

令和3年度 とも発達支援センター風  
第3回保護者研修

## 環境調整のアイデア



とも発達支援センター風  
管理者兼児童発達管理責任者  
福嶋 賢

得意なことを活かして苦手なことをサポート



- 視 覚 ➤ 聴 覚（音 声）
- 具 体 ➤ 抽 象（概 念）
- 記 憶 ➤ 理 解（言 語）
- デジタル ➤ ファジー（曖 昧）

### 構造化についての理解（STRUCTURE）

- TEACCHプログラムでは、「構造化」という考え方が、よく登場します
- 学校での過ごし方から、日常生活の身辺自立の支援に至るまで、幅広い使い方をします
- 構造化を理解することにより、子どもたちの生活全般をカバーする支援のアイデアが得られます
- 構造化とは、それだけでTEACCHプログラムの基本的、かつ重要な概念であると言えます

### 自立すること（INDEPENDENCE）

- TEACCHプログラムでは、「自立」ということを非常に大切にしています
- 「自立」＝「ある一定の力をつけて達成する」ではありません
- 「自立」＝「自分自身の力ですること」「一人で活動できること」をたくさん増やしていくことです

### 自立が必要な理由

- 成人になったときの生活に必要です
- まわりの物事の間接関係を、自分の力で理解できるようになるために必要です
- 自尊心をもって生活していくために必要です

### 構造化とは？

- まわりの世界の「意味」を、その人の理解（情報処理）の仕方や能力に合わせてわかりやすく示すこと
- 「発達障がい」の子どもだけに行う特別な支援の方法ではありません
- 様々な情報を、支援者がカテゴリー別に分けて整理し、提示する手段です

地域の構造化「道路標識」



地域の構造化「ゴミの弁別」



地域の構造化「店舗マップ」



地域の構造化「トイレマーク」



地域の構造化「路線図」



地域の構造化「郵便局の窓口」



### なぜ構造化が必要か？

- 注意の向け方が我々とは「質的」に異なる場合がある
  - 何かに注目していると聞こえない場合がある
  - 話すことと、聞くことを同時に処理するのが苦手
  - 聞くこと、書くことを同時に処理するのが苦手
- 一度に、複数の情報を処理するのが苦手
  - 何かに注目していると聞こえない場合がある
  - 話すことと、聞くことを同時に処理するのが苦手
  - 聞くこと、書くことを同時に処理するのが苦手
- 多くの刺激の中から、必要な刺激に注意を向けることが難しい

### 構造化の意義

わかりにくい環境に放置されると	構造化により「意味理解」を支援
周囲の環境から意味を読み取ることがあきらめてしまう 新しいことの学習を妨げる	周囲の環境から意味を読み取る力が育つ 新しいことの学習を助ける
過去の記憶に基づいて行動する こだわりを強める	わかるから、パターンにこだわらなくていい 変化に対応することを助ける
自発性がなくなり、指示待ちになる 不安や混乱が強くなり、行動上の問題を引き起こす	自発性や自立性が芽生える 不安や混乱を軽減し、行動上の問題を予防する
一方的なコミュニケーションに終わってしまう	意味がわかりあうことで、コミュニケーションのやりとりが育つ

### 構造化はオーダーメイド

- 正しい障がい特性の理解
  - 注意の向け方や感覚の違い
  - 思考や理解の仕方の違い
- 適切な評価
  - 現状の把握
  - 無理な要求はしない
- 支援プログラムの個別化

### 伝えなければならない6つの情報

情報	方法
どこで (Where)	物理的な構造化、スケジュール
いつ (When)	スケジュール
なにを (What)	アクティビティシステム、視覚的構造化
いつまで (How much)	アクティビティシステム、視覚的構造化
どのように (How to do)	視覚的構造化
終わったら、次に何をするのか (What 's next)	アクティビティシステム

### 構造化 6つのアイディア

- 1 「物理的構造化」環境・空間の構造化
- 2 「スケジュール」時間の構造化
- 3 「アクティビティシステム」活動の構造化
- 4 「ルーティン」手順の習慣化
- 5 「視覚的構造化」課題の組織化
- 6 コミュニケーションの自発

