

あとがき

平成28年7月26日の未明、相模原市の知的障害者施設「津久井やまゆり園」で起きた凄惨な殺傷事件、そして、「障がい者の存在」を否定する容疑者の言動。あまりに陰惨で衝撃的なこの事件はなぜ起きたのでしょうか。二度とこのような事件を繰り返さないために私たちができること、そして、なすべきことはなんでしょうか。この事件を他人ごととせず、私たち一人ひとりがその答えを探していくことが必要です。

現代の社会は、他人の過ちや欠点を許さず、自分と意見や立場が異なる人を認めない不寛容な社会だと言われることがあります。しかし私たちは、年齢や障がいの有無に関わらず、お互いの違いを個性として尊重し合ってともに支え合う社会を目指しています。

“障がいを個性に”と聞くことがありますが、障がいを個性として受け入れる社会が存在しない限り、やはり無理が生じます。“人ができる課題や活動ができない”“人とどこかが違う”という大きな悩みにとらわれている人が、知的な遅れがあっても、発達に偏りがあっても、自分らしく生きていくには、「あなたはあなたで、いいのではないか」「私は、今あるあなたを尊重します」と、その存在を肯定してくれる人が必要です。障がいの特性を知り、本人の生きづらさを軽減できるような対応のできる理解者が増えていくことを願っています。

平成29年3月



福岡市社会福祉協議会マスコットキャラクター
ここっと

発行

社会福祉法人福岡市社会福祉協議会ボランティアセンター
(知的障がい・発達障がいについて学ぶ福祉教育プログラム検討会)

知的障がい・発達障がいについて学ぶ ガイドブック



本ガイドブックは、コミュニケーションをとることに困難がある知的障がいや発達障がいの人たちとのかかわり方を学び、共に生きる社会をつくっていくことを目的としています。



～正しい知識と気づき～

知的障がいや発達障がいのことについてよく知らないままに障がいのある人とかかると、変わった人、困った人という誤解や偏見を持ってしまふことがあります。

障がいについての正しい知識を持っていれば、「障がいの特性ゆえの行動なのかな？」と気づくことができるかもしれません。



～特性に合わせた対応～

障がいの特性は一人ひとり異なります。まずは周囲がその方の特性を理解し、それに合った対応をすることが大切です。そのような経験を通して、本人は自信を持ち、周りの人を信頼できるようになります。さらには、自ら支援を求めながら、自立していくこともできるでしょう。

～啓発プログラムについて～

知的障がいや発達障がいについて学ぶこの啓発プログラムは、知的障がいや発達障がいの人々の世界を擬似的に体験する「体感する・気づく」プログラムと、障がいについての基本知識と適切なかかわり方を学ぶ「学ぶ・知る」プログラムであるこのガイドブックからなります。



知的障がいといっても、一人ひとりに個性があり、特性のあらわれ方もそれぞれです。ここでは知的障がいのある一人の青年、「ぼく」のことを紹介します。

ぼくのこと

【自己紹介】

ぼくは今21歳で、グループホームで生活しています。家族は両親と2つ違いの兄の4人です。体を動かすことが好きで、走る、キャッチボール、ボウリングが得意なんだ。ぼくはがんばり屋なので、1年間で10kgのダイエットに成功したこともあるよ。



母より

息子はダウン症で知的障がいがあります。だから周りの人のようにはいできないこともあるけれど、誰に対しても優しいところ、気長に待てることなど、いいところもたくさんあります。
「息子さんは家族の中で太陽のような存在になりますよ。」これは息子が生まれて間もないころにお医者さんに言われた言葉ですが、今は心からそう思います。

【子どものころのこと】

小・中学校では特別支援学級に通いました。普通学級の子たちとは授業は別だったけれど、給食の時間や休み時間や課外活動の中でたくさん友達ができました。



母より

障がいがある子もいない子も日常にかかわりあいながら、地域で育ちあうことができれば、障がいについて正しい知識を伝えることができるし、そのことがいろいろな課題を地域で助け合って解決していくことにもつながると思います。

【外出のこと①】

通学以外ではじめて一人だけで出かけたのは家から歩いて行けるボウリング場。道を覚えたり、申込書の書き方を練習したり、いろいろと覚えなれないといけないことがあったけど、大好きなボウリングのため、2年間かけて練習しました。ボウリングの後はおうどん屋さんで食事をします。そのメニューは写真を使っているので、指さして注文できるし、店員さんもよく知っている人なので、ぼくがいろんなことに時間がかかってもゆっくりと待ってくれるので安心です。



