

平成 26 年度

和歌山どんまいプログラム



どんなときも まえむきに いきていこう

～ 地域発達障害サポートプログラム事業報告 ～

はじめに



「和歌山どんまいプログラム」は、和歌山県発達障害者支援センターポラリスが、社会生活への適応につながるプログラムとして作成・実施してきたものであり、平成 23 年度からは、和歌山県から委託を受けた事業者が県内各圏域にて実施してきました。それぞれの事業者が参加者と向き合い、プログラムに取り組んだことで、「和歌山どんまいプログラム」は発達障害者への支援手法の一つとして、様々な形で成果を挙げることができています。

和歌山県からの事業委託は平成 25 年度で終了となりましたが、プログラムの有効性・必要性を認める県内の 5 つの事業者により、独自の事業として続けられています。

発達障害者への支援ニーズが高まる中、それぞれの事業者の取り組みを継続的なものとし、より多くの方へプログラムによる支援を提供していくためにも、今年度も本冊子を発行し、新しい形で歩みだした「和歌山どんまいプログラム」の平成 26 年度の報告をさせていただきます。

本冊子をお読みいただいた方に興味を持っていただき、「和歌山どんまいプログラム」をご活用いただけることを願っております。

表紙の絵
平成 23 年度参加者
T. M さん

目 次



はじめに

これまでの経緯	1
プログラムのねらい	2
プログラムの概要	3
各事業者の取り組み	
特定非営利活動法人 よつ葉福祉会	5
特定非営利活動法人 ロッツ	7
社会福祉法人 つわぶき会	9
社会福祉法人 和歌山県福祉事業団	11
社会福祉法人 ふたば福祉会	13
評価	15

資料編

自分ポスター

＜出来事・感情・思考・行動＞分けシート

できごと～行動への流れシート～

温度計シート・人体かいぼう図「うれしい」

温度計シート・人体かいぼう図「不安」

温度計シート・人体かいぼう図「怒り」

実施事業者一覧

参考文献

和歌山どんまいプログラム - 経緯 -

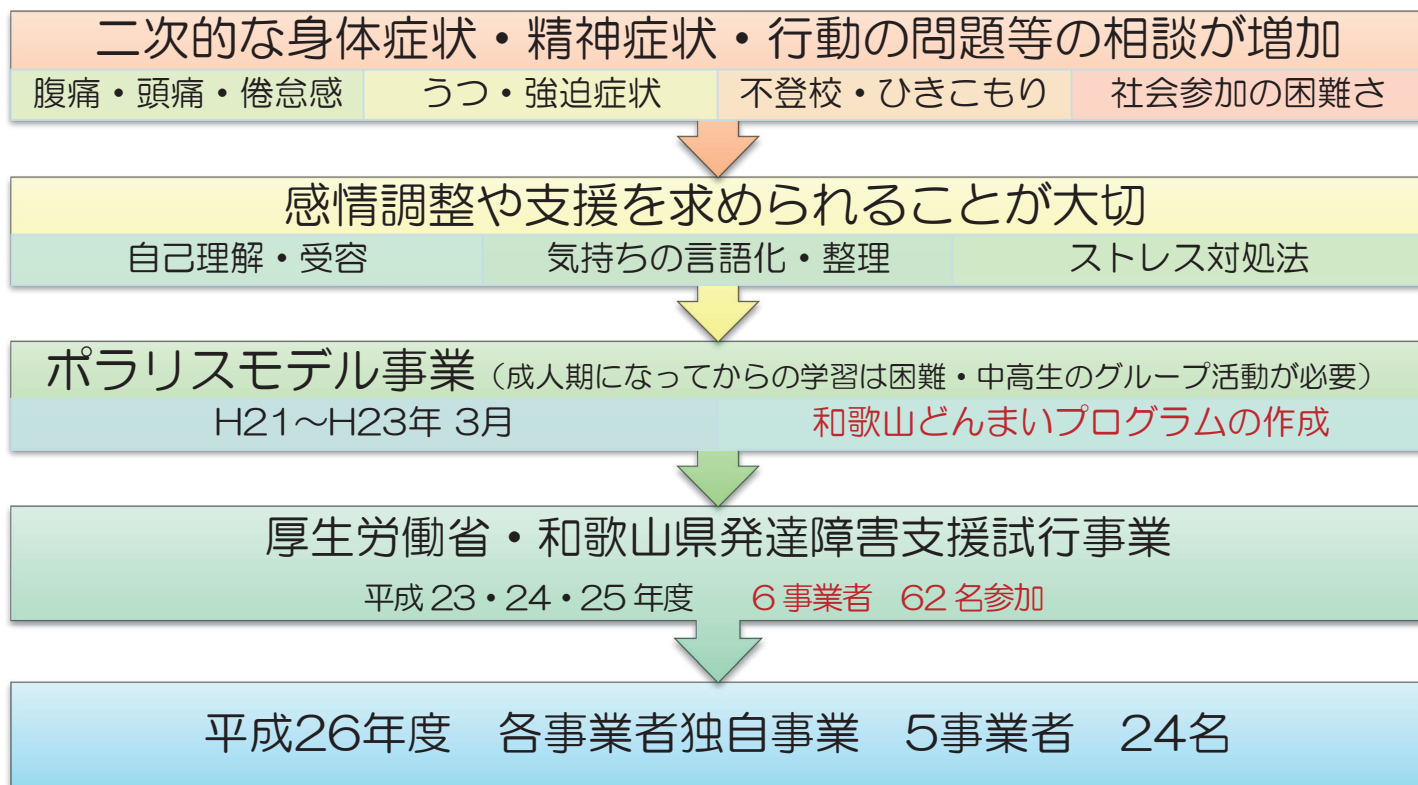
発達障害やコミュニケーションが困難な方が、学校や社会で適応して生きていくためには、周囲がなるべく早く本人を理解し、支援を始めることが大切です。

また、社会に出て、就労を継続していくことが大変難しく、自分から相談して支援をもらいながら、適応を考えていくことが大切です。そのためには、自分の考えや工夫の仕方が固定していない中高生のうちに、自己理解をして、人に相談することをグループで学ぶ場が必要と考え、「和歌山どんまいプログラム」を作成しました。

平成23年度、平成24年度、平成25年度は6事業者がプログラムを行い、62名の中高生が参加し、成果を上げました。

平成26年度は、各事業者の独自プログラムとなり、各事業者が実績と経験に基づき、参加者に真摯に向きあいました。

これまでの経緯は以下のとおりです。



和歌山県発達障害者支援センター ポラリス

プログラムのねらい



1. 自分自身の感情調整の方法を知り、自信をもって生活するための支援

発達障害を持つ方の中には、障害特性を周囲から理解されず、環境に適応するために困っている方が少なくありません。また、コミュニケーションが困難で、学校生活に適応しづらくなっていく方もいます。その中で自分なりの方法で対処されようとしていますが、逆に自分自身を苦しめたり、人との関係が悪くなったり、社会活動から離れてしまう場合もあります。

大人になった時に、自己肯定感を持って、地域社会で幸せに暮らすためには、できるだけ早い時期に自分自身を振り返り、社会と折り合いをつけて生きていくための適切な支援を受ける必要があります。

2. 発達障害を持つ本人や家族が安心して集まり、相談できる居場所作り

地域の中学校・高等学校に通う発達障害の生徒の中には、友だち関係が築けず、孤立感を持つことがあります。また保護者の方は、思春期における関わり方の難しさを相談できずに、悩みを抱えている方がいます。地域で気軽に集まり、人と関わる楽しさや相談できる場を必要としています。

