

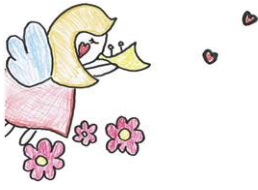
平成 27 年度

# 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

「和歌山どんまいプログラム」は、和歌山県発達障害者支援センターポラリスが、社会生活への適応につながるプログラムとして作成・実施してきたものであり、平成23年度からは、和歌山県から委託を受けた事業者が県内各圏域にて実施してきました。それぞれの事業者が参加者と向き合い、プログラムに取り組んだことで、「和歌山どんまいプログラム」は発達障害者への支援手法の一つとして、様々な形で成果を挙げることができています。

和歌山県からの事業委託は平成25年度で終了となりましたが、プログラムの有効性・必要性を認める県内の4つの事業者により、独自の事業として続けています。

発達障害者への支援ニーズが高まる中、プログラムによる支援の内容を多くの皆さまに知っていただくために、今年度も本冊子を発行しました。「和歌山どんまいプログラム」の平成27年度の取り組みをまとめたものです。

本冊子をお読みいただいた方に興味を持っていただき、「和歌山どんまいプログラム」をご活用いただけることを願っております。

表紙の絵  
平成23年度参加者  
T. Mさん



# 目 次

## はじめに

これまでの経緯.....	1
プログラムのねらい.....	2
プログラムの概要.....	3
各事業者の取り組み	
特定非営利活動法人 よつ葉福社会 .....	5
社会福祉法人 つわぶき会 .....	7
社会福祉法人 和歌山県福祉事業団 .....	9
社会福祉法人 ふたば福社会 .....	11
評価.....	13

## 資料編

### 自分ポスター

< 出来事・感情・思考・行動 > 分けシート

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」

## 実施事業者一覧

## 参考文献



## 和歌山どんまいプログラム - 経緯 -

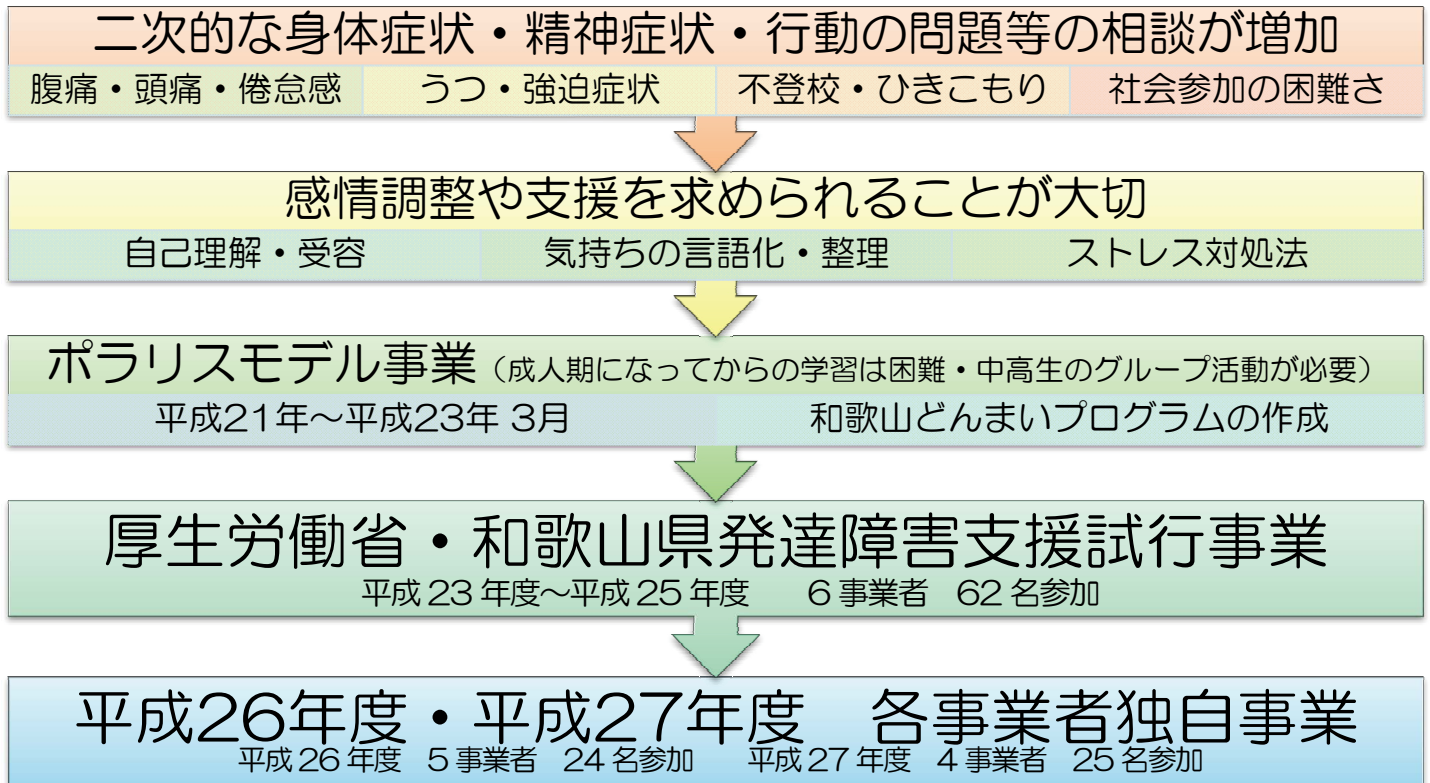
発達障害やコミュニケーションが困難な方が、学校や社会で適応して生きていくためには、周囲がなるべく早く本人を理解し、支援を始めることが大切です。

