

地域精神保健福祉コミュニティー誌

May. 2014

No. 198

ぱる通信

5

特集：『発達障害児・者の理解と支援について』
～岡山市発達障害者支援センター「ひか☆りんく」の取り組みから～



特集

『発達障害児・者の理解と支援について』

『岡山市発達障害者支援センター』

『ひか☆りんく』の取り組みから』

四月十八日、平成二十六年年度あすなろ福祉会職員研修にて、岡山市発達障害者支援センターひか☆りんく保健師竹田与志子さんをお招きし、「発達障害児・者の理解と支援について」の勉強会を行いました。竹田さんには、長年お世話になっている事もあり、和やかな雰囲気の中楽しく学ぶことができました。



岡山市発達障害者支援センター

『ひか☆りんく』とは？

教育・医療・保健・福祉・労働などの関係機関と連携を図りながら、発達障害者とそのご家族および関係機関に対する支援を行います。また、地域に密着した支援体制を整え、継続的に支援を行えるようお手伝いさせていただきま

なぜ『ひか☆りんく』？

愛称「ひか☆りんく」は、障害の有無に関わらず、人にはきらっと光る（ひかり）個性や特長があります。それを見つけ、活かしていける場所であり、多様なつながり（りんく）をもてる場所でありますようにとの願いを込めて名付けられました。

『ひか☆りんく』の主な支援内容

【相談支援】

情報提供や家庭生活・教育・就労へのアドバイスを行っています。発達障害の特性の理解の為に、時に検査を行う場合もありますが、検査ありきではなく、あくまで相談を受ける機関として機能しています。検査をしてその人が発達障害かどうかを見極める場所ではなく、今困ら

れている事をどういう風に対応していったら良いか、工夫して行ったら良いかを一緒に考えて行く場所です。

【発達支援】

子どもが多動で困っている等、母親だけではなかなか手に負えなかったり、子育てや発達に不安のある親子を対象に、親子遊びの場の提供や子育ての情報提供を行う場を、保健所と連携しておこなっています。

【就労支援】

- 就労準備支援
- ・障害特性の理解・自己理解
- ・生活の組み立て
- ・仕事への適性、適応
- 就労支援
- ・関係機関との連携
- ・関係機関への同行
- ・障害者職業センター、ハローワーク等

最近では、就労移行支援事業所に紹介させてもらっている方も多く、協力をお願いしている所です。



『ひか☆りんく』の利用について

まずは電話を頂いて、相談を受けるようにしています。電話の内容によっては、医療機関を知りたい。発達障害かどうか検査を受けたい。等、『ひか☆りんく』ではできない内容のものもあります。まずは、お話をお聞かせ頂いて、『ひか☆りんく』で出来る事か、関係機関との連携が必要かを検討し、方針をご本人にお伝えするようにしています。特に成人期においてはご本人不在では支援できないので、その旨をご家族に理解してもらうようにしています。

スタッフは十六名、児童精神科医や保育士、学校教育経験者、精神保健福祉士、学童保育経験者、幼稚園経験者、臨床心理士、保健師等いろいろな職種が集まり、子どもから大人まで必要な相談にのれるよう、体制を整えています。

親の育て方が原因で起る障害ではない

発達障害は、
○脳の機能のタイプの違いが原因として挙げられる。
○幼児期から症状が見られる。

保護者の育て方やしつけが悪い為に起るもの

ではない。

○珍しいことではない。

例：AD／HDは、学童期の三〜七%

三十人クラスであれば、一〜二人いる割合。

薬物療法が有効な場合もある。

○薬での治療は、悪いことではない。
○周囲はそれを心配はしても良いけれど、邪魔をしてはいけない。

○薬物療法が効果的な場合、必要な場合もある。
○副作用：食欲低下等の胃腸症状・寝つきが悪くなったり、日中眠くなったりする睡眠障害等が見られることがある。

↓気になる事があれば、医師に相談を！

本来受けるべき治療をきちんと受けられるようになる為に、ご家族だけではなく、地域住民の方に正しい理解を伝えていく必要があります、『ひか☆りんく』の役割であると考えています。ご本人をとり囲む、様々な人・機関との連携が重要になるのです。



