

令和3年度

滋賀県発達障害者
地域生活活動支援事業報告書

社会福祉法人 グロー
びわ湖ワークス・ジョブカレ

目次

第Ⅰ章 事業実施の背景と目的

1. 事業実施の背景	1
2. これまでの事業の経過	2
3. 事業の目的	3

第Ⅱ章 事業実施報告

1. 発達障害者の居場所づくり(ゆるカレ)	
(1) 事業の内容	4
(2) 事業周知	6
(3) 活動実績	6
(4) ジョブカレとゆるカレの役割について	8
(5) 考察・今後の課題	9
2. 自己理解について	
(1) 事業の内容	10
(2) 検討事例	10
(3) 自己理解に関するジョブカレでの取り組み(プログラムの効果について)	20
(4) まとめ	21

I 事業実施の背景と目的

1. 事業実施の背景

社会福祉法人グローでは、滋賀県の委託を受けて、平成17年度から知的に遅れない発達障害者を対象として、グループホームのフレームを使った高機能自閉症地域生活ステップアップ事業を実施してきた。グループホームでは、障害特性にあわせた生活支援を行っていたが、その際、日中活動との連携が難しく、支援の整合性が課題となっていた。その実践から、発達障害者支援に特化した日中活動の場の確保の必要性や、日中の場と生活の場での統一した対応による支援の必要性等の課題が見えてきた。そこで、平成24年度にジョブカレを立ち上げ、高機能自閉症スペクトラム等の発達障害のある人に対し、生活と日中の場で一体的な支援を提供し、本人の自己理解を進める支援、就労準備のための支援、生活スキルを向上させるための支援等を行っている。

ジョブカレの事業が始まってから現在まで、延45人が利用しているが、半数以上の人々が、ジョブカレ利用前は自宅にいて何の日中活動もしていなかった。中にはそれが長期間に及んでおり、俗に言うひきこもり状態であった人も多数いる。また、見学や体験利用に来た人の中には、「自宅から出る」というハードルが高く、毎日通所することが困難で、利用を諦めるケースも複数あった。近年、ひきこもりが社会的に大きな問題となっているが、その中の何割かは、発達障害が理由の生きづらさからきていると言われている。このような人たちが、自分のペースで少しずつ社会参加できるような場を提供することが今後ますます重要になってくると考えられる。

そして、在宅生活が長いということは、社会経験が少ないということでもある。そのため、他者と自分を比べる経験が少なく、または、学齢期・青年期に感じた劣等感をそのまま抱えており、自己理解が適切に進んでいない場合が多い。ジョブカレでの訓練を経て社会に出ていく過程で、自己を理解していくことは大変重要なことであるが、その反面そこでつまずきを感じる人も多い。このようなことから、効果的に自己理解を進める支援の在り方を検討する必要性を感じ、事業実施に至った。

2. これまでの事業の経過

〔発達障害者自立生活支援システム構築事業〕 平成24年度～26年度

高機能発達障害者に対して、自立訓練(生活訓練)と宿泊型自立訓練のフレームを使い、就労準備訓練と生活支援を一体的に提供。また、有効なアセスメントや支援プログラム、人材養成モデルの開発等を行う。

〔発達障害者自立生活支援事業〕 平成27年度～29年度

障害福祉サービス事業所等へアンケートを配布し、実際に高機能発達障害者がどのくらい福祉サービスを利用しているか、また事業所等が発達障害者の支援においてどのような課題を抱えているか等調査を行い、それを基に事業所等を訪問。意見交換や課題のあるケースの聞き取りを通して、ジョブカレの支援プログラムやアセスメントツール等の説明や支援方法の提案、助言を行う。3年間で57カ所の事業所を訪問したが、利用者本人の課題、支援者の課題を聞き取る中で、高機能発達障害者が、事業所内で適切な支援ができていないケースになっていることが多く、各事業所が苦慮している様子が見えた。そこで、支援者のスキルアップや、事業者間の意見交換を目的に、研修会を開催した。事例検討を通して、アセスメントの取り方や支援のポイント等を学ぶ機会を提供した。

〔発達障害者自立生活移行支援事業〕 平成30年度～令和2年度

ジョブカレの利用を終了した人たちに対して、地域生活へのスムーズな移行のために必要な支援を提供し、フォローアップを通して、地域での生活に必要な支援モデルを作成する。

また、適切な支援が届くよう、本人が自分自身を理解し、支援の必要性や自分に必要な支援を理解することが重要であることから、高機能発達障害者の自己理解に関する研究を事例に基づいて行い、自己理解を深めるためのアプローチ方法の検討を実施する。

支援者のスキルアップを図る研修を実施し、発達障害者に、より専門的な支援を提供できる体制を整えるとともに、受け皿の拡大を目指す。

* 参考:「発達障害者地域生活活動支援事業(ポンチ絵)」(資料1)

3. 事業の目的

在宅期間が長い高機能発達障害者に対して、活動の選択肢を広げ、本人のペースに合わせて活動ができる場を提供することで、社会参加を促していく。

発達障害者が、地域で自分らしくスムーズに生活していくために、自分の得意不得意を理解し、支援の必要性や必要な支援の種類を自分で選別し、発信する力を身につけられる支援の検討を行う。また、その支援方法を広く活用できるようまとめる。

上記を実施することで、発達障害者が、その人らしい社会参加を実現できるような社会作りを目指す。

Ⅱ 事業実施報告

1. 発達障害者の居場所づくり(ゆるカレ)

(1) 事業の内容

ジョブカレの見学や体験利用に来る人の中に、在宅や入院期間が長く、一定期間社会との関わりを持っていないという人が複数いた。このような人たちは、ジョブカレの活動内容(訓練や他者との関わり等)や開所時間(朝から活動することや1日を通して活動があること)等に難しさを感じ、利用に結びつかないことが多かった。また、利用を開始したが、朝起きられない、活動についていけない等の理由で通所することが困難なケースもあり、十分なサービスを提供できないまま退所することもあった。

上記の様なケースは、ジョブカレの提供しているサービスと合わなかったのではやむを得ない反面、社会参加への一歩を踏み出そうとした人たちが活動できる場がもっと必要なのではないかということを感じていた。

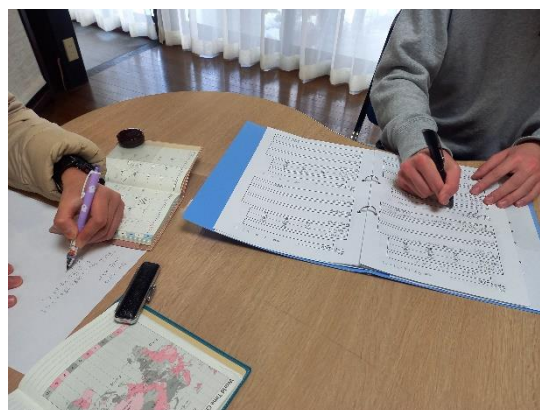
そこで、昨年度、ゆるカレを立ち上げ、活動場所がなくひきこもりがちな発達障害者が、社会とのつながりの足掛かりにするための居場所を提供する事業を開始した。昨年度は、活動の場や設備の準備からスタートし、事業周知、活動内容の検討等、また、ジョブカレ利用者にも、どんな場所・内容なら参加しやすいか等アドバイスをもらいながら開設に向けて進めて行き、12月から活動をスタートした。

◆活動内容

開催日時: 毎週火曜日(13時～14時15分)、木曜日(13時～14時45分)

送迎: なし

内容: <グループ活動> トランプ、オセロ、ボードゲーム、テレビゲーム、サッカー等
<個別活動> 内職、パソコン練習、絵画、テレビゲーム等



スケジュール

<火曜日>

13:00～13:45	個別活動 or グループ活動
13:45～14:00	掃除
14:00～14:15	振り返り・次回の活動決め

<木曜日>

13:00～14:15	個別活動 or グループ活動
14:15～14:30	掃除
14:30～14:45	振り返り・次回の活動決め

◆設備

<物品>

備品	
パソコン	かけ時計、置き時計
テレビ	カレンダー
ソファ	スタンドライト
テーブル	通信機器(スマートフォン)
学習机	掃除機
座布団	電子レンジ
ベッド	電気ケトル
パーテーション	食器

活動物品	
ボードゲーム (人生ゲーム、モノポリ、リバークロ ッシング、カタン、ウボンゴ等)	キーボード
	ジグソーパズル
	かるた、百人一首
テレビゲーム (マリオカート、ぷよぷよ、桃鉄等)	ドンジャラ
	カロム
カードゲーム (トランプ、ウノ、カタカナシー等)	オセロ
	ボール、バドミントン、フリスビー等

