

# 自己決定を育て、 自己実現を支援する

「自分で選ぶ」から  
「自己理解」「就労」へ

# 手がけてきた研究(大学以前)

- 重度重複障害の子どもへの身振りサインの獲得
- 自閉症の子どもへの要求言語(二語文)の獲得
- 自閉症の子どもへの要求言語の機能に関する研究
- 自閉症の子どもへの要求サイン(二語文)に関する研究
- 要求言語指導とカリキュラム

# コミュニケーション(機能)の研究より

- 要求伝達

- 自己の目的のために他者を動かすこと
- 主体性の確立

要求行動から自己決定へ

- 相互伝達

- 他者と関わること自体が目的
- 関係性の確立

かかわり合いから人間関係の構築へ

# 1. 自己決定を育てる・支援する

# 自己決定とは？

- 自分自身の生活や生き方について、自己の意思や願いに基づき、主体的に決定すること
- きめるために必要な方法を知り、目標達成と解決を自ら行えること
- 選択した結果について、自ら責任を担うこと

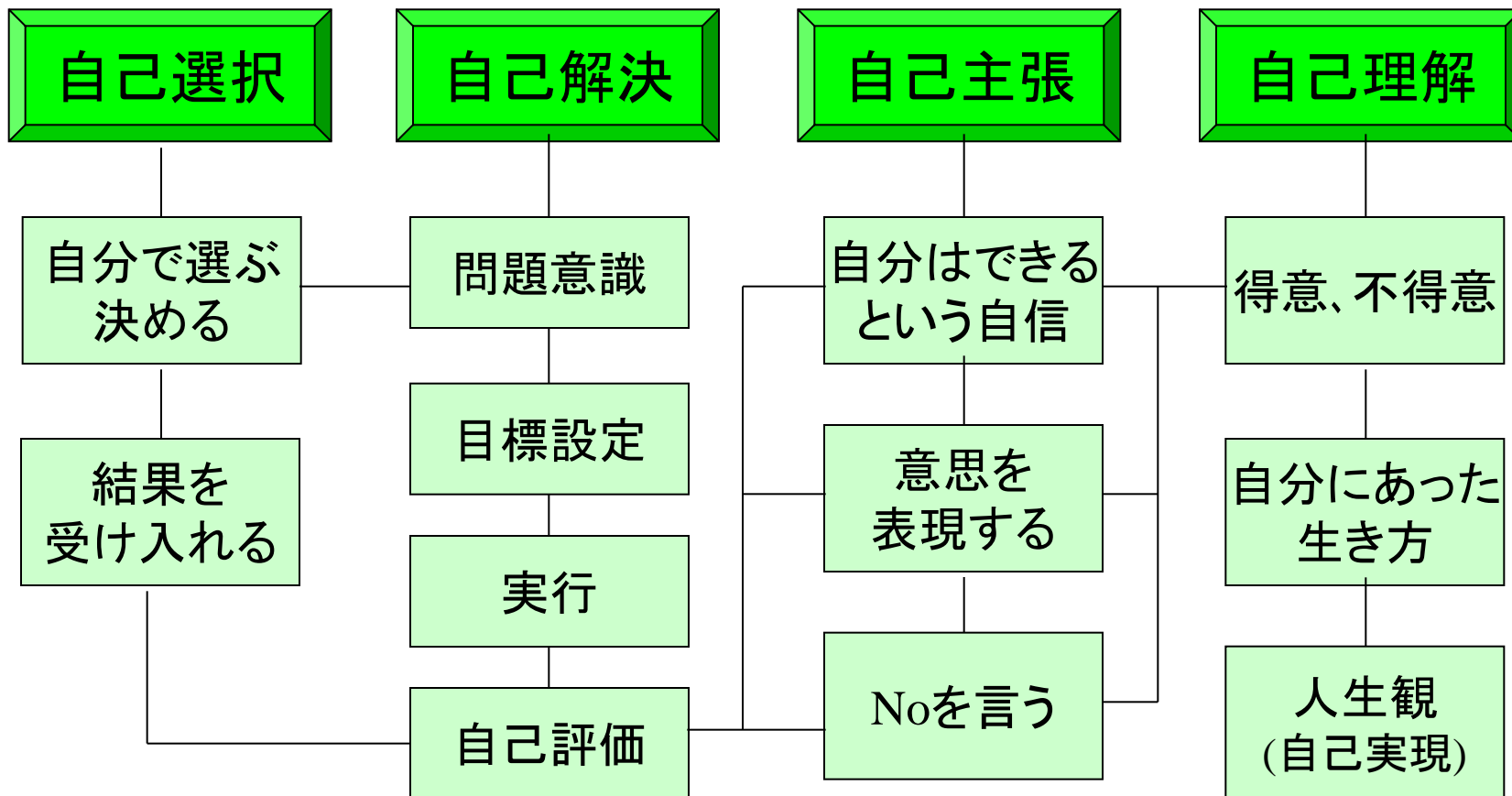
自分で、きめる、解決する、責任を負う  
なぜ？

# なぜ今自己決定が重要か？

	昔	現在
仕事	一次、二次産業 中心 家業を継ぐ	流通、サービス業 多様化 個人の適性
結婚	家柄にあった相手 仲人の存在	価値観の共有？ 自分で選ぶ 婚活

集団・家制度から個人主義の社会への転換  
自己決定は生きていく上で必要不可欠

# 自己決定の概念図：Wehmeyer(1998)を参考に



自己決定：4つの要素、さまざまなスキル

# 自己選択

- 自分で選ぶ、きめる

ブランコと滑り台、どっちで遊ぶ？

このTシャツとこれとでは、どっちがいい？

- 結果を受け入れる

– そのためには、選択肢と結果を前もって教えておくこと

バスに乗ると30分かかる、電車だと10分だけど、10分歩くよ

自己選択支援: 選択の機会を与え、選択肢と結果を示すこと



# (参考)重度知的障害の子の自己選択

- 特別支援学校(小中)131名を対象
- 自己選択の実態
  - 93%可能(教師回答)
  - 手段:ことば、ものをつかむ、うけいれる
  - 教師から見て「わかりやすい」:約90%

重度知的障害の子どもも、自己選択できる  
大事なことは、周囲の応答性  
自己選択(決定)は、権利

- 長澤(2001)より

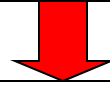
# 自己解決

- 自己解決とは？
  - － 自分で問題を解決すること
  - － 解決の仕方を一緒に考え、援助すること
- その内容は？
  - － 自己管理：支度、片づけなど
  - － 時間管理：スケジュール、仕事
  - － 問題行動：自分で乗り越える方法
- 手続きの基本は？