理解や支援がなっと起る原因。

・発達障害に見られる特有の考え方や行動パターンは、脳機能のかたよりにより起こります。

【理解や支援がないままに生活していると…】
失敗体験：注意を受けても、上手くご本人に伝わらず、更に失敗を繰り返す

周囲から「頑張ればできるはずだ。」等と怒られたり、避難される

頑張っても周囲と同じに出来ないの、
どんどん自信がなくなる

「また失敗するかも」等と緊張が高くなります
ます失敗が増える

「何をやってもダメだ」と自己評価が低くなり、
無力感が強くなる。

感情が不安定になり、落ち込んだり、怒りっぽくなったりする。

心身にさまざまな変化が起こることがある。抑うつ状態・不眠・朝起きられない・体調不良（頭痛・腹痛・耳鳴り）・食欲不振などが起こる。

深刻になると、ご本人の苦しさ・つらさが増え、周囲の対応も困難になります。

理解や支援があると…

周囲の理解や支援があると、正しい理解や適切な支援が得られ、ご本人が安心して過ごす事ができます。また、褒められたり良い所を評価されることにより、自信を持つ事ができます。「自分に出来る事はこれだな。」とか、「この部分には自信がある。」と思え、自尊心が高まり、充実した生活につながっていきます。

「できた」「覚えた」「分かった」という経験があると、それが自分の自信や意欲、自尊感情を育んでいきます。そういった経験を繰り返して、積み重ねていく状況を作っていく事が大事です。成人になって発達障害が分かった場合も、そのような経験を持てる事で、自分の目標を持つていく事ができるようになります。子どもの場合には、子ども自身だけでなく、ご両親も子育てについて不安や悩みを持っており、お互いの関係が悪循環でなく好循環になるよう助言を行っています。子ども自身が認められた感覚が持てると、心の安定につながります。良い所に注目してお子さんに伝えてもらうという事

をして頂いています。

コミュニケーション支援

「どこに(誰に)注目すればよいか」
分かるように促す

子どもに対して

① 具体的で、肯定的で、短い言葉かけをする。

例：きちんと並びましょう

↓線の上に立ちましょう など

② 具体的にしてほしい(望ましい)言動を伝え、うまくできたら、うまくほめる。

③ 定着するまで、練習する。

④ 複雑な言い回し、比喻、皮肉、暗黙の了解、などは避ける。

視覚的構造化

「理解を促すための補助手段」

○時間環境：時計・キッチンタイマー・カレン

ダー・スケジュール

○空間環境：片付け箱・置き場所の固定・ライン・ついたて

○人的環境：指示の出し方・家族環境 など

これらのような事を行うと、物事には意味があると理解する事ができます。また、混乱を防

ぎ、必要な情報に注目しやすくなります。自分で判断し、自立的に行動しやすくなります。
↓ご本人のもっている「生活のしづらさ」の軽減につながります。



視覚的構造化の一部分 ↑

広汎性発達障害の三つの特性(成人)

○社会性の障害

ルール通りでないと気がすまない・その場の雰囲気には合わせられない・人の関わりが一方的(強引・極端に受身)

○コミュニケーションの障害

無口・気持ちが伝わりにくい・冗談を楽しめない

○イメージシヨンの障害

話しかけても無関心・人の誘いにのれない
急な変更が苦手・自由場面が苦手・頑固・融通が利かない 等

苦手な仕事・得意な仕事

同時に多くの作業をこなす仕事、予想が立たず柔軟な対応が必要な仕事、一度に大勢の人に接する仕事や、交渉が必要な仕事は苦手な事が多いです。逆に、専門的な知識を必要とする仕事や独特の観点や能力が求められるような仕事、集中力や忍耐力が必要な仕事は得意な事が多いです。

