

The page features a decorative design with two blue circles at the top, connected by thin blue lines. A larger blue circle is at the bottom right. The main title is in a bold, blue, rounded font.

# 地域発達障害サポートプログラム事業

～和歌山どんまいプログラム～

プログラムのコンセプトは

「**どん**なときも **まえ**むきに **い**きていこう」

略して『**どんまい**』です

# 目 次

1. はじめに .....	2
2. プログラムのねらい	
①地域発達障害サポートプログラムの必要性 .....	2
②地域発達障害サポートプログラムの目的と内容 .....	4
指導上の留意点1 視覚支援 .....	5
指導上の留意点2 ワークシート .....	6
指導上の留意点3 発表をホワイトボードで視覚提示 .....	8
指導上の留意点4 体を動かして考える .....	9
指導上の留意点5 感情と体を結びつける .....	10
指導上の留意点6 体を動かすプログラム .....	11

## 資 料 編

- ① 自分ポスター
- ② できごと～行動への流れシート
- ③ <出来事・感情・思考・行動>分けシート
- ④ 温度計シート『うれしい』
- ⑤ 人体解剖図シート『うれしい』
- ⑥ 温度計シート『不安』
- ⑦ 人体解剖図シート『不安』
- ⑧ 温度計シート『怒り』
- ⑨ 人体解剖図シート『怒り』

# 1. はじめに

和歌山県発達障害者支援センターポラリスでは、発達障害児者（等）が身近なところで適切な支援を受け、地域で自立した生活を送れるよう、社会生活への適応訓練等につながる「プログラム」のモデルを作成・実施しました。

これをもとにして、2つの事業者が委託をうけ、中高生や青年期の発達障害児者（等）の方に対してプログラムを実施し、その効果についての検証もあわせて行いました。

本冊子は、これらの結果をふまえて作成しました。

実施した「地域発達障害サポートプログラム」の概要をお伝えし、発達障害児者（等）が地域でいきいきと暮らしていくお手伝いをするために開発された「プログラム」をより多くの方に知っていただくとともに、普及の一助となれば幸いです。

# 2. プログラムのねらい

## ①地域発達障害サポートプログラムの必要性

### 1. 自分を知ることや感情調整・表現のための支援を

人は、友だちや集団、社会との関係を築きながら、自身をよりゆたかな存在へと成長させていきますが、発達障害のある方のなかには、自己理解や感情がコントロールできないなどの面で、さまざまな「生きづらさ」「困難」を抱えている人がいます。

自己理解の乏しさから生活の幅が十分にひろがらない、また感情のコントロールがうまくいかないことで対人関係が悪くなり、自分に自信が持てないなどの悩みを抱えている人は少なくありません。

このような状態に対しては、少しでも早い時期の支援が必要です。

支援の遅れが二次的な障害をひきおこしたり、成人期に問題が深刻化するケースも少なくありません。そのため、成年期以前、中高生の段階から早期に支援する必要があり、障害の特性を踏まえた、小集団でのワーク、サポートプログラムが有効であると考えています。

本プログラムでは、「自分自身の特性を理解した上で感情を調整するためのスキルを身につけてもらうこと」を目的としています。



## 2. 子どもとともに親・家族の学びや関係づくりを

地域の中学・高校に通う発達障害のある生徒の支援はまだまだ充分でないのが現状です。

発達障害を持つことによる生きづらさから、クラスメイトとの交友関係をうまく築けず、孤立してしまう生徒もいます。一方、発達障害のある生徒の家族は、「子どもにどう接してよいのか解らない」などの悩みをもち、誰にも相談できずに問題を抱え込んでしまうことも少なくありません。

本プログラムは親子参加を原則とし、親同士の話し合いをすると同時に、本プログラムのねらいを伝えていきます。家族が子どもの特性を理解し、適切な関わり方を学び、このプログラムを生かして、双方に良い結果をもたらすことをねらっています。

また、レクリエーションなどを取り入れ、スタッフや参加メンバー間の関係や親同士のつながりをつくりたいと考えています。

## 3. 支援者の育成

本プログラムでは、ワークをグループで実施することで、より効率的な支援の提供につとめています。また、プログラムを構造化することで、受講者はもとより支援者（スタッフ）が、「ワークのねらい」をより理解したうえで支援にあたることができ、支援者の育成にもつながっています。

発達障害児者の支援体制整備の課題のひとつに、提供される支援が地域によってちがうという問題があります。

限られた資源のなかでは支援に限界があるのも事実ですが、このプログラムの普及によって、各地域に支援者（スタッフ）を育て、理解者を増やして、結果として支援の地域格差をなくしていくことを目指します。

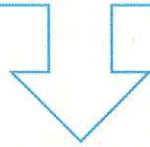
このプログラムをすることで、  
気持ちが楽になったらいいね！



## ②地域発達障害サポートプログラムの目的と内容

### <目的>

- ・自分の考え方の特性を理解し、困難な場面で支援を求められるようになる。
- ・感情を自分で理解できるようになり、感情や考え方、行動の仕方を調整できるようになる。
- ・自分に合ったストレス対処法をもつ。



感情調整ができるようになる



### <内容>

#### 自己理解

自分を振り返り、考える ⇨ 自尊感情を高める

自分の特性を理解する ⇨ 支援を求める

#### 感情理解

感情を言語化する

思考の偏りに気づく

思考や行動の幅を広げる

#### ストレス対処法

呼吸法を知る

自分のストレス対処法を持つ



## 指導上の留意点 1 視覚支援

発達障害児者は、ことばで説明を聞いているだけでは、話の意味を把握することが苦手な方がいます。また、体験しただけでは、その意図をつかんで学習することが難しい方もいます。

