

**“行動面のつまずき” への理解と対応**

～ 育ちを見守る・暮らしを支える ～



**仙 台 市**

この冊子は、知的障害や発達障害のある方々が示す行動面の問題について、基本的な考え方や対応の仕方をまとめたものです。行動面の問題の現われ方は人それぞれですが、知的な遅れの有る無しにかかわらず、幼少時からも見られ、心身の変化や環境変化の大きい思春期頃にかけて顕著になる傾向があります。早い段階から本人視点を持って適切に係わることで、将来にわたり、住み慣れた地域で安心して暮らすことが期待できます。


この冊子が、行動面の問題についての基本的な知識を学び、理解を深めるために、お役立ていただけることを願っています。



## 目次

1	“行動面のつまずき”と行動障害	…………… 1
2	“行動面のつまずき”と発達特性	…………… 2
3	まずは“行動の成り立ち”を考える	…………… 4
4	“行動の成り立ち”を考えるためのヒント	
	（1）行動の背景を整理する ～冰山モデル	…………… 5
	（2）行動を解釈し理解する ～本人視点	…………… 6
5	つまずきの予防や軽減のための基本的な考え方	
	（1）基本的な生活習慣を整える	…………… 7
	（2）生活環境を“見える化（構造化）”する	…………… 8
	① 場所の“見える化” ……物理的構造化	
	② 予定の“見える化” ……スケジュールの構造化	
	③ 手順の“見える化” ……ワークシステム	
6	暮らしに取り入れたい工夫の具体例	
	（1）食事中に座ってられないAさん	……………10
	（2）同じ服しか着ないBさん	……………12
	（3）集団活動中に周りの人を叩くCさん	……………14
	（4）買い物中に店内を走り回るDさん	……………16
	（5）遊び始めると切り替えられないEさん	……………18

“行動面のつまずき”に対応するための10のポイント



# 1 “行動面のつまずき”と行動障害

皆さんの家族や身近な人の中に、「なんでこんなに頑固なのだろう」、「些細なことで大騒ぎするのはなぜだろう」…など、理解しにくい行動を示すお子さんや大人の方はいませんか。

丁寧に対応してもなかなか行動が変わらない場合は、行動の背景に発達上の問題（遅れや偏り、それに伴う様々な特性など）が隠れている可能性があります。状態を正しく見極め、特性を踏まえて対応することで、落ち着いてくるかもしれません。

特性を理解しないまま、「困った行動を何とかしなくては」、「きちんと躰（しつけ）をしなければ」、「迷惑行為を止めさせなければ」と厳しく接すると、ますます行動がエスカレートしたり、その行動は消失しても別の行動が浮上したりすることがあります。加えて、注意や叱責を受けてばかりいると、「人は怖い」、「人といっても安心できない」と感じ、自分に係わりようとする人に対して拒否的になることも心配されます。安心して人を受け入れ、場や時間を共有できるようになることは、その後の社会参加のためにもとても大切です。

また、「一時的なものだろう」、「成長したらおさまるだろう」と考えてそれらの行動を放っておくと、固着化・長期化し、“行動障害”（※）の状態に至ることも懸念されます。行動障害の改善には長い時間と専門的な知識が必要になるため、問題がまだ小さい“つまずき”のうちに適切な対応を考えることが望まれます。

※ 行動障害：「発達障害を持った人たちの環境への著しい不適応を意味し、激しい不安、興奮、混乱の状態で、結果的には、多動、疾走、奇声、自傷、固執、強迫、攻撃、不眠、拒食、異食などの行動上の問題が日常生活の中で出現し、現状の養育環境では処遇困難なものをいい、そうした行動面から定義する群である。行動障害は、その人が生来的に持っている資質そのものではなく、適切な働きかけをすることで軽減することが可能である」（元弘済学園園長の飯田雅子氏による）

## 2 “行動面のつまずき”と発達特性

“行動面のつまずき”は、知的障害（知的発達の遅れ）の有無にかかわらず現われます。傾向として、最も対応が難しくなるのは重度の知的障害と自閉症の特性を併せ持つ場合であると言われており、それぞれの特性や対応を学ぶことは、適切な対応を考える上でとても役立ちます。

以下に、知的障害と自閉症の主な特性と基本的対応を挙げましたが、実際にはこれらの特性が様々な程度・強さで組み合わせり、そこに環境の影響や成長による変化等も加わることによって、多彩な状態像を示します。

### 知的障害の主な特性と基本的対応

- ・ 新しいことを学習し、覚えることが苦手です。

活動中に動かなくなったり不安定になったりするものは、どうしてよいのか分からず困っているのかもしれませんが、前に一度伝えたことでも、その都度繰り返し具体的に伝えましょう。

- ・ 相手の言葉を理解し、自分の意思を伝えることが苦手です。

遠回しの表現や比喩的な言い回しより、簡潔で直接的な表現の方が理解しやすいでしょう。話し言葉だけでなく、実物、写真、身振り、文字などの理解しやすい手段を探しましょう。本人に問いかける場合も、選択肢を示すなどして意思決定しやすい方法を工夫しましょう。

- ・ 抽象的概念を理解し、複雑な事柄を考えるのが苦手です。

難しいことは苦手ですが、日常的に繰り返される一連の動作や実際の体験から学んだことは覚えていて、その場に合った行動ができます。

## 自閉症の主な特性と基本的対応

- ・ 社会性の育ちにくさ（人との係わりの苦手さ）があります。

他者の気持ちに共感したり相手の立場にたって考えることが難しいため、人に関心がなく、振る舞いが自己中心的に見えたりします。興味のあるものを介して、タイミングよく働きかけるなどの工夫が必要です。

