

I はじめに

我が家の19歳の長男は、昨年の春に特別支援学校を卒業し、現在は地域の通所作業所に通っている。3歳で自閉症と診断を受けてからの16年間の我が家での取り組みを報告する。

II プロフィール

家族構成は主人と私と息子の3人家族である。療育手帳はB1だが、障害程度区分は6。中程度の知的障害を伴う自閉症であり、必ず人の支援が必要な人である。

1歳半検診の時には異常無しとのことで安心していただけの間、多動や注意散漫な部分があり、子育て相談会で療育センターの受診をすすめられる。

2歳9カ月の頃に療育センターの総合通園にて母子通園するようになり、3歳の時に自閉症であると診断を受ける。

その後、通園施設に3年、小学校は当時の養護学級に2年在籍した。

小学校での生活は彼にはかなりの負担であったようで、毎日泣いて帰る日々が続き、小学3年生になる頃に特別支援学校へ転校。昨年3月に高等部を卒業し現在に至る。

III 現在の様子

学校や作業所など日々決まった活動は休むのが嫌なのと、今の日常はあまり負担がないようで本人が楽しく通えているのは親として安堵している。

高等部に入る前から睡眠の安定が取れず、ひどい時は2日間まったく寝ない日があり、動きが抑えられず始終動いていないと気が済まないようになったので、少し体を休める意味で服薬を開始した。

以来、睡眠の方は随分と落ち着いてきたが、日中の活動に支障をきたすほどの興奮状態があるので、いまだに調整を続けている。

さらに服薬以降、体重が増加しているので休日にはできるだけ身体を動かす活動を入れるようにしている。

IV 特徴・性格

性格は、大胆そうに見えるが慎重で不安感が大きい人である。常に先のことが気になり確認をとりたがるので出来る限り見通しを立てた生活を心がけている。

そして元々受け身であるがゆえに、指示待ちになりやすい。その状態にならない工夫をしていくべきだと思い、小さい頃から自ら発信できる環境を目指している。

我慢のし過ぎでストレスをためることが多く、幼児期の嘔吐から始まり、鼻血・蕁麻疹・発熱と体調に現れていた。いまは逆に刺激を求めてわざと叩かれるように仕向けることもあり、いつか酷いトラブルになるのではないかと心配である。

小さな頃から、キラキラする物が好きで視覚を使って楽しむのが日課であった。光にかざしてみたり遠近を使ってみたり、物を落とすのも好きなので容器に入れては出しを繰り返しながら遊んでいることが多かった。

非常に五感（視覚・聴覚・嗅覚・触覚・痛覚）が敏感であり、緊張している時は特に風が吹いても怯えることがある。

作業能力的な部分として、手先が非常に器用で細かい物の制作が得意である。こういう特技があるので、その様な作業は飽きずに長く続けることができるようである。

しかし好きなものは続けることができるのに、あまり好きでない作業はさぼろうとするので、仕事をしていくうえでどんな作業も続けて出来るように環境設定などの工夫も必要である。



V 表現とコミュニケーション

あまり耳にしないような抽象的な表現には混乱するが、日常的なやり取りはできる。常に自信がなく、失敗したくないという部分もあり、自分で決定することが苦手である。特にたくさんの中ではポイントが絞れないので、2～5くらいの選択肢があれば選ぶことが可能である。

例えば自動販売機などでは買いたい物があるにも関わらず、それを押す勇気がなく、必ず確認を取りにくる。こちらが相槌をうてば安心しているような状態である。

言葉は非常に早口で適切なコミュニケーションをとることが難しく、小さい頃はやり取りの部分がどうしてもうまくいかなかった。

そこで小学部の頃にPECS（絵カード交換式コミュニケーションシステム）を取り入れだした。

3年ほど指導を受け、その後本人が必要としている部分以外は使わなくなった。しかし今では要求が以前より遥かに出るようになってきているのと、一方通行な部分が減っている。

このことから、細かく段階をおって丁寧なやり取りをすすめることで比較的スムーズな生活を送ることが可能なのではないかと思われる。

早口であるのと同時に語録があり、受取り側が悩む表現をすることがある。

例えば人が自分に対して叱っている時に、笑いながら「骨強いね」と言うことがある。何の脈絡もない言葉だが、実は様子を伺うために出る言葉である。

あまり支障がない言葉なら相手を不快にさせることはないだろうが、正しい言葉を使っていかなければ、いつどんなトラブルに巻き込まれることにならないとも限らないので、修正していかなければと考えている。

VI 初めての視覚支援

3歳の時に自閉症であると診断を受け、地域の通園施設に通うようになった頃、毎朝通園バスに乗れずに泣き通しだった。母子分離がなかなかできない子だったので、私も当時の先生方も「お母さんとの別れが辛いのでしょうか」と考えていたが、ずっと様子を見ていて、試しにバスの写真を撮って行きがけに見せるようにしたら、段々と泣く回数が減っていった。