父より

最近では自信がついてきたのか、量販店で腕時計を買ってきたり、コンビニエンスストアでアルバイト情報誌をもらってきたりと、これまでは想像もつかなかったようなことができるようになりました。腕時計はずっと欲しいと言っていたのですが、それを自分で実現させたのです。お金の計算はできないのですが、このような生活経験の中で身に着けた感覚からなのか、手持ち金の範囲で楽しむことができています。また、来年から仕事を選んでいくのですが、グループホームの仲間たちがアルバイト情報誌をコンビニエンスストアで入手したのを知って、息子も行動を起こしたのだと思います。

【外出のこと②】

JRは券売機の手操作を家族に手伝ってもらいます。バスは乗り放題の定期券を使ってひとりで乗ることが出来ます。ぼくが乗るバスはお客さんが多いので、車内がいっぱいのはきは、ほかのお客さんに譲って次のバスを待ちます。ある時は、そうやって何本もバスを見送ってしまったんだけど、なかなか帰ってこないぼくをお母さんまでも心配したみたい。

あと、車内で定期券をなくしてしまったことがあります。あわててあちこち探したけれど、見つけることができず困っていたら、運転手さんが“降りていいよ”と言ってくれました。定期券はぼくが座っていたシートにあったんだって。

定期券の紛失などのハプニングが起きた時、周りの人に助けを求めることは息子には難しいことです。家族も聞き返すこともあるくらい、発音が明瞭でないこともありますし、知らない人に話しかけるのは勇気がいることなのです。でも、一人で外出ができると、世界が大きく広がります。だから、困っていそうときには、周りの人がやさしく声をかけてくれると助かります。

小学生のころ、普段行かない自宅から離れた場所から、ひとりでタクシーに乗って帰ってきたことがありました。運転手さんは「彼が言うとおりに運転してただけです。」と話されましたが、きっと、息子が安心できるようにやさしく対応してくれたんだと思います。



父より

【グループホームの暮らしのこと】

グループホームでは仲間たちと一緒になので、自分勝手はできません。ぼくは自宅ではゆっくりとお風呂に入るのですが、グループホームではさっと済ませ、その間に洗濯機をまわしておくなど、工夫するようになりました。それに仲間から流行りのアイドルのCDを借りたり、カッコいい髪型にしたり、いろいろと楽しく過ごしています。

グループホームで生活することでのいちばん大きな変化は、自分の気持ちを自分で感じ取り、それをもとに行動を選択することが増えたことです。グループホームの仲間たちとの交流の中で、いろいろな選択肢を知り、その中から自分の気持ちにあうものを選んでいくのです。こうやって、青年らしい変化を見せていることがとてもうれしいのです。

以前の私は何かと“息子には無理なんじゃないか”、“私が決めてあげないと”と思っていました。でも、最近の息子の変化を見るにつれ、経験を広げてあげることで、選択の幅が広がり、自ら決めることができるようになることに気づかされました。「社会参加」って大事なんですよ。息子はゆっくりですが成長しています。



母より

発達障がいといっても、一人ひとりに個性があり、特性のあらわれ方もそれぞれです。ここでは発達障がいのある一人の青年、「ぼく」のことを紹介します。

ぼくのこと

【自己紹介】

ぼくは今25歳で、父と母といっしょにくらしています。コックの仕事をしています。海外の友人とSNSで交流するのが楽しみです。



父より

息子は自閉症スペクトラムとADHDという発達障がいで、周りの人とのコミュニケーションがうまくいかないことがあります。それと、字を読んだり書いたりすることが苦手です。

そのいっぽう、興味があることには熱心に取り組めます。たとえばコックの仕事に欠かせない包丁研ぎは先輩たちに褒められるほど丁寧な仕上がりで、それにSNSは日本語版ができる前から海外の友人に勧められて利用していました。英語のページから登録するのは、とても苦労したようです。

【止まらない心と体】

子どもの頃はバスの緊急停止ボタンを押したり、スーパーのお肉やお魚のパックを指でつついたりすることがやめられずに、母を困らせていたみたいです。



母より

これは何かを思いついたら考えずに行動に移してしまうという特性です。順番を守れなかったり、怒ると乱暴になって手を出してしまったりする人もいます。脳のメカニズムによるもので、自分自身でも止められないことなのです。

