

平成 28 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 1 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頂くために、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 28 年度の取り組みをまとめたものです。

そして、今回の冊子は、平成 23 年度からのプログラムのあゆみにについてもまとめており、総括的な内容を含んだものになっています。

本冊子をお読みいただいた方に関心を持っていただき、「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

どんまいクラブでたくさんの事を教えて頂いて
今はとても生きやすくなりました。
毎日楽しく過ごすことができています。
方法を教えてくれてありがとうございます。
泣き虫の私が何年泣いてない？
というくらい泣いてないです。
助けてくれてありがとうございます。
頑張ります。

今回の表紙イラストと共に寄稿いただきました



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 よつ葉福祉会 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 ふたば福祉会 11

評価・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13

5 年間のあゆみ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 15

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 -



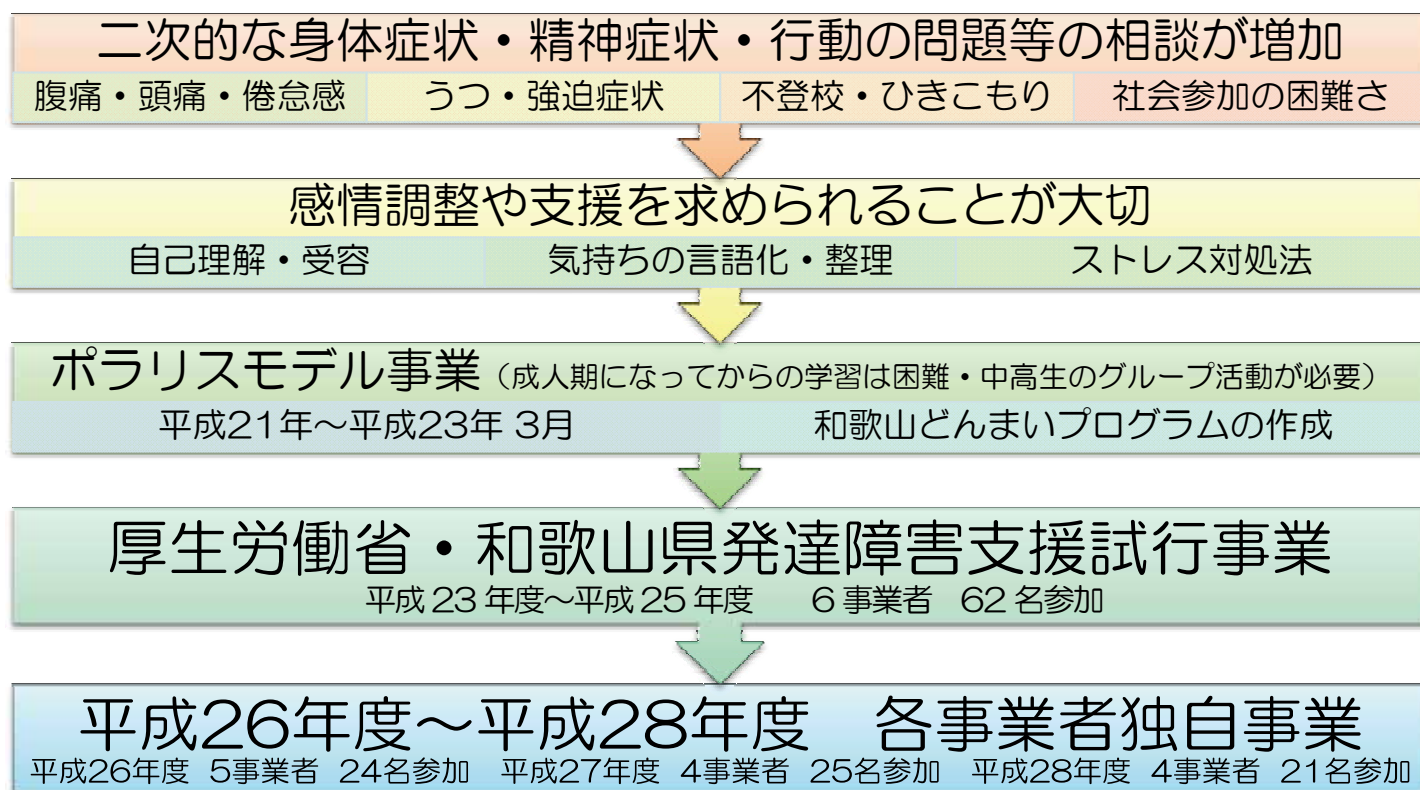
発達障害やコミュニケーションが困難な方が、学校や社会で適応して生きていくためには、周囲がなるべく早く本人を理解し、支援を始めることが大切です。

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 28 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。

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・いろんな考え方を知る
(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
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

はじめに、スタッフ全員が共通した支援をすることを目的に「個別の支援計画」を作成し、プログラムを進めました。初期状態から変化があった場合、その変化に対してどう支援していくのかをスタッフ間で共有することができました。毎回評価を行うことで支援する方向性が確認でき、どんまいネット終了後もどのように支援していくのか見通しを持ちながら支援することができました。

プログラムでは、開始 30 分前に来所いただき、本人とのやり取りから関係作りを行いました。そうすることにより、プログラムに入りやすい雰囲気を作ることができました。ワークシートを説明する際には、わかりやすい方法として視覚で確認できるように写真やイラストを用いて行いました。また、理解しやすい言葉を使いイメージしやすい例えで伝えるようにしました。ワークシートに記入する際には、気持ちを自分の言葉で伝えてもらうことをねらいとしていたので、スタッフの体験談を話し本人の気持ちを引き出しやすくしました。言語化しづらい様子が見られたときは、選択肢を提示し選択できるようにしました。レクリエーションでは、前回の本人の状態を基に構成しました。本人たちから要望も聞き、本人・保護者・スタッフが参加して皆で楽しめる内容にしました。

保護者プログラムでは、悩みを相談できる場所として気軽に話せる雰囲気作りを意識しました。回数を重ねて行く中で進路や就職についての話題で保護者同士が共感し合い、お互いを認め合うことができるようになってきました。スタッフから具体的なアドバイスをすることで、家庭での対応の幅が広がったといった声を聞くことができました。