3. 支援者の育成

和歌山県内では残念ながら、発達障害児者が活用できる社会資源や支援内容に地域差がみられます。本プログラムの実施により、各圏域の事業所スタッフが発達障害児者をより深く理解し、支援する力を獲得することが必要です。各圏域で、発達障害の支援の質を向上し、県内の支援体制の整備を進めることが急務であると考えています。

プログラムの概要



① 全11回の内容 ★このプログラムのねらいです

- 第1回 グループのねらいとルールを知る 呼吸法
評価のためのテストをする (GHQ28・考え方のクセ)
★ どんまいプログラムの参加意欲を高める
- 第2回 自分について考える (自分ポスター)
自己紹介をする 質問をする
★ 自分についてことばで整理し、話すことで自己理解を深める
- 第3回 出来事・感情・思考・行動の関係を考える 感情のことばを知る
(出来事から・4つに分ける・感情のことば・感情クイズ)
★ ある出来事が起こった時の自分の感情・思考・行動を視覚的に振り返り (客観視)、感情調整につなげる
- 第4回 感情「うれしい」を考える (感情温度計・人体解剖図)
会話をする
★ 出来事や人(考え方)によって、感情の強さが違うことを知る
その感情が起きた時の自分の体の状態を振り返る
- 第5回 感情「不安」を考える (感情温度計・人体解剖図)
★ 出来事や人(考え方)によって、感情の強さが違うことを知る
その感情が起きた時の自分の体の状態を振り返る
- 第6回 感情と思考の関係を知る・いろいろな考え方を知る
(薬と毒仕分け・薬発表シート)
★ 考え方によって、自分の気持ちが苦しくなることを知る
気持ちが楽になる考えを出し合う (薬作り)
- 第7回 自分の不安分析と薬探し (不安分析シート・薬シート)
ロールプレー
★ 自分の不安を分析する。不安が軽くなる考え方や方法を考える・見つける (薬作り)
- 第8回 感情「怒り」を考える (感情温度計・人体解剖図)
★ 出来事や人(考え方)によって、感情の強さが違うことを知る
その感情が起きた時の自分の体の状態を振り返る
- 第9回 自分の怒り分析と薬探し (怒り分析シート・薬シート)
ロールプレー
★ 自分の怒りを分析する。怒りが軽くなる考え方や方法を考える・見つける (薬作り)

第10回 「ある時元気ブック」を作成する
 自分のストレス対処法を考える
 評価のためのテストをする（GHQ28・考え方のクセ）

★ 自分のストレス対処法を見つける

第11回 自分と人との関係を考える（サポーター表）
 「ある時元気ブック」の活用を報告する
 記述式アンケートを記入する



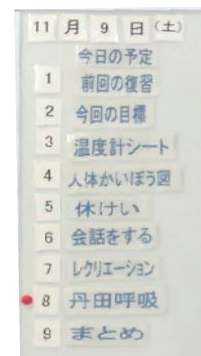
★ 自分がいろんな人に支えられていることを知る

② プログラムの流れ

1. スケジュール・今日のねらい・ルールの説明

2. アイスブレイク・体操 → 緊張がほぐれる

3. 今日の課題「〇〇〇〇〇〇」視覚提示しながら説明
 → 理解しやすい



4. ワークシート記入 + スタッフとのやりとり → 自分や感情を振り返って考える

5. 休憩（フリートーク）

6. 発表 → 板書（目で見て確認） → 他の参加者の意見を聞く
 ロールプレイ → 考え方の幅を広げる

7. レクリエーション → 仲間と楽しい経験をする



8. 丹田呼吸



自分はどうかな？
 考えてみよう！



各事業者の取り組み



特定非営利活動法人 よつ葉福祉会

プログラム実施上の工夫

<プログラム開始前>

- ❖ プログラムの数日前に連絡を入れ保護者から本人の様子を尋ねたり、また本人が行くことに躊躇している際には、「待ってるよ」等の声かけを行いました。
- ❖ 毎回、事前の会議の中で本人の到達目標を設定し、スタッフで共有しました。
- ❖ 毎回プログラム開始の30分前には来ていただき、保護者から本人の様子を再度尋ねたり、本人と話をしたり一緒にゲーム等をしたり、また、本人及びスタッフみんなで話ができる環境作りをして参加しやすい雰囲気になりました。



<プログラム中の対応>

- ❖ みんなの中に入れられない人については、別室で個別対応を行い少しずつみんなの輪に入っていきけるようワークシートやコミュニケーションを通じて進めていきました。ワークシートを記入した際には、「〇〇くんはこう書いていたよ」とスタッフが代弁しました。プログラムの中に最後まで全員と一緒に参加することはできませんでしたが、数人と一緒に過ごせる仲間を作ることができました。
- ❖ 自分から発言がなかなか難しい方もいたので、‘休憩させてください’、‘まってください’、‘パス’の3種類のカードを机の上に置いておきました。
- ❖ 本人が理解しづらい言葉については、具体例を提示しながら進めました。
- ❖ 想像しづらいことや経験したことがないことについては、話の流れをイラストにして伝えました。
- ❖ 言葉だけではなく、文字を書いたりイメージ図を提示しました。



❖ “ある時元気ブック”の使い方については、使った時と使わなかった時の気持ちの違いを見てもらい、どんな時に使ったらいいのかスタッフが全員参加した劇を行いました。

❖ 具体的な生活場面がイメージできるように、ロールプレイを通じて、話を聞く時や話す時の聞き方や声のかけ方、姿勢について学べる機会を持ちました。



<保護者プログラム>

❖ 保護者プログラムの中で、随時本人の発言や様子を保護者の方に伝えました。

参加者(本人)の声

- 少しだけどイライラする気持ちが少なくなった。
- 失敗は誰にでもあることだから、気にすることはない。
- 考え方はみんなそれぞれ。
- 「これは僕の考えやけどね」と言えるようになった。
- 以前よりも、人と話をするときに大きな声で話せるようになった。
- 少し空気が読めるようになった。
- 前まではあまりはなさなかったが今では、他の人とはなせた。
- 自分の周りには相談にのってくれる人がいる。
- 僕のまわりにはたくさん支えてくれる人がいた事が知れた。
- 困っている人がいたらお互いに助けあおう。



保護者の声

- 子どもの事を話し合える場ができてストレスが減りました。
- 子どもに冷静に対応できることが増えました。
- 一人で考えて判断することは多かった中、多方面からの意見や考え方を聞かせていただいた事は、今後の自分自身にとってもプラスになりました。多くの共感や意見の交換が出来て良かったです。
- 同級生以外とのかかわりが本人をよい方向に向かわせていると思いました。
- 人の気持ちが分かるようになり、自分にも原因があると考えられるようになりました。
- 本人自身、怒りや不安をある程度つかめてきたようで、言葉で自分の気持ちを言えるようになりました。
- 悩みながらもどんまいに参加したが、本人・母とも成長できたと思います。

各事業者の取り組み

特定非営利活動法人 ロッツ

プログラム実施上の工夫

半年間で12回のプログラムなので、参加者の親子にとって居心地の良い場所になるようにアットホームな雰囲気や常を大切にしました。

事業所で開催したこともあり、玄関先には季節のオーナメントを飾ったり、待ち時間にはリラックスできるCDを鳴らしたりしました。

1. パワーポイントを使う！

パワーポイントで、前回の振り返りを丁寧に伝え、子どもたちが良くできていたことを顔写真や、その場の様子が分かるような写真と一緒にフィードバックをして、当日の参加意欲につなげるようにしました。



