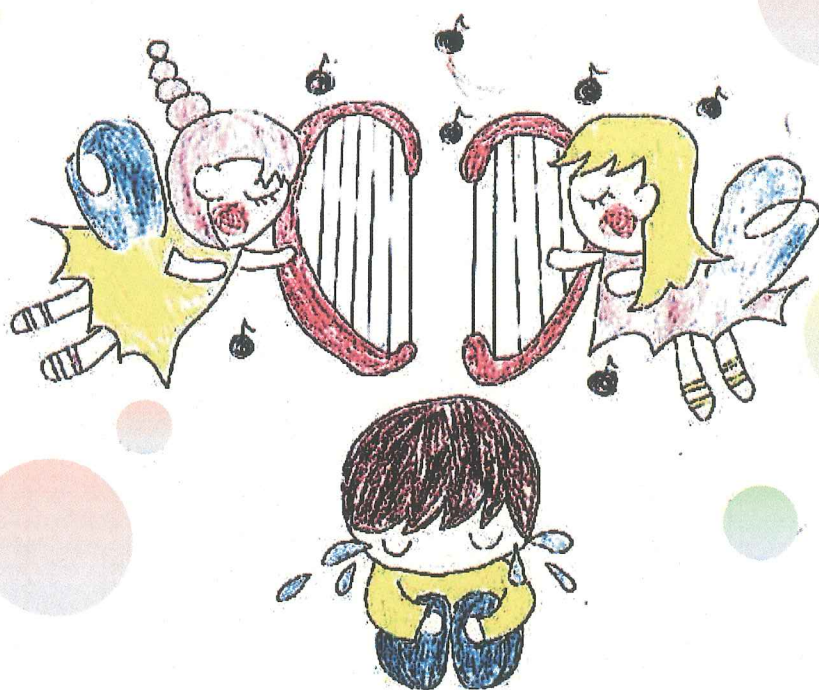


平成24年度

和歌山どんまいプログラム



どんなときも まえむきに いきていこう

～ 地域発達障害サポートプログラム事業報告 ～

はじめに



和歌山県発達障害者支援センターポラリスでは、社会生活への適応につながるプログラムを作成・実施してきました。

これをもとにして、平成23年度より、委託を受けた事業者がプログラムを実施し、その効果についての検証を行って作成したのが「和歌山どんまいプログラム」です。

平成24年度は、4事業者が熱意とチームワークで取り組み、素晴らしい成果をあげることができました。

ここに平成24年度事業の報告を行います。

お読みいただいた方に興味を持って頂き、「和歌山どんまいプログラム」をご活用いただけることを願っています。

表紙の絵
平成23年度参加者
T.Mさん

目 次



はじめに

プログラムに参加されたみなさんのアンケートから	1
評 価	3
プログラムのねらい	5
プログラム実施上の工夫	7
ワークシートの指導の流れ	11

資 料 編

自分ポスター

〈出来事・感情・思考・行動〉分けシート

できごと～行動の流れシート～

温度計シート・人体かいぼう図「うれしい」

温度計シート・人体かいぼう図「不 安」

温度計シート・人体かいぼう図「怒 り」

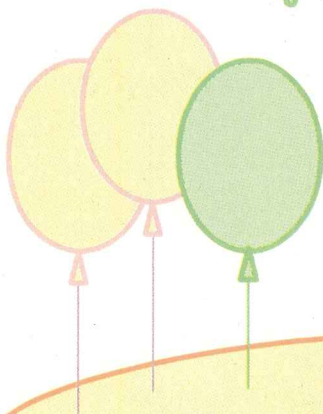
本人が感じる変化



- 人数の多い環境にも入りたくなりました
- 自分からではわからない。たぶん多くの何かが変化あったのだろう・・・
 - 落ち着けるようになった
 - 前より自分のことばをいえるようになった
 - 体の不調がなくなった
 - 落ち込んだ時、違う考え方ができるようになった
 - 自分なりに工夫して、ストレス対処できるようになった

保護者からみた本人の変化

- 学校でのトラブルをさけられるようになったみたいです
- パニックを起こすことが少なくなりました
- 積極的に外に出られるようになってきました
- 自分のつらい気持ちを言えるようになりました
- 自分のことを客観視しようと努力しているように見える
 - 会話のキャッチボールが増えました
 - 一気に変わろうとせず、少しずつ変わろうとしている
 - 知らない場所にもイヤがらずに行くようになった
 - 学校へ行くのが楽しくなったらしい
 - 明るくなった
 - 参加する前は、学校へ行くのが辛くて生れ変わりたいなど言っていたが、学校へ通えるようになったのがとにかく嬉しいです



プログラムに参加されたみなさんの
アンケートから

保護者の変化

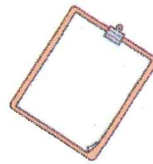


- 子どもの気持ちに気づくことができました。本人は本人なりに悩んでいたのだと反省しました
- 自分の不安が子どもにも伝わっていると思うようになり、まず親がしっかり気持ちを持つことが大事だと思うようになった
- 子どもへの声かけが穏やかになり、感情的に叱ることが減った
- 子ども自身を見直すきっかけになった
 - 自分自身の感情と向き合い、ストレス対処法が増えた
 - いろんな場面で「こう考えているだろうな」ととらえて、イライラしなくなった
 - 物事を良い面にとらえようとするようになった
 - 考え方の切り口のバリエーションが多くなった

プログラムについて

- 来年度以降も、このプログラムをぜひ続けて頂きたいと強く思います
- 子どもの年齢に応じたのプログラムを継続して欲しい
 - もっとたくさんの人に普及できればいいなと思います
 - 病院やカウンセリングで過保護にするよりも、社会に適應できる子に育てる考えが、他の困っている保護者にももっと広まればいいと思うようになりました

事業者について



- 本人がいやがることなく参加できたのは、スタッフのサポートがあったからこそだと思います
- 今までは作業所って敷居が高かったけど、作業所の取り組みも知れてすごく助けられることがわかった
- なんでもかんでも理解理解でがんばらせないことで、子どもを障害者にしてしまっていたが、自立させるという視点で、本当の意味でサポートしてくれる施設に出会えたことは本当に心強かったです

評価

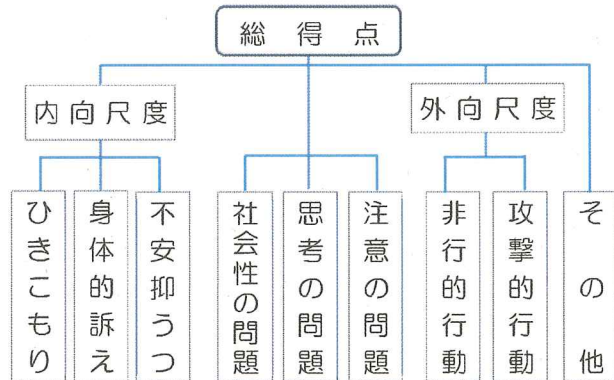
《 CBCL 個別の分析 》

プログラム前後の参加者の変化を見るために、CBCLの「問題行動尺度」を参加者22名中10名に実施しました。その結果、10名中8名は不安傾向が下がりました。

Child Behavior Checklist / 4-18 (以下CBCL)はアメリカの心理学者AchenbachTMらによって開発された、子どもの情緒と行動の問題を包括的に評価するチェックリストです。

