

国分寺市障害者基幹相談支援センター事業

令和元年度 国分寺市相談支援スキルアップ研修・ネットワーク研修Ⅲ（児童ネットワーク研修）

「こども理解への道～自分を整えるから始める～」

研修開催報告書

日 時	令和2年1月20日（月）	場 所	ひかりプラザ 203・204号室
	午前9時30分～午後0時30分	主 催	国分寺市障害者基幹相談支援センター

1. 目的

- ・ 障害のあるこどもの理解に必要な要素を学び、こども本人の目線から考える、安心・安全な場づくりの実践に活かす。
- ・ 研修を通して、市内の障害児を支援している関係者の顔の見える関係を作り、支援におけるネットワークの構築をはかる。

2. 講師

角田 みすゞ 氏 （ベル相談室 臨床心理士/公認心理師）

3. タイムスケジュール

9:30～9:35 開会挨拶（国分寺市障害者基幹相談支援センター センター長 銀川紀子）

9:35～12:30 講師講演と演習

12:30～12:35 閉会・事務連絡

4. 参加状況

参加人数：29名

〈分野別参加実績表〉

分野	事前申込	参加実績	実績内訳
障害福祉分野	16名	16名	相談支援事業所10名，児童発達支援事業所1名 放課後等デイサービス事業所5名
児童福祉分野	9名	8名	保育園3名，学童5名
教育分野	1名	1名	小学校1名
行政	4名	4名	障害福祉課
合計	30名	29名	

他，事務局（基幹）5名参加

5. 講演内容

「こども理解への道～自分を整えるから始める～」

講師講演及び演習

今回の研修では、自分という道具を使って自分を整えることから始めることへの理解を、講演と参加型の演習を通して行った。講演中は、自分の居心地のアンケートが参加者に対し繰り返し行われ、自分の居心地を手掛かりに、相手の居心地のはかり方を体感しながら学ぶことができた。自分の目や耳や肌感覚を通して、感じ方は変わると同時に多様であることも理解できた研修会となった。相手の居心地をはかる物差しの種類を増やし、居心地の良い、安心安全が感じられる環境をつくるのが、支援者のこどもへの理解とこども自身の自己理解に通じることを理解した。

研修中は5つのグループに分かれ、講師講演と演習を繰り返した。脳で考える前に起こる生理学的な反応を理解し、いつもとは違うものの見方を体験することで、こどもへの眼差しを振り返り、見直す機会となった。

《講師講演と演習の概要》

こどもを理解するために

こどもの行動を理解する、ということは、過去にこどもだった自分を理解することである。目で見ただけの行動だけを切り取って見てしまうと、「人」がみえなくなってしまう。理解しようと思えば、高いところからこどもを見下ろしてしまう。なぜこの行動をするのか、の要因を考えることが必要だが、自閉症だから、というように、障害や診断名をひとくくりにして理解することは真のこどもの理解にはつながらない。

演習：こどもを何で理解しているか

①こどもを何で理解しますか ②こどもの何を理解しますか ③こどもを理解し何をしますかの3つの質問について、直観で自己演習を行った後、各グループで意見を共有し、話し合いを行った。各グループで話し合った内容の発表から、自分がどこに意識を持っているかによって視点や考えは変わり、違うことを全体で共有した。

①こどもを何で理解しているかについては、表情、しぐさ、ことば、口調、様子、態度、視線、興味、動き、行動、得意な事、変化等があげられた。

②こどもの何を理解するかについては、気持ちの理解、こどもの精神状態、体調、希望の理解、何を求めているか、能力、してほしいこと、考えていること、好きな事、興味、得意なことや苦手な事、嬉しいこと、意図を理解する等があげられた。

③こどもを理解し何をやるかについては、一緒に動く、気持ちを落ち着かせる、リラックスさせる、思いを伝える、ほめる、楽しめるようにする、共感すること、反応、同じ行動、安心して過ごせるようにする、受け止める、満足を返してあげたい等があげられた。

