

望~ぽう~

2022年 2月発行





発達**あるある** ~ 睡眠とストレス ~

発達障がいのある方やその傾向のある方は、「やりたいこと」 「ストレス解消法」に無意識の中でなっていることがあります。いつもより仕事の帰りが遅くなった時、やりたいことをしてから寝てしまうと睡眠時間が十分に取れなくなるため、早く済ませて寝なければと思いながらも、なぜか、余計なことまでして睡眠時間を減らしてしまいがちです。「やりたいこと」があっても、「睡眠を優先する」「明日の仕事(学校等)のことを考えて休む」など「やりたいこと」をせずに寝てしまえば、睡眠時間が削られてしまうことはないのですが、発達障がいのある方やその傾向のある方は、帰宅時間が遅くなることで「いつもとルーティーンが違っている」、「いつもよりストレスを感じている」、「いつもより疲れが溜まっている」といった状態になってしまい、ストレスをより感じてしまいます。そのストレスを「やりたいことをすることで解消させる」ために無意識の内に時間をかけて取り組んでしまう結果、どんどん睡眠時間が削られてしまうのです。



人によってストレスがあると眠れなくなるのではなく、「やりたいこと」をすることで、 ストレスを解消しようとする「行動」が「睡眠」より優先されるため、結果的に睡眠時間が 少なくなってしまうという人もいます。皆さんはいかが思われますか?

センター長 石橋美恵子

研修会・啓発事業のご報告

今年度の研修会は、コロナウィルス感染拡大防止対策として、YouTube や Zoom を活用したオンライン開催とさせていただきました。新たな試みで不慣れなこともあり、ご参加いただいた皆様にはご心配、ご面倒をおかけしたと思いますが、遠方の方を含め、例年以上に多くの方にご参加いただきました。 改めてお礼申し上げます。ありがとうございました。

発達障がい基礎講座

- ☆開催日:令和3年6月 | | 日(金)~6月2|日(月)
- ☆開催方法:YouTube 動画配信
- ☆講師・内容:
 - ①乳幼児期講座『発達障がいについて~医療との連携~』
 - ― いしいクリニック医院長 石井 尚吾氏 -
 - ②学齢期講座『ひとりひとりの COLOR を大切に~子どもたちが教えてくれたこと~』
 - 島根県立出雲養護学校校長 福島 美菜子氏 —
 - ③青年・成人期講座『青年期・成人期の就労支援』
 - ―独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構 島根支部
 - 島根障害者職業センター所長 岡田 雅人氏 -



~発達障がい基礎講座 続き~

☆参加者感想(一部抜粋):

- ○今回の講座では、医学的知識や学校・就職現場など、多方面からの支援について理解を深めることができました。障がいの名称のみではなく支援の対象となる方を多面的に捉え、個人に合わせた配慮、支援を考えることが重要であると感じました。また、各障がいへの理解や他事業との連携を行うことが支援の幅を広げていくと感じました。
- ○私は日々、障がいをもつお子さんを支えていくことは、とても I 人の力では成し得ないことと感じております。そのため、支援者の方々が協力することによって、お子さんの成長を多方面から支えることができるのではないかと思っています。今回の講習で、発達障がいというのは I 人 I 人様々な特性があるため、対応の仕方も周りとの調和のとり方も個々によって工夫が必要だと感じました。本人の本質をそのまま受け入れ、その子の将来を見すえながら前向きになれるように支援していくことの大切さを改めて認識することができました。
- 〇薬は補助療法なため、環境の安定が | 番だということを改めて感じました。
- 〇『周囲の"言葉かけ"次第で相手の行動や感情が変わる』ということに気づかされました。
- 〇障がいの大きさを表す箱を使ってのお話は分かりやすかったです。周囲の理解、やさしい声がけを 心がけることで、障がいの大きさが随分と変わることに改めて気づきました。
- 〇ナビゲーションブックは特性の有り無しに限らず、誰もが自己理解のために作成活用できたらい いなと思いました。