<活動場所>



2室をパーテーションで区切っており、個別活動とグループ活動で場を分けられるようにしてある。個室がないため、面談をする際は、活動時間外に実施をする。

(2) 事業周知

- ・ツイッター…活動内容紹介、職員紹介等
- ・パンフレット、チラシ郵送(53カ所) (*)

内訳	学生支援室等がある大学(県内・近隣3県)	24カ所
	市町発達障害者支援センター	11カ所
	市町障害福祉課	18カ所

(昨年度は、相談支援事業所を中心に約200カ所に配布)

* 参考:「ゆるカレ利用者募集チラシ」(資料2)

(3) 活動実績(令和4年1月現在)

○参加人数、活動日数

利用者数:4名

見学・体験利用者:3名

	活動日数	参加延人数
4月	8日	5人
5月	7日	5人
6月	9日	3人
7月	8日	8人
8月	8日	8人
9月	8日	12人
10月	8日	9人
11月	8日	7人
12月	7日	13人
1月	7日	8人

(体験利用者含む)

○利用者について

今年度は4名の利用があったが、内3名が、外に出て人と接することに苦手意識や恐怖感を持っており、外出しづらくなっていた。しかし、3名とも「このまま自室にこもってはいけない」「何かしなくては」という思いを持っており、ゆるカレの利用を開始した。3名の内、新規利用は1名で、2名は、元々ジョブカレに在籍していたが、精神的な不調から通所が難しくなった人たちである。現在は、ゆるカレで他者とのコミュニケーションに慣れ、経験を重ねることで自信をつけてから他の日中活動に参加できるようになりたいという目標を持っている。

元々ジョブカレを利用していたQさんは、ジョブカレ利用開始後すぐに通所が難しくなり、しばらく自室にこもっていたが、職員の勧めでゆるカレの利用を始めた。当初、通所の不安定さはあったが、面談や活動を通して自分の希望や将来像等の見通しを少しずつ持てるようになり、関われる職員や利用者の数も増えていった。そして、ゆるカレ利用開始から10ヵ月後、ジョブカレに復帰することができた。(*)

他の1名は、ジョブカレ利用者だが、外界からの刺激に弱く、易疲労性があるため、レスパイトとして週に1回ゆるカレを利用して、心身のコントロールをしている。

* 参考:「かかげてみよう! 未来予想図」(資料3)

「かかげてみよう! 未来予想図(Qさん)」(資料4)

「ゆるカレ振り返りシート」(資料5)

(4) ジョブカレとゆるカレの役割について

ゆるカレ開設にあたり、日中活動としてのジョブカレとゆるカレそれぞれの実施内容、対象者等を明確にした。生活(宿泊型自立訓練)については、共通とする。

<日中>

【ジョブカレ】

キーワード:「働く」

対象者:1日(初めは短時間でもゆくゆくは1日)を通して活動に参加でき、何らかの形で「働く」ことに目標をおいている人。

実施内容:就労(一般、障害者雇用)、福祉的就労を問わず、「働く」意欲を高め、さまざまな訓練を通して「働く力」を養う。

【ゆるカレ】

キーワード:「見つける」

対象者:集団活動が苦手、朝起きられない、引きこもりがち等の課題があるが、何か活動を始めたい、誰かと関わる時間を持ちたいという意欲が芽生えてきた人。

実施内容:個別活動、本人が参加しやすい活動を通して、家族以外の人と関わる時間を持てるようにする。本人のペースに合わせて活動し、少しずつ社会参加を促していく。自分のやりたいこと、望む生活等を活動を通して見つけていく。

<生活>

キーワード:「暮らす」

対象者:身の回りのことが自分でできるようになり、生活を整えたい人。

実施内容:家事、金銭管理、所持品整理等についての支援を行い、生活スキルの向上を目指す。

(5) 考察・今後の課題

例年、ジョブカレの利用相談は1年間で25～30件程度であるが、今年度は、1月末現在で約30件となっている。去年度もゆるカレ周知活動後の利用相談が4倍に増えており、相談件数の増加はゆるカレに依るところもあるであろう。在宅生活が長いこともあり、問い合わせがあってから見学に結びつくまでにも時間が必要であるが、周知とともに少しずつニーズの掘り起こしが進んでいるように感じる。

事業も2年目となり、利用者も複数人になってきたが、個別の活動をする人や、職員とゲームをする人等、落ち着いて思い思いの活動をしている。また、ジョブカレとゆるカレの併用も進んでおり、ジョブカレ利用者もゆるカレを活用することで、心身の安定に役立てることができている。

今後、さらに利用人数が増えてきて職員一人に対応する場合は、個別活動とグループ活動のバランスが課題となるであろう。また、問い合わせや見学はしても、実際の利用につながらないことが多く、そういう人たちを利用につなげる方法も今後検討が必要である。他に課題として挙げられることは、通所しにくくなっている人への対応方法、活動内容の充実、見通しが持ちやすくなる支援方法、利用終了後の出口支援、他機関との連携の仕方等がある。

ゆるカレは、ニーズから生まれた事業であることから、活動を通して今後さらに的確にニーズをキャッチし、柔軟に対応しながら少しずつ規模を広げていき、発達障害者の社会参加へつなげていきたい。

2. 自己理解について

(1) 事業の内容

研究会を実施し、ケースを通して、発達障害者に自己理解を促す支援の在り方を検討する。利用者の正しい自己理解が進むことで、支援が届きやすくなること、就労等の社会参加や対人コミュニケーションがスムーズに行くこと等を目指す。

◆研究会

構成メンバー：鹿児島大学教育学部 教授 肥後祥治氏
京都教育大学発達障害学科 教授 佐藤克敏氏
福井県立大学看護福祉学部 准教授 相馬大祐氏
ジョブカレスタッフ

実施日：第1回 2021年6月11日(金)

第2回 2021年9月6日(月)

第3回 2021年12月6日(月)

(2) 検討事例

◆Pさん

テーマ：自分の課題が受け入れられず、自己理解を進めることができない
(自己理解したくない人への支援)

年齢・性別・家族構成	年齢(22)歳 性別(男) 家族構成(父・母・弟)
手帳の種類と等級	精神障害者保健福祉手帳3級
障害支援区分	なし
生活歴	小学校のころから周囲と関係が築けず、孤立することが多かった。知的に遅れはなく、普通学級で学び、地域の中学校に進学。高校も普通科に進学する。学生時代の友人はなく、高校ではSNSや携帯ゲームに熱中しすぎて生活リズムが崩れ、登校できなくなり、そのまま部屋に引きこもる。親とも折り合いが悪くなり、言い争うことが増える。昼夜逆転し、見かねた親にスマホを取り上げられるが、その後も高校へは登

	<p>校できず中退。</p> <p>チャットやラインでグループを組んで交流するが、自分の発言に他のメンバーが怒り出し継続できない。自分ではなぜそうなるのかわかっていない。</p>
望んでいる暮らし、訴え、困っていること	<p>母がうるさいので親元を離れて、一人暮らしをしたいと思っている。そのために就職したい。</p>
本人や家族の問題	<p>やりたくない作業、興味のないことはやりたがらない。ミスすることを異常に嫌がり作業ペースが上がらない。</p> <p>掃除をしない、洗濯物を溜める、調理が苦手等家事をこなすことができない。ゲームやパソコンで夜更かししがちで生活リズムが不安定である。</p> <p>うまくいかない経験が多く、言動が否定的である。</p> <p>自分の思いが通らない環境を拒絶する。(無視やふてくされ)</p> <p>実家にいると部屋に籠ってしまい、母が怒るという状態。親もどのように対応していいのかわからず、母は本人に対してすぐに否定的な言葉を発言し、父は本人に対して無関心である。</p>
本人の能力や環境的問題	<p>インターネットに関する知識、技術は高い。</p> <p>脳トレ等のゲーム、パズル類は得意で解答を導き出すのが速い。</p> <p>好きな作業については、ある程度継続できる。</p> <p>就労経験がなく、働くということがイメージできていない。</p>
本人の趣味趣向、楽しみ、長所	<p>パソコンやスマホでゲームやSNSをするのが趣味。</p> <p>ネットでの情報収集が得意。</p> <p>声が大きく、返事がいい。落ち込んでもすぐに気持ちを切り替えられる。</p>