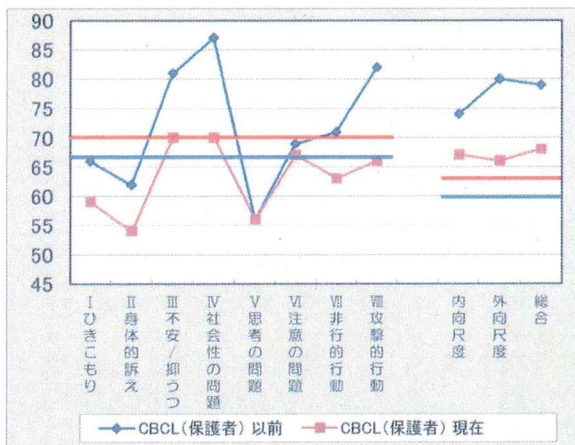
CBCLは親、あるいは養育者が記入するもので、子どもの趣味や友だち関係家族関係など生活状況を調べる社会的能力尺度と問題行動尺度から構成されています。問題行動尺度は、心理社会的な適応/不適応を調べるものです。

今回は特に変化がみられた事例について、グラフ化したものをのせています。



《 問題行動尺度 質問内容構成 》
質問項目 118 記述項目 1

中学生 男児



不安・抑うつ 臨床域 → 境界域
 社会性の問題 臨床域 → 境界域
 非行的行動 臨床域 → 正常域
 攻撃的行動 臨床域 → 正常域

↑ 臨床域 (治療が必要な状態)
 ↓ 境界域 (境界の状態)
 ↓ 正常域 (問題のない状態)

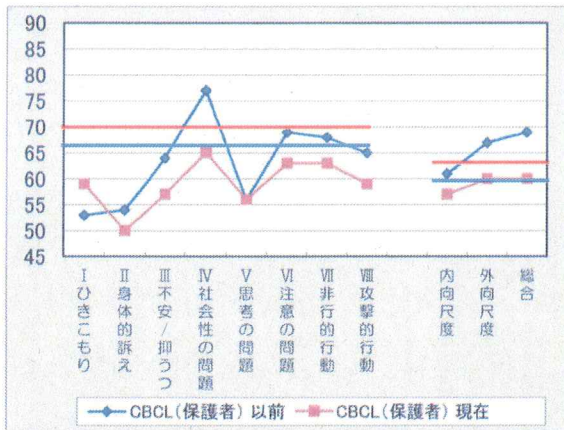
不安・抑うつが下がったことにより、外向尺度（非行的行動・攻撃的行動）も下がったと考えられます。

アンケートの記述

- 本人の変化 → 薬になる考えができてきたかな？
- 保護者からみた子どもの変化 → 子どもが学校に朝行ってくれるようになってきました。マックスになることが少なくなってきました。

高校生 男児

〔CBCL 分析
和歌山大学教授 武田 鉄郎〕



不安・抑うつ 下がっている
 社会性の問題 臨床域 → 正常域
 注意の問題 境界域 → 正常域
 非行的行動 境界域 → 正常域
 内向尺度 境界域 → 正常域
 全下位尺度が正常域になる

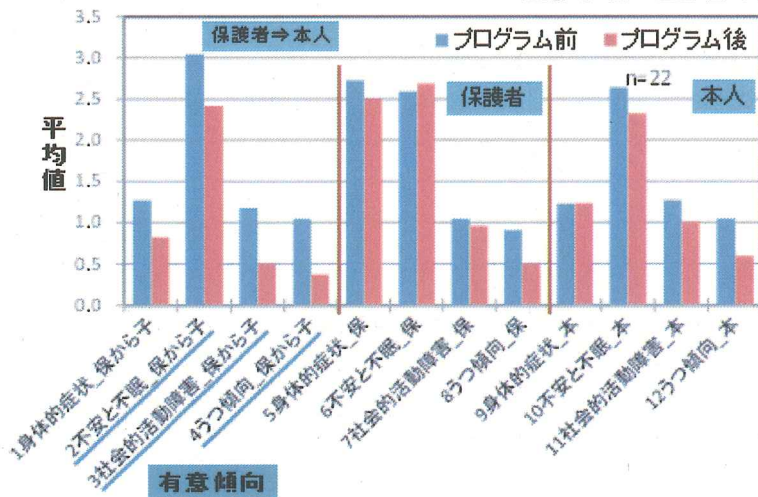
不安が下がったことによって、以前は臨床域や境界域であった外向尺度・内向尺度が正常域に下がっていると考えられます。

アンケートの記述

- 保護者から本人の変化 → 本人なりに自分について考えているのではないのでしょうか
- 父自身の変化 → 子どもより一生懸命になっている自分に気付きはじめた
- 母自身の変化 → 自分を見直す良い機会になった

《 GHQ28 精神健康調査・考え方のクセを知るテスト 》

全参加者 22 名の分析



統計分析
 ソーシャルケアセンター
 センター長 小山 秀之
 関西福祉科学大学
 准教授 冶部 哲也

有意傾向

全体の平均値 ウィルコクソン符号付き順位和検定

精神状態を把握するための 28 項目の質問紙「GHQ28」と考え方の特徴を調べる「考え方のクセを知るテスト」をプログラム実施前後に行いました。その結果 GHQ の保護者から見た本人の「身体的症状」以外の「不安と不眠」「社会的活動障害」「うつ状態」が軽減した傾向が見られました。

- 本人が回答したアンケートの開始時と終了時の結果に大きな変化はありませんでした。その理由として
- 初めに自己や感情の振り返りができていませんでした。
 - プログラムの中で自己を意識し、自分の感情に向合う苦しさがあり、数値が上がった参加者もいました。
 - 終了時に進路が決まっていなかったなど、不安材料があった事等が考えられます。

プログラムのねらい

① プログラムの必要性とねらい

1. 自分自身の感情調整の方法を知り、自信をもって生活するための支援

発達障害のある方の中には、障害特性を周囲から理解されず、環境に適応するために困っている方が少なくありません。その中で自分なりの方法で対処されようとしていますが、逆に自分自身を苦しめたり、人との関係が悪くなったり、社会活動から離れてしまう場合もあります。

成人になった時に、自己肯定感を持って、地域社会で幸せに暮らすためには、できるだけ早い時期に自分自身を振り返り、社会と折り合いをつけて生きていくための適切な支援を受ける必要があります。