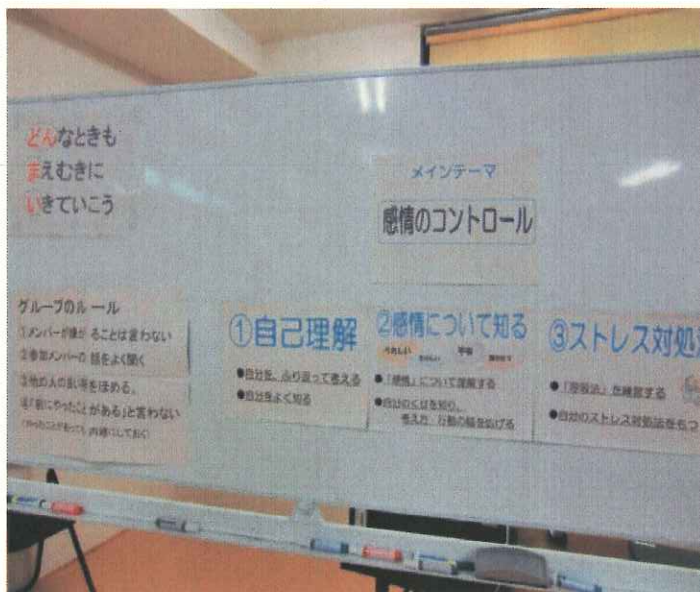
そのため、会の目的や内容、毎回のねらいや進行を丁寧に伝えることが必要です。

また、自分の考え方で行動して、グループの中で思わぬ失敗をすることがあります。それを防ぐため、初めからルールを決めておく必要があります。(人の悪口を言わない⇒言った場合はなぜ悪口になるか説明する⇒再度言った場合は、警告のイエローカードを提示する等)

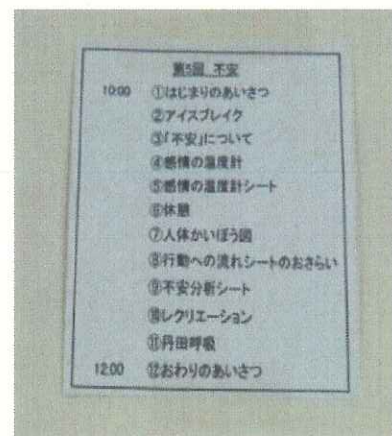
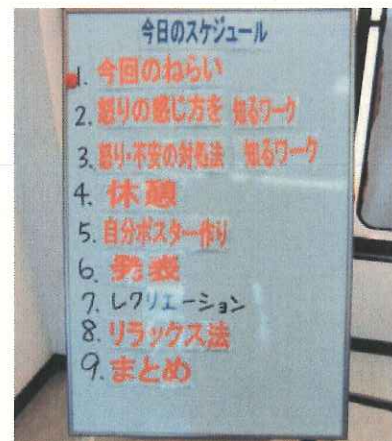
他にねらいやスケジュールをラミネートしたものをホワイトボードに貼り付け、毎回、目的、内容、ルールの確認をします。また、その会のスケジュールやワークをねらいとともに知らせます。

参加者が見通しを持ち、何をするかを初めから理解するためです。

そして、コンセプトやキーワードを使い、ねらいや内容を印象付けることも大切に行っています。



会のコンセプト・ルール・ねらい・内容



机上スケジュール

## 指導上の留意点 2 ワークシート

発達障害児者は、自分の性格や気持ちをことばで表現することが苦手です。そのため自分を振り返る手がかりとなる目で見えてわかりやすいワークシートを用意しました。

何をするのか、何のためにするか、ねらいの説明を受け、自分で書き込んでいきます。ことばで表現しにくい部分は選択できるようにしました。

それでも一人で考えにくい参加者には、スタッフが質問をして、考えを整理し、書き込みます。ことばで考えをまとめられない参加者には、いくつかの例を出し、一緒に考えながら文章にします。

スタッフの考えを押し付けずに、自分で振り返り、気づくことを大切にしています。



ワークシートの  
順番で考えてみてね！



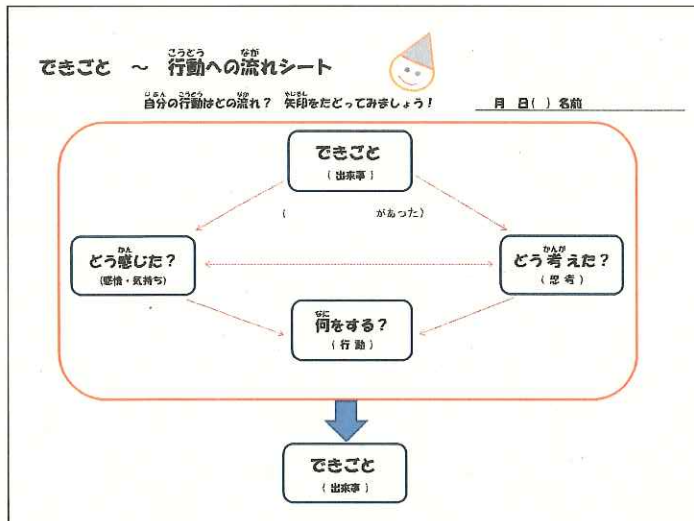






## 指導上の留意点 3 発表をホワイトボードで視覚提示

### 行動の流れシート

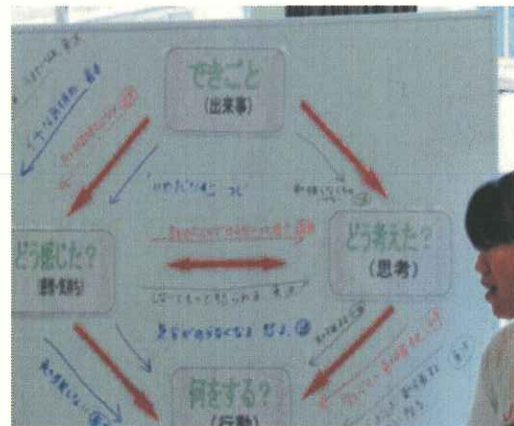


ねらい

- ・出来事が起こった時に、どう感じ(感情)、どう考えるか(思考)によって、何をするか(行動)が決まってくることを知る
- ・具体例を元に、自分の感情、思考、行動を振り返る。

#### 指導の展開例

出来事は「勉強しようと思った時に、お母さんが『早く勉強しなさい』と言いました」  
あなたは、どう感じ(感情)、  
どう考え(思考)、  
何をしますか(行動)  
書いてみましょう!



