

虎の巻シリーズ 其の二

# 暮らさずして使える「虎の巻」

発達障がいのある人たちへの八つの支援ポイント

札幌市



# はじめに

“ニート”や“引きこもり”という言葉が一般化し、若者の自立が社会的な課題として認知されるようになって10年近くが経とうとしています。

障がい福祉の現場にいますと、本当は社会で活躍できる力を持ちながら、親と、人と、そして社会とどうつきあっていけばいいのかわからないまま、一人で悩み苦しめ、どうしても自立できずにいる人が、そしてそのことに心を痛める家族の方々が、想像以上に多くいることに気づかれます。

発達障がいがある場合、親子ですら互いの意思がなかなか伝わりにくいことも多く、家庭だけで解決することが難しいケースも少なくありません。

札幌市では、発達障がいのある人たちが社会で活躍できるよう、支援の体制づくりに取り組んでいます。この冊子は、発達障がいのある人をはじめ、社会とのつながりをうまく構築できずにいる多くの人が「止むに止まれず」起こしてしまう行動などに焦点を当て、その感情や行動の背景についての相互理解が少しでも進むよう、そのきっかけづくりとして制作したものです。

自立への道筋や必要とする時間は人によって様々ですが、当事者にとっても、その家族にとっても、「わかってもらえる」、「一人じゃない」、「支えてくれる人がいる」といった人同士のつながりが最も重要であると思います。この冊子が、発達障がいのある人やそれを支える人々の“つながり”を模索する糸口となれば幸いです。

平成23年 札幌市保健福祉局 就労支援プロジェクト

## 登場人物の紹介

虎夫さんは自閉症、卷子さんはアスペルガー症候群といった広汎性発達障がいの診断を受けていますが、現在とある職場で活躍しています（※詳細は「職場で使える虎の巻」（札幌市）参照）。

しかし、以前のこの2人は…



虎夫さん

虎夫さんは、他の人との感覚の違い等から、うまくいかないことが多く、不安に思っていました。また、お母さんも虎夫さんへの対処方法がわからず、困っていましたが、周りに助けを求め、アドバイスをもらい、あらためて虎夫さんと向き合うことができました。そうすると徐々に虎夫さんの気持ちにも変化が!!



卷子さん

卷子さんは、アルバイト先でうまくコミュニケーションがとれなかったり、家庭では家族との程良い距離感をはかれなかったりと、両親はとても心配していました。そんな時、ある相談員と出会い、卷子さんとどのように接していけばいいのかがわかりました。そうすると徐々に卷子さんの気持ちにも変化が!!

※今回は、自閉症、アスペルガー症候群といった広汎性発達障がいの診断を受ける前の方たちの保護者の対処方法を中心に制作しました。

この虎の巻は、当事者の方たちの体験談を元に、発達障がいの診断を受けるまでに、

家庭等でトラブルになりがちな“認識の違い”を **ギャップ!!** として表現し、

その解決策となる支援ポイントを **チェンジ!!** として示しています。

双方の理解が深まるほど **グッドジョブ!!** という好結果につながります。

## 暮らしで使える「虎の巻」もくじ

### ●虎夫さん編

#### 虎の巻 分かち合い

虎の巻 ぞの一 経験を共有すれば安心度アップ …………… 4



#### 虎の巻 感じ方の違い

虎の巻 ぞの二 違いに気づけばわかり合える …………… 6

#### 虎の巻 つながり

虎の巻 ぞの三 仲間と出会えば希望がうまれる …………… 8

#### 虎の巻 自己決定

虎の巻 ぞの四 選んで決めれば気力充実 …………… 10

### ●卷子さん編

#### 虎の巻 相談相手

虎の巻 ぞの五 相談できればいつでも安心 …………… 12



#### 虎の巻 受け応え

虎の巻 ぞの六 コツがわかれば勇気百倍 …………… 14

#### 虎の巻 想像力

虎の巻 ぞの七 期限を決めれば現実目覚める …………… 16

#### 虎の巻 自立への一歩

虎の巻 ぞの八 離れて暮らせばほどよい距離感 …………… 18

多様なつながりがみられる社会へ …………… 20

札幌市内の相談窓口 …………… 22

# 分かち合い

## 経験を共有すれば安心度アップ



ぼくは誰かとつながりたいだけなんだ

# ギョッブ!!

経験談を伝えたら!!

# チェンジ!!



なぜ、暴れるんだろう? このままでは安心できない



お母さんが安心した!!



