

第10章

その他の支援



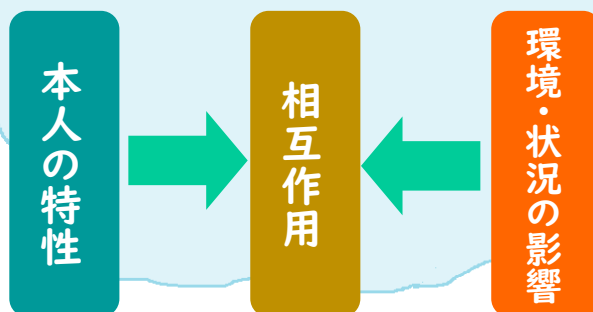
発達障害のある人の支援において、エビデンスのある方法が重視されています。近年では、科学的根拠に基づく支援技法が紹介されていますが、ここではいくつかの支援手法について紹介します。

冰山モデル

問題解決のためには水面上に見える問題行動に加えて
水面下に隠された背景を掴んで支援を検討することが必要

かんしゃく、奇声、他害、自傷、パニック
不適切な行動、つよいこだわり・・・

水面下の要因に着目する



【冰山モデルとは...】

発達障害のある人の行動の困難さを理解する上で、TEACCHプログラム（※）の冰山モデルがあります。

課題となる行動を水面上の氷山の一角と捉えて、氷山の一角に注目するのではなく、その水面下の2つの要因に着目し、行動支援を計画します。

※米国・ノースカロライナ州の自閉症の人たちのための教育や生活支援の包括的な支援制度です。

【水面下の2つの要素】

①本人の特性

発達障害のある人の情報処理の特性は、行動面に影響を与えます。「障害特性と支援」の章を参考にして、行動の要因になっている特性を記入します。

②環境・状況の影響

周囲の環境や状況の刺激や複雑さは、発達障害のある人の行動に影響を与えます。“ある環境”と“ない環境（未学習・未経験）”の両方から、多面的に環境の情報を記入すると、支援計画が充実します。

※ 以上の2つの要因が相互に作用して、水面上の本人の行動に影響を与えると考えます。支援計画は要因にアプローチするものを検討します。

冰山モデルシート（記入例）

- 課題となっている行動を書きます。

自由時間に、いきなり近くにいた人を叩いた

【本人の特性】

- 表出コミュニケーションの特性（自分の困っている気持ちを伝えることが困難）がある。
- 衝動性の特性がある。
- 感覚（聴覚）の特性がある。
- 感情コントロールの困難性の特性がある。

【環境・状況】

- 自由時間、普段より大きな声を出したり走り回ったりする人がいて騒がしかった。
⇒本人は本が読みたかったが集中できず、イライラして机を叩いていた。
- 感覚の特性への工夫策はない（本人が我慢するしかない）。
- 感情コントロールの方法を学んでいない。

【本人の強み】

- 文章や絵等の理解ができる。
- ポジティブな言葉で穏やかに話かけると落ち着いてやりとりをすることができる。

【社会資源】

- 保護者が発達障害について勉強されており、前向きな理解がある。
- 放課後等デイサービスに通っている。
- 保護者が希望されると医療機関でカウンセリングを受けることが可能。

行動支援計画

- 感覚（聴覚）の特性に対して騒がしい環境になった場合の配慮を、本人の希望を確認しながら検討する。例）イヤーマフやノイズキャンセラーの使用
- 医療機関のカウンセリングか、放課後等デイサービスで1対1場面を設定し感情のコントロールの勉強やイライラした時の具体的な対処法を学ぶ機会を設定する。

応用行動分析（ABA）とABC分析

応用行動分析（ABA）とは？

応用行動分析は、英語で「Applied Behavior Analysis」の略で、頭文字を取り、「ABA」と呼ばれています。

アメリカの行動分析学の創始者とされているバラス・スキナー（Burrhus Frederic Skinner）によって体系化されたオペラント条件づけの理論に基づき、行動に着目し、行動分析を行うことで問題の解決や改善に活用していく心理技法です。

応用行動分析の基本原則

何故ターゲット行動が起きているのかを、機能的に見て支援を考える。

ABC分析とは？

応用行動分析の1つに「ABC分析（三項随伴性）」があります。ABC分析は、「先行刺激（Antecedent）」と「行動（Behavior）」と「随伴刺激（Consequence）」のそれぞれの頭文字を取っています。3つの枠組みを書きこんで整理し、支援方法を計画する分析方法です。

