

守山市発達支援センターだより

令和3年3月号（令和3年3月15日発行）

守山市発達支援センター：守山市下之郷三丁目2番5号 すこやかセンター内
Tel：077-582-1158 Fax：077-581-1628

シリーズ 就労支援について④

守山市発達支援センターでは発達障害の方、またはその疑いのある方に対して、就労支援事業を実施しています。今年度は4回シリーズで就労支援についてお伝えします。第4回目は「就労後について」です。

～ 就労後について ～

就職してしばらく経つと、それまで全く想像していなかったような悩みを抱える方も少なくありません。就労後によくある悩みやどんな方法で解決していくかをいくつかご紹介します。

就労後によくある悩み

- 職場の人間関係をどうしていったよいかわからない。
上司とのコミュニケーションが取れない。
- すぐにイライラしてしまい、感情のコントロールが難しい。
- 仕事がつらい。疲れがたまって意欲がわかない。



アドバイス

- 職場の上司や同僚に気を配りながら仕事を行う。
- 気の合う人が異動や退職した時、孤立や孤独を感じることを避けるため、気の合う人とだけ話をするのは慎む。
- 他者に期待しすぎない、完璧な理解者はいないと思える、こだわりすぎない、深呼吸して数秒待つ、一人になれる場所へ移動する。
- 休日には趣味などでストレスを発散する。

守山市では、当事者の希望に応じ、面談や電話相談などを通じて上述した悩みなどを一緒に考え、働きやすい環境を整えていきます。ときには、ロールプレイなどを行うことで、実際の対処法の練習などもしています。本人だけでなく、家族や就労先などと情報を共有したり、必要があれば医療機関を紹介したりして生活面のサポートも行います。また、働きやすい環境を整えていく一つの方法として、障害を職場へオープンにして働く場合に気をつけたいこととして以下のこともお伝えします。

障害を職場へオープンにして働く場合

障害のある人が職場に定着するためには、健康管理が基本となります。体調不良や服薬時刻、医療受診日などを上司に伝え、医療受診や服薬は医師などの指示や指導を守りましょう。疲労を感じたときには、早めに仕事を休むことで対処しましょう。また、努力してもできない仕事や障害特性が仕事に影響する場合などは、上司になるべく早めに相談することが大切です。仕事で無理をすることと、職場において一人で悩むことは禁物です。

～訪問相談員の先生方のおすすめ本～ part④

守山市では特別支援教育に精通した先生方に依頼し、市内校園での訪問相談を行っています。訪問相談の折に、ご紹介いただいた本の一部を掲載します。ぜひ、お手にとってみてください。

発達障害の子の脳を育てる運動遊び（柳沢運動プログラムを活用して）

監修 柳澤 弘樹 発行 講談社

発達に偏りのある子どもに対して発達を促すための遊びを紹介しています。
また、紹介した運動遊びを通して、以下の3つの効果が紹介されています。

【運動遊び3つの効果】

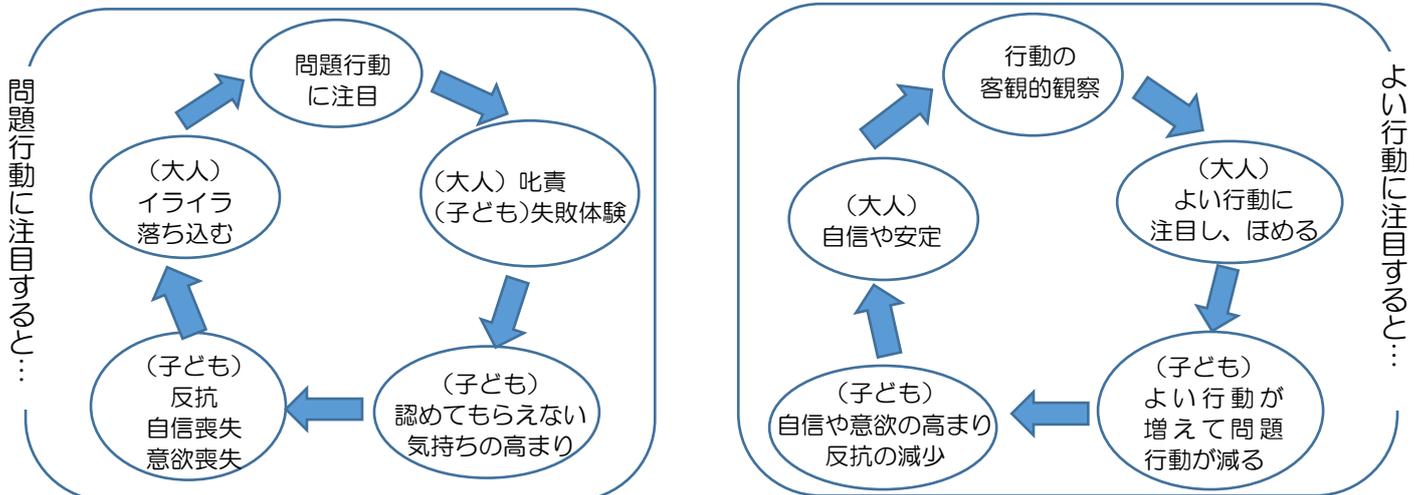
- ① 落ち着きと集中力が身につく
- ② やる気と自信が芽生える
- ③ 自分で考えて実行する力が育つ