障がい児・者支援者研修会

☆開催日:令和3年7月16日(金)~7月26日(月)

☆開催方法:YouTube 動画配信

☆講師・内容:『発達障がいの特性に合わせた支援を考える』

- 川崎医療福祉大学准教授 諏訪 利明氏 -

☆参加者感想(一部抜粋):

- ○どのように対応したらよいか藁をも掴む思いで研修を希望しました。本人の特性を知り、どんな学び方が合っているのかを考えなくては前に進まないと理解しました。予告したり、リラックスの時間を意図的につくったりする等、工夫したいです。
- 〇丁寧な支援をしていないことで混乱を起こす当事者に対して、自分の言葉の足りなさがあったの だということを知らされました。
- O "視覚から情報を受けている"ということから、物を使って説明すること、本人の発達を理解した 上で取り組むことと、実践につながることを沢山話されとても良かったです。
- 〇本人の理解に寄り添うこと、理解できたか確かめることが大切など、本人の安心につながればもっとお互いのコミュニケーションをとれると感じました。そして、リラックスできる環境も大切で、 "静かに過ごせる場所を決めておく"これが一番大切かなと思いました。
- ○感覚過敏があることや視覚的に理解をすること等について知っていましたが、児童の側に立った時、配慮したり支援したりしていることが適切であるか考えさせられました。当事者が本当に理解できるものを示すこと、聴覚的処理の弱さを頭に入れて支援しなければならないことを知り、これまでの支援を振り返り改善していかねばならないことが多々ありました。



発達障がいのある方へのソーシャルスキルトレーニング(SST)を学ぶセミナ-

☆開催日:令和3年8月12日(木)~8月26日(木)

☆開催方法:YouTube 動画配信

☆講師・内容:『確かな社会参加につなげるためには

~コミュニケーションから考える~』

- 香川大学教育学部教授 坂井 聡氏 -

☆参加者感想(一部抜粋):

- OSST の捉えが"苦手なことを克服するために訓練しましょう"ではなく、まずは"子ども自身を 観る""支援を受けながらでも、自分の力を使いながらできればいい"という内容に納得しました。
- 〇"共感的に""肯定的に""寛容的に"という言葉が印象的でした。本人ができることをポジティブ に評価すること、意欲を大切に子ども達と関わりをもちたいと思いました。
- ○車いすの方が階段を下りられない写真から、"車いすの方が障がいではなく、階段が障がい"と言 われた時に、自分の障がいの視点が違っていることに気がつきました。本人ではなく環境や周りが 障がいになっていることを理解し、支援できることを考えていきたいと思いました。支援を考える 時、できないことに目を向けがちですが、凸は伸ばし、凹は周りが協力し助けることができるよう に共感的に、肯定的に評価することを意識して支援をしたいと思いました。
- 〇"言葉は感情の流れを変える"ということを肝に銘じました。対応の仕方を具体的に示唆していた だき、とても参考になりました。これからの生活の中で「あなたの場合は、こうすれば良いよ。」 をしっかり考えて伝えていけたらいいなと思います。

|学習障がい(LD)のある方への支援を学ぶセミナ-

☆開催日:令和3年9月16日(木)~9月27日(月)

☆開催方法:YouTube 動画配信

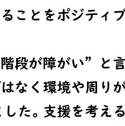
☆講師・内容:『学習に困難をかかえる子ども達への支援~アセスメントの重要性~』

一 広島県廿日市市教育委員会 山田 充氏 一

☆参加者感想(一部抜粋):

- OLD の支援には、アセスメントがとても重要であることがよく分かりました。アセスメントは専門 的な検査だけではなく、普段やっているテストの誤りからも分析できるということが分かり、早速 やってみたいと思いました。不適応を起こす子は、学習の困難さが原因であるケースがあると知り、 学習支援の重要性を改めて感じました。
- ○演習を通して、できなかった所のみに目がいってしまう自分に気づき、できている所もその子の特 性を分析できる大事な部分なのだと感じました。この視点は学習障がいに限らず、特別支援教育全 体に活かせる視点だと思います。
- ○支援者Ⅰ人で考えるのではなく、チームで考え、取り組んでいくことも大切だということを改めて 感じました。
- 〇"やってもやってもできない子に教材を変えて試すことは、子どもの立場で考えると失敗を繰り返 し経験させていることになる"がとても印象に残りました。
- 〇"この人なら分かってくれる。""この人が言うならやってみよう。"と思ってくれるような信頼関 係をつくっていきたいと思います。