【言葉って難しい】

高校3年生のとき、はじめての海外旅行のためにパスポートの申請をしました。窓口の人に見本と書いた紙を出されて「このとおりに書いてください。」と言われたので、難しい字も頑張って全部書きました。それなのにお母さんに見せたら、「これは自分の名前と住所を書くんだよ。」だって。ぼくは見本のとおりに名前は「アクロス太郎」、住所は「福岡市中央区天神1-1-1」って書いたのに…なぜ？



母より

言葉を文字通りに受け取るというのも、発達障がいの人の特性のひとつです。小学2年生の時は「原稿用紙になるべくいっぱい作文を書いてきてね。」という宿題を出されて、「作文作文作文……」と原稿用紙をすべて埋めたこともありました。

日常会話ではお世辞や皮肉、社交辞令など、言葉として発したそのままの意味と本心が違うことがあります。それを読み取ることはできません。言われたことをそのまま素直に受け取るのです。“遠まわしに言う”“ズケズケ言わない”“含みをもたせる”といった日本人の話し方は、シンプルでストレートな発達障がいの人の会話とは相いれないのです。

【乗り物のこと】

これまでに韓国と香港にひとり旅をしたことがあります。2回とも飛行機でいきました。国内旅行では新幹線に乗ることもあります。でも、路線バスは苦手です。



父より

飛行機や新幹線は便がはっきりとわかりやすいのに対して、路線バスは複雑なことや、行き先の表示が瞬時に読み取れないことが原因のようです。バスは乗り間違えた場合、正しい路線に戻るのも難しいですね。そんなこともあり、息子は10キロくらい離れた専門学校にも、雨の日も風の日も2年間、自転車で通いとおしました。

【パニック】

この前は母との待ち合わせの場所に向かう道で迷って、頭の中がパニックになってしまいました。ふだんなら近くのお店に入って聞いたりするんだけど、そのときはどうしていいかわからなくなってしまって…母から電話で「いまどこ？」と聞かれても、お店の名前を繰り返すのがせいっぱいでした。



母より

なんとかそのお店まで迎えに行くと、息子はその場で固まっていました。よっぽど不安だったのでしょう。息子の場合は成長するとなくなりましたが、パニックになるとまばたきが増えるという傾向がありました。大人になってもその傾向がある人もいます。誰でもパニックになることはありますが、発達障がいの人の場合、パニックのもとになるストレスをためられる容量が小さいような気がします。できれば落ち着くまでそっと見守ってください。

知り合いの女の子は、頭の中が、やりたいこと、気がかりなこと、途中でほったらかしている用事などで、あふれかえって、とりあえず手当たり次第手をつけた結果、余計に混乱が深まることもよくあるようです。

【これからのこと】

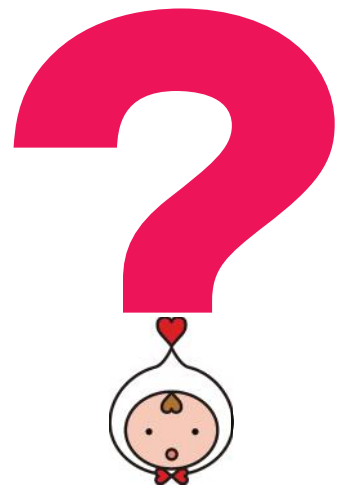
ぼくの夢は海外をまわる客船のコックになることです。海外で仕事をしたいと思った理由のひとつは、外国の人は思ったことをはっきりと言う人が多くて、ぼくがいろいろと考える必要がなくていいから楽だからです。



父より

発達障がいの人の多くにみられる特性に、人の気持ちを察したり、その場の空気を読むことが苦手ということがあります。たとえば、彼が話をしているとき、みんなが黙ったり、テレビを見始めたりという態度をとっても、それが「聞きたくない」というサインだとはわからずに、いつまでも話し続けてしまいます。そんなときは「テレビを見たいから話をやめてください。」「話は夕食が終わった時に聞きます。」とはっきり伝えると理解できます。

息子には自分の夢に向かって頑張ってほしいと思っています。そして夢をかなえられる日が来るように願って応援しています。



知的障がい・発達障がいってなに？

知的障がいや発達障がいにはあなたはどんなイメージを持っていますか？
「話しかけても黙っている、やり取りが成り立たない、どんな質問にもはいと答える変わった人」「急に大声を上げたり、怒り出す困った人」、そんなイメージを持っていますか。