- ・ 言語発達やコミュニケーション能力の育ちにくさがあります。

発語がなかったり、難解な言葉を知っていてもパターン的な会話に終始したりして、意思の疎通に難しさがあります。本人の理解や能力に即した方法で、コミュニケーションの幅を広げていくことが大切です。

- ・ 想像力の問題（興味の偏りや強いこだわり）があります。

少しい状況変化にも混乱しやすいため、同一性に固執します。わかりやすく整理された環境では、落ち着いて過ごすことができます。

併せて、次のような特徴や傾向が見られることもあります。

### ○ 感覚の問題

特定の音や肌触りなどの感覚刺激に敏感で、非常に不快に感じたり、逆にとても鈍かったりします。

### ○ 認知や記憶の問題

物事の捉え方に偏りがありストレスを溜めやすい傾向にあります。過去の嫌な出来事を思い出し、突然不安定になることもあります。

### ○ 身体運動の問題

手先が極端に不器用だったり、体の動かし方がぎこちなかったりします。

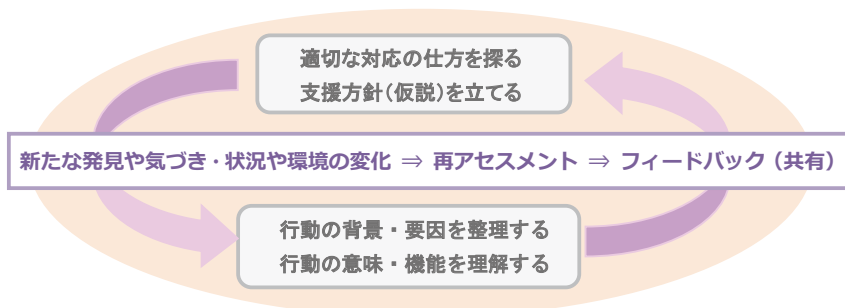
### 3 まずは“行動の成り立ち”を考える

行動の背景は様々であり、それらが相互に関連し合っていることから、発達特性以外の要因についても幅広く考える必要があります。

たとえば、その行動は何をきっかけにしてどのような場面で起こりやすいのか、周りはどのように対応しているのか、対応した結果本人はどのような状態になるのか…といったように、その行動の前後の状況も含めて把握し、丁寧に整理していくことが重要です。このようにして、“行動の成り立ち”（本人にとっての意味や機能）を明らかにすることを“アセスメント”（※）といいます。

ただし、行動の背景には様々な問題が絡んでおり、簡単には整理できないことも少なくありません。継続的に係わる中で新たな情報が得られることもあれば、本人を取り巻く環境が変化することもあります。下記のイメージ図にもあるように、アセスメントは1回で終わることなく、必要に応じて何度も繰り返し行われます。

- ※ アセスメント：行動面のアセスメントとは、本人の障害特性や個性、環境因等を明らかにするとともに、その行動が生じ、継続している仕組みを明らかにすることです。アセスメントから導き出された対応のポイントや支援方針は、家族や関係者全員で共有し、今後の対応に活かすことが期待されます。