“ほめる”ことは子どもと関わっていく上で、大切であることはよく聞かれると思います。今回は、“ほめる”ことがどうして大切かについて、いくつかのことを考えていければと思います。

～“ほめる”ということについて～

● ほめることは子どものよい行動に気づいていることを知らせること

子どもを支援している中で、ついつい子どもの困った行動に多く目がいきがちなことはあると思います。困った行動に注目すると、実際には部分的にでも「よい行動（ここで言う”よい行動“とは大人にとっても子どもにとっても好ましい行動です）」があったとしても気づきにくくなります。また、子どもの「よい行動」に気づいてほめることによって、よい関係性を子どもと気づくことにつながるでしょう。



*参考文献『困っている子をほめて育てるペアレントトレーニングガイドブック』(株)じほう

● “問題行動を減らす”の前に“よい行動を増やす”視点を

“問題が解決する”とはどういう状態でしょうか? 「立ち歩きが減る」「友達を叩くことが減る」というような“減る”ことだけを目指していると、よい行動に気づきにくくなります。「立ち歩きが減る＝席に座って先生の話聞くことが増える」「友達を叩くことが減る＝言葉で自分の思いを伝えることが増える」というように、問題行動の代わりとなる行動が増えることが問題の解決につながります。

叱責や罰を与えたり、既にある楽しみを没収したりすることは、即効性があり、一時的に問題行動を減らすことにはつながりますが、こうした対応だけではよい行動が増えることにはつながりません。また、副作用として、大人も子どもも否定的感情ばかりが積み重なる、回避行動が増える(例:怒られないために見えない所でやる等)、全体的な子どもの行動が抑制される(例:新しいことにチャレンジすることが減る等)、罰を与える側はエスカレートしやすく、罰を受ける側は大人の解決の仕方を模倣する(例:大声を出して解決しようとする等)などの“副作用”が出る可能性があります。

一方、子どもがよい行動をした時に、子どもにとって“よいこと”があることで、よい行動が繰り返し増えていくことにつながります。そして、大好きな大人の人が子どものよい行動に気づいてほめることは、子どもにとってとても大きな“よいこと”になります。これは、子どもが手ごたえややりがいを持って過ごすことにもなり、子どもと関わる上で優先的に考えたいことです。

● ほめることは“手段”ではなく“目的”

最後に、ほめることについて考えていると、大人が“～させる(させない)ためにほめる”といった視点になることもあります。そうなってしまうと、上手くいかないのが大人がほめることをやめたり、子どもは大人が“本当にすごいと思っていない”という感じとったりします。

大切なことは、大人にとっても子どもにとっても“ほめる・ほめられる”の関係の中で、たくさん楽しいことや嬉しいことが生活の中であって、やりがいや手ごたえをもって過ごすことです。ほめる機会を持つこと自体が“目的”と言えるでしょう。

そのためにも、大人がほめ上手になることで、子どもがほめられ上手になって、よい関係性の中でお互いに過ごしていく機会が、生活の中でたくさん持てるようになると良いなと思います。