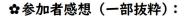
|早期支援体制づくり研修|

☆開催日:令和3年 10月8日(金)

☆開催方法: Zoom 及び YouTube を利用したライブ配信

☆講師・内容:『将来像を見据えた上で幼児期にできる支援はどういったものか』

— 島根県立大学 人間科学部保育教育学科教授 園山 繁樹氏 -



- 〇安心できる環境の大切さや刺激フェーティング法などの支援を教えていただいたので、早速実践 してみようと思います。
- ○診断があるか無いかではなく、その子が必要としている支援を考え対応していきたいです。支援の 仕方や関わり方でその後の姿が大きく変わってくるので、どんな支援を必要としているのか、正し く理解することが大切だと思いました。
- ○障がいごとの特性を知ることと、その中でも個人差があり、 | 人 | 人に合った対応をすることが 大事であることを改めて感じました。そのためには、子ども達と関わる大人が障がいについて知り、 早期発見・早期対応ができなければならないと思いました。
- 〇 "将来像を見据える"ことは難しいことかもしれない中で、早期支援の大切さ、また支援機関やチ ームで関わることの大切さがとても重要だと感じました。支援者間の情報共有はもちろん、視覚支 援や伝え方、保護者との連携で子ども自身が生活しやすくなるので、"相談→連携"をしっかりと 行っていくべきだと更に感じることができました。
- 〇幼児期、学齢期、青年期の各時期に必要な支援や支援体制を知っておく必要があるという言葉に共 感し、児童の支援に携わる者として学びを深めたいと思いました。

|発達障がい者就労支援研修|

☆開催日:令和3年10月30日(土)

✿開催方法:Zoom 及び YouTube を利用したライブ配信

☆講師・内容:『発達障がいがある方への就労支援 スキルアップ研修』

— Kaien 代表取締役 鈴木 慶太氏 -

☆参加者感想(一部抜粋):

- 〇"構造化"とは言うが、それが"誰のため"で"何のため"のものであるか、良かれと思って行う 支援が押し付けになり、二次的な障がいとなっていないか等、改めて振り返る良い機会となりまし た。
- ○障がい枠にしろ、一般枠にしろ、フォローする人がいないと仕事は続かないと思います。採用する 企業側の教育、支援施設との繋がり、意識づけは重要だと感じました。
- 〇新しい視点(MSPA、30 歳成人説)でのお話も聞くことができ、今の支援のつまづき感を少し解 消することができました。
- 〇小さなことでもご褒美は大切ですね。福祉を志す人は真面目な人が多く、まっすぐに対応してしま い、しんどくなってしまうことが多いように思います。そのために物事を客観的に捉える力を養い、 一見、突拍子もない支援と思っても認めることが必要かなと思います。
- 〇 "今必要と思われる有効な支援を2つ、3つ見極めることができる支援者であること""検査の結 果を正しく読み取り、支援度を評価すること"等、今一度、支援を見直したいと思いました。





発達障がい支援フォーラム 2021

☆開催日:令和4年 I 月 6 日 (木)~ I 月 2 I 日 (金)

☆開催方法:YouTube 動画配信

☆講師・内容:

①『発達障害者の合理的配慮~学齢期から成人期まで』

— 独立行政法人国立特別支援教育総合研究所

発達障害教育推進センター上席総括研究員 (兼) センター長 笹森 洋樹氏 —

②シンポジウム『当事者の声』

― シンポジスト 当事者の方(4名)、コメンテーター 笹森 洋樹氏 ―

☆参加者感想(一部抜粋):