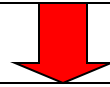
「やって見せ、させてみて、ほめてやらねば、人は動かじ」

できたらかならずほめること

段階1:親が道具をそろえる



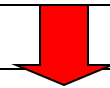
段階2:一緒にそろえる



段階3:こどもにさせて、そばで見守る



段階4:一人でやらせ、離れて見守る



段階5:一人でやらせ、あとで報告させる

学習のための自己管理を支援する

# 時間管理の仕方(初級)

- 活動の順序をきめる

遊ぶ → 手を洗う → おやつ

- 子どもが納得するまで一つの活動に取り組ませる

時間に拘束されず、満足するまで遊ばせます

- 順序に従い次の活動へ

順序はできるだけ崩さないこと

きまった活動の順番で見通しがもてる

# Grahamの自己調整方略支援

## 1. 方略使用に必要な基礎知識を知る

方略(自己解決法)を使って文を作る方法を学ぶ

## 2. 目的と利点を知る

## 3. 方略のモデルを見る

先生が方略を使って文を作る手続きを見て学ぶ

## 4. 方略を覚える

やり方をマスターする

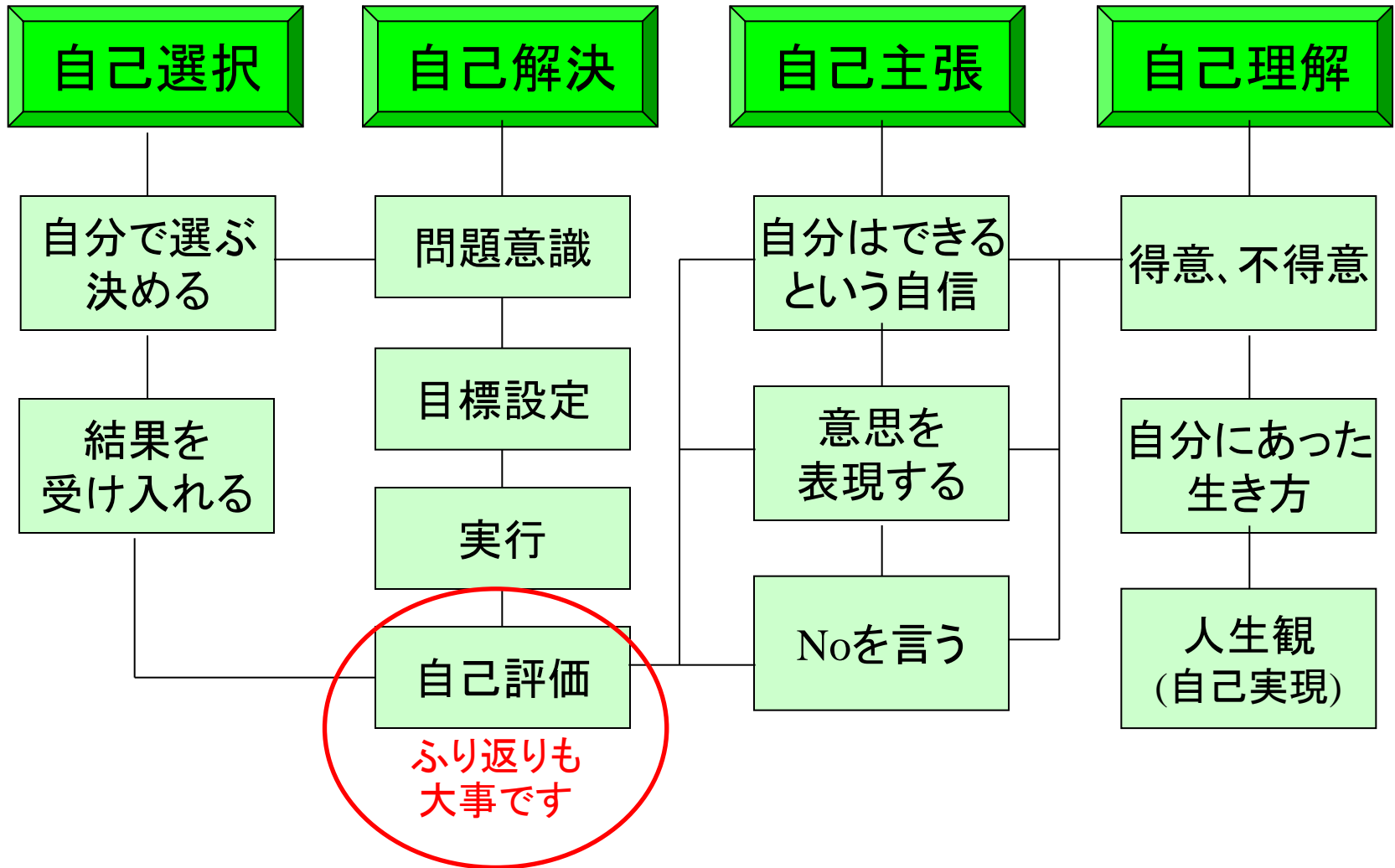
## 5. 方略が使えるよう支援する

## 6. ひとりで使って解決する

一人で作文を書く

Baker(2009)Exceptional Children,75(3)

# 自己決定の概念図 : Wehmeyer(1998)を参考に



# 自己評価のチェックリスト

\_\_\_月\_\_\_日

目標:手をあげて発言する

	月 日	月 日	月 日	月 日
教科	国 語	算 数	音 楽	社 会
自分の 評価				
教師の 評価				

約束通りできたかどうか、自分自身でふり返る  
教師のフィードバックで信頼関係深まる

# 自己主張

- 肯定的な自己表現ができる

「私はねこが好きです」「このねこ、かわいいですね」

- 肯定と否定的な自己表現ができる

「ねこは好きですが、犬はちょっと苦手です」

- 否定的な自己表現(No)ができる

