

あとがき

凸凹がない子どもも、大人もいませんよね。
みんな凸凹を抱えながらも、いろいろ工夫して、
日々を過ごしていると思います。
大切なことは、「ありのまま」を受けとめ、
寄り添ってくれる人がいることです。
そういう人が地域に増えることを願ってこの冊子を作りました。
日々の関わりの中でお役にたてれば幸いです。
誰もが「自分は自分でいいんだ」「自分は大切にされている」
と感じられる社会になることを願っています。

STAFF

企画：作業療法士 小浜ゆかり
：言語聴覚士 前田智子
構成・取材：平岡禎之
デザイン：仲宗根光恵
イラスト：松田愛

発行

NPO 法人わくわくの会
〈お問い合わせ〉
相談支援事業所 さぼーとせんたーi
〒900-0012 沖縄県那覇市泊 1-18-8
電話・FAX：098-861-1187
メール：wakusapo.i@gmail.com

コピーOK
非売品

この冊子は、非営利目的に限り自由に利用できます。変更、改変、加工、切除、部分使用、要約、翻訳、変形、脚色、翻案などは含まれません。そのままプリントアウト、コピー、無料配布をする場合に限られます。

この小冊子は、那覇市発達障がい者サポート事業の予算で作成しています。

普通って、なあに？

15歳くらいから



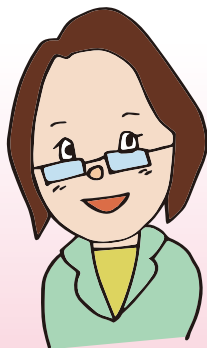
子育てをたのしむために

リフレーミングのススメ

ふつう
普通 という 枠 を



してみませんか？



たかやま けいこ
高山恵子 NPO法人えじそんくらぶ代表

略歴／臨床心理士。薬剤師。昭和大学薬学部卒業。
1997年 アメリカトリニティー大学大学院教育学修士課程修了
(幼児・児童教育、特殊教育専攻)。
1998年 同大学院カウンセリング修士課程修了。
専門はAD/HD等高機能発達障害のある人のカウンセリングと
教育を中心にストレスマネジメント講座などにも力を入れている。

NPO法人えじそんくらぶ <http://www.e-club.jp>
(無料の冊子ダウンロード可能、F Bでも情報提供中)

発達が気になる人は、どう接すればいいのでしょうか？

発達が気になる子どもたちは、理解と支援で大きく変化します。言葉がけ一つで、自己イメージもやる気も変わるのです。

支援で大切なのは、どのように指導・教育すべきかというスキルでなく、どのように寄り添ったらいいのか、つまり私たちの態度やダメと決め付けない、行動だけで評価しないでその子の存在を肯定する、あり方なのです。

このような子どもたちは、日々生きづらさを抱えながら自信を失いつつ過ごしています。発達が気になる子どもの言葉や行動を表面的に修正するのではなく、まずその気持ちを理解して受けとめてあげましょう。

はじめに

青年期とは？

青年期は、大人になるためにアイデンティティ(これが本当の自分)を確立する時期と言われています。大人にも子どもにも属さず、とても不安定な時期でもあります。劣等感、孤独感、不安感など、様々な悩みを抱え葛藤し、ある時には大人っぽく、またある時には子どもっぽくふるまうといった、不安定な言動を見せたりします。それらを経験し、他者との出会いのなかで様々な価値観に触れ、自分の中の引き出しが増え、自分を見つめ、自分に問いかけ、自分を客観視できるようになります。こうして、少しずつアイデンティティを確立していくなかで、人間性を育みながら、壮年期へと移行していくのです。

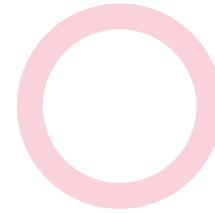
自己を確立し、自分らしく生きていくためには、「ありのままの自分」を認め、受け入れてくれる存在(キーパーソン)が必要になります。そんな人に見守られながら、少しずつ自分と向き合い、失敗も成功も含め、いろいろなことを経験し、自分の中の世界を広げていくことが大切です。凸凹があっても「自分が自分であっていい」と認め、自分の人生を歩むことができるようなかかわり方を大切にしていきましょう。