2. 個別対応をすることで自己開示ができるようになる！

グループワークは他者の意見を聞いて参考にするなど、考え方を広げるメリットがありますが、グループでは個人の理解度が違っていたり、みんながいるグループでは言いにくいことなどを個別で対応することによって、深くワークに取り組むことができるようになり、個室でスタッフとやりとりをすることによって信頼関係も築けて深い悩みを打ち明けたり自己開示がしやすいようでした。

3. ティータイムを作ることでほっと一息をつける！

ワークの合間に、おやつを食べることで参加者同士、親近感がわいて交流を深めることができました。

保護者会でもおやつやコーヒーを用意してリラックスした雰囲気の中で会話をすることができました。



4. 視覚支援を工夫することで分かりやすく！

子どもによって、テーマカラーを作って意見を見やすくしたり、ワークをすすめるのにポップを見やすく大きくしたり、考え方を見せられるようにスタッフがロールプレーをしたりしました。



5. レクリエーションを多彩にして選択の幅を広げる！

レクリエーションの時間は、子どもたちが仲間と一緒に楽しみを経験する場として、おやつ作りや、ジャンベを使ったドラムサークル、ハロウィンの仮装、風船バレー、テーブルゲームなどを実施しました。双六はとても楽しかったようで子どもたちの印象にも残っているようでした。



参加者(本人)の声

- 不安な時の対処方法や怒りの時の対処方法について考え、分かったことが良かった。
- フレンドの友達と出会えたことが良かった。
- 頼れる人が自分の周りにいることが分かった。
- 自分の考え方のクセを知ることができたことが良かった。
- 2回続けて参加したのでよく理解できた。



保護者の声

- しんどいのは自分だけじゃないということが分かった。
- 自分では考えられない他の保護者の方の意見も参考になりました。
- 子どもが楽しくどんまいに参加しているのが嬉しかった。
- 兄弟も含めてどんまいのワークを実践しました。
- 自分自身も考え方のクセに気づくことができました。
- 子どもよりも母親の支援が必要だと思います。



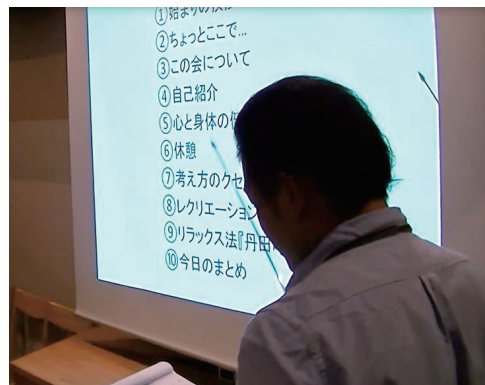
各事業者の取り組み



社会福祉法人 つわぶき会

プログラム実施上の工夫

チームどんまいでは、パワーポイントを利用してプログラムを進めていきました。説明の中に最近流行っているアニメのキャラクターなどをいれたりしながら参加者の方が集中できるような工夫をいくつか行いました。



また、説明の絵に動きをつけることで感情が変化していく様子などを説明する際にも役立ちました。最近のお子さんなどはスマートフォンやパソコンをみる機会が多くなっているのもモニターを見ることも慣れてきているように感じました。しかし、パワーポイントは流れていってしまうことがネックになってきますので、振り返りができるような工夫を作っていくことが今後の課題です。

丹田呼吸のプログラムの際には、パワーポイントから雰囲気を変えて紙芝居のようなスタイルでプログラムを行いました。ゆったりした音楽を流すなど、リラックスしたという気持ちを持ってもらうようにしました。説明の中にはクイズや笑いなども取り入れなるべく参加者さんとのやり取りを行うように工夫しています。



雰囲気作りにも工夫しました。参加してくれている方に気軽に来てもらえるようにカフェのような雰囲気で行うような会場のセッティングをしています。参加してくれている方も初めは授業を受けに来ているような感じでしたが、慣れてくるとカフェのお客さんのようなリラックスした様子になっていました。実際、プログラムを行った会場は社会福祉法人つわぶき会が運営しているカフェスペースなのでどんまいプログラムが終わり、卒業生になっても「ひまな時には来てね」と言える事も参加者や保護者の方には喜んでもらえました。



参加者(本人)の声

- レクリエーションが楽しかったのもっとしたかった。
- 会話の練習が難しかったのもっと練習したい。
- どんまいの回数をもう少し増やしてほしい。
- 落ち着きが出てきたと自分では思う。
- 丹田呼吸が自然とできるようになった。



保護者の声

- 体調が悪くてもどうしてもいくと息子が楽しみにしていたのでプログラムに参加できてよかったです。
- このプログラムに参加できて心から感謝しています。障害を受け入れる事もできるようになりました。子どもとの関わり方を学べた事がとてもおおきな収穫でした。今後も子どもの事で気軽に相談できる場として私たち親子にとっても心強い場所であり続けてください。
- スタッフの方、みんなやさしく対応してくれて嬉しかったです。今回のプログラム良かったです。こういう機会がもっと増えればいいと思う。
- どんまいで子どもの特性の理解が深まり、また困った時に相談できる方々を得られたことは私たち家族にとって大きな財産になりました。どん底の状態からようやく抜け出した気持ちです。このプログラムに救われました。本当にありがとうございました。

各事業者の取り組み

社会福祉法人 和歌山県福祉事業団

プログラム実施上の工夫

私たちのグループ名である「どんまいず」は、「どんな時も、前向きに、生きていこう!」という思いを込めています。参加者それぞれが抱えている不安や怒りを、「前向きに考えよう」という目的のもと、約半年間に渡ってスタッフと一緒に取り組んできました。

私たちスタッフが参加者との関わりの中で一番大切にしていることは、話を聞くこと、そして、決して否定をしないことです。ある参加者の言葉で、「この人たちに自分のことを話すのか?信頼できるのか?」と正直な気持ちを言ってくれたことがありました。その通りだと思います。初めて会うスタッフに、そう簡単に心を開いて自分の不安や怒りを話せる参加者はなかなかいません。自分の思いをぶつけるには、それなりの信頼関係が必要です。そこで、プログラムの中で必ず行うことは、スタッフ自身の体験談、「今、自分はこんな不安を抱えていますよ」「今、自分はこんなことに怒っていますよ」「こんな失敗をしましたよ」というように、参加者の前で一つの例として発表するようにしています。スタッフ自身が自分の不安や失敗談を話し、まずは参加者に心を開きます。そして、「ここにいるみんなに、絶対に暴言や暴力を向けない」というどんまいずの参加ルールさえ守れば、「この場では何を言ってもいいんだ」「自分の気持ちをぶつけてもいいんだ」と思ってもらえることから、このプログラムが本当の意味でのスタートになると感じています。

どんまいずは、自分の不安や怒りを分析する場であると同時に、みんなでおもしろく楽しむ場でもあります。レクリエーションでは、卓球バレーやシッポ取り、的当てなど誰もが気軽に楽しめる内容を毎回計画しました。シッポ取りでは2チームに分かれてシッポの取り合いを行い、参加者、スタッフ共に「ぜえぜえ・・・」と息を切らしながら体育館を走り回りました。そんな状態にも関わらず、みんな自然と笑顔が見られ一体感を感じることができました。

ロールプレイでは、日常のあるあるをお題（挨拶をしたのに無視をされたなど）に、スタッフが演技をします。そしてその場面で、どのように考えれば自分が楽になるのかというのをみんなでお話します。真面目に演技をしているつもりですが、参加者から見れば面白おかしく演技しているように映るようで、ロールプレイを楽しみに来て