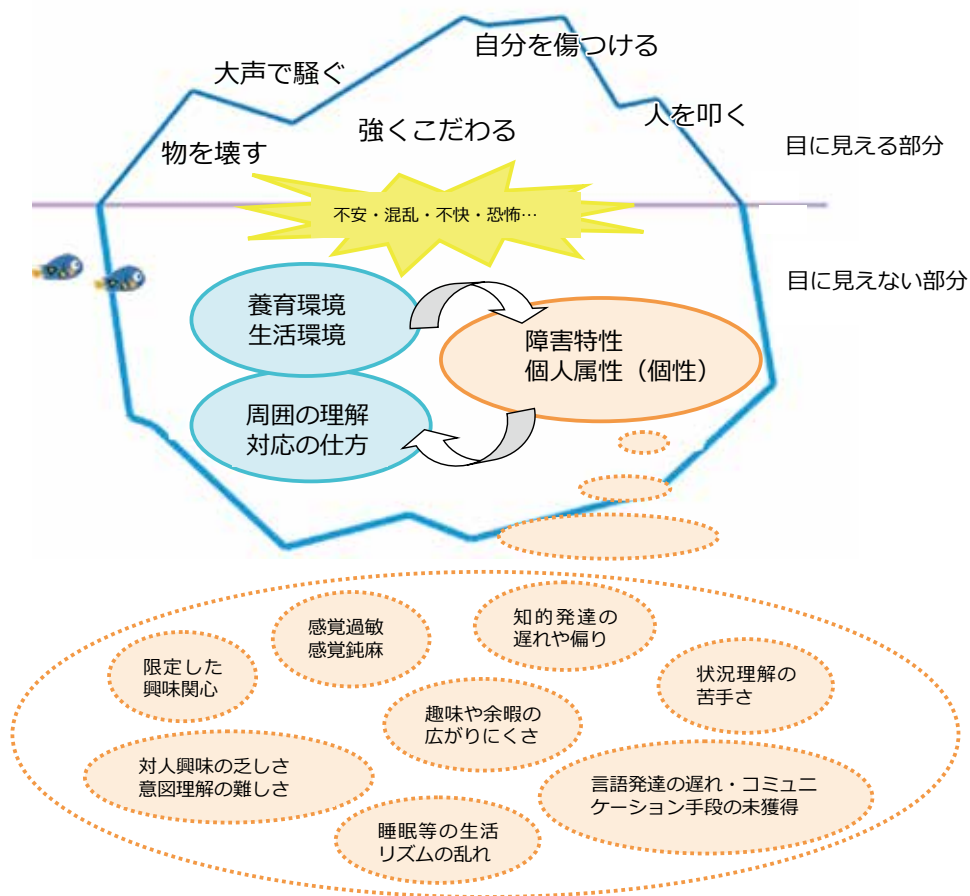
## 4 “行動の成り立ち” を考えるためのヒント

### (1) 行動の背景を整理する ～冰山モデル

行動の背景を整理するには、“冰山モデル” という考え方が役立ちます。

冰山は海上に出ている部分よりも海面下に隠れている部分が多いことになぞらえ、「表面化している行動の背景には様々な要因が隠れている」とする考え方です。

★ 下図は、冰山モデルによる整理の一例です。



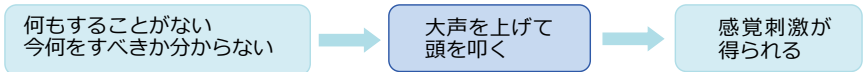
## (2) 行動を解釈し理解する ～本人視点

障害の有る無しにかかわらず、私たちの行動の多くは、“行動後の結果 = 行動によって得られるもの” によって維持・強化されています。

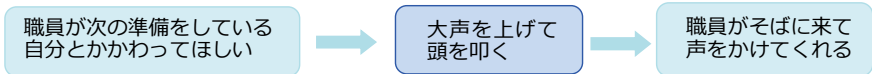
その行動が続いている原因を探るには、前後の状況を観察し、具体的に記録し、整理することが有効です(※)。本人にとってその行動がどのような意味(機能)を持つのかを理解しようとする事は、“本人の視点に立って考える” ことにつながります。

★「大声を上げて頭を叩く」行動を例にとり、行動の意味(機能)を考えてみましょう。

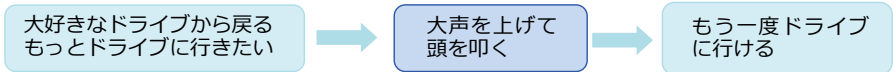
### ① 自己刺激的な行動(その行動のもたらす感覚刺激を得るための行動)



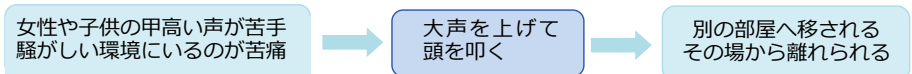
### ② 注意喚起のための行動(他者の注目やコミュニケーションを得るための行動)



### ③ 意思の表現・伝達の手段1(物や活動などの要求を達成するための行動)



### ④ 意思の表現・伝達の手段2(嫌悪、不快、苦痛などを回避するための行動)



※ ABC 分析：行動を分析し理解するための手法の一つに、ABC 分析があります。ABC 分析では、問題とされる行動を、「A (Antecedents) = 行動の前の出来事」、「B (Behavior) = 行動」、「C (Consequences) = 行動の結果」の3要素で捉え、整理・分析することで、行動の成り立ちを明らかにしていきます。



## 5 つまずきの予防や軽減のための基本的な考え方

行動面のつまずきを予防・軽減するには、基本的な生活習慣を整え、生活を分かりやすく“見える化（構造化）”（※）することが有効です。

### （１）基本的な生活習慣を整える

基本的な生活習慣とは、「睡眠・食事・排泄・清潔・着脱」を指します。中でも、「ぐっすり寝る」・「しっかり食べる」・「すっきり出す」という３習慣を整えることにより、体の調子が良くなり、精神的にも安定します。

私たちは、生活リズムが崩れたり心身の不調を感じたりしても、ひどくなる前に改善のための手立てを講じることができます。しかし、知的な遅れや発達の違いがあると、心身の状態を自覚することが難しかったり、不調であることを言葉にして周囲へ伝えることが苦手だったりします。

特にきっかけのない「不機嫌」や「イライラ」、「落ち着きのなさ」の背景には、生活リズムの乱れからくる睡眠不足や便秘などの生理的な問題が隠れている場合があります。普段の生活の様子を注意深く見守り、本人を落ち着かない状態にさせていると思われる生理的な要因が見つかったら、まずはそこから整えていきましょう。



「ぐっすり寝る・しっかり食べる・すっきり出す」の3習慣

- ※ 構造化：アメリカ・ノースカロライナ州の自閉症等コミュニケーションに障害のある子どもへの支援プログラム「TEACCH」で用いられる手法です。周囲の環境（時間や空間）の意味を分かりやすく整理して本人に伝えるための、「合理的配慮」でもあります。特に、「様々な刺激に反応しやすい」、「言葉だけでは十分理解できない」、「見通しがつかないと不安になる」といった発達特性を持つ人に対して有効ですが、障害のない人にとっても生活のしやすさにつながる重要な手法といえます。

## (2) 生活環境を“見える化(構造化)”する

自分が置かれた状況や今取り組むべきこと、その後の見通しが分からないままその場に居続けることは、多くの人にとって大きなストレスになります。不安や混乱なく安心してその場で過ごすには、生活環境を整えること(環境調整)が大切です。

環境調整の基本は、場所(空間)や時間の持つ意味、物事の順序、手順、始まりと終わりの概念、予定(スケジュール)などの“目に見えないもの”を“見える化”し、視覚的に分かりやすく示すことです。以下に“見える化”の代表的な例を紹介します。