○利用時の様子

- ・内職作業では作業せずにボーっとしていることがよくある。動作もゆっくりで作業ペースが上げられない。作業外のプログラムでは、調子が悪いと言って休憩し、休憩から帰ってこないことが多い。
- ・苦手な内職作業は継続できないので、パソコンを使ったデータ入力の下請け作業を業者から受託し、本人に提供したところ、安定したペースで作業できるようになる。
- ・言葉使いは丁寧で、返事もしっかりできているが、すぐに相手の意見を否定したり、相手の間違いを指摘する発言や、周りに気遣いをしない言動が多く、他の利用者の反感を買ったり、不快にさせてしまい交友関係を築けない。本人に周りとうまくやれていない自覚はなく、職員からのアドバイスも、「一生懸命やっているのに支援者に

怒られる」「注意される」という否定感だけが残る。

・親と、毎日通所できたらスマホを返してもらおうという約束をしていたとのことで、利用当初は毎日通所し、活動にも参加していた。利用開始から3ヵ月後にスマホを返してもらったところ、日中活動中でも自室でも片時もスマホを離さず、作業中にもこっそり使用するようになる。休憩時間も一人で個室に籠り、スマホを触っている。

・利用開始時はスマホがなかったため、部屋ではテレビを見て過ごしていた。生活リズムに大きな乱れはなかったが、スマホ入手後は生活リズムが大きく乱れて睡眠時間が減少し、遅刻、欠席が増えてくる。日中活動でパソコン作業を始めてからは出勤状況が少し改善できた。

・スマホの使い方等現在の課題を説明しようとするすると塞ぎ込み、職員を無視したり、ふてくされ、黙り込んで面談が続けられない。評価表や、個別支援計画書も突き返し、振り返りや今後の相談ができない。自分の意見を言うのが嫌との発言もある。どんなに塞ぎ込んでも帰宅までには気持ちを持ち直し、こちらからの話しかけに応じることができるとができる。

・片づけが苦手な、部屋の中は、床のあちこちに物やごみが置いてある。利用当初は、生活訪問時に職員と一緒に片づけや掃除をしていたが、スマホ入手後は、生活訪問を拒否することもあり、部屋の乱雑さが増している。掃除、洗濯を自主的にすることはほぼなく、生活訪問時に職員と実施するが、その際も自分ではやりたがらず、訪問を早めに切り上げようとする言動が見られる。

○検討会での意見、助言等 → 結果

・本人がなぜ日中活動から逃避しているか、どんなプログラムなら参加できるのかを把握する必要がある。

→面談ではなかなか聞き取ることができなかったが、普段の会話の中で、もともとジョブカレには行きたくなかった、嫌なことはしたくないとの発言があった。パソコンを用いた作業で作業量とモチベーションが上がるのがわかる。

・本人が関心を持っていることをコミュニケーションの手立てとして利用してみてもどうか。

→ゲームやパソコンの話振ってみるが、本人の知識が専門的すぎて、会話が成立しない。アルバイトをしてお金がほしいという話をしてきたので、本人の意向に沿って対応するが、応募間際になって本人が不安になってやめてしまう。スマホを持つまでは、職員や他利用者によく話をしてきたが、スマホを持ち始めてからは話しかけてもあまり返事がなく、すぐにスマホに戻ってしまうのでコミュニケーションが取りづらい。面談で話すのがしんどいなら、メールでやりとりしてみないかと提案し

てみたが、そもそも文章を考えるのが苦手とのことで拒否があった。

・塞ぎ込んで面談を終了するというパターンは本人主導になっているので、本人が黙り込んでこちらが伝えるべきことを最後まで伝えることが大事である。

→面談で塞ぎ込んでそのまま話を続けるが、ひたすら拒否し、「言われることがストレス」とのこと。また、本人を肯定する内容で話をするようにしたり、面談をこちらの意向で終わりにするように切り上げることも試してみるが、本人にとって嫌な話が出ると途端に塞ぎ込んでしまい、面談が継続できなかった。

・自分の考えや希望を言わない、アドバイスを受け入れられないのは、自己肯定感が低いからではないか。それを高めるように、本人の希望するプログラム内容で進めてみてはどうか。

→調理実習やレクリエーションを本人の意見に沿って進めてみるが、自分で考えることを嫌がる傾向があり、意見が出せず、職員任せになり、居眠りや離席は減らなかった。パソコン作業の際は職員のアドバイスをよく聞いて、逆に操作方法を職員に説明したり、作業方法を提案する等意見が言えている。

・一人暮らしには最低限の掃除、洗濯が必要になること、ごみ屋敷のような状態では一人暮らしは不可であることを伝える必要があるが、課題が受け入れられない状態では、伝え方が難しい。まず、ごみの整理に特化して、掃除をルーティーン化させてはどうか。

→毎週生活訪問にて職員と部屋の掃除を行うが、自分では動くことができず、こちらからの提案は実践しない。自分のゴミからカビが生えていることが耐えられず、一人暮らしは無理と自覚する。

○研究会での総評

・本人の当初の希望が就職と一人暮らしであったため、自己理解を深めることで、本人とも課題を共有し、コミュニケーションスキル、作業スキル、生活スキル向上の支援を行おうとしていたが、本人の本当の希望は就職することではなく、気楽に、自分のペースで過ごせる居場所を見つける事であったように思われる。本人のニーズと、支援が一致していなかったため支援者のアドバイスが届かず、本人も自己理解への意識が持てなかったのではないか。

・「ジョブカレに行きたくない、嫌なことはしたくない」との発言から、本人としては行きたくない日中活動に出ているだけで、自身の許容量を超すほどの頑張りをしていたと思われる。

・本人のやりたいことがパソコン関係であることがはっきりし、日中の活動は、まずは本人のやりたいことができてノルマがない作業所を検討し、パソコン関係の作業が

できるB型作業所への移行で進めていくことができた。本人のニーズを発見できたことが良かった。

・ジョブカレで活動したことにより、日中家にこもらず、活動を行うという意識は持てるようになった。日中に活動する習慣が身につけられたことで、移行予定先の作業所での実習をやり遂げることができ、それに伴い、母からうるさく言われることが減ったため、実家で生活することも選択肢にできた。

・本人の一番の希望であった一人暮らしが、アパートでの生活を体験し、洗濯、掃除、調理、どれもうまくできなかつた(やりたくなかつた)ことで、現時点では自分には一人暮らしは無理であるということが自覚できた。親との関係の改善もあり、実家で暮らすことができるようになったのはひとつの自己理解の成果といえるのではないか。

・一人暮らしにこだわらないことで、収入は気にせず自分のペースで活動できる場所へ移行することはできたが、現時点の言動では他者とのトラブルは避けられないと思われる。地域で生活していくためには今後も他者とトラブルにならないコミュニケーションの取り方やルール、マナーを学ぶ必要がある。どうすれば他者からのアドバイスを受け入れ、本人が認めたくない自分の課題を認識することができるかが、今後も課題になると考えられる。

・本人の自己理解だけでなく、環境を整えるために、親や支援者の本人理解も大切である。

○考察

一口に自己理解といっても、非常に幅広く、今回のケースで支援者側が思う自己理解と、本人が意識している自己理解の間に大きな隔たりがあった。支援者としては就職や一人暮らしをするために必要な課題を理解してもらいたいと思い、本人は自分のペースで活動したい、親にうるさく言われたいという環境を求めするためにジョブカレに来たという、サービスとニーズの食い違いが、支援者に「自己理解したくない人」と感じられたのではないか。

支援者の立場としては、自分たちの支援が届きにくかったという思いはあるが、実際には、本人にとって自分のやりたいこと、苦手なこと、できること、できないことの気づきが、活動、面談、支援を通して得られたのではないだろうか。その気づきは日中活動を継続していくために活かされていることから、本人の希望や思いに沿った自己理解の進め方であれば受け入れて活かせることができると言えるであろう。

難しいのは、その本人の本当の希望や思いをいかに引き出すかである。今回も本人は当初、就職、一人暮らしを目標に挙げていたため、そのための支援をし、何とか課題を受け入れてもらおうと検討を続けた。本人の思いがわかってからは方向

を変更し、継続可能な作業探しに取り組むことができた。本人すらも自分の希望・思いがわかっていないこともあり、この点も自己理解の難しい点であり、支援者のスキルが求められる部分である。

