

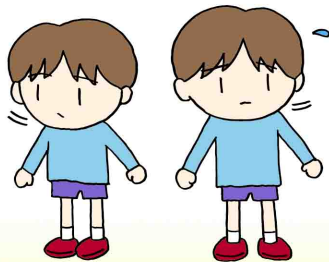
わたしたちの伝えたいこと

～皆さんのサポート、お願いします。～

人は誰でも、住み慣れた地域で生活したいと思っています。
でも、中には自分の気持ちを上手く伝えることができなくて、買い物をする時などに困っている人たちがいます。

そんな時、理解してくれたりサポートしてくれたりする人が必要です。
皆さん、応援してください。

きよろきよろしたり、うろろうろしたりしている。



どうしたのかなあ。
迷子かな？

あれ？お金は
払ったのかな？

お金を払っていないのに
お菓子の袋をあけている



そんな時は…

まず、正面に立って目を合わせてください。

(中には視線をそらす方もいます。)

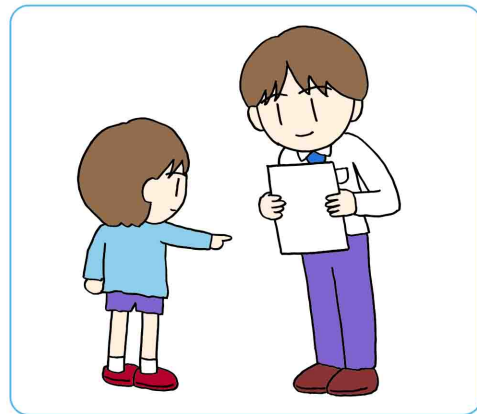
静かな口調でゆっくりと、そして簡潔に話しかけてください。

話しかける時は笑顔や穏やかな表情を心がけてください。

そして、必要に応じて「コミュニケーションボード」をお使いください。

※コミュニケーションボードの使い方

イラストを指さしたり、相手に指さしをしてもらってください。



☆本人の嫌がる行動

何も無い時にこうした対応をされることがすごく苦手です。

こわい顔



きつい口調・いきなり的大声



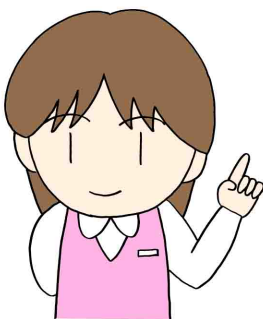
力づく・急にさわられる



「何か困っているのかな？」と感じたら…

- 正面から、ゆっくりと簡単な言葉で話しかけてください。早口で話すと、うまく理解することが出来ないことがあります。
- 必要であれば絵や文章を書いたり、身振りを交えて聞いてください。

ワンポイントアドバイス



話しかけてもオウム返しで答えることがあります。そういう場合は「しんどいですか？大丈夫ですか？」と二つ問いかけると正しい方を答えてくれます。

「迷子かな？」と感じたら…

- 持ち物に名前を書いてあったり、サポートブック(※)を持っていることがありますので、衣服や持ち物に名前や連絡先が書いていないか確認させてもらってください。
- 名前は分かりやすいところに書いてあるとは限りません。(例:下着、えりの裏、くつ等)

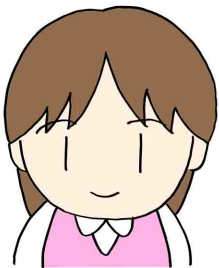
※サポートブック

本人の名前、住所、電話番号等のほか、よくする行動や対応の仕方が書かれていたり、写真が載せられていたりしています。

気になる行動があったら…

- 例えば、冷蔵庫を開けたり閉めたりしていたり、商品を並べ替えたりしていることがあります。気持ちを落ち着かせるために、このような行動をしている時がありますので、ご迷惑でなければ、少し見守ってください。
- 止める時は手や指で×印を作りながら、静かに短い言葉で話しかけてください。
- 迷惑な行為であっても、強い口調でいきなり注意したり、力づくで止めさせることは好ましくありません。

