

〈回答に際して〉

4bunno3 北村です。標記研修の参加申込時、第1回研修(概要・作成編)時及び終了後のアンケート回答時にたくさんのご質問を頂き、皆さまの熱意を感じ嬉しく思います。

さて、以下ご質問に回答致しますが、皆さまのご質問には個別の背景があると思います。すべての状況が分からない中での回答であること、また正解ではなく北村の私見であるため、参考としてお捉え頂けますようお願い致します。

もっと具体的な情報交換をしたい場合は、お気軽に私あてにメールを頂くか、K-STEPの Facebook ページにご参加いただき、ご質問ください。皆様と双方向のやり取りをしながら互いに学びを深められれば幸いです。

■4bunno3.com メール:n_kitamura@4bunno3.com

■Facebook ページ:<https://www.facebook.com/groups/495589317886501/>

(事務局から)いただいたご質問のうち、第2回(運用編)に関する質問については、第2回研修時などで回答させていただきますので、予めご了承ください。

【Q1】

放課後等デイサービスに勤めています。現在登校できていないお子様の進学に向けてセルフケアを取り入れたいと思っております。年齢的に低いと難しい部分はありますか？自己理解のためのツールとしてとても素晴らしいと思っています。

【A1】

高くご評価いただきありがとうございます。僕は自分の娘(現在小学4年生)に幼稚園の頃からセルフケアのノウハウを教えています。娘の場合ツールは使っていません。但し、必要な場合は子供向けのシンプルなものを作成すれば小学校の2、3年くらいからは使えると思います。僕が意識してきたことを書いてみますね。

①状態を時折確認し言語表現できるようにしてあげます。「そういうときはお腹痛いって言うんだよ」という具合ですね。当初は聞かないと言いますが、今では僕が聞かなくても何かある時は自発的に「パパちょっと聞いて」と話しかけてくれます。

②表現する内容は、喜怒哀楽どれを出してもOKで、素直にそれを出せることが素晴らしいと教えています。悪いときだけじゃなくて良いですし、どの程度になったら言えばよいのか分からないですから、どんな時でもいって良いと教えます。

③その状態が10点満点で今何点かを聞いています。例えば足が痛いというのは、娘の例では足を骨折したときと比べて今何点かと聞いています。大抵それに比べると大したことないやということで、3点とかが多いですね。それでも「3点だったら痛かったね」と言って抱きしめてあげます。何もなくても今でも一日に10回以上ハグしています。

④喜怒哀楽のどれであっても、その気持ちを味わったら長くその感情に入り過ぎないことを徹底的に教えました。つまり切り替える感覚です。

「悲しかったね」→ハグ→「どう、少し楽になった？」→「よし、じゃ今から何をする？」と言うように切り替えのトレーニングは大切だと感じています。

⑤その際にリカバリープランを徹底しています。疲れたり、上手くいかなかったりした際には、

「リカバろう」と話しています。初期は一緒にストレッチやベランダに出て深呼吸したり、水分補給や、洗顔などやって教えました。今は「リカバろう」と言うと、自分がやりたいリカバリ方法を実施しています。上記④の「よし、じゃ今から何を？」ではリカバリをすると良いでしょう。以上です。

お陰様で、心の切り替えの上手な子に育っています。友達や勉強でうまくいかないことや、先日などは飼い犬の死などに立ち会い、もちろん感情が揺らぐことは普通にありますが、比較的短時間で「もう大丈夫だよ」と言って、次の行動に取り掛かってくれます。

長くなりましたがご参考になれば。

【Q2】

なかぼつセンターでの支援の場合、毎日の報告は難しいように思いますが、例えば2、3日に1回の報告でもよいのでしょうか？

【A2】

そうですね、通所施設ではないところの支援の難しさです。最初にご利用者はやらされ感（言われたからやっているだけ）からスタートします。これをクリアできるのは、自分で効果を感じて来た時ですね。変化するには、それが当たり前前に実施できること、いわゆる習慣化が大切です。習慣化には毎日やって1か月くらいかかります。ご質問の環境では頻度が低下するため、習慣形成に至らず、うやむやになって終わる可能性が含まれるかも知れませんね。そこで、ぼくならこうするというのを書いてみます。

一度に実施する人数を減らし、会えない日は電話（ZOOMなど）で毎日実施する！です。実際に僕が就労移行をやっていた時も、通所できない人はたくさんいました。お休みになった人は、電話で普通に状態を報告してもらっていました。