カウンセリング用語にリフレーミングという考え方があります。

「普通」という枠組みを外して、違う枠組みで見ることです。



校則が守れない



守る意味がわかっていない子

かも



親の気持ち

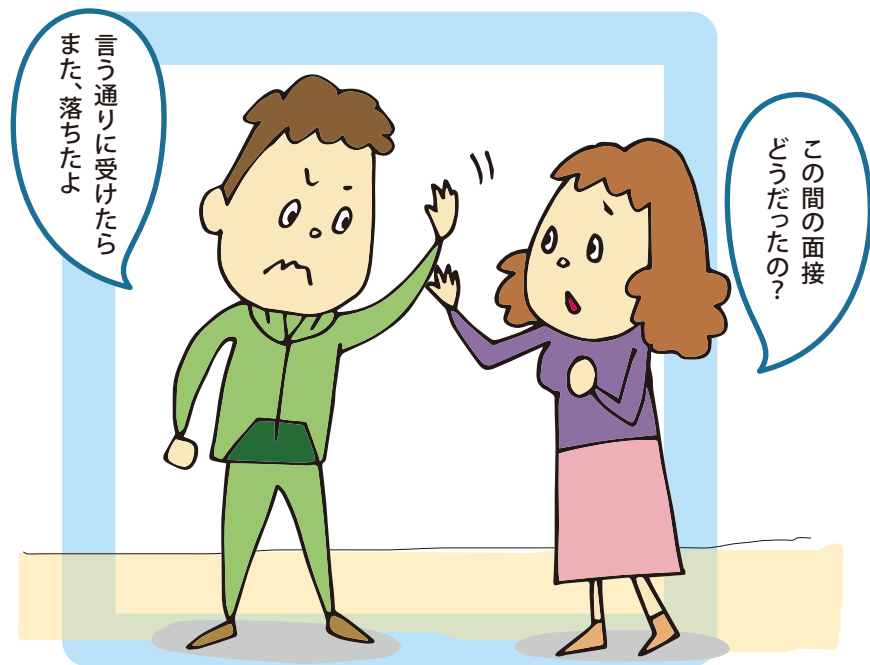
各ページに保護者や子どもたちの声を入れて分かりやすく説明しました。



本人の気持ち

『普通』という枠で比較してしまうと、自分の失敗を他の人のせいにする自分勝手な人と厳しく評価されることになります。

『普通』という枠を外してみると、身勝手なのではなくて自分の行動をふりかえるのが苦手で、何を工夫すればよいかかわからないだけなのかもしれません。本人の行動をふりかえりつつ見通しを伝え、どんな工夫がよいか一緒に考えましょう。



うまくいかないのをいつも私のせいにしてなんでかしら



言われた通り面接に行ってきたのに、なんでうまくいかないんだろう



POINT!

このようなタイプの人、一生懸命やってきたにも関わらず過去の失敗体験があまりにも多くて、つい責任転嫁しているような言いかたに見えてしまいがちです。叱責よりも一緒に行動を振り返り、成功のポイントを探ることが大切です。



本人ができそうな工夫を具体的に一緒に考えればいんだね



何を工夫すればいいかわかって安心したよ



POINT!

叱って注意するだけでは、ますます自信をなくしてしまうので本人も前向きな気持ちになれません。うまくいくための環境づくりや条件と一緒に探し、練習(リハーサル)することで工夫を身につけ、成功体験をつみ重ねていくことが大切です。

『普通』という枠で比較してしまうと、注意されたのに素直さがいないなどと厳しい評価を受けてしまいます。

『普通』という枠を外してみると、怒りのスイッチが入りやすいだけかもしれません。どんなときに怒りのスイッチが入りやすいのか、どのようにコントロールしたらいいのかを一緒に考えていきましょう。