「犬は苦手なので、今日は散歩、やめておきます」

ロールプレイで言い方を練習する  
子どもが言いにくいことを自ら言ったときは、  
言えたことをほめる



# 自己解決法による自己主張

- ×「どうしてそんなことをしたの！」

「何があったか、ゆっくり話してごらん」

- ×「そんなことしちゃ、ダメでしょう！」

「そうか、嫌だったんだ」「やめてって言いたかったんだよね」

- ×「いい、今度から〇〇しなさい!!」

「どう言えばいいんだろう」  
「『やめて』、無視、先生に言う、君ならどうする？」

- ×「なんでできなかったの」

「なんとか先生と一緒に『嫌』って、言えたね。  
今度は自分から『やめて』って言おうね」

# 自己理解の実態 (Samson, 2011など)

- 人より「もの」

内面、人間関係より所有物に関心を持つ

- 自分より他人に関心を持つ

他人に厳しく、自分に甘い？

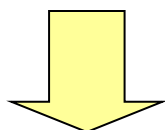
- 否定的な自己像、誇大妄想的自己像

「自分は何をやってもだめ」  
「自分はなんでもできる」

客観的、肯定的な自己認識の困難さ

# 自己理解の過程

- 目標が達成できた、約束が守れた！



- 「自分是可以る」

自己肯定感(自尊感情)

- 「自分は〇〇は得意。でも◎◎は苦手」

自己理解  
将来の進路を考える元

評価で自信が付き、前向きな自己理解ができる

# 自己決定を支援するカリキュラム

Lee(2011)J.Spe,45(2)

自己理解

得意なこと、好きなこと、苦手なこと  
必要な学習  
障害特性

自己主張  
Self-Advocacy

小グループでのコミュニケーション訓練  
非言語コミュニケーション,アサーション訓練  
さまざまな権利を知り、支援を要求する

自己解決

ライフスキル獲得に向け  
目標設定、計画立案  
実行、自己評価

進路決定

自己理解を深める  
将来の自分を考える  
これからの進路を考える

# (参考)自己決定を促すことばかけ

無視しなさい！

やめてって言うのと、無視するの、どっちができる？

こうすればいいんだよ  
(やってあげる)