#### スタッフのフィードバック例

「出来事を〇〇さんは、××と感じた(感情)けれど、△△と考えて(思考)、□□したん(行動)ですね。よく自分のことを振り返ることができました。正直に発表してくれてましたね。よくわかりました。ありがとう!」  
「どう感じるか、考えるかで行動の仕方が違いますね!」

参加者

スタッフ

ワークシート記入 ▶▶▶ 発表 ▶▶▶ 板書 ▶▶▶  
▶▶▶ 良いところを褒める ▶▶▶ わかったことを意味づけしてまとめる

## 指導上の留意点 4 体を動かして考える

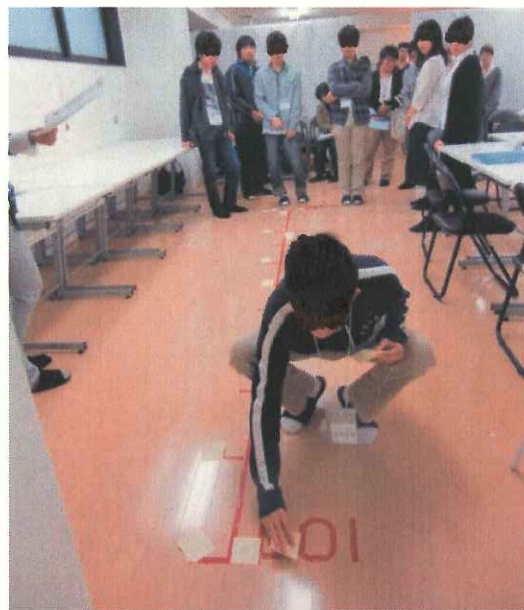
感情温度計 うれしい・不安・怒り

ねらい

- ・感情は出来事によって強さの度合いが違うことを知る
- ・人によって感じ方が違うことを知る

指導例

- ・床にビニールテープで温度計を作っておきます
- ・〇〇の時は、感情の強さは何度位か、体を動かして考えましょう  
(参加者によって内容は変えて下さい)
- ・他の人との強さの度合いは違いますか？



<p><b>温度計シート</b>      月 日( ) 名前</p> <p>「不安」</p> <p>① 一人で買物に行き、服を買ってくる</p> <p>② 勉強していないのに、明日からテストだ</p> <p>③ 母が入院することになって、ご飯を作ってもらえない</p> <p>④ 友達からどう思われているかと考えた</p> <p>⑤ 南海大地震が起きるかもしれないとテレビで言っていた</p> <p>問題 1. 自分の不安な出来事を書き出してみよう 2. 何℃か矢印で指してみよう</p> <p>① _____</p> <p>② _____</p> <p>③ _____</p>	<p><b>出来事</b> 友達からどう思われているかと考えた</p> <p><b>感情</b> 「不安」 温度    <b>思考</b> 理由も含めて発表</p> <p>100 自分がどう思われているか気になる</p> <p>50 友達と考えがずれ違っているかもしれないので(悪く思われていないか)心配</p> <p>0 どう思われているか気にしない</p> <p>(悪く思っていたら)友達ではない</p> <p>適切なフィードバック</p> <p>「同じ出来事でも考え方(思考)によって感情の強さは変わります」</p> <p>スタッフ</p>
--	---

スタッフのフィードバック例

感情の温度と理由を発表してもらい、ホワイトボードで整理します  
「考え方によって、感情の強さが違いますよね」と説明します



## 指導上の留意点 5 感情と体を結びつける

人体解剖図 うれしい・不安・怒り

### 人体解剖図

自分の状態を知る

不安や怒りを感じることは、  
だれにでもあるよね



本人

保護者

人体かいぼう図  
「怒り」

怒りを感じる出来事

考えること

表情

話し方

① 声の大きさ  
大 中 小

② 声の高さ  
高 中 低

③ 声の速さ  
速 中 遅

④ 声の強弱  
強 中 弱

言いたくなること

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

月 日( ) 氏名

人体かいぼう図  
保護者用  
「怒り」

考えること

表情

話し方

① 声の大きさ  
大 中 小

② 声の高さ  
高 中 低

③ 声の速さ  
速 中 遅

④ 声の強弱  
強 中 弱

言いたくなること

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

お子さんが「怒り」を感じるときは、どんなときですか？

月 日( ) 氏名

ねらい

- ・感情を感じた時の自分の体の変化やしたくなる行動等について考える
- ・体の変化やしたくなる行動等を振り返ることで、体の状態から感情を客観的に振り返る練習をする

指導例

自分がうれしい感情（不安の感情・怒りの感情）を感じる出来事を思い浮かべ、その時の体の変化やしたくなる行動をワークシートに沿って書き込みます。同時に保護者も同じワークシートで、子どもがその感情を感じる時の行動や発言を書き込みます。参加者が自分の行動や発言を意識化できていない時は、保護者のワークシートをヒントに考えます



## 指導上の留意点 6 体を動かすプログラム

### ロールプレー他

ねらい

- ・ワークの内容をロールプレーをして、体を動かし実感する
- ・ゲームやクイズ形式にして、楽しく印象づける

指導例

ロールプレーをすることも大切ですが、仲間やスタッフが実施している場面を観ることも自らを振り返るきっかけとなります。



### 呼吸法



ねらい

- ・毎回呼吸法を取り入れ、リラックスした気持ちの良い状態を体感する
- ・自分のストレス対処法を見つける

指導例

失敗や自信喪失することは誰にでもあります。ストレスを感じた時は、自分で意識して、対処していくことが大切です。自分の対処方法を考えていきます。

### レクリエーション他

ねらい

- ・楽しい雰囲気を作り、緊張をほぐす
- ・仲間やスタッフとの信頼関係を築く
- ・プログラムへの参加意欲を高める

指導例

ワークだけでは、集中力が続きません。体操やレクリエーションをして体を動かし、またクイズや自分の好きな話をして、全員で楽しみます。



# 資料編

<h2>自分ポスター</h2> <p>自分のことについて考えてみよう！</p>		似顔絵
名前	年齢 才	
学校	学年 年生	
住んでいるところ	市	
好きな食べもの		
きれいな食べもの		
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		
好きなキャラクター・ 芸能人・スポーツ選手など		
好きな本・マンガ		
趣味や好きな遊び		



