

2019年おがるモデル事業 活動紹介

就労のための早期支援

おがるトランジション・プログラム

札幌市自閉症・発達障がい支援センターおがる 塚本由希乃

● 目的

発達障がいの就労支援における課題のひとつに、就労定着の難しさが言われているが、発達障がい傾向がある方の場合、就労スキルのベースとなるスキルの習得が必要であることが考えられる。今回、発達障がい傾向のある方の学び方に合わせ、想定されるベーススキルの習得を目的に、おがるトランジション・プログラムを実施した。

● 支援内容

(1) 取り組むこと

就労前支援プログラムとしての“おがるトランジション・プログラム”

(2) 期間

2019年7～12月、月3回、全18回

(3) 場所と対象者

札幌市内、生活訓練事業所に所属する青年期の男女4名（A、B、C、D）

(4) 支援方法

発達障がいの学び方に合わせた下記4つをポイントに、プログラムを作成した。

- ① 4つのキースキル
- ② 3つの練習場所、決まったモジュール流れ
- ③ わかりやすいツールを教える
- ④ 研究で証明された教え方で教える

① 4つのキースキル

下記4つを”就労スキルのベースとなるスキル”ターゲットとし、スケジュール（全18回）を設定

- **ゴール設定スキル**（自分で目標を決め、必要な計画を立て行動を起こしていくスキル）
- **コミュニケーション/社会性スキル**（自分の社会生活で必要のあるコミュニケーションを取っていくスキル）
- **感情コントロールスキル**（ストレスを事前に予防したり、対処したりするスキル）
- **計画や実行のスキル**（たくさんの情報があるときに整理して優先順位をつけ、行動にうつしていくスキル）

1	アクションシートと自己モニタリング*オリエンテーション	ゴールプラン & アクションシート (下記実践の様子 page③参照)
2	大人ツールとインターンシップ	
3	タイムマネジメントと迂回（うかい）もOK!	
4	自分のタイムマネジメントをつくる	
5	必要な時にヘルプを出すこと～人にヘルプを出すルーティーン～	
6	自分ヘルプの出し方を考える～人にヘルプを出すルーティーン～	
7	効果的なストレス対処法：心を落ち着かせるルーティーン	
8	効果的なストレス対処法：自分の心を落ち着かせるルーティーンを考える	
9	実行機能スキル（①柔軟性をもつ方法）	
10	実行機能スキル（②整理整とんスキル）	
11	実行機能スキル（③整理整とんスキル～優先順位を考える～）	
12	効果的なストレス対処と実行機能化スキルを練習しよう①	
13	効果的なストレス対処法を練習しよう②	
14	専門的な（大人が使う）ソーシャルスキル	
15	専門的なソーシャルスキルの使い方を練習しよう	
16	より効果的な修正フィードバックの受け入れ方	
17	より効果的な修正フィードバックの受け入れ方	
18	プログラムまとめ・修了式	

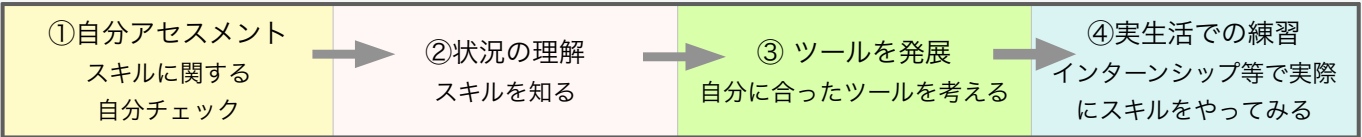
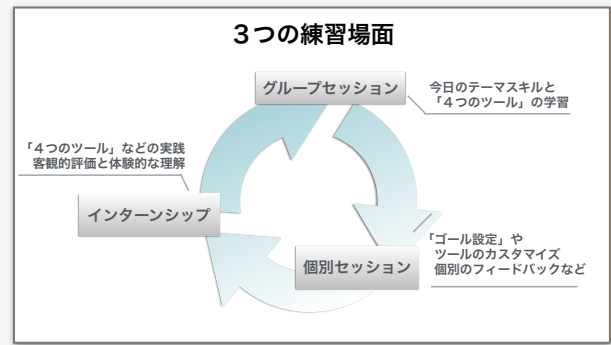
② 3つの場所と決まったモジュール