プログラムの最終回にはお楽しみ会を行い、6 か月間がんばったことに対して表彰状を贈呈



し、これからも相談できる場所であることを伝え、今後も本人・保護者ともに関わりを続けていきます。

どんまいネット 5 年間の活動を通じ、地域での取り組みを行っています。妙寺中学校において、不登校生の増加や学級や学年集団に溶け込めない生徒による授業妨害や反社会的行動の実態がありました。まずは自分を知り、自尊感情を向上させ、集団への帰属意識を高めるためのプログラムが作れないかと相談があり、どんまいプログラムの手法を学校教育にも取り入れた妙寺中学校「適応プログラム」を共同開発し、平成 26 年度より実施しています。また、どんまいネットを修了しても残された課題（問題解決のためのコミュニケーション能力、自己理解、一般に求められる生活スキル、所属感、自己肯定感、ストレス耐性等）があり、継続して支援を受けられる場所が必要になってきました。そこで、放課後等デイサービス「ソプラス・リーベリー」を開所し、将来の就労に向けての準備支援を行っています。

参加者(本人)の声

- ・最初は緊張したけど来てよかった。
- ・嫌なことを人に話すことができた。
- ・家族にいろんなことをしてもらっていることに気づいた。
- ・しんどいことを話していいんだと思った。
- ・今までしっかり考えてなかった。考えるとすっきりした。
- ・ちょっと考えて行動するようになった。
- ・人に話を聞いてもらおうと思った。
- ・楽しかった。
- ・どんまいに来てから笑うことが増えたように思う。
- ・自分が笑うきっかけになった。



保護者の声

- ・どんまいに来てから悪い方向に考えることが少なくなった。
- ・一番しんどいときにどんまいを受けられたことがとてもよかった。
- ・本人が自分のしんどさを言えたことがとても嬉しかった。
- ・自分のしんどさを保護者プログラムで話せてよかった。
- ・同じ悩みを持つ保護者同士が集まり意見を言えたり、聞けたりしてよかった。
- ・どんまいに参加することで親の役割を学ぶことができた。
- ・本人の思いを受け入れることが大切だと思った。
- ・どんまいネットに参加することで、本人のこれからの“きっかけ”になった。
- ・どんまいに来るようになって自分の気持ちが少し楽になった。
- ・子どもと落ち着いて関わろうと思えるようになりました。



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

～本音が出せる楽しい居場所に！～

「チームどんまい」は「本音が出せる！」「楽しい！」という安心感を持って、参加してほしいと思いました。

◇ 話を聞き共感する

スタッフから話しかけ、趣味の話を聞いて「すごいね！」「いいね！」と共感しました。他の参加者とも話せるようになり、緊張した様子から楽しい表情が見られるようになりました。もっと話をする時間が欲しいという意見もでていました。



◇ レクリエーションを一緒に楽しむ

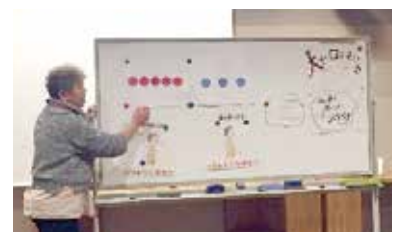
協力し合うゲームで、ドキドキワクワクしながら一体感を深め、人と一緒にする楽しさを経験してもらいました。



◇ ワークの中でいろんな意見があって良いことを知る

プログラムの中で、気が付いた事や自分で考えた意見をスタッフが褒め、なぜそれが良いのかフィードバックしました。

また、ワークシートに書いた意見を発表し、表にまとめたホワイトボードを見て、他の参加者の意見と比べました。そしてスタッフが、「答えは一つでなく、いろんな意見があって良いことを話しました。



◇ 保護者会

保護者会では、プログラムのねらいを知り、ワークシートに記入して話し合いをしてもらいました。その中で、わが子との関わり方を振り返ってもらいたいと思っていますが、話がはずみ過ぎて、時間が足りませんでした。

また、スタッフが就労の現状について話をし、今何を大切にするのかを考えるきっかけになってほしいと思っています。

◇ スタッフの研修

つわぶき会では、「どんまいプログラム」を地域貢献事業として、またスタッフ研修として行っています。参加スタッフが事前にワークシートを記入して、自分の感情や行動を振り返り、ことばで説明する練習をしています。徐々に自分の考えをまとめ、説明してくれるようになり、毎日の業務でもどのように伝えるか考えるようになりました。スタッフの感想です。

- ✧ プログラムの内容についても自分に置き換えて考えてみると、とても勉強になり、前向きになりました。
- ✧ 今まで以上に前向きになって、苦手な利用者さんにも自分から声をかけ、分かりやすく説明できるようになった。
- ✧ 発達障害の方に対する理解、伝え方、やりとりの大切さ等勉強になった。

◇ 次年度に向けて

○ 和歌山県発達障害者支援センター ポラリス

ポラリスの中高生の相談の中で、コミュニケーションや友人関係、不登校等の問題がある場合「どんまいプログラム」の話をしてもらっています。そして実際に見学に来て、自分で参加の決定をしてもらいます。次年度の希望者と、もう一度参加したいという希望者が多数います。

◇ 「チームどんまい」報告会

つわぶき会の職員研修で報告会を行い、全職員に内容と意義を理解してもらい、次年度のスタッフを募集しています。参加したスタッフがワークシートの説明を行い、「チームどんまい」に参加して変わったことを報告しています。

参加者(本人)の声

- ・プログラムをとおして友達になった。
- ・自分とはちがう人の考えを知れて、こんな考え方もあるんだと思えた。
- ・昔の自分を客観的に見て、昔より人生を楽しもうと思えた。
- ・プログラムに参加する前は死にたいとか自殺したいとか思っていたけれど、思う数が減りました。

保護者の声

- ・お母さん達と話したことで元気になった。
- ・自分の気持ちを言葉で少しずつ伝えられるようになった。笑顔がふえてきた。
- ・子どもがポジティブになったことで、私もポジティブになれました。感謝でいっぱいです。



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、生きて行こう!」という思いを込めています。参加者の方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。

○雰囲気作り

自分の行動や気持ちを振り返り、自己開示するという誰でも避けたいと思うことを、プログラムの中で取り組むことから、まずはスタッフが経験談や失敗談等を話し、自己開示するようにしています。「失敗してもいい」「何を言っても大丈夫」と思ってもらえるよう、どの様な行動、発言に対してもリアクションを返し、否定はしません。参加者の方が安心できる雰囲気、「またここに来たい」と思ってもらえるような楽しみの時間も設定しています。