2. 発達障害のある本人や家族が安心して集まり、相談できる居場所作り

地域の中学校・高等学校に通う発達障害の生徒の中には、友だち関係が築けず、孤立感を持つことがあります。また保護者の方は、思春期における関わり方の難しさを相談できずに、悩みを抱えている方がいます。地域で気軽に集まり、人と関わる楽しさや相談できる場を必要としています。

3. 支援者の育成

和歌山県内では残念ながら、発達障害児者が活用できる社会資源や支援内容に地域差がみられます。本プログラムの実施により、各圏域の事業所スタッフが発達障害児者をより深く理解し、支援する力を獲得することが必要です。各圏域で、発達障害の支援の質を向上し、県内の支援体制の整備を進めることが急務であると考えています。

② 概要と事業展開

《 対象 》 中学生 16 名 高校生 4 名 青年 2 名 計 22 人

《 目的 》 自分の特性を理解し、困難な場面で支援を求められるようになる。

感情を自分で理解できるようになり、感情や考え方、行動の仕方を調整できるようになる。

自分に合ったストレス対処法をもつ。

《 方法 》 9月～3月 全11回 2時間 プログラム

〈和歌山どんまいプログラム〉を実施

《 評価 》 CBCL・GHQ28 精神健康調査・考え方のクセを知るテスト

《 実施事業者 》

平成24年度 県内4ヶ所

NPO トレス 5名

〈どんまいサークル〉

和歌山市立中学校 3名
海南市立中学校 2名

和歌山県福祉事業団 5名

〈どんまいず〉

青年 2名
普通高校 2名
特別支援学校 1名

ふたば福祉会 6名

〈どんまいクラブ〉

田辺市立中学校 5名
上富田町立中学校 1名

よつ葉福祉会 6名

〈どんまいネット〉

橋本市立中学校 4名
他 中学校 1名
特別支援学校 1名



：平成23年度実施事業所
平成24年度実施事業所

：平成24年度実施事業所

《 内容 》

自己理解

自分を振り返り考える ≧ 自尊感情を高める

自分の特性を理解する ≧ 支援を求める

感情調整

感情理解

感情を言語化する
思考の偏りに気づく
思考や行動の幅を広げる

ストレス対処法

呼吸法を知る
自分のストレス対処法を持つ

プログラム実施上の工夫 ～ 発達障害のある方への支援のポイント～



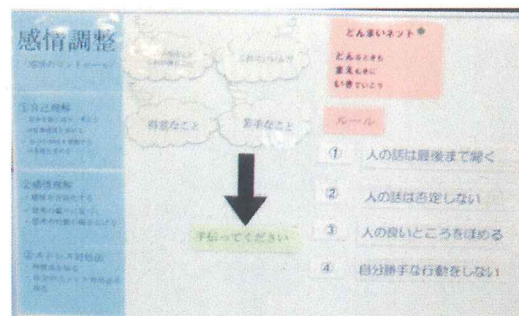
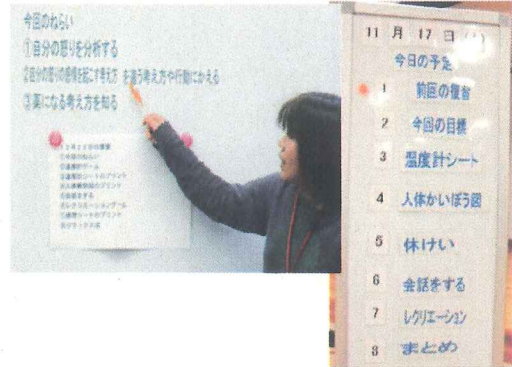
プログラムの見通し

プログラムのねらい・ルール・スケジュールを伝える

毎回、見通しを持たせるため、スケジュールを伝えます。

プログラムに参加するだけでは、何のためにするのか理解することが難しい方がいます。そのため、プログラムでどんな力をつけて欲しいのか全体の目的や内容を伝えます。

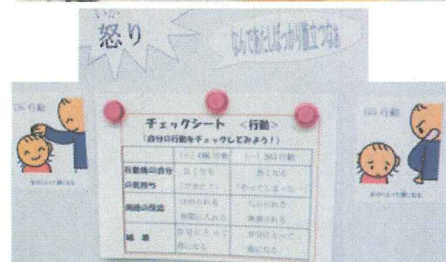
また、人と接することが苦手なため、自分のやり方で行動し、グループ内で思わぬ失敗をすることがあります。それを防ぐため、初めからルールを決めておく必要があります。(人の発言を否定しない等)



視覚支援

プログラム内容・方法をわかりやすく伝える

発達障害のある方は、目に見えない感情を意識し、自分の感情をことばで表現することが苦手な方が多いです。自分の感情について振り返り、感情を言語化することを手助けするため、プログラム内容について具体的なイメージを持たせることが必要です。そのため視覚提示をしながら、具体例をあげて説明をしていきます。





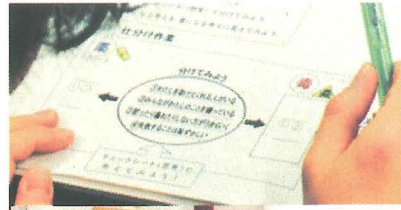
ワークシートの記入

対話の中で、言語化を助ける

発達障害のある方は、抽象的な内容を頭の中で考えることが苦手です。自分自身の感情を振り返るために分かりやすいワークシートをつくりました。

考え方の筋道を理解しながら、スタッフとのやりとりを通してワークシートを書き込んでいきます。

人と話し合うことで、自分の考えが明確化することを実感してもらいます。

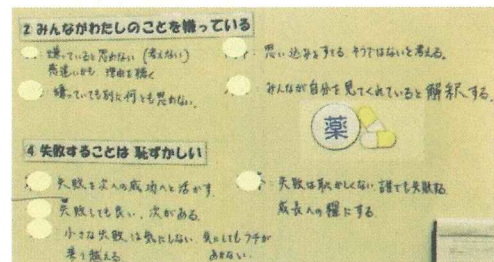
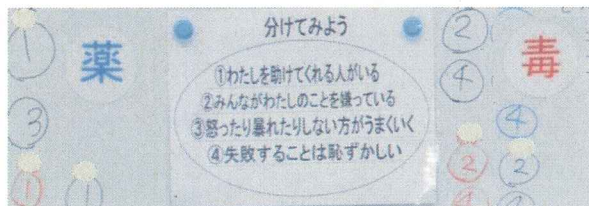
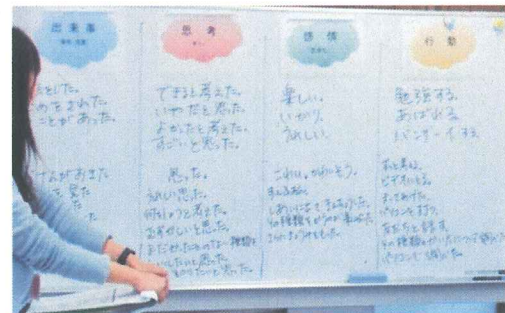