しかし、無理解からくる叱責やいじめ、また無理な課題があると、不安やストレスから暴言暴力等の不適応行動、頭痛、腹痛等の身体の不調、うつ状態や強迫症状などの精神的な二次症状として表れ、家庭から出られなくなることもあります。

また、社会に出て、就労を継続していくことは、発達障害やコミュニケーションに課題がある方には大変難しく、自分から相談をして支援を受けながら、適応を考えていくことが大切です。そのためには自分の考えや工夫の仕方が固定していない中高生のうちに、自己理解をして、人に相談することをグループで学ぶ場が必要と考え、「和歌山どんまいプログラム」を作成しました。

平成23年度～平成25年度は、6事業者がプログラムを行い、成果を上げました。平成26年度からは、各事業者の独自プログラムとなり、平成27年度は、4事業者が実績と経験に基づき、参加者に真摯に向きあいました。

これまでの経緯は以下のとおりです。





## プログラムのねらい

### 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。

大人になった時に、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。





## プログラムの概要

### ① 全11回の内容 ★このプログラムのねらいです

- 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

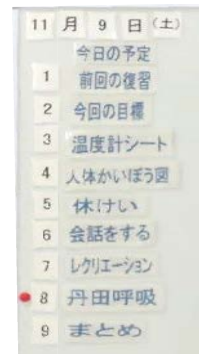
第11回 自分と人との関係を考える（サポーター表）  
 「ある時元気ブック」の活用を報告する  
 記述式アンケートを記入する



★ 自分がいろんな人に支えられていることを知る

## ② 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「〇〇〇〇〇〇」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 → 自分や感情を振り返って考える
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  
ロールプレイ  
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！





# 各事業者の取り組み

特定非営利活動法人 よつ葉福祉会

## プログラム実施上の工夫

プログラムの実施回数を増やして、本人たちが各々しっかりと1つ1つのプログラムに向き合うことができるように、1つのプログラムに多くの時間を取りました。また、プログラムの中盤にはレクリエーション大会を開催して、本人、保護者、スタッフが一緒に楽しめる時間を設けました。

プログラム当日は、プログラムが開始する30分前には来ていただいて、本人と話をしコミュニケーションをとってプログラムに入りやすい環境をつくりました。また、保護者の方には家庭での様子を伺いました。

毎回のプログラムの序盤にはアイスブレイクとして、リラックス体操を取り入れ、緊張をほぐして楽しい雰囲気を作りました。ワークシートを説明する際には、目で見て分かるようにホワイトボード等を書いて提示をしたり、本人たちが理解しやすい言葉を使ったり、また、できるだけイメージしやすい例えを出して伝えるようにしました。あるとき元気ブックの使い方については、どんなときに使ったら良いのか、使ったときと使わなかったときの気持ちの変化をスタッフ全員が参加した劇で伝えました。毎回プログラムが終了した際には、担当のスタッフから保護者へ本人のプログラムの様子を伝え、家庭での実践に繋がるような声かけを行いました。





保護者プログラムでは、悩みや困っていること等を話して共感し合ったり、また自分の体験談としてアドバイスをすることで、本音で話ができる場となりました。

プログラムの最終日には、お楽しみ会を行いました。半年間頑張ったことへの表彰状とともに写真を贈呈しました。今後、もしあるとき元気ブックをみても元気にならなかったときには、いつでも連絡できるようにどんまいネットの連絡先を伝えました。

### 参加者(本人)の声

- ・どんまいに参加して良かったと思った。いろんな人と出会えた。
- ・母親としっかり話げできた。
- ・丹田呼吸でストレスを減らせるようになった。
- ・丹田呼吸やっていますよ。役に立ちました。
- ・また受けたいと思った。
- ・誰かに相談するようになった。
- ・イライラすることが少し減った。
- ・最初は不安だったけど、回数を重ねるごとに楽しくなった。
- ・イライラする理由を伝えられるようになった。
- ・笑顔が増えた。



### 保護者の声

- ・子どもの本当の思いを知ることができるようになった。
- ・できごと～行動への流れシートを普段の生活でも取り入れている。
- ・保護者同士の輪が広がり楽になった。
- ・気持ちを言語化してくれるようになり、子どもへの対応が少し変わった。
- ・ストレスを一人で抱え込まなくなった。
- ・表情はいつも明るかったので、本人のしんどさに気付けなかった。プログラムに参加して感情を引き出してもらえた。
- ・家から出ることができなかった本人が休まず参加できたのは、本人が必要としているのだと感じた。
- ・親子の時間が取れた。



# 各事業者の取り組み

## 社会福祉法人 つわぶき会

### プログラム実施上の工夫

チームどんまいでは、「楽しく、みんなで」をモットーにプログラムに取り組みました。

ルールやねらいは、親しみやすいアニメキャラを使い、音楽を付けたパワーポイントを作って分かりやすくしました。

プログラムの説明は、できるだけ司会者の話を短く、参加者にクイズを出す等、笑いを入れたやりとりで進めました。また、参加者同士の話をつないで意見を出し合うようにしました。

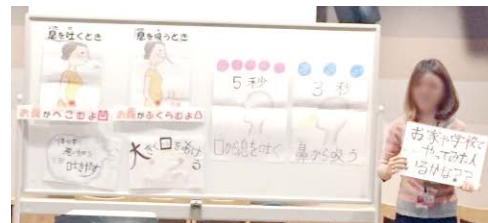


レクリエーションではチーム対抗戦にして、保護者も巻き込み、みんなで盛り上がりました。チーム全員が、久しぶり「ワクワクドキドキ感」を持ち、それが「また次に来たい!」につながっていると思います。