【Q3】

その方の特性で、言語化や対話が難しい方にはどのような工夫が考えられますか？

【A3】

どのレベルでの対話難易度であるかによりますが、セルフチェックができるのであれば報告時は、一緒にシートを見ながら指差し確認からスタートでもいいかもですね。

僕が就労移行をやっていた時にも対話が得意じゃない人がたくさんいましたが、最初のステップは書いてあることを読んで報告するだけなので、意外に皆さんすぐにできるようになりました。その次の支援者からの質問に答えることがなかなかできない人は多かったように思います。これも継続するとできるようになる人が多かった印象ですが、ご本人が言いたいことが書かれているコミュニケーションボードなどを事前に一緒に作成すると良いかも知れませんね。

【Q4】

オフタイムCのストレスの項目は、下記の認識でよいでしょうか？ ○→ストレスがない状態 ×→ストレスがある状態

【A4】

ここ分りにくいですね。すみません。はい、○は良い状態を表すのでおっしゃる通りです。一方、サインの下は良い悪いではなく該当するかどうかです。分りにくい場合はここをレ点チェックなどに変えるのもありかもですね。

【Q5】

チェックリストで思考特性やモチベーションなどに関するものに特に多くチェックが入っていました。どういったものに気を付ければよく、どういったことをするとより良いですか

【A5】

ご質問の意図を正確に拾えていないかも知れませんが、回答を試みますね。

まず、チェックリストは大きく3属性 ①五感もの（感覚的な困り） ②思考もの（思考時の困り） ③行動もの（行動時の困り） に分けています。これは、人によってどれかだけ（例えばご質問のように②に）偏ってしまう方を多く見ました。その方は①や③がないわけではなく、それらをあまり意識していないということが多かったように思います。自分の困りを正確に把握できていないケースも多く、あえてこのように属性を分けて出してみることで気づくことがあると思います。そこで初期は①②③それぞれからサインを出してもらいながら運用を開始します。実際にやってみて、違うと思ったサインは削除したり他のサインと入れ替えたりして大丈夫ですが、この辺りは第二回目の研修のお話なのでこのくらいで。

【Q6】

次回に向けてではないのですが、メンタル不調になる原因が、同居のご家族とのけんかやご家族からの心無い一言という利用者様が数名いらっしゃいます。スタッフが臨時に聞き取りをしてその後は早退ということが多く、訓練もできず、その後数回お休みをし、先生がおっしゃっていたように次は他のことについての悩みの聞き取りをする。という負のループになっています。「予見して避ける」場合ができない場合は、どう助言をしていけば良いのでしょうか。

【A6】

とても難しい状況ですね。僕の教え子にもいましたのでとてもよくわかります。結論としては、他人（この場合家族）を変えるのは難しいので、自分が変わることを模索します。

予見はいきなりできないと思われまので、引き金対処のセルフケアを鍛えていきます。僕のお化けの例で行けば、お化けを見たら速やかに30分アニメ動画です。その方の場合で出来ることを一緒に探し、もしそういう状況になったらという避難訓練として、実際に支援者の前で実施できるようにしてあげます。それでも最初はできないでしょう。あとで聞いた際に「そういう時はどうすると良かったんだっけ？」と聞いてあげて、思い出させてあげてくだ

さい。引き金→対処 が反射的にできるようになるには時間と訓練が必要ですが、根気よく続けてあげると良いですね。ある日「対処できたよ！」と言われたらハイタッチしましょう。

【Q7】

なぜ辛いのか、と質問をしているうちにさらにメンタルが落ち込んでしまう利用者さんに対しては、どのような質問を活用してセルフケアに取り組むと良いでしょうか。

【A7】

質問の仕方や、質問をしていて落ち込む素振りがあった際の対応の仕方は横において、どのような質問をするかにこだわって回答をしてみると、これは第二回の研修でご紹介する「質問集」を試して頂ければと思います。お楽しみに。

【Q8】

K-STEP を継続するモチベーションはどのように保たせれば良いか？私自身もそうであるが、新しい習慣を定着・継続させるのはなかなか難しい。たった一日継続出来なかつただけで翌日も億劫になり、更に翌々日も…となりがちである。「やらされている感」から脱するための工夫は何かあるか？

