

厚生労働科学研究費補助金(障害者対策総合研究事業)

分担研究報告書

**発達障害のある成人に対する
生活支援におけるガイドラインの作成**

分担研究者

肥後祥治(鹿児島大学 教育学部)

岸川朋子(特定非営利活動法人 PDD サポートセンターグリーンフォレスト)

研究協力者

田中尚樹(日本福祉大学 社会福祉学部)

浮貝明典(特定非営利活動法人 PDD サポートセンターグリーンフォレスト)

長山大海(特定非営利活動法人 PDD サポートセンターグリーンフォレスト)

松田裕次郎(社会福祉法人滋賀県社会福祉事業団)

山本 彩(社会福祉法人滋賀県社会福祉事業団)

異 亮太 (社会福祉法人滋賀県社会福祉事業団)

村山恭朗(浜松医科大学 子どものこころの発達研究センター)

研究要旨

本事業では3年間、この成人の発達障害者の居住空間や余暇などの生活に対する支援の在り方について研究を行ってきた。ここでは、これまでの調査から成人期の発達障害者の生活課題を整理するとともに、生活の目標となる基準と支援の内容や方法についてガイドラインとしてまとめることを目的とした。当事者どうしのグループワークの実施を通じて、成人の発達障害者が、同じ発達障害者とのピアの関係の中から出てくる情報と一緒に取り組む中で様々な知識を学ぶ必要性を実感できるということがわかった。またお互いに困っていることを共有できることだけでも安心でき、その時に他者が取っている行動を教えてもらうことでそれぞれの生活の中で実践してみるなど参考になっているようであった。これらの調査や取り組みなどによって、ガイドラインを整理した。このガイドラインでは、発達障害の人の生活支援として、グループホームや一人暮らしに対する支援などを事業として運営するに当たり、基本的な方針を示し、サービスの質の確保と向上を図ることを目的としている。作成したガイドラインでは、「生活習慣」「体調管理」「金銭管理」「所持品管理」「感情コントロール」「対人関係・コミュニケーション」「住環境の整備」「地域生活」「外出」「余暇」「その他」の領域に分け、各領域で項目を出し、本人の生活の基準を挙げた。今後、本研究で作成されたガイドライン等を利用し、発達障害者がグループホームや一人暮らしができるよう、生活支援の充実に關して早急な対応が求められる。

A. 研究目的

1. はじめに

2005 年に「発達障害者支援法」が施行されてから、発達障害者支援の関する施策が増えてきた。現在施行されている障害者総合支援法においても、「発達障害」が明記されるようになり、就労支援や生活支援といったサービスを用できるようになった。

発達障害者は就労については、従来は障害者職業センターや障害者就業・生活支援センターなどが就職するための練習や就職活動などの支援をしてきたが、近年は民間の障害福祉サービスの就労支援事業を利用する人も増えてきている。

高校や大学を卒業してから、一般企業で就職はしたものの試用期間後に本契約につながらずに失職する人も少なくないが、彼らもこうした就労に向けた練習の後の就労は安定できるようになってきている。それはジョブコーチを含めた就労の継続に向けた支援があることも理由の一つだと考えられる。

成人の発達障害者にとっては、働くということも大切なことではあるが、親元を離れて生活をしたいと思う人もいる。発達障害者支援法ができてから 10 年が経つ。この法律が施行される前に就職活動で障害者としての支援を求めて断られた人たちも 30 歳を超える年齢になってきている。

本人たちの加齢に合わせて、その親も同じだけ高齢になっていく。すると家庭の役割が変わってくる。親が亡くなった後の本人が自分の生活を作っていかななくてはならない。しかし、すべてを一人で

することは難しい。就労には、発達障害者も利用できるような企業への就労に向けた練習の場としての事業があるが、生活については一人暮らしなどを目的とした練習やその後の支援のための事業はまだ整備されていない。

発達障害者やその家族からは今後の居住支援のニーズは高まってきている。そこで本事業において、成人期の発達障害者が地域生活を送るために必要な支援とその課題について整理していくことにした。

2. ガイドラインの目的

発達障害者が我が国において、公的な支援を活用できるようになってきており、現在は成人の発達障害者に対する居住支援を含めた生活支援の課題への対応が急務になってきている。

本事業では 3 年間、この成人の発達障害者の居住空間や余暇などの生活に対する支援の在り方について研究を行ってきた。現在、成人期の発達障害者の多くは、家族と一緒に暮らしている。ただすでに一人暮らしをしていたり、グループホームを利用したりしている人もいるが、支援があって生活を送ることができている人が多い。その理由としては、現場の職員が発達障害者への支援の専門性がまだ十分ではないこともあり、本人たちに合った支援とは何かを模索しながら対応されているところも少なくない。

ここでは、これまでの調査から成人期の発達障害者の生活課題を整理するとともに、生活の目標となる基準と支援の内容や方法についてガイドラインとしてまとめることを目的とする。

3. 発達障害者の生活支援におけるガイドラインの位置づけや支援の考え方について

1) ガイドラインの位置づけ

このガイドラインの作成には、学識経験者、グループホーム運営法人、世話人、相談支援機関などが関わり意見を集約している。今後のグループホームや一人暮らし支援などを実施する事業者が発達障害者に対して適切な対応ができるための基準について示すものである。

2) 発達障害者の対象とする生活支援

このガイドラインでは、「障害者の日常生活及び社会生活における総合的な支援をするための法律」（障害者総合支援法）に基づくグループホームやその他の生活支援事業等を対象としている。

3) グループホームや一人暮らし支援に関する基本的な考え方

グループホームは障害のある人の生活の場であるが、将来的に一人暮らしをしたり、家族と生活しながらも自分でできることを増やしたいと考えたりする人のために、練習の場としての機能を果たすことも大切な役割である。

発達障害者本人が、グループホームでの生活や一人暮らしを望んでいるかどうかの判断ができ、そこでの地域生活を始めるにあたっての支援、地域生活を定着させ、維持していくためのサポートをしていくことになる。そこには安心して生活ができるだけでなく、個人として生活スキルを高めたり、適切な必要な支援を獲得することで生活の質を高めたりできるような配慮も必要になる。

発達障害者の特性に合わせた支援は、

一人ひとり異なるため、直接のやり取りから環境の調整など幅広い対応が求められる。

4) 支援者の役割

支援者に求められる役割については、入居者の理解者であり、日常生活における身近な存在として適切な支援をしながら、入居者自身が充実した生活を送ることができるようにしていくことである。

入居者にとっては生活の場になるため、基本的には練習の場であることや指導的なサポートなどは合わないかもしれないが、継続して今の生活の質を維持したり、高めたりしていくためには、その人の了承のもとで必要なサポートと練習をすることも必要になってくる。

支援者は、目標を達成することだけを意識することなく、個々の目標と能力などに応じて適切な支援の仕方を考慮しなければならない。たとえば、情報処理に困難さがある場合、わかりやすく絵や写真、文字などでの提示が必要な人と、そのような情報が多いことで混乱する人もいるため、一人ひとりわかりやすい情報提供の仕方を工夫する必要性が出てくる。