いつも急に怒りだすから、わけがわからないのよ



親の気持ち

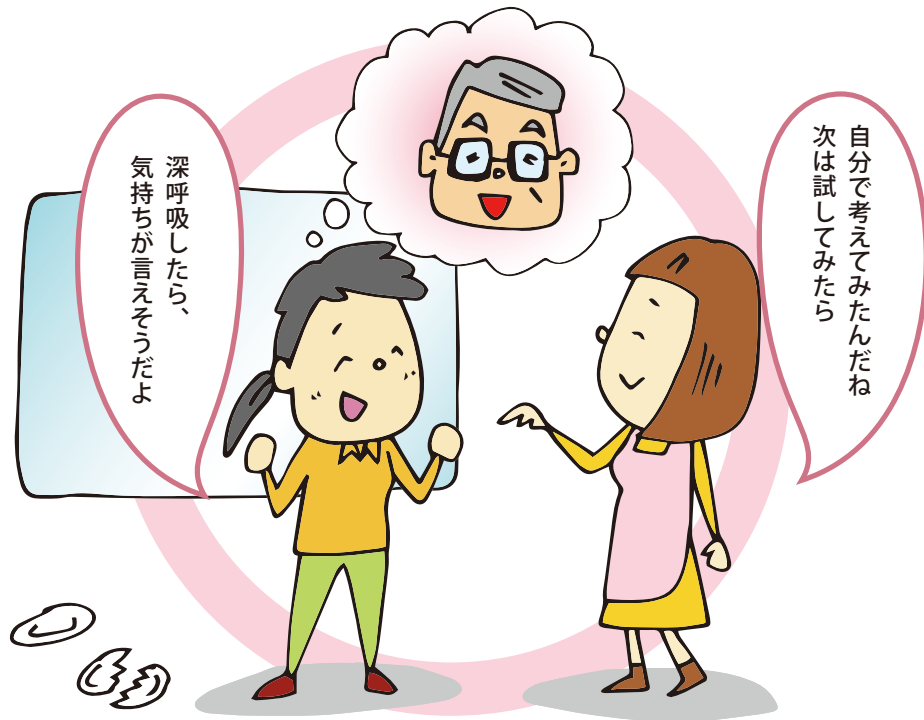
なんでいつも叱られてばかりなのか思い出すと腹が立つ



本人の気持ち

POINT!

「いつも」とか「何回言っても」という注意のしかたは、本人が人格否定され攻撃されたと感じ、怒りのスイッチが入りやすくなります。怒りが爆発する前にコントロールする方法を一緒に考えて身につけていきましょう。



怒りのコントロールの方法を具体的に一緒に考えてあげればいいのね



親の気持ち

私、嫌われてなかったんだ、職場でうまくいきそう



本人の気持ち

POINT!

本人が自分の怒りのパターンに気づけるように、支援する側も攻撃ではなくアドバイスしてもらったと感じられるような言いかたをすることがポイントです。行動と人格を分けて考え、行動だけを修正されると本人が感じられると、怒りのコントロールがしやすくなります。

『普通』という枠で比較してしまうと、誰からも非難されていないのにいつも被害者的で思い込みが激しい人だと厳しい評価を受けてしまいます。

『普通』という枠を外してみると、仕事や生活面の疲労からストレスがたまっている状態にあるかもしれません。自分のストレスに気づき、コントロールできる方法を一緒に考えていきましょう。



いつもみんなに意地悪されているみたいだけど、本当かしら  親の気持ち

どこに行っても悪口言われているみたいだから外出したくない  本人の気持ち

POINT!

自分のストレスがたまると、どんな風になるかわからないだけかもしれません。このようなタイプの人には、ゼロか百かという極端な反応をする傾向があります。そんなときは、その場を離れて気持ちを切りかえるという方法もあります。原因が視界から消えるだけでも気分は楽になります。



疲れると過敏になると発散法をセットで気づかせてあげることが大切なんだね  親の気持ち

疲れでストレスがたまると被害的になると気づけてよかった  本人の気持ち

POINT!

ストレスがたまると、周囲への反応にたいしてマイナスに受け止めてしまうことがあることを知ってもらふ必要があります。そのためにも本人の困っているところに共感しつつ、バランスのよい見方や考え方を伝えることで安心させ、本人に合う発散方法などを一緒に探していきましょう。

『普通』という枠で比較してしまうと、行き当たりばったりのいい加減でルーズな人と誤解されてしまいます。

『普通』という枠を外してみると、その日やるべきことの優先順位がわからなくて手当たり次第に行動しているのかもしれませんが。やるべきことを具体的に貼り出して優先順位のつけかたを一緒に考えていきましょう。



どうしても、いろんなことが気になってしまっただよ

こんな時間まで
いったい何してたの!