ワークシートの発表と板書

わかりやすく整理して板書する

人との対話や経験不足のため、自分の考えにこだわる方がいます。同年代の人の意見を聞くことで、考え方の幅を広げることがをねらっています。

その発表の良い箇所を具体的にほめます。又、発言がわかりにくい場合は「こういう意味ですか?」と確認する等、丁寧なフィードバックをします。





ロールプレイ

体を動かすことで、感情や考え方を実感する

ことばと実際の経験とが結びつきにくいいため、ロールプレイで実感することが大切です。ねらいをはっきりと示し、場所や役割を設定して演じます。ロールプレイの後、どんなことが分かったか話し合います。

また、スタッフのロールプレイを見ることで、相手の感情に気づいたり、生活の中でプログラムの使い方をイメージし、利用する動機づけを高めることをねらっています。



体操・レクリエーション

楽しい雰囲気を作り、自然なコミュニケーションを促す

参加者の緊張をほぐし、スタッフや他の参加者との信頼関係を築くための楽しい時間が大切です。

合間にレクリエーションを入れることで、ワークの集中力を高め、プログラムへの参加意欲を高めることにつながります。





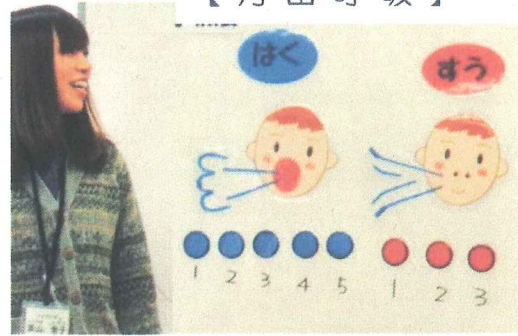
丹田呼吸

深い呼吸で、自分の気持ちの良い状態を体感する

毎回呼吸法を取り入れ、深い呼吸を意識することで、リラックスすることを体感します。

また、生活の中で自分から丹田呼吸を取り入れる動機づけを高めるために、視覚支援などをおこないます。

【丹田呼吸】



リラックス方法があるとき～！

ちょっと待てよ
落ちつこう
丹田呼吸をしよう



おちついて
行動できた！



ある時元気ブック

自分のストレス対処法を見つける

失敗や自信喪失をすることは誰にでもあります。ストレスを感じた時は、自分で意識してストレスに対処していく事が大切です。プログラム終了時に、今までしてきたワークシートの縮小版をブックに入れ、プログラムで実施したことを思い出してもらいます。リラックスしたい時に見られるように、自分の好きな言葉や写真イラスト等も入れ、自分のブックを製作します。



あるとき

ある時元気ブックが

ないとき



行動の流れシート

ねらい

出来事が起こった時に、どう感じ（感情）、どう考えるか（思考）によって、何をするか（行動）が決まってくることを知る。
 具体例を元に、自分の感情・思考・行動を振り返る。

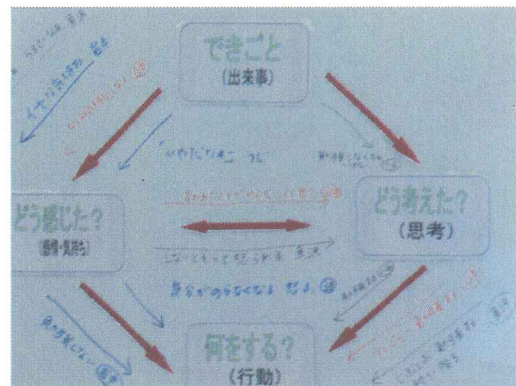
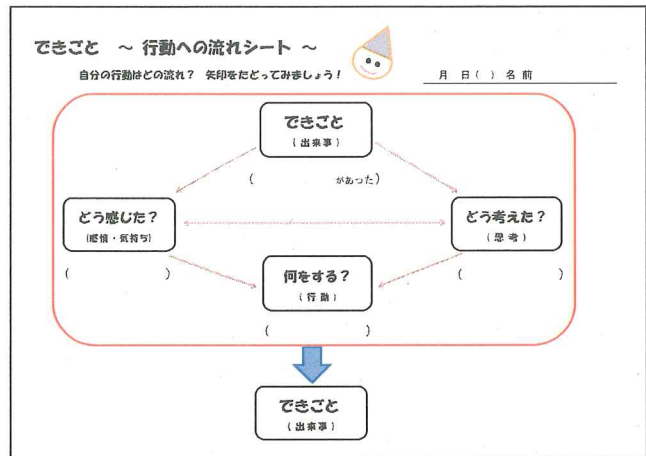
指導の流れ

出来事は「勉強しようと思った時に、お母さんが『早く勉強しなさい』といいました」

あなたは、どう感じ（感情）
 どう考え（思考）
 何をしますか（行動）

を書きます

感情・思考・行動を分けて書くことができているかチェックしましょう。



スタッフのフィードバック

「よく自分のことを振り返ることができましたね」

「自分の気持ちを正直に発表してくれましたね。よくわかりました。ありがとうございます！」
 など、具体的にほめましょう。

いろんな感情はだれでも持ちますが、すぐ行動するのではなく、一度考えることで行動が変わることを説明します。

参加者

スタッフ

ワークシート記入 >>>> スタッフとの対話 >>>> 発表 >>>> 板書
 >>>> 良いところをほめる >>>> それぞれの発言をプログラムのねらいと関連づけてまとめる

感情温度計 うれしい・不安・怒り

ねらい

感情は出来事によって強さの度合いが
違うことを知る
人によって感じ方が違うことを知る。

指導の流れ

感情について説明します。
床にビニールテープで温度計を
つくっておきます。
〇〇の時は、感情の強さは何度位か
体を動かして考えます。
(参加者の年齢によって内容は変えて下さい)
他の人との強さの度合いを比べましょう。
理由も含めて発表し、ホワイトボードに
書きましょう。



温度計シート 月 日() 名前 _____

「不安」

〇〇の時の感情の温度は?
温度計を使って、感情の温度をはかってみよう

1. ① ② ③ のときの感情の温度を線で結んでみよう
2. 人によって、感じ方が変わることをくらべてみよう

ねらい
出来事によって、感じ方の度合い(温度)が変わるよね
人によって、考え方・感じ方はちがうよね

① 友だちからどう思われているのかな～
② 勉強していないのに明日はテストだ
③ 行事でみんなと一緒に〇〇したいいけない

問題 1. 自分が不安を感じた出来事を書き出してみよう
2. 何℃か線で結んでみよう

① _____
② _____
③ _____

出来事 友だちからどう思われているのかな～

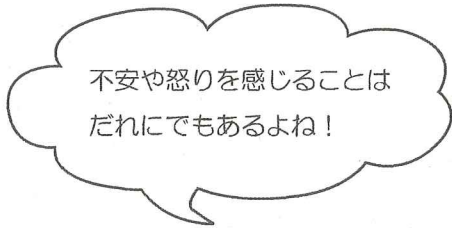
感情 「不安」温度 思考 理由も含めて発表

適切なフィードバック
「同じ出来事でも考え方(思考)によって、感情の強さは変わります」
スタッフ

100
自分がどう思われているのか気になる
友だちと考えがすれ違っているかもしれないので(悪く思われているか)心配
50
どう思われているか気にしない
0
(悪く思っていたら)友だちではない