B. 研究方法

本事業では、全国でも先駆的に発達障害者のグループホームでの生活支援の実践をしている神奈川県横浜市と滋賀県近江八幡市、そして発達障害者に対して生活や余暇に関する支援プログラムを実施している愛知県名古屋市の市において調査を行ってきた。平成 24 年度は発達障害者 64 名（男性=46、女性=18、平均年齢 29.7 歳、範囲=18-52）に対し、現状

の生活と今後の暮らしに関する調査を行った。平成 25 年度は発達障害者が入居する 7 か所のグループホームの支援者（滋賀県、横浜市とその近隣の県など）に対しては発達障害者のグループホームでの生活支援の課題に関する調査を行った。また 67 名の自閉症スペクトラム障害のある成人に対する精神医学的な調査、そして、現場におけるアセスメントや評価の項目と事例についても調査を行った。以上の結果を集約し、生活における課題と必要な支援について検討を行った。

なお、滋賀県の取り組みは、平成 17 年から滋賀県の単独事業（社会福祉法人滋賀県社会福祉事業団が痛く）として、発達障害者が地域でひとり暮らしに移行できるように 2 年間のグループホームでの練習とひとり暮らし後の一定期間のサポートをしている。生活支援だけでなく就労支援も実施しながら、仕事と生活の双方から発達障害者の自立した生活に向けた取り組みである。グループホームは民間アパート 1 棟を借り上げており、入居者定員は 10 名で、1K の部屋に一人で生活することになる。

横浜の取り組みでは平成 21 年から 3 年にわたる横浜市発達障害者支援開発モデル事業として進められた事業がその後 NPO 法人に委託されて実施されている。横浜市住民で就労または日中活動をしており、将来ひとり暮らしを希望する発達障害者が対象で、こちらも 2 年間の利用期限がある。入居者定員は 6 名で 1 名の体験利用が可能となっている。

入居者のアセスメント、支援や介入の仕方なども合わせて検討を進めている。

また名古屋での取り組みとしては、一つは当事者団体である NPO 法人の会員を中心に成人の発達障害者 20 名～30 名を対象にライフプランニングという名称でプログラムを実施し、ピアグループで生涯計画を考えたり、生活に必要なスキルや情報、費用などを調べて意見交流をしたりするなどの勉強会という形式で行っている。また 4 名にひとり暮らしの練習（うちすでにひとり暮らしを始めている）をしてもらい、そこから課題の確認や支援の方法などを検討した。

C. 研究結果

1. 調査における発達障害当事者の概要と課題について

平成 24 年度の調査で回答した発達障害者について、療育手帳や精神保健福祉手帳を保持している人は約 80%、障害年金を受給している人は約 50%、障害福祉サービスを利用している人は約 40%であった。他にも服薬をしている人は約 65%、通院している人は 90%ほどであった。

彼らが親亡き後にどこで生活を考えているかについては、一人暮らしや現在住んでいる家での暮らしを希望している人が同じくらいの割合で多かった。グループホームの利用を希望している人は少なかった。

本人たちが生活の中で困難さを感じていることについては、食事や金銭管理がもっとも多かった。食事では調理できるメニューが限られていること、金銭管理では、使いすぎてしまうことや自分の好きなように使えなくなるという不安など

が理由となっている。危機管理や健康管理についても一人でできるか不安を感じている。そして人との関わりについても多くの人が困難さを抱いており、グループホーム内では他の入居者とのトラブルを起こしたり、支援者を困らせたりしていることも認識しているようであった。

また精神医学的な問題として、気分障害や不安障害などを抱えている人や今後併発する可能性がある人の割合が高いことも示唆している。

2. 支援における課題について

平成 25 年度のグループホームの支援者に対する調査においては、グループホームでは、食事などは共同スペースで一緒に取ることもあるため、対人関係のトラブルは起きやすい。支援者が入居者の支援で発達障害者に対して困難さを感じていることについては、食事中では、一方的に話し続けることや食事の量の調整が難しく、指示も入りづらいということであった。また部屋の片づけが苦手であるが、他者が片づけを手伝うことも拒むため、部屋の中が散らかっていつてしまうというケースも少なくない。また身だしなみでは寝ぐせや服のはみ出しについて指摘してもなかなかできないこと、生活のリズムが崩れてしまいがちになることなどが挙がっていた。そして他の入居者とのトラブルについても、対応の仕方が分からず困っているという回答が多かった。入居者に対して、指摘などをすることが入居者本人のストレスになり、支援者の指示を拒むようになり、関われなくなってしまうようである。そのためか

発達障害者への支援をどうしてよいかわからないという支援者が多く、専門家によるコンサルテーションやアドバイスの必要性を挙げている。

3. 支援に対する整理の仕方について

1) 2) から支援として取り組みやすいものと取り組みにくいものを表 1 のようにまとめた。

取り組みやすい支援では、視覚的な情報などモデルになるようなものを用意したり、一緒に取り組むことが可能なものが多く、取り組みにくいものは経験としてすでに困難さがあるものや、見通しや目に見えない情報を必要とするようなことが多い。

4. 発達障害者が知識として必要なこと

本事業での取り組みの中で、当事者どうしのグループワークによるプログラムの実施をしてきている。そこから、ただ情報として理解するだけでなく、同じ発達障害者としてのピアの関係の中から出てくる情報や一緒に取り組む中で必要性を実感できるということがわかった。

プログラムの内容については、①生活費に含まれる項目と自分の家庭での必要な費用について、②生活のリズム（睡眠時間、起床・就寝時間、食事の時間）、③休日の過ごし方、④お金の使い方（使用目的と金額、貯金、家族と同居の場合は生活費としていくら払っているか）、⑤自分の障害特性(感覚過敏や不器用さなども含む)や得手不得手を知ることや気持ちの理解など、⑥困ることについての整理と対応についてである。お互いに困っ

表1 取り組みやすい支援と取り組みにくい支援

○取り組みやすい支援

- ・記録すること：体調や健康、服薬などについてチェックすること
- ・経験で学べるもの：買い物や家事など何度か教えてもらったり一緒に体験したりすることで習得可能なもの
- ・スケジュールの提示：予定などの視覚的な提示、事前の声かけ
- ・本人も同じように困っていて何とかしたいと思っているもの

○取り組みにくい支援

- ・本人の意向が強いもの：苦手なものや抵抗が強いもの（野菜などの偏食、通院など）、最後まで完成しないと終われないようなこだわりになっているもの
- ・確認が難しいもの：入浴に関すること（洗体、洗髪）などプライバシーを守る場所でのことなど
- ・本人が困っていないもの：部屋の掃除の必要性、お金の使用など
- ・長期的な取り組みでしか結果がわからないもの：栄養の偏り、貯金など
- ・その他：ニーズを発信する支援、言葉での振り返りなど