一日中だらだらして
しっかりして欲しいわ



親の気持ち

やりたい気持ちはある
けど、前に進まない
んだよ



本人の気持ち

POINT!

いろいろなものに気が散ってしまって優先順位をつけることが苦手なだけかもしれません。どうしたらうまくできるのかという方法を一緒に考えて、解決に向けて一緒に行動することが成功体験につながります。



優先順位をつけたんだ
今日は体調がいいから
3までやってみよう

- ① 掃除
- ② 洗濯
- ③ 整理整頓
- ④ 買物
- ⑤ 読書

いいね。これなら
無理なくできそうだな

優先順位がつけられ
るように一緒に考え
ればいいのね



親の気持ち

優先順位をつけて
自分のできそうな
ことをやっていけば
いいんだね



本人の気持ち

POINT!

その日の体調に合わせて自分にできることと、できないことのレベルのつけ方をアドバイスして、うまくいかなかったところがあれば引き続き一緒に工夫を考えて解決へと導きましょう。

『普通』という枠で比較してしまうと、いつまでもダラダラとしていて時間の管理ができないルーズな人と社会から厳しい評価を受けてしまいます。

『普通』という枠を外してみると、好きなことや気にいったものがあると時間の感覚がわからないだけなのかもしれません。自己管理できるツール(タイマー)などを使って本人に合った方法を見つけることが大切です。



毎日お風呂が長くてとても困るわ



親の気持ち

ちょっとしか入ってないよ。やっとなんかできる一番好きな時間なのに



本人の気持ち

POINT!

お風呂やゲームなど、自分の好きなことを夢中になってやり続けるなど、自分に時間の感覚がないことを気づかせてあげるのが、時間の感覚を自覚させることの第一歩です。



少しずつ時間の感覚を教えてあげることが必要なのね



親の気持ち

時間の合図をしてくれるから、少し意識できるようになったよ



本人の気持ち

POINT!

本人が時間の感覚が分からない事に気づけるようになったら、例えば、タイマーを使うなどして時間の感覚を意識づけて工夫できるようにしていきましょう。

『普通』という枠で比較してしまうと、いつまでも仕事に取りかからない、やる気のない人だと誤解されてしまいがちです。

『普通』という枠を外してみると、作業の案件ごとに優先順位を伝え、口頭だけでなくメモが必要なタイプなのかもしれません。やる気がないと決めつけないで「何をいつまでにやる」かを具体的に指示しましょう。



*出典
ありのままの自分で人生を変える
著者: 高山恵子・平田信也
発行: 本の種出版

学習スタイルチェックリスト*

- | | | |
|---|---|---|
| 視覚型 | 聴覚型 | 体得型 |
| <input type="checkbox"/> 単語や漢字は何回も書いて覚える | <input type="checkbox"/> 相手の外見よりも話した内容を記憶している | <input type="checkbox"/> 音楽を聞きながら勉強すると集中できる |
| <input type="checkbox"/> 本を読むことは好きなほうだ | <input type="checkbox"/> どちらかというとメールより電話が好きだ | <input type="checkbox"/> 音楽を聞くと自然に体が動く感じになる |
| <input type="checkbox"/> 静かなところで勉強するほうがはかどる | <input type="checkbox"/> 音読したほうが理解が進む | <input type="checkbox"/> 寝ころびながら勉強したほうがはかどる |

指示した仕事が、いつもできてなくて困ったやつだな



上司の気持ち

急に「できてるか」と言われても困るよ



本人の気持ち

POINT!