適切な指示の出し方って？

「うまくね!」「しっかりと!」「適切に!」等の抽象的な言葉や、「ダメ!」「してはいけない」等の否定する言葉、「何をやっているんだ」等の叱責する言葉は混乱をまねく言葉かけです。自分はこの仕事に向いていないと思ひこんでしまったり、怒られているのは分かるけど、何が悪かったのか、どうすれば良いのか分からない

いままという事があります。「頑張れ」と言われても、頑張った後の自分が想像できず、理解できない事もあります。

ミスした時は叱るのではなく、こうした方が正しいとか、「こうしてみよう」と伝えまひす。あいまいな表現を避け、具体的に。口頭だけでなく、視覚的な情報も有効です。また、必要な事だけ伝え、余計な事は言わないようにします。指示は一つあるいは二つ三つ。ご本人の受け入れてもらえる量を探る必要があります。変更後は、その後の予定や見通しを伝えます。

その他、仕事をしやすい環境として、スペースを仕切るなど、ご本人にとって余計なものが目に入らないと、集中して仕事ができる場合があります。スケジュールや作業手順を視覚化すると混乱を防ぐ事ができます。また、共有スペースでも、使ったものを所定の位置に戻す事でどこに何があるか分かりやすくなります。言葉かけの配慮の仕方では、省略しない完全な文章で話す事。主語・目的語を使ったり、具体的な用語や表現を用います。代名詞は指示する名詞をつけて使います(例えば、「それ」ではなく、「そのコップ」など)。肯定的な表現・用語を使い、間違っているではなく、そこをこういう風にしたら上手くいくのではと具体例を出します。穏やかに丁寧に話す事や、受容・共感、良い所や出来ている所を伝える事もポイント

となります。

岡山市発達障害者支援センター

『ひか☆りんく』

〒700-0905

岡山市北区春日町 5-6

岡山市勤労者福祉センター1 階

電話番号

086-236-0051

まずはお電話でご相談ください。



岡山市発達障害者支援センター

ひか☆りんく

ぱるっこに聞いてみました^^

あなたはどんな時に寂しさを
感じますか？



ぱるっこ広場

Q. どんな時に寂しい？

- ・一人で夕暮れ時
- ・良いテレビやラジオ番組がない時
- ・寂しい事を考えたり、一人のとき
- ・寂しい詩を読んだとき
- ・夜、ひとりの時
- ・一人でボーっとしている時
- ・昼間
- ・失敗して、つまこんでくれずノーリアクションで素通りされたとき
- ・友達関係に不幸があったとき
- ・ありのままの自分を認めてもらえない時
- ・母親が留守の時間が寂しい
- ・特に感じない
- ・自分に足りないものを感じたとき
- ・一人でビールを飲み、一息ついたとき
- ・料理を作ったとき
- ・ほか余ったとき
- ・気が付いたら犬と会話
- ・親離れしていく時
- ・子供の成長…嬉しさと寂しさを感じる

どんな時に寂しさを感じる？

そんな時にどう乗り越えていますか？
気を紛らわしていますか？

Q. どう乗り切っていますか？

- ・旭川大橋のたもとを散歩
- ・お風呂に入って漫画を読む
- ・明るく、積極的に素直な感受性の豊かな方と話をし、時間を共有し、共感できることを見つけて楽しむようにしています。
- ・友だちに来てもらう。電話をする。
- ・家のネコや金魚に、自活力を付ける方法を聞く。そして、答えを出していく。
- ・ゲームやホラーをみる
- ・音楽やラジオを聴く。
- ・友達にメールする
- ・ぱるに行く・TVを観る
- ・過去のメールを読み返す
- ・すきなことをする。
- ・音楽をきく。・眠る
- ・共有できそうな人に電話する
- ・自分のなかの解決策を早めに見つける。延ばさない。流せることは流す。
- ・流れに身を任す。
- ・そんな寂しいと感じている自分を抱きしめ、受け入れる。
- ・思い出の写真をみる。