ABC分析では、修正したいターゲット行動の原因を、個人の内面（認知・思考等）に求めるのではなく、環境要因との相互関係（先行刺激と随伴刺激）から考えて、行動へのアプローチ方法を検討します。



ABC分析の実践のプロセス

1. ターゲット行動を観察する

- 本人の行動を観察し記録します。
⇒ 「いつ」「どこで」「何を（誰と）」「どのようにふるまったか」と、必要であれば「継続時間」や「頻度」も記録します。＊すぐ記載できるように、また共通の記録ができるように書式を事前に準備しましょう。
- ある一定の期間を決めて、継続的に観察することが望ましいです。

2. 行動の先行刺激は何かを見つける

「1. ターゲット行動を観察する」で実施した記録を参考に、行動の前に起こったことで、行動のきっかけになっている“先行刺激”を検討します。

3. 行動の随伴刺激は何かを見つけ記録する

「1. ターゲット行動を観察する」で実施した記録を参考に、行動の後に起こったことを確認し、行動に影響を与えている“随伴刺激”を検討します。

4. 目標行動を決める

目標行動は具体的で、肯定型で表現します（例：離席行動の場合、「5分間、自分の椅子に座る」と目標設定する等）。

5. 行動分析の結果を使って修正する部分を考察する

目標の行動を達成できるようにするために、先行刺激、もしくは随伴刺激の修正を考察して介入（支援）を行います。

例) ターゲット行動：朝の会の時間にすぐに離席をしてしまう

先行刺激：興味のあるものが見える・聞こえる、先生の言葉での説明が長い

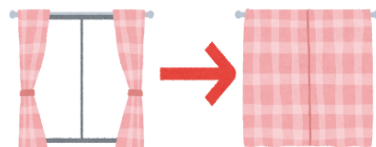
随伴刺激：窓から外や廊下が見える



☆目標行動「朝の会に5分間、離席せずに参加する」



朝の会の時は廊下側と外が見えないように、カーテンやパーテーションを活用し、刺激を少なくしてから実施するように設定。



先行刺激を操作する例

ターゲット行動：朝の支度時に、周囲から影響を受けてやるべきことが進まず、必要以上に時間がかかる。

先行刺激

家族が何気なく見ているテレビやYouTubeが複数ついており、周囲が騒がしい。

行 動

本来興味のないテレビやYouTubeを見てしまい、支度に時間がかかり過ぎる。

- ① 家族の協力が可能な範囲で、不必要な刺激を消す（見ていないテレビ番組は支度が終わるまで消す等）。
- ② 音声を出さない・聞こえない調整（イヤフォン・イヤーマフの使用）。
- ③ 本人が支度をする場所や体の向きを集中できるように検討する。

支度の時間の短縮化

刺激を無視できない場合、同じ部屋でも身体の向きを変えるだけで刺激の量が変わります。「これはだめ」という禁止ではなく、「こうしたら良いかも」とポジティブ且つ具体的に理解できると、不適切な行動が減少しやすくなります。

随伴刺激（行動後の結果）を操作する例

● 強化子（ご褒美）の利用

- ・ 随伴刺激を操作するならば、適切な行動、あるいは不適切な行動をしなかった直後に強化子（ご褒美）を随伴させます。
- ・ 強化子は、対象の子供が喜ぶ「もの」や「こと」です。日頃から対象者の強化子の情報収集が必要です。

● 罰は基本的に使用しない

- ・ 不適切だと思われる行動の後の罰は、悪循環になるためお勧めできません。
- ⇒ 不適切な行動が起きにくい先行刺激の状況を作り、適切な行動が出たら強化子でフィードバックして、望ましい行動に変化していくように導きます。