# 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 |
| ・       | ・        | ・          | ・           |
| ・       | ・        | ・          | ・           |

得意なこと

---

---

---

---

---

---

---

---

苦手なこと

---

---

---

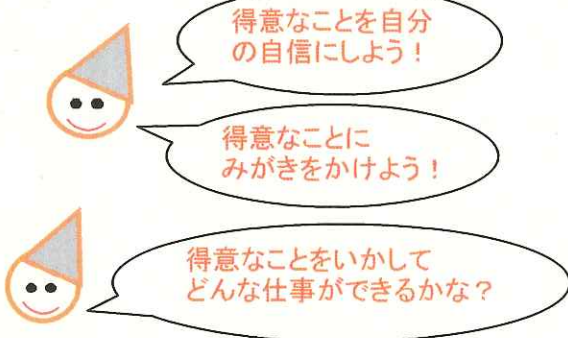
---

---

---

---

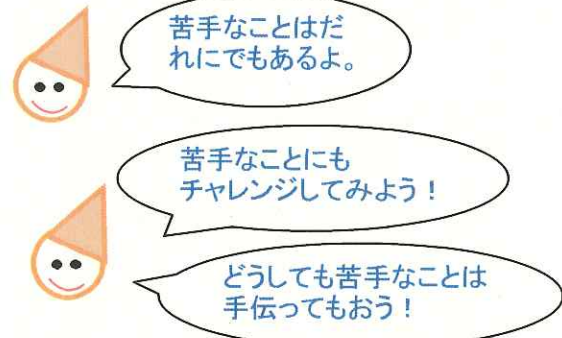
---



得意なことを自分の自信にしよう！

得意なことにもみがきをかけよう！

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～

自分の持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 \_\_\_\_\_

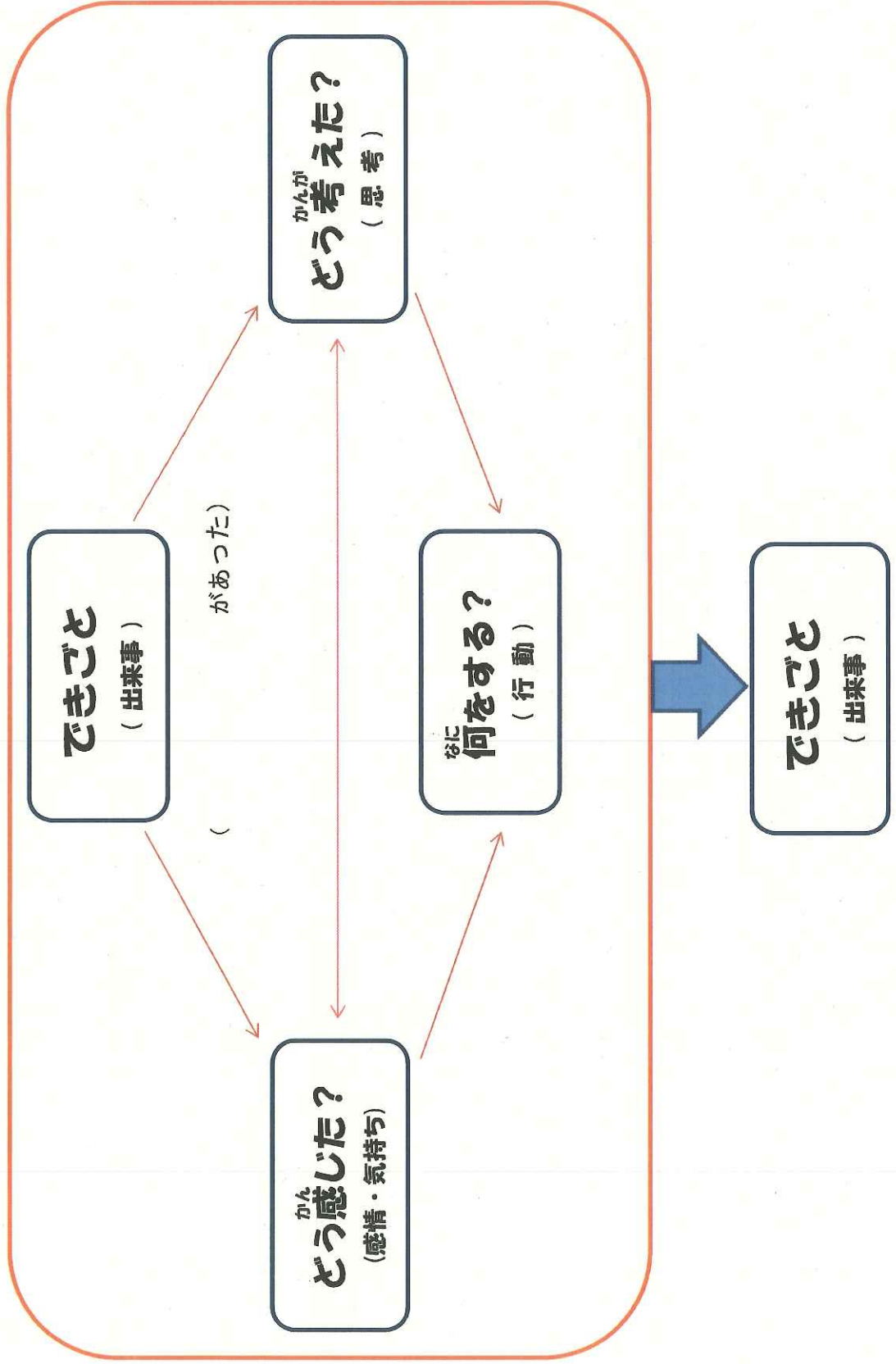
できごと

ことう  
なが  
行動への流れシート



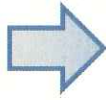
じぶん  
ことう  
自分の行動はどの流れ? 矢印をたどってみましょう!