どうすればいいんだろうね？  
(一緒に考える)

ちゃんと言いなさい！

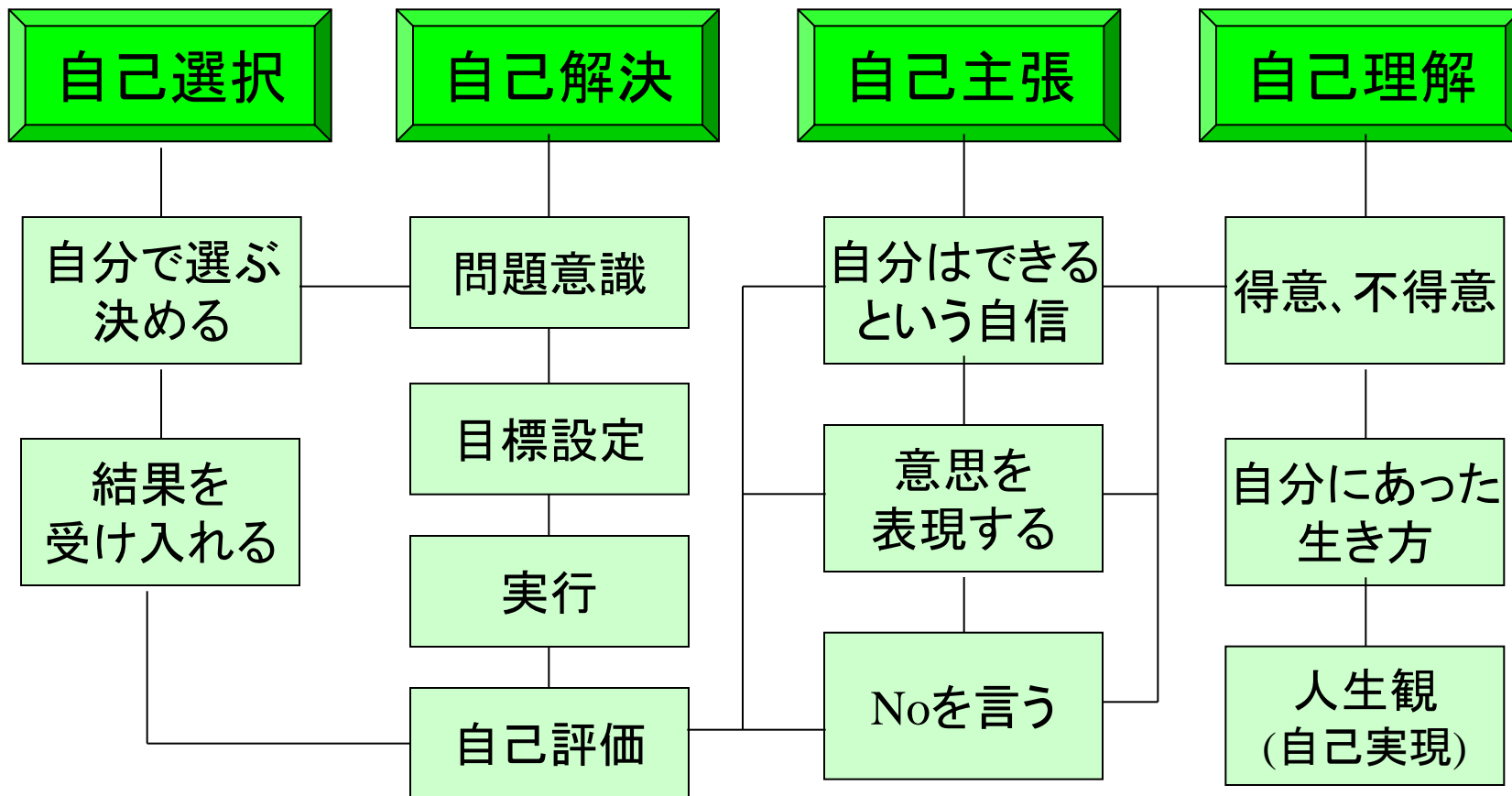
「どうしていいか、わからない  
い」ってことだよね？

こんなこともわからないの！  
こんなこともできないの！

学校の支度は一人でできる  
ようになったね！

子どもの主体性を大切にしたい言い方をしてみませんか？

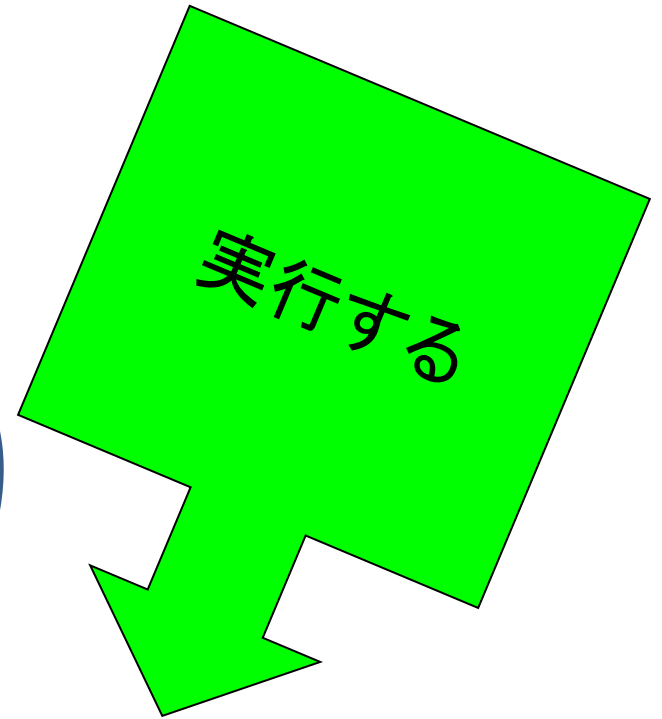
# 自己決定の概念図 : Wehmeyer(1998)を参考に



自己決定のとらえ方をふり返ってみましょう

## 2. 個別計画への本人参加

計画を立て、実行し、ふり返る



自己解決の  
PDSサイクル



# 個別計画作成と評価への本人参加

ソーシャルワーク

- 当事者と支援者との協働作業
  - 当事者の思いを理解し、共感すること
  - 当事者が自分でできめられるように支援すること
- 自己評価から自己理解へ
  - できることとできないことを知る
  - 自分の特性を知る
  - 自分にあった進路を決める

本人参加 → 問題解決の意識、自信(自己肯定感)

# 手続き

- 目標をきめる

困っていることを聞き、どうなりたいのかを一緒に考える

- 必要な支援をきめる

可能な支援を提示し、受け入れられる支援をきめる

- 計画作成

- 定期的に評価する

できたこと、がんばったことを言わせる  
できたこと、がんばったことをほめる

本人参加 → 問題解決の意識、自信(自己肯定感)

長期目標

自分はどうなりたいのか(自立生活を送る)

短期目標

して欲しいこと・して欲しくないこと

結果・がんばったこと

今できることは何か  
(週2回洗濯する)

教師・親に  
手伝って欲しいこと、  
して欲しくないこと  
(洗剤の分量を見てほしい。  
ほかは口出しをしないで  
ほしい)

できるようになったこと  
がんばったこと  
(洗濯機の使い方を  
マスターした)



次の目標

洗濯物を干す

# いなほの会の事例研究会

## 新潟県発達障害児者親の会

- 年3回(新潟)、年2回(長岡)
- 参加者: 会員、賛助会員(教師等)、当事者
- 内容
  1. 個別の指導計画の作成