具体的な指示がないと伝わらないので、その人に合った指示の出しかたを工夫しましょう。指示する側が、これまでのことをふりかえりつつ、その人のタイプに合わせた指示の出しかたを工夫する必要があります。タイプの分類は視覚型、聴覚型、体得型があります。



メモで指示をだせばいいんだね



上司の気持ち

自分は視覚タイプだから、メモをもらおうと叱られることが減ったよ



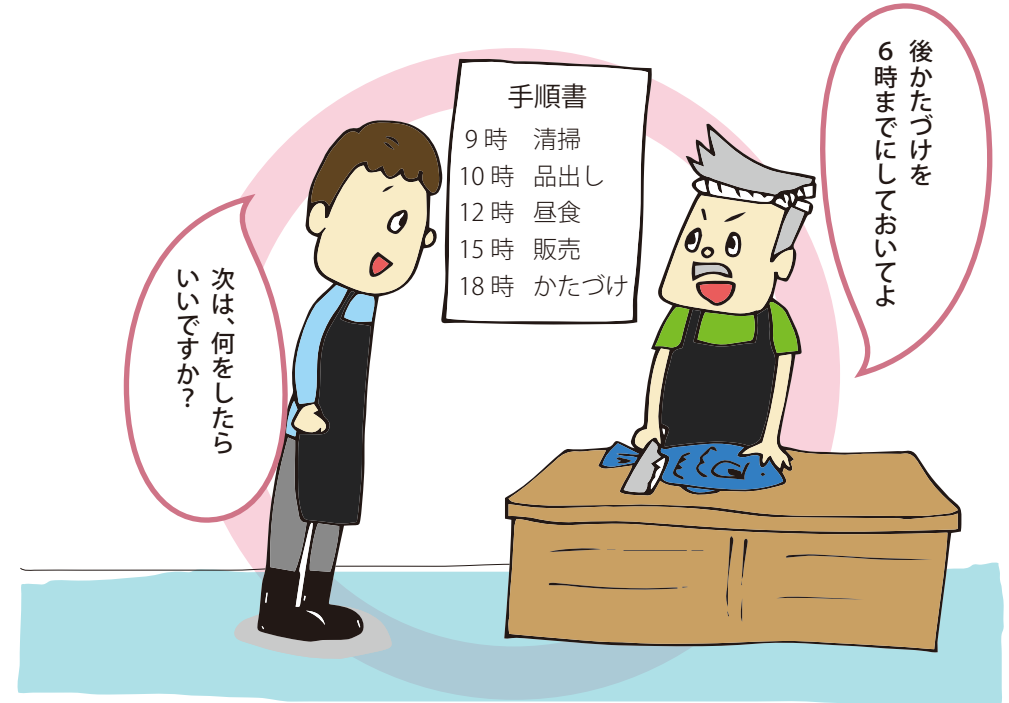
本人の気持ち
(視覚タイプ)

POINT!

指示する側が工夫することで、本人の成功体験をふやしてあげることが大切です。そのためにも、どのような伝えかたが向いているのかを本人に確認しながら少しずつ進めていきましょう。自分のタイプ分類がわかれば周囲の人とのシェアも必要です。

『普通』という枠で比較してしまうと、いつまでもボーッとして、やる気がない人だと厳しく評価されてしまいます。

『普通』という枠を外してみると、作業段取りなどの手順がわからず、質問するタイミングもわからないだけなのかもしれません。作業の前に手順を説明して、見通しがわかるようにしましょう。



忙しいときに、いつもボーッとして役に立たない奴だ



上司の気持ち

何をしたらいいのかわからないだけなのに



本人の気持ち

POINT!

「これぐらいできるだろう」という、あいまいな仕事の与え方は伝わらない人がいます。「できて当然」などの暗黙のルールの手順や段取りを書き出して、たがいに目で見て確認できるようにしましょう。

作業の手順を前もって説明しておけばいいんだな



上司の気持ち

前もって手順を覚えてもらったから助かった。わからないことは聞けばいいんだな



本人の気持ち

POINT!

仕事の手順書を貼りだすことで、日々の仕事のなかで感じるストレスが減ってスムーズになります。まずは基本的な業務で成功体験を積み重ねてから、少しずつステップアップしていきましょう。

『普通』という枠で比較してしまうと、誰でもできるような電話応対をやりたがらない、気が利かなく怠慢な人だと厳しい評価を受けてしまいます。

『普通』という枠を外してみると、どのように対応すべきかということが判断できず緊張しているのかもしれないかもしれません。対応マニュアルを作成し、必要ならばロールプレイをしていくことが望ましいでしょう。



電話もでないなんて怠けている



上司の気持ち

何を、どう話しているのか、わからないの



本人の気持ち

POINT!