月 日 ( ) 名前





出来事  
(事件・現象)



～をした  
～をされた  
～があつた  
( )  
( )  
( )  
( )  
( )

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  
～と思つた  
( )  
( )  
( )  
( )  
( )  
( )

まとめた  
呼び方です

行動



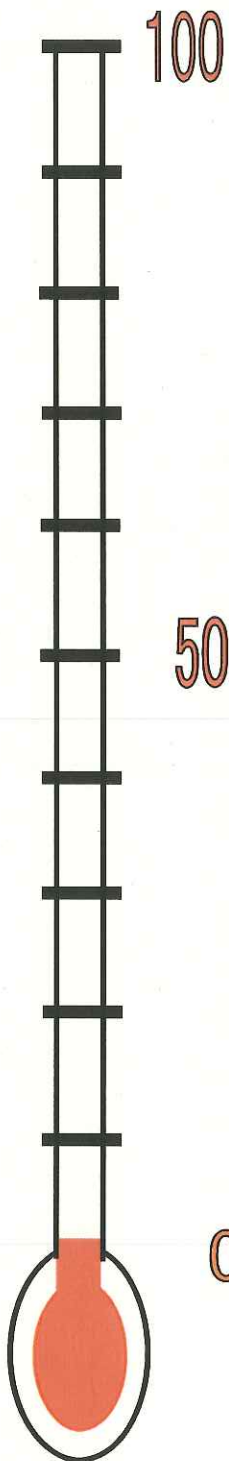
寝る  
食べる  
話す  
相談する  
暴れる  
( )  
( )  
( )

まとめた  
呼び方です

# 温度計シート

月 日( ) 名前 \_\_\_\_\_

「うれしい」



① 友達に遊びに行こうと誘われた

② ほしいゲームソフトを買ってもらった

③ RPGを完璧にクリアした

④ 先生にほめられた

⑤ かわいい女の子と話をした

## 問題

1. 自分の「うれしい」と感じる出来事を書き出してみよう
2. 何°Cか矢印で指してみよう

① \_\_\_\_\_

② \_\_\_\_\_

③ \_\_\_\_\_

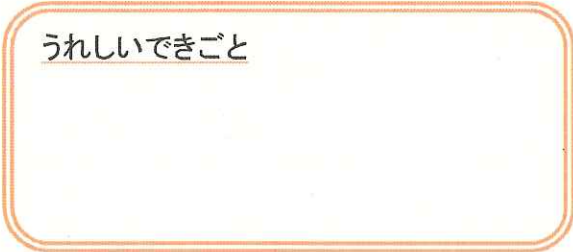
# 人体かいぼう図

## 「うれしい」

考えること



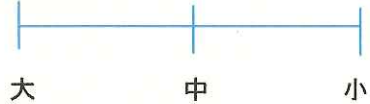
うれしいできごと



表情

話し方

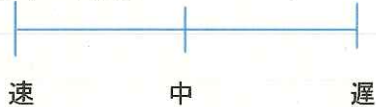
① 声の大きさ



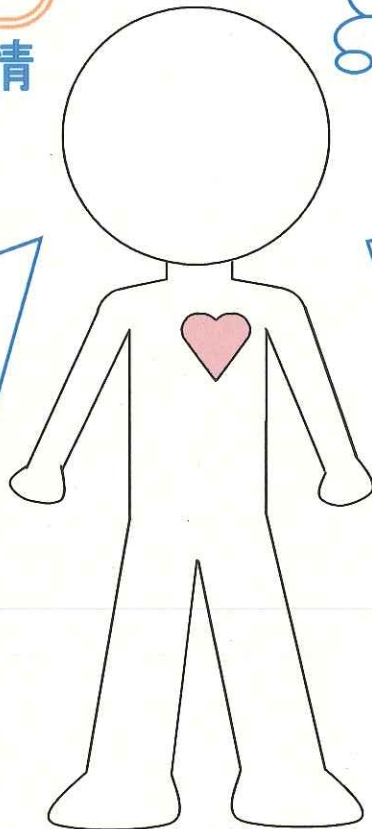
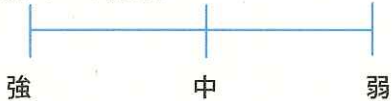
② 声の高さ