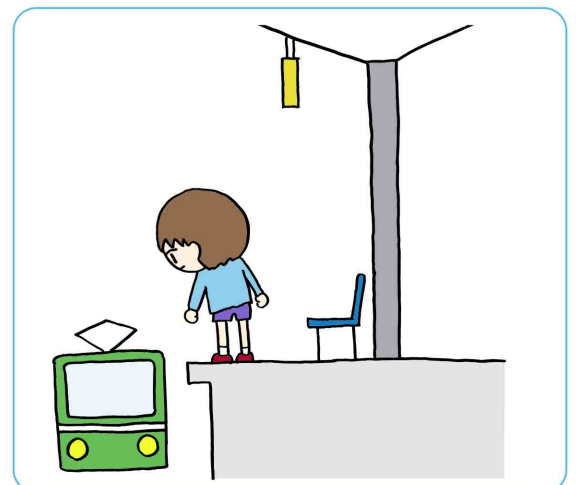
ワンポイントアドバイス



やさしすぎると「しても構わないんだ」と思うことがありますので、注意する時は短い言葉で簡潔に、きっぱりと話してください。

ただし、危ない行動をしていたりする場合は例外です

- 本人や周囲の人に危険が生じないよう、安全第一の対応をお願いします。
- 時と場面によっては力づくで制止することが必要な場合もあります。臨機応変の対応をお願いします。



例) 電車が来るのに線路内をのぞき込んでいる

パニック状態とは？

- 前兆として、息が荒くなったり、顔つきが険しくなるなど、様子が変わります。
- 自傷行為が表れることもあります。(本人にとっては感情を抑え込んで我慢している状態で、危険信号です。)
- 興奮状態になると、暴れ出すこともあります。そうなってしまうと、本人にその気がなくても、周囲の人にけがをさせてしまったり、物を壊してしまうこともあります。

もし、パニック状態になったら…

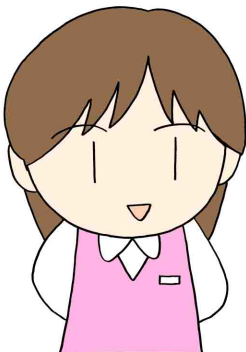
- 本人や周囲の人に危険が生じないように安全な場所へ移動させてください。
- 刺激しないように、また危険がないように配慮しながら、おさまるまで静かに待ってください。
- パニック状態をおさめさせようとして、力づくで押さえつけることは、かえって逆効果になります。
- ただし、時と場面によって力づくで移動させたりすることが必要な場合があります。
- おさまったら、これから何があるかを伝えてあげてください。見通しがつくことで安心します。