丹田呼吸の際には、パワーポイントから手描き紙芝居でプログラムを行いました。

ゆったりした音楽を流して、静かな雰囲気を作り、リラックスしたという気持ちを持ってもらうようにしました。



保護者会では、日頃の思いを吐き出すように話をたくさんしてもらいましたが、プログラムの説明やワークシートをする時間が足りず、苦労しました。

保護者が将来の不安を感じていることが多いので、上手に相談やシステムを利用すれば、「何とかなる」ということを伝え、安心感を持っていただければと思います。また、参加者がプログラムで考えたことを生活の中で使えているか、確かめる必要性も感じました。

会場は社会福祉法人つわぶき会が運営しているカフェスペースです。学校と違う雰囲気、好きなジュースが飲めるのも、リラックスするようです。

「プログラムが終わってもひまな時には来てね」と言える事が、参加者や保護者の方に「何かの時には、話に来れる」と喜んでもらっています。時々、ゲーム大会等で、居場所を提供できればと思います。



### 参加者(本人)の声

- ・スタッフの人もやさしく声をかけてくれたので楽しかった。
- ・とても楽しかったです。また行きたいと思いました。
- ・少し落ち着いたと言われるようになった。
- ・確実に変化がありました。人とよく話すようになってよかったです。
- ・来年も行きたかったけど予約できなかった・・・。

### 保護者の声

- ・自分の意見をみんなに聞いてもらい、否定されないという経験ができてよかった。
- ・自分の発言に対して、笑ったり茶化したりする人がいないという安心感があって、思ったことを落ち着いて話せるようになったと思います。
- ・子どものワークシートの回答を見ると、なかなかプログラムにのりきれていないように感じることもありますが、変化が見られるところもあります。
- ・わかりやすく感情のコントロールの仕方等教えてもらったのがよかったです。
- ・子どもには、スマホを持たせていないので、まわりの子たちがみんなですいている中には行けなかった様です。
- ・何年か継続参加出来たらうれしいです。
- ・子供と向き合うのは、自分の言動とも向き合うことなので辛いこともありました。以前より良い関係になれたと私だけですが感じています。ありがとうございました。



# 各事業者の取り組み

社会福祉法人 和歌山県福祉事業団

## プログラム実施上の工夫

私たちのグループ名である「どんまいず」は、「どんな時も、前向きに、生きていこう!」という思いを込めています。参加者それぞれが抱えている不安や怒りを、「前向きに考えよう」という目的のもと一緒に取り組んできました。

### 参加型のプログラム（雰囲気作り）

最も大切にすることは、話を聞く、否定はしないこと。自分たちの経験談を話し、スタッフから心を開くことです。

また、スタッフが一方的に説明する、黙々とワークシートに取り組むのではなく、参加者もスタッフも質問・発言がしやすい雰囲気を作るため、参加者・スタッフに関わりなく発言やアプローチには必ず返事しています。



### レクリエーション

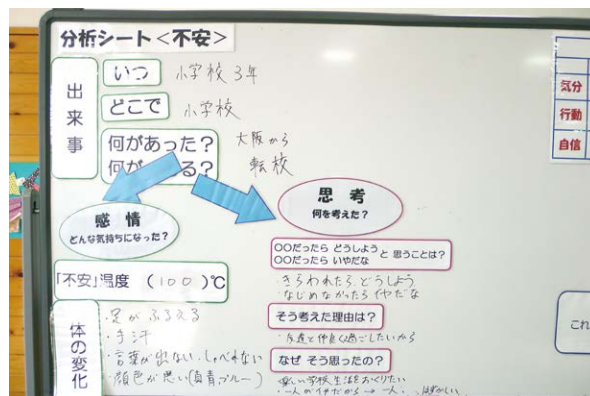
プログラムの内容は、不安や怒りといったあまり人に言いたくない内容の物が多いことから、レクリエーションは出来るだけ体を使いリフレッシュを図れる内容にしました。また、参加者からのリクエストや苦手なことも聞きながら、ゲームに参加しなくても点数付け等の役割を持って参加出来るよう工夫しています。





## 視覚的なアプローチ

板書、イラスト等の他に、どのように心にストレスやイライラが溜り爆発してしまうのか等の感情の変化等もカゴやボールといったグッズを使用し視覚化することで、具体的にイメージを持ってもらえるよう取り組みました。



## お楽しみ会 & 同窓会

年に2回と決して多くはないですが、同窓会を楽しみにしてくれている方もおり、また、安心できる場、憩いの場として継続して取り組んでいきたいと思っています。また、気の合う仲間と趣味や近況報告を行うことで、お互いに刺激や励みを得られる場となっています。保護者の方にとっても、同じような悩みがある方も多く情報交換の場としてとても喜んでもらっています。

どんまいずは、まだまだ発展途上ですが、これからも「行きたい」と思ってもらえるような安心出来る場として、参加者と一緒に感情や考え方について考えていきます。

## 参加者(本人)の声

- ・前向きになれて、他人の考え方も分かった。
- ・どんまいずでは、普通に他の人と話せて楽しかった。
- ・少しだけ話す人も増えて、ちょっと楽しい学校生活を送れています。