### ① 場所の“見える化”…物理的構造化

物理的な構造化とは、活動と場所(部屋やスペース)を一致させることです。

たとえば、「食事をする場所」、「テレビやビデオを観る場所」、「自由に遊ぶ場所」、「勉強や課題をする場所」、「寝る場所」といったように、活動とそれを行う場所を一对一で対応させます。リビングなどの多用途に使用する部屋は、棚や衝立で仕切りを設けたり、色分けしたビニールテープを貼ったりしてもよいでしょう。

本人の中で活動と場所が明確に結びつくと、その場所へ行っただけで「今何をすればよいのか」が分かるので、周りの指示がなくてもスムーズに行動することができるでしょう。

### ② 予定の“見える化”…スケジュールの構造化

スケジュールの構造化とは、「次に何かがあるのか」を伝えることです。

伝える際には、本人の理解の程度やコミュニケーションの状態に合わせて、確実に伝わる手段(話し言葉・文字・実物・写真・絵など)と分量(単語・2~3語文・今の活動から次の活動までの予定・1日の活動予定・1週間の活動予定など)を見極めることが重要です。

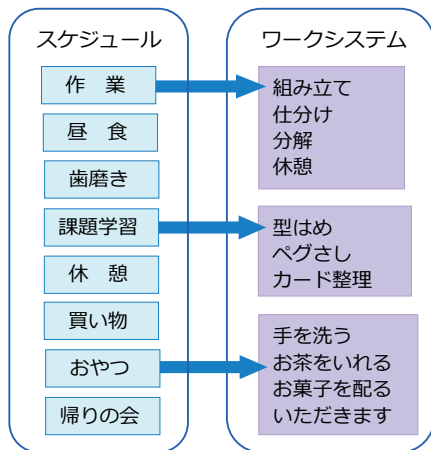
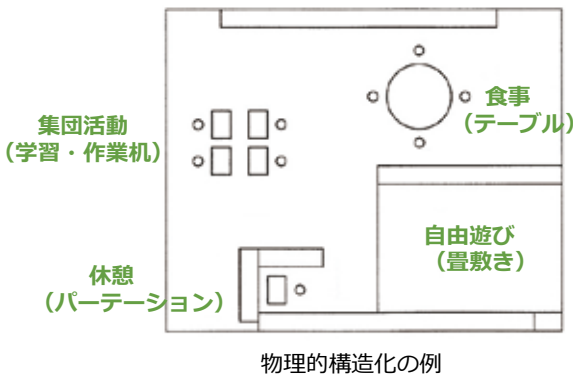
「いつ・どこで・誰と・何をするのか」、「それはいつ終わるのか」、「終わったら何かがあるのか」という1日の流れを理解し、見通しをもつことにより、大きな混乱なく落ち着いて過ごすことができるでしょう。

### ③ 手順の“見える化” …ワークシステム

ワークシステムとは、今取り組んでいる活動の内容や手順を伝える工夫です。

「何をするのか（作業や課題の内容）」、「どれだけするのか（量）」、「どうなったら終わるのか（終わりの概念）」、「全部終わったら次は何か（見通し・めあて）」という4つの情報を、本人に分かりやすく伝えることが基本です。

時間や時計の理解が難しい場合は、「終了したカードや実物」を置く場所や入れる箱などを用意し、視覚的な量の変化によって「物事が終了すること（終わりの概念）」の理解を促すのも一つの方法です。本人に合わせた方法を工夫しましょう。



## 6 暮らしに取り入れたい工夫の具体例

“行動面のつまずき”は日常生活の様々な場面で現われます。以下に紹介する工夫や対応の例を参考にして、まずはできることから始めてみましょう。

### (1) 食事中に座ってられないAさん

Aさんは、食事中にじっとしていることができません。テーブルの調味料も1ピン全部使い切ってしまう。他の人の分まで食べてしまうこともあり、困っています。落ち着いて食事ができるようになるには、どうしたらよいでしょうか。



### Step1 背景の整理 ～「食事中に座ってられない」理由を考えてみましょう

- ① **生活リズムは整っていますか？**…「眠い」、「お腹が張って苦しい」等の生理的な不快感のために、機嫌が悪かったり落ち着かなかったりすることがあります。
- ② **嫌いなものや苦手なものは何ですか？**…感覚の過敏さがあると、味や臭い、硬さ、歯触り、温度などの刺激が通常よりも強く感じられることがあります。食べ物そのものでなく、盛り付けや皿の模様などの「見た目も苦手」という場合もあります。
- ③ **目の前のことにどれくらい集中できますか？**…食事場面以外にも落ち着かないときは、他の要因にも目を向けてみましょう。自閉症の発達特性として、「目の前の情報の中から必要なものや大事なものに注意を向けること（選択的注意）」や「複数のことを同時に処理すること」の苦手さがあります。強く興味を持っているものや気になるものが周囲にあると、それに注意を奪われて、食事に集中できないこともあります。
- ④ **「ちょうどいい」、「適当」という概念を理解していますか？**…「ほどほど」や「ちょうどいい」、「適当」という概念を理解するには、経験や学習が必要です。たとえば、料理好きな人はレシピの「適量」がどの程度の量を指すのか感覚的に分かりますが、料理初心者にとっては「〇〇グラム」や「カップ〇杯分」のように具体的・客観的な量を示してある方が分かりやすいでしょう。また、味

覚が通常とは異なっているために味の濃さをあまり感じられず、大量にかけている可能性もあります。あるいは、過去に経験した「ビンなどの容器をカラの状態にする」という行動がパターン化しているとも考えられます。