ていることを共有できることだけでも安心でき、その時に他者が取っている行動を教えてもらうことでそれぞれの生活の中で実践してみるなど参考になっているようであった。

また、これらの調査や取り組みなどによって、ガイドラインを表2のように整理した。このガイドラインは、発達障害の人の生活支援として、グループホームや一人暮らしに対する支援などを事業として運営するに当たり、基本的な方針を示し、サービスの質の確保と向上を図ることを目的として、必要かつ適切な支援に対してまとめたものである。領域を「生活習慣」「体調管理」「金銭管理」「所持品管理」「感情コントロール」「対人関係・コミュニケーション」「住環境の整備」「地域生活」「外出」「余暇」「その他」に分け、各領域で項目を出し、本人の生活の基準を挙げている。

D. 考察

発達障害者のグループホームや一人暮らしにおける支援と対応については、発達障害者本人たちの困っていることと支援者が支援として必要だと感じていることには共通していることが多いことが分かる。また、入居者と支援者とで同じ部分で困っている場合は支援が入りやすいが、取り組みとしてはうまくいかないこともある。例えば偏食は感覚過敏の影響もあったり、濡れたふきんが触れずテーブルを拭くことができなかったり、掃除機の音が怖かったりするなどがある。タオルを絞る、洗濯ばさみを使う、長時間の座位の保持なども不器用さなどでうまくできないこともあり、支援があっても取り組めないものも出てくる。4. で挙げたガイドラインの領域については、すでに近江八幡市で活用しているものを参考にしているが、本事業において発達障害者

や支援者への調査によって挙げられた必要な支援項目とも同じであることが確認できた。

1. 生活習慣

大人になると自分で一日の生活の流れを意識した行動を求められる。中でも仕事や日中活動に支障の内容に生活のリズムを整えておくことは大切である。すると、食事や入浴、起床時間、就寝時間なども基本的には毎日決まった時間に行えるとよい。

食事については、味や食感の苦手なものなどで偏食もあるが、調理のレパートリーが少ないことや食べたことのないものといった経験がないことや、買い物もスーパーが広いこと、商品が多いことで、視覚による情報を整理することが難しく、店内で自分のほしいものを選ぶことが大変な作業になるため、同じ店の同じ商品を選ぶというように、自分の中で安心して食べられるものに偏った食事になることもある。また感覚過敏があるため濡れたスポンジやふきんをつかめなかったり、食事が終わると他のことが気になり、食器を洗うことを忘れてしまったりすることもある。また自炊ばかりでなく、惣菜やインスタント食品、外食なども適切に取り入れられるようにして、個々の困難さに合わせた支援が必要になる。

歯磨きや洗顔、入浴、整髪などは、これまでの経験からしなくても自分自身が困ったことがなく、必要性を感じていない場合がある。また不器用さで歯ブラシやタオルの操作が苦手なことや、「歯を磨く」「頭を洗う」といった行為が「歯ブラ

シを歯に当てて動かす」「シャンプーをつけてお湯をかける」という目に見える部分の解釈にとどまり、「歯の汚れが取れるまで磨く」「シャンプーを落としきるまで洗う」というところまでの理解につながっていないことも考えられる。そうした発達障害の特性にも配慮して、スケジュールを視覚的に示すことや苦手な部分については、どこまでできるとよいか課題を一人ひとりに合わせて設定していえるとうい。

女性の場合は生理の時には機嫌がすぐれなかったり、体調が悪くなったりすることで、生活にも影響が出てくることがある。自分で周期や体調の変化のパターンなども把握し、ナプキンや生理痛薬の用意をあらかじめできるようにしていくことが大切になる。特に痛みを強く感じたり、体がだるく感じたりする人は、集中力や体や気持ちのコントロールも難しくなり、コミュニケーションも上手に取れなくなることを知っておくことと、そういう状態のとき取る行動（とらないようにする行動）を確認できるようにしておくことも必要になる。

実施の有無については行動記録にチェックし、支援者も定期的に確認するなどして意識できるようにすることや、経験のないものなどはモデルを示して、支援者と一緒に取り組みながら成功体験を作り、一人でできることを増やしていくようにすることが支援として考えられる。

2. 体調管理

発達障害から受ける相談には、「体調が悪いから仕事を休む」というものがある。

風邪などの病気ではなく、疲れがたまっていることで不安が高くなる。本人の感覚で体調がよくなったと思えるまで、何日も休もうとする場合もある。そのため、まずは自分の状態を自分で判断するのではなく、支援者に報告し、欠勤の判断や対応について確認できるようにしていく。検温など自分でしておくこと、欠勤の条件などをあらかじめわかるようにしておくことが必要である。会社への伝え方なども適宜本人と確認しておけるようにしておく。

ただ疲れが職場でのストレスや悩みなどという場合もあるので、本人の話を聞くなどの対応も必要になってくる。

発達障害者のなかには服薬をしている人が多い。通院も定期的に行っているため、通院も怠らずにできることや服薬の確認も必要になる。本人たちが定期的な通院と処方通りに服薬できることが求められる。副作用がつかったり、飲み忘れたりする人もいるため、支援者としても、そうした情報を整理して把握して、気になる様子が見られる場合は、本人に確認したり、医師と相談できるような対応もできるようにしておくといふ。

3. 金銭管理

計画的にお金を使うということが難しく、金銭管理に不安を感じている発達障害の人が多かった。支援者としても大事な課題としているが、金銭に関することであるため慎重に対応していかなければならない。「大人になったら働いたお金で好きなものを買うことができる」という意味を「なんでも好きなだけ買ってもし

い」という解釈になってしまう人はゲームやミニカーなど趣味に費やしてしまうといったこともある。インターネットでの購入ではクレジットカードの使用を含めて、現金の支払いではないため、お金を払う(手元からお姉がなくなっていく)という感覚がないため、本人も加減が分からずお金がなくなってから困ってしまうということになる。また、お金がないときは家族からだけでなく、友人や記入会社から借りてしまう人もおり、高額な返済請求を受けるケースもある。そしてその返済をするのは家族であり、本人としては困っていないため、同じことを繰り返してしまう。

自分の給料の額と生活にかかる費用、趣味にかかる費用などを整理して、計画的な使い方を考えることが必要である。一週間や1か月間などの使用限度額を設定し家計簿をつけることや、支援者とだけでなく他の発達障害者たちでの活動としてピアグループで確認し合うことも理解につながることもある。

お金を借りたら返すことは当然のことであるが、最初から借りないようにしていくことが大事であり、お金が足りないようにするための取り組みと足りなくなった時の対処の仕方を支援者と考えたり、第三者として権利擁護を導入するなどして、計画通りにお金を使う中でも自分の楽しみが持てることの確認ができるようにしていくことも考えなくてはならない。ATMの利用なども必要になってくるが、限度額や頻度なども含めて使用の仕方にルールを設けたり、権利擁護の中で利用できるようにしていけるようにする。