## 保護者の声

- ・子どもの相談など出来る人がいなかったので、プログラムに参加しお話が出来ることができ、気持ちが楽になりました。
- ・スタッフと接することで、あこがれや真似したい良い事等が学べたと(本人が)言っています。
- ・スタッフや皆様の話を聞いて、気付いたこと、見直したいことがたくさんありました。
- ・明るくなった。学校で人と話すことが増えた。

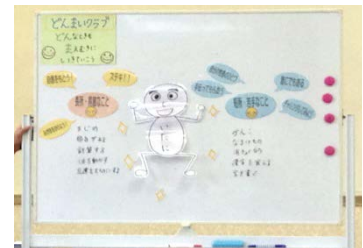


# 各事業者の取り組み

## 社会福祉法人 ふたば福祉会

### プログラム実施上の工夫

どんまいクラブでは、まず、安心して参加できる居場所・なんでも話せる関係づくりを目指し取り組みました。どんなことでも否定されずに自分の気持ちや考えを話すことで安心感を実感してもらい、続けて行きたい気持ちを持ってもらえるような工夫を考えながら実施しました。そんな安心できる場であるからこそ、しんどい事にも向き合うことができる時間であったと感じています。回を重ねるにつれて、初めは少し緊張していた会場の雰囲気も徐々に和らいでいき、スタッフとの関わりだけでなくメンバー同士でも会話を楽しんだり、姿が見えない時には心配したりと良い関係にもなっていました。

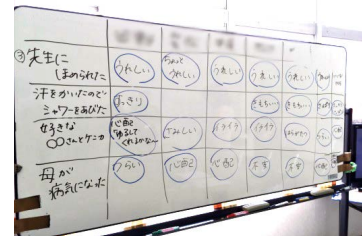


ワークを進めるにあたり、参加されるメンバーが自分のこととして考えられるよう、場面が限定されず本人たちの実際に生活している中でのできごとや場面に近い内容で考えられるよう取り組みました。具体的に分かりやすい内容やロールプレイを行って伝えること等を工夫をしました。また、ワークの合間にはアイスブレイクや早口言葉、楽しみながら参加できてまた来たいと思ってもらえるようにレクリエーションもそれぞれの様子に合わせて考え実施していきました。ワークの合間の休憩時間はスタッフにとっても参加しているメンバーにとっても息を抜きしんどいことと向き合った時の切り替えにもなり、些細な疑問や共通に興味をもてる話などをしながら楽しみました。とある休憩時間、おやつに食べたおせんべいのパッケージに書いていた塩の話になり、塩には地名が付いている物があるが、本当に海水を取る場所によって塩の味は違うのだろうかと話が盛り上がり、実際に海水を汲んで作ってみようとなりました。そして、どんまいクラブ修了式の後のお疲れ様会でのバーベキューで実際にやってみたりもし、素敵な時間を過ごしました。

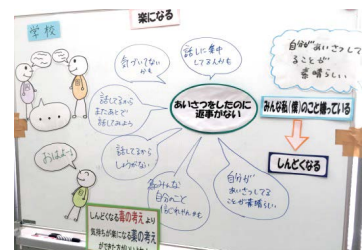
どんまいクラブに関わらせていただき感じたこと・勉強になったことがあります。それは相談すると言うことの難しさで大切さです。

例えば、人前で発表することが苦手なのに発表をしなくてはならない時がありました。その時、頑張って発表が苦手なことを相談してみたのですが、「大丈夫、大丈夫！」と返されました。その時は聞いてはもらえたけど、でも自分の中でしんどかった所が解決したわけではありませんでした。そして、自分の苦手なことを整理して具体的に人見知りで人が多い所が苦手で、人前に立つと頭が真っ白になるんです。と伝えると今度は“大丈夫”だけでなくどうすれば良いよと言った細かなアド

バイスをもらうことができました。その際は自分の中での不安だったこと・心配だったことなどがスッキリし、少し頑張ってみようと言う気持ちになりました。自分たちもなかなか伝わらないとそれが経験として残ってしまい、「もういいや」「言っても分かってもらえない」「自分で何とかしよう」といった気持ちになり、困り感を困り感として捉えられなくなってしまうかもしれません。そうならずにはどうすれば上手く伝えられ、自分の中だけ閉じ込めずに相談してみようという気持ちになれるのか、それに気付けた時、普段の生活はもっと過ごしやすいものとなるのではないのでしょうか。



そんな風に自分の苦手な所や得意な所や実際に目には見えない感情・考えを整理して具体的に相談してみる力、こういった伝え方をすれば分かってもらえるのかといった所を一緒に考えていけたらと思います。それを本人たちにどうすれば分かりやすく伝えられるのかを工夫しながら考えて行くことが大切で、今後も必要なのではないかと感じました。誰にだって、大人だって、失敗や不安・イライラすることがあって、その時にどう対処するかが大事だということを伝えていけたらと思います。



## 参加者(本人)の声

- ・他の人が考えている事を知る良い機会になった。
- ・レクリエーションゲームが楽しかった。
- ・以前よりも自由になった。
- ・休憩のおかしがめちゃくちゃうれしい。
- ・毎回気持ちの学習についてはおどろいた。



## 保護者の声

- ・丹田呼吸を日常でもしてみたい。
- ・考え方を考える事の大切さがよく分かりました。
- ・子どもが自分をどう考えているのか、私の思っていたものとの違いに気付いた。
- ・同じ思いのお母さんと話ができて、共通の話題や悩みを話せうれしく、楽になりました。
- ・子どもだけでなく自分も楽になった。