- ・ 3つの場所（スキルを身につけるための練習場面）

発達障がい（主に自閉スペクトラム症、以下ASD）のある方にとって、異なる場所や相手でも、スキルが発揮できるようになることは課題の一つになる。

プログラムでは、3つの場所での学びを繰り返し、スキルが身に着くことを目指す

- ・ 決まったモジュール（スキルを学ぶための整理された流れ）
新しいスキルを学ぶときは、毎回下記の流れで学ぶ。



③わかりやすい4つのツール

プログラムでは、発達障がい（ASD）傾向のある方が学びにくいと考えられるスキルについて、ASDの学び方に合った下記ツールを教え、スキルを学びやすくしている



セルフチェック



ビジュアルリマインダー



ルーティーンストラテジー



セルフリワード

④研究で実証された教え方で教える


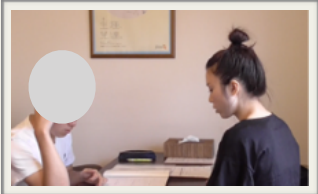


それぞれの場面において、ソーシャルナラティブ、ワークシステム、視覚的な支援、（ビデオ）モデリングなど、発達障がい（ASD）のある方への教え方として、実証された練習方法・教え方を取り入れている。

*上記支援方法は、アメリカ、ノースカロライナ大学のTEACCH部が開発したT-STEP（TEACCH School to Employment and Post-secondary Education Program）を参考にしている。T-STEPとは、発達障がいの傾向・診断のある青年期向け、就労前支援プログラムである。

（参考：T-STEP研修会 in佐賀 / 2019年6月27日資料）

● 実践の様子



グループセッション	個別セッション	インターンシップ
<p>●今日のテーマスキルについて 下の流れで学ぶ</p> <p>①自分アセスメント …（使用テキスト*①）</p> <p>②状況の理解 …（*②）</p> <p>③ツールを発展 …（*③）</p> <p>…（image①②）</p>  <p>（使用テキスト*①）</p> <p>（第5回）必要なときにヘルプを出すこと</p> <p>確認しよう！</p> <p>テーマスキルについて自分の現在のスキルを確認</p> <p>（ ）生活の中で、わからないと感じることがある</p> <p>（ ）事業所で、わからないと感じることがある</p> <p>（ ）わからないときはわからないと感じる・気づく</p> <p>（ ）わからない・困ったと思ったときは、すぐに人に聞く</p> <p>（ ）わからない・困ったと思ったときは、自分一人で考えて答えを出す</p> <p>（ ）わからない・困ったと思ったときは、まず周りの人の様子を見て参考にする</p> <p>（ ）自分が一生懸命考えた答えなら、周りの人も正しいと思うだろう</p>	<p>●テーマスキルを個別に深める …（image③）</p> <p>●アクションステップの作成 （ゴール設定スキルの練習） …（page③）</p> <p>（image③）</p>  <p>（image③）</p> 	<p>●テーマスキルを実生活で練習 学んだスキルをインターンシップ先や訓練先、自宅などで実際に実行してみる …（image④）</p> <p>（image④）</p>  <p>・この状況なら誰に聞いたら良いだろう？ ・今まででどのような場面があった？</p> <p>・自分の体験や普段の生活でよくある場面を考え、スキルを自分の使いやすい形にする！ ・インターンシップで練習してみてスキルがどうだったか確認！</p>

(*②)

2019. 8. 9

ヘルプを出すルーティーンについて



わたしたちは、おがらのトランジション・プログラムを受けています。トランジション・プログラムでは、就職してから役に立つような工夫として「ヘルプを出すルーティーン」を練習します。

ヘルプを出すルーティーンとは、わたしたちが何かをしようとして困った時に、周りの人に助けをもらったり、協力してもらうためのスキルです。

大人になると、生活の中で困ったり、仕事のやり方がわからないこともあるかもしれません。そんなときは、周りの人にヘルプを出すことで、手伝ってもらえたり、やり方をわかりやすく教えてもらえたりすることがあるかもしれません。そうすると、私たちは安心して、やるべきことや仕事に取り組みやすくなるでしょう。

トランジション・プログラムでも、インターンシップに行った時やセッションの中で、指示の内容が分からなかったり、自分の力だけでは難しいと感じる作業があるかもしれません。そんな時周りの人にヘルプを出すことで私たちは安心して、そして、正確に作業に取り組みやすくなるかもしれません。