スタッフのフィードバック

感情の温度と理由を発表してもらい、ホワイトボードに書いて整理します。
「同じ出来事でも考え方によって、感情の強さは変わりますよね」と説明します。



人体かいぼう図
「不安」

不安なできごと

考えること
「どんなことを考える？」

表情

話し方

① 声の大きさ
大 中 小

② 声の高さ
高 中 低

③ 声の速さ
速 中 遅

④ 声の強弱
強 中 弱

言いたくなること
「どんなことを書きたくなる？」

体の変化

① 心臓のドキドキ ② 呼吸の速さ、強弱

③ 汗をかく ④ 体の温度

⑤ その他

したくなる動作・姿勢
「どんなことをしたくなる？」

月 日 () 名前

人体かいぼう図
「怒り」

怒りを感じるできごと

考えること
「どんなことを考える？」

表情

話し方

① 声の大きさ
大 中 小

② 声の高さ
高 中 低

③ 声の速さ
速 中 遅

④ 声の強弱
強 中 弱

言いたくなること
「どんなことを書きたくなる？」

体の変化

① 心臓のドキドキ ② 呼吸の速さ、強弱

③ 汗をかく ④ 体の温度

⑤ その他

したくなる動作・姿勢
「どんなことをしたくなる？」

月 日 () 名前

ねらい

感情を感じた時の自分の体の変化や、したくなる行動等について考える。
体の変化やしたくなる行動等を振り返ることで、体の状態から自分の感情に気づくようになる。

指導の流れ

自分がうれしい感情(不安の感情・怒りの感情)を感じる出来事を思い浮かべ、その時の体の変化やしたくなる行動をワークシートに沿って書き込みます。同時に保護者も同じワークシートで、子どもがその感情を感じる時の行動や発言を書き込みます。参加者が自分の行動を意識して考え、記入することができない時は、保護者のワークシートをヒントに考えてもらいます。

保護者会

ねらい

本音で語れる場を提供する。
 保護者が子どもの理解をすすめ、関わり方を考える機会を提供する。
 プログラムのねらいを伝え、子どもが家庭でもプログラムを使えるように保護者に声をかけてもらう。

保護者会の流れ

プログラム前にポラリスが送付した保護者会用資料によりねらいを確認し流れを組立てます。
 前回のプログラムを振り返り、子どものワークシートや反応を解説します。
 今回のプログラムのねらいを伝え、保護者にもワークシートを記入してもらいます。家庭で取り組んで欲しいことを具体的に伝えます。

スタッフのフィードバック

この場では何を話してもいいこと、その内容はこの場だけに留めておくことをお願いしましょう。
 保護者のお話を共感して聞きましょう。
 将来の見通しをお話ししながら、このプログラムの意義を簡潔に伝えましょう。
 個人的な課題はプログラム前後に助言しましょう。



保護者会用資料 プログラム4「うれしい」の感情を知る

目的

- * 体の状態と感情を結びつける必要を知る
- * 家庭での助言方法の参考にする

内容	実施要領
子どものプログラムに参加	〈 選別シート 〉 の説明を聞く
入室移動	本日実施ワークの目的を再確認
	<ul style="list-style-type: none"> ・自分のうれしい感情を考える ・自分のうれしい感情が何事によって起ることを知る ・自分と他人のうれしい感情が違ふことを知る ・自分の好きで結成で感傷する
	<p>感情には強さの度合いがあります。『うれしい』でも『ちよっとたけううれしい』 時々あれば『非常にうれしい』 時々あります。</p> <p>また、同じ出来事でも人によって度合いが違います</p> <p>シートと保護シートで</p> <ul style="list-style-type: none"> ・感情は目に見える ・見えないことは隠れにくい ・隠れ過ぎることが難しい <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> ・できごとによって度合いが違ふんだ ・同じできごとでも人によって感じ方は違ふんだ <p>↓</p> <p>感じ方には強さの度合いがあることを感傷する (0か100ではない)</p> <p>〈 グループの意義 〉 他の人の感情の強さや理由を聞く 〈 保護者の役割 〉 ・人によって感じ方に違いがある一保護者からも提案してもらおう</p>

保護者会用資料



どんまいず

どんまいずも きえおきに いきていこう

H25年1月26日(土)
 第8回 「怒り」の感情を知る

07回目(第7回)のねらいは・・・

- ・自分の不安を分析する。
- ・自分の不安の感情を促す考え方を違う考え方や行動にかえる。
- ・薬になる考え方を知る。

自分の中の「不安」の感情を伝えることは、とても大切なことだと思えます。「目で書きたい気分がない」「どうにもならない」「イヤイヤする」「わたくしはわたくし」「本人たちにはこんな思いもあつたかも知れません。そんな中、それぞれ真実に不安に向き合ってくれていました。

グループの結束はいい力です。技術スタッフとしても、本人たちの不安を解消する力が何一つとを備えて、お母さん方と一緒にこのプログラムを進めていきたいと思います。「本人たちの生きかたになる」とおつて、彼のワークをがんばっていきましょう。

08回目(第8回)のねらいは・・・

- ・怒りの感情を知る。
- ・自分の怒りの感情ができごとによって起ることを知る。
- ・自分の怒りの感情が人によって起ることを知る。
- ・薬をみる。 薬師を知る。

ご家庭で

プログラムで取り組んだことを実践するために

※自分の生活の中で不安を感じている時、グループのことを思い出して、考えや行動の場を振り返るよう提案します。例)「どう行動したらよかつたか」「お母さんならどう行動してあるか」など