○レクリエーション

プログラムの内容によってはストレスを感じることもあるかもしれません。そこでレクリエーションでは、極力体を動かしリフレッシュできるような内容を考えています。また、4つの内容をスタッフがプレゼンし、参加者の方に何をしたいかを選んでもらいました。自分たちで選んだレクリエーションであることから、全員が楽しそうに参加してくれていました。



○視覚的なアプローチ

板書やイラスト等の他に、心にストレスやイライラが溜まっていく様子を籠にボールを入れて表現したり、ロールプレイ等をとおして詳細なイメージをつかんでもらえるよう取り組みまし



た。これからも、楽しく目に見えて分かりやすいをもっとうに取組んでいきます。

○お楽しみ会 & 同窓会

年に2回同窓会を開催しています。年々、参加者も多くなってきており、お互いに刺激や励みを得られ、保護者の方も情報交換や気分転換の場、困った時の拠り所としてあり続けられるよう、継続して取組んでいきます。



○普及、啓発

普及、啓発を目的に年度初めに活動報告会を開催しています。プログラムの目的や効果、内容の紹介、参加者や保護者の方の様子、変化についての紹介に加え、専門家からの講話も組み入れています。

プログラムには、例年6名程度の方に参加していただいています。私たちは、たくさんの方に参加していただき、日常の中で感じている違和感や、困っていること、感情等について一緒に考え、向き合っていきたいと思っています。

どこに、誰に相談に行けばいいのだろう、誰かに話を聞いてもらいたい。という思いをお持ちの方は多いと思います。私たちは、近隣の市町村役場（福祉関係課）、教育委員会等に参加要項や内容をお伝えしています。ご興味のある方は、直接お問い合わせいただくか、市町村役場や学校に問い合わせ頂ければ幸いです。

参加者(本人)の声

- ・ちゃんとした笑顔ができるようになった。
- ・最後には楽しくやろうと思えるようになった。
- ・色々なことを話せるようになった。
- ・まあまあ楽しかった。習ったことはやれたらやる。



保護者の声

- ・子どもの思っていたことと、自分が考えていた答えに違いがあり新鮮に感じました。
- ・担任の先生から、困っていたことをすぐに伝えにきてくれたことがあったと聞き、少し自分の気持ちを伝えていけるようになったのかと嬉しく思いました。
- ・情報交換や悩みを話せたりと、子どもに対する支援の視野がすごく広がりました。
- ・否定されないという安心感や居心地の良さをすごく実感しました。



各事業者の取り組み

社会福祉法人 ふたば福祉会

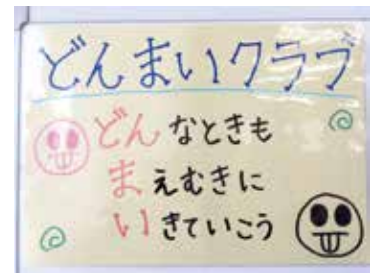
プログラム実施上の工夫

どんまいクラブ「何でも話せる関係づくり・安心して参加できる場」を大切に！

○雰囲気作り

スタッフがありのままの姿をみせる…

初対面の人が多い中、なかなか本音を出す事は難しいことだと思います。みんな得意なことや苦手なことがあり、時には失敗する。スタッフも“自然”に人間らしくありのままの姿で参加し、失敗もしながら話しやすい関係を作れるように臨みました。初めは少し緊張した雰囲気もありましたが、プログラム中盤ごろにはメンバー同士の話がはずむ事やスタッフが失敗した時には声をかけてくれる場面もありました。



○会話をして緊張感をなくす！

毎回どんまいクラブを始める際は、すぐプログラムに入るのではなく、スタッフから最近の出来事や何気ない話題等を話し雰囲気作りを工夫しました。また、休憩時にはお菓子を食べながら休日の話題やテレビの話、何気ない普段の話、どんまいクラブ修了後のお疲れさま会の内容をどうするか等、リラックスしながら関係を深める事が出来たように思います。



○早口言葉で意見を出しやすい場に！

プログラム開始前の会話だけでなく、プログラムの途中で早口言葉を入れ意見を出しやすい場の空気作りにも取り組みました。声を出すことは少し恥ずかしいといった人もいましたが、みんなで一緒に声を出すことで自然に参加することができていました。



以前参加されたメンバーからの体験談から「会話をする」ということの難しさ・ポイントに焦点を当て、日によって決まったトークテーマからグループに分かれて会話を行いました。それぞれがテーマにそって自分の事を話し、話がはずんだり、その時の会話から相手の事を知る事も多かったように思います。

○レクリエーションを通し、楽しみながら関係づくりを！

レクリエーションでは、スタッフ・保護者も一緒に参加して対決したり、メンバー同士でもチームを組み、作戦会議を持ち話し合う場面も設定しました。座っている時間が長くなってしまいう日は、できるだけ体を動かして楽しめるレクリエーションを行いました。



○ワークシートの内容をより考えやすくするために

ワークシートの説明時には参加されるメンバーの生活場面で起こる出来事に近い内容で考えられるよう、工夫しながらロールプレイ・スタッフの体験話等を具体的に行いました。

○プログラムでの気づきを実際の生活の場で…

どんまいプログラムを通して自分を振り返り、気付いたこと・知ったことを実際の生活の場ですぐに取り入れることは難しいかもしれません。普段生活しているのは地域の中、学校や家庭です。その中で様々な出来事が起きますが、その時どんまいプログラムで気付いたことをどのように使っていくのか。ふたば福祉会では、プログラム終了後「か〜た」の中で実際の生活場面に近い環境で、自然に起こる出来事を大切にしながら取り組んでいます。

様々な場面・ひとつひとつの出来事によっても気持ちや考えは少しずつ違ってきます。その気持ちや考えをどう整理するのか、どのように言葉にするのか、そして自分の行動はどうかの振り返りが大切です。安心できる場で大人と出来事を共有し、そこで一緒に整理・振り返りをすること、そんな場がプログラムでの気づきを般化していく事に必要で、このような経験の積み重ねが大人になった時の生活で大きな力になるのではないのでしょうか。プログラムが終わっても自分の困り感に気づきながら、どうしようもない時は誰かに頼ってみる。か〜たはそんな居場所を目的に活動しています。

どんまいプログラム・事業所で過ごす時間はわずかで、生活の場に繋げる為には家庭や関係機関との連携は欠かせません。ですが、実際に意見交換をできる場は少なく難しい状況です。その為にはどんまいプログラム、か〜たで行っている事を知ってもらおう工夫をしていかなければいけないと感じています。