また、今後、次のステップとして、就職、一人暮らしが目標になってくれば、当然更なる自己理解、つまりは課題の受け入れも必要になってくる。本人が就職の必要性を感じれば受け入れやすくなるとは思われるが、本人が必要性を感じていない、もしくは必要性を理解していない状態でステップアップが必要になってきた場合、どのように課題を提示し、本人が受け入れやすいように支援していくのかが大きな課題である。

実体験による経験、本人の希望・思いを引き出す面談、思いに沿った環境づくりが大きなポイントになるのではないだろうか。

◆Zさん

テーマ: ある程度自己理解が進んでいるが、スムーズに進んでいかない人の支援

年齢・性別・家族構成	年齢(35)歳 性別(男) 家族構成(父・母)
手帳の種類と等級	精神障害者保健福祉手帳 2 級
障害支援区分	なし
生活歴	<p>学齢期から、大勢の中にいると疲れる、周りに溶け込めない等の違和感を感じており、学校では孤立気味であった。勉強はできたので、4年制大学に進学。大学でもほとんど友人ができなかった。就職もうまくいかず、就職が決まらないまま卒業。卒業後しばらく自宅にいたが、家族の勧めで県の発達障害者支援センターに相談に行き、その後受診をして広汎性発達障害の診断が出る。</p> <p>コンビニのアルバイトを始めたが、仕事が覚えられない、スピードが遅いと注意を受け、その内欠勤をすることが増え、1ヵ月で退職となる。その後、数年間は自宅で引きこもり状態となる。</p> <p>発達障害者支援センターへの相談も途切れていたが、家族の勧めもあり、再度相談を開始し、就労支援事業所を利用することになった。生活リズムが整わず、午後からの通所であったが、時々体調不良で欠席をしていた。1年程通所していたが、作業のやり方について職員から言われたことに納得ができないまま通所しており、しばらくすると通所できなくなる。自室にこもることが増え、数年が経過する。次第に、家族との折り合いも悪くなり、自宅も居心地が悪くなっていく。</p>

	その後、このままではいけないと一念発起し、自ら発達障害者支援センターへ相談に行き、ジョブカレの体験利用を経て、本利用を開始。
望んでいる暮らし、訴え、困っていること	ジョブカレ卒業時には、就職をして、一人暮らしをしたいと思っている。就労経験が乏しく、本当に就職できるか不安を感じている。できれば障害を隠して働きたいと思っており、障害のことはできるだけ人に知られたくない。
本人や家族の問題	母は、本人のことを心配しており、本人に頻繁に連絡してくる。本人は、過集中の傾向があり、テレビに熱中しすぎて、十分な睡眠時間が確保できない時がある。
本人の能力や環境的問題	疲れやすいため、作業中もこまめな休憩が必要。本人は親との関係が悪いと思っているので、自宅には戻りたくないと思っている。
本人の趣味趣向、楽しみ、長所	テレビドラマを見るのが好きで、毎クールお気に入りのドラマを見つけて熱心に見ている。料理が好きで、自炊している。

○利用時の様子

- ・日中の活動には遅刻欠席なく積極的に参加できているが、自宅では「やらなければならないことがあるのに、何もやる気が起きない」と、長時間テレビを見て過ごし、睡眠不足になっている。休日は、お昼過ぎに起きてテレビを見続け、家事等も後回しになり、生活に支障が出ているがテレビを見ることを自分でやめることが難しい。生活リズムの乱れから何度も体調を崩して、少し休んで回復するということを繰り返している。生活リズムを整える必要性は自覚している。
- ・自宅ですべきこと(家事や片付け等)ができていないことで、さらに不調になり、日中活動を欠席することがあった。帰宅してからやらなければいけない必要最小限のことをマグネットに書き、済んだらマグネットを移動させるよう提案し、不調の時はこれだけやればいいことを伝えると、すぐ自作のマグネットを壁に貼り、実行することができた。しかし、しばらくすると使用しなくなり、テレビに長時間没頭してしまう。何もしていないと、考えが頭の中をぐるぐる回るとのこと。
- ・部屋が片付いていないと気持ちが不安定になるが、掃除、洗濯をすると気持ちもすっきりすることがわかったとのこと。部屋を職員と整理し、在庫管理表を作って、物の管理ができるようになった。
- ・ジョブカレ終了時の目標(就職)に対するモチベーションが維持できず、「本当に就職できるのか」という不安が高まり不安定になる。徐々に、自分が働くためには支援が必要であると感じ、障害者雇用で働くことを希望する。ほとんど就労経験がなく、

働くことに対する不安だけが高くなっている、実習に週1～2回行き、外に出て働くことを体験している。

・思ったことをそのまま口に出してしまうので、相手を不快な気持ちにさせてしまうことがあり、本人もそれを気にしているが、どう言ったらいいかは自分では分からない。どのように言い換えればいいかを伝え、都度メモ帳に記入し、その後お手製の「コミュニケーションマニュアル」に自分なりにまとめている。また、職員が本人の特性について気づいたことがあればそれを本人に伝え、それについての対応方法を訓練の中で一緒に考えている。

・不安が高くなり、不調になった時は、とにかく話を聞いてほしいという訴えがある。不安がかなり高まった時は、要点をまとめられず、時系列で自分の行動と思いを話し続け、数時間に及ぶこともある。ひたすら話を聞くと落ち着くことができるが、本人の目指す就職後を想定し、その場で長時間話を聞く対応ではなく、毎週実施する定期面談の中で話を収められるように取り組んだ。しかし、不調になってくると、「なぜ話を聞いてもらえないのか」と職員に対する不満が高まり、気持ちが不安定になり、周囲に攻撃的な態度をとることがあった。

・大きく不調になった時は、職員に愚痴とも文句ともつかないことをとりとめなく話してくる。また、職員を無視したり、攻撃的な発言をしたりすることもあり、自分でも態度が悪いとわかっているが、イライラがおさえられない。

○検討会での意見、助言等 → 結果

・利用中にできるようになったことが色々あると思われるので、できていることを具体的にしてい。また、「できるようになったこと」がどうやってできるようになったのかを明らかにし、そのパターンを安定させていく。生活リズム、パターンの崩れやすさなどのように介入していくのかの検討は必要だが、できていないことは本人がわかっている、支援者は触れずに、本人が工夫していることを大事にした方がよい。「これをやると楽、楽しい」と思える行動を形成していく必要がある。

→ジョブカレでの困り事、それへの取り組み、今後必要な工夫を表にまとめ、本人・家族・関係機関と共有をしたことで、ジョブカレで取り組んだ内容やその結果、身に着けた処世術を一緒に振り返ることができた。

・本人は、やれなかったことに視点をあててネガティブになる傾向があるので、記録をつける際は、できた時に○だけつけるようにして、できなかったことに×はつけないようにする。本人の「こうしなければならぬ」という意識から、「これさえできていればよい」という意識に変換させていく。

→生活リズムを整えるために、最低限やらなければいけないことをリストアップし、

「これは〇時までにする」とやるべきこと毎に時間制限を決めていたが、時間に追われてしんどいとのことで、継続できなかった。そのため、24時就寝という目標のみ設定し、それ以外のスケジュールは、本人がやりやすいように自分で組んでもらい、記録には、24時までには就寝したら〇をつけるだけの方法を支援者から提案する。〇の数は少ないが、概ね1時までには眠れており、「早く寝よう」と意識できたとのこと。記録の振り返りを一緒にを行い、成果があったことを確認することができた。

・本人が達成感を得られるにはどうしたらいいかを考える必要がある。

→実習に行っても、「何を目標にして活動しているのか分からなくなる」とたびたび発信があった。こまめに目標の確認を行うと、確認後すぐは、目標を持って実習に参加することができた。実習を通してできるようになったこと、実践できたことを振り返り、職員からのプラス面のフィードバックも積極的に行った。「でも、〇〇はできなかった」とネガティブな発言をすることが多かったが、一方で、「〇〇は意識して取り組めた」等の前向きな発言も本人から聞けるようになった。将来への不安や焦りが常にあるため、これまでやってきた活動やプログラム内容の振り返りを行い、就職へ向けてステップアップしていることを一緒に確認した。就職までにやるべきことが分からず混乱していると発言があったため、やるべきことを細かくリストアップし、どのような流れで就職活動を進めていくのか、現在どこまで進んでいるのかを一緒に確認した。

・書き留めているノートは、使わなければただ書き留めているだけになってしまうので、ノートを活用して一緒にコミュニケーションの訓練をする。ノートをどう使うかのスキルを身につけてもらう。

