

すてきな発達障がいになる

～社会に自立していくために～

札幌市自閉症者自立支援センターゆい
札幌市自閉症・発達障がい支援センターおがる
統括管理者 加藤 潔

今日のお話

- 1 はじめに
- 2 もうすぐ8年ですね
- 3 加藤の自立観
- 4 うまくやれている人たちはいる
- 5 発表できる人たちも増えた
- 6 おわりに

お 願 い

- 主催者の方以外の個人的な撮影や録音等はすべてお断りしております～加藤は口が悪く、失言癖があるからです。
- みなさまにお配りしている資料にはないスライドも多く出てきます。そこだけが一人歩きすると誤解を生じやすい等の点から印刷物には入れておりません。あらかじめご了承ください。

日常生活の発達障がいの方たち

- 震災ではない生活の中にあっても発達障がいの方たちは(話をここから発達障がいに焦点化していきます)マズローの欲求段階説における「安全の欲求」が満たされていないのかもしれませんが。発達障がいの方々にとっての安全って何かわかりますか？
- それは、**情報がわかる(見える)かたちで提供されているのか**かです。
- 情報がとらえきれていないのに、その活動に参加します？ 認めてほしいなんて気持ちになります？ ましてや、もっとがんばろうなんて気持ちになりますかね？ でも周囲の人間はついつい言うてしまうんです。「がんばらないとだめだよ」「がんばろうね」って。マズローの5段階目までまだ来ていない人に対して。

だから、安全確保は大前提

- **発達障がいの方たちにとっての安全は、情報の整理—つまり構造化—**ということです。発達障がいの彼らがやる気を見せないときは、まずこの構造化を再検討してみましょう。自分でうまく情報を整理できる人のことを発達障がいとは言わないので、安全確保は周囲の人たちのがんばりどころ(前提どころ)です。
- ちなみにどんな情報を整理すればいいのでしょうかね。「いつ」「どこで」「何を」「どのように」「どのくらい」「次は」の6情報＋不必要な刺激の整理＋表出コミュニケーションの確保といったことが必要になります。
- しつこいですが、これ、大前提です。

社会の中でくらすということ

- この言葉の意味するところは、きっと「ノーマライゼーション」でしょう(と、加藤は勝手に考えています)。

ノーマライゼーション

- 同じ地域社会の中で、子どもや高齢者、障がい者などが、一般の人々とともにノーマルに生きることができる社会づくりをめざすという社会福祉の理念
 - ☆ニリエの8原則(何がノーマルであるべきか)
 - * 1日のノーマルな生活リズム
 - * 1週間の～ * 1年の～
 - * ノーマルな成長過程の経験
 - * ノーマルな要求と個人の意思の尊重
 - * 男性女性どちらもいる世界に住むこと
 - * 平均的経済水準の保障
 - * ノーマルな住環境

ノーマライゼーションのための三つの視点

- 相互にじゃましない距離感
 - 自立と自己実現を重視する
- ライフステージを考えたかわり
 - 高められるところを高められる時期に高める
- 社会資源や制度の整備
 - 施策として何ができるのかを考える

今日は最初の視点を中心にお話します。ちなみに、最後の視点は、加藤が厚生労働大臣か文部科学大臣になったらお知らせします。たたけばほこりだけの人生なので、それはありえませんが…。

相互にじゃましない距離感とは？

- 発達障がいの方々は、脳の情報処理機能という観点から言えば、間違いなく少数派です。
- 少数派は悪いことではありません。ただ、多数派と同じにしようとか、同じになろうとかするとやっかいな展開が生じます。
- お互いに理解してリスペクトすることを「相互にじゃましない距離感」と、加藤は名付けています。理解なく近づくのはよけいな世話ですが、理解して適切な距離感を保ちながら近づくのは実にすてきなことです。

適切な距離感を保つためには？ ①

- 多数派側は、発達障がいを理解するための学びが必要になります。わかっていると思っている人ほどわかっていません。
- わかってないなあと思いながら努力する人こそがわかっている人です。

すてきな発達障がいになるために

- いわゆる定型発達(そのように発達する人が多いので、それを定型もしくは標準発達と言う。優劣の問題ではなく多数派か少数派かの問題である)に近づくことはないでしょう。もちろん、多少なりとも苦手部分をカバーしていくことはありますが、それはその人なりにうまくやっていける環境にあるということです。
- 定型発達に近づけようとする支援ではなく、「あなたはあなたらしく成長発達しましょう」という支援者側の発想転換がとても重要です。

