

第9章

自立支援



自立を支援しよう

自立支援とはその人が自分の能力に応じた自立した生活ができるように支援することで、発達障害者（児）支援においてもとても大切な視点です。

自発的な行動が増えることにより、自信を持った質の高い生活ができ、自己選択や意思決定にも繋がります。

自立支援

自立を支える4つの考え方

自立の目的は質の高い生活を広げること

自立の目的は、単に『●●の行動ができる』ことが目的ではなく、質の高い生活を広げることにあります。

自立はIQや本人の能力に左右されない

自立はIQ（知能指数）や本人の能力に左右されるのではなく、個々の特性に合わせた支援のあり方によって変わります。

支援つきの自立でO.K.！

支援を受けながらの自立をイメージすることが重要です。どのような支援があったら自立するのか、支援をどのように改善したら自立が広がるのかを意識する必要があります。

常に自立を意識した支援が必要

ある一定の力をつけてからの自立ではなく、日常の様々な場面において自立的な生活づくりを意識した支援が必要です。訓練の先に自立がある、学校を卒業した後に自立がある、というものではありません。

自立支援のためのアセスメント①

自立を支援するときには、様々なアセスメントが必要になってきます。ここでは、押さえておきたい4つのアセスメントについて紹介します。関連のワークシートも併せて活用して下さい。

発達障害の特性のアセスメント

自立する活動は全体的な状況を判断して、時間や空間・材料を整理しながら進めますが、発達障害のある人は情報を判断したり整理したりすることが得意ではありません。このように発達障害の特性が活動に大きな影響を与えることが多いため、支援にあたっては、本人の特性のアセスメントが重要になります。

自立に影響を与える障害特性としては、「情報理解の困難さ」「コミュニケーションの困難さ」「社会性の困難さ」「転導性や衝動性」「切り替えの困難さ」「時間・空間の整理統合の困難さ」「般化の困難さ」「感覚の特異性」等があります。

→発達障害特性・支援シート(P.49,P.50を参照)の活用

理解のアセスメント

自立支援において、理解できる方法で伝えることが必要になりますが、その人の理解の仕方についてアセスメントすることがとても重要です。

「本人はその活動を何で知るのか?」「終わりはどうやって理解できるのか?」「どのような手掛かりで教えればいいのか?」「活用できるスキルは?」等の情報を把握し、支援に活用します。また、理解できる視覚的な情報も、「文章」「単語」「絵」「写真」「具体物」の何で理解できるのかも人によって様々です。加えて、場面や状況によって理解できる情報が異なる場合もあり、丁寧なアセスメントが求められます。

→理解に関するアセスメントシート(P.167,P.168を参照)の活用

自立支援のためのアセスメント②

「P できる」「E もう少し」「F できない」でアセスメント

自立を支援するときには、何ができて何ができないかを把握し、何を課題にして教えるかを考えなければなりません。その人のできていること・得意なことを活用し、できないこと・難しいことは支援・配慮しながら、もう少しでできることを課題にして教えることが必要になります。

そのため、「P できる」「E もう少し」「F できない（支援が必要）」でアセスメントすることが必要となります。

できる	P	試行なしで課題をうまくやれる	活用する
もう少し (芽生え)	E	完全にはうまくできない できたりできなったりする	課題にする
できない (支援が必要)	F	何回か実施した後も課題が できない	支援する

→自立支援計画シート(P.169,P.170を参照)の活用

課題分析をしてアセスメント

ほとんどの活動はいくつかの工程から成り立っています。ある活動・課題ができないといった場合でも、この工程はできるが、この工程はできない、あるいは声掛けがあるとできる等、工程ごとでできることやできないことがあります。

そのため、工程のある活動は、一つずつの小さな行動（課題）に分けて時系列に並べる課題分析をした上で、工程ごとに「できる」「もう少し」「できない」でアセスメントしたり、自立しているか支援がどの程度あればできるか等のアセスメントをする必要があります。

→課題分析シート(P.171,P.172を参照)の活用

教える技術①

支援者は、自立を念頭に置いて教える（指導する）必要があります。発達障害のある人に教える時には発達障害の特性を理解し、その特性に合わせた適切な方法で教える必要があります。