  2. (4ヶ月後)評価

特色: 個別計画作成に基づく事例研究  
成果: 本人参加で、目標達成率が向上した

(長谷川・長澤, 2010)

# 事例

発達障害のある高校生を対象とした、  
個別の教育支援計画への本人参加

長澤(2010)矯正教育学研究より

# 概要

- 目的: 医療少年院出院後の社会復帰
- 方法: 専門機関支援チームによる話し合い
  - 本人、両親、保護司、教師(高校)、職員、長澤

両親、本人双方の要求や願いを聞く  
仲介者が妥協案を提案  
双方の間で意見調整

- 支援計画作成と実行
- 定期的に報告会と次回計画の作成

# 経過

- はじめは規則が厳しく、不満が大きい
- ↓
- 支援会議では、できていることを評価した
- ↓
- そのことにより、本人の自己管理をうながした
- ↓
- 約束を守り、自信を深めた
- 親からも、信頼されるようになった

# その後の様子

- 学校の成績は上位
- 学校や家庭で目立った問題は見られない
- ほぼ毎日アルバイトをしている
- 趣味はゲーム(携帯など)、テレビを見ること
- 専門学校へ進学

## <考察>

本人、保護者：定期的な話し合いが有効だった  
将来の目標が明確になり、意欲が向上した



# 3. 進路の自己決定

理想と現実

# 自己理解と進路決定

- 自己理解を促す
  - 客観的で前向きな自己理解
  - 興味、関心、適性、障害特性、学力
- 自分の特性や得意なことを生かす進路決定
  - 進路決定に必要な情報収集
  - 情報の分析
  - 自分自身に向いている職種の設定

自己決定の尊重、具体的できめ細かなプログラムを  
職業リハビリテーションサービスの活用

# 企業就業状況の推移

(知的障害特別支援学校高等部卒業生)

	1980	2000	2004	2007
企業就労 (%)	57.9	25.5	23.2	23.1
進学 (%)			0.9	3.4

H22は、就労26.7%、進学0.7%(全国)。20.8%(新潟H22)

# 就労先は？ 東京都(H17年度)

1. 事務系作業(21.4%)
2. 小売り販売・周辺作業(19.7%)
3. 製造作業(16.4%)
4. サービスの諸作業(15.8%)
5. 飲食店・厨房周辺作業(13.5%)
6. 物流部門の諸作業(10.5%)