なまけているように見えてしまう行動も、何をどうしたらいいのかわからないだけなのかもしれません。叱って注意するよりもどのような工夫ができるかを、一緒に考えていきましょう。



手順がわからないだけで、やる気の問題ではないんだね



上司の気持ち

具体的な受け答えを教えてもらって練習もしたから、もう大丈夫



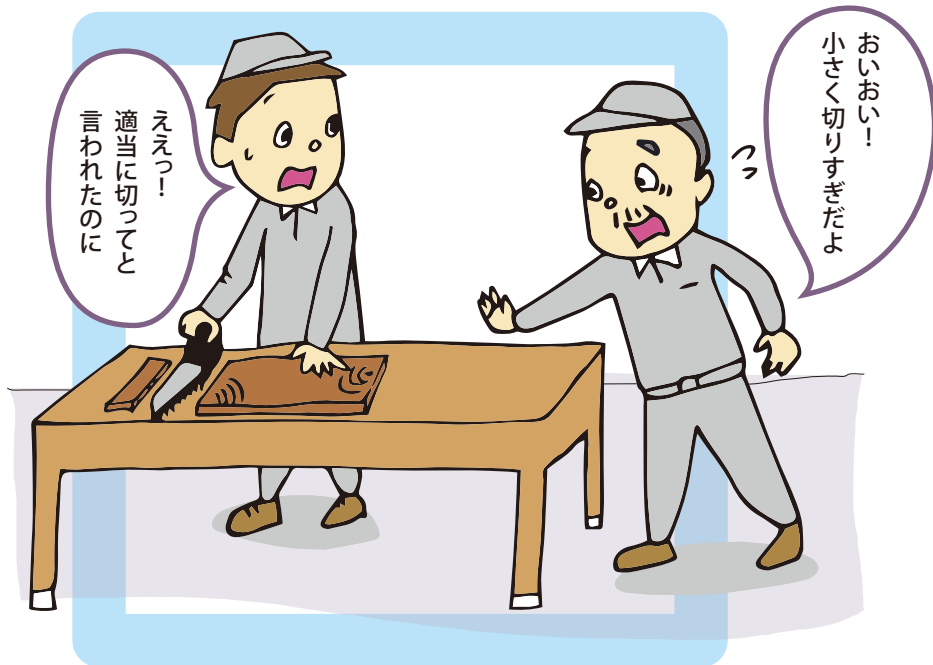
本人の気持ち

POINT!

これくらいできて当たり前と決めつけずに、どうすればできるようになるかを一緒に考えていきましょう。工夫の方法は、本人に合ったやりかたで取組むのが大切です。また、練習なども一緒におこなうことで、きめ細かなアドバイスをいきましょう。

『普通』という枠で比較してしまうと、指示通りにきちんと作業ができない、やる気のない人だと誤解を受けがちです。

『普通』という枠を外してみると、口頭での指示はイメージできなくて困っているのかもしれませんが。そのため「適当」や「大体」という指示ではなく、具体的に見本をやって見せることが大切です。(モデリング)