また、教えるときの工夫が自立に繋がります。自立を意識して、効果的に教える工夫を紹介します。

自立を意識して効果的に教える工夫

課題分析からはじめる



教える場合、何をどのようにして教えるかを明らかにする必要があります。ある自立課題のうちどの部分ができているか、どの部分ができているかを探るために一つの活動（課題）を小さな行動単位（工程）に分けて時系列（行う順番）に並べることをします。これを課題分析といいます。

課題分析をした上で、各工程ごとにできているか、できていないか、できていない場合はどの介入（手がかり）でできるかをアセスメントします。介入のレベルについては次のページを参照ください。

アセスメントした結果を見て、どの工程をどのように教えるかを決め、支援を実施していきます。

課題分析の例【ズボンをはく】

1. すわる
2. ズボンを持つ
3. ズボンの前後を確認する
4. ズボンに両足を入れる
5. 立つ
6. ズボンを上げる



課題分析のコツ

- まず実際に支援者がやってみて課題分析をします。
- 1つの物、行動には決まった名前を一貫して使います。
- 具体的に工程がイメージできる内容で書きます。（細かくしすぎると実際の場面で使いにくくなります。）
- 本人をイメージしながら調整します。

教える技術②

介入の4つのレベルを意識する

教えることが必要な時に、本人の特性や自立の度合いに合わせて、介入の方法を変えていく必要があります。

発達障害のある人に教える時に、最初からたくさんの声掛けや手掛かりを出して教えてしまうと、それらがないと活動できなくなる場合もあるため、最小限の必要な手掛かりで教えることを意識することが大切です。

その時には、以下にある介入の4つのレベルを意識して行います。

言語指示：言語による指示

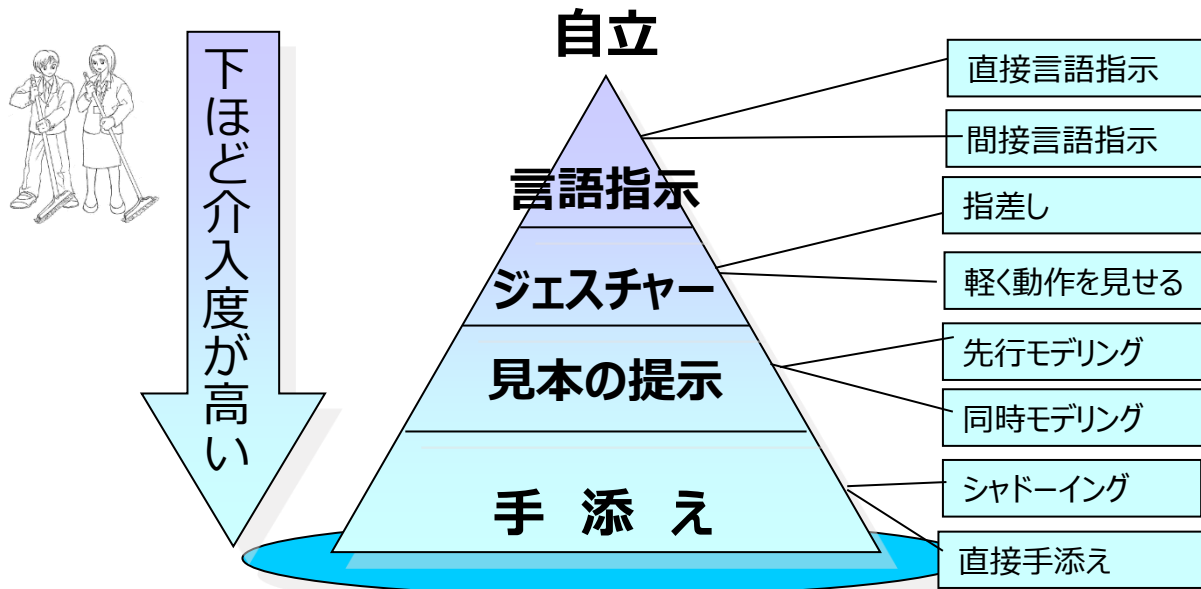
直接的言語指示と間接的言語指示（『次どうするんだった？』や名詞だけを伝える等）があります。