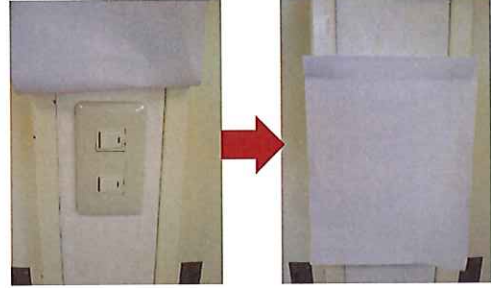
### 1 物理的構造化「環境・空間の構造化」

- 活動と場所の1対1対応
  - 食事、お勉強、休憩、着替え、ひとりになれる場所等
- 一つひとつの活動の境界線を明瞭にする
  - 壁、衝立、カーテン、棚、カーペット等
- 必要なものに注意が集中できるようにする
  - 不必要な情報や感覚刺激の影響を最小限にする

物理的構造化「一般家庭」



お子さんの気になるものは・・・



お子さんの気になるものは・・・



保育所等の構造化



保育所等の構造化



保育所等の構造化



### 保育所等の構造化



### 保育所等の構造化



### 物理的構造化の留意点

- こどもに合わせた工夫を行う
- こどもは何で変化を見分けられるか把握する
  - 敷物の変化を見分けられるのか、家具で仕切りをつけた方がよいのか等・・・
- 衝立は本当に必要か検討する
  - 集中の度合いによっては、必要ないかもしれないし、あると不安反応を示すかもしれない

### なぜ、そうするのか

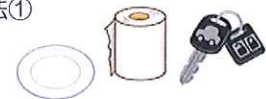
- 明確に仕切ることで、その活動の「はじめ」と「おわり」を伝えられる
- 日常生活の中で、自然な流れを作ることに役立つ
- 余計な刺激に、不必要に影響されない、集中すべきことに、集中することを助ける
- 場のもつ意味の理解を助ける

## 2 スケジュール「時間の構造化」

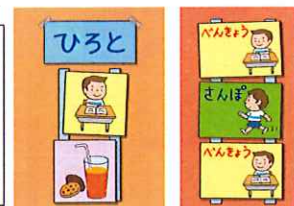
- 目に見えない「時間」の概念を理解し、他者と共通認識するために、目に見える形でスケジュールを表す
- 過去、これから先の事柄について見とおしをもち、情報を他者と共有できる手掛かりになる
- 新しい環境や、環境の変化が起きた場合、新しい状況への適応を助ける

### スケジュールの提示方法①

- 提示手段（何で示すか）
  - 具体物
  - 絵
  - 写真
  - 単語／文章等



● 今日のスケジュール ●	
9:00-9:15	<input checked="" type="checkbox"/> 朝礼
9:15-9:30	<input checked="" type="checkbox"/> 作業
9:30-10:40	<input checked="" type="checkbox"/> 休憩
10:40-12:00	<input type="checkbox"/> 作業
12:00-13:00	<input type="checkbox"/> 昼食休憩
13:00-14:00	<input type="checkbox"/> 作業
14:00-14:10	<input type="checkbox"/> 休憩
14:10-15:30	<input type="checkbox"/> 作業
14:10-15:45	<input type="checkbox"/> 片付け・朝礼



### スケジュールの提示方法②

- 一度に示す長さ
  - これからの活動
  - 1日の部分
  - 半日
  - 1日
  - 1週間
  - 1ヶ月

### スケジュールの提示方法③

- 確認の方法
  - こどもに直接、提示する
  - 一定の場所で確認する
  - その場で確認し、移動する
  - ポケットマッチングさせる
  - 固定式にする
  - 携帯させる



### 一定の場所で確認する(例)



### スケジュール「具体物提示」



### スケジュール「1枚めくり」



### スケジュール「写真&文字カード」



スケジュール「写真&文字カード」

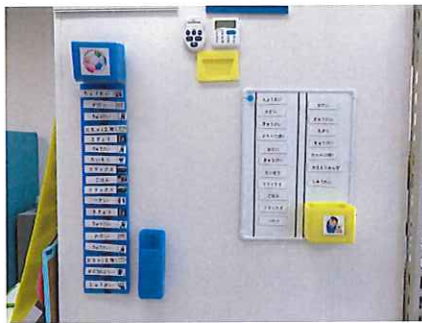


スケジュール「リスト化」

きょうは 3月1日 かようびです  
風のよてい

1	あそび	
2	おべんきょう	
3	おべんきょう	
4	あそび	
5	おべんきょう	
6	であらい	
7	おやつ	
8	おてつだい(たいてい)	
9	はなびき	
10	かえる じゅんぱ	