知的障がいのある人、発達障がいのある人はほんとうにそういう人なのでしょうか？

知的障がい

知的障がいは、知的機能の障がいが発達期（おおむね18歳まで）にあらわれ、日常生活に支障が生じているため、何らかの特別の援助を必要とする状態です。でも、知的障がいだから何もできないわけではありません。一人ひとりの違いに合わせた合理的な配慮(※)や支援を受けながら、学びや社会経験を積むことによりできるようになることもたくさんあります。

※合理的配慮とは個別具体的な場面で、特定の障がいのある人の特性を理解して例外的に特別扱いをすることをいいます。

例) トイレの改造やスロープの設置

パニック障がいの人に対するラッシュ時を避けるための勤務時間の変更
混乱や疲弊した時に精神的に安定できるスペースの確保

こんな特性があります

- 理解力が乏しい・・・そのため、
抽象的な言葉は理解できず、どうしてもいからず混乱を起こしてしまう、約束事を理解できない、見通しを立てることが苦手だったりします。理解できた約束事はきっちりと守ります。
- 記憶量が少ない・・・そのため、
一度に複数のことを伝えても、一部しか覚えていません。記憶できる量を超えると、スムーズな学習が難しくなったり、適切な判断ができなくなったりします。
- 自己コントロール力が弱い・・・そのため、
未熟さが消えず、大人になっても幼さが見られます。甘えたりで注意をひこうとする、興味があることへは強い集中力を向けるが、それをやめるよう注意するとパニックになるなどの行動が見られる場合もあります。
- コミュニケーション力が弱い・・・そのため、
わからないことがあっても怒られることを恐れて口ごもったり、困っていても助けが求められなかったりします。集中力が弱く、人の話が聞けなかったりもします。
- 習得することに時間がかかる・・・そのため、
洋服を一人で着る・たたむ、靴の紐を結ぶ、字の読み書きなど簡単なことでも身につけるのに時間がかかります。一旦習得したら、丁寧に行うことができます。



知的障がいや発達障がいは親の性格やしつけなど、育て方などに原因があるわけではではありません。しかし、社会の側に正しい知識がないことで家族は偏見にふりまわされ、「愛情不足じゃないの?」「親の顔が見てみたいわ」など、心ない言葉で傷ついています。

「中学で仲間はすれにされ、「ばい菌がつく」「お前なんかいなくなれ」と言われた。」「職場の上司に「障がい者がいると迷惑をかけられる」と言われ、殴られたり、嫌がらせをされた。」といった差別や虐待についての体験や、「自分ではちゃんとやっているつもりなのに、職場の従業員に「ちゃんと仕事しろ」、「返事しろ」と言われ、どうしてよいかわからない」といった障がい特性の無理解による不適切な対応の体験が、本人の口から語られることもあります。



発達障がい

発達障がいは、脳機能の違いが関係する生まれつきの障がいです。定型発達者とは違う脳の働きが、「物事の受け止め方、考え方、感じ方、記憶の仕方、記憶のつなぎ方、表現の仕方」の違いを生み、様々な行動や態度となってあらわれます。暮らしの現実の場面では、発達の大きな偏りはうまくいかなかった経験の繰り返しとなることが多く、発達障がいとともに生きていくのは容易なことではありません。しかし、その特性を理解し、特性に合わせた対応や工夫をすることで困った状況を軽減することができます。

一方で、発達障がいの人の独自のものの見方（思考パターン）が新たな発見を生み出すことや、持っている世界観の違いが素晴らしい感性を発揮することが知られています。

こんな特性があります

発達障がいは多様です。知的な遅れや言語の発達の遅れを伴うこともあれば、複数の障がい重なってあらわれることもあります。障がいの特性を多く持っている人や強く出る人もあれば、発達障がいで支援が必要なのか、個性的だけなのかが見極めにくい状態にある人もいます。

また、一般的に“マイナス”とされている特性も、別の視点から見ることによって“強み”として捉えなおすことができます。たとえば“特定の物事に強いこだわりがある”ことは、“好きな物事には強い関心があり、力となる”と捉えなおすことができます。