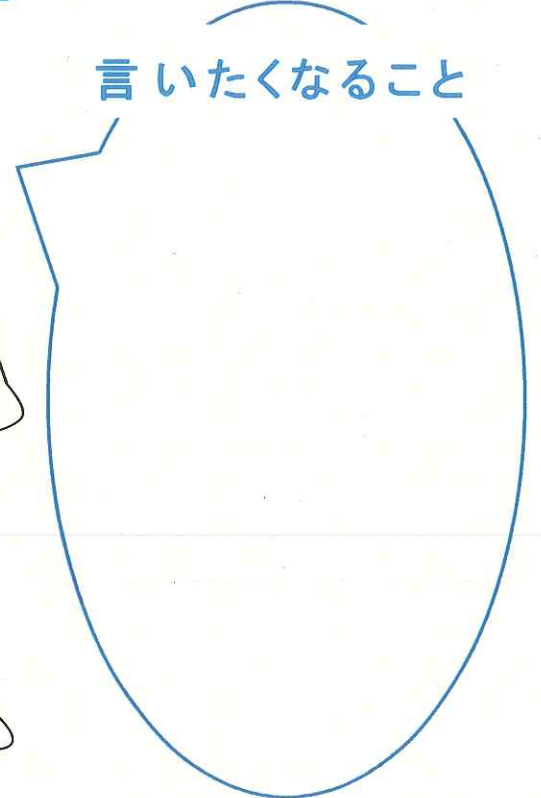
③ 声の速さ



④ 声の強弱



言いたくなること



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



月 日 ( ) 氏名





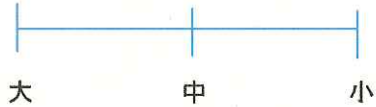
# 人体かいぼう図

保護者用

## 「うれしい」

### 話し方

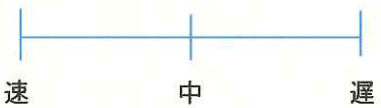
① 声の大きさ



② 声の高さ



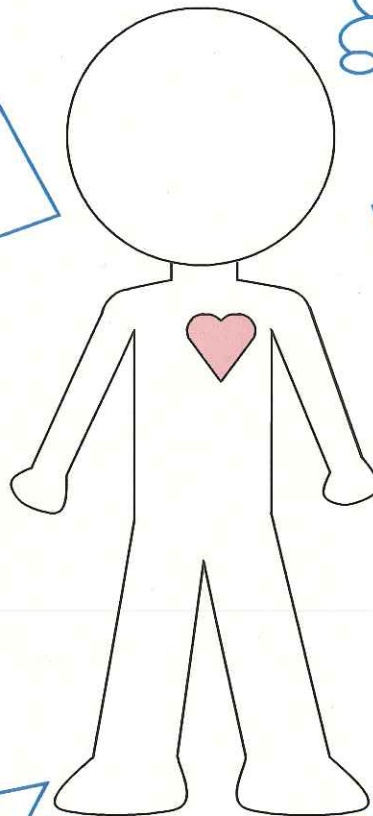
③ 声の速さ



④ 声の強弱



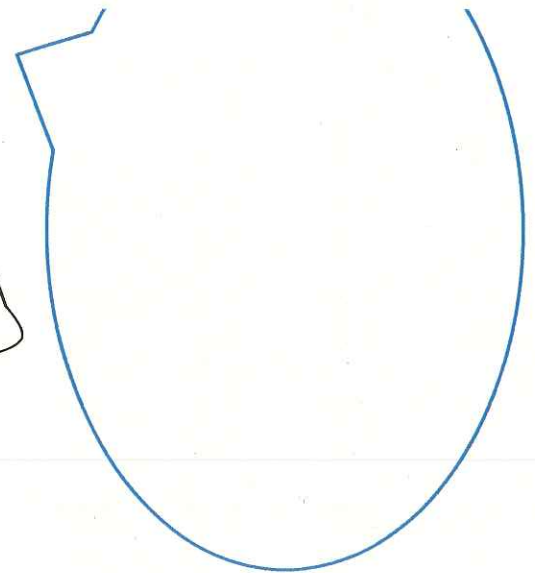
### 表情



考えること



言いたくなること



### 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



お子さんが「うれしい」と感じるときは どんなときですか？

---

---

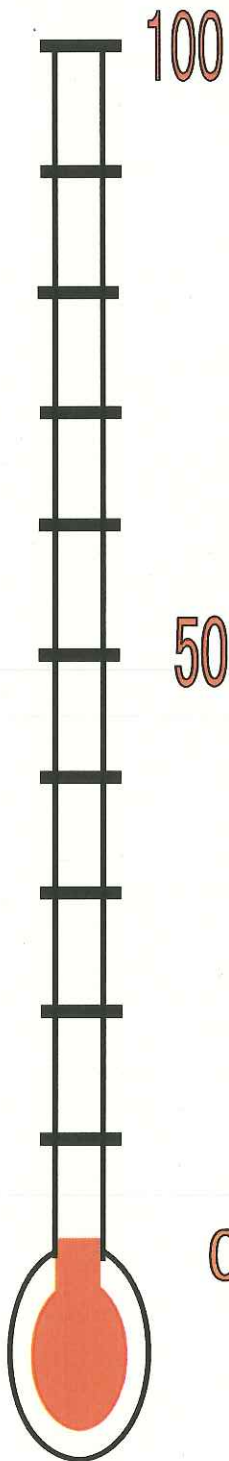
月 日( ) 氏名

---

# 温度計シート

月 日( ) 名前 \_\_\_\_\_

## 「不安」



① 一人で買物に行き、服を買ってくる

② 勉強していないのに、明日からテストだ

③ 母が入院することになって、ご飯を作ってもらえない

④ 友達からどう思われているか考えた

⑤ 南海大地震が起きるかもしれないとテレビで言っていた

### 問題

1. 自分の不安な出来事を書き出してみよう
2. 何°Cか矢印で指してみよう

① \_\_\_\_\_

② \_\_\_\_\_

③ \_\_\_\_\_

# 人体かいぼう図

## 「不安」

考えること

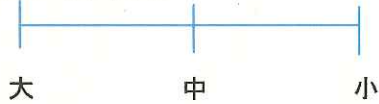


不安なできごと

### 表情

#### 話し方

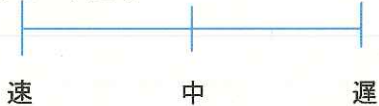
① 声の大きさ



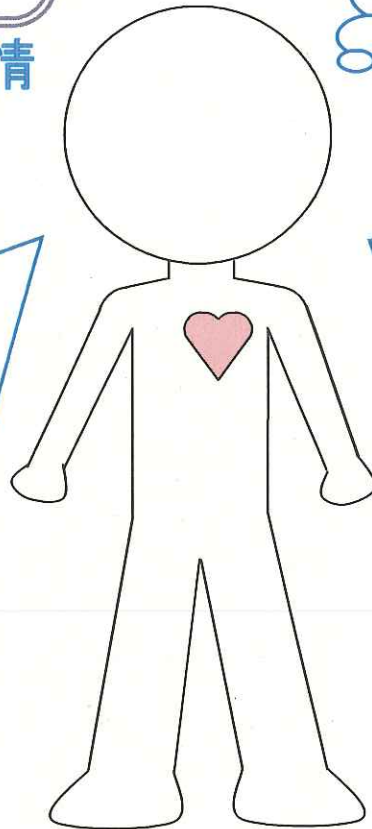
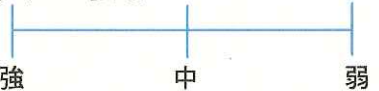
② 声の高さ