投稿コーナー



感想・投稿 募集中!
詩、俳句、絵、ジャンル不問です。郵便、メールfax等でご投稿下さい♪お待ちしております★

作品制作にあたって

「想い」を形にすることは大変だけれど、自分の中では何かもやもやしていた。絵を描くことや文章を書くことは、どちらかと言えば苦手な性格だった。

ある時を境に覚醒し、感情の高ぶりが「インスピレーション（発想力）」の原点にもつながり、新しい発見や感動や感激にもつながってきた。

日本の四季ある自然に生かされて、感じて、触れて、それを満喫しながら楽しむ。「言葉」だけでは伝えることができない「想像力」。他人より「感性」が豊かなのかもしれない。

岩谷 英昭

古楽日和 こがくびより

六年ぶりにパソコン雑誌を買った。そもそも雑誌を買うというこ自体六年ぶりだ。

インターネットが普及した現在では、パソコン関連に限らず、ちよつとした情報ならインターネットから仕入れることができる。各新聞社はそれぞれウェブサイトを持っている。二、三のニュースなんかはインターネットで見ることが出来る。今や必要な情報はインターネットで入手することが可能であり、これまで雑誌がなってきたような役割を、インターネットがなうようになっていく。

特にパソコン関連の情報などは、インターネット上でもっとも手軽に入手できる情報のひとつだろう。新製品の紹介記事やレビュー、さらには最近のパソコン事情についてのあれやこれやなど、インターネットで検索をすればいくらでも出てくる。

しかし最近困った状況に遭遇することもあり。筆者がある製品についての情報が欲しくて検索したところ、その製品を開発したメーカーのサイトよりも上位に、その製品を売っている店のサイトばかりが検索結果に出てくるのだ。もちろんそういった店のサイトにも、製品に関する情報が書いてあることもあるが、たいていはあまり役には立たない。この例のように、こちらが必要な情報がなかなか出てこない、といったことが増えたのだ。(次回に続く)

藤井建喜

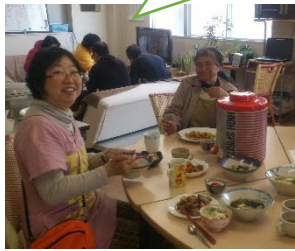
貝殻山へトレッキング♪

四月二十六日（土）、リニューアルされた貝殻山へ行ってきました。この日は気持ちがいいほどの快晴。総勢二十一名の参加で春の新緑を楽しみました。頂上を目指しながら、鳥の鳴き声や、春の香りを癒されました。皆で作ったおにぎりを、瀬戸内海を眺めながら山頂で頂きました。とてもおいしく、全身で自然を満喫した一日となりました。

自然に触れ、頂上を目指し、みんなが同じ目標に向うことにより、絆が深まったのではないのでしょうか♪



美味しかったです^^



四月十五日に、久しぶりに作るランチをみんなで作りました★メニューは「たけのこご飯・筑前煮・おすまし・イチゴミルクプリン」でした！普段料理をしない方も悪戦苦闘しながら一生懸命作りました☆旬のものをいただき、とても満足でした！五月は二十八日に開催予定です！一緒に作りましょう

ばるランチ♪



座学からコンニチワ

ジョブサポートセンター
Job Support Center Asunaro あすなろの就労プログラム

「ジョブサポートセンターあすなろ」では就労を目指す方に座学を提供し、グループで意見を交換しながら「就職」に向けてモチベーションを高めあっています。座学の一部をご紹介します。

健康セミナー第1回開催！

4月24日（木）の午後、栄養士の堀江洋子さんをお招きして「健康セミナー」を開催しました。「食生活と生活習慣病」をテーマに規則正しい生活とバランスの良い食事について具体例を出しながら分かりやすく教えていただきました。

第2回は5月28日（水）13:30～「実践！節約健康メニュー」をテーマに、実際に調理に挑戦してみたいと思っています。皆さんふるってご参加ください！※準備の都合ため参加希望の方は事前にお知らせください。



健康講座で“Let's Dance!!”