- ⑤ **自他の区別はついていますか？**…人は母親と一体化した状態からスタートし、社会的な関係を通して自分と他者を区別できるようになります。この「自他の区別」が芽生えてくると、「順番待ち」や「オモチャの貸し借り」といった他者の存在を意識した行動がとれるようになります。しかし、この「自他の境界線」は目に見えない心理的なものであるため、「抽象的なものや目に見えないものの理解が難しい」という発達特性がある場合には、知的発達の遅れはなくても、理解するまでに時間がかかることがあります。

## Step 2 本人視点による行動の解釈 ～Aさんの場合

Aさんは、生活リズムの問題はなく、食べ物の好き嫌いもあまりありません。ただし、以前熱いものを食べて口の中を火傷したことがあり、家では何でもしっかりと冷ましてから食べているとのことでした。

日中の「おあつまり」などの場面では、耳を塞いで周囲の音を遮断するような姿がしばしば見られます。突然の大きな音は比較的平気ですが、かすかに聞こえる断続的な音に対して、特に耳塞ぎが多く見られるようでした。

知的発達の遅れがあり、理解できる言葉は日常よく使われるいくつかの単語に限られます。自他の区別も曖昧で、食事以外でトラブルになることもあります。

「多すぎる」とか「少しだけ」とか言われても、どうすればいいかわからないよ。

湯気が上がっていると火傷しそうで怖い。冷めるまで食べたくないよ。

BGMの音が気になってイライラしてしまう。聞こえない場所へ行きたいよ。

目の前のものを食べているだけなのに、いつも怒られる。なんでだろう。納得できないよ。

怖いこと、不安なこと、混乱していること、納得できないこと、不満なこと…たくさんあるのに、うまく周りに伝えられないよ。

Aさんの声に耳を傾けてみましょう。

### Step3 工夫や対応の例 ～できることから始めてみましょう

- ① Aさんの通う園ではいつも温かい食事を提供しており、保護者からも喜ばれています。しかし、Aさんの「事情」に配慮し、Aさんの分だけ早めに取り分けておき、よく冷ましてから配膳することになりました。
- ② 食事中流していた音楽を止め、楽しい雰囲気づくりを工夫することになりました。
- ③ 調味料は小分けにし、Aさん用の容器に1回分ずつ用意することになりました。
- ④ Aさんの食器にシールを貼り、「Aさんのマーク」に決めました。テーブルにはビニールテープを貼って区切りを作り、同じシールを貼ることで、Aさんがそれを見れば「自分の席」であることが「見て分かる」ようにしました。
- ⑤ 実物や写真等も使いながら、Aさんに確実に伝わる方法を探ることになりました。Aさんにとって分かりやすい伝え方を園全体で共有することになりました。

#### (2) 同じ服しか着ないBさん

Bさんは、毎日同じ服ばかり着たがり、他の服を嫌がります。なかなか洗濯できないため汚れが目立ち、衛生面も心配です。どうすれば他の服も着てくれるようになるのでしょうか。



### Step1 背景の整理 ～「同じ服しか着ない」理由を考えてみましょう

- ① 「大丈夫な服」と「絶対ダメな服」はありませんか？…「大丈夫な服」が分かれば、そこから着用できる服の種類を増やしたり、範囲を広げたりしていくことができます。「絶対ダメな服」には、必ず本人なりの理由があります。
- ② 「絶対ダメな服」に共通する特徴は何でしょう？…服は直接肌に触れるものなので、感覚の過敏さがある場合、特に影響が出やすいと言えます。多くの人が不快に感じるチクチクした感覚は平気なのに、多くの人が快適に感じるフワフワした柔らかさが苦手な人もいます。顔面に感覚過敏がある場合は、服そのものでなく着用時顔に布などが当たる感覚が苦手な場合もあります。視界が遮られることに強い恐怖を覚える人は、Yシャツやカーディガンなどの羽織りもの

は平気なのに、セーターやTシャツなどのかぶりものが苦手なこともあります。

- ③ **一度経験したことや覚えたことを毎回同じようにやりたがる傾向はありませんか？**…自閉症の発達特性の一つに、「一度覚えた行動や習慣を変えることを極端に嫌がり、いつも同じパターンを繰り返すことで安心する」（同一性の保持）という特性があります。また、特定の傾向を持つ服ばかりを好む場合は、服そのものというよりも、その服の持つ何らかの属性（色、柄、デザイン、手触り等）にこだわっている可能性もあります。

## Step 2 本人視点による行動の解釈 ～Bさんの場合

Bさんは、かぶりものと羽織りもののどちらかを好む（嫌う）ということはありませんでしたが、「絶対ダメな服」はジャージとトレーナーでした。どちらも首まわりや手首がキュッと締まるデザインであることから、Bさんは窮屈な服や締め付け感のある服が苦手なのかもしれません。Bさんにとっての「大丈夫な服」は、少し緩みのある服であることが分かりましたが、色や柄へのこだわりは特にはないようです。

また、Bさんが毎日着たがる服は、以前家族でキャラクターのイベントに参加したときに着ていたものでした。イベント中、Bさんは大好きなキャラクターに囲まれ、周囲から「かわいい」と誉められて終始機嫌良く過ごしました。Bさんにとってこの服は、「こだわりの対象」というよりも、楽しい記憶と結びついた「特別な服」なのかもしれません。