- O "失敗しても大丈夫。失敗しながらうまくなっていく。次の手立てを考えられる。" "お互い様" と 言った言葉が印象的で、自分が関わる方たちにも伝えていきたい言葉だと思いました。
- 〇合理的配慮の説明の中で本人が必要としているかどうかが重要で、「私たちを抜きに、私たちのことを決めないで。」この言葉は、とても大事なことだと思いました。また発達障がいの方に限らず、 全ての方に必要な配慮だと思います。
- 〇診断名だけで子どもを見ることなく、 I 人 I 人の特性を把握することが大切であることが強く心に残りました。"できていることを認める"ということをすぐに実践したいと思います。
- 〇 "勉強ができていて問題が無ければ気づいてもらいにくい。支援対象にならない。"という言葉がとても印象に残っています。このことは日々、子どもたちに関わる大人としてすごく重要で、集団と違うことをしたり、ついていけない子に対し叱ったり、頑張りなさいというだけではなく、一度立ち止まってその子を見つめ直すことをしていきたいと思います。
- 〇就職される前の機関と会社との隙間の橋渡しの必要性を再度感じました。コミュニケーションとは 双方向のものなので、当事者の問題と捉えるのでなく、周囲が良い所を見て一緒に工夫していく視 点をもつことが大切だと思いました。

視やすさ・読みやすさ ~ ユニバーサル デザイン フォント(UDフォント) ~

文字や数字を視やすい書体で示すことで誰もが読みやすく、また誤読を防ぐことができるようにと 近年、『ユニバーサル デザイン フォント (UDフォント)』が公共交通機関や道路の案内表示板、新 聞、製品の表示等、様々な所で使われています。

この書体は、読む側が字を正しく認識できるように『濁点や半濁点が重ならないようにする』『ハネの部分を減らす』 『字幅を広げる』等の工夫がされているようです。電子機器を使って字を打つ時は、文章を読む人のことを考えながら書体を選ぶと良いと思います。また、筆記用具を使って文字を書き示す時も同じではないかと思います。書く字の『大きさ』 『色』 『濃さ』 『字間』 『行間』、使用する道具(ノート、黒板、ホワイトボード等)と筆記用具の色とのコントラスト等々…。視やすさ・読みやすさの1つとして、『書体』に注目してみるのも良いかもしれません。

★皆さんは どちらが 『視やすい or 読みやすい』 ですか?★



69 6 9





🕲 黒地に白字/黄地に黒字

ウィッシュを利用しておられる当事者の方の作品をご紹介します。趣味で作られている方、作品を製作することでストレスを発散している方、得意なことや好きなこと、自分の思いを誰かに伝えたい方、誰かと共有したい方等々、作品を作る目的は様々です。松江相談室(いきいきプラザ島根内)や出雲相談室(出雲合同庁舎内)にも作品を展示しております。お近くにいらした際は、ご覧ください。









総作者名:ナナサン

器イラストレーターとして『イラスト AC』のサイトに作品を掲載しておられます。他の作品もご覧になりたい方は"イラスト AC_ナナサン"で検索をしてみてください。









総作者名:永井翔子さん

☆ ピアスやイヤリング、ブローチ等のアクセサリーを | つ | つ手作業で作っておられます。松江市内の雑貨店等で販売されていますので、見かけられた方は手に取ってご覧ください。







₩作者名:K.S さん

♣ I 枚の折り紙を使って折り上げた作品です。ウィッシュの相談室には、この他にも多数展示してあります。折り紙作品は、作者さんのご厚意でお持ち帰り自由となっております。お近くにいらした際は、手に取ってご覧ください。

発行元: 社会福祉法人 親和会 島根県東部発達障害者支援センター ウィッシュ

出雲相談室:出雲市大津町 | 139 出雲合同庁舎内 | 階

松江相談室:松江市東津田町 1741-3 いきいきプラザ島根内 2 階

TEL: 050-3387-8699 FAX: 050-3730-9745

メール: wish@sazanami-g.jp