関わりのポイントとして

こどもたちを静かにするために、大きな声で「静かにしなさい」と言うことがあるが、それを見たこどもは、言葉で言うことと行動は違っていい、というメッセージを大人から受け取ってしまう。できるだけ一個のメッセージにしたい。こどもたちを静かにするためには、まず大人が静かにすると、静かにできる人から静かが伝わり、早く静かになる。こどもにしてほしいことを、まず自分が試してみることが役に立つ。また、感覚を頼りに生きている人に対して、耳を有効にして人の声（伝えたい言葉）が聞こえるようにするためには、その場が安全だと感じてもらう必要があることを覚えておいてほしい。安全だと思えない時には、誰かが襲い掛かってこないか、いつでも逃げることができるような神経の状態であるため、目がぎらぎらして人の声は聞こえない。ざわざわする音があるときは、安全ではないと感じてしまう。その場が安全で大丈夫な場だと思えるには、居心地をよくすることが必要になる。居心地がよくなるほど、色々な情報を取り入れることができ、音や人の顔、自分の感覚に起こっていること等が分

かるようになる。自由な行動は、居心地の良い時に起こるため、場を整えるための居心地チェックが大事である。自分で自分の調整ができないことが、私たちが関わる子どもには多いことを覚えておく。

理解のための領域（こころ、あたま、からだ、大切なこと）

こどもの理解のために必要な領域として、こころ、あたま、からだ、大切なこと、の4つを示した。「こころ」はハートや臓器を表している。「あたま」は、思考することや考えることを表し、「からだ」は、皮膚より内側や、皮膚の少し外側のからだ感知するところを表す。からだは、環境や関係と深くつながっている。例えば、目線、距離、スピード等が、その人のその時の状態によって違うことが、環境や関係性の理解の手掛かりになる。「大切なこと」には、大切な人から言われた言葉やホッとできる音楽、記憶など、目には見えないけれどもあるもの、その人にだけしか見えないものがあげられる。

こどもを理解するために、家庭環境やこれまでの周囲との関係性等、どういう環境で育ったのかを理解することはとても重要になる。例えば大勢で食事をする場面で、みんなで分け合って食べる大皿料理を、一人で一気にたくさん取ろうとするこどもを見た時に、衝動的なこどもだと見るか、3日間食事をしていないこどもだと見るかで、理解が変わってくる。行動だけを切り取って見ることは、真の理解につながらない。行動は個人の要因だけではなく、環境も多大に影響していることを覚えておく必要がある。また、様々な立場から一人の人を見ていくと理解が深まることから、関係者の連携は大変重要であるが、関係者の誰にも見えていない部分があることに目がいかず、全体を網羅していると感じてしまう落とし穴がそこにはあることも忘れずにいてほしい。

こどもに起こる変化

成長・発達により、こどもには変化が起こり、複雑化していく。思春期も含め、こどもの成長や発達を願いながら、私たちの許容範囲内で複雑化してほしいと思っている気持ちがないだろうか。大人たちは許容範囲を超えた複雑化に対して、素晴らしいとはなかなか言わない。こどもは、大人の思った通りの成長しか許されないと感じてしまう。こどもが、どんなことでも自分を表現していいんだ、と思える場所があるかどうかをチェックすることは大切なことである。飛び出している部分も見せてくれるということは、関係性としてはより安心・安全に近づいている、と考えて良い。思い通りにならない時に噛みつく行動も、噛みつけるだけ安心なのだという見方ができる。こどもを理解する時に、自分との関係性や周りとの関係性が見落とされがちだが、こどもが自分らしくいられる場所を、いつどこでどの範囲で提供できるかが、関係づくりのキーの一つになっていることを忘れないでほしい。今まで常識だと思っていたことについても、これでいいのか、と視点を変えて感じてほしい。こどもたちのことを、将来新しいことや今無いものを生み出すかもしれない存在だと、常に思って会えるかどうか大切である。