当たり前のことができなくて、困るなあ



上司の気持ち

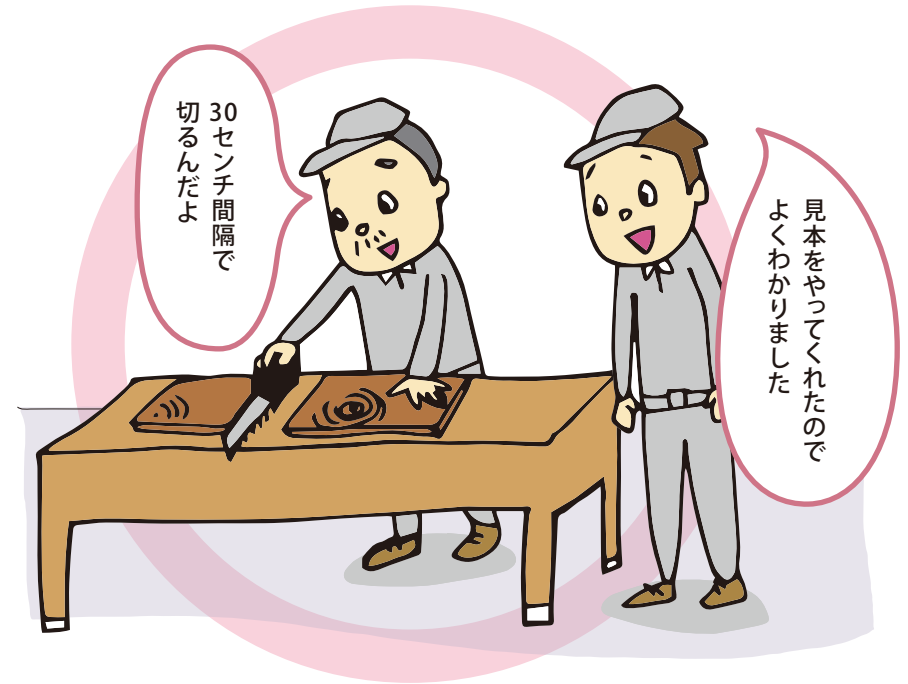
適当にやっつたからやっつたのに叱られて、意味がわからない



本人の気持ち

POINT!

作業などは口頭だけの指示ではなく、具体的にやってみせる(モデリング)が必要です。ほかにも指し指示やマニュアルを書いて渡すなどの工夫がありますが、どの方法がもっとうまく伝わるかを本人と話し合いながら工夫していく必要があります。



言葉だけの指示よりも具体的な言葉の指示と見本を見せたほうが意味が伝わるんだな



上司の気持ち

具体的に見本をやってくれたので次はできそう



本人の気持ち

POINT!

本人の苦手なことや不得意なことが、環境や条件の変化などで変わってしまうタイプの人があります。初めておこなうことや初めての場所など、作業する環境が変わるたびに、ていねいに指導する必要があります。

『普通』という枠で比較してしまうと、場の雰囲気にとぐわな服装や場違いな言動の多い空気が読めない人だと厳しい評価を受けることになります。

『普通』という枠を外してみると、その場の状況や雰囲気に合った服装や言動がわからないだけかもしれません。絵や写真の入った資料でTPOを伝えるなど本人に合わせた指示のしかたを一緒に工夫していきましょう。



化粧が濃くて意味で言ったのに嫌味に気づかないの?



上司の気持ち

ほめられちゃった! 嬉しいな



本人の気持ち

POINT!

嫌みがまったく伝わらず、言葉通りに受け止めてしまうタイプの人があります。相手が悪いと決めつけなくて、その人に伝える工夫しましょう。場合によっては、柔らかな言い方ではっきり伝える必要があります。

ルールを説明するときには絵や写真などで具体的にわかりやすく伝えるといいんだね



上司の気持ち

見本の写真があるからイメージしやすいね



本人の気持ち

POINT!

口頭だけではなくマニュアルなどの資料をそろえて、視覚的にしっかり伝える必要があります。資料には絵や写真をふんだんに使用し、より具体的に伝えることで問題の解決が可能となります。また、マニュアルに沿って一緒に練習することも重要です。

発達が気になったら⑪

ミスが多くて雑な人

リフレーミング
Reframing

集中するための工夫が必要な人かも

『普通』という枠で比較してしまうと、ミスやロスが多くて集中力がな
い雑でいい加減な人と厳しく評価されます。

『普通』という枠を外してみると、聴覚に過敏があって、うまく作業に集
中でできずにミスを連発しているのかもしれない。周囲の雑音などが
原因であるかどうか一緒に考えて、集中するための工夫をしましょう。



いつもミスが多くて困るわ。なぜかしら?



上司の気持ち

いっしょうけんめいやっているのに、私ってダメね



本人の気持ち

POINT!

