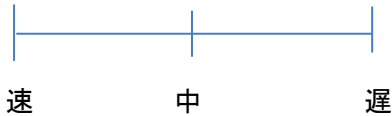
① 声の大きさ



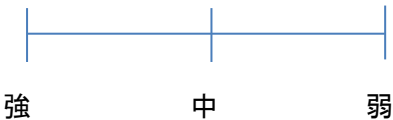
② 声の高さ



③ 声の速さ



④ 声の強弱



言いたくなること
「どんなことを言いたくなる？」

体の変化

① 心臓のドキドキ ② 呼吸の速さ、強弱

③ 汗をかく ④ 体の温度

⑤ その他

したくなる動作・姿勢
「どんなことをしたくなる？」

月 日 () 名前

参考文献



- トニー・アトウッド, カースティン・カールセン, アネッタミューラー＝ニルセン, 服巻智子訳 (2008) : 『The CAT-kit』 ASD ヴィレッジ出版
- トニー・アトウッド, 辻井正次監訳, 東海明子訳 (2008) : 『ワークブックアトウッド博士の <感情を見つけにいこう> 1 怒りのコントロール』 明石書店
- トニー・アトウッド, 辻井正次監訳, 東海明子訳 (2008) : 『ワークブックアトウッド博士の <感情を見つけにいこう> 2 不安のコントロール』 明石書店
- 上野一彦, 岡田智編著 (2006) : 『特別支援教育実践ソーシャルスキルマニュアル』 明治図書
- ポール・スタラード, 下山晴彦監訳 (2006) : 『子どもと若者のための認知行動療法ワークブック』 金剛出版
- ストレスマネジメント教育実践研究会編 (2003) : 『ストレスマネジメントフォキッズ小学生用』 東山書房
- 武田鉄郎 (2011) : 『実践障害児教育 -不登校支援のゴールはどこにあるか-』 学研マーケティング

平成二五年度 参加された

N.R さんの作文です

どんまいずに参加して？

)

どんまいずに参加して私はよかったですと思
います。

なぜ、よかったですと言うと自分の事や感情の
コントロールが出来たり、分、たりしたから
です。

私はどんまいずに参加するまでは自分の事、
感情のコントロールさえも出来なかつたんで
す。

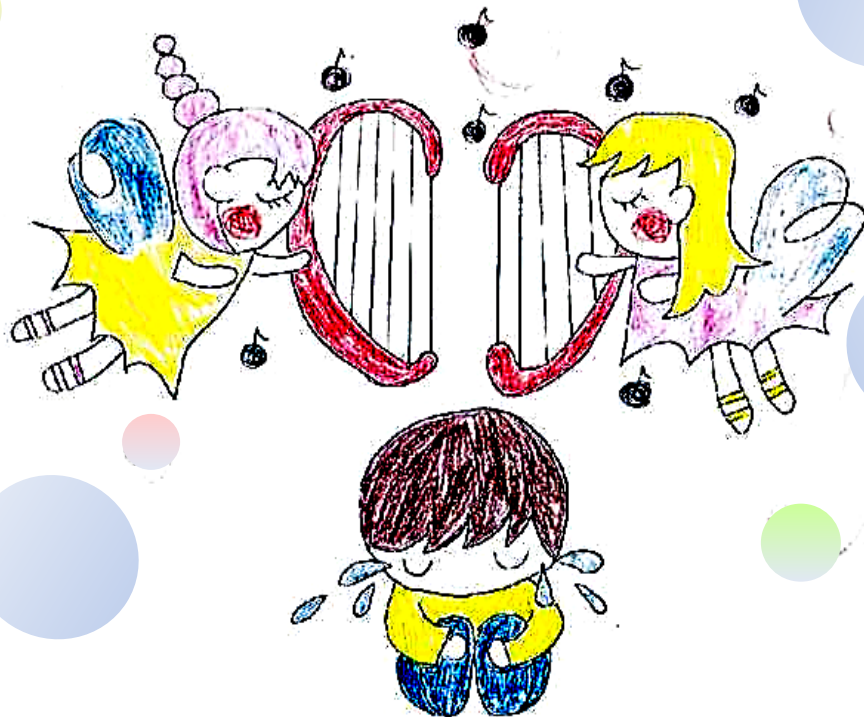
前までは、おこ、た時のおちつき方、不安
のたいしま方などの事を吹らず、イライラし
ていたら弟に当たり、何か不安な時は、夜も
眠れなかつたりしました。そんな私に南紀医
療センターの宮本ちざこ先生が、い
あなたと似た子が集まるどんまいずと言うの
があつてそこにぜひ参加してほしい。と先生
にすすめられて行く事になつた時は、私はす
ごく反対していました。だけど、行つてみた
ら以外と楽しくてどんまいずに参加してるとス
タッフさん達もやさしくしてくれましたので、次
回も来ようと思ひ参加してました。休ん
日があつたけど、その時はまた別の日に休ん
だ日の復習をやつてくれて、とってもいい場
所だと思ひました。

だけど、ある日どんまいずに行くのがしんど
くなつて行きたくないと私が母に言ひました
。そんな私を母が行くようにせよとくして
とちやうに母のけいたい電話がかかつてき

て、母は、「さ、と、どんまいずならや」と
言ひ電話にでました。しばらくしその電話は
終り私の方を聞いて「今日は今の里桜ちゃん
にひつたりな肉割をしてるよ。それから、里
桜ちゃんのこと待ってるよ。て言つてよ。」と
母が言ひ私はしぶしぶ行くことにしました。

どんまいずについて行つてみると、スタッフ
の人がうれしそうに顔で「里桜ちゃん、よく
きてくれたね。」と言つてくれて他の人も「来
てくれて、ありがう。」と言つてくれて私は
「今日ここへ来てよかつたかと思ひ心が温か
くなりました。そんな事もありながう私は一
つ学んだ事があります。それは、丹田呼吸の
便利さです。これめづらしいところがしり家
で実際にやつてみると、とつてもこうあり
でイライラがおさまつたので「これは使える
と思ひ今では、色々な事に使つてます。この
このように、どんまいずでは、とても良い事
を学ばしました。前とくらやても、自分の事、
感情コントロールが出来て、吹れてるような
気がします。もし、どんまいずというのを吹
らなかつたら私は前よりもっとよくなるな
たかもしれません。

だから私は、どんまいずに来て本当に良かつ
たと思ひます。本当に色々ありがうござい
ました。どんまいずのみなさんの事ずっと忘
れません。



題 名 平成 25 年度 和歌山どんまいプログラム
～ 地域発達障害サポートプログラム事業報告 ～
発 行 日 平成 26 年 6 月
発 行 者 和歌山県発達障害者支援センター ポラリス
編 集 和歌山県発達障害者支援センター ポラリス 山本 美知子

実施事業者（平成 25 年度）

特定非営利活動法人 よつ葉福祉会

特定非営利活動法人 ロッツ

社会福祉法人 つわぶき会

社会福祉法人 和歌山県福祉事業団

社会福祉法人 ふたば福祉会