これまで、記載されているのはあくまでもよくある事例です。人に個性があるように、行動や反応も様々で、同じ場面でも人によって行動に違いが見られます。

コミュニケーションボードはそうした方々とのコミュニケーションの支援を目的に作成したのですが、すべてがこれ一つで解決できる、万能なものではありません。

その人に応じた工夫をお願いします。

ワンポイントアドバイス



お金の計算が苦手なため、レジで店員さんに財布を出す方もいます。そんな時は本人に十分な確認をとってから、代金を取り出して会計をしてあげてください。

わたしたちのこと知ってください

今、皆さんにご紹介した人たちのことをどう思いますか？

変わった人や困った人だと思いませんか？

いいえ、そんなことはありません。

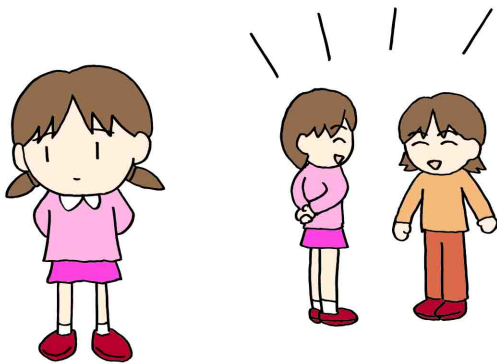
知的障害や発達障害、精神障害のある人かもしれません。

こうした障害のある人には、うまく社会に適応することができないこともあるのです。

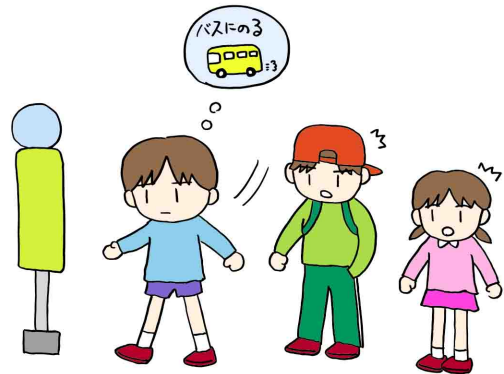
ここでは、このような障害があってみなさんのサポートを必要としている人たちのことをもっと知ってもらうために、特徴や接し方についてお話ししたいと思います。

～いろんな特徴があります～

人との関わりが苦手だったり



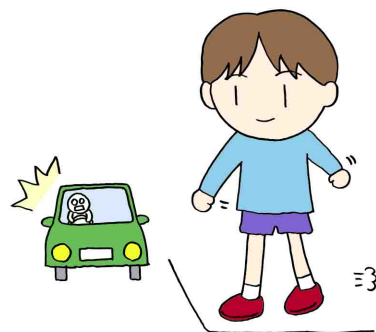
社会のルールが分からなかったり



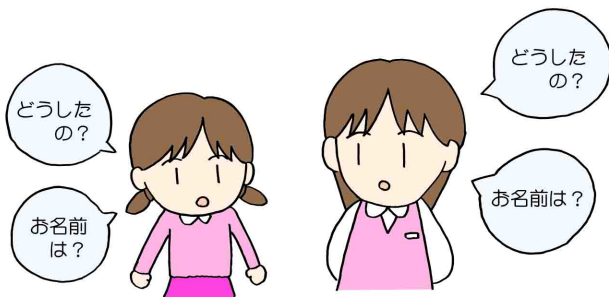
ものごとに強いこだわりがあったり



周囲に関心が向きにくかったり



コミュニケーションが難しかったり



わかりにくいタイミングで強い感情表現があったり



知的障害のある人たち

知的障害ってなあに？

知的障害とは、知的な面で遅れがあるため、社会に適応することが困難な障害のことを言います。

例えば、知的な作業が苦手で、人より時間がかかったり難しかったりします。

また、仕事の手順を早く覚えたり、人とのやり取りに敏感に対応することが苦手なため、社会の流れにうまく適応できないこともあります。

知的な障害のある人ってどんな人？

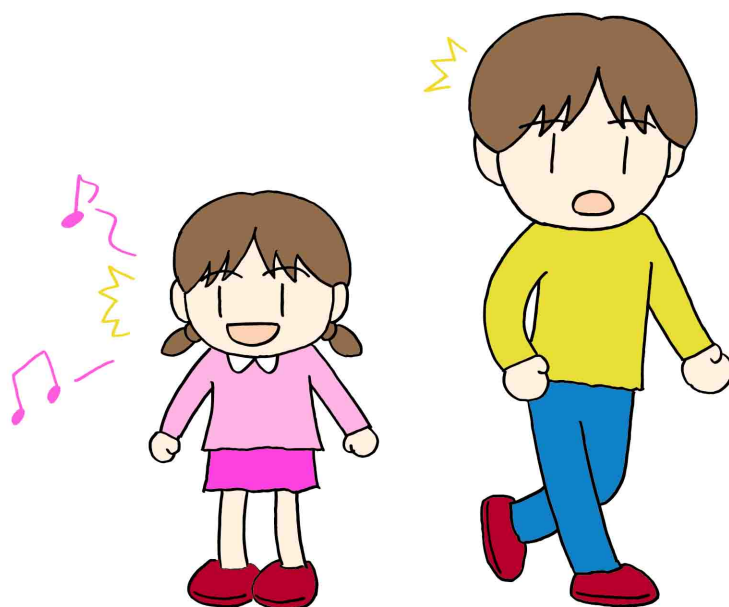
○言葉がほとんどなかったり、自分が関心を持つことを一方的にしゃべったり(こだわり)、相手の言葉を繰り返したり(オウムがえし…自閉症に多い)することがあり、相手をバカにしていると誤解されることもあります。