行動目標：朝の会に5分間座って参加する

先行刺激

行動の前の状況

- 興味のあるものが窓の外から見えた
- 興味のあるものが聞こえた
- 先生の言葉での説明が長い
- 朝の会の内容（どうなったら終わりか）が不明

変える
整備する

行 動

課題となっている行動

- すぐに離席して、興味のある刺激を窓の方へ見に行き、朝の会に参加できない

計画
実施後

随伴刺激

行動の後の状況

- 窓から興味のあるものを見続ける
- 先生に叱られる
- 他の子どもが真似をして離席する

強化子
を設定

- 朝の会に必要な情報が見えない準備をしてから、朝の会の声掛けをする
- 朝の会の先生の説明はできるだけ視覚的なアイテムを使う
- 朝の会の内容を見える化する

支援実施後の変化

- 朝の会、短時間、離席せずに参加できる

- カーテンを閉めてから朝の会を始める
- 先生は叱らずに、（先生から強い刺激を出さずに）静かに手を引き席に誘導する
- 参加できている子供に注目する
- 5分間経過した後の離席は修正しない

再調整：

□チェック欄に関して：いくつかの思い当たることを書き出して、あとで絞り込み、チェック（☑）を付けてください。

日時 時間帯	先行刺激 行動の前の状況	行 動 課題となっている行動	随伴刺激 行動の後の状況
5 / 9 10 : 00	朝の会 園庭から、鬼ごっこをする楽しそうな声がした。	いつものように外を見に行こうと窓の方向を見ると、カーテンが閉まっており、固まるが離席はしなかった。	先生が離席せずに、朝の会に参加できたことを褒める。 褒められているのを他の子が注目する。
5 / 10 10 : 05	朝の会 園庭から、運動会のダンスの音楽が聞こえた。	窓の方を見るが、カーテンがあり、外が見えないので、離席せず、朝の会に注目が戻った。	先生が離席せずに、朝の会に参加できたことを褒める。 褒められているのを他の子が注目する。
5 / 11 10 : 03	朝の会 救急車の音がした。	離席して、カーテンを開けて、救急車を見て「救急車よ」と先生に言った。	先生が大きな声で注意をせず、静かに手を引いて、本人の席へ誘導する。
5 / 12 10 : 03	朝の会 園庭から、運動会のダンスの音楽が聞こえた。	カーテンの方は見ず、その場で振り付けを踊っているが、離席しなかった。先生と目が合うと、気づいて振り付けを止めて、朝の会に参加し続けられた。	先生が離席せずに、朝の会に参加できたことを褒める。 褒められているのを他の子が注目する。
/			

毎日記録をつけることで、行動の変化が確認できます。

- 1) 先行刺激や随伴刺激への介入による、本人の成長した点を振り返ることが可能です。
- 2) 経過の中で、できるようになったことと、今後の課題点が整理できます。この記録の場合の課題としては、救急車の音はカーテンの刺激統制では離席予防が困難でした。
*救急車の場合は離席は想定内としても良いでしょう。

ストレスマネージメント

発達障害のある人は、様々な環境から影響を受けて、フラストレーションが溜まった結果、行動面に大きな影響が出ることがあります（かんしゃく、自傷等）。支援者は、本人のストレスの行動が起きてからの対応を考えるだけでなく、予防的な対応を普段から取ったり、一緒に練習をしたりしておく必要があります。



- ☑ ストレスの背景要因になっている対象を排除する（冰山モデルの視点）。
- ☑ 刺激に影響されず、見通しをもって行動できるように環境整備を行う（構造化された支援）。
- ☑ 日頃からのリラックスの方法を習慣化（コーピング方法を共有）する。

ストレスマネジメント（リラックスの習慣化）

ストレスマネジメントとは、ストレスとの上手な付き合い方を考え、適切な対処法を実践していくことです。ストレスは、どんな人でも日常的に受けるものです。うまく発散・解決していかないと発散・解決できなかったストレスによって、様々な症状が心身に出てきます。ストレスの発散・解決方法を支援者と一緒に考えておくことは大切です。その1つとして、「リラクゼーション（リラックスの習慣化）」があります。