ジェスチャー：身振りや指差し

モデリング：本人の前で実際にやって見本を提示する

先行モデリング（支援者が先に見本を見せる）と同時モデリング（支援者が見本を見せながら同時にしてもらう）があります。

手添え（直接的プロンプト）：実際に本人の手をとって行動を教える



教える技術③

少しずつフェードアウトする

ずっと同じように手掛かりを出したり、必要以上の支援をすることで、いつまでたってもしないということがあるため、少しずつフェードアウトすることが大切になります。

介入のレベルを少しずつ少なくして自立を目指します。そのためには、本人の様子を観察して、本人の自発的な行動を待ったり、介入するタイミングを調整したりしていきます。また、最初から自立を意識して介入することが大切です。



教える位置・距離の工夫

目的や本人の特性によって、教える人の位置を工夫します。支援者主導で教えていく場合、ケースによっては本人の正面に立って教えることがあります。

ただし、前から教えることは、威圧感を与えたり、モデルが左右対称になり理解しにくかったりする等のデメリットもあります。



適切にフィードバックやエラーの修正をする

本人が正しくできた時には、適切なフィードバックが必要です。褒める場合には、大げさに褒めるのではなく、「いいよ」「よくできた」とできたことをシンプルに伝えます。あらかじめ目標（ゴール）を伝えておき、それができた時に褒めることが効果的です。また、自立に合わせてフィードバックもフェードアウトしていきます。

本人が正しくできなかった場合は、その場で適切に修正をすることが大切です。後で修正すると、どのことを指導されているのか思い出せないからです。

フィードバックもエラー修正も個別化が必要です。

自立・般化のステップ

活動や課題を自立してできるようになったり、できる活動を様々な場面で応用してできる（般化）ようになったりするには、ステップを踏んだ支援が必要です。

1. アセスメントする

自立支援の第一歩はアセスメントです。その活動において何が課題で、どの支援が必要かを把握することが大切です。生活場面や活動場面での観察等も大切ですが、1対1の場面を設定して、いくつかの活動を本人に実施する中で「何ができるか」「何が課題なのか」「何ができないのか」や「分かる手掛かりは何なのか」「どのような構造化が必要か」等をアセスメントして、課題設定や支援につなげる必要があります。

2. 1対1の場面で教える

設定した課題を、まずは1対1の場面で構造化等の支援を使って教えます。初めは、支援者主導で本人ができるように見守り、必要に応じて最小限の介入をしたり、支援の調整を行ったりします。

3. 自立エリアで自立

1対1の場面でできるようになった課題は、自立エリアで1人で実施します。この場所でできて自立の第1歩です。もしも、このエリアでできなければ、1対1のエリアに戻って再度教えます。

4. 様々な場面や地域への般化

1つの自立エリアでの自立だけではなく、家庭や職場、施設内で実際に実施したり、さらに様々な場面で応用できるようにしたりすることで、地域の様々な活動での自立を目指していきます。

自立を目指した環境設定

障害児通所支援事業所未来図

主な活動エリア

●トランジションエリア

多くの利用者は、スケジュールを確認して次の活動エリアに移動します。



●活動エリア

1対1の学習エリア、自立学習エリア、集団で活動するエリア、プレイルーム、遊び(おもちゃ)のエリア、ビデオルーム
etc.



●1対1の学習のエリア

多くの課題はまずは1対1のエリアからスタートします。できるか等のアセスメントも多くはこのエリアでします。



1対1でできるようになった課題は自立エリアで実施



●自立学習のエリア

自立エリアで一人でできることが自立の第1歩です。



自立エリアでできなかった課題は、1対1エリアに戻って実施



まずは自立を目指す
最初から般化を求め
るのではなく、まずは1
つの自立エリアでの自
立を目指していく。無
理に般化を進めない。



様々な場所での般化
自立したことは計画的
に様々な場面で活用し、
般化していく。般化がう
まくいかなかった活動は
1対1のエリアで、もう
一度教える。



課題設定の仕方

自立を支援する上で、何を課題にするのかを考えることが大切です。

まずは、様々な活動場面において何ができて、何がもう少し（芽生え）で、何ができないかをアセスメントし、もう少しでできるものを課題にすることが求められます。

また、自立を支援する上で重要なのが、生活ステージや年齢に応じた課題の設定です。幼児期、学齢前期、学齢後期、移行期、成人期とその年代ごとの課題設定が必要になります。