スケジュール (成人の施設)



スケジュール「月の提示」



スケジュール「週の提示」



スケジュール  
学校で活用しているスケジュール

かようび しんでんずがあります

1	1じかんめ 8:45-9:30	こくご		
2	9:30-9:40	やすみじかん		・ともだちとあそぶ ・おしっこに行く ・おちやをむ
3	2じかんめ 9:40-10:30	さんすう		
4	10:25-10:45	やすみじかん		・ともだちとあそぶ ・おしっこに行く ・おちやをむ
5	3じかんめ 10:45-11:30	としよ		
6	11:30-11:40	やすみじかん		・ともだちとあそぶ ・おしっこに行く ・おちやをむ

### スケジュールの留意点

- ことばに合わせた工夫を行う
- 流れる時間の方向は「上から下」、「左から右」がわかりやすい
- あやふやに作らない、あやふやに作ると「変化」を教えにくくなる
- 移動の方法を、ことばに合わせて検討する

### なぜ、そうするのか

- 次の行動が「安全、かつ予測可能」な世界であると伝えることができる
- 見とおしをもった活動が可能になる
- 指示待ちの態度形成を予防し、自分の力で自主的・自立的に行動しようとする態度を育てることができる
- あらかじめ予定を伝えることにより、混乱からくる「パニック」を軽減できる
- 生活の流れとして、「この活動が終わったら、次はこの活動」といった流れを習慣化させられる

### スケジュールの活用

- スケジュールをチェックして行動するシステムを確実に理解するようになったら、スケジュールを調整・変更することを練習する
- スケジュールは発達障がいのある子どもを「縛る」ものではありません。「整理できない情報」を「整理して提示する」方法であり、理解が進めば他者と適切に交渉する方法を学び、新しい状況に対応する柔軟性を養います

### 3 アクティビティシステム（ワークシステム） 「活動の構造化」

- 学習や課題、生活の中での手順の示し方
- 4つの情報を伝える
  - ① どんな活動（学習や作業）をするのか
  - ② どのくらいの時間、あるいは量の活動をするのか
  - ③ その課題や活動はいつ終わるのか
  - ④ 終わった後は何をするのか

### アクティビティシステムの提示方法

- 提示方法は左から右、上から下
- 学習場面
  - 左から右、上から下に取り組み、終了箱へ
  - マッチング
    - 色、形、数字、絵等
  - 文字で書かれたリスト等
- その他の活動場面
  - リスト（一覧）式、めくり式等
- これらの要素をいつも同じように伝える