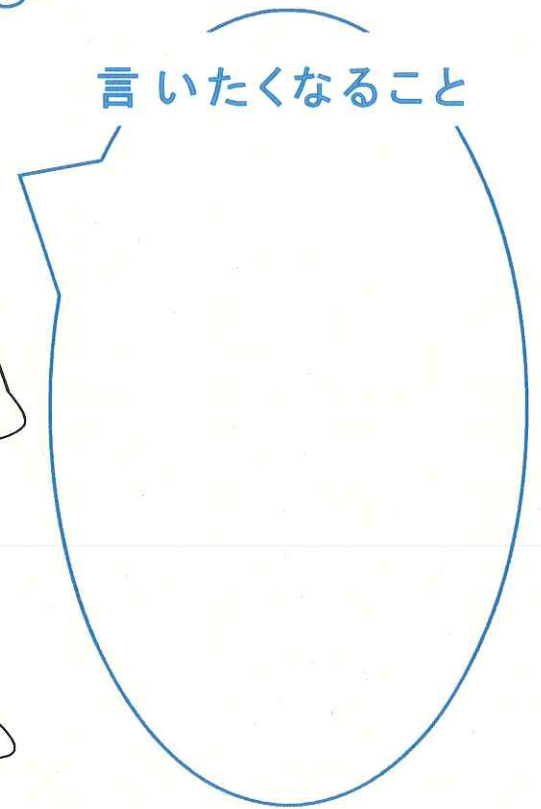
③ 声の速さ



④ 声の強弱



言いたくなること



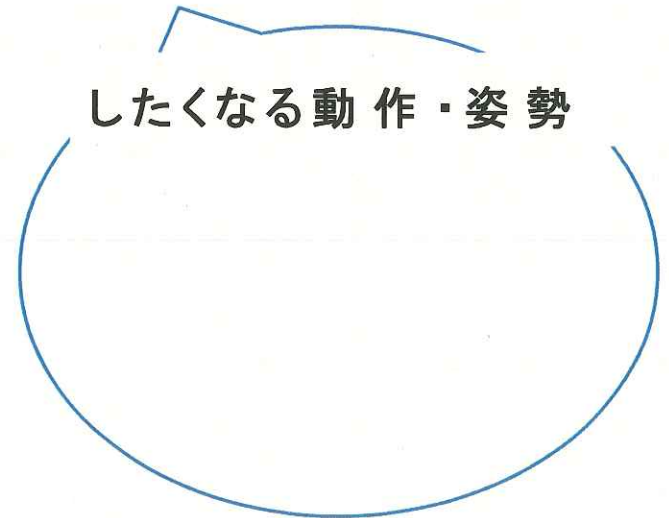
#### 体の変化

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



月 日( ) 氏名



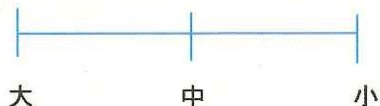
# 人体かいぼう図

保護者用

## 「不安」

### 話し方

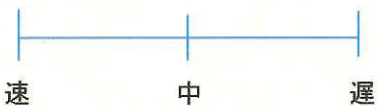
① 声の大きさ



② 声の高さ



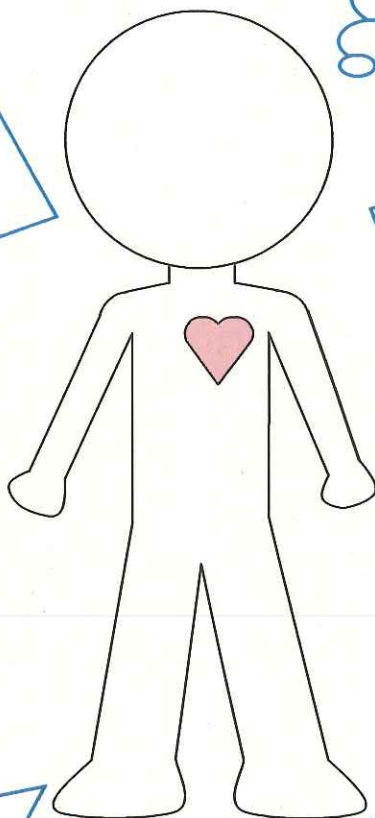
③ 声の速さ



④ 声の強弱



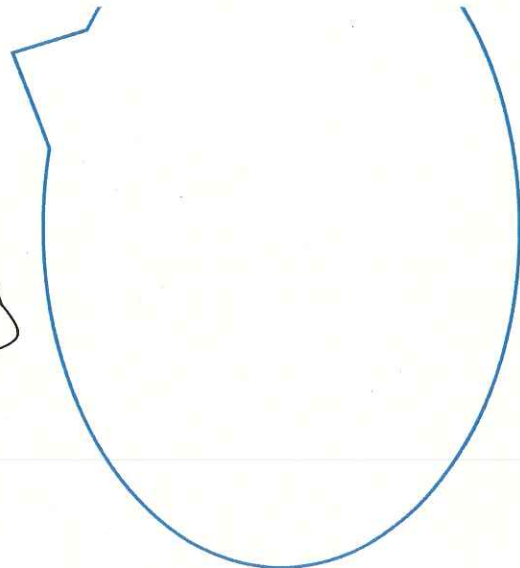
### 表情



考えること



言いたくなること



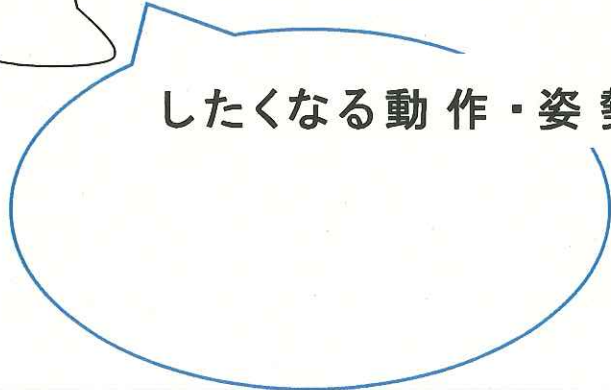
### 体の変化

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



お子さんが「不安」を感じるときは どんなときですか？

---

---

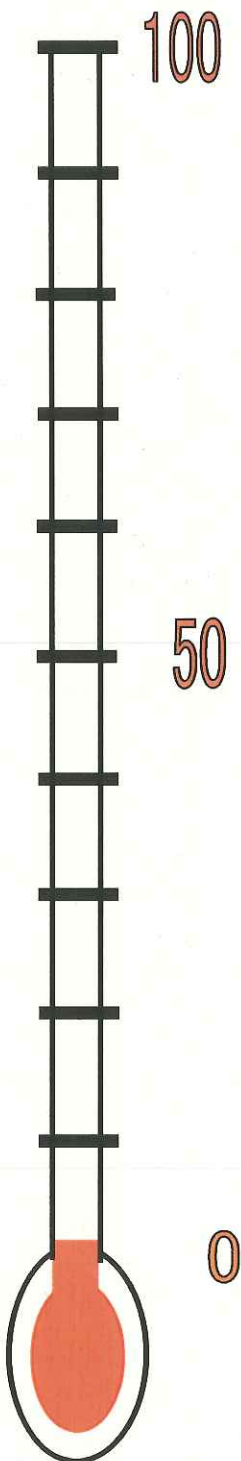
月 日( ) 氏名

---

# 温度計シート

月 日( ) 名前 \_\_\_\_\_

## 「怒り」



- ① 友達とけんかして自分だけ怒られた
- ② テレビを見ようと思った時にお母さんに勉強なさいと言われた
- ③ 買いに行ったゲームソフトが売り切れていた
- ④ 自分だけ仲間はずれにされた
- ⑤ 勉強したのにテストの点数が悪かった

**問題** 1. 自分の怒りを感じた出来事を書き出してみよう  
2. 何℃か矢印で指してみよう

- ① \_\_\_\_\_
- ② \_\_\_\_\_
- ③ \_\_\_\_\_

# 人体かいぼう図

## 「怒り」

怒りを感じる出来事

考えること

表情

話し方

① 声の大きさ

大 中 小

② 声の高さ

高 中 低

③ 声の速さ

速 中 遅

④ 声の強弱

強 中 弱

言いたくなること