つまり、配慮するということとは？

- 本人を変えようとしな(多数派に近づけようとしな)いこと
- 少数派のままで輝けるように環境を工夫する。変わるのはこちら側(自分たち)。
- そうしたら、なぜか本人たちも変わっていく。なぜなら、人間は力を発揮しやすい環境にいれば自然に変わっていくものだから。
- この考え方こそが合理的配慮の根幹であると加藤は考えています。

配慮は甘やかしではない

- 支える側の無理のないサポートで、その人ががんばれる環境をつくること＝合理的な配慮
- その人が全くがんばらなくてもすむような環境をつくること＝甘やかし
- だから、がんばれる環境の中で、その方なりにがんばってもらうのが人の道。がんばれる環境をつくることに支援者は力を注ぎたい。
- がんばれる環境とは、「わかる環境・できる環境・やる気が出る環境」のこととも言える。

適切な距離感を保つためには？ ②

- 少数派側もちろん、多数派側の考え方を学ぶことは大切です。リスペクトとはそういうことですから。
- しかしながら、自立と自己実現をその人なりに感じていないと、多数派の考え方を学ぶときに不必要な落ち込みを味わってしまうことがあります。だから、自立と自己実現が重要な考え方になるのです。

幸せの定義(加藤辞書より)

- 自立があること
- 自己実現に向かっていること
- この二つが自分なりに満たされているとき、人は幸せを感じる(と加藤は考えている)。
- ただただのんびんだらりと暮らすことが幸せではない。人はそんなに怠惰にはできていない(と加藤は考えている)。

自立って何さ？

思いっきり単純に言うと・・・

自分のできることは自分でやるということ
(自分のできないところは助けてもらっていい)

自分の力で判断したり、
自分の力で選んだりしながら、
自分の力で活動に取り組んでいる姿

できる 自立(支援付きでいい) わかる

自立ープラスの視点で考える

どんな人も支援付き自立

できない部分で評価せず、できる部分で評価

自立－組み合わせと 補填の発想から考える

小さな「できる」を組み合わせればよい
できないところはその部分を補填すればいい

自立－関係性から考える
人の助けがなくてもできるという自立

人の助けが必要な部分がある自立

人の影響を受けないで行えることが自立

自立－感情から考える

満足感～一人でできたら気持ちがいい
有用感～一人でできたら自信が高まる
自尊心～一人でできたらわずらわしくない

自立を育てるためには

- 叱咤激励で自立は育たない。
- 無目的な放任で自立は育たない。
- 配慮すべきことを配慮し、その中で彼らのパフォーマンスを上げることで自立が育つ。
- つまり、自立を育てるということは、精神論ではなく具体的に何をどこまでどう求めるのかという支援論で語られるべきことである。

強みを生かし、弱みに配慮すること

- 得意なこととはとことん生かせばよい
- 苦手は改善することよりも配慮すること
- 配慮すべきことができるかぎり配慮されていて、その中で学びが展開される

配慮することが多からうが少なからうが、すべきことの総量は変わらない

うまくやれている人って？

- 何をもってうまくやれているのかをはかる指標などはないけれど(その人の幸福はその人が決めるし)、参考になるのは「well-being」の考え方。
- Well-being: 個人が主体性をもち、権利や自己実現が保障され、身体的・精神的・社会的に良好であること
- かみくだいて言うならば・・・【自分で判断できることは自分で決めていること・がんばろうという思いがあること・肉体的に健康であること・精神的にたおやかであること・その人なりの社会参加ができていること】であろう。

自分で決めているということ

- すべてを自分で決めなくてもいい。全部自分で決めちゃったら逆に騒動になること必至。
- 適切な選択肢という枠組みづくりは「相談」が有効な方略になる。
- 適切な選択肢ができてしまえば、どれを選んでもそこそこのHAPPYは手に入る。
- つまり、だれかに相談できている人は、うまくやれる可能性が高くなるということ

がんばろうという思い

- 自分はけっこういけてるという実感があって
- だれかが認めてくれているという実感があって
- だれかのために(何かのために)生きているという実感があって
- 人ははじめてがんばろうという思いになれる。
- つまり、ほめられたり生活の中に励みになるものがあつたりする人は、うまくやれる可能性が高くなるということ

肉体的に健康であること

- そりゃ健康な方がいい。
- だって、不具合なところがあると、どうしてもそこが気になってしまうのが発達障がいの方々であり、時にそれが言い訳がましく聞こえてしまうこともある。
- つまり、自分が健康であると思えている健全さがある人は、うまくやれる可能性が高くなるということ