- 人の気持ちを理解するのが苦手
- 冗談や比喩が理解できない
- 興味のあることを一方的に話し続けてしまう
- 非言語的なサイン（表情・目配せなど）を読み取るのが困難
- 日課・習慣の変化や予定の変更に弱い
- 特定の物事に強いこだわりがある
- 聴覚・視覚・触覚など感覚の過敏性を伴うこともある
- 物をなくすことや忘れ物が多い
- 人の話を一定時間集中して聞けない
- 予測や考えなしに行動してしまう
- じっとしていられない
- 「読む」「書く」「計算する」などの特定の分野の学習だけが極端に困難



対応の基本



ここでは、知的障がい、発達障がいといった障がい別ではなく、障がいのある人への共通した対応について考えます。

- すべての障がいをもっている人や、すべての場面に対応できる単一の方法があるわけではありません。本当に必要とされている支援をよく見極め、判断することが大切です。
- 例えば、「見当はずれの答えをする、一方的で会話のキャッチボールができない」、あるいは「言うことを聞いてくれない、自分の嫌なことを人にしたらダメが通じない」といった言動に気づいたときは、それらが知的障がいや発達障がいの結果である可能性も踏まえて、声をかけることが望めます。
- 話しかけるときは、平易で短い言葉を選び、できるだけゆっくり穏やかに、本人が納得できる内容で説明する必要があります。

知っておきたいこと

心がけたい一文一意

「危ないから、そんなに早いスピードで走ってはいけません。」という表現はわかりにくいのです。「危ない」「ゆっくり」「ケガをするよ」というふうに短く切って、一文一意の形にして表現するとわかりやすいでしょう。「歩こうね」など肯定的に伝えることもポイントの1つです。

沈黙は理解できていないサイン

話をしている本人が黙ってしまった場合は、理解できていないサインです。その他にも、わかっていないのに「はい」と返事をしてその場をしのぐ人もいます。理解できているか確認しながら話をしていく配慮が必要です。

注意するときは冷静な態度で

感情的に注意されたりすると、過去の叱られた体験を思い出して動揺、混乱してしまうことがあります。その結果、その場にいらなくなって飛び出してしまう人もいるでしょう。冷静な態度で臨むことが、伝わりやすさにつながります。

答えをせかさない、ゆっくりと話す

言葉を思い出すのに時間がかかるなど、スムーズに会話ができない人もいます。相手が話すまでしばらく待つなどの配慮が必要です。また、こちらの話すテンポが速いと、ついていけない可能性があります。ゆっくりと、わかりやすい言葉で話しましょう。

落ち着くのを待つ

興奮したり混乱が激しい様子のときは、基本的には、話しかけずに静かに様子を見守ってください。時間をおくことで落ち着きを取り戻すことができます。

困り感を知るように心がける

「困っているのかな」と気づくことが大切です。そして、その困っていることを自分自身では言語化できていない、言語化されていても適切な表現ではない可能性を踏まえて、本人の困り感を推測していくことが必要です。

こんな場面ではどうすればいいのでしょうか？

知的障がいの人や発達障がいの人たちがその特性のために、奇妙に思われる行動や、時には犯罪と間違われるような行動をすることがあります。しかし、その行動は本人なりの理由があつてのことです。

私たちがその理由や望ましい対応を知っておけば、あわてずに落ち着いて見守ることや、大きなトラブルにならないようにすることもできるのです。一番困っているのは自分で自分を上手にコントロールできない本人なのです。

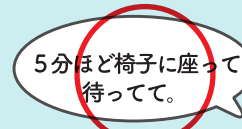
こちら側の意図が伝わらない、相手の希望がよくわからないなど、「コミュニケーションに困った！」ときは…



話しかけても返事をしない、返事をしてオウム返しをしているだけ、どんな質問にも「はい」と答える、注意を無視する、見当はずれの答えをするなど話が通じないことがあります。



表情や態度といった言語以外の情報から相手の気持ちや都合を読み取ることが苦手です。それでいつまでも自分の話を続けたりすることがあります。



曖昧な言い方や表現は避け、ゆっくり丁寧に簡単な言葉で、本人がどうすればいいのかわかるように具体的に話しましょう。質問する場合も「何をしたいのですか？」という聞き方よりも、「〇〇ですか、それとも△△ですか」と選択肢をあげ具体的に聞く方が答えやすくなります。もちろん、本人の自尊心を傷つけないように注意して話すことも重要です。