→週に1回程度、本人のまとめた「コミュニケーションマニュアル」を一緒に見返して、どういう時にそれを利用したらいいかを話し合った。

・イライラしないということは難しいので、イライラした時の対処法を考えることが重要。イライラしていることを自覚することが第一歩。その後、対処法や対処するタイミング等を伝え、自分でイライラをマネジメントできるようにしていく。

→本人の不機嫌な態度が客観的に見るとどう感じるのかを図にして本人に伝えた。自分が不機嫌な態度を取っている場合は、注意を促すカードを提示してほしいと訴えがあり、度を越えた態度をしている際は、職員が本人にカードを提示すると、その場を一旦離れることができた。不調時に使える、自分への気づきを促すためのカードや、イライラへの対処法をまとめたものを本人が自分で作成すること。支援者から提供するものでなく、自分で気づいてまとめたものの方が効果があると判断し、本人に任せることにした。

○研究会での総評

・自分の課題を理解することはできていたので、自己理解はできている人という前提のもとで支援を進めていたが、自身の課題に対処する術が分からなければ実践していくことができないので、自分に適した課題への対処術を見つけて、それを実践できるようになって「自己理解」ができたと言える。

・本人が自分自身に対して、「〇〇はできない」「〇〇は難しい」という理解をする傾向があり、できていないことを振り返ることが多かった。しかし、今後の生活に生かしていくためには、「〇〇をするためにはこんな支援がいる」という理解の仕方ができることが望ましい。発達障害者は、これまで上手くいったことよりも失敗経験が多いことで、自己効力感が低い人が多い。そのため、自己理解の仕方も、「〇〇ができない」ということを中心に考えてしまいがちである。否定的な考え方を肯定的に変え、「こうしたらできる」という理解ができるとうい。できたことは一緒に振り返り、「こうしたらできる」ということが自身の経験として増えていくことで、次はどこまでできるだろうか、どうすればできるだろうか、課題に直面した時に、考える力、自ら行動する力を伸ばしていくことができるのではないかと。そしてさらに、次はどこまでできそうかを確認することで、「自分はできる」と自分自身が思えるようになればなおよい。

・誰かの行動や人間性を変えようとするのは難しいが、本人に対する支援者の理解や支援の介入方法を変えることが、本人の言動に変化を促す一番の近道である。特に限られた利用期間の中で就職を目指そうとすると、就職するためには、「これができている必要がある」ということがたくさん出てきて、そのために本人に大きな変化を求めてしまいがちだが、本人だけに変化を求めるのではなく、支援者自身が何か違う関わりができないかと日々考え実践していくことが大切である。

・カードの作成等、課題への取り組みを自分でやってみようと思えたところは、自己理解の観点からも評価できるのではないだろうか。それをふまえて、作成方法や自分で作成したものをどう使っていくのかというところには、支援者のサポートが必要である。一方的な支援ではなく、本人のやってみようと思えた気持ちを尊重しつつ、本人へのプラスの提案をしていけるとよい。

○考察

一見自己理解ができているように見える人であっても、本当に自己理解をしているといえるのかを見極めることが大切である。やらなければいけないことが分かっていることと、それを実行できるかは、別のものであると捉えることが必要である。「こうすれば良い」ということを頭では分かっているとしても、それを実行できるようにするためにはどんな手立てが必要かを理解できているわけではない。うまく進んで行かない場合

は、本人と一緒に、実行するための手立てを考え、うまくいなくてもまた次の手立てを考えると風、トライアンドエラーを重ねていき、本人も支援者もその過程を確認して理解しながら目標に向かっていくことが、ゆくゆくは本人がうまくいく方法を理解することにつながっていくのである。

Zさんは、利用当初、一定の自己理解ができているのでスムーズに就職や一人暮らしに進んで行けるのではないかと支援者は考えていた。「生活リズムの乱れはあるが、日中活動にも参加できているし、本人が気をつければ大丈夫であろう」という程度に思っていたが、実際は、そこがネックになり、思うように進まない時期もあった。テレビに没頭してしまうのは、不安感を紛らわすためであったのではないかということが後々わかってきて、うまくいっていると思っている時も、手厚い支援を行い、本人の気持ちに寄り添うことが大切であることがわかった。

Zさんの自己理解は、「自分は〇〇が苦手」「〇〇ができない」といったネガティブな側面が多かった。自分のできないことを認めることも大切ではあるが、そこに支援が入ることで「こうすればできる」という理解にシフトしていけると、自己肯定感をともなった自己理解に変化していけるのではないだろうか。できれば、自己理解は、ポジティブな面が多ければ多い方が本人も支援者も幸せである。

(3) 自己理解に関するジョブカレでの取り組み(プログラムの効果について)

ジョブカレでは、「就労準備プログラム」「コミュニケーションプログラム」「生活プログラム」の3つの枠で約20のプログラムを実施している。自己理解を深めるプログラムとしては、「話そう、聞こう」「自分ってどんな人？」というプログラムを実施している。

「話そう、聞こう」では、自分のことを言語化することで、自分の特徴を意識できるようになること、また、人の話すことを肯定的に聞くことで、自分との違いを発見することを狙いとしている。

「自分ってどんな人？」では、自分の困りごとや他人の困りごとについての解決方法を話し合い、自分にあった解決方法を見つけに行くことや、自分の障害特性を振り返り、自分で対応する方法や周囲への配慮の求め方を検討すること、自分に合ったリラックスの仕方を見つけること等を実施している。「自分を見つめなおすこと」と、「他者の意見を参考に新たな気づきを得ること」を目的としている。(＊)

＊参考:「ジョブカレ日中プログラム」(資料6)
「プログラム振り返りシート」(資料7)

(4)まとめ

〔支援方法について〕

・本人の考え方の傾向を変えようとしてもうまくいかず、かえって支援者に対して「わかってもらえない」という負の感情が芽生えてしまうので、認知面はまずは肯定することからスタートする。また、本人が感情的になっている際は、受容に徹して話を聞く。

・初めに自分を認めてもらう経験がないと、「嫌なことを言われた」ということだけが残り、支援者との関係が悪くなるので、関係を構築するまでは、自己肯定感を高められる支援を心がけ、本人に向ける言葉は慎重に選ぶ。本人の自己肯定感が高まってきて、支援者との信頼関係が築けてきた段階で、本人の考え方や行動が一般的なものと違っている部分を伝える。その際は、本人の言動を否定せず、「それもよいが、こうした方がよりうまくいく」「仕事をしていく上で必要」「社会で生きていくためには知っていて損はない」というような伝え方だと比較的伝わりやすい。

・成功体験を重ねることで、自己肯定感が生まれ、自分のよいところ、得意な部分が変わってくると、それに比例して自分の苦手な部分も見えてくるようになる。それを支援者に手伝ってもらってうまくいく経験を積むと、苦手なことを発信することへの抵抗感が薄れ、支援がスムーズになる。また、自己を理解することが、自然と自分の障害(苦手な部分)を受け止めることにもつながっていく。

・支援する際は、支援者の感覚に頼らず、本人の状態と支援の状態の記録を詳細に取る。具体的には、支援がうまくいった場合とうまくいかなかった場合の記録、職員からどういったアプローチをして、本人がどう反応したかの記録、本人の言動に対して職員がどう反応し、それが本人にどう影響したかの記録等である。記録を記入する際は、事実のみを記入する。記録をもとに、支援者間で見立てを話し合い、次の手立てを考え、実践し、記録するということを繰り返す。

・本人の発する言葉も大切であるが、それと合わせて、本人の取る行動にも着目する。例えば、「就職したい」と言っているが、本心ではなく周りからの期待に対してそう言っている場合や、一般的に見て就職している年だからという理由でそう言っている場合もあるので、その場合は、就職に向けての行動が取れているかを見てアセスメントを取る。

・本人自身も、自分の真のニーズに気づいていない場合があるので、支援者の見極めが必要である。本人がどこまで頑張れそうか、無理をしていないかを、本人の状態や過去の様子から把握して、できるだけ本人の希望に沿いながら、実現可能な目標を設定し、その過程で実際にできること、やりたいことを本人と支援者ですり合わせていく。

・障害の有無に関わらず、「自分を知る」「自分と向き合う」ということは、非常に時間がかかり、かつ苦しい作業である。自己理解の過程では、前進と後退を繰り返すことがあるが、焦らずに本人の気持ちを大切にしながら進めていく。