くれている参加者もいました。

プログラムの最後の会にはお楽しみ会 & 同窓会をしました。ポスターをみんなで作ったり、昼食のメニューを考えたりとスタッフと一緒に取り組めました。また、平成24年度、25年度のどんまいずOBが集まることから、そこでまた新しい繋がりができ、どんまいずの輪はどんどん広がっています。

最後に、「うれしい」「不安」「怒り」は誰もが感じる自然な感情です。この文を作っている私も今現在、色々な「うれしい」「不安」「怒り」を感じながら生活しています。「しんどくなったら休憩すればいいんだよ」「みんなそれぞれ悩みながら前に進んでいるんだよ」というメッセージが参加者に伝わるよう、また、どんまいずに参加することで次のステップに繋がるよう、スタッフ一同真摯にこれからも取り組んでいきます。

参加者(本人)の声

- スタッフや友だちに出会えたことが嬉しかった。
- 勉強は難しかった。
- レクリエーションは楽しかった。
- 最初は嫌で仕方なかった勉強会が、他の人の考え方や感情のコントロールの仕方等、色々なことが分かり、とても面白いと感じる事ができ、楽しかった。
- 学校でのふるまい方や話し方、行動の仕方も変わってきつつ、先生達にも変わったと言われるようになり嬉しい。
- 最初はスタッフのことが信用出来なかったが、回数を重ねるごとになくなってきた。
- どんまいずは、隠れ家的な存在で安心できる場所。
- どんまいずを今後も続けていって欲しい。
- これをしたらイライラするだろうな等、さきの事を考えられるようになった。
- 人前に立って話すことが前に比べて得意になった。

保護者の声

- 消極的だった子どもがどんまいずへの参加が習慣化され変化が見られた。
- 正しい関わり方がいかに重要かを改めて感じた。
- 受け身にならず周囲に正確に伝えていきたい。
- 学びを生かし、発達障害を恐れず、日々笑って過ごしたい。
- 極端な思考、自己評価の低さ、自己肯定感の低さ、感情の偏り、攻撃的思考、他と強調するが為に無理してまでも合わせてしまう特性と本人が向き合ういい機会になった。
- 乗り越えなければならぬ試練の時にプログラムに参加出来た事はとても大きな力となった。
- みんなと一緒に楽しく過ごせるようになった。
- スタッフや保護者との交流で気持ちが楽になった。
- 体操やレクリエーションで体を動かしてリフレッシュ出来たのが良かった。
- 表情、行動共に穏やかになってきている。
- 少しずつだが、感情を抑制出来る事も増えてきた。

各事業者の取り組み

社会福祉法人 ふたば福社会

プログラム実施上の工夫

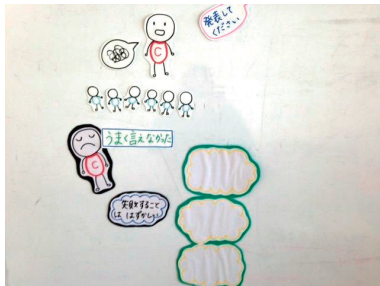
どんまいクラブでは、参加されるメンバーにとってまず、安心できる居場所となることを大切に活動しました。どんなことを話しても否定されることなく、自分の気持ちや考えを話すことで、「ここは安心できる居場所」であることを実感してもらえたかと思います。初めは緊張した様子で来られていましたが、回を重ねるにつれて笑顔で部屋に入って来られ、メンバーやスタッフと話す場面が増えました。そんな安心できる場であるからこそ、しんどいことにも向き合うことができる時間であったと感じております。

次に、ワークを進めるにあたり、ワークの内容をいかに自分のこととして、自分に引き寄せて考えてもらえるのかの工夫をしました。考えてほしいことを具体的に、実際場面に近く、しかし場面が限定されないような説明をし、ワークに取りかかりました。実際に目に見えない「感情」や「考え」をどのように伝えればよいのか、どのように具体化すればよいのか、どう整理すれば気付きになるのかは難しく、今後もスタッフ一同学んでいきたいと考えています。

グループの中で実際に経験をして気付きに繋げることも大切にしました。ロールプレイだけではなく、グループの中でメンバーやスタッフとの関わりでの気付きです。今まで失敗してきた経験から「人の前で話す、発表することは苦手。できるだけしたくない」しかし、失敗することは誰にでもありますし、失敗があるからこそ成功がある。そんな考え方に切り替えると楽になることはわかっているにもかかわらず実際に切り替えることは難しいです。そんな中「失敗は誰にでもある。失敗は成功のもと」の考え方を体験できる場を作りました。毎回ブレイクタイムで早口言葉をするのですが、スタッフが失敗し、もう一度やらせてほしいと提案して挑戦する場面を作り、「失敗したって大丈夫。もう一度挑戦すればいい。失敗を重ねたから成功した」とのスタッフの姿を見る機会をもちました。今まで小さな声で、難しそうなものには挑戦しなかったメンバーも大きな声で挑戦し、失敗するともう一度との声もありました。そのかたはプログラム中の不安な表情での発表も、大きな声になりスタッフの問いかけに自分なりの言葉で表現することが増えていきました。ワークシートで整理しながら気付き、実際場面で体験することの必要性を実感した出来事でした。

今後も安心して過ごすことができるグループで、様々な整理をしながら自分自身の感情や考えに気づき、実際に体験して日々の生活に繋がられるよう今後も学びながら工夫を重ねていきたいと考えております。

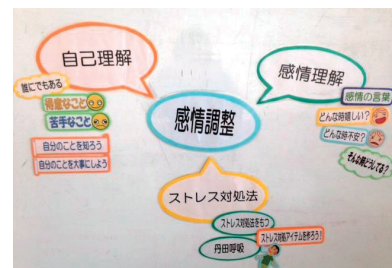
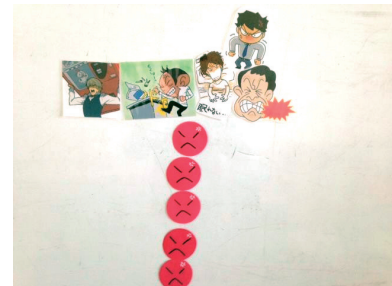
「薬の考え」を探そう



不安が溜まった時…



怒りが溜まった時…



参加者(本人)の声

- 不安な時の「らかな考え」がわかった。
- みんな思うことは色々ちがうかも。
- メンバーの悩み事を聞いて役にたてたから嬉しい。
- ひとによって違っていいとすごく思いました。
- 丹田呼吸イラストしている時に使える。



保護者の声

- 日頃「自分のこと」を考えることがないと思うのでいい機会です。
- 兄弟の中で、参加している子どもに対して特に理解が難しいので気付いてあげられることが少なく、かわいそうな時があったかなと思います。
- 色々な考え方があることを知ってはいるのですが、自分に置き換えられないようで、いつも自分をせめているので、本人の乗り越える力になればうれしいです。