4. 所持品管理

不注意の人も多く、所持品をどこに片づけたか、どこに入れたか、置いたかわからなくなり、毎回探している。部屋の中ではテーブルや床、その他の収納場所などものを置いたところが収納場所になる。鞆の中も毎回同じところに入れないと、鍵や財布などを取り出す時に時間がかかってしまう。まずは、財布などの貴重品や部屋でも外出時でも必要なものを限定して置き場所を決めておく。その置き場所も本人が分かりやすい場所にしておくなどの工夫も必要になる。必ず管理するものをリストにしておくとい。

衣類や文房具などはラベルを収納場所に貼ってわかるようにしておくことをしつつ、本人がいつ片づけるのか、どのように片づけるのかはデモンストレーションを行ったりして経験で学べるようにし、定期的に支援者が所持品の管理状況について確認できるようにしておく。

5. 感情コントロール

日々の生活の中では、仕事での悩みや対人関係、テレビやインターネットからの情報などにより、自分の感情が不安定になるときもある。不安を感じたり、怒りを感じたりすることは人間なので当然のことであるが、そうした感情をどのように処理すればよいか分からず、時として不適切な行動を起こしてそちらが問題になることがある。

自分で感情のコントロールをすることが必要であるが、まずはコントロールしなければならない感情になっているとい

う自分の状態を知ることは必要である。また感情をコントロールするには、ネガティブな感情をポジティブな感情に切り替えることなので、あらかじめポジティブな感情にするための準備が必要である。自分の楽しめることやうれしいことなどを把握しておくことである。また日頃から楽しめるものなどを鞆の中などに入れておくと、外でも感情のコントロールに役立つかもしれない。

自分で嫌な気持ちなることが事前に分かたりするような場面では、距離を取るなど予防的な行動についても知っておくとよい。

6. 対人関係、コミュニケーション

発達障害者も支援者もグループホームではトラブルになりやすく、支援が必要だと感じているものとして対人関係の困難さがある。発達障害者には「一人である方がいい」と思っている人は少なくないが、必ず一人がいいというわけではない。自分の考えと他者との考えが異なるため、自分の行動の妨げになったり、時として自分に厳しい言葉が飛んできたりするので、他者と一緒だと嫌なことが起こるという経験から「一人」を選択している場合も多いようである。その一つに、交友関係のトラブルで、消費者被害に遭ったり触法行為の加害者にさせられたりするケースがある。このような時に関わってくる人は本人にやさしく、ほめてくれたり自分に役割を与えてくれたりするので居心地がよくなってしまう。そして言うことを信じるようになり、気づいた時には被害に遭っている。交友関係につ

いては、できれば支援者も把握しておけるとよいが、所持品や生活のリズムの変化なども交友関係との関係がある場合もあるので、そうした状況についても気をつけて見ておく必要があると思われる。それだけでなく、余暇をともに過ごせる仲間を共通する楽しみの活動などを設定しながら作っていくことも方法の一つであると考え。

コミュニケーションにおいては、自分と相手の双方に適切な距離感や話したい内容があること、「話す」・「聞く」の役割があることなどを理解していくことが大切である。会話の時は聞いた後にすぐ答えないといけないという状況であることもあり、言語化に困難さがある上にスピードも求められるので、混乱してしまう人もいます。また、やり取りを繰り返しながら、お互いに情報を具体的に共有していくようなプロセスを経験することがないと、相手の話を聞いてわからなければ、次の話題に切り替えてしまうようで、相手からすれば「理解してもらえた」と思われる。すると本人が失敗してしまうという結果になってしまう。

その場の人数や関係性に応じた距離の取り方や、会話のやり取りの仕方などは、サポートブックなどを活用し、セルフモニタリングや練習をしながら学んでいくとよい。

7. 住環境の整備

部屋などの掃除や片づけは、支援者にとっては課題になっている項目ではあるが、発達障害者にとってはそこまで課題に思っていない人もいます。また大人にな

るまでは親が掃除などをしていたため、自分がするという自覚が持てていない場合もある。

ゴミ出しについては分別の仕方がわからず、出したくても出せなくて、部屋に溜め込んでしまうケースも出てくると考えられる。

掃除に関してはグループホームにしてもアパートでの一人暮らしにしても、自室だけでなく、キッチン、リビング、風呂場、トイレ、玄関などもしなければならなくなる。生活していく中で、掃除の仕方を覚えて、定期的に取り組めるようにスケジュールを立てることや、難しいものは支援者がモデルを示したり、一緒に取り組んだりして覚えたり、写真などで提示するなどの工夫も必要になってくる。またチェックシートを活用し、振り返りができるようにしておくことも大切である。

片づけについては、できない人は片づけるタイミングがわからなかったり、片づけようと思うときにはすでにたくさんの物が散乱している状態であったりするため、片づけの見通しが持てなくなって混乱してしまうこともある。

片づけができないときは、他にしたいことがあるため、そちらを優先しがちであることだけでなく、散らかっているように見えても、本人にとっては物の配置が決まっている場合があるので、支援者が本人の確認もなく、片づけることは避けた方がよいかもしれない。それでも、整理することはルール化しておき、頻繁に使うものの片づける場所なども構造化してわかるようにし定期的に確認する。

片づけが難しくなるのは、処分することをしないで、新しいものを購入するためでもあるので、片づけの可能なスペースの確認をし、在庫の管理や何年も使用しないものの処分などこちらもルール化しておくとういと思われる。

8. 地域生活

テレビを見たり音楽を聴いたりするときには、周囲への配慮として音量の調整が必要になる。それだけではなく、調子が悪い時などは、大きな声を出したり、物に当たったり、動きが多くなったりしてしまうときもある。そのため、適切な音量を支援者とともに確認をしておく。調子が割るときは、先述にもあるように感情のコントロールを試みたり、支援者に相談できるようにする。自分の考える基準と周囲の基準とは異なることの理解を図りながら、マナーとして身につけておくとういことを本人も納得できるように調整していく必要がある。

それだけではなく、防犯の意識も大切になってくる。玄関や窓の施錠や火の元の確認については、調子の悪いときや急いでいるとき、予定がたぐさん重なっている時などに注意が向かずに忘れることもあるので、就寝や外出前には確認すべき項目をチェックできるようにしてくとよい。またセールスなどの訪問に断れない人もいるため、モニターなどで訪問者を確認したり、何か契約などを持ちかけられた時に自分で判断が難しい人については、支援者と相談してから答えを出すようにするなどの対応を考えるなどの方法を明確にしておくとうい。運送関係も

含めて、訪問者があっても出ないようにして、不在通知などで再度連絡をしてから受け取っている人もおり、支援者が訪問するときには、メールや電話で事前の確認をしておくとういことをしている人もいる。