私たちの脳で起こっていること

同じ空間にいても、人によって感じ方が一人ひとり違い、時間によっても感じ方は変わっていく。環境は、人間の生理学的なこととも大きく影響し合うことを理解するために、普段は意識を向けない空間（環境）への感じ方も意識しながら、演習で体験し、学んでいく。

脳には、人間の脳（思考する脳：考えること、言葉を使うこと、言葉を理解すること等）、哺乳類の脳（感じる脳：情動、好き嫌い等）、爬虫類の脳（生きるための脳：心拍、体温調節、呼吸等生命維持の本能）の3つがある。今回の研修では、この生きるための脳（本能）の部分を演習で体験する。

自分を使った実験をする。今この部屋で、今の自分を動物に例えて思い浮かべたとき、その動物は肉食系か草食系のどちらだろうか。肉食系の動物は目が前についている、常に獲物を狙っている動物で、睨まれると怖いことを想起させる生き物たちになる。草食系の動物は食べられる側の動物で、目が横についている。危険を察知したらすぐ逃げることができるように、生き残るために周りの音や動きを常にキャッチしている。情報を取るために、耳も目も常に神経を集中し、その間は動かない。その時の状態によって、情報を取ろうとしているのか、逃げようとしているのかが違う。これらのことを踏まえて、支援の現場を振り返ってみる。

ここには危険はない、と安心していられるこどもは落ち着いて過ごすことができるが、周りで何が起

こっているのかを警戒しているこどもは、遠くの音も聞き逃さずに、席を立てて見に行ったりする。すると、席に着いて（座りなさい）と大人から言われ、周囲からは落ち着きのないこどもだと思われる。もしこれを、草食系動物の反応かもしれないと考えたら、こどもの行動への理解が変わる。その行動が起こっている要因を、私たち支援者が探せるかどうかが重要なのである。しかし、その要因を探すために、支援者がぐっと集中する目でこどもたちを観察してしまうと、獲物を狙う捕食系の目になり、こどもをますます怖がらせてしまう。こどもの目を見て関わる時に、じっと集中して見ることは、こどもにとっては怖い。柔らかい目でこどもを見ようとしない限り、子どもは安心できないことを覚えておく。

演習：目を緩ませるための一人でできる練習

- ①見定める点を一点に置き、注視した時には、見える範囲（視野）が限られてくる（集中視野の練習）。
- ②見る点を遠くに置き、意識して目を緩めて見ると、動いているものが見える範囲（視野）が広がる（周辺視野の練習）。

周辺視野を使うと、周りの動きが見える。こどもとかかわる時には、周辺視野を使ったやわらかい目が良い。目の使い方を意識する。

演習：目の質の違いを見る演習

- ①上記の目の質の違い（集中視野の目と周辺視野の目）について、相手の目の緩みの変化を観察できるかの演習（二人一組で体験）。

- ②講師が表現する様々な目の表情から、相手の感情が読み取れるかの演習。

①②ともに、内的な目に見えないものを、目に見えるもので観察できる体験である。目は口ほどに物を言う、ということわざがある通り、目の表情から相手の感情が読み取れる。何が起こっているかを読み取り、それに対して自分の対応を変えることが大事なことになる。相手に恐怖反応（モロー反射）が起こっていると読み取れた時には、相手が怖いと感じていることに対して、自分の表情を変える、距離をとる、自分の身体を小さくする、といった対応がとれる。理解することによって行動（対応）が変わる。見て読み取ったことから、自分という道具を変えていく対応が必要になる。

演習：距離感と速さの体験

- ①二人組で距離を取って向かい合い、一人が指示役となって、前からくる相手のスタートとストップを指示する。歩く速さ（ゆっくり、普通、速い）を変えることで、距離感と速さの体験をする。

体験後の振り返り意見には、速いことは圧力があり相手を怖がらせる、止められないことは怖い、ゆっくりだと近くまで来られても安心がある、自分の距離感と相手の距離感は違うことがわかった、初めての人に対する緊張感を意識できた、等があった。