困ったときに、ヘルプを出すのは良いことです。ヘルプを出すことで、周りの人に助けをもらえたり、協力してもらえたり、自分も、より安心して行動することができるようになります！

ヘルプを出すルーティーン

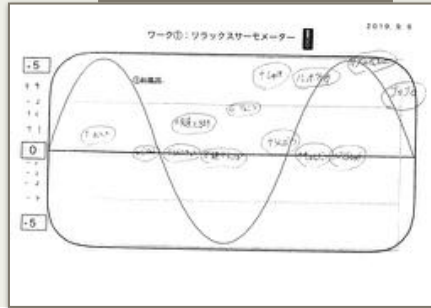
- ① わからない！と気づく
(わからない：次の一歩（行動）が思いうかばないとき)
- ② ヘルプを出す計画を考える
- ③ 行動する！

ルーティーン ストラテジー

学び方に合わせ
ソーシャルナラティブで
状況理解

(*③)

(第8回) 効果的なストレス対処法



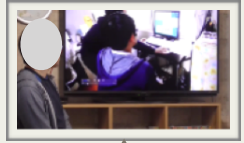
あいまいなストレスの度合いについて
視覚的に・具体的に理解

(image①)



モデリングでスキルの
イメージを知る！

(image②)



自分のスキルを
ビデオモデリングで
見て理解、振り返り！

(image④)

インターンシップ先で
実際に練習！



〇〇さん、
今、少しよろしいですか？

不安になったら
水を飲む！

(page③)

●ゴール設定スキル(*1)

ゴール設定スキルについては、プログラムを通してターゲットスキルとなっている。自分で自分のゴール（目標）を決め、週ごとに、ゴールに向けた必要なアクション（行動）を考える。必要があれば、タイムマネジメント表に書きこんだり、自分のスマートフォンのリマインダーに入力する。予定を忘れないで実行する練習という目的もある。

STEP1：長期的なゴールを考える！

何のゴール	今の状況	短期目標 (2~3ヶ月)	長期目標 (1~2年)	ゴール (こうなりたい！)
	求人票を見ることができて、自分のとくいなことと苦手なことを整理した	希望の就職先を見つける	就職をする！！	建築関係や介護や工場で仕事してみたい

ゴールは、現実的なものでもそうでないものでもOK！自分で決めることが重要。また、途中でゴールを変えるのもOKで「変えることが悪いことではない」「必要なときがある」といったことも学んでいく

STEP2：今と短期目標を埋めるためのアクションをステップに！

何のゴール	アクションステップ	アクションステップ	アクションステップ	アクションステップ	短期目標 (ゴールプランシート)
仕事	希望の就職先を見つけてハローワークに行く	ハローワークへ行く 担当者の名前を聞く	りれき書を書く (12月に 〇〇日に行く)		希望の就職先を見つける