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

月 日( ) 氏名



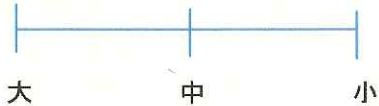
# 人体かいぼう図

保護者用

## 「怒り」

### 話し方

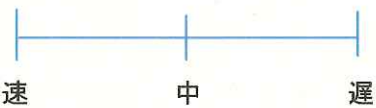
① 声の大きさ



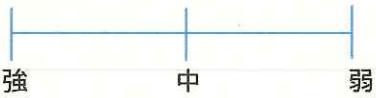
② 声の高さ



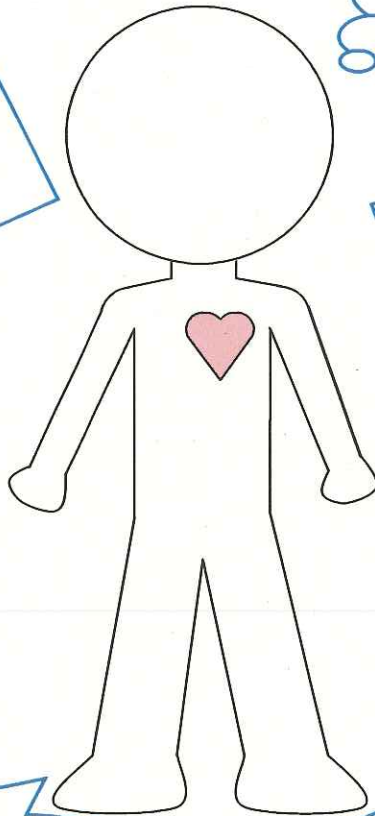
③ 声の速さ



④ 声の強弱



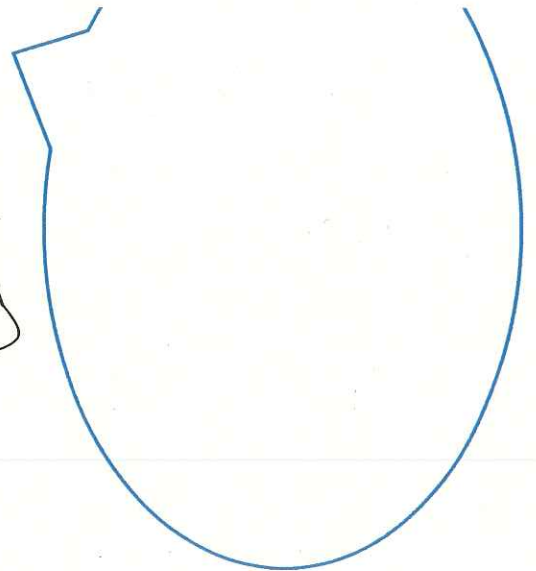
### 表情



考えること



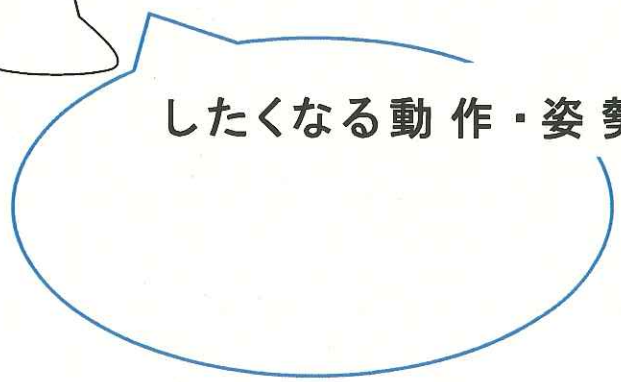
言いたくなること



### 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



お子さんが「怒り」を感じる時は どんときですか？

---

---

月 日( ) 氏名

---

## 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 ミューラー=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<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<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

題名	地域発達障害サポートプログラム事業
発行日	平成 24 年 3 月
発行者	和歌山県発達障害者支援センターポラリス 社会福祉法人 ふたば福祉会
編集	特定非営利活動法人 Big Brothers and Sisters Movement 21 School 山本美知子（和歌山県発達障害者支援センターポラリス） 山本 大輔（地域若者サポートステーションわかやま） 松原 卓（社会福祉法人ふたば福祉会） 小山 秀之（特定非営利活動法人 Big Brothers and Sisters Movement 21 School） 川口 充紀（特定非営利活動法人 Big Brothers and Sisters Movement 21 School）