誰だって失敗するしイライラも不安もある。自分だけじゃない。そんな時どうすればいいか。一人じゃない、ここに仲間がいる。プログラム終了後も何でも話せ、ありのままの自分を出しながら一緒に様々な出来事を経験できる場にも目を向けながらスタッフ一同頑張っていきたいと思います。

参加者(本人)の声

- ・ シンプルに楽しかった。
- ・ 自分ポスターで自分の特徴が分かった。
- ・ レクリエーションが楽しかった。
- ・ 人の考えは人それぞれあるということを知った。
- ・ みんなと話しできて楽しかった。
- ・ 丹田呼吸、学校でも使ってみようと思った。
- ・ 会話が楽しめた。



保護者の声

- ・ 子どもの思っていることと自分の思っていることの違っている所が分かった。
- ・ 色々と雑談もできて楽しかったです。
- ・ 子どもの考え方についても改めて考える事が出来ました。
- ・ 自分の感情について考えたことで子どもの感情についても同じように考えてあげられるようになったらいいと思います。
- ・ みんなで話しできたことが嬉しかった。
- ・ 題材のテーマが最近のできごとで良かった。

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・終了時）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. 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
センター長 小山 秀之

平成 28 年度 GHQ28 精神健康調査

本人記入 <本人>

保護者記入 <保護者から見た本人 / 保護者自身>

- ・ 身体的症状 ・ 不安と不眠
- ・ 社会的活動障害 ・ うつ傾向



GHQ28 精神健康調査 分析結果

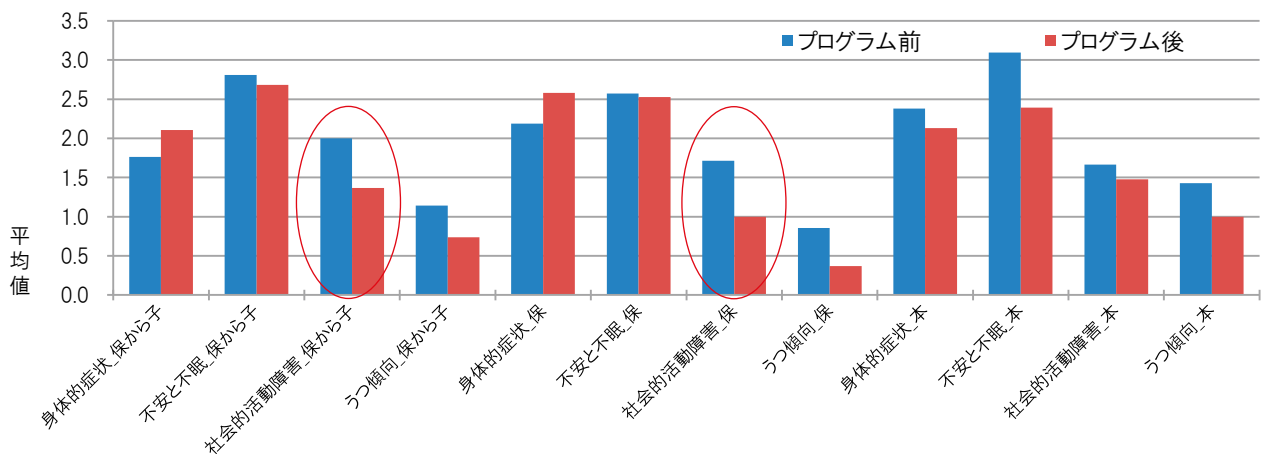
<保護者から見た本人>

「社会的活動障害」 有意に低下
「身体的症状」 低下傾向

<保護者>

「社会的活動障害」 有意に低下

- こころとからだの健康を知るワーク(GHQ) -



【考察 1】

- ・ 不登校や登校しぶりの参加者に改善がみられ、友人と積極的に交流しはじめた参加者がいたため、保護者から見た本人の社会的活動障害が軽減した。
- ・ 保護者自身がどんまいプログラムで他の保護者と知り合い、話し合いをしたため、気持ちが軽くなり、社会的活動障害が軽減されたのではないだろうか。
保護者自身の結果が良かったのは、6年間で初めてである。昨年度の反省から、保護者会の見直しを図り、プログラムの意図を丁寧に伝えた効果と思われる。
- ・ 本人自身の回答では個人差が大きく、また「もっと社交的になりたい」と回答した参加者もいたように、終了後の評価が厳しくなり、有意に低下した項目はなかった。