STEP3：タイムマネジメント表やスマホに入力！



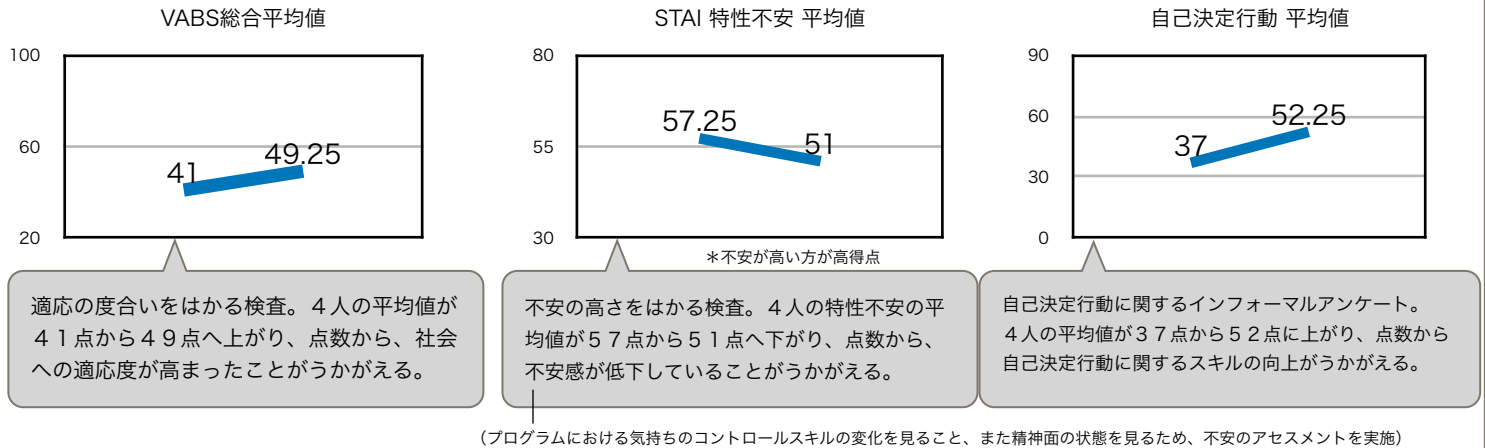
<タイムマネジメント表>

アクションが達成できなくてもOK！失敗ではなく「このやり方だとむずかしい」「違うやり方があるかも」という“発見”として共有していく(否定はせず、“大人”に向けたやり方を紹介する・提案するスタンス)

● 結果



<フォーマル・インフォーマルアセスメントから> (一部抜粋)



<インタビューから> (一部抜粋)

○本人インタビュー

- 【A】 人にヘルプを出すルーティーンは、(普通) 教わらないことだと思った。人に聞くのが苦手だったので、学べて良かった。
- 【B】 ストレス対処をメモリで表すことは知らなかったし、いいなと思った。人にヘルプを出すルーティーンは、ストレス対処としても、これからも使えそう。
- 【C】 (ゴールプランについて) 目標を文字に起こすことで具体的になって、達成感につながった。
- 【D】 (ゴールプランについて) やらなきゃと思っていてもできなかったことが、毎回個別セッションでの振り返りで、「次どうしよう」というところも一緒に考えてもらえるので行動を達成しやすかった。

○所属先支援者インタビュー

- 【Aについて】 わからないときに、ひとりでつぶやいたり、固まっていたりしていたが、(プログラムで) 練習をしたあたりから、ていねいな順番で質問するような様子が見られるようになった。
- 【Bについて】 ストレスにつなげないように、苦手な人には自分で距離を取ったり、わからない状況に対しては、早めに質問したりするなどし、(ストレスの) 予防をしているような印象を受ける。

<結果のまとめ>

アセスメントの数値の変化やインタビューの結果から、対象の方に、本プログラムでターゲットとしたスキルの向上や、不安感の低下が見られており、プログラムによる効果が表れていると考える

● まとめ・感想



今回、就労スキルのベースとなるスキルとして、4つのターゲットスキルを設定、本プログラムを実施した。プログラムを終えた感想を記載する。

- ☆就労生活を続けていくことには、「見えないけれど、必要なスキル」が詰まっている。支援者側が、対象となる方のできない・わからないこと背景にある、「学んでいないスキル」に気づくことも重要。今回のプログラムの中でも、ゴール設定スキルについては周囲の人や支援者が「わかっていて当たり前」だと思い、教えられていないスキルの一つであると考え。行動を具体的に分ける、視覚的に書くなど、学び方に合った方法で練習することができる
- ☆教え方は、学び方に合っていることが大事！すべてのスキルについて、視覚的に、具体的に、ルーティーンの形で発達障がい傾向のある方の学び方に応じた教え方をしている。学び方に合っていることで、本当に使えるスキルを身につけることにつながると考える。(今回、アセスメント情報については、紙面量や個人情報保護の理由から具体的記載を省いているが、学び方を知るために、アセスメントを取ることは重要)
- ☆学び方に合った支援を考えていくときには、実証された方法 (Evidence Based Practice) は参考になることがある
- ☆発達障がい傾向のある方の中には「自分はだめだ」と思っていたり、不安を強く感じている人が多いと感じる。背景には「わからない」「できない」という経験があると思う。学び方に焦点を当て、「わかる」、「できる」経験に変えていくことで、結果的に、不安感の減少につながったり、精神面の土台である自己肯定感の安定につながっていく側面もあるのだろうと考える

プログラムについて「もう少し具体的に具体的に知りたい」、「部分的にやってみたい」等のご希望がありましたら、おがるまでお問い合わせください。