# 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（開始時・修了時）実施しました

本人記入 <本人>

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 <保護者からみた本人>

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

保護者記入 <保護者自身>

1. GHQ28 精神健康調査
2. 終了時のアンケート

- GHQ28・考え方のクセ統計分析 -  
和歌山心理・教育サポートセンター 小山 秀之

## 平成27年度 GHQ28 精神健康調査

本人記入 <本人>

- ・ 身体的症状
- ・ 不安と不眠
- ・ 社会的活動障害
- ・ うつ傾向

保護者記入 <保護者からみた本人>

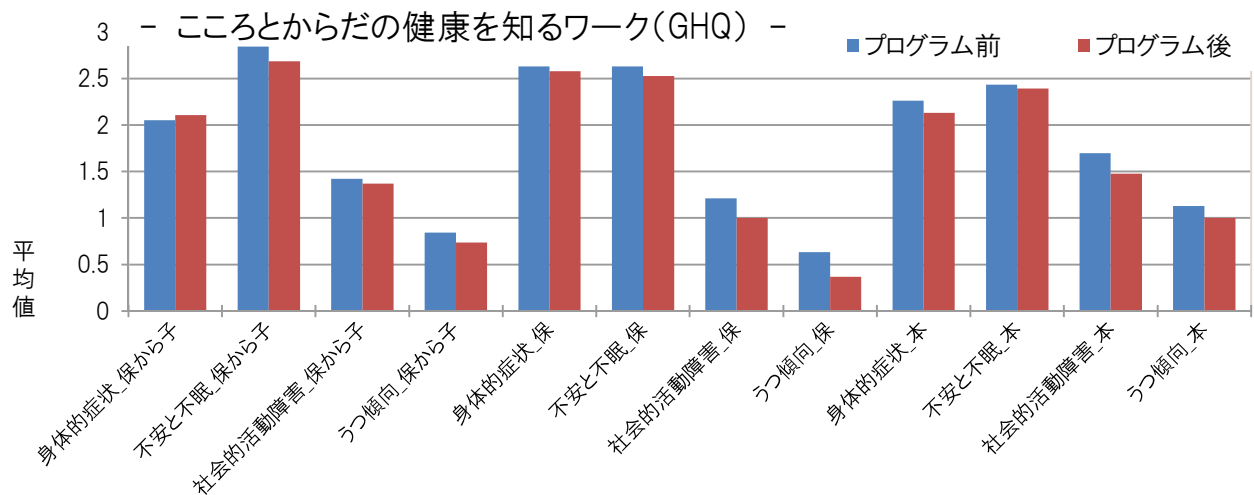


### GHQ28 精神健康調査 分析結果

<本人>

<保護者から見た本人>

・ プログラム後に有意に低下した項目はなかった



### 【考察1 (考えられる理由)】

- ・ 欠席により、全プログラムを受けられなかった参加者がいた
- ・ 開始時にできなかった振り返りができるようになり、また終了時に高校受験や進路決定があったため、より不安を感じた参加者がいた
- ・ 一部の保護者にアンケートの協力が得られず、数が少なかった
- ・ 平均すると各項目が低下していたが、有意な差にはならなかった

### 【28年度の配慮】

- ・ 全プログラムの出席や補習ができるように日程調整をする
- ・ 保護者会の持ち方を考え、プログラムの意義と本人の関わり方を理解してもらう
- ・ 特に不安に対しての対処法を具体的に考え、実行する手助けをする



## 平成27年度 考え方のクセを知るテスト（認知の歪み）

項目	内容
恣意的推論	証拠もないのにネガティブな結論を引き出しやすい
選択的注目	良い面は視野に入らず、悪い面だけを見てしまう
過度の一般化	ひとつのよくないことから「何をやっても同じだ」と結論づけたり、この先も同じことが起きると思ってしまう
拡大解釈と過小評価	自分の欠点や失敗、関心のあることは拡大してとらえるが、自分の長所や成功などはことさら小さくみる
個人化	よくない出来事を、さまざまな理由があるにもかかわらず、自分のせいにする
全か無か思考（完璧主義）	物事を端的に白か黒かのどちらかに分ける考え方。完全にできなければ満足できず、少しのミスで全否定する