- ②二人組で距離を取って指示役が後ろ向きになり、後ろから来る人に対してスタートストップを指示する。相手を感じながら、相手に合わせてストップをする体験をする。

体験後の振り返り意見には、後ろから近づかれている時に不安を感じた、周りがざわざわして音が聞こえず、近づいているのかどうか分からず不安だった、等があった。

合図を出していても、相手には届かないことが誰にでも起こるが、特にこどもたちは、よく知らない声だと、どの声を探したらよいかわからない。基本的に後ろからの関わりは恐怖感につながるため、後ろから関わってはいけない。こどもの視野は120度より狭いことを意識し、こどもに見える場所からのアプローチが必要になる。どんな合図を出せばこどもを怖がらせずに伝えることができるかを考えることが、理解から関わりへの大事なポイントになる。また、遊べるほど安心な時には人は学ぶことができるため、体を使った感覚遊びは有効であり、支援者が遊んでいる雰囲気を作れるかどうかも重要である。

演習：かごめかごめを利用した体験

- ①6人組になり、1人が中に入りしゃがむ。周りで輪になり立っている人達は、中でしゃがんでいる人を指さして足を踏み鳴らす。小さくなって、頭の上の方から何かを言われたときに、どんな感じがするかを体験する。

体験後の振り返り意見には、囲まれている閉塞感がある、自尊心を傷つけられる、逃げ場がない感じがする、上から見られていることがプレッシャーになる、背後が怖い、等があった。

②周りで輪になっている人達が、しゃがんだ姿勢で真ん中の人に向かってニコニコしながら手を振る。真ん中の人、立って周りを見ながら回る。どんな感じがするかを体験する。

体験後の振り返り意見には、スターになった気分、自分も笑顔になる、ちょっと恥ずかしい、自分も輪に入りたくなかった、相手の顔を見たくなかった、一緒に笑顔になってほしいと思う気持ちから、こうあってほしいという思い込みの気持ちで接していることがわかった、等があった。

①と②の演習を通し、互いの関係性を変える体験をした。

生理学的な影響力

自分の体温をどう感じるかの一つをとっても、いろいろな感じ方がある。これは生理学的な違いであり、外から見ているだけではわからない。体温（高い時、低い時、変動がない時等）と環境との関係も理解の手掛かりにすると、こどもの理解が変わってくる。体温調節が難しいこどもは、体温が高くなると床にごろごろ寝たり、窓の方に行くことがあるが、これらは不適切な行動と映ってしまう。自分で体温を下げようとしている行動だ、と褒められることはない。目に映るその行動がどこから起こっているのかを、生理学的な背景を挟み込んで理解するだけで、こどもへの理解と関わりが変わってくる。

生理学的なことに対し、精神力や気持ちでコントロールできると思っているとしたら、それは間違いである。ひとつ、実験してみる。これまでに頭にきたことを思い出し、その中でも一番怒った時のことを思い出して、怒りで目も睨みつけて、拳も握った状態で、そっと優しく「いいよ」と言えるだろうか。体に力を入れているときに、そっと優しく「いいよ」とは言えない。生理学的に怒っている時に優しいことは言うことは、生理学的に無理なことである。生理学的なこと（怒り）が落ち着いて、力が抜けて、そんなこともあったと思える状態にならないと、いいよとは言えない。トラブルの直後に「ごめんなさいしましょう」は、そのような生理学的な影響によってできないことがある、と理解すると、こどもへの関わりが変わってくる。生理学的なことを、精神力や気持ちではコントロールすることは無理な話であり、意思が弱いということではないことを覚えておいてほしい。どのように理解し、どのように関わるかで、こどもとの関係やこどもへの理解は変わっていく。私たちの声の出し方、のどの使い方一つによって、こどもがそこから感じるものが変わる。強い言葉の皮膚にあたる感じ、柔らかく優しい言葉の温かくなる感じ、それが毎日続いたら、空気に与える影響もある。声や表情、目、高さ、速さ、距離など、私たちがどんなふうに関わるかで相手に与える影響は変わる