○奇声を発したり、周りの人にわかりにくいタイミングで激しく感情を表現することもあるので、周りの人がびっくりされることもあります。

○言葉を使ったり、記憶したり、抽象的なことを考えたりするのは苦手です。また、お金など数的な面でも困難なことが多いです。

○物事(物、形、場所や順番)にこだわりがあって、そのことが変わるのを嫌います。

○周囲に関心が向きにくいこともあって、危ないことに気づけなかったり、声をかけられているのがわからなかったりします。また、人との関わりが苦手な人もいます。



知的な障害のある人との関わり方

- ゆっくり、はっきり、ていねいに話しかけてください。
- 「あれ」「それ」などあいまいな表現をさけて、分かりやすい言葉で説明してください。
- 言葉だけで通じにくい場合は、ジェスチャーなどもまじえて話かけてください。
- 初めてのことは慣れるまで時間がかかりますが、丁寧に、ゆっくりと教えてください。
- 注意する時は同じ目線でやさしく対応してください。頭から叱ったり、また大声でどなったりするとパニック状態になることがあります。もしパニック状態になったら、落ち着くまでゆっくり見守ってください。

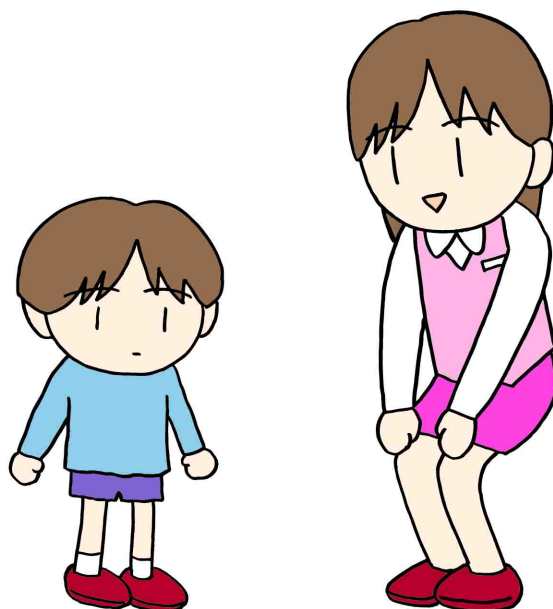
知的な障害のある人や家族の方が社会に望むこと

知的障害があるからといって全く何も出来ないわけではありません。「同情」や「好奇の目」で見るとはなく、同じように接してください。

自分の気持ちを表現したり伝えたりすることが苦手なので、困っていそうな時はやさしく話しかけて、何に困っているのか聞いてあげてください。

また、問題行動があるときは本人が納得するように注意してください。

トラブルに巻き込まれそうな場合、またトラブルに巻き込まれていると思われたら、見ないふりをしないで声をかけてあげてください。



発達障害のある人たち

発達障害ってなあに？

発達障害は、生まれつきの障害であり、その症状が発達期に現れること、生涯にわたる障害であることが特徴とされています。

脳の働きが成熟していなかったりその働きにアンバランスさがあったりすることが原因と考えられていますが、まだ十分には解明されていません。

よく、本人の怠慢や周囲のしつけの問題、育った環境が原因と考えられがちですが、これらが原因では決してありません。

代表的な発達障害

○広汎性発達障害(自閉症)、高機能広汎性発達障害(アスペルガー症候群・高機能自閉症)

言葉が使えない重い知的障害を伴う人から、言葉と知的発達に遅れがない高機能自閉症やアスペルガー症候群と診断される人までいます。自閉症の人には、個人差はあるものの次の3つの特徴をもっています。