## Step3 工夫や対応の例 ～できることから始めてみましょう

- ① Bさんにとって「絶対ダメな服」である窮屈で締め付け感のある服の代わりに、「大丈夫な服」である緩みのあるデザインの服を中心にそろえることにしました。「大丈夫な服」の中で、少しずつレパートリーを広げることにしました。
- ② Bさんの大好きなキャラクターのボタンやワッペンを数種類用意し、服の襟や胸元に縫い付けました。それらの服を引き出しの中に順番に並べ、「月曜日は〇〇（キャラクター名）の日」、「火曜日は△△（左に同じ）の日」とルールを決めて、一週間のローテーションで着られるようにしました。
- ③ Bさんが他の服を着ているときに、良いことを見つけて誉めたり、本人が気に入っている活動に誘って一緒に遊んだりして、その服と楽しい記憶とが結びつくような対応を続けてみることにしました。

### (3) 集団活動中に周りの人を叩く C さん

C さんは、家では「自分のペースで穏やかに過ごしている」とのことですが、通所施設では活動中に突然近くにいる利用者を叩いたり、引っ掻いたりします。

その都度強く制止していますが、トラブルやケガが心配です。

みんなと仲良く過ごすためには、どうしたらよいでしょうか。



## Step1 背景の整理 ～「集団場面で突然人を叩く」理由を考えてみましょう

- ① **活動内容は本人の興味や能力に合っていますか？**…興味を持たない活動や簡単すぎる（あるいは難しすぎる）活動に取り組むことは、退屈で、苦痛を感じることもあります。また、何をしてよいのか分からないときや、何もすることがなくて時間を持て余しているときは、普段は気にならないことが気になり出したり、ささいなことでイライラしたりします。
- ② **活動する環境は本人の特性に合っていますか？**…満員電車のように人口が密集している状況や、たくさんの刺激にあふれた環境に置かれると、人は心穏やかではいられなくなり、いつもより攻撃的になったり、衝動的になったりする傾向があります。特に、先に挙げた「選択的注意」の苦手さを発達特性として持つ人がこうした環境に置かれると、混乱し、不安定になることもあります。
- ③ **働きかけの前後で本人の行動に変化は見られますか？**…繰り返し言い聞かせたり、その都度注意したりしても行動に変化が見られない場合、その言葉は相手に届いていない（理解されていない）と考えた方がよいでしょう。また、強く制止することで一旦行動がおさまったとしても、活動内容や環境が変わらなければ、また違う形で行動の問題が出てくる可能性もあります。同じ働きかけを続けても変化が見られない場合は、本人の状態に焦点を合わせ、確実に伝える方法や本人に合った環境調整の仕方を考えてみましょう。

## Step2 本人視点による行動の解釈 ～C さんの場合

集団活動中の C さんの様子を注意深く見てみると、プログラムによって状態に波があり、意外にも C さんが最も得意とする「袋詰め作業」時にトラブルが多いことが分かりました。自分の割り当てを早々に終えた C さんは、まだ作業が終わっていない他の利用者の分にも手を伸ばし、拒否した相手を叩いたり引っ掻いた



りしていたのです。

トラブルに気づいた職員に強い調子で制止されるとすぐに手を引っ込めますが、次の作業を指示されるまでの間、Cさんはずっと自分の手指の皮を剥いたり爪を噛んだりしていました。このことから、注意や叱責は一見効果的ですが、実はCさんにとって大きなストレスになっていることがうかがえました。

### Step3 工夫や対応の例 ～できることから始めてみましょう

- ① 今より少し難易度の高い作業を用意するか、もしくは1回分の作業量を増やすなどし、Cさんの反応を確かめながら、最適な作業内容を検討することにしました。また、空いた時間や待ち時間をなくすため、作業の合間に取り組めるちょっとした活動を決めて、スケジュールに加えました。
- ② 日中活動の際に使用する部屋の一角にパーテーションを置き、刺激の多い環境から離れて一人になれる場所（パーソナルスペース）を確保しました。状態が落ち着かず、集団場面や作業活動等への参加が難しい場合には、休憩時間や待ち時間でなくても自由に出入りできるようにしました。
- ③ 注意や叱責の言葉をCさんが理解することは難しく、委縮させるだけではないかと思われました。また、このままストレスフルな状況が続けば、爪噛みや指いじり以上に自分自身を傷つける行動（自傷行為）につながる恐れもあることから、働きかけの仕方を見直すことにしました。まず、言葉がけの際は威圧的にならないように声のトーンや大きさに注意し、簡潔な言葉で伝えることを職員間で共有しました。また、Cさんが自分の作業を終えたところで職員がタイミング良く声をかけ、Cさんが達成感や自信（肯定的な自己イメージ）を持てるような働きかけを増やすことにしました。そして、次にすべき活動を提示し、すき間の時間を作らないように配慮することにしました。

#### (4) 買い物中に店内を走り回る D さん

D さんは、買い物中に店内を走り回って迷子になったり、勝手に棚の商品に触ったりするため、目が離せません。家でひとり留守番をさせるわけにもいかず、家族は買い物たびに疲れ切ってしまいます。