評価



プログラムの成果を検証するため、次のテストとアンケートを（開始時・終了時）実施しました

本人記入 <本人>

1. GHQ28 精神健康調査
2. 考え方のクセを知るテスト
3. 怒り・不安の対処法
4. 終了時のアンケート

保護者記入 <保護者からみた本人>

1. GHQ28 精神健康調査
2. 考え方のクセを知るテスト
3. 怒り・不安の対処法

保護者記入 <保護者自身>

1. GHQ28 精神健康調査
2. 終了時のアンケート

GHQ28・考え方のクセ統計分析 ソーシャルケアセンター センター長 小山 秀之
関西福祉科学大学 准教授 冶部 哲也

平成26年度 GHQ28 精神健康調査

本人記入 <本人>

- ・ 身体的症状
- ・ 不安と不眠
- ・ 社会的活動障害
- ・ うつ傾向

保護者記入 <保護者からみた本人>



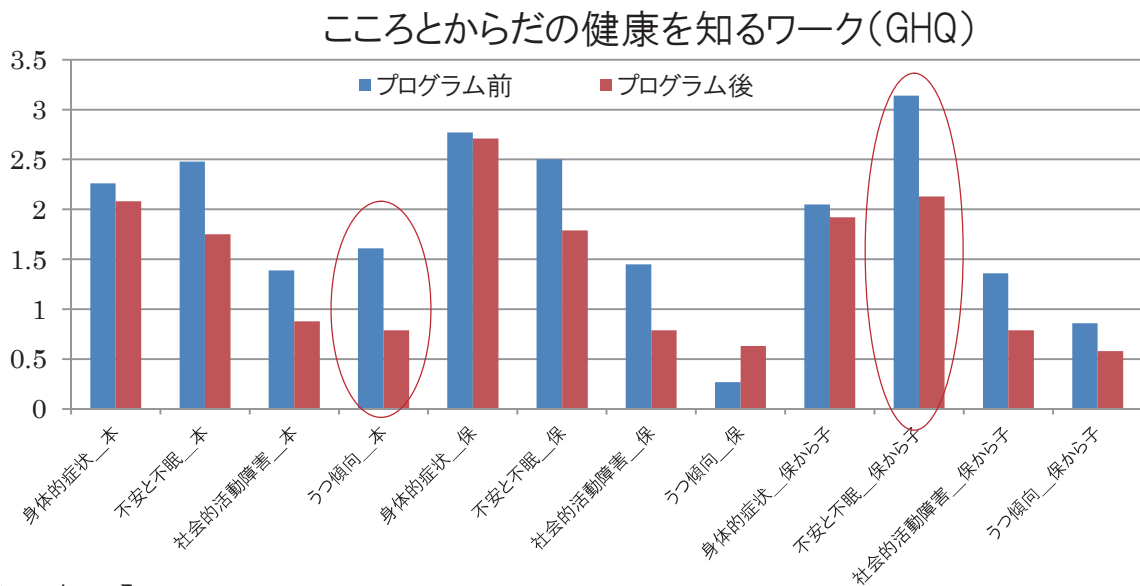
GHQ28 精神健康調査 分析結果

<本人>

「うつ傾向」が有意に低下した

<保護者から見た本人>

「不安と不眠」低下傾向



【考察1】

<本人> 「うつ傾向」が有意に低下した

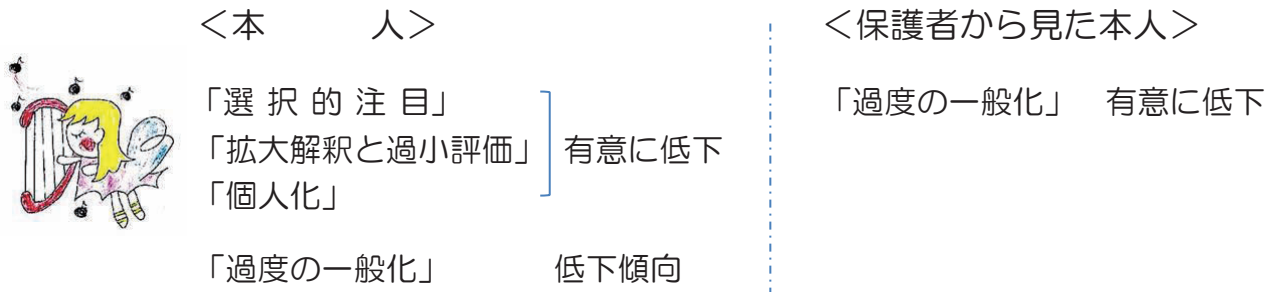
<保護者からみた本人> 「不安と不眠」 低下傾向

→ スタッフに話を聞いてもらい、受け入れられたと感じ、また仲間と楽しい経験をしたことで気持ちが安定したと考えられる

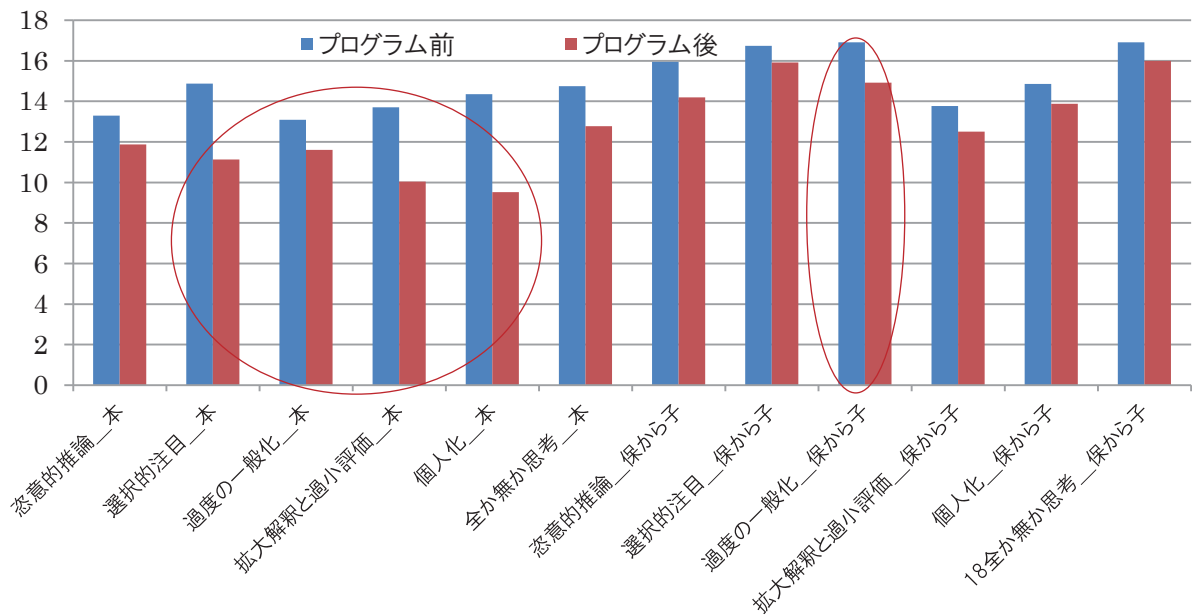
平成26年度 考え方のクセを知るテスト（認知の歪み）

項目	内容
恣意的推論	証拠もないのにネガティブな結論を引き出しやすい
選択的注目	良い面は視野に入らず、悪い面だけを見てしまう
過度の一般化	ひとつのよくないことから「何をやっても同じだ」と結論づけたり、この先も同じことが起きると思ってしまう
拡大解釈と過小評価	自分の欠点や失敗、関心のあることは拡大してとらえるが、自分の長所や成功などはことさら小さくみる
個人化	よくない出来事を、さまざまな理由があるにもかかわらず、自分のせいにする
全か無か思考（完璧主義）	物事を端的に白か黒かのどちらかに分ける考え方。完全にできなければ満足できず、少しのミスで全否定する