近所の人から挨拶をされた時などはこちらからも挨拶をするなど、関係性を作っておくことも防犯につながるかもしれない。

9. 外出・余暇

余暇活動を含め外出では、鉄道やバスなど公共交通機関を使用する場合は、出発の時刻は確認できるが、その時間に間に合うように何時に家を出ればよいか、それまでの準備をいつから始めればよいかなどの計画も必要になるが、そうした見通しを持って行動することが苦手な人がいる。また所持金があまりないのに、出かけて帰りの交通費が足りなくなるといこともあった。またよく忘れ物をするという人もいるため、毎回もしくは頻度の高い持ち物についてはひとまとめにして管理したり、自分で確認できるようにリスト化しておくこともできるとよい。

余暇の過ごし方については、一人で過ごすことは大切であるが、同じ趣味を持った人と一緒に活動できたり、発達障害者どうし意見交流ができるような機会の提供もプログラムとして実施できるようにしていくことは大切である。頻度などの調整は必要になるが、給料を余暇に使うということも取り入れてほしい。余暇を充実させることは働く意欲や生活のリズムを意識させるためにも有効であると

考えるため、無理のないように継続した取り組みができるようにしていけるとよい。

10. 支援における支援者の基本姿勢

1)から9)のように各領域において、入居者本人が身に付けたほうがよいことはたくさんある。支援者としては入居者がスキルと身につけて生活できるようにしていくことは大切であるが、苦手なことを克服すればよいというわけではないと考える。生活を豊かにしていくには、苦手なことを減らしていくだけではなく、取り組まないようにしたり、他者の協力を得てできるようにしたりすることも必要である。支援者には感覚過敏や不器用さについての理解も考慮して、課題設定や支援の組み立てができるようになることが期待される。そして、自然にわかってできるようになるわけではないので、できるまで待つのではなく、具体的にモデルを示して取り組み、成功体験につながるような対応が大切になる。支援者が「できて当たり前」「これぐらいはわかるだろう」と思う部分を実は発達障害の人たちがわかっていないということが多い。そのような場合、支援者もすぐにさせようと固執しがちになり、他の課題を見失うことがある。例えば、「片づけ」については、「使ったものを所定の位置に戻す」ということと「それまでしていた行動から片づけの行動に切り替えをする」という2つのことを求めることになる。前者であれば誰かが一緒に手伝うなどすればできるかもしれないし、本人が片づけのコツがわかれば一人でできるようになっていく

ことも考えられる。しかし、後者の場合は、行動や気持ちの切り替えが必要になるため、それまでの行動も影響してくる。個々の課題に合わせて、その時にしなければいけないことなのか、本人が取り組みそうなときに行えばよいことなのかというような整理ができるようになると、本人との関わり方にも工夫が出てくると思われる。

そして、発達障害者は生活のスキルが身に付いてくると、日々の頻繁な支援よりは、仕事のことや余暇のこと、また些細な疑問や悩みなどに相談に乗るなどの対応の方が多くのあるのではないかと考えられる。感情のコントロールが難しいため、少しの不安が大きくなってしまい、いろいろな活動に支障が出たりするからである。これは予定のある対応ではないため柔軟な対応が求められる。

また、最後に入居者と支援者という関係である前に、お互いを対等な立場として尊重することも忘れてはならない。そこで以下のような基本姿勢も求められる。

(1) 環境 グループホームについては、一戸建ての家で個室は確保されながら、食事や入浴、洗濯などは共同で行ったり使用したりすることになる。中には共同スペースの清掃の担当や利用の順番など他の入居者との役割や時間の調整が必要になることもある。

アパートの一室を利用する場合は、玄関から一人での生活になる。そこでは、食事、洗濯、入浴、清掃なども自分自身で行うことになる。中にはアパートの共有スペースがあり、そこで食事などをとるところもあるが、基本的には個人です

ることになる。

(2) 自己決定 利用者からの相談や生活のスタイルなどは、基本的には本人の自己決定に基づいて対応することが大切である。その上で本人に必要なことを伝えながら、一緒になって考えていく姿勢が必要である。

(3) 権利擁護 利用者の意思決定の機会を大切にしながら、利用者本人の生活を豊かにしていくことができるような対応が求められる。

金銭の管理においては、本人と確認しながら、自分で入出金を行ったり、預貯金の管理などできるようにしたり、必要に応じて権利擁護事業として第三者に金銭管理を依頼するなどの対応が必要である。

(4) 地域生活 利用者がその地域で生活するために、住民との適切な関係づくりに努めなければならない。マナーや余暇などについて利用者が可能な限り自分でできるような工夫ができる。

近所の人への対応や、民生委員や自治会長などとも連携を図るようしておくことが必要である。さらに消費者被害やその他の犯罪の被害や加害に携わるケースも可能性として考えられるため、支援者だけ一法人だけで抱え込むのではなく、他の事業所や支援機関、弁護士や警察などとも関係を作っておくことが望ましい。

E. 結論

以上のように、発達障害者がグループホームでの一人暮らしの練習やその後の一人暮らしにおいて、必要な生活目標と支援の在り方について支援者として入居

者の生活目標や課題整理、支援内容などについて述べてきたが、一人ひとりの状況や発達障害特性、求めている生活の在り方などは異なるため、個々のニーズに合わせた支援が必要であり、そのために実践できる人材と体制の整備が必要である。支援者が一人で抱え込むのではなく、法人や事業所として、または他機関などの連携も図りながら取り組み、地域のネットワークを作っていくながら、地域で発達障害者含め障害のある人たちの支援の仕組みを築いていくことがその先に求められている。

今回は、先駆的に実践しているところの事例などを中心にまとめたため、今後は、全国の実態を把握し整理しながら、ガイドラインを作成していく必要がある。地域によってニーズも支援体制や社会資源も異なるため、共通して整備しておくことを明確にし、発達障害者も必要な支援を利用しながらグループホームや一人暮らしができるように早急な対応が求められる。

F. 引用文献

肥後祥治・岸川朋子・松田裕次郎・浮貝明典・國井一宏.(2013). 成人期以降の発達障害者の日常生活における支援ニーズおよび精神的健康状況に関する実態把握, 厚生労働科学研究費補助金障害者対策総合研究事業 成人期の発達障害者の相談支援・居住空間・余暇に関する現状把握と生活適応に関する支援についての研究
平成 24 年度～平成 26 年度（研究代