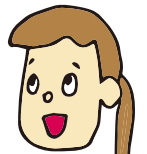
パソコンの操作音やクーラーの音など、日常の小さな騒音が気になって作業に集中できないタイプの人があります。ただ単にがんばれと励ましたり、叱ったりするだけでは解決になりません。

周りの音がうるさいと集中できないだけなのね



上司の気持ち

苦手な事務作業は耳せんをすればかどるわ



本人の気持ち

POINT!

叱って注意するよりも、本人が十分に力を発揮できる環境づくりを一緒に考えて工夫することが必要です。また、その工夫が見つければ、継続できるように周囲への理解を促すことも重要です。(視覚的に集中できない人のために、カーテンやパーテーションで区切って視界をさえぎるなど)

『普通』という枠で比較してしまうと、犬の吠える声や救急車などの日常の雑音にいちいち反応する、わがままで自分勝手な人だと誤解されることになります。

『普通』という枠を外してみると、騒音や大きな音を苦痛に感じてしまうのかもしれない。騒音が苦手であることを受け止め、騒音から遠ざかるか、耳栓など、音が入らない工夫を一緒に考えていきましょう。



いつも大きな声を出して、近づくのが嫌だわ



近所の人
の
気持ち

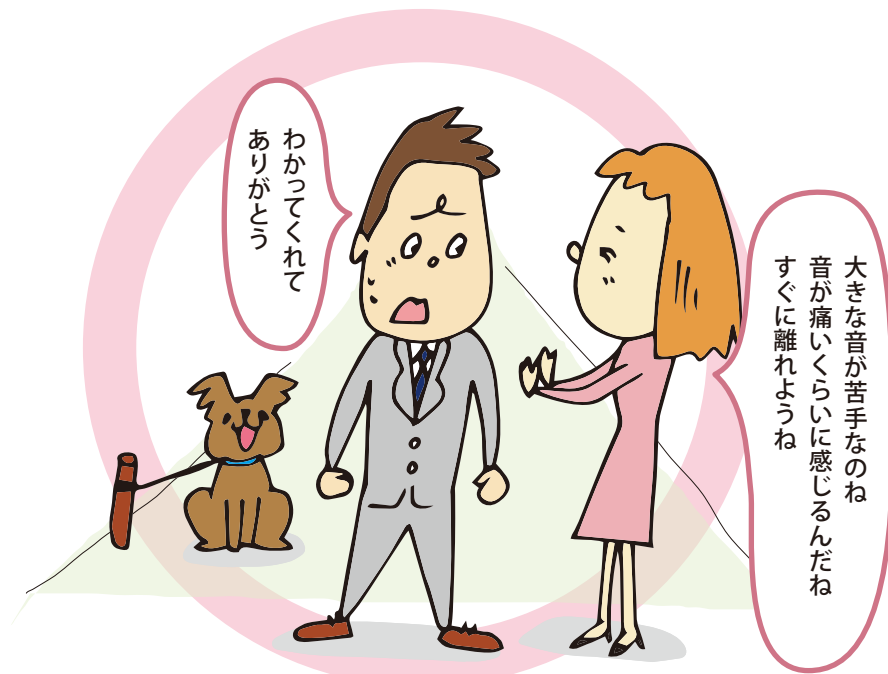
うるさくて耳が痛くて
我慢できないんだ



本人の気持ち

POINT!

人はそれぞれ感じ方が異なり、苦手な分野や感覚が違います。まず、本人の気持ちを十分に受け止め、自分自身に苦手な感覚があることが気づけるように関わるのが大切です。なおかつ、その苦手なことを周りにうまく伝えきれていないのです。そのことを踏まえて、本人の苦手なところがどこにあるのか気づかせてあげる必要があります。



私たちと不快な音の
感じ方が違うのね



近所の人
の
気持ち

怒鳴って注意されなくてよかった。これからは離れればいいんだ



本人の気持ち

POINT!

ふいに大声をだしたり逃げだしたりする人のなかには感覚過敏の傾向があり、なおかつそれを周囲にうまく伝えきれていないのかもしれない。その苦手な部分を理解し、それを解決する方法もさりげなく伝えることで本人も周囲の人も楽になります。