

相談支援つうしん

令和元年 第3号

県立湘南養護学校

支援連携部 相談支援係

令和2年5月7日(木)



すっかりお休みのペースに慣れたお子さんもいるかと思います。担任からの電話連絡でのやり取りで、「子どもと一緒に料理をする時間が増えました」「塗り絵が上手になりました」という保護者の皆さんの声も届いています。我が家も子どもとホットケーキや蒸しパンを作る時間が増えました。(スーパーのホットケーキミックスの棚は最近スカスカですね。)好きなことを十分に堪能でき、生活のスキルが上がっていくのは、とても嬉しいことだなと感じます。この期間に、ぜひお手伝いをたくさん行ってほしいなと思っています。



一方、「〇〇に行きたい!」「△△がしたい!」というせっかくのお子さんからの要求発信にこたえることができない場面や、それによるお子さんのパニックがあり困ったなという場面も少なからず増えているのではないのでしょうか?

●「待つ」スキル

「待っててね」が有効ならば問題ないのですが、「待っててね」ができない場合辛いですね。カレンダーや一週間の予定表に絵や写真で示すことで、次回を待てるようになるとご家族の負担も随分少なくなるかと思えます。

*スケジュールを用いて「今日を理解する」ことから始め、「一週間を理解する」「カレンダーを見て次のお楽しみの予定を待てる」までのステップが動画で紹介されていました。興味のある方はお問い合わせください。



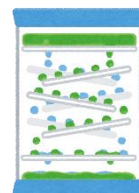
短時間(5~10分)待っていて欲しいときも、理解してもらうにはステップが重要です。「待つと良いことがあることを理解できる」ようならば、感覚グッズが有効な時もあります。

以前校外学習で、待つことが苦手な生徒と横浜まで行ったときのことです。事前に何駅通過するのか学習しましたが、乗車時間が長くイライラしました。そこで、手のひらサイズのコロコロ動かすマッサージ器を手渡しました。ニコニコしながら自分の手をマッサージし、落ち着いて待つことができました。帰りは自分から「貸してください」と伝えてくれました。



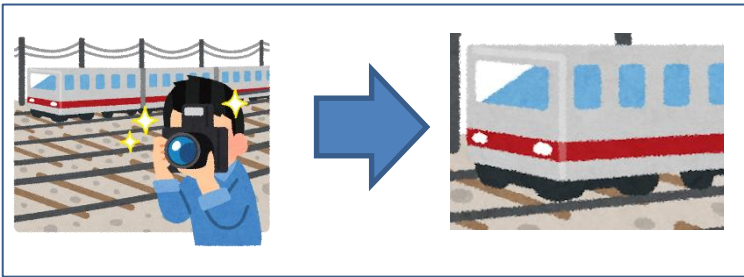
手持ち無沙汰になると机をバンバン叩く生徒がいました。バナナの形のスクイーズを渡すと、握りしめて感触を楽しみ、静かに待つことができるようになりました。(パンのスクイーズはずいぶんはやりましたね)

上記のように、感覚グッズと呼ばれる感覚刺激を取り入れやすくなるグッズを、ちょっと待っていて欲しいときに役立てることが出来ます。先述したスクイーズやマッサージ器の他にも、ハンドスピナー(はやりましたね)や歯固め、フィジットキューブ、オイルモーション、ギャラクシースライムボールなど、いろいろあります。3種類ぐらいご家庭にあると、ちょっとした隙間時間を待てるようになるかもしれません。(ペン回しや貧乏ゆすりの代わりにの方法のようなものです(^)/)



●理解の特徴を捉え、誤解を防ぐ

自閉スペクトラム症など発達障害の脳機能の特徴の一つとして、「シングルフォーカス」という特徴があります。全体を把握して見たり、文脈から全体を理解したりするのが苦手となります。まるで拡大鏡で写真を見ているかのように一部だけを詳細に見ていたり、説明の最初の言葉か最後の言葉だけしか記憶に残らなかったりする特徴です。



「アイスを食べたら、歯磨きして寝ようね。」と伝えた場合

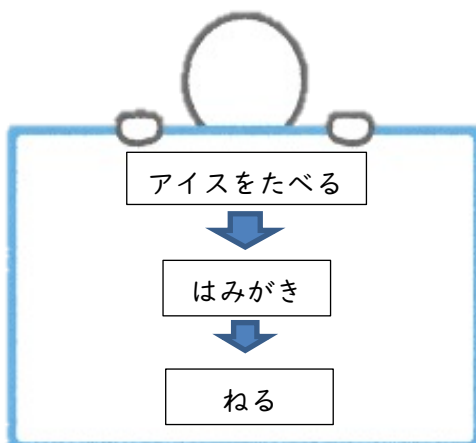
- ① 「アイス食べる！！」と言ってアイスを食べる。
- ② その後歯磨きに誘うと、^{かんしゃく}癇癢を起す

上記の「アイス」⇒「歯磨き」の提案の例のように、言葉だけで伝えると、かえって混乱のもとになる場合が多くみられます。

しかし、多くの自閉スペクトラム症の方は見た順番は記憶に張り付けやすく、見た順番を守ろうとする傾向があります。（ゆえに変更が嫌いなのでしょう）

家族の方が文章ではなく、絵カードやホワイトボードで視覚的に手順を伝えていると誤解が少なくなると思われます。

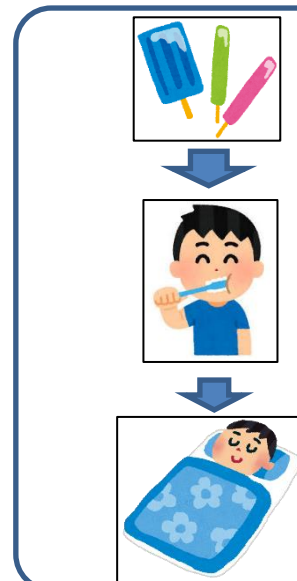
<ホワイトボードの文字入力の例>



1、どちらも、縦に示した方が分かりやすいようです。

2、終わったカードは取ると、次にやるべきことを理解しやすくなります。

<絵カード例>



●家族・支援者のベースとして

どんな支援方法も、保護者が子どもにとって『ゆるぎない存在』となっていることが重要です。望ましくない要求・行動に対してはいつでも「NO」を示せる存在であるということです。怒鳴ったり叱ったりする必要はありません。一度決めた約束はどんなときでも必ず守る・守り続けることが大事なことです。

孤高のセラピストと呼ばれる臨床心理士の奥田健次さんは著書の中で、『ゆるぎない存在としての親』になるための様々なエピソードを紹介されています。『親は子どもの言葉や行動の一つひとつに応えない』『約束が守れた時だけ良いことがあること（好きな食べ物がもらえる・好きなおもちゃが増えるなど）を設定する』『望ましくない行動はスルーする』など、参考になるエッセンスがたくさん詰まっています。大人がブレない自分であり続けることは、本当に難しいことです。ですが、見方を変えたり、やり方を変えたりすることで親も子どもももっと楽になれる方法があることを、教えてもらったように感じました。奥田さんの本は、ぜひ一度読んでみていただきたい本だと感じました。

※お困りのことがある際は、担任・相談支援係へ遠慮なくご相談ください。