注文が苦手な人には、わかりやすい写真メニューで選んでもらう、金銭の支払いが苦手な人には、紙幣や硬貨の絵が書いてあるボードを用意し、絵を指しながら、どの紙幣や硬貨が何枚必要かを説明します。会話以外の方法で本人の意思をくみ取る配慮が必要となります。



他のお客様には「少々お待ちくださいませ」と笑顔で伝え、他にスタッフがいたら、アイコンタクトで他のお客様への対応の援助を求めます。



相手の言いたいことがわかる安心感と、自分の伝えたいことが伝わる喜びは、自己肯定感を高めることにもつながります。コミュニケーションを支援する目的は、本人の生活を豊かにすることに向けられる必要があります。

大声をあげる、他の人の持ち物をさわるなど、 周囲の人が戸惑うときは…



他人が身に着けているアクセサリーなどを触ろうとして痴漢と勘違いされる人もいます。これはシングルフォーカスといって、気になるものだけに視点と気持ちが集中していて、相手が嫌がったり驚いていることにまったく気づいていない状態です。



小さい子どもが泣いていると、じーっと見たり、近づいたりすることがあります。これは、泣いている理由を知りたいという思いからの行動ですが、周りからは不審に思われることもあります。

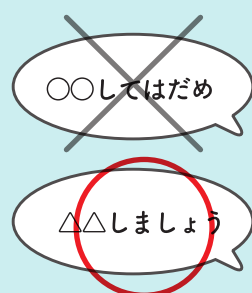
度を越した行動となるのは、いわゆる“暗黙の了解”の距離（これ以上近づいてはいけない）がわからないことによります。



バスなどの車内で気に入っているいつもの席が空いていなかったときに、座席を蹴りだす人もいます。同じことを繰り返すという行動、商品をひたすら並べたがるなど、周囲にとっては迷惑な行動をとる人もいますが、いずれも強いこだわりという特性の結果です。



嫌なことは「嫌です」、できないことは「できません」とはっきり伝えてください。
「また今度ね」や「検討しておきます」といった曖昧な言い方や表現は伝わりにくいので、使わないようにしましょう。



行動を止めるときは、感情的にならず、静かに短い言葉で話しかけてください。大声で注意されるとパニックになる人もいます。注意が必要な場面では、優しい声かけと穏やかな対応が必要です。

具体的にはゆっくりと近づき、優しく声をかけて落ち着かせ、「手を放しましょう」「その席に座りましょう」「〇〇は終わりにしましょう」と、具体的に肯定的な言葉で誘導しましょう。「だめ」など、否定的な言葉を言われても、どうしたらいいのかわからないのです。本来すべきことを伝えてください。

「もしかして困っているのかしら？ なんとか手助けしてあげたいけれど…」と感じたときは…



一度に二つのことに注意を配分することが苦手です。そのためにお金を払っている途中に、包装のことを確認されたり、スタンプカードをすすめられたりすると、パニックになることがあります。



ショッピングセンターのフードコートは、人の多さ、いろんな音やにおいがすることで苦手だと感じる人もいます。また洋服のタグなどに敏感な人もいます。反対に感覚が鈍く、痛みや温度の変化に気づきにくい人もいます。



突然声をあげたり、飛び跳ねたり、体を揺すったりするのは、言葉で表すことができなくて、体を使って感情を表現しているのです。意図的にしている行動ではなく、身体が嬉しいことや嫌なことに反応した結果なのです。



気持ちを落ち着かせるための行動は、迷惑でなければ見守ってください。周囲の人には「大丈夫ですから」と声をかけます。

暴れるなど、パニックが大きい場合は、落ちついた口調で話しかけ、事務所、休憩室など静かな場所へ連れて行き、パニックが収まるまで待ちます。この時、体を触ると余計にパニックが増幅することがあるので、注意が必要です。パニックのときは自分で自分がコントロールできない状態なので、その状態で質問したり、指図をしても混乱が増すだけです。



コミュニケーションボード（文字や話し言葉によるコミュニケーションが難しい人が、イラストを指差すことで自分の意思を伝えるツール）など目で確認できるようなものを使って、わかりやすく、ゆっくりと、簡潔にこちらの意図を伝え、伝わりやすいことがあります。



様々な感覚過敏という身体の特性は、発達障がいの人を生活をしづらくする要因の一つとして見逃せないものです。感覚的に不快なものを避けるなどの工夫をすることは、精神的な安定につながります。

様々な感覚過敏

聴覚

視覚

触覚

味覚

臭覚