〔支援者について〕

・発達障害者は、般化が難しいという特徴があるので、面談時だけでなく、日々の活動や生活の場面でも自己理解を促す機会をとらえて伝えていく必要がある。そのためには、支援者側がその機会を逃さないことやどのようにアプローチすれば効果的かを見極める力が必要になる。支援者のスキルの向上は、自己理解支援をする上で大変重要である。

・自分の苦手なところに目を向けるのは大変なことであり、その過程で、不安や怒りや葛藤が生まれることがある。時にはそれが支援者への怒りにすり替わることがあるので、部署内で情報共有やケース検討、スーパーバイズを行い、担当者一人が抱え込まない体制作りが必要である。よりよい支援をしていくには、支援者のメンタルヘルスも大変重要なので、風通しのよい職場作りを心掛ける。

・利用者を正しい自己理解に導くためには、支援者自身の自己理解も必要である。常に、自分の人間性、理論や技術、仕事への向き合い方を見直していき、自己研鑽し続けることが大切である。

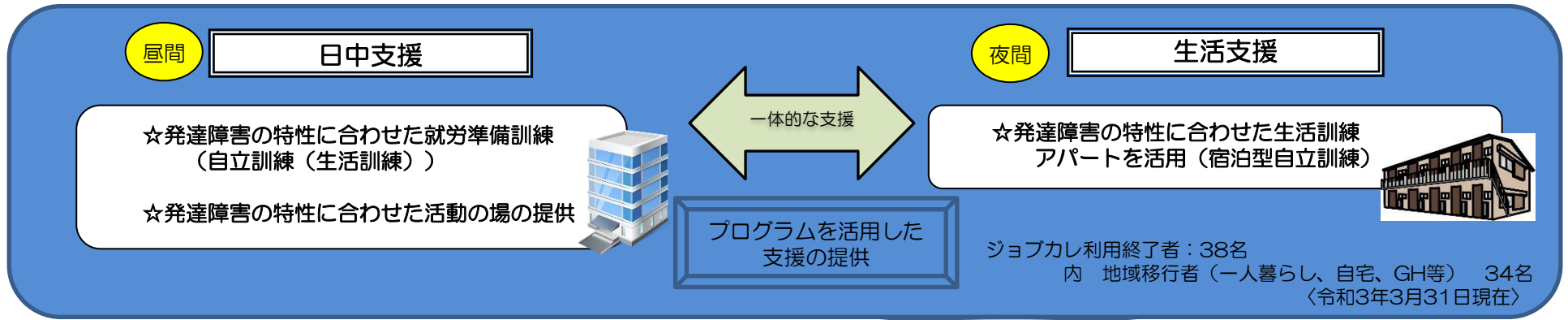
以上が、自己理解に関する支援方法のまとめである。今回の研究会を通して、適切な自己理解ができていると支援が届きやすく、社会生活もスムーズに行きやすいということが改めてわかった。しかし、発達障害者が自分一人だけで適切な自己理解を進めていくことは非常に困難な場合があるので、そこには支援者の介入が必要

になる。支援者には、的確なアセスメント力と、本人の思いに寄り添う支援が求められる。

私たちは、自分の支援がその人の人生を左右する可能性があることを常に心にとめて支援にあたらなければならない。そのような重要な仕事をしているが、その重圧に押しつぶされることなく、自分が支援している人が「できるようになったこと」をともに喜び合い、「どうすればできるか」をともに悩みながら、一緒に成長していきたいと感じた。

びわ湖ワークス・ジョブカレ

対象者：知的に遅れのない自閉症スペクトラム等の発達障害の診断を受けている人



ジョブカレを通して見えてきた課題 ～地域生活を継続させるために大切なこと～

- ・支援ネットワークの構築
- ・本人の自己理解
- ・支援者の本人理解（継続したかかわり・引継ぎ）
- ・社会活動参加の機会（本人にふさわしい日中活動の場）
- ・支援ノウハウの蓄積

平成27～29年度
プログラム普及事業、生活支援体制ネットワーク構築事業

- ・福祉事業所、病院デイケア等約50か所へプログラム普及
- ・学習会による支援者のスキルアップ、受け皿の拡大
- ・より効果的な支援に向けてプログラムの改良

H30年度～令和2年度
自立生活移行支援事業
地域生活へのスムーズな移行のための支援の提供

- ・スムーズな地域移行のためのジョブカレ利用終了前後の移行支援
- ・地域移行のための支援ノウハウの蓄積
- ・研修企画・運営

令和3年度

高機能発達障害者の自己理解についての研究（R1年度～）

- ・支援の必要性への理解に対する支援
- ・必要な支援の取捨選択スキルの獲得
- ・困りごとの発信スキル
- ・高機能発達障害者受け止めのためのシステムの構築

高機能発達障害者の活動の場の提供（R2年度～）

- ジョブカレを利用するにはハードルが高いと感じている発達障害者に対し、活動の選択肢を広げ、本人のペースに合わせて社会参加の機会を提供
- ・就労準備訓練につながるための活動の場の提供
 - ・参加しやすい活動の提供
 - ・就労準備前段階の支援を受けるための支援を提供

“ゆるカレ”はじめます!



《事業概要》

事業名：自立訓練（生活訓練）/宿泊型自立訓練

利用申し込みができる人：

知的に遅れのない発達障害のある人

訓練期間：最大2年間

ジョブカレでは、

知的に遅れのない発達障害のある方を対象に、
就職や一人暮らしを目指した支援を行っています。
しかし、見学や体験に来てくださる人達の中には、
ジョブカレに興味はあるけれど、まだ就職は自信がないな…。
ジョブカレに通うのはハードルが高いな…。
集団で活動できるのか不安…。朝起きられない…。
引きこもりがちで…。と感じている方がおられました。
まずは何か活動を始めたい、でも何をしたら良いかわからない、
誰かと関わる時間をもっとみたい、そんな希望にお応えしたく、
社会に参加するステップになれる場所、
誰かと一緒に何かができる居場所のような場所を作ろうと
「ゆるカレ」の事業を始めることになりました。

新しい自分を見つけるために、ジョブカレに来て新たな生活をはじめませんか？

ゆるカレは、ありのままのみなさんを応援します。まずはやりたいことを聞かせてください。

ゆるカレ
活動例



得意のゲームをしたい

ひたすら散歩したい



鉄道の写真を
撮りに行きたい



とにかく
なんでも
OK!





プラモデルを
つくりたい



※ご本人の状態にあわせて、ジョブカレとゆるカレの併用が可能です。

ジョブカレで疲れたらゆるカレへ / ゆるカレからステップアップでジョブカレへ

ゆるカレTwitter  

活動の様子をアップしていきます!

※見学等の情報は、随時ツイッターにUPさせていただきます。

ゆるカレ Q&A

Q. 宿泊型自立訓練もセットで利用しなければいけないの？

A. 必ずしもセットで利用する必要はありません。日中活動のみの利用も可能です。

Q. 活動は何をするの？

A. 個々に合わせて活動を行います。
ゲームや散歩、写真撮影、プラモデル作り等、あなたのやりたいことを教えて下さい。
ご希望であれば、作業の提供も可能です。状態に合わせて一緒に進路を考えていきましょう。
やりたいことが思いつかない場合は、職員と一緒に活動内容を考えることも可能です。
慣れてきたら、グループでの活動も可能です。毎週1回30分程度のミーティングを行います。

Q. 就職を目指した活動をすることができるの？

A. ご希望であれば、作業の提供も可能です。状態に合わせて一緒に進路を考えていきましょう。

Q. 見学や体験はできるの？

A. できます。まずはお電話やツイッターのダイレクトメッセージにてご相談ください。

Q. 毎日通わないといけないの？

A. 開所日は、週3日です。(予定)ご自分の状態や希望に合わせて通所日数や利用期間を決められます。

Q. 開所時間は？

A. 13:00~16:00です。活動によって時間が変更する場合があります。

Q. 費用はかかるの？

A. 交通費、材料費等は実費となります。
サービス利用費については、基本的に自己負担額は無料となります。

Q. どうやったら利用できるの？

A. まずはお電話やツイッターのダイレクトメッセージにてご相談ください。

作業例



ゆるカレ週間予定(例)

火	
13:00	通所・活動準備
13:30	個別活動 グループ活動
15:30	振り返り
16:00	帰宅

木	
13:00	通所・活動準備
13:30	個別活動 グループ活動
15:30	振り返り
16:00	帰宅

金	
13:00	通所・活動準備
13:30	ミーティング
14:00	個別活動 グループ活動
15:30	振り返り
16:00	帰宅

《実施主体》

社会福祉法人グロー (GLOW)