第三次産業(流通、サービス業)75%  
第一次、第二次産業25%(全国、新潟。H22)  
医療福祉系の伸び

# 発達障害者の進路の現状

- 後期中等教育
  - 普通高校:68%、特別支援学校:16%
- 高等教育
  - 大学:24%、進学せず:47%
- 卒業後の状況
  - 一般就労29%、障害就労26%、ニート:16%
  - 大卒:一般就労29%、障害就労25%、ニート:24%

全国LD親の会(2011):2009調査結果

# 自己選択と好み

- 「自己決定」は行動主義に基づく概念

- いくつかの選択肢から多く選択



- しかし、それが「好み」とは限らない

- 好きではないが、よりましなものを選択した可能性



- 後ろ向きの自己選択：悪いことではありません

「いやじゃなければやってみる」「できそうならやってみる」  
という進路選択

そのためにも、「できることを増やしましょう！」

# 4. 充実した生活、人生とは

まとめにかえて

# QOLの構成要素 (Shalock, 1996)

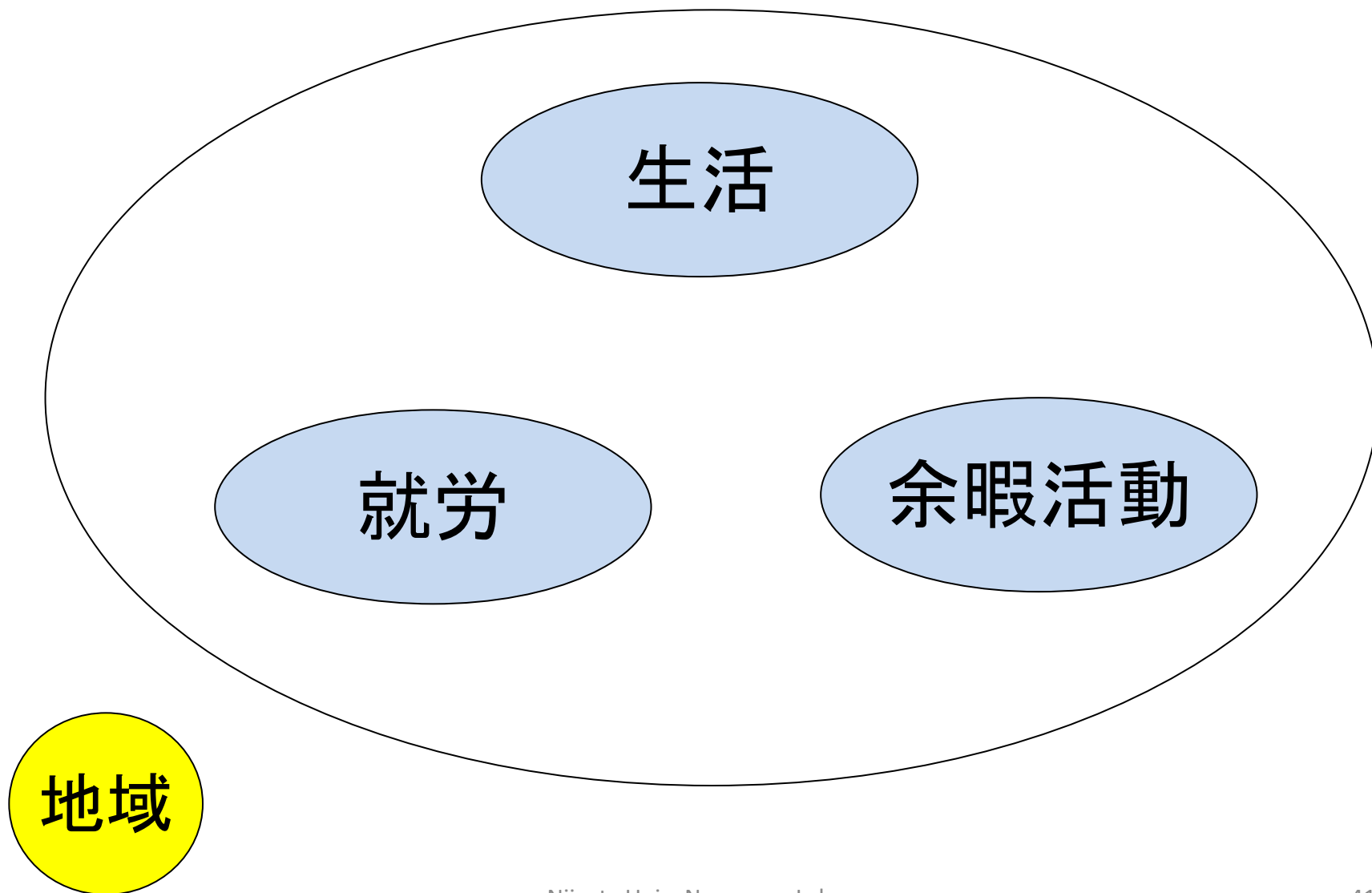
- 領域
  - －ヘルスケア、生活環境、家族、社会的・情緒的関係、教育、仕事、余暇
- 発達段階
  - －幼児期、児童期、青年期、成人期、老年期
- 支援のレベル
  - －断続的、限定的、広範な、全面的