平成28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

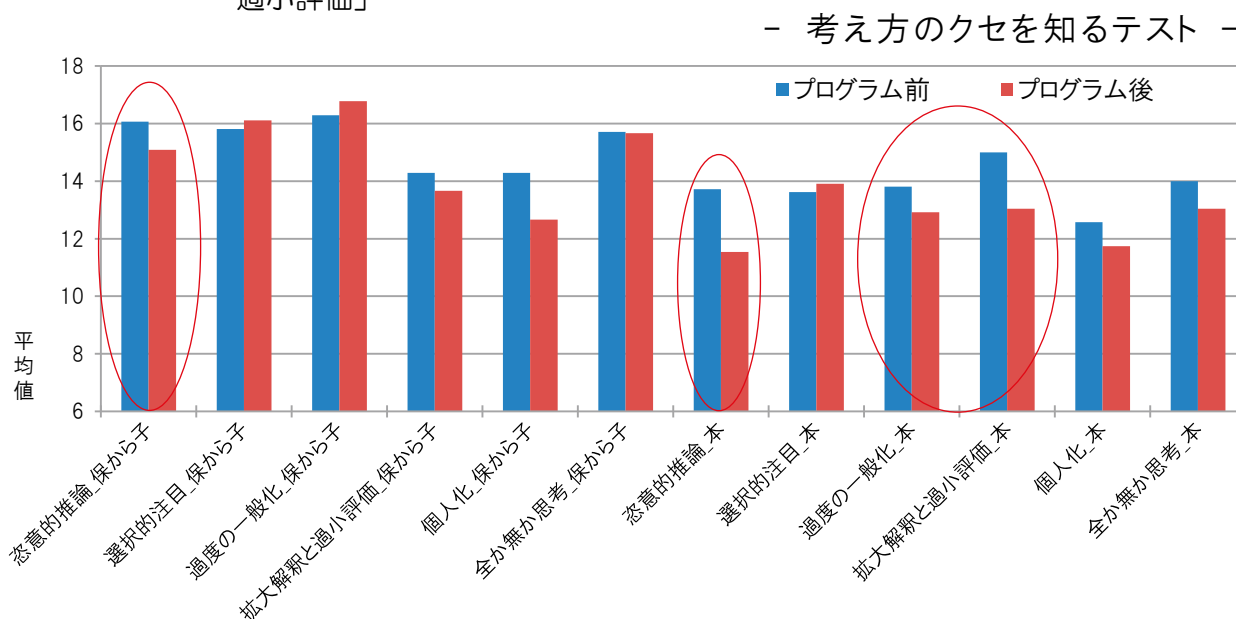


<本 人>

「恣意的推論」 有意に低下傾向
「過度の一般化」 有意に低下傾向
「拡大解釈と過小評価」 有意に低下

<保護者から見た本人>

「恣意的推論」 有意に低下傾向
「過度の一般化」 有意に低下傾向



【考 察2】

- 毎年、考え方のクセを知るテストの結果は、保護者から見た本人と本人自身の回答がズれることが多い。しかし、今年度は似通っていた。保護者が子どもと話し合い、行動から見た内面もよく理解していたと思われる。
- 考え方のクセを知るテストの「ネガティブな結論を引き出しやすい」等、2～3項目が有意に改善されたという結果から、考え方が柔軟になったと考えられる。その効果もあり、GHQの社会的活動障害の軽減につながったのではないだろうか。



「和歌山どんまいプログラム」 5年間のあゆみ



山本美知子（社会福祉法人つわぶき会・元和歌山県発達障害者支援センターポラリス）
武田 鉄郎（和歌山大学） 小山 秀之（わかやま心理教育サポートセンター）

はじめに

「和歌山どんまいプログラム」が始まり6年が経ちました。

平成23年度に厚労省と県の委託事業として始まり、4年目からは各事業者が独自の事業として取り組んできました。プログラムをきっかけに成長する参加中高生を目の前にして、その必要性和県内各地域で継続する意義を感じたからです。毎年、各事業者がその年度の取り組みを報告し、評価分析をして、和歌山県福祉事業団が編集し、冊子にしています。

5年が経過し参加中高生108名になり、5年間の評価データをまとめて分析したところ、参加中高生の考え方が柔軟になり、精神的な症状が軽減されたことが実証されました。

平成28年11月の日本LD学会第25回大会での発表を元に報告致します。

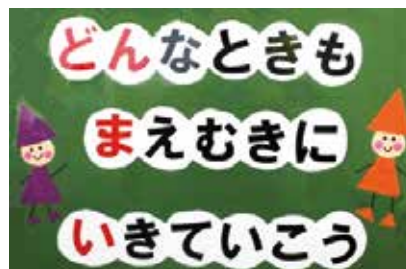
I. 問題

発達障害やコミュニケーションに問題がある子どもが学校や社会に適応できない時に、病的な不安を抱え、それを適切に言語化できずに身体症状や不登校等の二次障害を示してしまうことがある（武田,2011）。また社会に出る時には、仕事のイメージがないために不安感を高め、就労しても人との関係が上手くいかない等で、仕事が続かないことが多くみられる。そのような不適応を起こさないために品川（2013）は、自己理解をして「セルフモニタリング」や「セルフコントロール」する力や援助を求める力が必要と述べている。

そこで、発達障害又はその可能性のある中高生を対象に、グループで自己理解や感情コントロール、ストレスコーピングを学ぶ「和歌山どんまいプログラム」を開発した。23年度から和歌山県内の福祉事業者が実施し、5年間の評価検証を行った。

II. ねらい

1. 発達障害や不適応の問題がある中高生や家族が安心して集まり、本音を出せる居場所を作る。
2. 参加者が自分自身や感情を振り返り、感情調整の方法を知る。
3. 各事業所スタッフが発達障害や不適応の問題がある参加者とのコミュニケーション方法を学び、日頃の事業の中でも生かしていく。



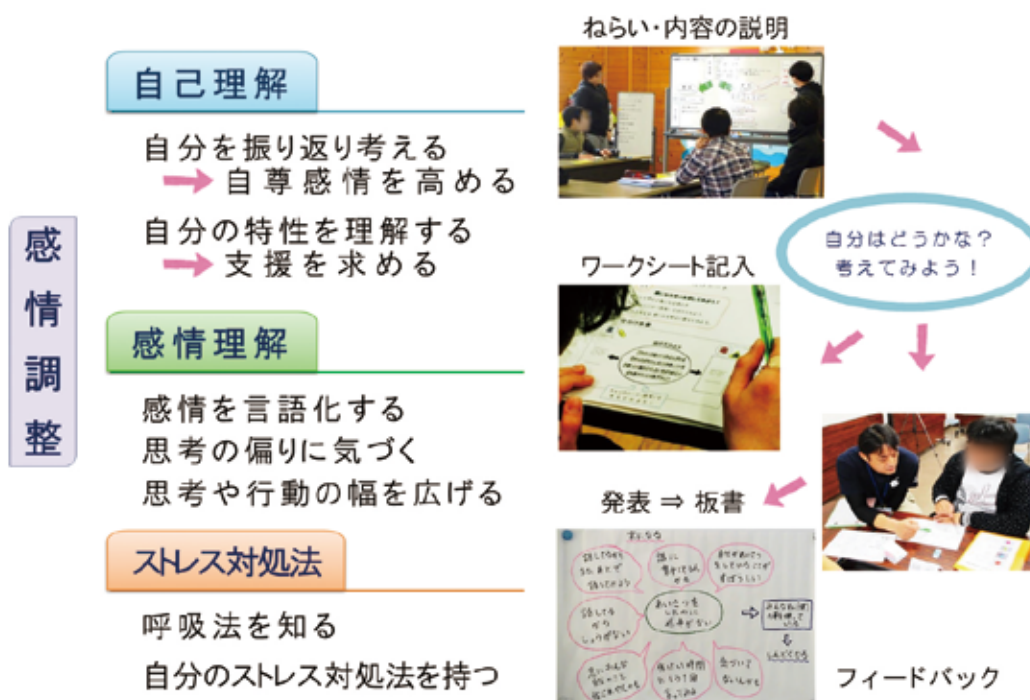
どんまいプログラムコンセプト

III. 方法

1. 参加者：発達障害があるか不適応の問題があり、ことばでの会話と書字が可能で、保護者の協力が得られた中高生が5年間で、計108名参加した。
2. 実施者：各地域で福祉事業を行っている福祉事業者のスタッフ6～10名がプログラムを実施した。スタッフ研修を行い、プログラムの意図を理解し、役割を分担する。
毎回、事前準備と打ち合わせ、終了後は進行方法や参加者の反応などについて反省会を行う。
毎年数回、全スタッフが集まり、発達障害の理解やコミュニケーションの方法、事例研修など勉強会を行う。