- 表者：辻井正次）（分担研究報告書），56-65.
- 岸川朋子・浮貝明典. (2014). 成人発達障害者が入居する横浜市内のグループホームにおける生活支援の現状および課題，厚生労働省科学研究費補助金障害者対策総合研究事業 成人期の発達障害者の相談支援・居住空間・余暇に関する現状把握と生活適応に関する支援についての研究 平成 24 年度～平成 26 年度（研究代表者：辻井正次）分担研究報告書，69-81.
- 松田裕次郎. (2012). 発達障害の人たちのひとり暮らしを地域で支援するために～地域生活移行に向けた滋賀での取り組み～，アスペハート，32，68-76.
- 野田航・萩原拓・鈴木勝昭 他. (2014). 自閉症スペクトラム障害のある成人の日常生活および精神医学的問題に関する実態調査」．アスペハート 37，154-159.
- 田中尚樹. (2014). 発達障害の子どもたちが学校を卒業する前に考えておくべきこと．子どもの心と学校臨床，10，80-88.
- 田中尚樹. (2014). 大人になった自閉症スペクトラムの人たち—その生活と課題—．小児の精神と神経，54（2），135-142.
- 辻井正次・萩原拓・鈴木勝昭・肥後祥治・村山恭朗・野田航. (2014). 専門支援機関における成人期以降の発達障害者／その家族の相談状況および生活スキルへの支援に関する実態調査，厚生労働科学研究費補助金障害者対策総合研究事業 成人期の発達障害者の相談支援・居住空間・余暇に関する現状把握と生活適応に関する支援についての研究 平成 24 年度～平成 26 年度（研究代表者：辻井正次）（分担研究報告書），16-68.
- 辻井正次・萩原拓・鈴木勝昭・野田航・松本かおり. (2013). 成人期以降の発達障害者の日常生活における支援ニーズおよび精神的健康状況に関する実態把握，厚生労働科学研究費補助金障害者対策総合研究事業 成人期の発達障害者の相談支援・居住空間・余暇に関する現状把握と生活適応に関する支援についての研究 平成 24 年度～平成 26 年度（研究代表者：辻井正次）（分担研究報告書），16-55.
- 辻井正次・田中尚樹. (2013). 名古屋市での一人暮らしに対する支援ニーズ把握のための取り組み，厚生労働科学研究費補助金障害者対策総合研究事業 成人期の発達障害者の相談支援・居住空間・余暇に関する現状把握と生活適応に関する支援についての研究 平成 24 年度～平成 26 年度（研究代表者：辻井正次）（分担研究報告書），66-79.

G. 研究発表

1. 論文発表

- 萩原 拓. (2014). 地域で孤立する成人を支援の場にどうつなげていくのか（特集 シリーズ・発達障害の理解(2)

- 社会的支援と発達障害) -- (つなげる支援). 臨床心理学, 14, 203-207.
- 肥後祥治・松田裕次郎. (2014). 成人期の豊かな生活のための支援を構築する:福祉的支援への橋渡し(特集シリーズ・発達障害の理解(1)発達障害の理解と支援)ーライフサイクルにおける発達障害とその発展. 臨床心理学, 14, 65-68.
- 野田 航・萩原 拓・鈴木勝昭・肥後祥治・岸川朋子・浮貝明典・松田裕次郎・巽 亮太・山本 彩・田中尚樹・辻井正次. (2014). 自閉症スペクトラム障害のある成人の日常生活および精神科医学的問題に関する実態調査. Asp heart : 広汎性発達障害の明日のために, 13(1), 154-159.
- 田中尚樹. (2014). 特別講演 大人になった自閉症スペクトラムの人たち:その生活と課題. 小児と精神と神経, 54, 135-142.
- 辻井正次. (2014). 総説:社会的支援と発達障害. 臨床心理学, 14, 163-167.
- 辻井正次. (2014). 発達障害研究の展望と意義:社会的側面を中心に(特集シリーズ・発達障害の理解(3)発達障害研究の最前線), 臨床心理学, 14, 331-336.
- 辻井正次. (2014). 特集発達障害 障害特性に応じた支援のあり方ー地域連携ネットワークによる支援, 公衆衛生, 78, 378-381.
- 辻井正次. (2014). 大人になった発達障害の人たちが抱える課題と可能な支援(特集 シリーズ・発達障害の理解(5)成人期の発達障害支援), 臨床心理学, 14, 617-621.
- 辻井正次. (2014). 発達障害児を支える生涯発達支援システム(特集 シリーズ・発達障害の理解(6)発達障害を生きる) -- (当事者と支援者が協働する支援の視点), 臨床心理学, 14, 827-830.
- 辻井正次. (2014). 発達障害の人たちの親亡き後を考えるために:地域の中での生活を支援する(2). Asp heart : 広汎性発達障害の明日のために, 13(1), 94-96.
- 浮貝明典. (2014). 生活の中で発達障害者を「支援」する. 臨床心理学, 14, 676-680.
- 浮貝明典. (2014). 横浜市 発達障害者の人への一人暮らしに向けた支援ーサポートホーム事業からー. いとしご増刊 「かがやき」, 11号, 21-26.

2. 学会発表

Tujii, M., Noda, W., Hagiwara, T., Suzuki, K., & Higo, S. (2014). The life of adults with ASD in Japan — Are they having a happy adulthood? — . 2014 International Meeting for Autism Research.