スムーズに買い物を済ませるには、どうしたらよいでしょうか。



### Step1 背景の整理 ～「買い物中に店内を走り回る」理由を考えてみましょう

- ① **店内は「本人にとってどのような環境か」想像してみましょう**…色とりどりの商品が陳列され多くの買い物客が集まる店内は、刺激にあふれています。「今日は〇〇（だけ）を買おう」、「買い物は 10 分で済ませて、家に帰ったら△△をしよう」と明確な目的や見通しを決めていても、いざ店内に入るといつい他の商品を手にとってみたり、買うつもりのない商品を買ってしまったたりすることもあるでしょう。まして、買い物の目的や見通しも分からないまま店に入れば、興奮して落ち着かなくなるのは仕方のないことです。「店に入ってから」落ち着かせるのは困難です。「買い物に行く前に」できることを考えましょう。
- ② **出かける前に「どこで何をかうのか」（目的と見通し）を伝えましょう**…本人が最も理解しやすいコミュニケーション手段は何でしょうか。言葉だけでは伝わらない場合は、実物や写真、絵などの視覚的な手がかりが有効です。たとえば、よく行く店と、その店へ持って行くエコバックを一対一で対応させます。すると、エコバックを見ただけで行き先が分かり、「予想していた店と違った」ことから生じる不安や混乱を未然に防ぐことができます。ロゴやマークに興味がある場合は、店のマークを事前に見せることで、行き先を伝えるのも一つの方法です。店のチラシは情報量が多すぎるので、マークだけを切り取ってカードにすると良いでしょう。よく購入する商品は写真や絵カードにしたり、文字（単語）が読める場合はそれらと組み合わせて買い物リストを作成したりするなど、本人の興味や理解に合わせて工夫してみましょう。
- ③ **店内で「何をすればよいか」（役割）を伝えましょう**…家族や友達の買い物に同行するとき、ただ付き合わされるより、「似合う色や柄をアドバイスしてほしい」、「プレゼントを一緒に選んでほしい」と言われた方が、買い物を積極的に楽しむことができるでしょう。このように、明確な役割を与えたり、ゲーム

性を持たせたりすることにより、買い物の時間を本人にとって「付き合いされる時間」から「楽しい時間」に変えていきましょう。

- ④ **お預かりや見守りなどのサポートをしてくれる人を見つけましょう**…とはいえ、子どもがまだ小さく、物事を理解する力やコミュニケーションの土台となる力が十分に育っていないうちは、親子双方にとって買い物はかなりの負担になるでしょう。その場合は、無理せず、思いきって周りの人にサポートしてもらう方法を考えましょう。他の家族や頼める人に本人の見守りをお願いして、一週間分をまとめ買いするとか、冷凍食品を上手に活用するのもよいでしょう。今の大変さが、この先もずっと続くとは限りません。学校に入ってから学ぶこともたくさんあります。焦らず、本人の成長を待ちましょう。

## Step 2 本人視点による行動の解釈 ～Dさんの場合

Dさんは、母親がカートを取りに行くほんのちょっとの間や、陳列棚に目を移したその際に、あっという間にいなくなってしまう。入店するやいなや大好きなお菓子コーナーへ突進し、購入前のお菓子の袋を開けて食べてしまったり、買い物そっちのけでエレベーターへ向かい、その前から動かなくなったりしたこともありました。こうした様子から、Dさんは、買い物の目的や意味、手順、店内でのルール等について理解していないために、店内でも家と同じように自由に振る舞っているのではないかと思われました。

また、「特定の気になるもの」があり、それを見たり確認したりすることが店内での行動パターンになっているようでした。

## Step 3 工夫や対応の例 ～できることから始めてみましょう

- ① 買い物へ出かける前にDさんにエコバックを見せて、「〇〇（店名）へ買い物に行くよ」と必ず予告することにしました。Dさんは簡単な単語（ひらがな文字）は読むことができるので、よく購入する商品の写真に文字を添えたカードを用意し、Dさんに見せながら一緒に確認することにしました。
- ② 店内では、写真カードを1枚ずつDさんに渡し、「写真と同じ商品を探す→見つけた商品をカゴに入れる」ことをゲーム感覚で楽しみながら一緒にやってみることにしました。この写真カードの意味や使い方をしっかりと理解できるようになったら、「レジに並ぶ→お金を払う→商品をエコバックに入れる→車に運ぶ」という一連の流れを図で示した手順カードを作成し、「ゲームが

終わったら次に何をすればよいか」を、分かりやすく伝えることにしました。

- ③ 買い物中に D さんがお菓子やエレベーター等を気にして落ち着かないときは、写真カードを見せながら「今何をすればよいか」に注意を向けることにしました。そして、商品をすべて選び終わったら、「ごほうび」として「エレベーターを見に行く」、あるいは「好きなお菓子一つ選ぶ」というルールを作り、手順カードに加えることも検討しています。こうした働きかけを通して D さんの行動の変化を確認しながら、今後も D さんの興味や行動パターンを活かした方法を工夫してみることにしました。

### (5) 遊び始めると切り替えられない E さん

E さんは、夕飯後に遊び始めると、お風呂や歯磨きに誘っても遊びを止めず、行動を切り替えることができません。寝る時間が遅くなると、翌日は一日中機嫌が悪いことも多く、悪循環になっています。うまく行動を切り替えて、規則正しい生活を身に着けるには、どうしたらよいのでしょうか。



## Step1 背景の整理～「遊び始めると切り替えられない」理由を考えてみましょう

- ① **「好きなことや楽しいこと」はすぐには止められません**…大好きな趣味や楽しみにしていた活動に取り組んでいる最中に突然止めるように言われても、すぐには止められません。発達特性として、通常とは少し異なる見方で物事を捉える傾向のある人は、想像もつかないほど目の前のことに集中し、自分だけの世界に没頭している場合もあります。声がけをしても遊び続けているときは、「無視している」のではなく、「耳に入らない」状態にあるのかもしれない。
- ② **「時間の概念」を理解していなければ時間を意識することはできません**…時間の概念を理解していれば、体感的には短く感じられても、時計等で具体的・客観的な時間を知り、経過時間を正しく認識することができます。しかし、時間の概念が身につけていない場合は、自分自身の感覚が「事実」です。周りから