- プログラムの作成：①自己理解②感情理解③自分の感情分析④コーピングスキルを学ぶために「The CAT-kit」（Attwood・Callesen・Nielsen・服巻, 2008）等を参考に図やイラストを入れ、文の書き込みが少ないワークシートを作成した。ワークシートは、自分でモニタリングできるように何をするか目的や考え方の筋道を表示した。実施する中で、参加者の反応を見ながら、より分かりやすくするため改訂している。
- プログラムの実施:9月から3月までの土曜日が日曜日に（2～3週間に1度）2時間、全11回のグループワークを行った。保護者も参加し、プログラムの意図と子どもの特性を理解し、日常生活の中での般化につなげる。
- プログラム内容：

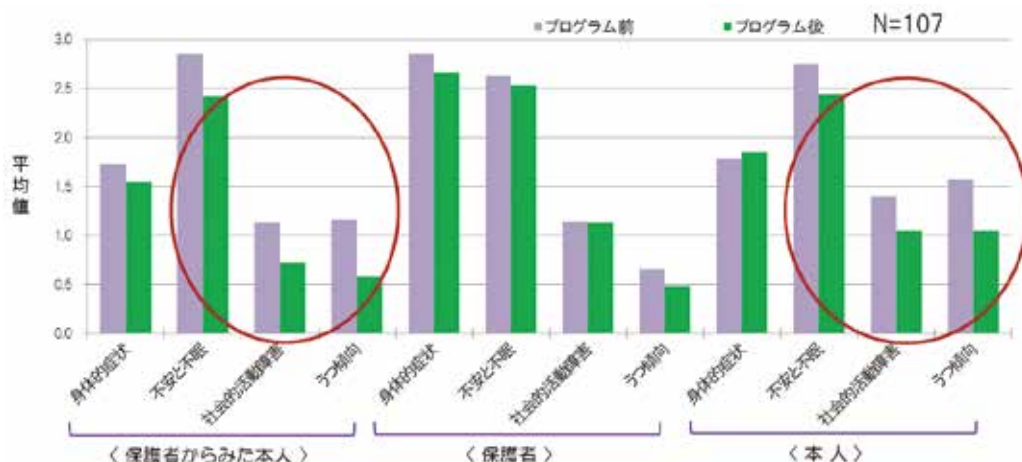


Ⅳ. 評価方法と結果

1. 記述式アンケート

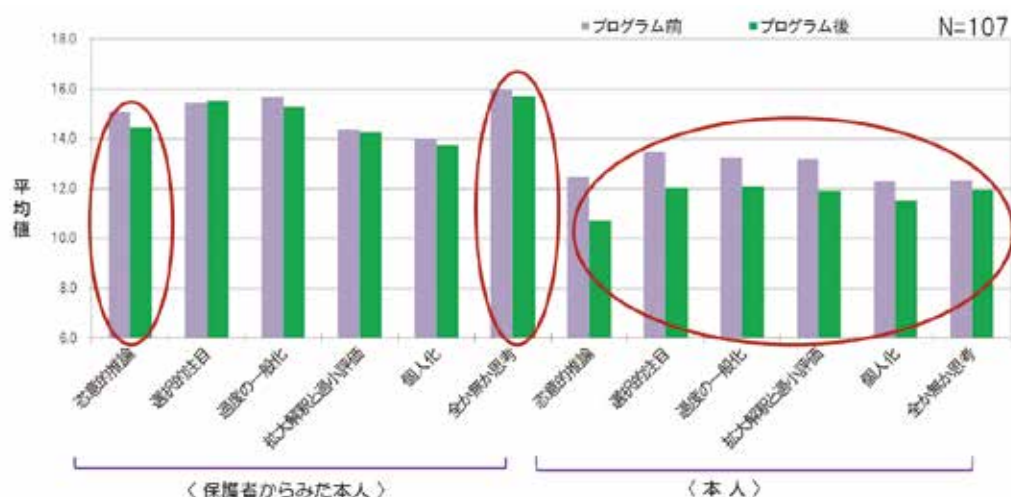
- ① 本人が感じた変化：人前に立って話すことが前に比べて得意になった、少しだけとイライラする気持ちが少なくなった、丹田呼吸でストレスを減らせるようになった、なんとなく自信がついた。
- ② 保護者から見た本人の変化：ことばで自分の気持ちを言えるようになった、子どもの本当の思いを知ることができた、一人で悩まず相談できるようになった、学校へ行けるようになった。
- ③ 保護者自身の変化：子どもに冷静に対応できることが増えた、自分自身も考え方のクセに気づいた、親としてもっと向き合うことが大事だと思った、子どもの理解が深まり、しんどくなった。
- ④ プログラムの評価（本人）：どんまいの回数をもう少し増やしてほしい、（保護者）：スタッフの方が親身になって寄り添い、子どもが心を開くよう大変努力してくれた、子どもとのかかわり方を学べた、プログラムが広く知られてこれからも続いていくことを願う。

2. GHQ 精神健康調査



- 【結果】〈本人〉「社会的活動障害」「うつ傾向」が有意に低下した $p < .01$
「不安と不眠」が有意に低下傾向がみられた $p < .05$
〈保護者からみた本人〉「不安と不眠」「社会的活動障害」
「うつ傾向」が有意に低下傾向がみられた $p < .05$

3. 考え方のクセを知るテスト



- 【結果】〈本人〉「恣意的推論」「選択的注目」「過度の一般化」
「拡大解釈と過小評価」「個人化」が有意に低下した $p < .01$
「全か無か思考」が有意に低下傾向がみられた $p < .05$
〈保護者からみた本人〉「恣意的推論」「全か無か思考」が
有意に低下傾向がみられた $p < .05$