暴れる虎夫さんと対処方法がわからないお母さん。自力での解決は難しいと「親の会」に参加。経験談を聞くことで安心感が得られ、それが虎夫さんにも伝わりました。

# 感じ方の違い

違いに気づけばわかり合える



大声を出せば  
圧迫感が減ると  
思ったんだ

ギョッパ!!

感覚の違いに  
気づいたら!!

チェンジ!!



グッド  
ジョブ!!

わかり  
合えた!!

ある種の音に過敏に反応する虎夫さんとその理由がわからないお母さん。相談員と出会い「感覚過敏」という特性があることを知り、お互いの感じ方をわかり合えました。

# つながり

## 仲間と出会えば希望がうまれる



仲間とつながったあ!!

### チェンジ!!



希望がうまれた!!

大学でもアルバイト先でも居場所が見つからず、絶望していた虎夫さん。同じ悩みを持つ仲間につながることで希望を取り戻しました。

# 自己決定

選んで決めれば気力充実



今まで何も決めさせてくれなかったのに.....

ギョッ!!



気力がみなぎった!!

虎夫さんの将来を案じ手をかけすぎるお母さんと、それに委ねてしまう虎夫さん。相談員の的確なアドバイスと家族の信頼によって、自らの意志で進路を決めることができました。

# 相談相手

相談できればいつでも安心



こわいよ～もう外出したくないよ



チェンジ!!

相談相手に出会ったら!!



ギョッ!!

なんだろう?とにかく心配



親子ともに安心した!!

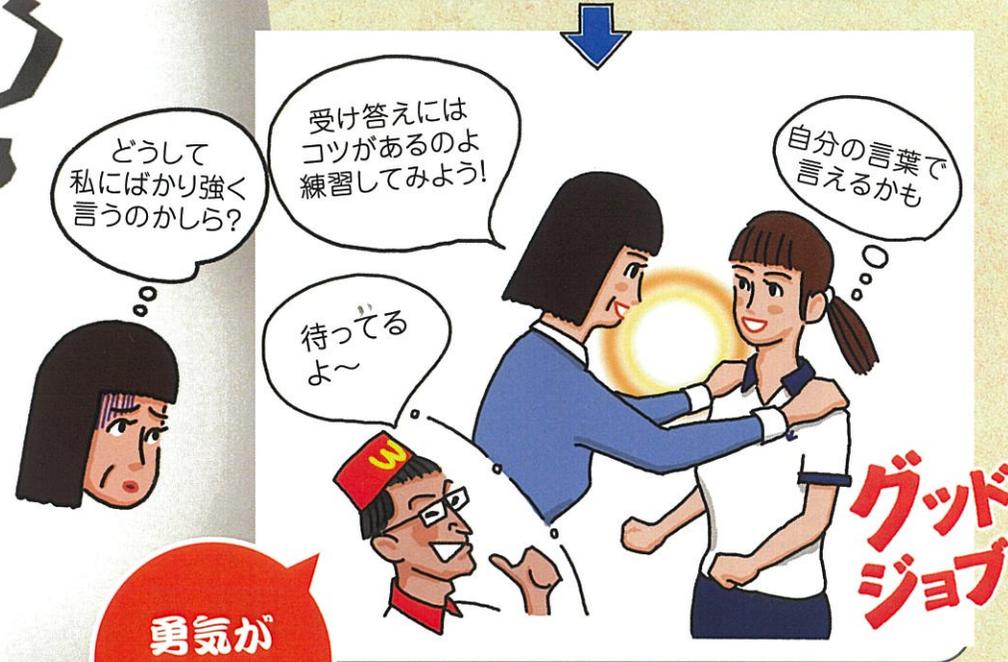
卷子さんは、現実と本人が感じる世界の区別が難しいときがあります。お母さんも巻き込まれて混乱しました。相談相手に会うことで、的確な対処方法がわかり、互いの安心につながりました。

※医療専門機関に相談することも一つの方法です。

虎の巻その六

# 受け応え

コツがわかれば勇気百倍



勇気が 湧いた!!

卷子さんは「きちんと」などの曖昧な言葉が苦手でバイト先での会話 がうまくいかず、言いにくいことをお母さんを通して伝えています。 受け答えのコツを身につけることで自ら伝える勇気が湧きました。

# 想像力

## 期限を決めれば現実に目覚める



自分を認めてもらうためには合格するしかないんだ

**ギヤツプ!!**  
そして、数年後

**チェンジ!!**

期限を決めたら!!