関係性のおさらい

自分の中にはいろんな感情（怒り、喜び、悲しみ、苛立ち等）があるが、どれも必要な感情で、ない方が良いというものはない。自分の中に、怒りや悲しみがあって良いと思える自己理解や、自己尊重できる方向で関わってほしい。昔こどもだった大人たちは、これができないことはだめだ、とこどもの頃に大人に言われた言葉が内在化して、自分をだめだと思う。そんな大人は苦しく、これで良かったと思えるまでに時間がかかる。こどもの領域では、これらを二次障害と呼ぶ。自分をだめだと思うことは、将来に影響する。自分がそのままでいいと思えるように、こどもに関わってほしい。

こどもをどのように理解するかによって、関わりが変わり、関係性が変わる。こどもには、いろんな人がいていい、と伝えてあげてほしい。こどもと良い関係をつくるために、「今日来てくれてありがとう」と伝えること、相手にわかるように工夫すること、速すぎたり多すぎたりしないこと、前方から関わること、怖がらせないこと、喜ばせすぎないことも大切なことになる。神経学的には、喜びのすぐそばに恐怖があると言われている。このことを忘れず、喜びの許容範囲の中ですませることも大事なことである。これらの範囲を見極めることが支援者の仕事になるが、支援者自身が自分の境界線や関係性の傾向

を知り、理解することが大事である。

関係性には、流動性、安定性、柔軟性、恒常性、交代可能性があるが、良い関係性をつくるためには、その人の位置や役割を変えることができるかどうかの交代可能性が重要である。例えば、教わっている立場から教える立場に交代できること。そういうことを通して関係性が変わり、こどもに近づくことができる。関係性は深く、すべてを伝えることは難しいが、それらを自分の道具として持っていることができると、こどもとの関わりや関係性に変化が起こるのではないだろうか。

今回は、自分を整えることから始めるために、自分という道具を使っているいろいろな体験をした。自分の目や耳、のど等の自分の道具が、こどもと会っていく時にどれほど大事かを、演習等の体験から一つでも気づいてもらえると良い。感じ方は変わり、多様であることを常にチェックしながら、私たちが理解できたことを通して、彼らの自己理解につながると良い。

6. まとめ

昨年度に引き続き、障害児の親の立場でもあり、臨床心理士として支援者の立場でもある角田氏に講師を依頼した。こどもを理解する視点を、立場の違う支援者同士が生理学的な要因への理解を通して共有し、深めていく機会とした。講師講演と参加型の演習を組み合わせることで、講演で話される理解の視点が、体験をもって実感できる学びにつながった様子は、研修アンケートの多くの回答から読み取ることができた。演習を通して、障害福祉分野、児童福祉分野、教育分野、行政の立場の違いを意識し過ぎずに、ごく自然に参加者同士が互いに意見を述べ合う雰囲気が生まれ、さらに、こどもを理解する物差しを増やす意識や支援の視点を、分野を超えて共有できる機会にもなった。

今回、昨年度よりも、障害児通所支援事業所からの参加が増えたことは収穫だったと考えている。学校関係者の参加も初めてあり、福祉と教育の連携も含めて、今後のネットワーク研修の広がり意識できた研修会でもあった。

障害児通所支援事業所連絡会においても、教育との連携は課題としてあがってきている。連絡会での意見も踏まえ、連絡会とも連動する形での研修企画を意識し、障害児支援関係者が共に取り組むことのできるネットワークづくりを推進できるよう、努めていきたい。

国分寺市障害者基幹相談支援センター事業 (国分寺市委託事業)

令和元年度 国分寺市相談支援スキルアップ研修会 ネットワーク研修Ⅲ (児童ネットワーク研修)

「こども理解への道 ～自分を整えるからはじめる～」

アンケート集計結果 **参加者：29名 アンケート回収：28名 (回収率97%)**

1. 本日の研修で、新たに気づいたこと、発見したことを教えてください。(意見抜粋)