V. 考察

各事業者スタッフは「どんまい」が安心して本音が出せる居場所になるようアイスブレイク、レクリエーション、会話等楽しい体験を考え、スタッフとの信頼関係作りを行った。そのため「体調が悪くてもどうしてもいくと息子が楽しみにしていた」という保護者の声が聞かれたように、どんまいプログラムが回を重ねると楽しい居場所になり、さらに継続を望む声が多かった。また、保護者も自分では考えられない保護者の方の意見も参考になりました」や「しんどいのは自分だけじゃないということがわかった」というアンケートからも、プログラムの中で同じ悩みを持つ保護者同士が共感しながら学びあうことで気持ちが楽になったことが窺えた。

また自分の行動や感情に向き合うワークの時は、スタッフがわざと失敗して他のスタッフが助ける場面を見せて気持ちを楽にする、机を離して共感しながらゆっくり話を聞く等配慮した。

また発表内容を板書し、それぞれの考えを尊重した。考え方のクセを知るテストの実施前後の本人の回答では、全6項目が有意に低下した。これは、グループワークの中で、自分に向き合い、他の参加者の考えを聞くことで、考え方が柔軟になったと思われる。それは、記述式アンケート本人の回答に「不安なときの『らくな考え』がわかった」「みんな思うことは色々ちがうかも」や保護者の記述式アンケートにも「人の気持ちが分るようになり、自分にも原因があると考えられるようになりました」等からも言える。そのため精神健康調査の本人、保護者からみた本人とも「うつ傾向」「不安と不眠」「社会的活動障害」が低下した。その後、学校での行動が驚くほど落ち着き、友達との交流に積極的になり、不登校が解消したケースもみられる。

またスタッフも「職場でもどのように伝えたらいいか考えるようになった」「チームワークの大切さを感じた」等、日頃の業務の中でも活かされるようになった。

以上の結果から、スタッフが参加者に真摯に向き合ってきた「和歌山どんまいプログラム」が有効であったといえる。

各事業者の協力の元、これからもプログラムの実施と分析を継続していくことを願っている。さらに和歌山県内各地域での理解、教育や医療との連携を図っていくことが重要であると考えている。

「和歌山どんまいプログラム」に参加いただいた中高生と保護者の皆様、各事業者とスタッフの皆様、紹介いただいている医療機関や関係機関の皆様、協力いただいているすべての方々に感謝申し上げます。

参考文献

- 岡田佳詠・田島美幸・中村聡美（2008）：うつ病の集団認知行動療法 秋山剛・大野裕（監），医学映像教育センター。
品川裕香（2013）：働くために必要なこと，ちくまプリマー新書，59-60。
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，11-12。
抑うつと推論の誤り—推論の誤り尺度（TES）の作成—：Journal of KONOYAMA Clinical psychology 4 (1).
Tony Attwood・Kirsten Callesen・Annette Moller Nielsen・服巻智子訳（2008）：The CAT-kit Cognitive Affective Training, ASD ヴィレッジ出版。





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！

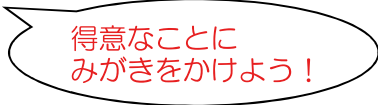
- | | | | |
|-------------|------------|-------------|--------------|
| ・ 字を読む | ・ 字を書く | ・ 計算する | ・ 人や物の名前を覚える |
| ・ 漢字を覚える | ・ 数字を覚える | ・ 暗算する | ・ 何かを組み立てる |
| ・ 体を動かす | ・ パソコンの操作 | ・ テレビゲームをする | ・ 周りを気にせず頑張る |
| ・ 予定をたてる | ・ 整理整頓 | ・ 絵を描く | ・ 好きなことに集中する |
| ・ 我慢する | ・ 順番を待つ | ・ 自分の意見を言う | ・ 他人の意見に合わせる |
| ・ 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

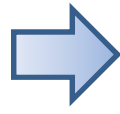
1

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

()

()

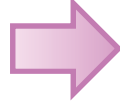
()

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

()

()

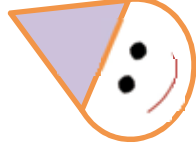
()

