

#### IV サポートホームでのかかわり

##### ①「折り合い点」

共同生活とは異なり、ひとり暮らしとなると、たとえば、食事・入浴・就寝などは何時からという決まりはありません。人と合わせる必要が基本的にはないため、これが正解というライフスタイルは本人が決めていくことになります。生活に偏りがある場合には、健康面、衛生面などの視点から支援者の考えを提案します。本人、支援者のどちらが正解ということではなく、本人の考えや行動を否定しないかたちで支援者が提案をすることで「折り合い点」を設け、より望ましい状態に近づけていくことをかかわり方の基本としています。

##### ②「三つの視点」

サポートホームでは、折り合い点を目標とした介入型のかかわりをする中で、今は問題とされていなくても、将来的に想定される課題を抽出し「予防する」ことをひとつの目的としています。つまり、予防的であるために、問題となる前からの介入が必要なのです。ただし、支援者の思いつきや感覚で介入しないよう、以下の三つの視点をもってのかかわりを意識しています。

一つ目は、「生活のしやすさ」です。これは、家事全般のスキルアップや、やるべきことの優先順位のつけ方、効率的な時間の使い方などを教えていくことで、生活がしやすくなるという視点です。たとえば、部屋を片付けず散らかっているため、よく物をなくし混乱してしまう人に対して、何度言っても片付けをやらない、怠けている、やる気がないと判断するのではなく、いつ・どのように・どのくらいの頻度でやればいいのか知らないだけ、

という視点でかかわっていきます。片付けをするという行動を具体的に教えていくことで、物をなくすことや混乱が減り、結果本人の生活のしやすさに繋げていくのです。

ここで、片付けというキーワードの事例を紹介したいと思います。Aさんは、実家でゴミ屋敷のような状態で暮らしていました。サポートホーム入居後も実家のように部屋は散らかり、たちまち足の踏み場もないような状態になりました。支援者が片付けの具体的な方法など提案しても、支援者が手伝うことに対しても拒否的で、「自分でやります」と言っているものの結果が出ない状態が続いていました。支援者は、あくまで本人が主体的に片づけるためにスモールステップで、たとえばキッチン周りをいつまでこういう方法で、こういう状態（きれいな状態のキッチンの写真を見せようなど）にしましょうと提案を続けていきました。片付けに取り組みだして1年近く経った時に、Aさんから「片付けが苦手なんですよ。何をどう片付けるかのイメージが湧かなくて。アドバイスが欲しいです。」という発言がありました。支援者の介入に拒否的で、自分でやると言っているAさんが、自分の苦手なことを実体験として知り、ヘルプを出すことができた瞬間でした。そこから支援者と一緒に片付けに取り組むことができるようになりました。なかなか結果が出ないために、支援者は片づけることや部屋をきれいにするという目に見える目標を達成することばかりに囚われてしまいがちです。この例でも、本人の意向や主体性を無視して支援者が部屋を片付けることはできたかもしれませんが、しかし、結果はあくまで本人が出すもので、支援者には本人の目標とは別の「ね

らい」をもってかかわる必要があると思うのです。この場合、Aさんにどんな力があれば片付けをやるようになるか、という視点で「自分を知る」「人を頼る」という力を育てることが「ねらい」となるのです。一年近くその力が育つためのかわりを続けてきたこと、前述のAさんの「片付けが苦手、アドバイスが欲しい」という発言から「目に見えない力」が育ってきたと言えるのです。

二つ目は、「生活の豊かさ」で、広がりのある選択肢の中から、自分の希望や意思に沿って物事を選ぶようにかかわっていく視点です。ここでもう一つ事例を紹介したいと思います。

Bさんは入居初日、夕食は自炊をしたいと希望したため、一緒にスーパーへ行きました。Bさんは、スーパーに入るなり、「肉と魚と野菜をバランスよく」と言いながら、店内を数10分回って選んだものが、ハム（肉）・しらす（魚）・ミニトマト（野菜）の三つでした。Bさんは、「これで肉と魚と野菜です」とレジに向かおうとしました。確かに、肉・魚・野菜だったのですが、支援者は総菜コーナーを見えることをBさんに提案しました。惣菜コーナーに行くと、Bさんはビックリした表情で、「これはいいですね」と言って、ハムを取り下げメンチカツを、しらすを取り下げ白身魚のフライをかごに入れました。