	子どもに対して	自分に対して
気づき・発見	<ul style="list-style-type: none"> 子どもは今ないものを生み出す可能性がある存在だ。 子どもを抑える発言をしていた。 行動には、理由がある。 子どもを高い位置から見ていた。 子どもに冷たく波がある態度をしていた。 後ろから話かけたら怖く、指をさされるとイライラする感情があると気づいた。 いかに大人目線で接していたか気づいた。 	<ul style="list-style-type: none"> 関係構築のための道具が、自分と理解した。 「脳よりも前」に経験に基づいた行動の影響力が大きいことがわかった。 いろいろな物差しがあるという発見があった。 自己認識は自助につながる。 タイトルが目から鱗だった。 研修の演習が苦手で理論が好き。 感覚の多様性に気づいた。 客観的視点が大事である。
	<<その他>> <ul style="list-style-type: none"> 環境の影響が大きい。(気圧や天気が左右する) 生物学的な影響力は精神力では調整できない。 生物学的なものを無視して子どもを動かそうとしていた。 関係性が大事である。 	

2. 「こども理解への道 ～自分を整えるからはじめる～」について理解することができましたか？

よく理解できた : 8名 (29%)
 理解できた : 18名 (64%)
 普通 : 2名 (7%)
 あまり理解できなかった : 0名
 その他 : 0名

(意見抜粋)

- わかりやすい事例で理解しやすかった。
- 自分と子どもたちとの関係や与える印象について見直すよい機会となった。
- 演習体験でもいろいろな感情を感じとることができ貴重な時間になった。
- 長く個人的にも言ってきた内容であった。
- 自分を整えることと理解できた。
- まだまだ自分のことを理解しきれないことがたくさんあると思った。
- まず自身を理解した上で関わっていきたい。
- 研修の意図は理解できたが、自分を理解することは不足していた。
- 環境との関係性にも目をむけていきたい。
- 生理学的なことを常に考えることによって子どもの状態をよりよく理解できた。

3. 今後、実際の業務で取り組みそうなことは見つかりましたか？（意見抜粋）

	自分というものさし・道具	行動理解・観察・関係性
意見	<ul style="list-style-type: none"> ・自分を理解し関わる。 ・ものさしを増やす。 ・相手の居心地をはかるものさしを持つ。 ・目をやわらかくする。 ・自分を整える。 ・自分の感覚や体調に目を向ける。 ・安心できる環境か配慮する。 ・耳からの情報を発信する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・関係という視点を行動理解につなげる。 ・行動だけで判断せず背景理解を意識する。 ・もう少し余裕をもって客観的に行動観察する。 ・行動には理由があると考え援助する。 ・子ども目線を大事にする。 ・気づくこと。

4. 今後の研修で取り上げて欲しい内容や研修会への要望等ご自由にお書きください。（意見抜粋）

【研修希望内容】

- ・自分の子どものことを認められない保護者への対応について。
- ・障害（目に見えないもの）を他児にどう理解させるかについて。
- ・大人の生理学的な影響力のコントロールについて。
- ・児童，大人双方の心理について。
- ・関係構築や生理的な心の動きについて。
- ・実践編。（支援・指導方法）
- ・障害児の事例検討。

【意見・感想】

- ・角田先生の話は重ねていくことによって理解を深められ、自分のものにしていける気がした。
- ・今後も聞きたい。（次回も参加したい）
- ・新年早々の研修設定は他の業務が気になることも多く思うことは多かった。
- ・自然に他の参加者とコミュニケーションをとれた。
- ・こどもへの理解と共にそこに関わる母親を尊重するためにも活用できた。

5. 所属している団体についてお教え下さい。

- | | | | |
|------------------|------|-----------------|------|
| ・障害福祉分野(放デイ)(児通) | ：11名 | ・児童福祉分野(学童・保育園) | ：10名 |
| ・地域福祉分野 | ：1名 | ・行政機関 | ：4名 |
| ・教育機関 | ：1名 | ・その他（無記名） | ：1名 |