※出来事によって怒り方が違ふ、人によつても怒り方が違ふことを、毎日の生活の中で伝えましょう。

※「怒り」を表現するために、ワークシートや保護シートもつめてみましょう。

各事業者で保護者会だより制作

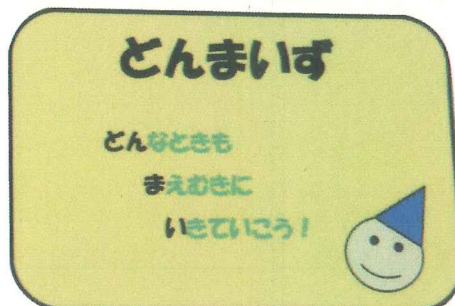
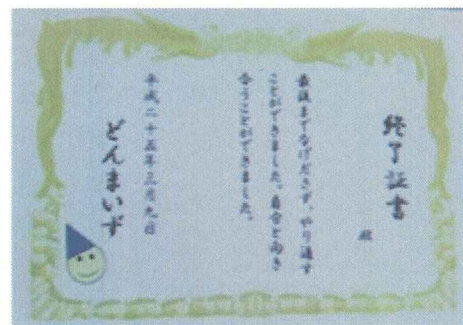
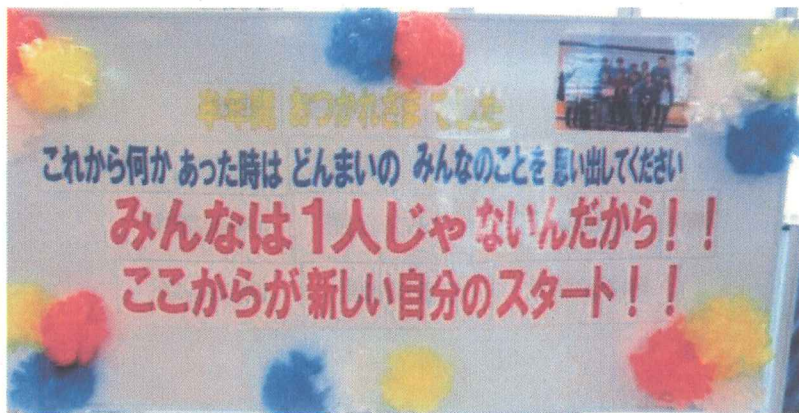
お別れ会の開催

楽しい思い出を胸に終了する

各事業者が工夫をこらして楽しい会を開催しました。

「もしくある時元気ブック」を見ても元気にならなかったら、ここに電話してね」と電話番号を渡し、プログラム終了後も相談できる場として保障しました。

スタッフや参加者と笑顔で盛り上がり、次の同窓会を楽しみに解散しました。



資料編



自分ポスター 自分のことについて考えてみよう！		似顔絵
名前	年齢 才	
学校	学年 年生	
住んでいるところ		市・町
好きな食べ物		きれいな食べ物
好きな教科		きれいな教科
好きなスポーツ		
好きなテレビ番組		
好きな本・マンガ		
好きなキャラクター 芸能人・スポーツ選手など		
趣味や好きな遊び		
好きな感覚 (音・におい・触感など)		
苦手な感覚 (音・におい・触感など)		

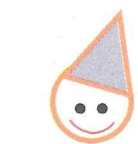
自分ポスター ～自分のことを知ろう～

「得意なこと」「苦手なこと」を探そう！

- | | | | |
|-------------|------------|-------------|--------------|
| ・ 字を読む | ・ 字を書く | ・ 計算する | ・ 人や物の名前を覚える |
| ・ 漢字を覚える | ・ 数字を覚える | ・ 暗算する | ・ 何かを組み立てる |
| ・ 体を動かす | ・ パソコンの操作 | ・ テレビゲームをする | ・ 周りを気にせず頑張る |
| ・ 予定をたてる | ・ 整理整頓 | ・ 絵を描く | ・ 好きなことに集中する |
| ・ 我慢する | ・ 順番を待つ | ・ 自分の意見を言う | ・ 他人の意見に合わせる |
| ・ ルールを守る | ・ 友だちをつくる | ・ 友だちを大切に | ・ 相手の気持ちを考える |
| ・ 初めての場所に行く | ・ 初めての人と会う | ・ | ・ |
| ・ | ・ | ・ | ・ |

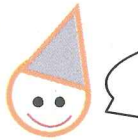
得意なこと

苦手なこと



得意なことを自分の自信にしよう！

得意なことにもがきをかけよう！



得意なことをいかしてどんな仕事ができるかな？



苦手なことはだれにでもあるよ

苦手なことにもチャレンジしてみよう！



どうしても苦手なことは手伝ってもらおう！

得意なこと トップ3

1 _____

2 _____

3 _____

苦手なこと トップ3

1 _____

2 _____

3 _____

自分ポスター ～自分のことを知ろう～

自分のもっている性格を選んでみよう！

- | | | | |
|--------|----------|-----------|-----------|
| ・ 積極的 | ・ 消極的 | ・ おしゃべり | ・ 無口 |
| ・ まじめ | ・ 面倒くさがり | ・ 恥ずかしがり屋 | ・ 堂々としている |
| ・ 飽き性 | ・ 根気がある | ・ 興奮しやすい | ・ 冷静沈着 |
| ・ 大ざっぱ | ・ 几帳面 | ・ 口が堅い | ・ 口が軽い |
| ・ おおらか | ・ キレやすい | ・ がんこ | ・ 柔軟性がある |
| ・ 頑張り屋 | ・ 怠け者 | ・ 素直 | ・ わがまま |
| ・ 心配性 | ・ 楽道家 | ・ 明るい | ・ 暗い |
| ・ | ・ | ・ | ・ |

長 所

短 所



すぐれている所
良い点だね！



長所を自分の自信
にしよう！



短所はだれにでも
あって当たり前



短所も自分の性格の
ひとつだよ！

短所も受け入れて
あげよう！

長 所 トップ3

1 _____
2 _____
3 _____

短 所 トップ3

1 _____
2 _____
3 _____

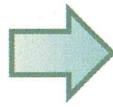
出来事
(事件・現象)



～をした
 ～をされた
 ～があった
 ()
 ()
 ()
 ()
 ()

まとめた
呼び方です

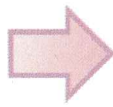
感情
(気持ち)



うれしい
 楽しい
 悲しい
 不安
 怒り
 ()
 ()
 ()

まとめた
呼び方です

思考
(考え)



～と考えた
 ～と思った
 ～とわかった
 イメージした
 頭を働かせた
 ()
 ()
 ()

まとめた
呼び方です

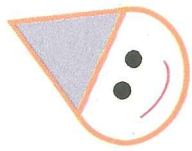
行動



寝る
 食べる
 話す
 相談する
 暴れる
 ()
 ()
 ()