二日目、同様にスーパーに行くと、真っ先に昨日の総菜コーナーへ行き、メンチと白身魚のフライを選んで購入しました。

三日目、同様にスーパーへ行くと、同じ総菜コーナーへ一目散に向かったのです。そこで支援者は、「栄養バランスを考えた食事が大事」というBさんの知識としての言葉を

受けて、野菜の入っている鶏の照り焼きを提案しました。Bさんは、数秒考えた後、支援者の提案を受け入れてくれました。

四日目、同様にスーパーへ行くと、Bさんは、「メンチにしようか、鶏の照り焼きにしようか」と二択で迷っていました。

このようにBさんは、買い物初日に支援者の提案を受け入れ、メニューを決めることができるようになり、二日目には、自主的に選ぶ経験をしました。三日目に新たな選択肢の提案を受け入れ、四日目にはこれまでに選んだものの中からの二択になりました。このような予防的な介入がなければ、Bさんは、メンチや白身魚のフライが好きな人、こだわっている人、というレッテルを張られていたであろうと思います。四日目に二択になったのを、三択・四択…と選択肢を広げていくかわりを続けていくことでBさんは、手ごねのハンバーグを自分ひとりで作れるまでになりました。現在はひとり暮らしに移行し4年目になりますが、料理の手際もよく、「お買い得商品」を見てその日のメニューを決められるまでに至っています。

三つ目は、「社会との繋がり」です。発達障害の人は、困り感の違いなどその特性から、ひとり暮らしになると社会的な孤立を招きかねません。そのためにも、家族以外の第三者とのかわりを通じて、困った時にまわりの支援者に頼る経験を、生活の場で積み上げていく必要があります。また、将来的にかかわる頻度は減らしていくことになってもゼロにはせず、かわり続ける必要があると思います。

## V 「生活」でのかわりから

成人期の発達障害の人とかわっていると

「生活」は暗黙のもと、すでに学び終わっていると思われている節があるように思います。学んでいない場合、「それくらい言えばわかる、できる」と思われ、できない場合は、これまでの親の躰や本人の責任とされてしまうこともあるかもしれません。発達障害の人の特性の一つに、暗黙知の学習困難があるとされます。前述のBさんは家族とスーパーに買い物に行く経験は何度もしていました。しかし、意図的には教えられてはこなかったのです。発達障害の人は「できない」のではなく「わからない」のです。そして「わかる(気づき)」ためには時間がかかるのです。勉強や仕事と同様、「生活」も教えられてこなければ、教え続けなければできるようにはならないのです。

## VI サポートホーム事業を通じて

サポートホームでの経験が、生活する上での得意不得意や「自分を知る」機会となり、初めて自分に合った将来の生活環境を自分で選択できるようになると考えられます。一方、かかわる側にとっては、経験により積み上がる部分と積み上がりにくい部分がわかることで本人理解に繋がり、必要なサポートの方法や頻度がわかり、地域でひとり暮らしするための支援ネットワークに繋げていくことができるのです。そのためには就労支援同様、意図的に「生活を学習する」「生活を評価する」発達障害に特化した支援システムが必要ではないかと思うのです。

## 参考文献

- 篁一誠（著）、NPO法人東京都自閉症協会（編）『自閉症の人の人間力を育てる』ぶどう社、2009
- 篁一誠（著）、NPO法人東京都自閉症協会（編）『自閉症の人の自立への力を育てる』ぶどう社、2013
- 浮貝明典「見落とされやすい生活支援」『児童心理』2013年12月号臨時増刊（978号）金子書房
- 浮貝明典「成人期の発達障害支援」辻井正次・村瀬嘉代子（編）『臨床心理学』2014年第14巻5号（通巻83号）金剛出版