結局本人は車で登園するつもりが、バスに乗らなくてはいけないのが納得いかなかったようである。

その頃は気づかなかったが、彼は不具合やツライことを表現できにくい人なのだということが解ってきた。

これが彼への支援の始まりである。

その後、家庭の事情もあり転園したのち先生方と一緒にスキルを習得できる環境作りを目指していくことになる。

このころからTEACCHについて詳しく知っていくことになった。

VII ワーク（自立課題）



図 1 ワークシステム

自宅の自立課題（ワーク）のコーナーだった頃の形態である。これは年長の頃から取り入れていた。システムの理解とスキルの広がりを目指すためである。

課題の内容は本人のレベルに合わせて、視覚的に明確な物から電卓を使った計算など様々であった。

ある程度の形態が身について最後の目的としてあげていたのは、PECSを使って足りない部品を申告してもらうという学習だった。

時間つぶしの意味もあったのだが、学校の帰宅も遅くワークの時間より家事がメインになっていった。

いまは自立課題はやっていないが、このシステムが小さい頃からあったので、今の仕事でも活かされていると思われる。

左の写真はケースの入っている左の箱から取り出し終了後に右の空箱へ移動する。

右の写真は後半で使っていたものである。

課題の横にマッチングのカードが貼ってあり、指示された分の課題をやるようにしていた。(図1)

気が散りやすい人なので、どちらの設定も外部からの刺激を少なくする工夫をしていた。

VIII スケジュール

スケジュールは年長の時から作り始めた。写真は無いが、まだ評価を受ける前に本人のレベルも考えずに意味のないものを作っていたのが最初にある。

その後、学園で評価を受け色々な方のアドバイスがあり修正を加えている。(図2)



図2 スケジュールの形態



図3 現在のスケジュール



図4 外出用スケジュール



図5 歯科スケジュール

外出用はハガキサイズのファイルを首から掛けて出掛けていた。

終わったらシールを貼って予定を確認していたが、今は線を引いて消すことで予定が終了している。(図4写真左)

一日の予定もこちらの都合ばかりでなく本人が選んで過ごす項目もある(図4写真右) こういう事から日々の交渉も身につけていった。

小さい頃から虫歯にはあまり縁のない人だったが、治療はやはり苦手な分野である。始めは前日に歯科へ連絡してその日の流れを聞き、レントゲンのある時にはその写真も撮って準備に余念がない状態だった。

これも図5の左のようなスケジュールにシールを貼って終わりにしていたが、今ではiPhoneで提示するだけで麻酔の注射を打てるまでになった。あの頃があったからこそ今。下積みは大事である。

IX 手順書

スケジュールが時系列で必要なように、口頭では混乱し間違ったやり方で覚えてしまうよりも、正しいやり方をしっかり教えていくことが本人の為であると思う。そういう部分で手順書は我が家では欠かせないものである。

過去の取り組みでいくつか例を紹介したいと思う。



図6 歯磨き



図7 トイレ

歯磨きは年長の時にめくり式のものを作ってもらい、ずっと使っていた。

始めにめくり式にしていたのは、まだ理解がすすんでいない状態の時、全体が目に入ることどこをやっているか分からなくなるのを防ぐためである。

その後、随分全体の流れを読み取る力がついてきたので、特別支援学校小学部の頃に学校でも使っている一連の流れの手順書へ切り替えていった。(図6)

トイレは小3の頃にやっと一人で拭けるようになった。実は拭ける機能はあったのだが、手につくかもしれない、パンツに付くかも、という不安からどうしても自分で拭くことが出来ずにいた。

紙を出しすぎるので、始めは回数分のペーパーを箱に入れて用意、その後どのくらいの長さを出すと大丈夫なのかを一緒に練習していった。(図7)

こういったスキルは学校に通っている時間帯ではなかなかタイミングが図れないので、日中の負荷が少なく、ゆっくりと関われる夏休みの間に練習を重ねてやっとうまく出来るようになっていく。

このようにいつも長期休みはワンステップ上がるための目標を立て、将来の自立に向けて一つ一つを丁寧に教えていける絶好の期間であった。



図8 入浴

図8はお風呂の手順書である。

まずは着替えの定着を年中から始め、脱衣所で着替えてから出てくることなど社会的なルールを教えていった。

小さい頃から主人と入っていたが、小3の頃から一人で入るように練習していった。

入浴に関しては母が作ったのは手順書だけでノータッチである。今は週に1、2度、主人が点検のために入っている。

X 家事手伝い

風呂掃除や洗濯物干し、自分の分の洗濯物たたみなど小さい頃からさせるようにしている。始めはカーテンの開閉や新聞取りなどの簡単なものから米とぎの作業など、日常の中では沢山の家事があるので、魔の時間（間の時間）が出来ただけ少なく済むようにしていくのが一番楽なのかもしれない。