まとめた

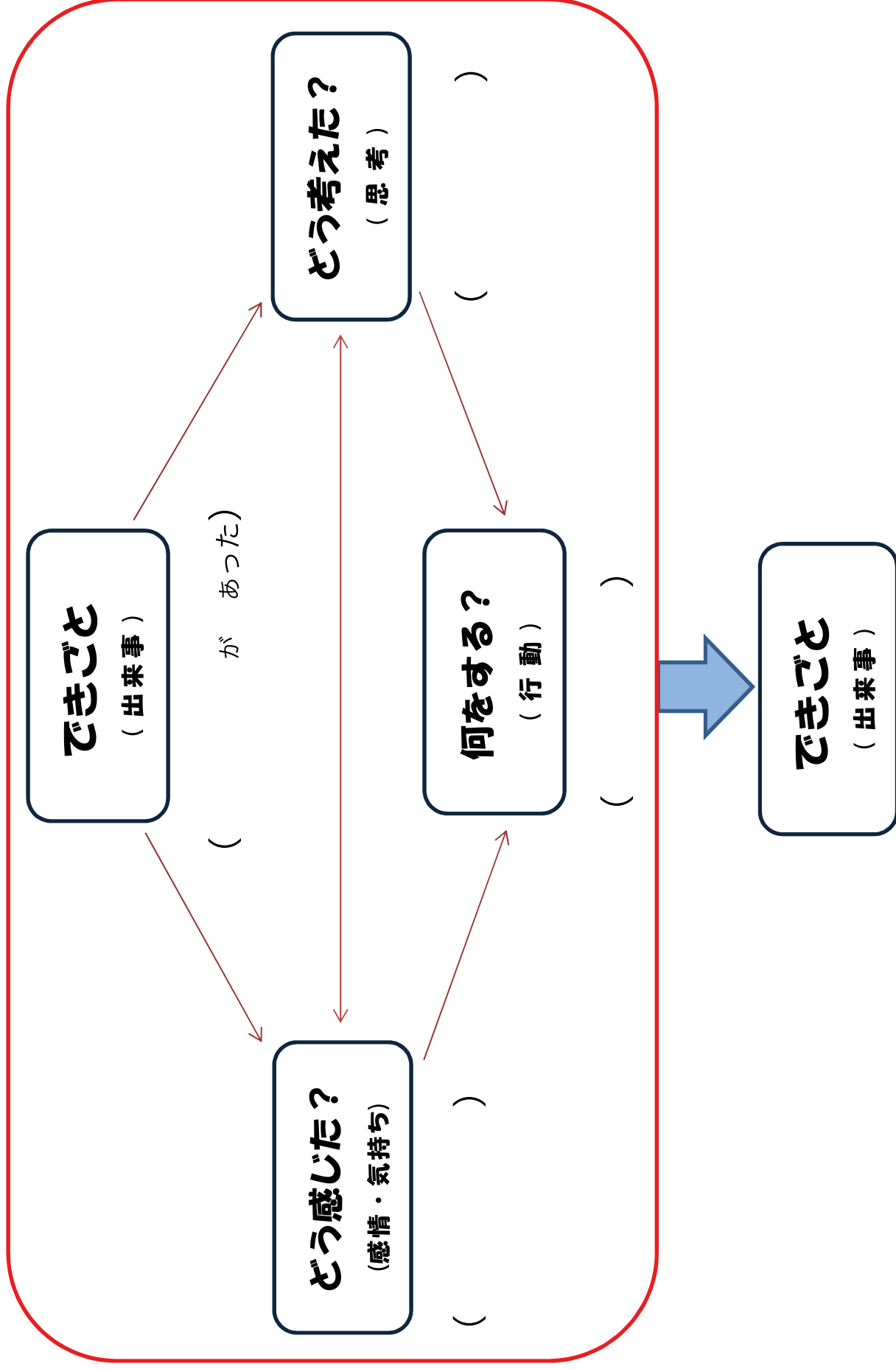
呼び方です

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

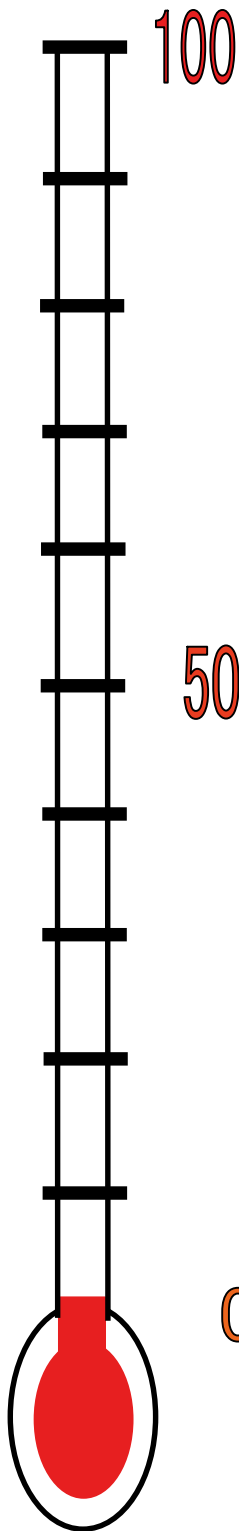


温度計シート

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. 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

大 中 小

② 声の高さ

高 中 低

③ 声の速さ

速 中 遅

④ 声の強弱

強 中 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

② 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. 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):

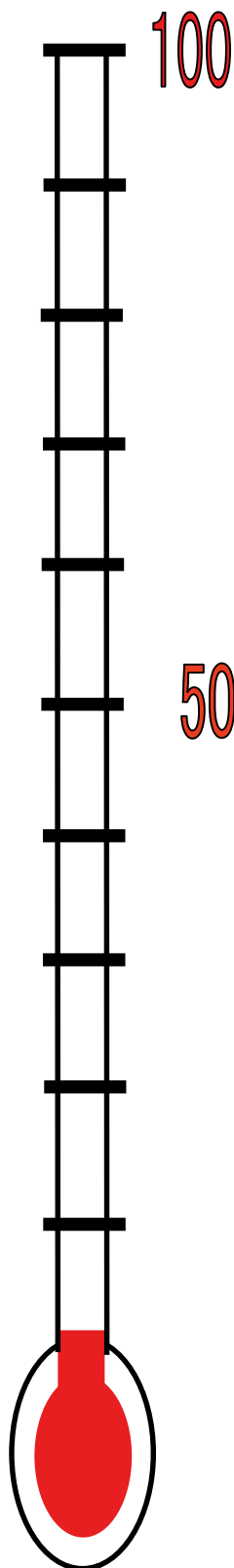
問題 1. 自分が不安を感じた出来事を書き出してみよう
2. 何℃か線で結んでみよう

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

考えること
「どんなことを考える？」

表情

話し方

⑤ 声の大きさ

大 中 小

⑥ 声の高さ

高 中 低

⑦ 声の速さ

速 中 遅

⑧ 声の強弱

強 中 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

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. 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):

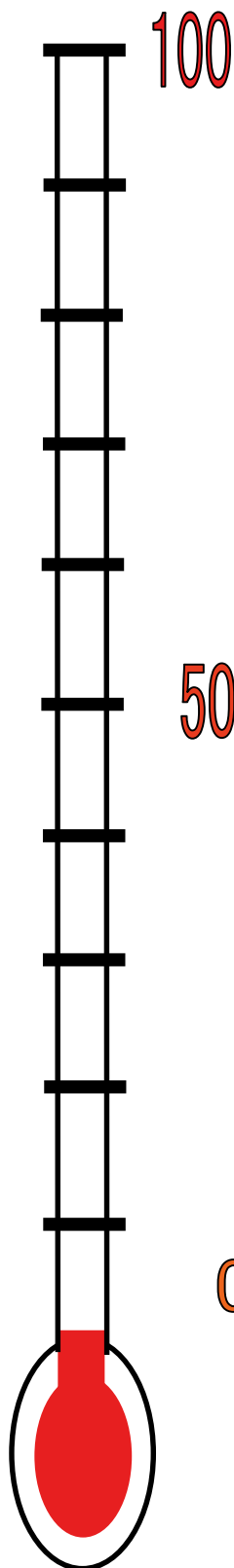
問題 1. 自分が怒りを感じた出来事を書き出してみよう
2. 何℃か線で結んでみよう

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

考えること

「どんなことを考える？」

表情

話し方

⑨ 声の大きさ

大 中 小

⑩ 声の高さ

高 中 低

⑪ 声の速さ

速 中 遅

⑫ 声の強弱

強 中 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

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

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

ここには仲間がいる。自分 1 人ではない。みんな仲間なんだよね！一人ひとりがどんまいに出会い、楽しめる場所をみんなでつくって行こう。これからもそんな場であることを、大切にしていきたいです。

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、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

どんまいずには、「**どん**な時も、**ま**え向きに、**い**きていこう！」という思いを込めています。感情について一緒に向き合い、心の矢印が前向きになるよう全力でサポートします。

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

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 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 28 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 29 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 28 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