自立をどこでするのか等、般化をイメージした支援が必要になります。

時期	課題設定	自立・般化のエリア	重要項目
幼児期 ～ 学齢前期	<p>将来に向けての基礎となる内容（個別の特性をつかんだ上で）</p> <ul style="list-style-type: none"> • 幅広い概念学習 • 日常生活の基本（動作） • 行動管理 • 遊び 	<p>基礎となるものを1つの場所でいいので、丁寧に自立を目指す （無理に般化を進めない）</p>	<ul style="list-style-type: none"> • first～,then～のスキル（終わりの理解） • スケジュール等の理解（変更の理解） • 基礎理念・スキル • 身辺自立 • コミュニケーション • 興味・関心、余暇
学齢後期 ～ 成人期	<p>自立した生活に必要なスキルが中心 （個別の特性,将来性をつかんだ上で）</p> <ul style="list-style-type: none"> • 職業生活（日中活動）に必要なスキル • 居住生活に必要なスキル • 余暇活動に必要なスキル • 地域活動、文化的な活動 etc. 	<p>様々な場所、地域での般化を意識した自立を目指す</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ジョブマッチング、生活マッチングをイメージする • 様々な場面での自立 • 応用的な場面でのスキルの活用（般化）

すてっぷシートを使った自立支援

すてっぷシートは、保護者（家族）と支援者で、自立支援を4つの視点（P/E/C/F）から検討する時に使うシートです。

各項目を書き込んでいくと、①本人の強みの何を活用したり発展させたりしたらよいか、②何を課題にするのか、③必要な支援は何なのか、④課題達成のためにどのように取り組んでいくのか、を整理できます。家族の願いやニーズは、「チャレンジ（C）」に記載し、課題を細分化して、将来達成できるように取り組む計画を立てることができます。

P できる・自立していること

- プットイン
- なくなったら終わり
- First～、Then～の理解
- 写真、絵、色、形等の理解（※）
- 1対1の対応

活用する・発展する

- 各活動の終わりの指示に応用
- 終わったら次の活動の視覚的指示
- 課題の際のジグの活用
- 状況によって絵や写真を活用して指示をする

E 芽生え：部分的にできる もう少しでできる

- 2つのカテゴリーのあるものの分類（※と関連）
- 材料を整理して、指示通りに組み立て片付ける
- 手順のある活動（手順カードの活用）
- 大小、長短、天気理解

そのまま課題にする

- 本人に合った視覚的指示で、カテゴリーの分類（同じ材料を使っていくつかの指示に注目する）を行う
- 容器の中に指示通りに入れる
- 2～4つの手順カードを使用する

C チャレンジ：家族の希望や 現在は難しいが、チャレンジさせたいこと

- 様々な状況に柔軟に対応する
- 自分の気持ちを伝える（援助を求める）等のコミュニケーションができる
- 1人で自立的に遊べる

ステップに分ける

- 状況を視覚的に理解する
- 状況、日課等の変化を視覚的に理解する
- 1対1の遊び⇒自立遊び

F できない・難しい部分

- 様々な刺激による影響
- 注目の困難さ（注目しなくてよい部分に注目してしまう）
- 空間、時間の整理統合の困難さ

支援計画を考える

- 刺激の統制
- 明確な指示の必要性
- スケジュール、ワークシステム、手順の使用
- 一体型等の整理統合の支援

すてっぷ・シート

日付：令和**年**月**日 氏名：M・A 記入：●●

P

できる・自立していること

- 数字の順序性、分類（強い）
- 文章の理解、図の理解、完成見本
- ルーティンの保持

活用する・発展する

- リスト、文章、完成見本、図の利用
- ルーティンの活用

E

芽生え：部分的にできる もう少しでできる

- いくつかの場面での決まった振る舞い方ができる
- 課題への注目
- 自己管理
- 職業イメージ・ジョブマッチング

そのまま課題にする

- 場面に応じた振る舞い方のリストの活用
- 事例を通してフィードバック
- 整理統合と明瞭化の活用

C

チャレンジ：家族の希望や 現在は難しいが、チャレンジさせたいこと

- 清掃（拭き掃除、掃き掃除）が一人でできる
- 接客ができる
- 状況判断に基づいた社会的な振る舞い方ができる

ステップに分ける

- 面の理解
- 指示のあるコミュニケーション
- 場面ごとの振る舞い方リスト

F

できない・難しい部分

- 空間、時間等の整理統合

支援計画を考える

- 構造化の活用