### アクティビティシステム「学習場面」





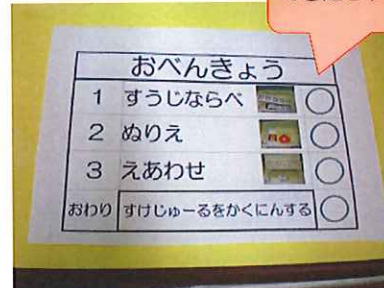
### マッチング式

色のマッチング



### リスト式

できたらチェックする



### アクティビティシステム「歯磨き」

○ リスト式



○ めくり式

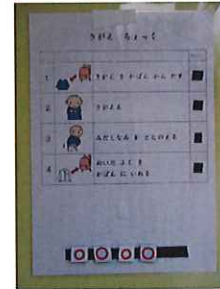


### アクティビティシステム「着替え」

○ リスト式①



○ リスト②



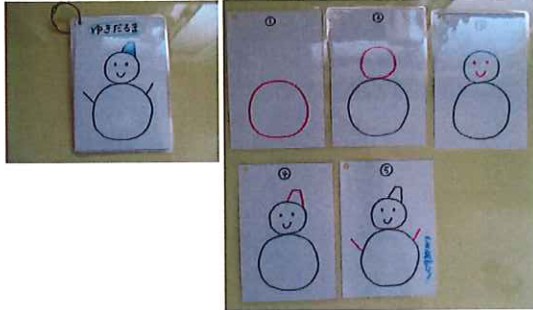
### アクティビティシステム「衣類たたみ」



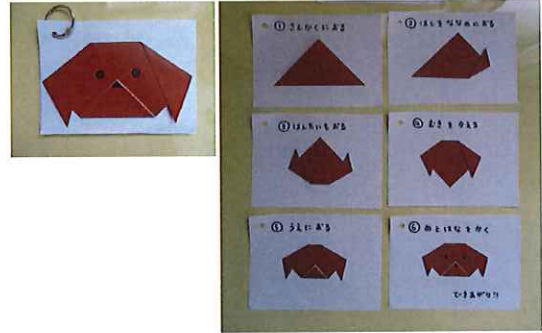
### アクティビティシステム「トイレ」



### アクティビティシステム「お絵かき」



### アクティビティシステム「折り紙」



### アクティビティシステム「体重測定」

1		ふくをぬぎます。
2		ふくをかごにいれます。
3		たいじゅうけいのにのります。
4		「きをつけ」をします。
5		たいじゅうけいからおります。
6		ふくをきます。

### アクティビティシステム「外食」



### アクティビティシステムの留意点

- こどもに合わせた工夫を行う
- 4つの情報が伝えられているかを確認する
- 流れる時間の方向は「上から下」、「左から右」がわかりやすい
- あやふやに作らない、あやふやに作ると「変化」を教えにくくなる

### なぜ、そうするのか

- 「ものごとを終了する、終わる」といった理解が苦手な発達障がいのあるこどもに、継続的に「終わり」を提示することにより、活動のメリハリがついてくる
- 自分のとった行動と、それに伴って生じる「結果」とを結びつけることができやすくなる
- 見とおしをもった活動が可能になり、自立的に活動することができるようになる



わかるから  
ひとりできる！  
自信に繋がる！

#### 4 ルーティン「手順の習慣化」

- いつも決まった手順になるので、子どもが理解しやすい
- 次に、何をしなければならないか予測しやすい
- 決まった流れ、いつもの手順は、子どもに安心と自信をもたらす



いつも同じ手順だと安心！  
習慣にしやすい！

#### 手順と習慣

- 手順
  - 左から右
  - 上から下
  - 左から右、上から下の組み合わせ
- 習慣
  - 「はじめに～する、それから～する」
  - 手を洗ってから、食事をする
  - 勉強してから、遊ぶ
  - トランジションカードを渡されたら、スケジュールを自分でチェックする
  - アクティビティシステムの指示に従う等・・・

早い話が、適切な行動を  
「習慣化」させようということ



お家に帰ったら

手を洗って

うがいをする

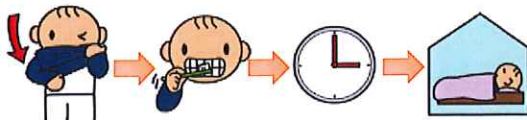
早い話が、適切な行動を  
「習慣化」させようということ



服を脱いだら

洗濯かごに入れる

早い話が、適切な行動を  
「習慣化」させようということ



パジャマに着替えて

歯をみがいて

目覚まし時計をセットして

寝る

#### ルーティンの留意点

- 将来にわたって手順を変える必要がない活動について教える
- 教える時は視覚支援も活用する
- 大人になったときでも、通用する手順、流れを身につけるようにし、むやみに変えない
- こどものときは許されるが、大人になったら許容されない行動は教えない
- 一貫性をもつことが重要。両親、スタッフ等、子どもに関わる人が協力して手順を決めましょう

### なぜ、そうするのか

- カレンダーを見るとき、手帳を記入するとき、字を読み書きするとき等、左から右、上から下の方向に行っていくことが多い。よって作業、動作の方向も左から右、上から下に行っていくよう、統一している
- 日常生活の習慣（寝る前は歯を磨く・朝、起きれば顔を洗う・トイレが終われば手を洗い、拭く）として、変わらないことがらである。このようなことに関しては、きちんと教えていくことが大切

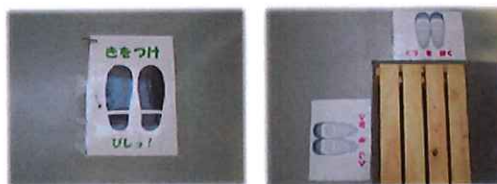
### 5 視覚的構造化「課題の組織化」

- 発達障がいのある子どもが苦手な「聴覚刺激」（言葉かけ）を最低限に抑え、得意な「視覚的強さ」を活用する方法
- 配置、明確化、指示書、シグ等、様々な工夫とアイデアが必要とされる