精神的にたおやかであること

- 感情コントロールの困難性は発達障がいの診断基準にはない。
- 加藤的には配慮すべき特性としての7つの視点にも取り上げていない。
- だって、戦える領域だもん。
- つまり、自分の感情を適正レベルに維持できている人は、うまくやれる可能性が高くなるということ

社会参加ができていること

- 居場所があることで社会的欲求(所属欲求とも言う)が満たされ、自我欲求(自尊感情欲求)へと高まることがある。
- 必ずしも就労が最善の社会参加ではないが、就労している方は「自分で稼いでいる」という気持ちにもなれる。
- つまり、自分なりの社会参加ができていると感じている人は、うまくやれる可能性が高くなるということ

全部100点である必要はない

- この5要件は、単位制ではなく、総合点制。
- 全要件に高い点数を取らなくてもいい。取れるものは取る、でいい。
- しかも自己採点が最優先。自己採点が高ければそれで合格できる。
- 自己採点の厳しい人は、他者からの採点が高いのならそちらを採用しよう。うまくやれていると評価してもらっているのだから。

どうせならボトムアップをしておこう

- この5要件を意識しながら、子ども時代から学ぶことができたなら、自分への自信も高まり、自己採点もよくなるに違いない。
- というわけで、この5要件を意識した支援について考えていきましょうか。

自分で決められる人になってもらおう

選択作業の基本スタンス①

- その選択が、本人にとって選べる範囲のものならば、本人が選択して決めるのは当然。
- しかし、本人の思考のレベルを越えたテーマで、本人がその意味をわからないまま、形式的に選択するのは意味がない。むしろバクチか詐欺に近い行為と言える。
- つまり、何でもかんでも選択させろと言っているのではない。本人の思考レベルを越えるものは提案や提示でOKである。

選択作業の基本スタンス②

- 選択肢を用意するのは家族であり、支援者であり、本人以外の人たち。
- 当然、本人が選択可能な選択肢の数を用意すべきであり、メリットとデメリットの説明も必要。何より重要なのは、「どこを選んでもいい。どこを選んでもそこそこの幸せ」というのが選択肢なのである。
- どこを選んでもいい選択肢から、どう選んでもそこそこの幸せなはず。だから選択するのは本人。

選択作業の基本スタンス③

選択は練習が必要。

- 第1段階 どう考えても選ばない方がいいもの & 選んだ方がいいものの選択で練習する。
- 第2段階 どっちを選んでもいいものを選択肢として練習する。
- 第3段階 選択肢の数を多くしていく。
- 選択とは選択しなかった方を捨てること～教えるときにはそのことを支援者側が意識していなければならない。

相談できる人にする

相談も練習が必要

- 選択肢を自分でつくれなくても相談に応じてくれる人がつくってくれる。そして、自分で決める～これは相談の理想的構図
- 相談日まで待つ(自分なりにがんばる)ということも知っていてほしい。
- 何を相談するのかを明確に伝えられた方がいいけれど、それはできなくても大丈夫。相談を受ける者が相談内容を整理すればいいだけのことだから。だから、この練習は特にしなくてもいい。

定期面談で練習する

がんばろうという
思いをもてる人にな
ってもらおう

うまくいかない人はエネルギー不足

- 自分を望ましい方向に向かわせるエネルギーが不足しているときは、適応がよくない。
- エネルギーを取りに行くタイプは、他者を攻撃することで自分の身を守る。でもこれは健全なエネルギーではない。
- エネルギーを使わないタイプは、自分を責めたり、自分の世界に入り込んだりすることで自分の身を守る。でもこれは健全なエネルギーをまったく補給していない。
- ポイントは健全なエネルギーをどう補給するか。

人のエネルギー

- 自分への自信はきっとほとんどない。
- ほめられたことも記憶には残っていない。
- ほめてきたのに・・・と人は言うが、本人の記憶に残っていないのであれば、ほめていないのと同じことなのである。
- つまり、自己実現に向かえる状況にはないということ。

何より大切なこと それは自己実現

自分はけっこういいけるという実感
だれかが認めてくれているという実感
だれかのために(何かのために)生きているという実感
そして「がんばってみようかなと思う自分」がいること

(加藤辞書より検索)

- ☆自立は「できる」と「できない」だけの論理ではない
- ☆定型発達に近づける支援は自己実現にはつながらない
(自分は自分のままでけっこういいというのが自己実現だから)
- ☆修正や訂正のない完了は十分にほめたことになる
- ☆報酬に向かって頑張ることは十二分にほめたことになる
- ☆本人セッションで加藤がよく使うフレーズ
「それが魅力のひとつです」
「少なくとも加藤はそう思います」
「〇〇さんはきっと喜んでくれるでしょう」