リラックスの 習慣化のプロセス

1. リラックスの方法を探す

以下のポイントでリラックスの方法を探します。

- 発達障害の特性を考慮した内容（感覚的なもの、繰り返しの仕事等）。
- 一般的な方法を試みる（体操、音楽、深い呼吸、筋弛緩法等）。

2. リラックスの方法を実施する

★一日の中で落ち着いている時間に、学習としてリラックスの時間を設定します。

この段階はリラックスの習慣を作っている状態ですので、興奮している時やストレスが溜まった時には実施しません。

3. リラックスを習慣化する

しばらく「2. リラックスの方法を実施する」の段階を繰り返して、リラックスの方法を習慣化させます。徐々に様々な場面、時間で実施できるように設定して取り組みます。

4. 本番の実施

本番は、フラストレーションが高まった状態ではなく、その前です。その前の状態を周囲や本人が調べて把握しておく必要があります。

例えば0%~100%で感情を示した際に、ストレスで怒りが出るレベルが85%である場合、リラックスの方法を実施するのは60%くらいの時が望ましいです。

自己認知支援①

自己認知支援とは

自分自身のあり方を正しく理解して受け入れること
(自分自身の価値観や、長所・短所を把握すること)。

自己認知支援は大きく2つ

- ① 自分を知る
⇒資料を使って、客観的に改めて自分を知る。
- ② 自分と他者の意見は違うことがあることを知る
⇒自分とは異なる他者の意見を取り入れることで良い方向に向かう場合があることを、自己認知支援を継続する中で、気付いて頂くことも大切。

自己認知支援が十分できていないことによる失敗

- より良い決定・選択ができない。
- 自分に合わない職場を選んでしまい、つらくなる。また、短期で辞めてしまう。
- 同じ失敗を繰り返してしまう。
- 苦手なことを必死に改善しようと頑張り、挫折する。
- 自己評価の低さから二次障害を発症することがある。
- 自己評価の高さから人間関係で不調和が生じることがある
(上司の指示に従えない、他者に相談しない等)。
- 支援の必要性を感じない。

自己認知支援②

発達障害のある人は、自己理解に困難さを感じる人が多い

発達障害のある人は以下の特性により、支援者が言葉だけで自己認知支援を実施しようとしても難しい場合があります。

☆背景にある特性

- ・ 情報処理の特性
- ・ 情報理解の特性
- ・ 社会性の困難さ
- ・ 注目の困難さ
- ・ 整理統合の困難さ
- 等

本人が、自分自身について正しく客観的に捉えられるように、支援者が準備をした上で自己認知支援を実施することが大切です。

本人にとってより良い選択や判断ができるための、情報の伝え方のポイント

- ① 肯定的に
- ② (本人の情報処理に合わせて) 整理し、視覚的に
- ③ 長期的な支援も見越して ⇒ 定期面談の意義

自己認知支援をする際の4つの視点

- ① 発達障害の文化を尊重する
- ② 冰山モデルで考える
- ③ 本人にとって肯定的で具体的な提示を行う
- ④ プロセスで伝える (事例を重ねる)

自己認知支援の実際

- 自己認知支援の時には、現時点で本人が持っているイメージを否定することからスタートするのではなく、本人がそのイメージを持っていることに対して受容し肯定する（※）ことからスタートすることが大切です。
※本人の考え・感情に共感すると、後に「〇〇さんは認めてくれた」と解釈されることがあります。そのため、“本人の状態”について受容することが大切です。
- 本人のイメージを否定した形での情報提供ではなく、社会や周囲、他者の違った視点として、客観的に情報提供を行います。
- 支援者のイメージ以外の客観的な情報を取り入れながら、本人の自己理解や自己評価を整理し、調整する（折り合いをつける）プロセスが重要になります。

自己評価・他者評価のプロセス

1. 自分の考えと周囲の人の考えには違いがあることを知る

他者評価の話の前には、その準備として他者には違った考えがある場合があるという説明が必要です。

2. 自己評価を書き出してみる

「〇〇について」とテーマを決めて、次ページの表の一番左に現在の自分の考えを書き出します。

3. 他者評価を書き出してもらう

本人の自己評価の横に支援者の考えや客観的なデータを書き出します（例えば統計資料、科学的な研究、法律等）。

4. 他者評価を参考にしながら、現時点での考えをまとめる

他者評価を参考にして、自己評価を調整した現時点での本人の考えを書き出します。

5. 1～4のプロセスを繰り返す

最初の相談で良い方向性を示すわけではありません。日常の問題等をフィードバックしながら、繰り返し表を活用して整理していきます。

自分のイメージ・他者のイメージ表

このシートは、自分の考えに他者の考えを取り入れるためのシートです。

【説明のポイント】

- 私たちは一人ひとり違った考え方をもちます。
- 1つの話題に対して、自分が考えていることを周囲の人と同じように考えているとは限りません。
- 私たちは生活する中や働く中で、他者の意見を取り入れていくことがあります。
- それは上手に生きるコツです。