3つの次元でとらえている

難解な概念であるが、子どもに説明しなければならない

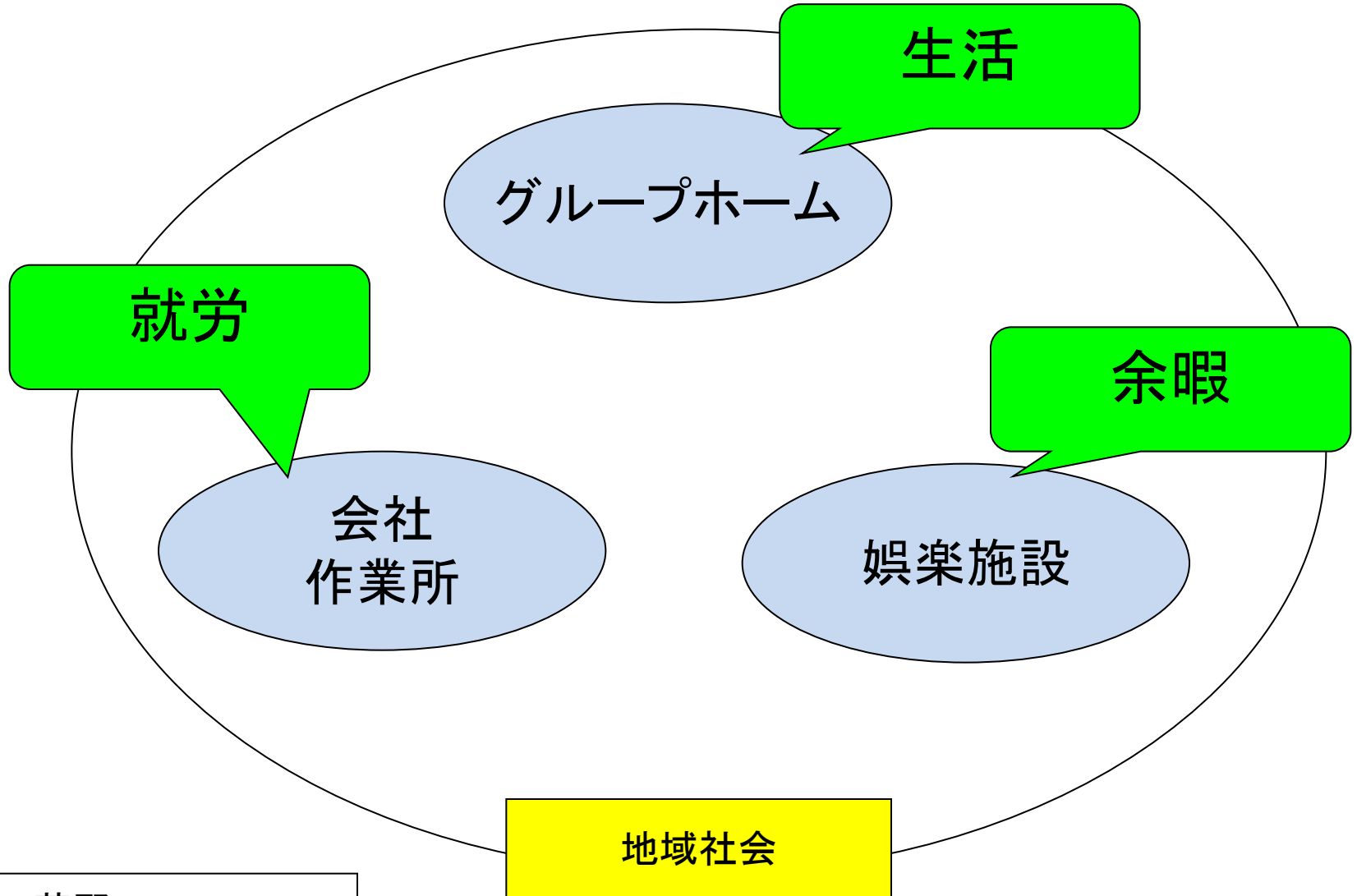


# かつてよく見られた障害者施設



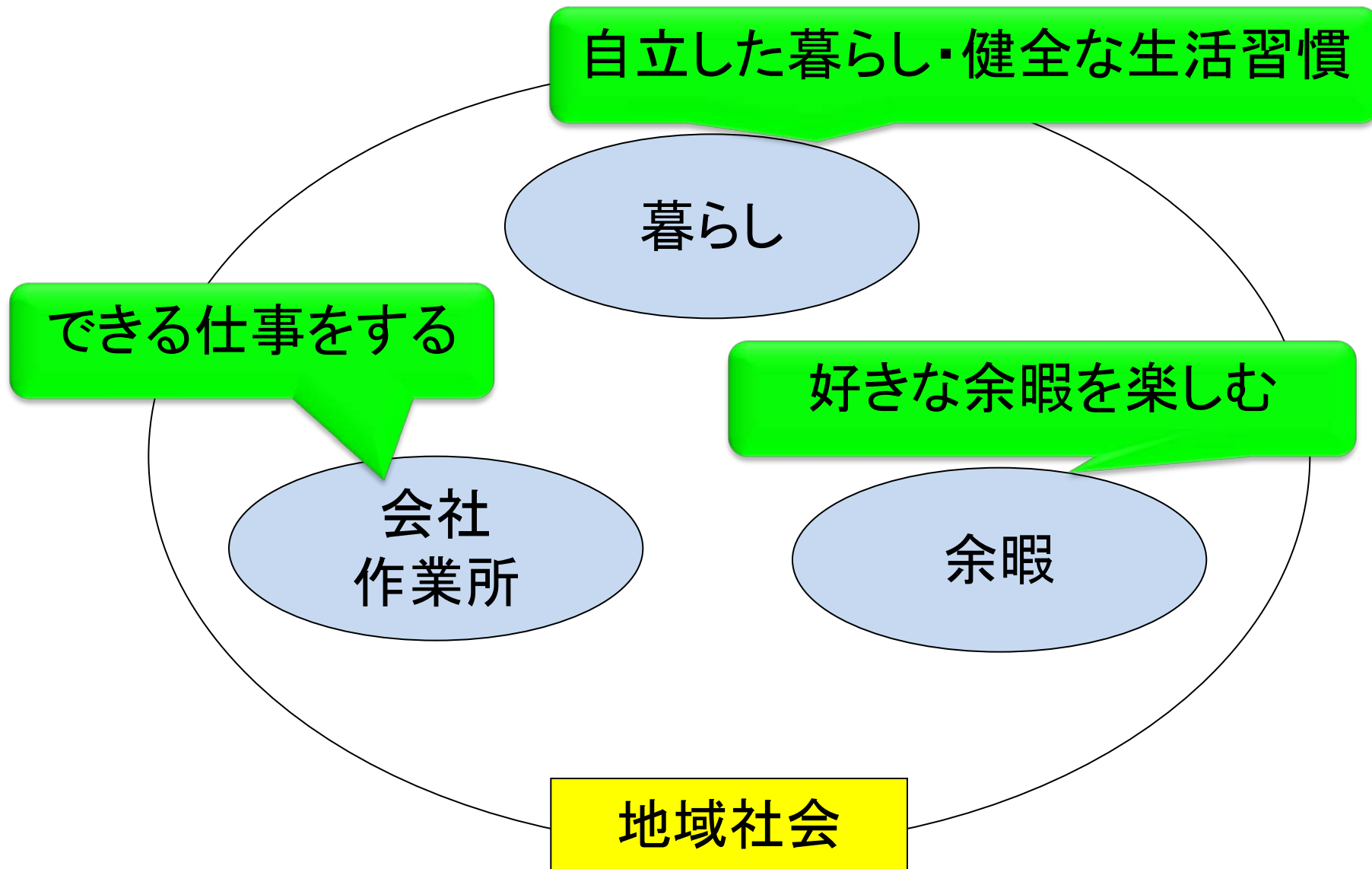
# 脱施設化施策後

障害者自立支援法により  
日中活動と居住支援に分けられた



菅野(2006)

# 充実した生活・人生のモデル



# 充実した生活・人生のモデル

生活に必要な知識と技能(生きるために必要なスキル)

生活への意欲  
(自己有能感)

意欲を支える感情(自己肯定感)

自立した暮らし  
健全な生活習慣

できる仕事をする

好きな余暇を楽しむ

自己決定

支援・援助

# 国民総幸福度

鈴木(2010)

(GNH:Gross National Happiness)

- 物質的な豊かさだけでなく、精神的な豊かさも尺度に入れた「幸福度」を表す考え方
- ブータン前国王が提唱
- 現在は国の開発政策の理念
- 仏教の思想をベースに、地域社会や家族のつながりを大事にしている

コミュニティの活力(地域社会や家族のつながり)



絆(きずな)

# 絆(きずな)

- 支援を受けながらも、自分できめられる生活が自立生活
- 依存はよくないが、人を頼ることは悪くない
- 「絆」とは、支援・援助が当たり前前の社会
- できることは自分でし、できないことは支援を求めよう
- しかし、どの支援をどのぐらい求めるのかをきめるのは自分(自己決定)

# 長澤研究室



<http://www.ed.niigata-u.ac.jp/~nagasawa/>

メールマガジン、特別支援教育・発達障害の情報、資料