### 考え方のクセを知るテスト 分析結果

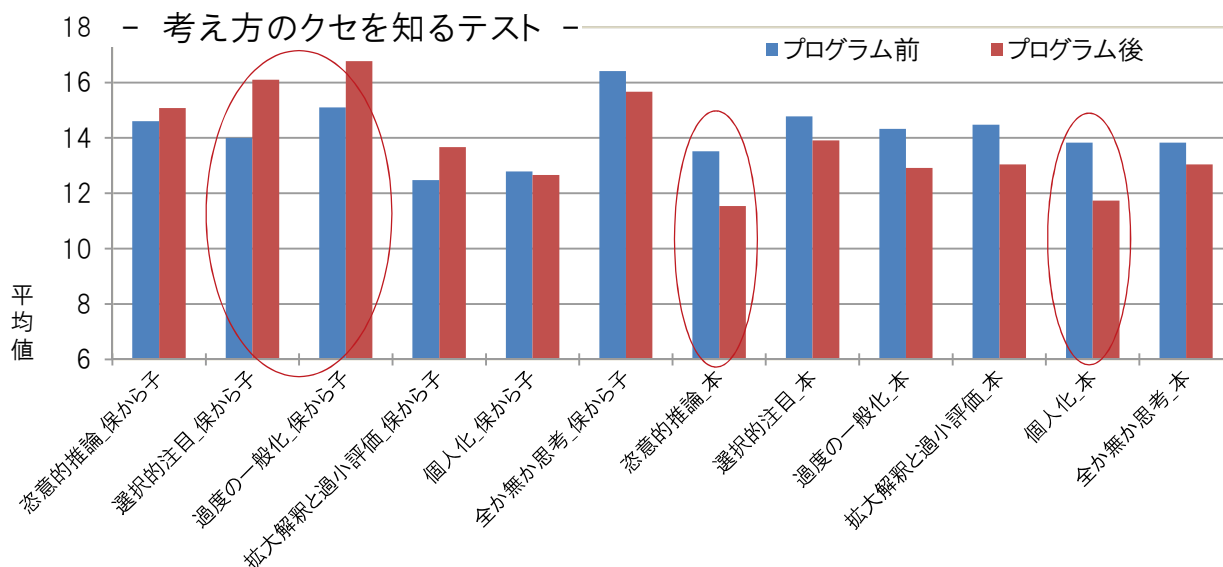


<本人>

「恣意的推論」  
「個人化」 } 有意に低下

<保護者から見た本人>

「選択的注目」 有意に上昇  
「過度の一般化」 有意に上昇傾向



### 【考察2】

- 本人はプログラム後に、ネガティブな考え方や自分のせいにする考え方が少なくなったと答えている
- 保護者から見ると、終了時のほうが小さなことを気にしたり、自分の良い面が見えていないと回答している
- 本人は、プログラムを受けたことで、考え方が柔軟になったと思われる
- 保護者は終了時のほうが、将来の不安もあり、本人の考え方の偏りが心配になったのではないだろうか



# 資料編



<b>自分ポスター</b> 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！

得意なことにみがきをかけよう！



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)

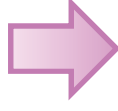


うれしい  
楽しい  
悲しい  
不安  
怒り

( )  
( )  
( )  
( )  
( )

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

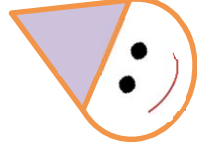


寝る  
食べる  
話す  
相談する  
暴れる

( )  
( )  
( )  
( )  
( )