【記入例】

テーマ：失敗することについて

現在の 自分の考え

僕は頑張っているのによく失敗をする。

大人になってからの失敗は恥ずかしいし、絶対に許されない。

失敗したら、茶碗を壊さないとやってられない。

〇〇相談員 の考え

大人になってからの失敗は本当に辛い。でも、どんな素晴らしい人も、人間だったら失敗することがある。

だから大事なことは“失敗しないこと”ではなく、失敗した後の気持ちの切り替え方法を持つこと。

失敗の切り替え方法のバリエーションを増やしてみない？

まとめの 考え

次回の面談で、以下の2点を支援者と一緒に整理したり考えたりする。

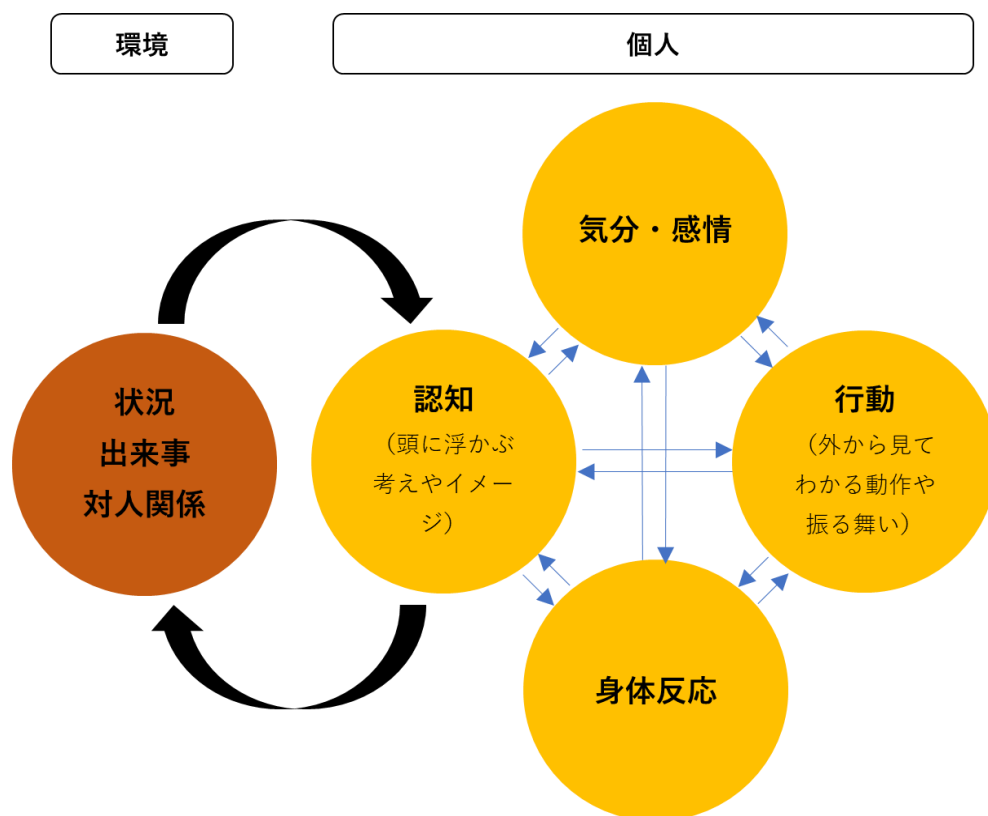
- ①どんなことに失敗しやすいか
- ②失敗した時の気持ちの切り替え方法

認知行動療法とは

認知行動療法の定義

認知行動療法は、「情動（気分や感情）、行動（振る舞いや態度）、認知（ものごとの捉え方、考え方）の問題に焦点を当て、技法としてこれまで実証的にその効果が確認されている行動的技法、認知的技法を効果的に組み合わせて用いることによって問題の解決をはかろうとする治療アプローチ」と定義されています（中島ら,1999）。

認知行動療法の基本モデル



発達障害のある人は、多くの人とは違った情報処理やコミュニケーションの特性があるため、面談時に認知行動療法的視点の入った資料を活用することで、考え方を整理する助けになる場合があります。図のように状況や出来事と個人の認知や感情等を視覚的に整理すると、建設的な方向性を話し合える場合があります。