ジョブカレ

〒521-1205

滋賀県東近江市鉢光寺町 250 番地

☎0748-34-0700

✉ job-college@glow.or.jp

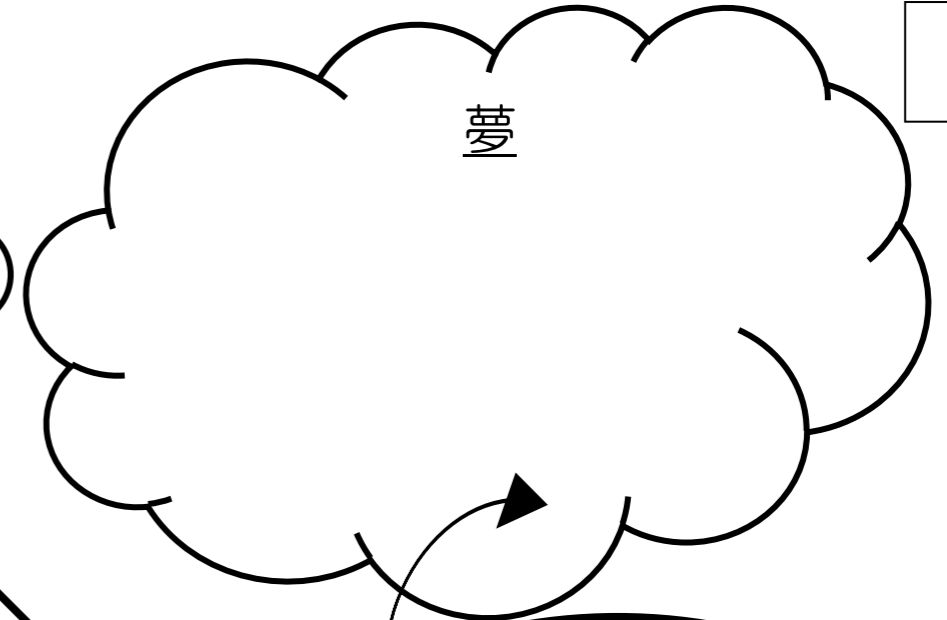
かかってみよう！
未来予想図



名前 _____

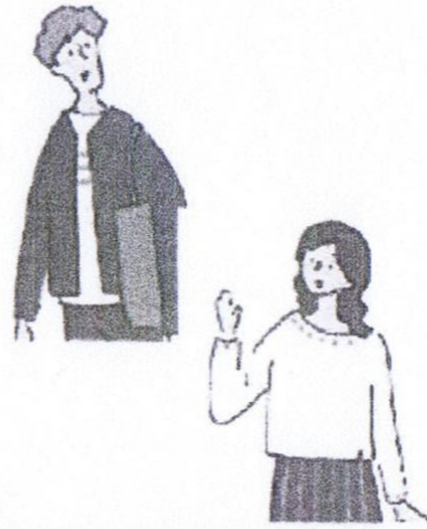
今	<u>必要な人</u>	<u>必要な力</u>	<u>初めの 一歩</u>	<u>3カ月後 の自分</u>

1年後
の自分



ゆるかしでの
目標

かかってみよう！ 未来予想図

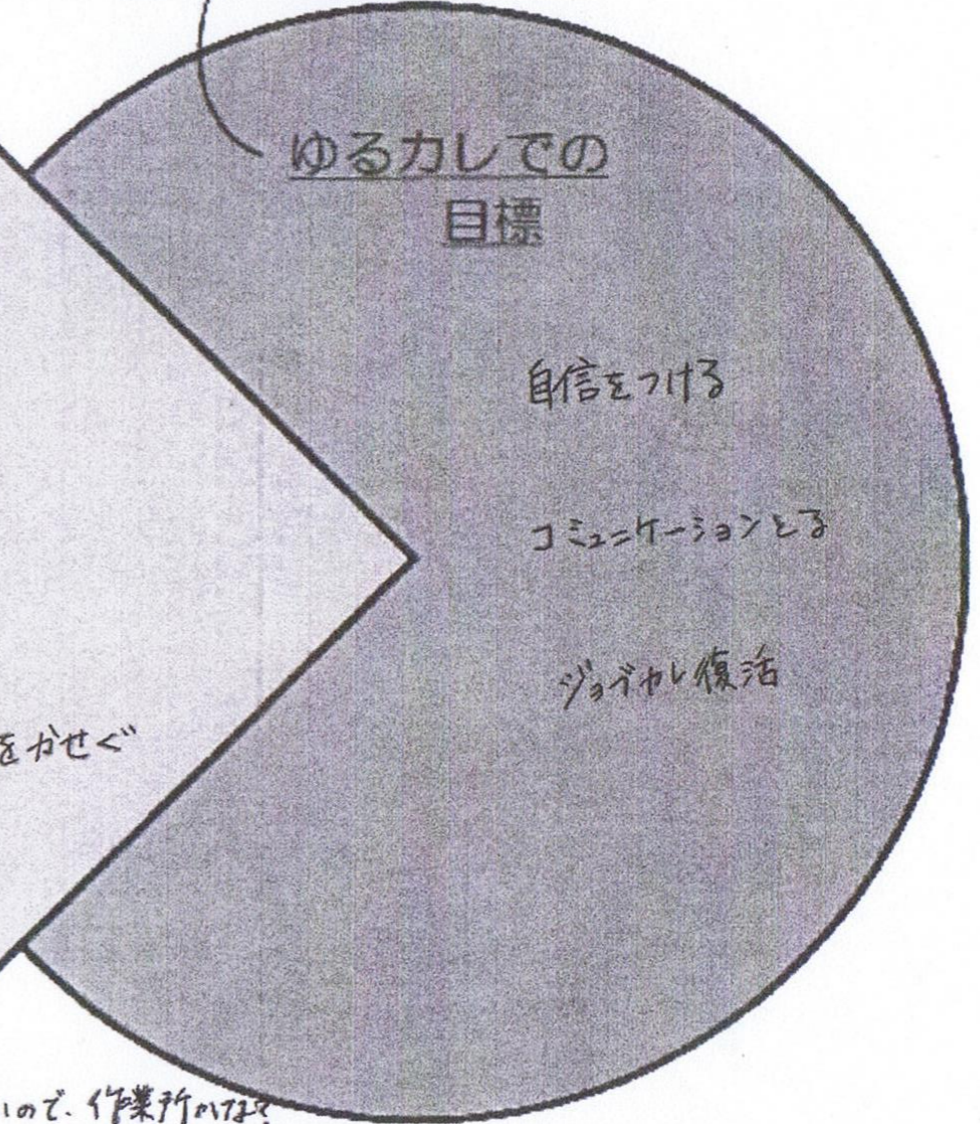
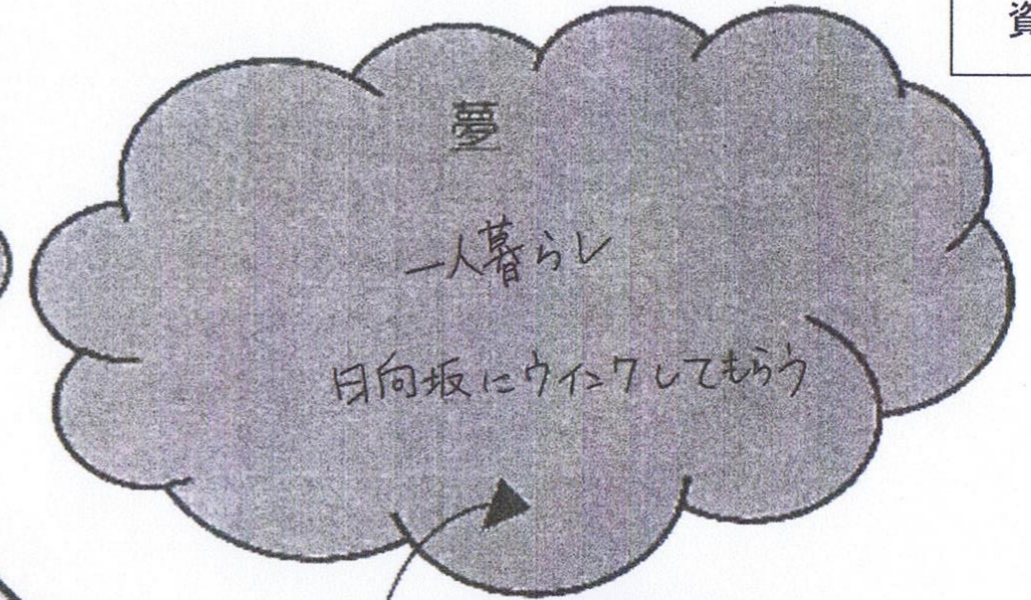