加藤流 ほめ方の極意

ほめ言葉は「こっそりひそかにじわじわと」

- あたりまえのことをほめる
- 1対1でほめる
- ほめ逃げする
- 同じことを何度もほめる
- 複数の人が同じことをほめる
- 記録に残す(可視化する)

加藤流 ほめ方のコツ

①適当にほめる

- 目に見えたことに「すごいねえ」「えらいねえ」をつけるだけ。相手のリアクションを待たない。一方的にほめる。

②ぼんやりとほめる

- 「けっこう」「なかなか」「まずまず」「英語」など。

③印象を残す

- 去り際にほめていなくなる。

④何でもほめようとする

- 対戦気分で。人づて作戦もあり。

★自分で自分をほめられたら、こんなにいい資源はない。

お得戦略 自分で自分をほめる

- 人からエネルギー補給するのもあり。でも、自分で補給できるなら最も手間いらず。
- 自分で自分をほめることがその補給方法。
- これが少しでもできるようになると、とってもとってもすばらしい。
- 1日1回、1日1個でよい。口に出して自分のことをほめてみる。これが具体的戦略。

物のエネルギー

- 好きなことのためにがんばるのは実に健全なエネルギーである。
- 好きなことばかりするのは問題だが、ちゃんとがんばって好きなことをするのは、その好きなことが合法であれば何の問題もない。

所属のエネルギー

- 自分が所属感を味わえるとその場所には行ける確率がきわめて高くなる。
- しかし、親や支援者の都合や思いで所属先を決めようとしてもなかなかうまくいかないのも事実である。
- その所属先に「ただいだけ状態」ではエネルギー補給どころか、逆に消費してしまうことになる。

肉体的な健康を
感じられる人にな
ってもらおう

健康の定義を教える

- 「健康＝不健康ではないこと」という定義
- 不健康なところに着目しない人は健康度が高いという加藤の持論

4段階表を教える

- 加藤は5段階表より4段階表を使うことが多いです。4段階は真ん中がないので、適当に○をつけることが減るから。

精神的にたおやかな
人になってもらおう

感情はなくさない ふるまいを増やす

- 感情コントロールがうまくいかない人は、感情自体をコントロールしようとする。
- 感情はなくすものではない。人間だもの。
- マイナスの感情があるのも人間。ただし、それは、人前ではなく、人のいないところで思いつき吐き出すのだ。
- 人に見られなきゃ、一人で暴れても暴れたことにならないし、毒を吐いても吐いたことにはならない。

感情コントロールは 2大戦略をベースにする

ドーパミン的戦略

- 自分への誇りを高めモチベーションをあげるための戦略である。
- 自尊感情→状況理解→作戦会議という基本的な流れを意識したい。

セロトニン的戦略

- ほっとする空間や時間をもつための戦略である。
- いやしや趣味の保証もちろんであるが、自分の居場所があることも生活リズムをつくり、心の安定につながることを意識したい。

ドーパミン的戦略～3段階の構図

自尊感情を高める

- 自分に対する「そんなに悪くない」思いは次へ進むための基本エネルギーとなる。

状況理解を促す

- 周囲の状況が見えれば、自分を客観視することが多少なりとも増える。

作戦会議を行う

- その前提があって、どうするか of 作戦を考えることができる。

セロトニン戦略 予防的に感情を高ぶらせない

いやしの意義

ストレスのない生活ってあるのかな？

いやしがある生活はストレスの増大を防ぐ

ストレスフルになる前の予防的いやしが重要
そのスキルが生活の安定を支えることになる

社会参加ができる人になってもらおう

たとえば就労を考える

就労支援の4段階(5段階)

- 第0段階 とりあえず働きたいと言う
- 第1段階 お金のために働くことを知る
- 第2段階 自分の身の丈の働き方を知る
- 第3段階 就活をする
- 第4段階 就労を維持する
- 第4段階A 就労のためのスキル獲得
- 第4段階B 就労そのものの維持

第1段階

- 実はお金のために働くことを知らない？
豊かな仕送りや小遣いは就労支援のじゃま
- 仕事の定義(加藤辞書より)
だれかのためにすること
材料や対象、できごとがいつも新しいこと
- 仕事に対して報酬があるということを学齢期に学ぶ必要がある。
お小遣いは歩合制であるべき
- 第1段階～家庭・学校・相談機関などの役割