健康講座のプログラムに新しく「ダンス」が仲間入り！

今シーズンはマイケル・ジャクソンの「Beat it」を踊ります。

6月25日のマイケルの命日にはみんなで「Beat it」を踊りましょう！！



座学への参加には「ジョブサポートセンターあすなろ」の登録が必要になります。お問合せは 086-270-2237 まで^^

INFORMATION

5月の予定

※5月よりぱるの開所は火曜～土曜 10時～16時になります。



5月		
10	土	鉄っちゃん 13時～
11	日	
12	月	
13	火	パソコン講座 10時～ 陶芸 13時～
14	水	ぱるカフェ 10時半～ パソコン講座 13時～
15	木	WRAP 10時～ 女子会 14時～
16	金	ぱるつどい 11時～ ソフトボール 15時～
17	土	お抹茶教室 14時～
18	日	
19	月	
20	火	パソコン講座 10時～ 陶芸 13時～
21	水	パソコン講座 10時～ 座談会 13時半～
22	木	
23	金	ソフトボール春季交流戦 9時～16時
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	パソコン講座 10時～ 陶芸 13時～
28	水	ぱるランチ 11時～ 健康セミナー 13時～
29	木	WRAP 10時～
30	金	市役所販売
31	土	
6月		
1	日	
2	月	市役所販売
3	火	市役所販売・陶芸 13時～
4	水	
5	木	
6	金	芸術活動 13時～※
7	土	

※日程が変更になることもありますのでご確認ください。

『ぱるスペースMOMO』 営業お休みのお知らせ

現在、『ぱるスペースMOMO』は、店内整備の為、お店の営業をお休みさせて頂いています。お店の再開が決まり次第、皆様にお知らせさせていただきます。どうぞよろしくお願い致します。

MOMOスタッフ一同

- 発行：社会福祉法人あすなろ福祉会
- 〒703-8256 岡山市中区浜475-5
- 編集：ぱる・おかやま
- TEL:086-270-3322 FAX:086-273-9692
- E-mail:pal-oka@mx35.tiki.ne.jp

14日(水)

ぱるカフェ

お茶を飲みながら、ぱるメンバーと語り合いたいよ
う^^

時 間 10:30～

場 所 ぱる・おかやま 2階

15日(木) おしゃべり大好き女子集まれ!

女子会♪

毎月1回、楽しい雰囲気の中、テーマを決めて、女子トークに花を咲かせています。

時 間 14:00～

場 所 ぱる・おかやま 2階



17日(土) 初めてでも大丈夫!

お抹茶教室

おいしいお抹茶とお菓子とを頂きながら、ゆっくりとした時間を過ごしませんか♪

時 間 14:00～

場 所 ぱる・おかやま 2階

13日・20日・27日(火)

陶芸教室

土を触ると癒されますよ。基礎からご指導します。独創的な自分の作品を作りましょう。

時 間 13:30～

場 所 ぱる・おかやま 1階

28日(水) 第2回「実践!節約健康メニュー!

健康セミナー

栄養士の先生をお招きして、すぐに実践できる節約健康メニューを実際に作ってみます。興味がある方は気軽に参加してください^^

時 間 13:00～

集 合 ジョブサポートセンターあすなろ

<5月のピア電話相談日>

ピア電話相談とは

同じような病気の経験をしたピアサポーターグループクローバーが、お電話であなたのお悩みをお聞きしています^^

(086)
270-3325

お気軽におかけ下さい!

	月	火	水	木	金	土
	12	13	14	15	16	17
AM	×	○	×	○	○	○
PM	×	○	○	○	○	○
	19	20	21	22	23	24
AM	×	○	×	○	×	○
PM	×	×	○	○	○	○
	26	27	28	29	30	31
AM	×	○	×	○	○	○
PM	×	×	○	○	○	○