考え方のクセを知るテスト 分析結果



考え方のクセを知るテスト



【考察2】

＜本人＞「選択的注目」「拡大解釈と過小評価」「個人化」が有意に低下
「過度の一般化」が有意傾向

＜保護者から見た本人＞「過度の一般化」が有意に低下

→ グループワークの中で、自分に向き合い、他の参加者の考えを聞くことで、考え方が柔軟になったと思われる

自分ポスター 自分のことについて考えてみよう！		似顔絵	
名前	年齢 才		
学校	学年 年生		
住んでいるところ			市 町
好きな食べ物	きれいな食べ物		
好きな教科	きれいな教科		
好きなスポーツ			
好きなテレビ番組			
好きな本・マンガ			
好きなキャラクター 芸能人・スポーツ選手など			
趣味や好きな遊び			
好きな感覚 (音・におい・触感など)			
苦手な感覚 (音・におい・触感など)			

自分ポスター ～自分のことを知ろう～

「得意なこと」「苦手なこと」を探そう！

- | | | | |
|-------------|------------|-------------|--------------|
| • 字を読む | • 字を書く | • 計算する | • 人や物の名前を覚える |
| • 漢字を覚える | • 数字を覚える | • 暗算する | • 何かを組み立てる |
| • 体を動かす | • パソコンの操作 | • テレビゲームをする | • 周りを気にせず頑張る |
| • 予定をたてる | • 整理整頓 | • 絵を描く | • 好きなことに集中する |
| • 我慢する | • 順番を待つ | • 自分の意見を言う | • 他人の意見に合わせる |
| • ルールを守る | • 友だちをつくる | • 友だちを大切にする | • 相手の気持ちを考える |
| • 初めての場所に行く | • 初めての人と会う | • | • |
| • | • | • | • |

得意なこと

苦手なこと



得意なことを自分の自信にしよう！

得意なことにみがきをかけよう！



得意なことをいかしてどんな仕事ができるかな？



苦手なことはだれにでもあるよ

苦手なことにもチャレンジしてみよう！



どうしても苦手なことは手伝ってもらおう！

得意なこと トップ3

1

2

3

苦手なこと トップ3

1

2

3

自分ポスター ～自分のことを知ろう～

自分のもっている性格を選んでみよう！

- | | | | |
|--------|----------|-----------|-----------|
| • 積極的 | • 消極的 | • おしゃべり | • 無口 |
| • まじめ | • 面倒くさがり | • 恥ずかしがり屋 | • 堂々としている |
| • 飽き性 | • 根気がある | • 興奮しやすい | • 冷静沈着 |
| • 大ざっぱ | • 几帳面 | • 口が堅い | • 口が軽い |
| • おおらか | • キレやすい | • がんこ | • 柔軟性がある |
| • 頑張り屋 | • 怠け者 | • 素直 | • わがまま |
| • 心配性 | • 楽道家 | • 明るい | • 暗い |
| • | • | • | • |

長所

短所



すぐれている所
良い点だね！



長所を自分の自信
にしよう！



短所はだれにでも
あって当たり前



短所も自分の性格の
ひとつだよ！

短所も受け入れて
あげよう！

長所 トップ3

1

2

3

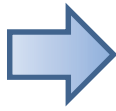
短所 トップ3

1

2

3

出来事
(事件・現象)



～をした
～をされた
～があった

()
()
()
()
()

まとめた
呼び方です

感情
(気持ち)

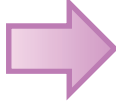


うれしい
楽しい
悲しい
不安
怒り

()
()
()
()
()

まとめた
呼び方です

思考
(考え)



～と考えた
～と思った
～とわかった
イメージした
頭を働かせた

()
()
()
()
()

まとめた
呼び方です

行動

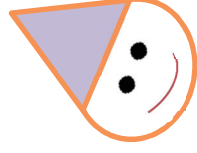


寝る
食べる
話す
相談する
暴れる

()
()
()
()
()