第2段階

- 適職の考え方～加藤的ジョブマッチング
苦手でないことは得意なこととして考える
- 労働時間や待遇の考え方
働くことが優先するのであって、
雇用形態にランクがあるわけではないこと
- 一般枠か障がい者枠か？支援を受けるのか？
- 第2段階～家庭・学校・相談機関などの役割

第3段階

- どの機関を活用するか
ハローワーク 障害者職業センター
就労移行支援事業所
就業・生活支援センター
若者サポートステーション など
- どれだけ受けてもどれだけ落ちてでも、入れる会社はたったひとつ～可能性があるなら受ける
- 採用を決めるのは会社であって、就職希望者ではない～だから受けるまでを考えるだけのこと

第4段階A

- ジョブコーチ等の制度や、就労移行支援事業所等のフォローアップ(制度外)を活用できる。
- その職場の文化や歴史を尊重した構造化が求められる。
- つまり、構造化の考え方を知った上で、その職場の実情に合わせた方略を組めるかどうか。やりすぎないように、しかしながら、ご本人と職場に寄与できるツールのアイデアを提供したい。

第4段階B

- ほどほどの力でできる仕事が長続きする
- 「次が決まったらやめる」
「やりたいことが別にあるからやめる」が大原則
それがないなら、クビ以外は就労維持が基本
- お金のために働くということを知らない人は仕事への耐性が弱くなる
- やめるときは美しくさわやかにやめる

人に好かれないと働けない？

- 確かに人に好かれたいよりは好かれた方がいいだろうし、人づきあいが職務上、大きなウエイトを占める業種もある。
- しかし、そんな業種は選ばなくていいわけで、そうすると、ひどく嫌われなければならなくなる。おっと勘違いしちゃいけないよ。もちろん、給料に見合うだけの仕事をするというのが大前提。それは障がいがあるがなかろうが、障がい者就労だろうが何だろうが同じこと。

社会性・社交性・親和性

- 社会性: ひどく嫌われない程度の付き合いができる力のこと。だから、一人で過ごすのもりっぱな社会性のスキルである。社会性のスキルはその人なりに学ばなくてはならない。
- 社交性: いろいろな人と楽しく円滑につきあっていく力のこと。能力差は当然生じる。
- 親和性: 特定の人との関係を保つこと。親和性の相手は限定されてよく、相手がカバーすればどの人でも親和性は発揮可能である。

自分を語れるための要件

- ①特に自分から語ろうとは思っていない。
→他責的ではない。
- ②重たい話を軽めに話せるだけの自己肯定感がある。
→自尊感情が落ちていない。
→コーピンググッズを持っている。
- ③自分の世界を説明するための粹なことばがある。
→文系タイプの脳みその方が向いているかも。
- ④小さいときからのいくつかのエピソードを覚えている。
→リフレーミングができています。

①自分から語ろうとは思っていない

- 障がいがあるうがなんだろうが、自分から語りたがる人は、きつとなにかあやしい・・・。
- 少なくとも、自分のことを素朴に語る以外の目的を持っているような気がするので、動機が不純である。
- 特に「世の中に物申す」的なスタンスはかえってマイナスイメージを増長するだけ。
- だから、語る当事者に育てようとしなくてよい。いい人生を送っていれば、自ずと語る当事者になっていくものだから。

他責的に育てない

- 他責：人の責任にしまうこと
- 自責：自分の振り返りを行い改善につなげること
- 極度の自責は人生がきつくなるが、他責的に育てないということは、適度な自責的生き方の価値を伝えていくということである（人を責めない尊さ）。

ポイント 状況理解

- 世の中には自分の知らない事情というものがあって、それを知ったら相手もたいへんだったんだと思えることがある。
- その事情を想像するのはけっこうたいへん。だから、それを尋ねられる場やスキルがあるといい。

ポイント マニアを認める

- マニアックであることを認めてもらえる場があることはとても貴重。

②重たい話を軽めに語る

- 超絶的苦労話が受けた時代から明るく語る方が受ける時代になってきた。
- コーピングについては、セレクトニン戦略を参考に。

③粹なことばを持つ

- 「それは実に粹なことばだ」
ということをおおいに伝えるべし。

④小さいときからのエピソード

- 失敗を失敗として記憶に収納しない。
- 失敗の事実は変えられないが、解釈は変えられる。

優秀な支援者とは？

くさらない人がブレイクする

改めて「すてきな発達障がい」って？

- 「いろいろな苦労を他者や世の中のせいにすることなく、苦労を抱えながらもそんなに悪くない自分を感じて生きている人たち」のこと。