名前 Qさん

今	必要な人	必要な力	初めの 一歩	3カ月後 の自分
ゆるカレに3分選 れどこれた 弁当を無言で もらう	弁当の職員 相談にのって もらえる人	自信 ≠ 積極的	休まない 弁当をもらう	無遅刻 無欠席 ★全職員と 交流 ★弁当のお礼 を言う

1年後
の自分

一人暮らし
握手会に行く
仕事をしてお金をかせぐ



自信がないので、作業所から、自分のやりたい仕事につく！

目標、
火・木 中カレ) 休まず行く! ← 3ヶ月後
水 PM ジョイカレ) ↓
13:20 ↓
4ヶ月後

記入日


ゆるかし 振り返りシート

名前

令和 年 月 日 ()

プログラム内容

--

今日の体調は？	よい 	普通 	悪い 
今日の気分は？	よい 	普通 	悪い 

感想・メモなど

--

次回の取り組み

--

職員のコメント

--

記入者

分類	プログラム名	身につく力	概要・使用文献
			目的・効果
就 労 準 備 プ ロ グ ラ ム	朝 活 動	朝のコグトレ	「1日5分！教室で使えるコグトレ」 「コグトレ みる・きく・想像するための認知機能トレーニング」 認知機能（記憶、言語理解、注意、知覚、推論・判断）をのばす。
			きょうの新聞
		パソコン練習	
			漢検問題集
		ワークサンプル	
			作 業
	ポスティング	ポスティング。 体力作り。仕事をしてお金を稼ぐということを体験する。	
		畑	
	実 践		働くためのスキル獲得！
		企業実習 (企業で働くとは?)	

コミュニケーションプログラム	ソーシャルスキル	朗読劇(ザ・女優)	想像力 協調性	朗読劇を行う。 他者の感情を理解する(なぜこのセリフを言うのか、この感情表現になるのか等考える)。仲間同士のコミュニケーション。
		グループワーク (みんなで話し合おう!みんなであらう!)	発信力 受信力 社会性	生活、コミュニケーション、社会等様々なお題についてグループで話し合いや演習等を行う。 「自立を支援する社会生活カプログラム・マニュアル」 自分の考えを持ち、それをまとめる。そして、それを他者に伝え、他者の意見も聞く。ルール(批判しない、積極的に参加する、言いたくないことは言わなくてもよい等)に従って話し合う。意見交換をする中で、お互いの経験を分かちあう。社会性の向上。
		JST~対人技能トレーニング~ (職場でのおつき合い)	就労スキル 社会性	職場における基本的な対人マナー等について、ロールプレイや意見交換を行いながら学ぶ。 「発達障害者のための職場対人技能トレーニング(JST)」 職場での人間関係がスムーズにいくよう、マナーや適切な対人関係の作り方を身につける。
	自己理解	話そう。聞こう。	発信力 受信力 自己理解	ゲームを通して自分のことを話し、相手の話を聞く。 自分のことを話す、自分の興味外のことについても話をすることによって、自分のことを知っていく。相手の話を聞く。相手のよいところを見つける。他者から承認されることによって、自己肯定感を高める。
				自分の思考や行動の特徴を知り、感情のコントロール方法、問題の解決方法、意思決定等について、意見交換やロールプレイを通して学ぶ。自分の取り扱い説明書を作成し、自分について整理する。 「発達障害者のための問題解決技能トレーニング」 「知的障害・発達障害の人たちのための意思決定と意思決定支援」 「アンダーコントロール支援」 「発達障害者のためのリラクゼーション技能トレーニング」 「ナビゲーションブックの作り方」 「発達障害専門プログラム」
		自分ってどんな人?	自己理解	自己理解を深める。自分の気持ちや意思を適切に他者に伝えられるようになる。自分の得意・不得意を知り、苦手な部分の支援を求め、生きやすくなる方法を見つける。

生活プログラム	生活体験	調理実習 (準備～食事 にありつくた めに) (実践～作っ て食べよう)	発信力 受信力 社会性 生活スキル 段取り力 社会性	調理実習のための話し合い、下調べ、スケジュール組み立て等を行う。話し合って決めたメニューを実際に調理する。 何を作るのかを話し合う場で、自分の意見を他者に伝え、他者の意見を聞く。また、意見が食い違った時の他者との折り合いのつけ方、気持ちの整理の仕方等を学ぶ。他者と協力して物事を進めていく練習。 自炊の訓練。自分の役割をこなし、かつ周りを見ながら動く、手順にそって作業する練習。他者と一緒に食事をする時のマナーを学ぶ。	
		みんなで企画 しよう！ (企画編) (実践編)	発信力 受信力 社会性 協調性	みんなで活動することを企画、計画する。 みんなで企画、計画したことを実行する。 何の活動をどうやって行うのかを話し合う場で、自分の意見を他者に伝え、他者の意見を聞く。また、意見が食い違った時の他者との折り合いのつけ方、気持ちの整理の仕方等を学ぶ。他者と協力して物事を進めていく練習。 自分の役割を責任を持って果たす。集団行動を行う。余暇活動の体験。	
		学ぼう、生活 のあれこれ	生活スキル	金銭管理、インターネットの使い方、社会資源の活用法、クーリングオフ等生活する上で必要なことを学ぶ。家事、簡単な裁縫、修繕等身につける。 生活するために知っておいた方がよいスキル、知識を学ぶ。	
		体づくり	太極拳	体力 認知能力	講師より太極拳を習う。 自分の体を知る、感じる。他者の動きを真似ることで認知機能を高める。
			スポーツ (運動しよう)	体力 協調性	スポーツをする。 体力作り。身体を動かすことを楽しむ。チームプレーを行う。
			コグトレ (身体を知ろう) (あたまの体操)	体力 認知能力	認知に働きかけるような運動やゲーム等を行う。 「不器用な子どもたちへの認知作業トレーニング」 身体の使い方の苦手な部分を知る。身体の動かし方を訓練する。協調運動能力を高める。認知機能の強化。

*朝活動は、毎日9:00～10:00に、ローテーションで行います。

*朝活動と作業以外のプログラムは、受講したら、受講日を「ジョブカレ日中プログラム受講一覧表」に記入して下さい。

*名称に網掛けのついているプログラムは、別紙振り返しシートを活用します。

話そう。聞こう。

資料 7

(分類：コミュニケーション)

題名：

氏 名：

受講日： 年 月 日

発信力

- 自分から進んで意見を言えた。

受信力

- 他の人の意見を、内容を理解しながら聞くことができた。
 話している人の方に、視線と顔を向けて聞くことができた。

自己理解

- 他の人に、自分の意見を正しく伝えられたと感じたことはありましたか？

具体例

- 他の人の話を聞いて、自分と同じだなと感じたことはありましたか？

具体例

- 他の人の話を聞いて、自分と違うなと感じたことはありましたか？

具体例

理由

- 話しづらかったことはありましたか？

具体例

理由

- 他の人の話の中で、いいなと思った話がありましたか？

具体例

理由

感想等

自分ってどんな人？

(分類：コミュニケーション)

題名：

氏 名：

受講日： 年 月 日

自己理解

今日のプログラムで、自分について、新しく発見したことはありましたか？

それは自分にとって？



強み 弱み どちらでもない

・	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

・	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

・	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

・	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

・	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

強みとは？・・・得意なこと。社会に出て生かせそうなこと。

弱みとは？・・・苦手なこと。これから頑張りたいこと。

自分には難しいかなと思うこと。

感想等

令和3年度 滋賀県発達障害者地域生活活動支援事業報告書

令和4年2月28日発行

[発行]


社会福祉法人グロー(GLOW)

びわ湖ワークス・ジョブカレ

〒521-1205 滋賀県東近江市躰光寺町250番地

Tel: 0748-34-0700 / Fax: 0748-42-5003 / Mail: job-college@glow.or.jp

<http://glow.or.jp/>

Twitter  :ゆるカレ(ジョブカレ)



執筆: 金子 知美 (ジョブカレ 所長)

世森 奈月 (ジョブカレ 生活支援員)

福原 昭宏 (ジョブカレ 生活支援員)

[印刷・製本]

アインズ株式会社