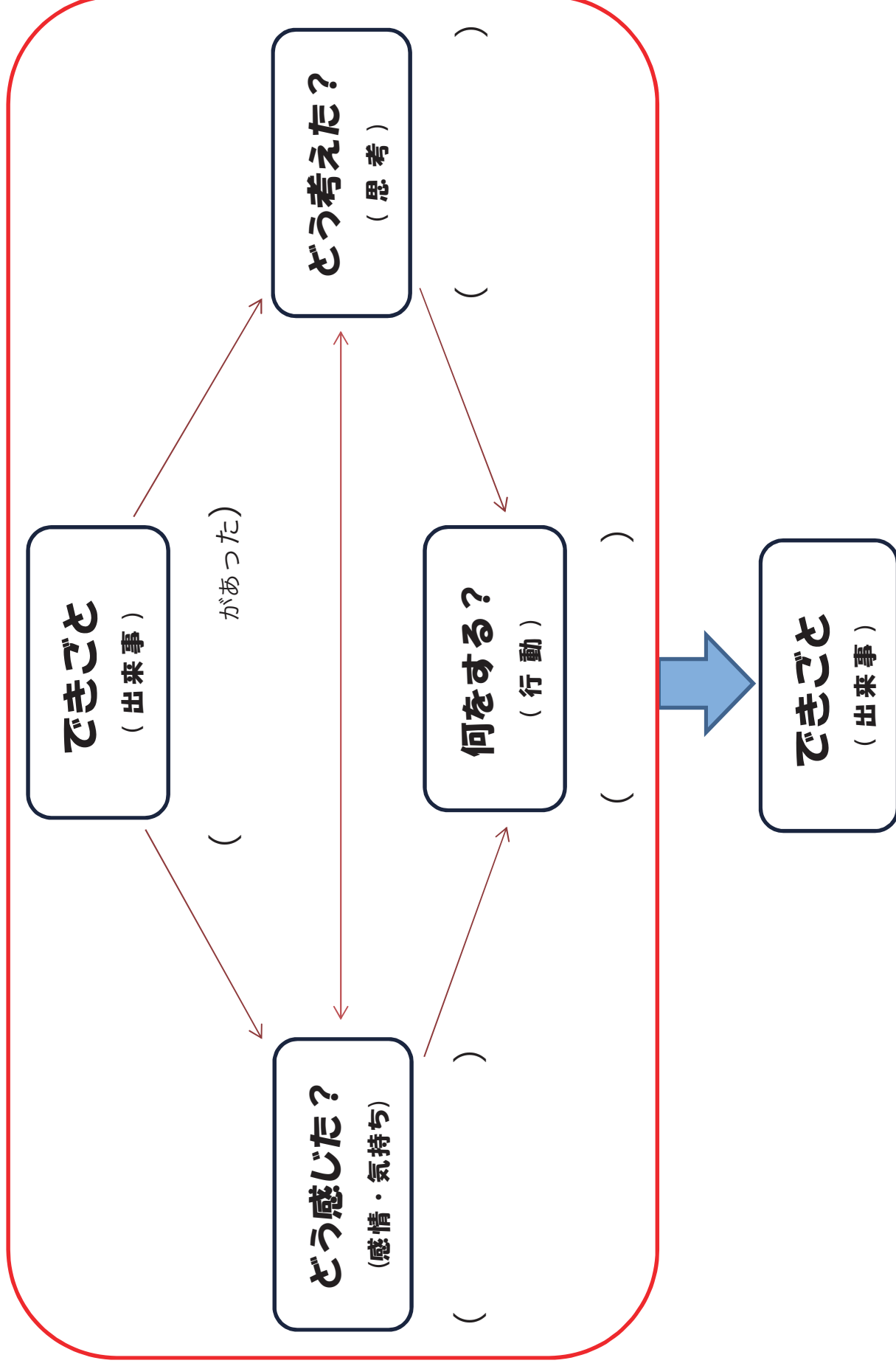
まとめた
呼び方です

できごと ～ 行動への流れシート ～



自分の行動はどの流れ？ 矢印をたどってみましょう！

月 日 () 名前

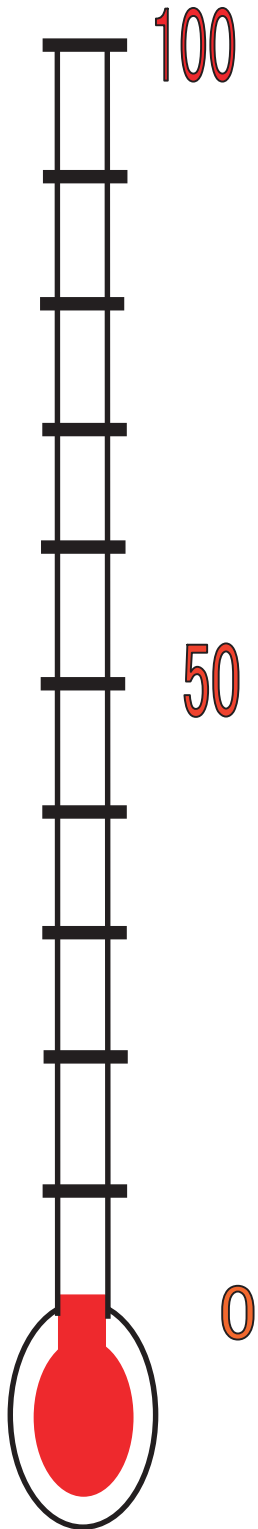


温度計シート

月 日() 名前



「うれしい」



〇〇〇の時の感情の温度は？

温度計を使って、感情の温度をはかってみよう

- ① ② ③ のときの感情の温度を線で結んでみよう
- 人によって、感じ方が変わることをくらべてみよう

ねらい

出来事によって、感じ方の度合い(温度)が変わるよね
人によって、考え方・感じ方はちがうよね

① 友だちに遊びに行こうと誘われた

② 欲しいゲームソフトを買ってもらった

③ 先生にほめられた

問題

- 自分がうれしいと感じた出来事を書き出してみよう
- 何℃か線で結んでみよう

①

②

③

人体かいぼう図

「うれしい」

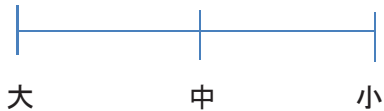
うれしいできごと

考えること
「どんなことを考える？」

表情

話し方

① 声の大きさ



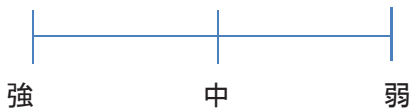
② 声の高さ



③ 声の速さ



④ 声の強弱



言いたくなること
「どんなことを言いたくなる？」

体の変化

① 心臓のドキドキ ② 呼吸の速さ、強弱

③ 汗をかく ④ 体の温度

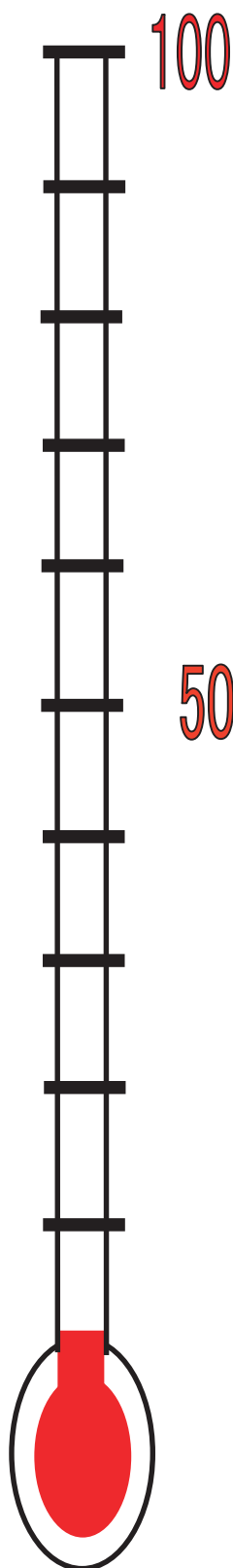
⑤ その他

したくなる動作・姿勢
「どんなことをしたくなる？」

月 日 () 名前



「不安」



〇〇〇の時の感情の温度は？

温度計を使って、感情の温度をはかってみよう

- ① ② ③ のときの感情の温度を線で結んでみよう
- 人によって、感じ方が変わることをくらべてみよう
ねらい

出来事によって、感じ方の度合い(温度)が変わるよね
人によって、考え方・感じ方はちがうよね

① 友だちとなかよくなれるかな～ () 度

⇒理由(なぜ):

② 勉強していないのに明日はテストだ () 度

⇒理由(なぜ):

③ 行事でみんなと一緒に〇〇しないといけない () 度

⇒理由(なぜ):

問題 1. 自分が不安を感じた出来事を書き出してみよう
2. 何℃か線で結んでみよう

① () 度

⇒理由(なぜ):

② () 度

⇒理由(なぜ):

人体かいぼう図

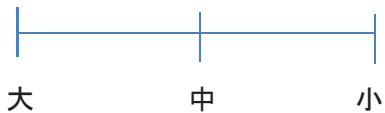
「不安」

不安なできごと

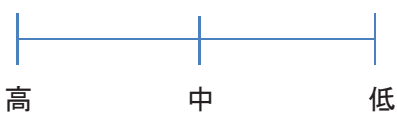
表情

話し方

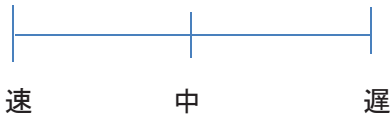
⑤ 声の大きさ



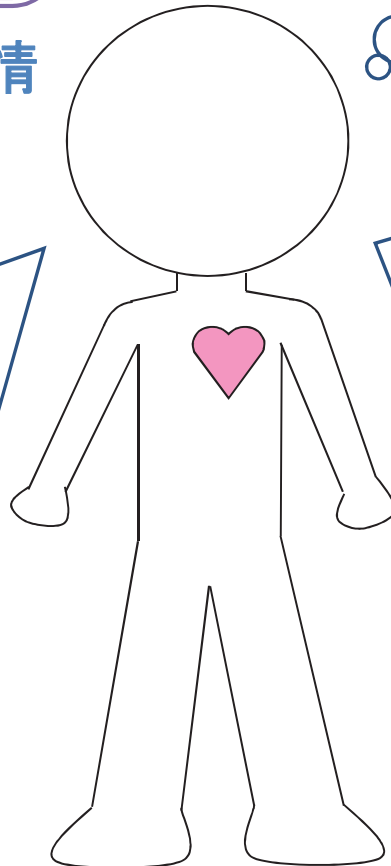
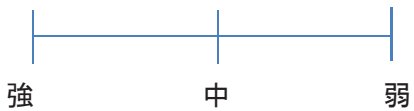
⑥ 声の高さ