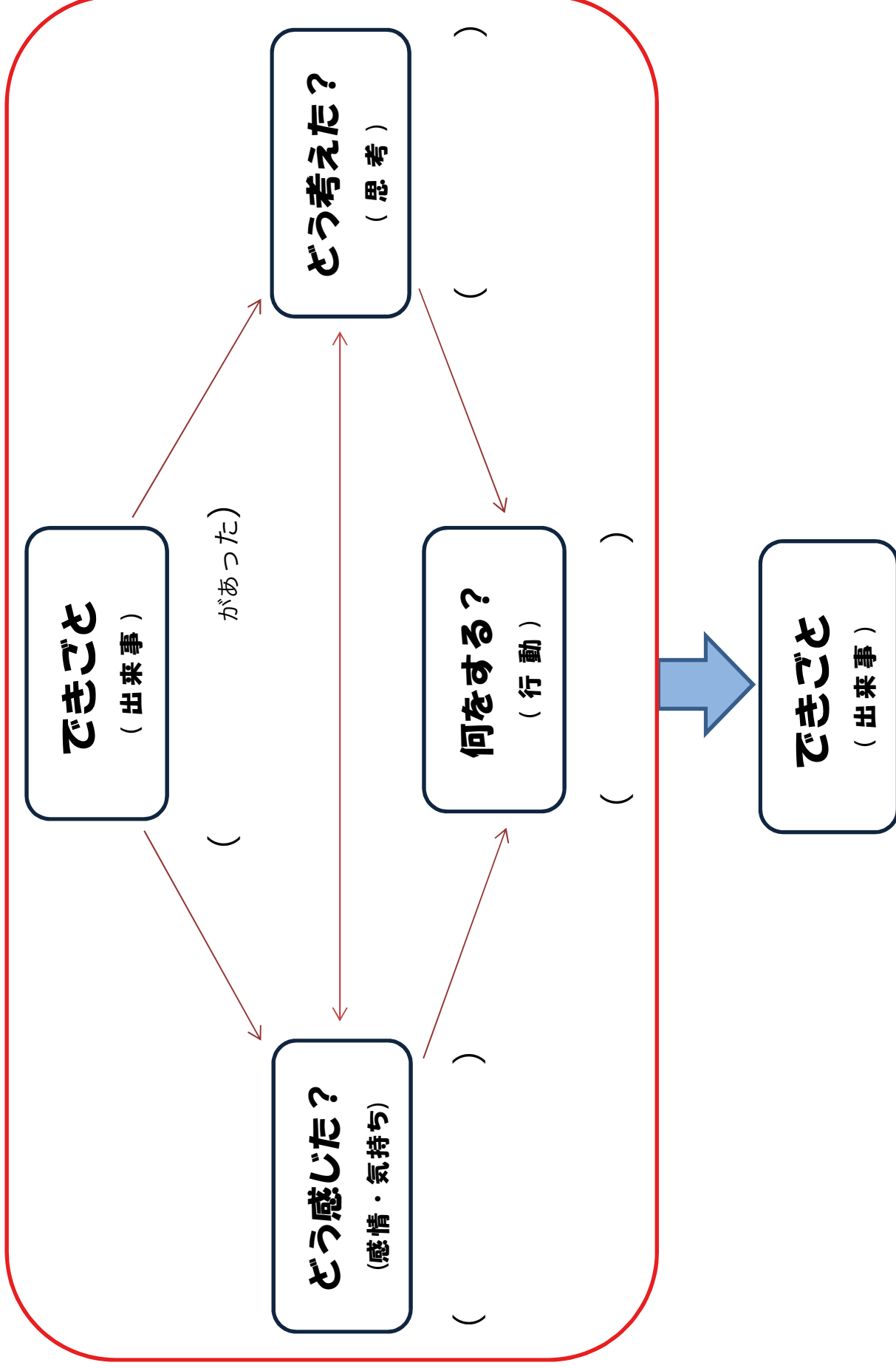
まとめた  
呼び方です

# 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

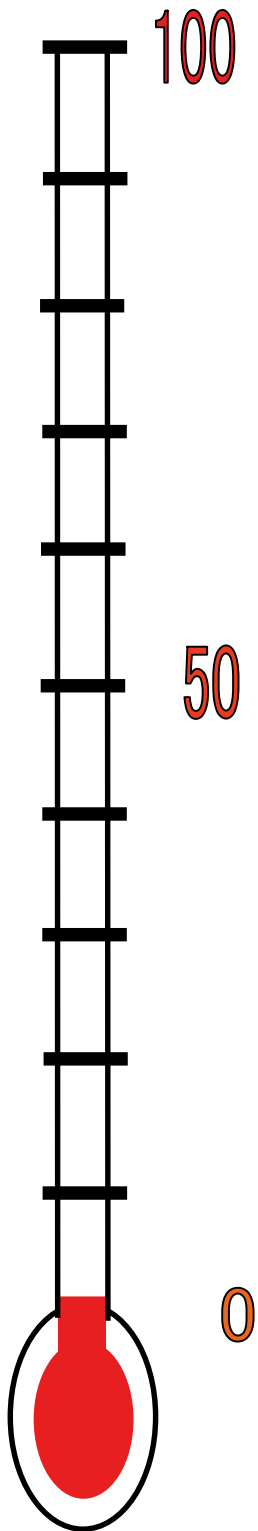


# 温度計シート

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

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 1. 自分がうれしいと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

②

③

# 人体かいぼう図

## 「うれしい」

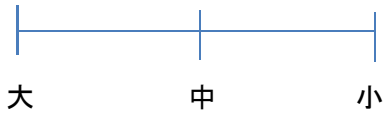
うれしいできごと

考えること  
「どんなことを考える？」

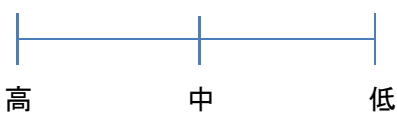
### 表情

#### 話し方

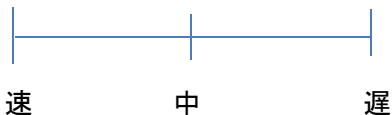
① 声の大きさ



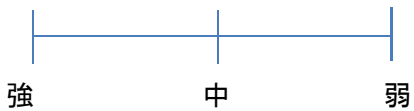
② 声の高さ



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





## 「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
2. 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):

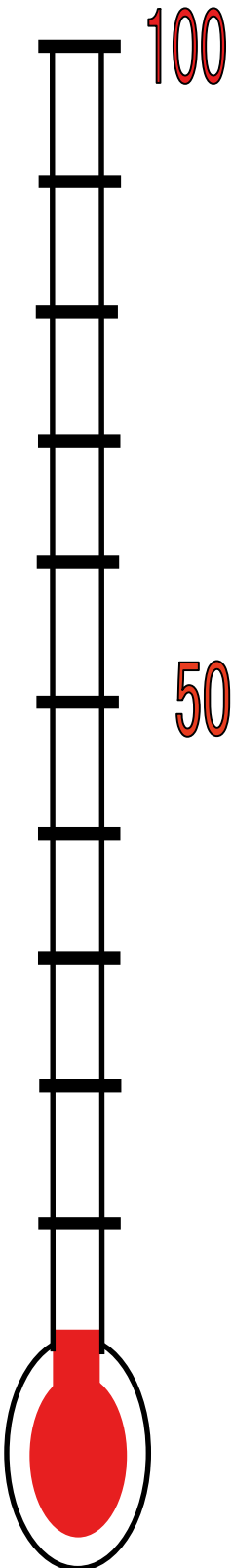
問題 1. 自分が不安を感じた出来事を書き出してみよう  
2. 何℃か線で結んでみよう

① ( ) 度

⇒理由(なぜ):

② ( ) 度

⇒理由(なぜ):



# 人体かいぼう図

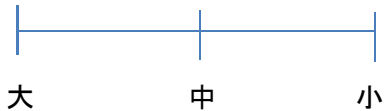
## 「不安」

不安なできごと

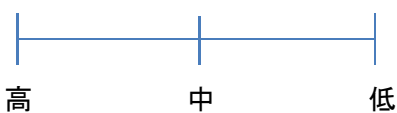
### 表情

#### 話し方

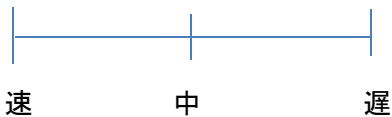
⑤ 声の大きさ



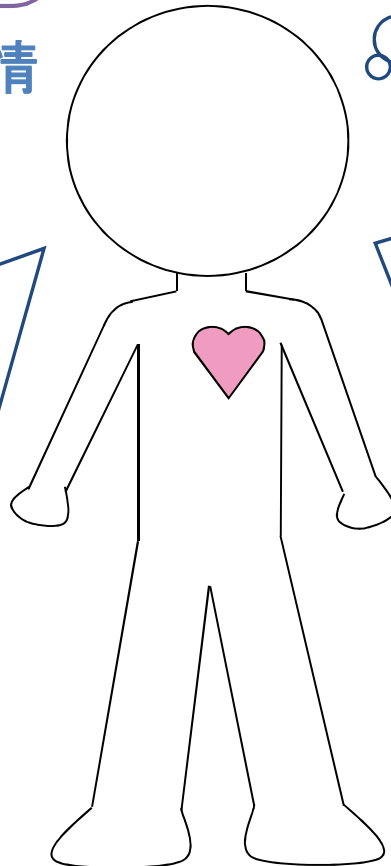
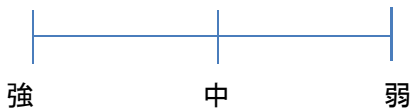
⑥ 声の高さ



