

## 支援について考える

愛知県医療療育総合センター地域支援課  
発達障害・療育支援グループ（障害児等療育支援事業）

## 支援とは“力を貸し、助けること”

これを保育や教育、福祉の分野に当てはめると…

1人1人のことを知ったうえで、その人のできることを増やせるように工夫したり、手助けすることだと思っています。

その人ができないからといって、支援者が代わりにやってあげるといったものではありません。

## 支援はなぜ必要なのか

支援は“普通”、“皆と同じように”ということを目指すために必要なものではありません。

その人が少しでも暮らしやすくなるために、穏やかに暮らせるようにするために必要なのだと思います。

皆さんがお子さんや利用者さんを送り出すときに「今日も1日楽しかった」「うまくいかないこともあったけど、充実した日だった」と思えるように過ごせるために支援が必要なのだと思います。

## オーダーメイドの支援を心がける

合理的配慮のイラスト



\* 身長という目に見えるものへの関わりだけではなく、目に見えないものに対しても同様に配慮が必要。

## オーダーメイドの支援を心がける

大切なのは1人1人を知ること。

家庭環境や疾患や障害のこと、性格などは皆それぞれ。

そういった背景を知ること、強みを生かしていくことが大切です。

イラストにあるように、それぞれの姿を知ったうえで、状況に合わせたサポートをしていくことが、一番重要だと考えています。

だからこそ、支援に正解はありません。

こうすればOKというものはなく、1人1人のことを知らなければ、支援はできないのです。

## お子さんとの関わりで大切なこと

### 得意・不得意を把握する

#### ■好きなこと・今できること

- ・好きなことは人との関係作りのきっかけになる
- ・できること（強み）は褒める、認めることができる

#### ■苦手なこと・不得意なこと

- ・環境も含め、支援が必要なことが多い場面
- ・今後できるようになる可能性があるところ

お子さんの得意・不得意を知っておくことで、目的を持ってお子さんに関わる機会が増えます。

### 関わる場面を整理をする

支援が必要なお子さんであっても1人でできることや集団活動の中でできることはあります。

前述したお子さんの得意・不得意をヒントにして、関わる場面を決めていくことが大切です。

好きな遊びや活動でじっくり関わり関係づくりをする、苦手なことは手助けするなど、支援者の関わりにより、お子さんは様々な経験をすることができます。

状況によっては手を出し過ぎず、見守ることも大切な支援です。

## 自信がつくような関わりを心がける

- ・目標設定は低めに。確実にできるものから。
- ・小さなできた！を積み重ねていく。  
できたことはみんなと同じでなくても、小さなことでも良い。
- ・〇がたくさんつくような課題を設定する。

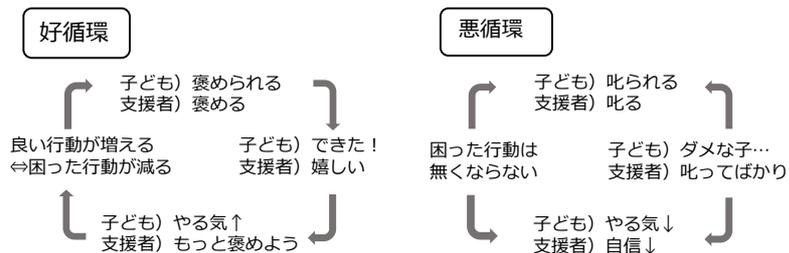
支援者ができないことではなく、できていることに目を向けること、できた！を経験できるような工夫をすることが大切。

## 褒める関わりを意識する

人は褒められると嬉しい気持ちになります。  
褒めること＝「あなたのことを見ているよ」というサインです。  
多くのお子さんは褒められることで「次も褒めてもらいたいから頑張ろう」と思います。その結果、良い行動が増えていきます。  
そして、褒められて自分自身の良いところに気付くことで、お子さんの自信にもつながります。

### ■好循環の関わりを

危険なこと、どうしても見逃せないこと以外は良くない行動を注意するよりもできている場面を見つける、そこで褒めることで良い行動を増やすことが大切。



### ■褒め方のポイント

- ・できるだけその場で褒める
- ・ご本人にわかる方法で褒める
- ・完成や達成などの成果ではなく、途中経過や努力していることに着目する
- ・できて当たり前のことを褒める

(褒め方)

- ・言葉 「すごいね!」「できたね!」「ありがとう」
- ・行動に注目を向ける 実況中継をする
- ・励ます「それでいいよ」「がんばって」
- ・ジェスチャーや表情、スキンシップでほめる
- ・活動や遊びをつかってほめる
- ・好きな物でほめる

## 支援者として大切なこと

### みんな違うことを前提に

同じ人間は一人もいない。違って当然！

大切なのは自分の考えにこだわりすぎないこと。

性格、経験、職種など、人によって価値観も視点も違う。

どんな意見も素直に聞き入れ、いいかも！と思ったものは取り入れていく。（＝自分の引き出しを増やしていく）

自分の考えと違ったとしても批判せず、“そういう考え方もあるんだな”と思うよう心がける。

支援者同士、保護者、お子さんに対して…すべてに共通します。

### 感じ方は人それぞれ

人によって感じ方や捉え方が違うことがたくさんある。

自分基準で物事を考え過ぎないように意識する。

例えば、匂いや音、痛みなどの感じ方については言語化することはできないし、それを共有することが難しい。

中には少し触れられただけで痛いと感じる人もいる。

また、苦手な音や匂いは人それぞれ。

“わたし”を基準にするのではなく、相手に寄り添う関わりができる  
とよい。

### 相談しやすい環境づくり

- ・大切なのは決して一人で抱え込まないこと。
- ・困った時に相談しやすい関係を心がける。

\*大切なのは日頃のコミュニケーション。

支援者同士がコミュニケーションの取りやすい環境は結果として支援する人たちやその家族にも良い影響がある。

緊急事態が起きてても日頃の関係が良くないと相談できない。

## どんな自分もOKの気持ちで

苦手なこともあるけれど、好きなことや得意なこともある。  
全部ひっくるめて「わたしはわたしでいいんだ」と思えること。  
それはお子さんだけでなく、支援者や保護者にとっても大事なこと  
だと思います。

- ・自分自身も完璧であらうとしない
- ・できていることに目を向ける
- ・ネガティブな気持ちも「そんな自分もOK」と受け入れる
- ・苦手なことは、人に頼っても良いと考える

## 自分を大切にすること

誰かを支える前にまず自分を認め、大切にすること。  
趣味を楽しんだり、好きなことをする時間も必要。  
忙しい中でどうやって時間を作るか…すごく難しいことだが、  
事務を簡素化したり、得意な人がやる（苦手なことは時間がかかる。  
役割分担や助け合いは必要）優先順位をつけてどうしても今日やる  
べきことだけが終われば帰る日があってもOKにするなど、工夫を  
していくことも大切。  
良い支援をするには気持ちのゆとり、身体や心の安定が必要。

## おわりに

誰かを支えていくためには心身ともにたくさんのエネルギーが  
必要です。  
そして、真剣に支援を考えれば考えるほど疲れたり、落ち込んだり  
することがあると思います。  
そんな時は仲間と話し合い、褒めあってほしいです。  
手抜き、息抜き、ストレス発散がとても大切です。  
誰かを想う前にまずは自分を大事にしてください。  
支援の第一歩はまず皆さんが自分自身を大切にすることだと思  
います。