- ①人と上手につきあえない
- ②コミュニケーションがうまくとれない
- ③想像力が弱い・強いこだわりがある

他にも、特定の音や声、光などを嫌がったり、においや温度に敏感であったりします。体に触れられるのをとても嫌がる人もいます。また、場面の变化や見通しがつかない場面では情緒が不安定になりやすいです。小さい子なら危険がわからなかったり、体を揺らしたり跳びはねていたりしているかもしれません。話しかけても返事がなかったり意味不明のことをしゃべっていたりするかもしれません。そして、知的発達に遅れがない場合でも、人の気持ちを察したり、その場の雰囲気を読んだりすることが大変難しいので、誤解を受けることもよくあります。

○注意欠陥多動性障害(ADHD)

自分の気持ちや行動をコントロールする力が弱く、行動面の問題となって現れることが多いです。特徴としては、注意力と集中力に欠けることと、じっとしていられない多動性や考えずに行動してしまう衝動性が見られたりすることのどちらかまたは両方の特徴をもっているため、勉強や仕事がうまくいかないことがあります。

忘れ物が多かったり、同じ過ちを何度も繰り返してしまったりするため、どうしても周囲から叱られることが多くなり、自尊心が低下してしまいがちです。

○学習障害(LD)

全体的には知的な遅れはありませんが、聞く、話す、読む、書く、計算する、推論するといった学習に必要な能力のうち、一つまたは複数の力をうまく使えないために、学習面で困っていることが多いです。

見たものを区別して読み取ったり、聞いたものを区別して聞き分けたりすることが苦手で、手先が不器用で運動発達に遅れがある人もいます。それゆえに、人より時間がかかってしまったり何度やっても失敗ばかりしたりするので、自信を失ってしまうことも多いです。

発達障害のある人との関わり方



○やさしい言葉で短く話をしてあげてください。

○話し言葉を理解できない人も多いので、ルールや指示は文字や絵、具体的な物を使うなどしてわかりやすく伝えてあげてください。

○否定的な言動には過敏な人が多いので、できるだけ肯定的に話してください。

○もし困っているようであれば放っておかないで、まず声をかけてあげてください。

○騒々しい環境は苦手で、静かな環境の方が落ち着くことが多いようです。

○こだわりや癖が、周囲の人にはおかしく見えたり、わがままに感じたり迷惑に思うことがあるかもしれませんが、大声で注意したり力で抑えたりすることは逆効果です。

○見通しがもてずに不安になっていることが多いので、危険のない限り大目に見て温かく見守ってあげてください。

発達障害のある人や家族が望むこと

発達障害といっても状態像は多様です。また、同じ診断名でも、子どもの個性や、発達の状況や年齢、置かれた環境などによって目に見える症状は異なります。

発達障害をもつ子どもの経過はさまざまですが、適切な療育や教育によって状態が改善されていき、自立した社会生活を送ったり、長所を生かして素晴らしい人生を送る人もたくさんいます。

何よりも、周りからのやさしい気持ちとあたたかいサポートがあれば、発達障害のある人たちも安心して地域で暮らしていけるのです。

精神障害のある人たち

精神障害ってなあに？

精神障害とは、神経症や統合失調症やうつ病等の病気によって意識、知能、記憶、感情、行動などに障害があり、日常の生活や働くこと、対人関係などにさまざまな困難を伴う障害があらわれる障害です。

病気と障害をあわせ持つところに特徴があります。

病気の原因は解明されていませんが、脳内のなんらかの異常があり、素質的にストレスに耐える力が弱い上に、生活体験が乏しいとか人間関係がうまくつれてきていないなどの環境的・心理的な要因も重なり合って発病してくることが多いと言われています。

精神障害のある人ってどんな人？

精神障害のある人といっても皆同じではありませんが、病気の結果生じた生活のしづらさを抱える人が多くあります。

例えば、日常生活をさまたげる状態として、集中力や持続力が低下する、要領が悪くなる、人付き合いが苦手になる、全体をつかみにくくなるといったことがあげられます。

思春期・青年期に多く発病するために、就学や就労が順調に行かなくなることもあり、持っている力を充分育てたり、発揮したりする機会が不足がちとなって、症状をさらに悪化させてしまう場合があります。



精神障害のある人との関わり方

精神障害のある人にもそれぞれの個性があります。しばらく付き合ってみるとその人がどんな人なのか、どんなことが苦手そうか、また得意なのかがつかめてきます。短時間の場面では全体像をとらえにくいものです。