自由な時間を過ごせない人だったので、何かやることがある方が生活にメリハリがついて、かえって面倒なことを引き起こさずに済んでいるのかなと思われる。



図9 家事手伝い



図10 米とぎ

お手伝いをしてもらった時に報酬という形にし、トークンを使って一つクリアしたらポイントが貯まっていく方法をとっている。

始めの頃は食べ物やゲームに興味があったのでそれを使っての強化にしていたが、4年の頃からお遣い制に変更した。（図11）



図11 トークン

見える形で貯めていきかかったので、まずは壁に10円を貯めて100円に交換する両替の意味を知ってもらい、それから金額を増やすようにしていった。

今でもまだこの方法を使っているのでお遣い帳は工賃用、日々の手伝いはパソコンの時間決めなどに変更しようと思っている。

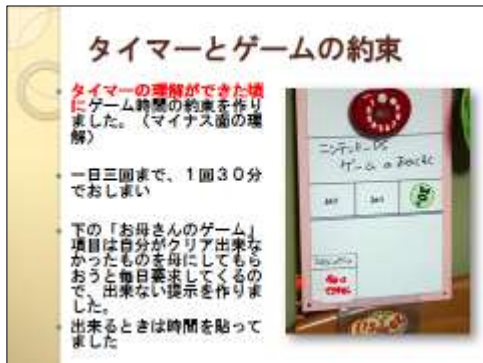


図 12 タイマーとゲーム

視力低下を防ぐためにタイマーを使ってゲームの約束をし始めた提示である。

(図 1 2)

タイマーが有効であるとされるには鳴ったら嬉しいことが待っている好子としての理解をして、その後切り上げの物として使うようにしていった。

彼にとってタイマーは色々な場面で使えるツールとなっている。

XI 一人で留守番



図 13 玄関



図 14 スイッチ

現在、門の前まで支援員さんが見守ってくれているので一人で鍵を開けて2時間ほど一人で留守番をしてもらっている。

必ずポストを見るのでそこに「門を閉めます」のシールを貼っている。

鍵の閉め忘れもあったのでスリッパの所に郵便物を入れる箱を置き「カギを閉めます」と提示している。それ以来一度も閉め忘れがない。

図 1 4 は電気のスイッチの写真である。電気をあちこち点けてまわるので「使っていない時は消します」と貼っていたが、まったく見ていないので効果がなく、しかたなくスイッチ自体に「電気はつけません」と貼ったら点けなくなった。

このことから、いくらキレイに提示していても見えてないならただの壁紙なのだな、と改めて思った一件である。

前は私が帰宅時に居たのでおやつを食べすぎることがなかったのだが、ある日帰ってきたらストックのお菓子が食べつくされていた。それから曜日ごとに区分けしてやるとその曜日だけにしか手をつけなくなった。非常に律儀な人である。



図 15 おやつと留守番

図 15 右の写真は自室での様子である。一日疲れて帰って来るので好きにさせている。

大好きなアイドルの雑誌や DVD のケース、自分で描いたスケッチブックに囲まれてウォークマンでリラックスしている。

私が帰って来るまでは洗濯物をたたんだり、録ためた番組を見たりもしている。ある日は自分で自室の掃除機をかけていたこともあった。

小さい頃はこんな日が来るとは思ってなかったので、本当に助かっている。

XII 余暇活動

この子たちにとって余暇は非常に大事な活動の一つであると考えている。

人と関わることがあまり得意ではなかったので小学生の頃から学生さんに家庭支援に入ってもらい、買い物やおやつ作りなど沢山の経験をさせてもらっていた。

いままヘルパーを利用して親だけでない人との関わりをするようにしている。

現在の余暇として体を動かすものを主にして、障害者スポーツセンターのトレーニング室を月に 2～3 度利用、そして月 3 回のトランポリン教室はもう 10 年になる。

まだ 19 歳、この先の生活を考えて運動の習慣だけはつけていこうと思う。

XIII 最後に

これまで将来を見据えた生活を、と色々な方からのアドバイスを受けながら工夫を欠かさずにやってきた。しかし年齢とともに出てくる問題も多く、まだまだ修正も必要である。

親は先に居なくなる可能性が高いので、この先の生活にもいつか変化がやってくる。その時になって心残りがないように、彼を託せる場所を見つけて出来るだけ日常が安定して過ごせるようにしていかなければと思っている。

これからも笑顔で過ごせるように周りとの連携を取りながら歩んでいきたい。