【A8】

ここはとても大切なポイントですよ。自分一人で習慣を継続できる人は実はとても少ないと言われますので、できないことは特別にダメなことではありません。KSTEP においてももっとも有効なのは、支援者がいることですね。ダイエットが苦手な人がライザップに通うのと同じです。上手にやらせてくれる伴走者がいることだけで習慣化の成功率は上がります。その上で ①やる理由を明確に理解してもらう、②現状がどのような状況で、どんな風に将来なりたいか（これをありたい姿と言います）をイメージする ③そのための方法として KSTEP を実施する という流れで相互認識を高めると良いかと思います。

また、第1回でも話したかも知れませんが、やりたいと思う人から始めましょう。自分しかやっていないという環境では「なぜ自分だけ＝やらされ感」に目が行く人と、「自分だけ！＝お徳感」という考え方の人に分かれます。皆さんは先に後者の方と実績を積んでください。僕が強いのは、実際にそれで人を変えてきたという実績があるので、自信とそれを言葉にする熱意があります。皆さんに実績がないと「そうだと思うよ」「そういわれているみたい」と自分ごとになっていないので、相手も本気になりにくいのです。

支援者の皆さんがセルフケア支援において成長や成功の事例を作り出しましょう。それを横目で見ている方も「やらされ感」が下がると思います。ただやれば良いのではなく、見せ方も上手になると良いですね。

【Q9】

精神・発達の方の中には、環境要因や特性などが絡み合い「他人が全て悪い」「自分をこんな状

態なのは全部他人のせいだ」「なのになぜ自分ばかり我慢して、自分が変わらなければいけないのだ」と、自分が変わることを頑なに拒否する方もいらっしゃいます。ご本人の体調管理や自己理解の部分が就労定着においては要であると感じますが、なかなかその大切さを利用者ご本人に認識してもらうのが現状難しい部分もあり、ご本人が主体となって取り組んでいただくまでの具体的アプローチなどがあるようでしたら知りたいです。

【A 9】

非常によくわかります。まあ精神発達の方でなくても、程度の差はあれ世の中の半分くらいのはひとはこんな感じかもしれません(汗)。ポイントは自分が変わらないことが一番大切なのか(目的)、幸せになりたいけれどそのために自分が変わるのが嫌なのか(手段)を話し合えると良いかなと思います。恐らく本音では後者のはずです。そこまで話ができれば3回目に予定している「しあわせにはたらくとは」というお話が参考になるかと思います。お楽しみに。また、アドラー心理学に関する本は読んでみると良いですよ。

【Q 10】

今回は、毎日の報告や毎月の振り返りのポイントをお伝えいただけるということなので、どういう状態の方にはこういう伝え方、アプローチの仕方、など、その方の症状に応じての工夫がありましたら教えていただきたいです。

【A 10】

では第2回のご受講をお楽しみに。また、3回目にお話しする「25, 50, 75%という柔軟性」がもしかするとお役に立つ内容かも知れません。こちらもお楽しみに。

【Q 11】

研修の中で質問ができなかったため、こちらに記載させていただきます。このセルフチェックやツールを進めていくうえで、なぜ導入するのかという意義を本人に説明していく必要があると思います。とすると、本人が障害特性や疾病理解をすることも大切だと思うのですが、導入前にその理解が必要なのか、それともやりながら理解を深めていくのか、やってから深めていくのかどのような方法が適しているのでしょうか？

【A 11】

本質的な良いご質問ですね。これはお相手によるという回答かと思います。もう少し詳細に述べるならば、事前に必要な情報の精度はお相手によるということになります。人にはタイプがあり、簡単に大きく分けると ①言われたからやる、②信頼する人が勧めるからやる、③周りの人がやっているからやる、④自分で納得できたからやる に分けられます。

まったく説明なしはNGですが、ご質問にあった前提で深い理解が必要なのは④のタイプの方ですね。求められたら是非お話ししてあげると良いかと思います。逆にそれ以外の方はあまり細かすぎる説明はいらぬかもしれませんね。

【Q 1 2】

障害別にどのシートを活用すればよいのか、具体的に知りたい。

【A 1 2】

実は障がい別という考え方は持っていません。僕は基本的には鬱タイプのシートを使っていて、そのご利用者と運用している中で必要なら修正をしていました。その中でこれは皆さんにお伝えしておいたほうが良さそうだなと思ったのは、躁鬱タイプのシートの考え方ですね。それ以外にルールはありませんので、まずはスタンダードに鬱タイプ（ちなみに躁鬱に対して鬱タイプと呼んでいますが、悪化の方向性が鬱傾向に向かうという意味で一般的なものとお捉え下さい）をご利用になると良いかと思います。