H. 知的財産権の出願・登録状況 該当なし

表2 成人の発達障害者への生活支援に関するガイドライン

	領域	項目	基準	事例 (課題となった部分)	発達障害の理解・特性	支援方法・対応の仕方	実際の支援／実施内容
1	生活習慣	生活リズム	仕事に支障なく生活している	仕事に遅れる、休む、睡眠の乱れ	・頭の中のイメージだけでは予定が立てにくい ・視覚化が必要 ・調子がよくないと感じると、どうすればよいかを考えることが難しくなるため、仕事を休もうとする	・行動記録（スケジュール）の導入 ・服薬調整	・1日、1週間の予定を支援者と一緒に考え、自らがスケジュールを決め行動してもらう。スケジュール通りに行動できたかを日々支援者と振り返りをおこなう。 ・服薬管理も同様に決めた時間に服薬、必要に応じて行動記録へのチェックをおこなう。 ・仕事を休みたいと思ったときは支援者と相談し、勤務時間の調整、欠勤の連絡の仕方、その日の過ごし方の確認をする。
2		食事	健康に支障ない食生活を送っている	自炊を全くしない、メニューの偏り	・好き嫌いや拒否ではなく、経験やイメージができていないため、直接経験が必要	・自炊する方のスキルアップ ・選択肢を広げる支援（経験を積む） ・感覚過敏、純麻への理解（支援者） ・ヘルパー利用の検討 ・配食サービスや生活支援センター等の利用検討	・経験がないための食事レパートリーの決まりが考えられる場合に、新たなメニューを提案し実際に経験してもらうことで、自らが選べるように選択肢を広げる。 ・すべてを自炊するのではなく、調理済みの惣菜を買う方法も知る。 ・自分でおこなうことが難しい場合には、将来的にホームヘルパーの利用や生活支援センターの利用を検討し、栄養、健康管理に繋げる。
3			食後の片づけをしている	食器を洗わずに放置	・怠けているわけではなく、どのタイミングで、どの頻度でおこなえばいいかの経験の乏しさとイメージをもちにくい ・不器用さや感覚過敏により、食器やスポンジの操作が困難	・頻度の設定	・スキルについては指示書、デモンストレーション等で直接支援（教える）。頻度については、適切な回数、タイミング等、支援者と一緒に考え自らが決めた頻度でおこない、生活記録にチェックすることで、継続的にこなえるようにしていく。
4		飲酒	飲酒欲求をコントロールしている	飲酒により暴れる 言葉遣いが悪くなり、周囲を不快にさせる	・（中毒・依存を除く）正しい知識や情報不足とルールや枠組みの設定	・情報提示（薬と飲酒の関係性） ・時間や量の枠組み設定	・ネットを使う、本を読む等のスキルがある人に対しては、情報を知る手掛かりを教え、自ら調べてもらうことで正しい知識を獲得してもらう。
5		歯みがき	毎日、自発的に歯みがきをしている	毎日または適切にできない	・適切な磨き方を知らない ・毎日磨く必要性を感じていない	・スキルアップ（学習） ・マニュアル導入	・スキルについては指示書、デモンストレーション等で直接支援（教える）。
6		洗顔	毎日、自発的に顔を洗っている	毎日または適切にできない	・適切な洗い方を知らない ・毎日洗う必要性を感じていない	・スキルアップ（学習） ・マニュアル導入	・スキルについては指示書、デモンストレーション等で直接支援（教える）。
7		入浴	毎日、自発的に入浴している	適切な洗剤ができていない（スキル）。入浴頻度が少ない（頻度）	・適切な洗い方を知らない ・毎日洗う必要性を感じていない ・不器用さや感覚過敏で指先を力を入れて髪など洗えない	・スキルアップ（学習）、道具の提案 ・マニュアル導入 ・頻度の設定	・スキルについては指示書、デモンストレーション等で直接支援（教える）。頻度については、適切な回数、タイミング等、支援者と一緒に考え自らが決めた頻度でおこない、生活記録にチェックすることで、継続的にこなえるようにしていく。
8		洗濯	決めた頻度で自発的に洗濯をしている	溜めこんで翌日着ていく服がなくなる、シーツなどの洗濯	・機会が少なさを洗う基準の設定しづらさ、毎日洗濯するものではないものについての洗濯頻度がわからない	・頻度の設定 ・チェックリストの導入	・スキルについては指示書、デモンストレーション等で直接支援（教える）。頻度については、適切な回数、タイミング等、支援者と一緒に考え自らが決めた頻度でおこない、生活記録にチェックすることで、継続的にこなえるようにしていく。
9		衣服の選択	季節に合わせた服を選択している	季節の変わり目が苦手	・暑いから寒いからという感覚的な基準で選んでおらず、「何月から」などの基準で決めている場合がある	・スキルアップ（学習） ・マニュアル導入	・支援者と一緒に鏡を見て服装を確認する。
10		整髪	毎日、自発的に髪を整えている	意欲が低い	・他者にどうみられるか、セルフモニタリング力の弱さがある	・マニュアル導入	・支援者と一緒に鏡を見て髪や整髪の毛のはねなどを確認する。

		項目	基準	事例 (課題となった部分)	発達障害の理解・特性	支援方法・対応の仕方	実際の支援／実施内容
11	生活習慣	ひげの手入れ	自発的にひげの手入れをすることができる。(男性のみ)	適切に剃ることができない(スキル)	・他者にどうみられるか、セルフモニタリング力の弱さがある ・適切な剃り方を知らない ・髭剃りの必要性を感じていない	・スキルアップ(学習) ・マニュアル導入	・マニュアル等を用いて自主的におこなってもらうが、剃り残しなど問題がある場合は、実際に剃っているところを確認し、一からスキルアップのための直接支援をおこなう(教える)。
12		生理の対処	生理の対処をしている(女性のみ)		・生理によって、体調の不安定さを感じることもあり、そのことがうまく理解できないことで悩む。	・自己管理ツール(記録等)導入	・生理の周期についての把握と生理用品の携帯の所持の確認をする。 ・生理の時に調子が悪いときの対処の仕方についての確認をする。
13	体調管理	体調不良時の対処	体調不良時に適宜訴えている	やっていない	・休み過ぎてしまう、または体調不良がどの程度を指すのかの判断基準がわからない	・仕事を休む基準づくり ・連絡マニュアル導入	・体調不良の基準として感覚ではなく、検温を必須とし、例)37.5℃以上は仕事を休む⇒会社に連絡。38℃以上は通院し仕事を休む⇒会社、支援者に連絡などのマニュアルを導入。
14		服薬管理	薬の内容や量、時間、回数等医師に決められた通りに服薬することができる。	飲みすぎ、飲み忘れ	・頓服薬の服用タイミングがわからない(パニック・不調前に服用できない) ・生活リズムの乱れにより服薬も乱れる	・自己管理ツール(記録等)導入	・行動記録等を用いて服薬時に記録をしてもらい、問題なく飲んでいるかの確認をおこなう。 ・忘れないよう服薬時間にアラームをセットするなど自己管理に繋げる。 ・苛々し始めた時に、頓服を服用できるよう自分が苛々していることに気付くために、まずは支援者に相談するところから始める。
15		定期通院	医師に指示された通りに予約をし通院している	忘れる	・定期通院のためいつもと違う時間の予約の場合でも同じ時間に行ってしまうことがある(ルーチンが優先されてしまう)	・予定表(チェックリスト等)の導入	・予定表や手帳への記入。問題なくおこなえるようになるまで、通院前日に支援者と確認しするところから始める。
16	金銭管理	家計のやりくり	収入の範囲内で1か月の家計のやりくりをしている	使いすぎ、使わな過ぎ	・ゲームへの課金 ・クレジットカードでの購入	・家計簿の導入 ・権利擁護の導入	・家計簿は必須とし支援者と収支を日々振り返りをおこなう。 ・支援者がクレジットカードや現金を預かり、段階的に本人自己管理に戻していく。ひとり暮らしの際に自分一人では難しい場合には権利擁護(あんしんセンター等)の利用を検討する。
17		貸し借り	借りたり返している 借りないようにしている (家計のやりくりと関連)	家族からの借金 友人との貸し借りと返金 トラブル	・家族関係の拗れ(脅しに家族がお金をだしている) ・「ほしい」と思うと自分で気持ちのコントロールが困難になり、「ほしい」を達成することに固執する	・GHでの管理 ・権利擁護の導入	・家族が管理するのではなく、支援者や第3者機関が管理することで家族とのトラブルを避ける。 ・基本的に金銭の貸し借りはいないように計画的な金銭の使用の仕方を支援者と確認し、ルールを設定しておく。
18		ATMの使用	必要に応じてATMも適切に使用している	経験なし	・家族が管理しており利用の経験なし	・スキルアップ(学習) ・マニュアル導入	・スキルについては指示書、デモンストレーション等で直接支援(教える)。
19	所持品管理	所持品管理	貴重品を含め、自分の持ち物を自分で管理している	失くす	・危機管理する意識・力が乏しい	・部屋の整理(構造化)	・貴重品の置き場所等部屋の整理をおこない、必要に応じてカテゴリごとにネームラベルをはるなど、どこに何があるかわかりやすい状態にする。
20	感情コントロール	自分で落ち着く方法	自分に合った方法で落ち着くことができる	方法がわからない 苦手な情報を聞いたことで不安になる 過去の体験を思いだし苛々する	・自分なりの方法が他者に認められにくい ・年齢に応じた落ち着き方ができにくい ・感情の種類とその程度の理解が難しい	・頓服の利用 ・マニュアル提示	・他者に迷惑がかからない行動であれば、認めるという支援者側の対応の統一。 ・落ち着きなくなる理由を確認し、事前に予防できる方法を探す。 ・リラクセスの方法などのマニュアルを導入、本人に合った方法を支援者と共に探す。 ・つらい気持ちになった時に気分を変えられるアイテムを持っておくようにする。