⑦ 声の速さ



⑧ 声の強弱



考えること
「どんなことを考える？」

言いたくなること
「どんなことを言いたくなる？」

体の変化

③ 心臓のドキドキ ② 呼吸の速さ、強弱

④ 汗をかく ④ 体の温度

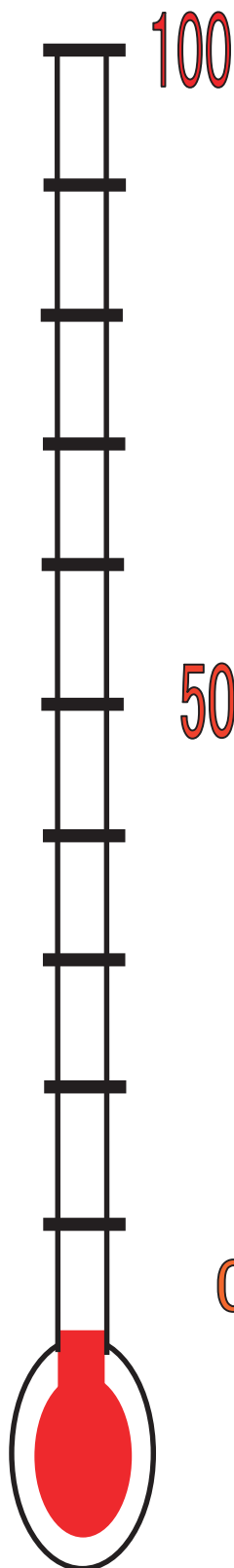
⑤ その他

したくなる動作・姿勢
「どんなことをしたくなる？」

月 日 () 名前



「怒り」



〇〇〇の時の感情の温度は？

温度計を使って、感情の温度をはかってみよう

- ① ② ③ のときの感情の温度を線で結んでみよう
- 人によって、感じ方が変わることをくらべてみよう
ねらい

出来事によって、感じ方の度合い(温度)が変わるよね
人によって、考え方・感じ方はちがうよね

① 友達とけんかして自分だけ怒られた () 度

⇒理由(なぜ): _____

② 〇〇くんがさわいでいてうるさかった () 度

⇒理由(なぜ): _____

③ 買いに行ったゲームソフトが売り切れていた () 度

⇒理由(なぜ): _____

問題 1. 自分が怒りを感じた出来事を書き出してみよう
2. 何℃か線で結んでみよう

① () 度

⇒理由(なぜ): _____

② () 度

⇒理由(なぜ): _____

人体かいぼう図

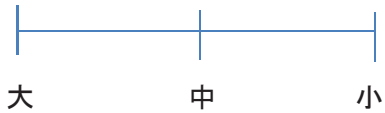
「怒り」

怒りを感じるできごと

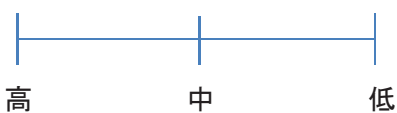
表情

話し方

⑨ 声の大きさ



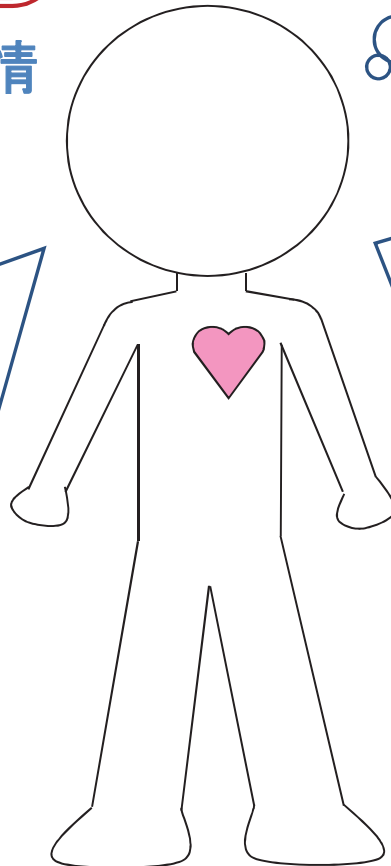
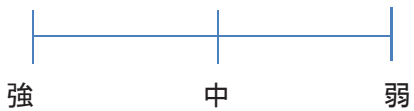
⑩ 声の高さ



⑪ 声の速さ



⑫ 声の強弱



考えること
「どんなことを考える？」

言いたくなること
「どんなことを言いたくなる？」

体の変化

⑤ 心臓のドキドキ ② 呼吸の速さ、強弱

⑥ 汗をかく ④ 体の温度

⑤ その他

したくなる動作・姿勢
「どんなことをしたくなる？」

月 日 () 名前

実施事業者一覧



どんまいネット

本人同士の絆が強まり、お互いフォローしあえる仲間となりました。
自分ひとりではない。みんな仲間なんだよね！

特定非営利活動法人 よつ葉福祉会
Tel.0736-26-7281 Fax.0736-26-7291
E-mail : sopras@yotsuba-hukushikai.or.jp



どんまいふれんず

また来たい！ 楽しかった！ 楽になった！ と修了式で参加者の発表を聞いた時に、無事に2期生にもどんまいの内容を伝えられたことにスタッフ一同安心しました。

特定非営利活動法人 ロッツ
Tel.0736-61-2572 Fax.0736-61-2572
E-mail : lotshouse@ybb.ne.jp



チームどんまい

チームどんまいでは楽しく過ごすことに関しての専門家が充実して配置されており、一番力を入れているのはレクリエーションです。次回はどんな参加者が来るか楽しみです。がんばっていきますので宜しくお願いします。

社会福祉法人 つわぶき会
Tel.073-435-0294 Fax.073-424-0294
E-mail : soudan294@tuwabuki.jp



どんまいず

「動けば変わる！」

社会福祉法人 和歌山県福祉事業団
Tel.0738-65-3311 Fax.0738-65-3311
E-mail : sc-yume@wfv.or.jp



どんまいクラブ

『ここに仲間がいる』これからもそんな場であることを大切に・・・
一人ひとりが輝いて暮らせる「根っこの力」をサポートできるようにスタッフ一同力を合わせます。

社会福祉法人 ふたば福祉会
Tel.0739-24-3909 Fax.0739-24-3909
E-mail : kahta.kanade@gmail.com

平成 23 年度から実施

平成 24 年度から実施

平成 25 年度から実施

参 考 文 献

- トニー・アトウッド, カースティン・カールセン, アネッタミュラー ニルセン, 服巻智子訳 (2008) : 『The CAT - kit』 ASD ヴィレッジ出版
- トニー・アトウッド, 辻井正次監訳, 東海明子訳 (2008) : 『ワークブック アトウッド博士のく感情を見つけにいこう > 1 怒りのコントロール』 明石書店
- トニー・アトウッド, 辻井正次監訳, 東海明子訳 (2008) : 『ワークブック アトウッド博士のく感情を見つけにいこう > 2 不安のコントロール』 明石書店
- 上野一彦, 岡田智編著 (2006) : 『特別支援教育実践ソーシャルスキルマニュアル』 明治図書
- ポール・スタラード, 下山晴彦監訳 (2006) : 『子どもと若者のための認知行動療法ワークブック』 金剛出版
- ストレスマネジメント教育実践研究会編 (2003) : 『ストレスマネジメントフォキッズ小学生用』 東山書房
- 武田鉄郎 (2011) : 『実践障害児教育 -不登校支援のゴールはどこにあるか-』 学研マーケティング

上記の文献を元に、プログラム及びワークシートを作成しました。

題 名 平成 26 年度 和歌山どんまいプログラム
～地域発達障害サポートプログラム事業報告～

発行日 平成 27 年 3 月

編集者 社会福祉法人 和歌山県福祉事業団

発行者・著作者・事業実施法人（平成 26 年度）
特定非営利活動法人 よつ葉福祉会
特定非営利活動法人 ロッツ
社会福祉法人 つわぶき会
社会福祉法人 和歌山県福祉事業団
社会福祉法人 ふたば福祉会

発行者・著作者
和歌山県発達障害者支援センターポラリス 山本 美知子