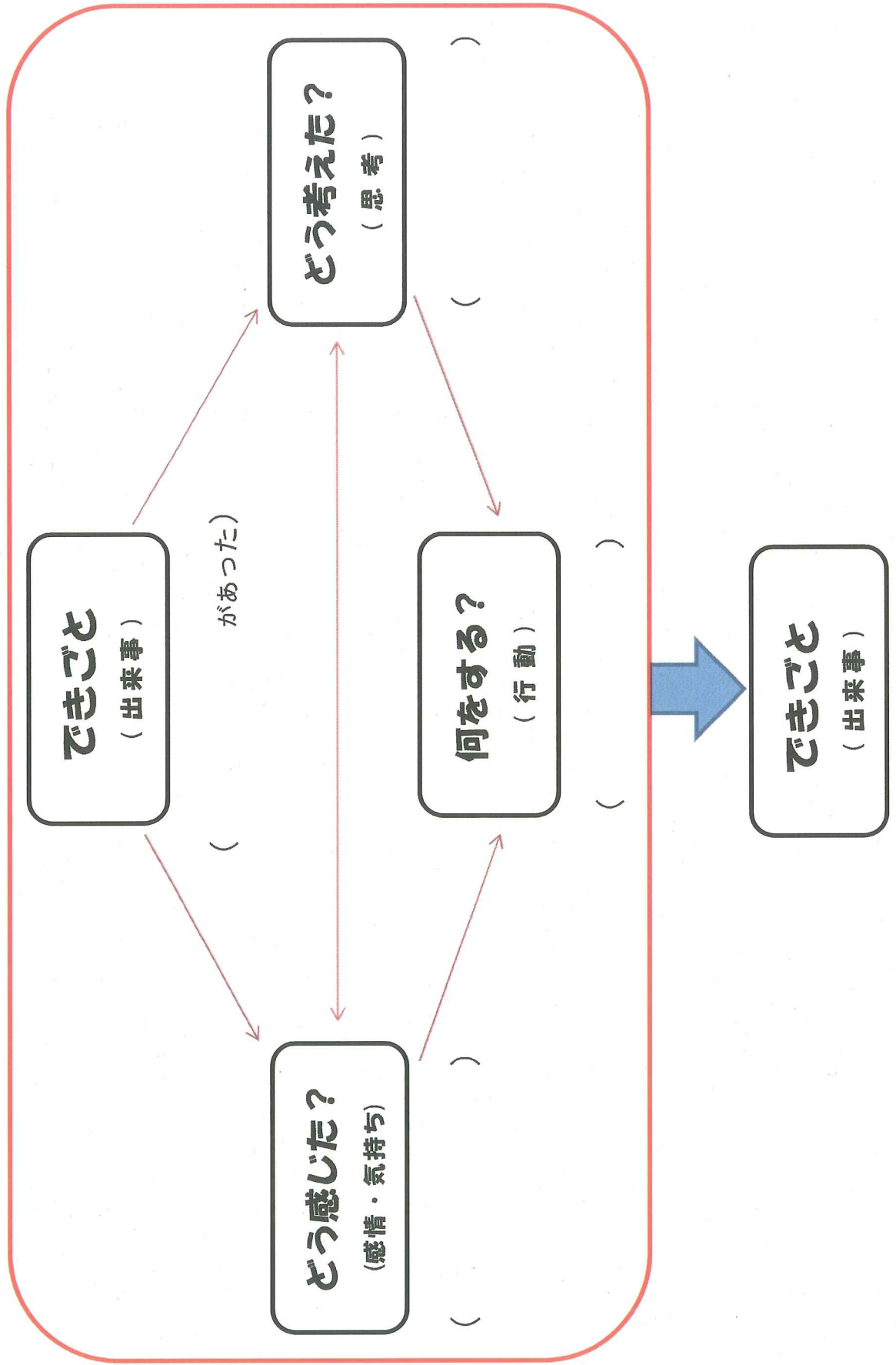
まとめた
呼び方です

できごと ～ 行動への流れシート ～



自分の行動はどの流れ？ 矢印をたどってみましょう！

月 日 () 名前

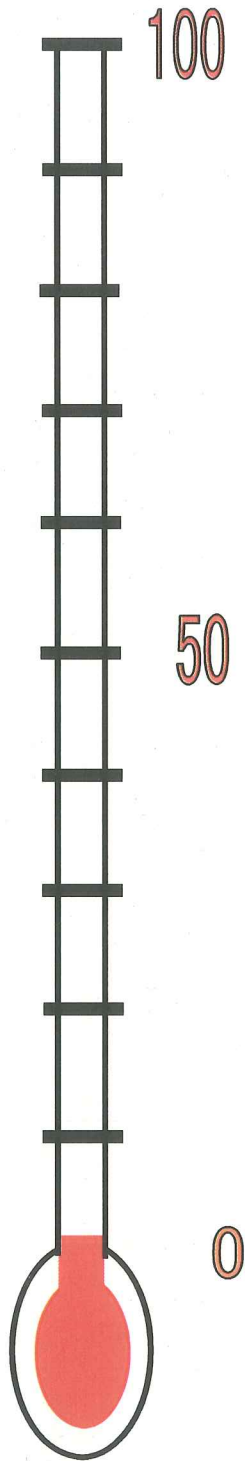


温度計シート

月 日() 名前



「うれしい」



〇〇〇の時の感情の温度は？

温度計を使って、感情の温度をはかってみよう

- ① ② ③ のときの感情の温度を線で結んでみよう
2. 人によって、感じ方が変わることをくらべてみよう

ねらい

出来事によって、感じ方の度合い(温度)が変わるよね

人によって、考え方・感じ方はちがうよね

① 友だちに遊びに行こうと誘われた

② 欲しいゲームソフトを買ってもらった

③ 先生にほめられた

問題

1. 自分がうれしいと感じた出来事を書き出してみよう
2. 何℃か線で結んでみよう

①

②

③

人体かいぼう図

「うれしい」

うれしいできごと

表情

話し方

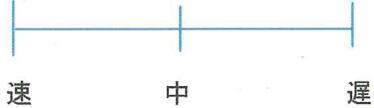
① 声の大きさ



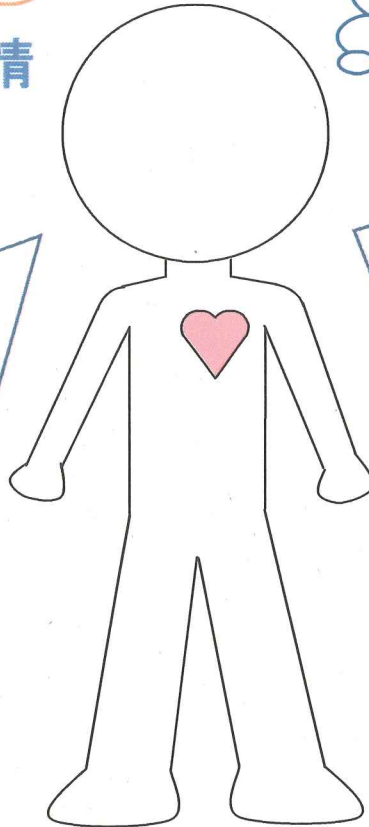
② 声の高さ



③ 声の速さ



④ 声の強弱



考えること
「どんなことを考える？」

言いたくなること
「どんなことを言いたくなる？」

体の変化

① 心臓のドキドキ ② 呼吸の速さ、強弱

③ 汗をかく ④ 体の温度

⑤ その他

したくなる動作・姿勢
「どんなことをしたくなる？」

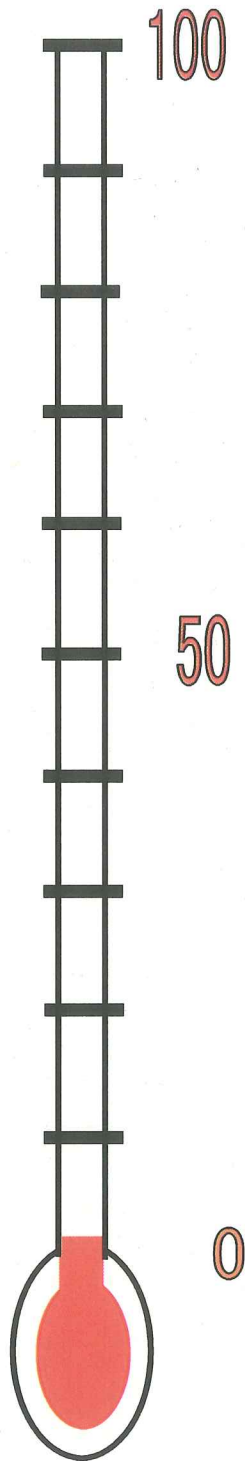
月 日 () 名前

温度計シート

月 日() 名前



「不安」



〇〇〇の時の感情の温度は？

温度計を使って、感情の温度をはかってみよう

- ① ② ③ のときの感情の温度を線で結んでみよう
- 人によって、感じ方が変わることをくらべてみよう

ねらい

出来事によって、感じ方の度合い(温度)が変わるよね

人によって、考え方・感じ方はちがうよね

① 友だちからどう思われているのかな～

② 勉強していないのに明日はテストだ

③ 行事でみんなと一緒に〇〇しないといけない

問題

- 自分が不安を感じた出来事を書き出してみよう
- 何℃か線で結んでみよう

①

②

③

人体かいぼう図

「不安」

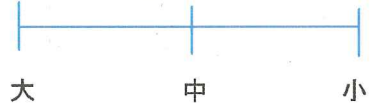
不安なできごと

考えること
「どんなことを考える？」

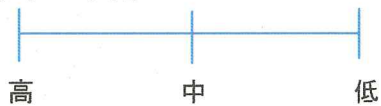
表情

話し方

① 声の大きさ



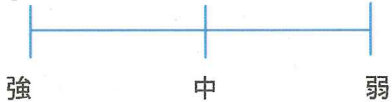
② 声の高さ



③ 声の速さ



④ 声の強弱



言いたくなること
「どんなことを言いたくなる？」

体の変化

① 心臓のドキドキ ② 呼吸の速さ、強弱

③ 汗をかく ④ 体の温度

⑤ その他

したくなる動作・姿勢
「どんなことをしたくなる？」

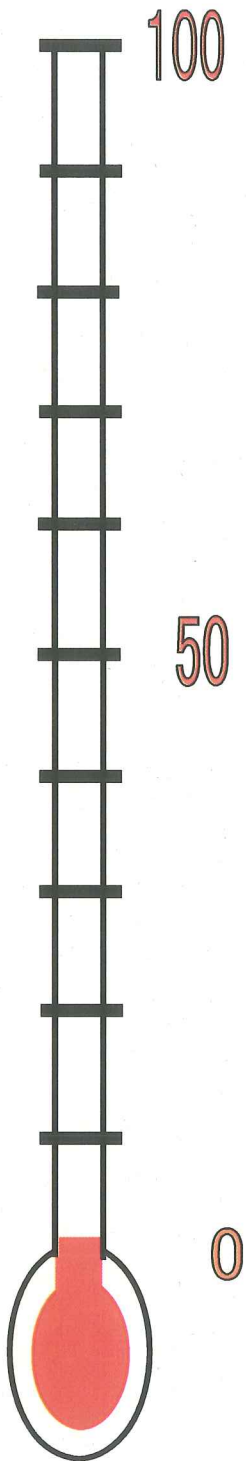