すると長時間であっても、本人にとってはほんの短い時間にしか感じられないこともあるでしょう。時計やタイマーを活用して「時間を見える化」するなど、本人が時間に意識を向けるための方法を工夫しましょう。

③ **見通しが立たず不安な場合にも、目の前のことに没頭することがあります…**

「次に何をすればよいのか」が分からないと、漠然とした不安を感じたり落ち着かない気持ちになったりします。知的障害があり一日の流れを理解することが難しい場合や、自閉症の特性である「ささいな環境の変化にも混乱しやすい」傾向が顕著である場合には、特定の物や行動パターンに強くこだわったり、目の前のことに過度に集中したりすることで、無意識に不安を和らげていることもあります。本人がいつでも確認できるように、スケジュールボードに一日の予定を並べて提示しておくことや、予定の変更がある場合は必ず予告することなども、不安の軽減に効果があるでしょう。また、基本的な日課を決めて「今すること」と「次にすること」を明確にすることで、スムーズに行動を切り替え、規則正しい生活を送っている人もいます。

④ **次の予定が「苦手なことや嫌なこと」である場合にも、次の行動に移せないことがあります…**

次の予定が「苦手なことや嫌なこと」と分かっている場合、次の行動へ移るのはとても気の重いことです。今していることを止められないのは、「楽しいから」ではなく、「次が嫌だから」かもしれません。本人の様子や外見からは分かりにくいかもしれませんが、「この状況をストレスに感じて困っているのかもしれない」、「止めない」のではなく「止められない」のかも


## Step 2 本人視点による行動の解釈 ～Eさんの場合

Eさんは、夕飯後に遊び始めると声がけにも応じず、2～3時間遊び続けることもあります。納得するまで遊ぶと満足するのか自分から片付け始めますが、遊んでいる最中に無理に止めさせようすると、手を払いのけて強く拒否します。目の前で物を見せても手で払いのけてしまい、声がけが聞こえていないように見えることもあります。「おしまい」や「終わり」、「止める」という言葉には特に敏感で、自分とは関係のない会話の場合であっても、その言葉が耳に入ると顔をしかめて嫌がります。一方、本人が片付け始めたタイミングで次の行動を促すと、嫌がらずに素直に応じており、歯磨きや入浴に対する苦手意識はないようです。

最近時計に興味を示すようになりましたが、時間の感覚はまだ身につけていないようです。

### Step3 工夫や対応の例 ～できることから始めてみましょう

- ① 「おしまい」や「終わり」、「止める」という言葉はEさんを不安にさせるため、できるだけ使わないことにしました。代わりに、「〇〇を10分やったら次は△△をしようね」、「あと3回やったら次は〇〇だね」というように、Eさんが次の行動に移る前に、丁寧に予告の声がけをすることにしました。
- ② Eさんが安心して生活できるように、家での過ごし方を見直すことにしました。日によってまちまちであった入浴や就寝の時間を一定にし、日課として習慣づける（「ルーティーン」化する）ことにより、Eさんが自分で判断して行動できるようになるための仕組みを整えることにしました。また、特に切り替えの難しい夕飯後については、「①ごはんをたべる→②はをみがく→③お風呂にはいる→④あそぶ→⑤かたづけ→⑥ねる」という一つの行動を図示した紙を用意し、見えるところに貼り、夕飯の前にEさんと一緒に確認することにしました（「スケジュール」の活用）。Eさんの楽しみである遊びの時間をなくすのではなく、歯磨きや入浴といった日課を済ませてから就寝までの間は、Eさんが好きな遊びを思いきり楽しめる時間として保障することにしました。
- ③ ②のように毎日の生活を整える一方で、Eさんが夕飯後に遊び始めてしまった場合の対応も、決めておくことにしました。Eさんは、人の声よりも物音に敏感な傾向があります。そこで、声がかよりも電子音の方がEさんの注意を引きやすいのではないかと考え、タイマーを利用することにしました。終了時間をセットし、Eさんに「ピピピと鳴ったらお風呂（歯磨き）だよ」と次の予定を伝えながら、見やすい場所にタイマーを置きます。Eさんにとって、タイマー音が「次の行動に切り替えるサイン」として定着するまで、この対応を続けてみることにしました。



## “行動面のつまずき” に対応するための 10のポイント

- 1 「困った人」ではなく「困っている人」（本人視点）
- 2 行動の問題は「不調のサイン」であり「環境とのミスマッチ」
- 3 「問題が出てから」ではなく「問題が小さいうちに」（予防）
- 4 丁寧な観察と記録から見えてくる行動の背景に着目（冰山モデル）
- 5 行動が持つ「コミュニケーションとしての意味（機能）」を重視
- 6 まずは基本的な生活習慣（睡眠・食事・排泄）を整え心身の安定を
- 7 環境調整の基本は「生活の見える化」（構造化）
- 8 発達特性（こだわりなど）を利用し成功体験や自信へ繋げる柔軟な発想を
- 9 ネットワーク（家族・近隣・支援者・関係者ら）はフルに活用
- 10 地域で暮らす将来の姿をイメージし「今できること」からスタート



発行：仙台市北部発達相談支援センター（北部アーチル）

住所 仙台市泉区泉中央二丁目 24 番 1 号

電話 022-375-0110（代）

仙台市南部発達相談支援センター（南部アーチル）

住所 仙台市太白区長町南三丁目 1 番 30 号

電話 022-247-3801（代）

アーチル 仙台



検索



協力：仙台市第二自閉症児者相談センター（なないろ）

令和2年3月発行