⑦ 声の速さ



⑧ 声の強弱



考えること  
「どんなことを考える？」

言いたくなること  
「どんなことを言いたくなる？」

#### 体の変化

③ 心臓のドキドキ ② 呼吸の速さ、強弱

④ 汗をかく ④ 体の温度

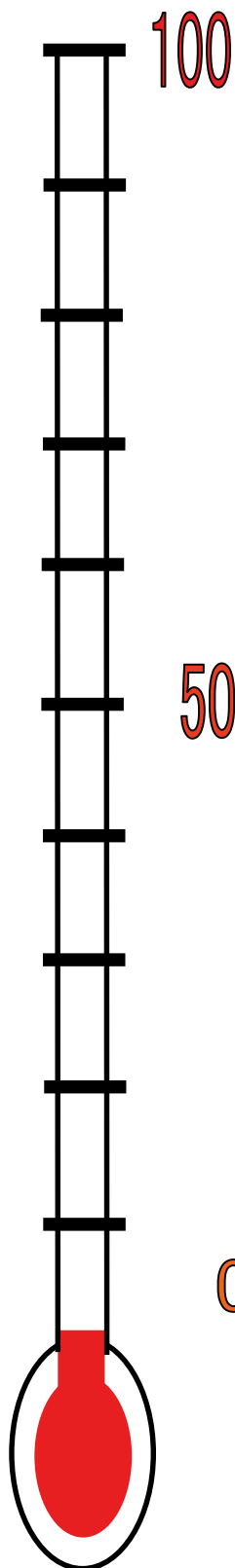
⑤ その他

したくなる動作・姿勢  
「どんなことをしたくなる？」

月 日 ( ) 名前



## 「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):

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 1. 自分が怒り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

## 「怒り」

怒りを感じるできごと

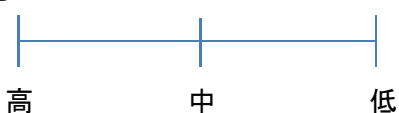
### 表情

#### 話し方

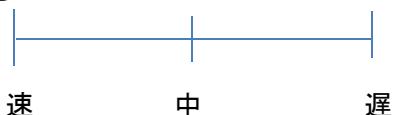
⑨ 声の大きさ



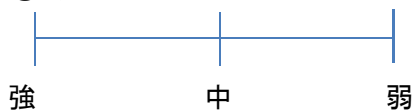
⑩ 声の高さ



⑪ 声の速さ



⑫ 声の強弱



#### 体の変化

⑤ 心臓のドキドキ    ② 呼吸の速さ、強弱

⑥ 汗をかく    ④ 体の温度

⑤ その他

考えること  
「どんなことを考える？」

言いたくなること  
「どんなことを言いたくなる？」

したくなる動作・姿勢  
「どんなことをしたくなる？」

月 日 ( ) 名前



# 実施事業者一覧



## どんまいネット

個性あふれる一人ひとりが自分なりに頑張れたことをスタッフ一同嬉しく思います。こんな仲間がいることを心の隅に置きながらこれからも進んでいこう。

特定非営利活動法人 よつ葉福祉会

Tel.0736-26-7281 Fax.0736-26-7291

E-mail : sopras@yotsuba-hukushikai.or.jp



## チームどんまい

チームどんまいでは楽しく過ごすことに関しての専門家が充実して配置されております。一番力を入れているのはレクリエーションです。次回はどんな参加者が来るか楽しみです。がんばっていきますので宜しくお願いします。

社会福祉法人 つわぶき会

Tel.073-435-0294 Fax.073-424-0294

E-mail : soudan294@tuwabuki.jp



## どんまいず

どんまいずは、参加者のみなさんの「変わりたい!」気持ちを後押しする、そんな場所でありたいと思っています。

「動けば変わる!」

社会福祉法人 和歌山県福祉事業団

Tel.0738-65-3311 Fax.0738-65-3311

E-mail : sc-yume@wfj.or.jp



## どんまいクラブ

『ここに仲間がいる』これからもそんな場であることを大切に・・・一人ひとりが輝いて暮らせる「根っこの力」をサポートできるようスタッフ一同力を合わせます。

社会福祉法人 ふたば福祉会

Tel.0739-24-3909 Fax.0739-24-3909

E-mail : kahta.kanade@gmail.com

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



## 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 アトウッド博士のく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 アトウッド博士のく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

上記の文献を元に、プログラム及びワークシートを作成しました。



題 名 平成 27 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 28 年 3 月

編集者 社会福祉法人 和歌山県福祉事業団

発行者・著作者・事業実施法人（平成 27 年度）  
特定非営利活動法人 よつ葉福祉会  
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

発行者・著作者  
和歌山県発達障害者支援センターポラリス 山本 美知子