### 視覚的に明確にする

- 色の決まりをつける
- ラベルを貼る
- 目立つ色のマーカーで縁取りする
- 絵やマークなどで目印をする
- できたところと、できていないところがわかりやすいよう、汚れを目立つようにする（歯磨き、掃除、窓拭き等・・・）

### 視覚的構造化



### 視覚的構造化



### 視覚的構造化



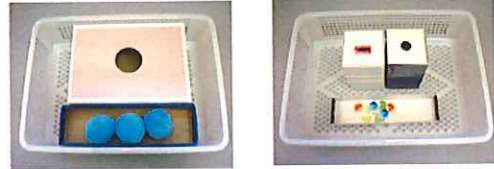
視覚的構造化

適切な行動を示す  
「X」を使う時は、あわせて「O」も使う



視覚的構造化

見てすぐわかる教材



視覚的構造化



視覚的構造化



視覚的構造化



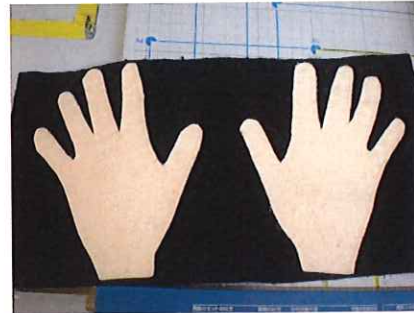
視覚的構造化



視覚的構造化



視覚的構造化



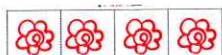
視覚的構造化



視覚的構造化



視覚的構造化



シールが4まいになると  
ロボットカードが  
もらえます。



視覚的構造化



## まとめ

- 自立のための配慮
- 構造化についての誤解
- 構造化の意義
- 最後に・・・

## 自立のための配慮

- 新しい課題は構造化された場面で支援する
- 次に、自立してできるようにする
- さらに、地域の中でできるだけ自立的にそのスキルを発揮できるようにする



- 必要であれば、構造化された場面に戻って改良すべきスキルを教える
- 「構造化」を早く取り去ることが重要ではない
- 発達障がいのある子どもにとっての「バリアフリーの手段」として、地域社会の中へ持ち込んでいく

## 構造化についての誤解

- ✗ 壁に向かって机を置いたり、衝立を立てたり、カードを使う援助方法である
- ✗ 構造化をすると、構造化されていない環境で過ごせなくなる
- ✗ カードを使うと、言語の理解や発達を阻害する
- ✗ スケジュールを提示すると、かえってこだわりが強くなる

## 構造化の意義 ～再確認しましょう～

- その人にとって「わかる」「自分でできる」世界を提供する
- 意味がわかると
  - ➡ パターンにこだわらない
  - ➡ 柔軟性・自発性・自立心を育てる
- 周囲で起こっていること、周りの世界の意味が理解できないことからくるストレスや不安を軽減し、2次的な問題の発生を予防する
- 自己肯定感、自尊心を育てる

## 構造化の意義 ～再確認しましょう～

- 構造化による支援は、支援者の障がい特性の理解に始まり、更なる理解を深める機会となる
  - 発達障がいの特性が、その人に個別に及ぼす影響を無視、軽視することは、その人を否定し、尊重しないことと同じ
  - Plan→Do→Seeを行うことにより、発達障がいと個人の理解を深める
- 構造化による支援は、発達障がいのある子どもとそうでない人たちとの間のバリアフリーである
  - 発達障がい以外の人たち（例えば、幼児、お年寄り、外国人、転勤したばかりの大人、転校したばかりの子ども等・・・）にとっても見てわかりやすい環境は生活がしやすい

## 最後に「大切なこと」

- 障がい特性の理解に基づかない、表面的な構造化の当てはめは危険
- ～くんには当てはまった構造化が、～ちゃんには当てはまるわけではない
- 構造化は一人ひとりの発達や認知、行動を適切に評価し、個別に計画、準備されるもの
- 地道に、コツコツと
  - 無駄な「努力」「積み重ね」をするより、価値のある「努力」、「積み重ね」をしましょう