		項目	基準	事例 (課題となった部分)	発達障害の理解・特性	支援方法・対応の仕方	実際の支援／実施内容
21	対人関係、 コミュニケーション	傷つく状況・関係の回避	自らが傷ついたり、不愉快になったりする場面や人付き合いから離れることができている	相手の要求を断れない	・危険な関係であることに気づきにくい	・サポートブックの導入	・ビジネスマナー、社会生活ガイドなどのサポートブック等を用いて、実際にとった行動の振り返りを支援者と共におこない適切な行動へ繋げていく。
22		対人距離①	関係性に応じた適切な対人距離で接している	敬語が使えない 会話するときに相手の顔の近くに自分の顔を近づけてしまう	・他者と関わる経験が乏しく適切な言葉や距離感がわからない	・面談やグループワーク等でスキルアップ（学習） ・サポートブックの導入	・ビジネスマナー、社会生活ガイドなどのサポートブック等を用いて、実際にとった行動の振り返りを支援者と共におこない適切な行動へ繋げていく。
23		対人距離②	他者（家族/家族以外）に対して、頻回な質問や無理な要求をしない	一方的に話してしまう	・家族との依存関係が強く、支援者が介入しにくい ・当事者会やSNSで知り合った人に一方的に連絡してしまう	・面談やグループワーク等で関係性の構築 ・サポートブックの導入	・ビジネスマナー、社会生活ガイドなどのサポートブック等を用いて、実際にとった行動の振り返りを支援者と共におこない適切な行動へ繋げていく。
24	住環境の整備	掃除①	決めた頻度で自発的に掃除をしている	していない	・家族が担っていたため、経験値が乏しい ・どの頻度でおこなえばいいかわからない ・感覚過敏で音や肌触りで掃除道具の使用が困難	・スキルアップ（学習） ・生活記録（チェックリスト等）の導入 ・ヘルパー利用の検討	・スキルについては指示書、デモンストレーション等で直接支援（教える）。頻度については、妥当な回数、タイミング等、支援者と一緒に考え自らが決めた頻度でおこない、生活記録にチェックすることで、継続的にこなえるようにしていく。
25		掃除②	地域のルールに従ってゴミ出しをしている	していない	・分別意識または捨てること自体への意識低い、溜めこむ	・生活記録（チェックリスト等）の導入 ・マニュアル導入	・スキルについては指示書、デモンストレーション等で直接支援（教える）。頻度については、妥当な回数、タイミング等、支援者と一緒に考え自らが決めた頻度でおこない、生活記録にチェックすることで、継続的にこなえるようにしていく。
26		片付け	整理整頓をしている	していない	・家族が担っていたため、経験値が乏しい ・どの頻度でおこなえばいいかわからない	・置く場所の整理（構造化）（整理後の状態の視覚的理解） ・ヘルパー利用の検討	・スキルについては指示書、デモンストレーション等で直接支援（教える）。頻度については、妥当な回数、タイミング等、支援者と一緒に考え自らが決めた頻度でおこない、生活記録にチェックすることで、継続的にこなえるようにしていく。 ・実施可能なものから取り組み、自分ひとりで片付けられるものと支援者と一緒に片付けるもの、または片付けられないものを決める。
27		必要物品の購入	生活に必要なもの（洗剤等消耗品）を購入している	買いすぎてしまう	・適切な量（在庫）がわからない	・マニュアルの導入	・在庫が何個になったら何個買うなど基準を作り、本人用のマニュアルを支援者と共に作成。適切な管理方法を教えていく。
28	地域生活	マナー	大声を出す、騒音を出すなど近隣に迷惑をかけることなく生活している	他の入居者からのクレーム	・気分の浮き沈みにより声が出てしまう、またはジャンプしてしまう ・適切なTV等のボリュームを知らない	・セルフモニタリングの実施 ・サポートブックの導入	・本人の許可が得られれば、音の録音、動画撮影をおこない、支援者と一緒に振り返る（セルフモニタリングの実施）。
29		防犯の意識①	窓やドアに施錠、火元の確認をしている	事例なし（できている）	なし	・チェックシートの導入	・外出時、就寝時にチェック項目に従いセルフチェックをする。
30		防犯の意識②	不意に人が訪ねてきたら（セールス等）、モニターで確認してからドアを開けるかどうかを判断している	必要のないのに新聞をとってしまう、セールスに引っかかる	・騙されていることに気づきにくい ・騙されたことを受け入れにくい	・（来客）対応マニュアル導入 ・支援者に相談できるよう面談等を通じて信頼、関係性作り	・原則モニター越しでの対応とマニュアルにそった対応をしてもらう。 ・マニュアルでは対応しきれない場合には、本人に顔を知られていない支援者がセールスマンを装い、実際の対応を観察し対策を検討する。
31		日常生活に関する相談	相談先があり、困ったら自ら援助を求めたり相談している	相談すべき内容かどうかかわからない	・失敗を注意される、怒られる経験から相談しにくい ・困り感の違いから相談しない（本人は困っていない）	・連絡マニュアル導入 ・支援者に相談できるよう面談等を通じて信頼、関係性作り	・関係性を作る上で、支援者からの一方的な話だけでなく、本人の趣味や得意な話などをツールにすることで、会話のキャッチボールや会話の楽しさを経験してもらい関係性を築く。 ・相談内容ごとに誰に相談すればいいかのマニュアルを作成。

		項目	基準	事例 (課題となった部分)	発達障害の理解・特性	支援方法・対応の仕方	実際の支援／実施内容
32	外出	持ち物準備	外出にあたって必要な持ち物を自分で準備している。	事例なし（できている）	・外出目的に必要なものと日頃から持っていることで安心できるものがあり、持ち物が多くなる。 ・見通しが持ちにくなどで準備するタイミングをつかみにくい。	・自己管理ツールの導入	・外出時に必ず必要なものを決めておく。 ・事前に充電など必要なものは帰宅時に充電のセットができるなどの確認。 ・外出時の緊急時の対処の確認。（連絡先、リラクセーションアイテムの用意など）
33	余暇	余暇活動	自分なりの方法で余暇を過ごすことができる。	幅が狭い	・PC、ゲーム以外の趣味や活動の範囲が乏しい	・余暇プログラムへの参加 ・当事者会への参加 ・支援者と余暇の直接経験 ・ガイドヘルパー利用の検討	・情報提供、または余暇プログラムの実施。