その人にじっくりかかわってくれる理解者をその人の生活する身近なところに増やしていくと、適切な対応をしてもらいやすくなります。

生活体験が乏しいと、何事にも消極的になりがちですが、いろいろな参加できる場面をつくらせ、やったことが役に立ったのだと感ぜられるような経験を積み重ねていくことで、自信をつけていくことができるようです。

気になることがあるとそちらにばかり注意が向いて落ち着けないことが多く見受けられます。具体的な解決方法を整理してあげると、見通しが持て安心できます。

その他、次のようなことに注意しながら接してください。

- 相手の伝えたいことをゆっくと、根気よく聞いてあげてください。
- 具体的な言葉で話をしてください。
- 何度も聞き返したり、問いつめたりしないでください。
- 必要以上に「がんばれ」などと励まさないようにしてください。
- 「次はうまくできるよ」など希望がもてるような言葉かけをしてください。

精神障害のある人や家族の方が社会に望むこと

精神障害者というと事件や犯罪の報道で大きく取り上げられがちで、怖い、何かされないかといったイメージを持たれている現状があります。

精神障害者を地域社会から切り離し、病院等に隔離収容する政策が行われてきたために精神障害者に対する不安や偏見がより根付いてしまったとも言えます。

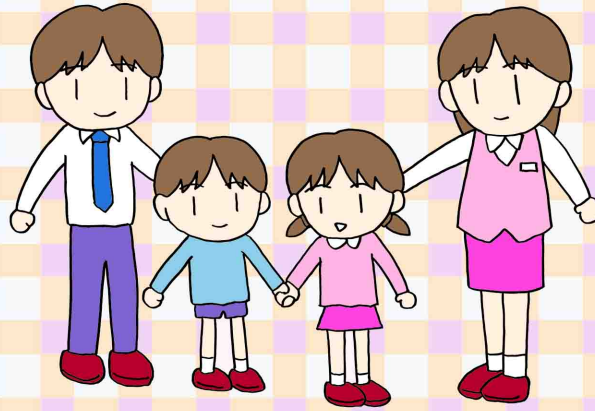
現在でも精神科病院に入院している人が34万人もあり、長期入院の結果、この人たちが生活するための力を衰えさせてしまい、不安で退院することができにくいという大きな問題になっています。

暮らす、働く、集うといった地域での生活を支援する方策が広がれば、精神障害があっても生活しやすくなります。また誰もが暮らしやすい社会につながっていくでしょう。

～最後に～

知的障害や発達障害、精神障害のある人たちも、皆さんと同じように自分の好きな場所で、自分の好きな人たちとずっと一緒に暮らしていきたいと願っています。

彼らが、皆さんと同じように楽しい毎日を過ごせるように、皆さんのサポート一ほんの少しだけのお手伝い—をお願いします。



対応方法などについてのご相談は下記機関へ(夜間、祝祭日等電話が繋がらないこともあります。)

- NPO法人 和歌山県手をつなぐ育成会
〒641-8319 和歌山市手平2丁目1-1 和歌山ビッグ愛7F
TEL 073-423-4801 / FAX 073-423-4802
- 社団法人 日本自閉症協会和歌山県支部
〒640-8304 和歌山市松島23-29 石橋方
TEL/FAX 073-472-9881
- NPO法人 和歌山県精神障害者家族会連合会
〒640-8301 和歌山市岩橋643 麦の郷内
TEL 073-474-2466 / FAX 073-473-0430
- 和歌山県発達障害者支援センター ポラリス
〒641-0044 和歌山市今福3丁目5番41号 愛徳医療福祉センター内
TEL 073-413-3200 / FAX 073-413-3020
- その他、必要な連絡先を記載しておくとう便利です。

名 称	連 絡 先

パンフレット及びコミュニケーションボードに関するお問い合わせ
和歌山県 福祉保健部 福祉保健政策局 障害福祉課
電 話 : 073-441-2531 / FAX : 073-432-5567
E-mail : e0404001@pref.wakayama.lg.jp