月 日 () 名前

温度計シート

月 日() 名前 _____



「怒り」



〇〇〇の時の感情の温度は？

温度計を使って、感情の温度をはかってみよう

1. ① ② ③ のときの感情の温度を線で結んでみよう
2. 人によって、感じ方が変わることをくらべてみよう

ねらい

出来事によって、感じ方の度合い(温度)が変わるよね

人によって、考え方・感じ方はちがうよね

① 友達とけんかして自分だけ怒られた

② 〇〇くんがさわいでいてうるさかった

③ 買いに行ったゲームソフトが売り切れていた

問題 1. 自分が怒りを感じた出来事を書き出してみよう
2. 何℃か線で結んでみよう

① _____

② _____

③ _____

人体かいぼう図

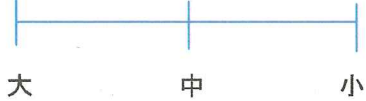
「怒り」

怒りを感じるできごと

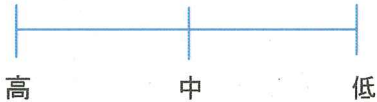
表情

話し方

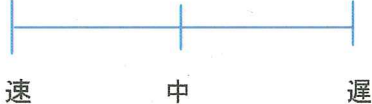
① 声の大きさ



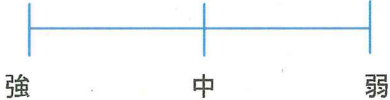
② 声の高さ



③ 声の速さ



④ 声の強弱



体の変化

① 心臓のドキドキ ② 呼吸の速さ、強弱

③ 汗をかく ④ 体の温度

⑤ その他

考えること
「どんなことを考える？」

言いたくなること
「どんなことを言いたくなる？」

したくなる動作・姿勢
「どんなことをしたくなる？」

月 日 () 名前

参考文献



- トニー・アトウッド，カースティン・カールセン，アネッタミューラー＝ニルセン，服巻智子訳（2008）：『The CAT - kit』ASD ヴィレッジ出版
- トニー・アトウッド，辻井正次監訳，東海明子訳（2008）：『ワークブックアトウッド博士の く 感情を見つけにいこう > 1 怒りのコントロール』明石書店
- トニー・アトウッド，辻井正次監訳，東海明子訳（2008）：『ワークブックアトウッド博士の く 感情を見つけにいこう > 2 不安のコントロール』明石書店
- 上野一彦，岡田智編著（2006）：『特別支援教育実践ソーシャルスキルマニュアル』明治図書
- ポール・スタラード，下山晴彦監訳（2006）：『子どもと若者のための認知行動療法ワークブック』金剛出版
- ストレスマネジメント教育実践研究会編（2003）：『ストレスマネジメントフォキッズ小学生用』東山書房
- 武田鉄郎（2011）：『実践障害児教育 -不登校支援のゴールはどこにあるのか-』学研マーケティング

上記の文献を元に、プログラム及びワークシートを作成しました。

題 名 平成24年度 和歌山どんまいプログラム
～地域発達障害サポートプログラム事業報告～
発行日 平成25年3月
発行者 社会福祉法人 和歌山県福祉事業団
編 集 和歌山県発達障害者支援センター ポラリス 山本 美知子

事業受託法人（平成24年度）

特定非営利活動法人 トレス

社会福祉法人 ふたば福祉会

特定非営利活動法人 よつ葉福祉会

社会福祉法人 和歌山県福祉事業団

この冊子は、和歌山県より「地域発達障害サポートプログラム事業」の委託を受け発行したものです。