家計が苦しいのは言わなくてもわかってるはず



現実に目を向けてほしいんだが



**現実が見えてきた!!**



**グッドジョブ!!**

卷子さんは、八方ふさがりの状況を抜け出そうと大学受験を目指しました。受験期間中に両親とのズレが生じましたが、具体的な期限を告げられ、家族の温かい思いにより現実に目覚めました。

# 自立への一歩

## 離れて暮らせばほどよい距離感



そして夜が明けた



お母さんに私のつらさがよく伝わっていない



# ギョッ!!



# チェンジ!!



# ほどよい距離感を見つけた!!

卷子さんは、卒業後も実家にお母さんと離れられませんでした。お母さんは娘にどの程度応じてよいのかわかりません。別々に暮らすことで、互いを尊重し、ほどよい距離感を見つけることができました。

## 多様なつながりがみられる社会へ

発達障がいの有無にかかわらず、人は誰しもが、家族はもちろんのこと、たくさんの人たちとのつながりの中で生きています。そのあり方は多様で正解はありませんが、自分が納得できるつながり方を発見し、自立への一歩を踏み出すことで、社会とより豊かな関係を築くことができます。

その後の  
虎夫さんは

相談員からアドバイスをもらい、自らの意志で就職活動をし始めた虎夫さん。希望しているパン屋への就職が決まりました。

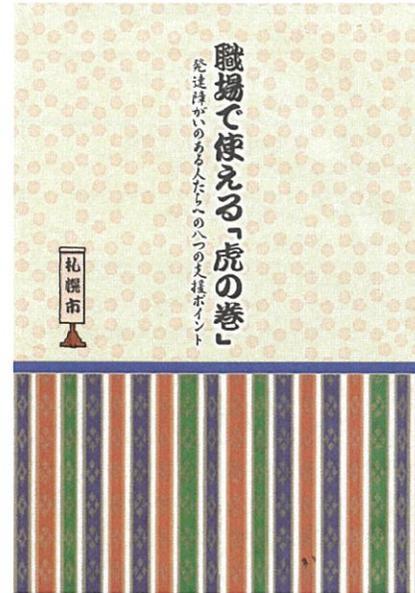


その後の  
卷子さんは

グループホームでの生活を始め、家族との程よい距離感を見つけることができ、自立への一歩を踏み出した卷子さん。仕事についても前向きに検討し始め、周りに相談にのってもらいながら、就職活動をしたところ、とある会社の事務員として就職が決まりました。



多様なつながりの中で自分に自信を持ち、仕事を見つけ、社会への確かな一歩を踏み出した虎夫さんと卷子さん。しかし、職場には新たなトラブルが……。発達障がいのある人たちが職場でトラブルになりがちな「認識の違い」とその解決策となる支援ポイントを示した『職場で使える「虎の巻」』も、ぜひご覧ください。



### この冊子をご活用される方へ

この冊子では、プロジェクトにおいて度重なる議論を行った末、この冊子が同様の悩みを持ち苦しんでいる方々へ、少しでも「希望」を届けたいとの考えから、「グッドジョブ」として掲示する最後の一コマを「限りなくベスト」な結果として描くこととしました。

実際の現場においては、「チェンジ」として掲示したような解決策が短期間でベストな結果を生み出すことは少なく、様々な状況改善の手立てと長い時間をかけた上で、ようやく少しだけ解決に近づく、といったケースが一般的です。

本冊子で伝えたいのは「人とのつながり」です。一人で、あるいは家族だけで抱え込まず、相談員や親の会などの支援者とつながり、分かち合いながら、改善の一歩を踏み出してもらうための一助として、この冊子が活用されることを期待しています。

# 一人で悩まず、まずはご相談ください。

札幌市内には、行政機関や専門機関のほか、同じ悩みを抱える当事者のグループなども含め、発達障がいのある方やその家族といった自立・社会参加に向けて努力する人たちの支援を目的とした相談窓口が数多くあります。

## ■札幌市内の相談窓口

### 区役所

心の健康に関する相談などを行っています。 (担当:各区保健福祉課)

中央区役所 中央区南3条西11丁目330番地2 011-231-2400	豊平区役所 豊平区平岸6条10丁目1-1 011-822-2400
北区役所 北区北24条西6丁目1-1 011-757-2400	清田区役所 清田区平岡1条1丁目2-1 011-889-2400
東区役所 東区北11条東7丁目1-1 011-741-2400	南区役所 南区真駒内幸町2丁目2-1 011-582-2400
白石区役所 白石区南郷通1丁目南8-1 011-861-2400	西区役所 西区琴似2条7丁目1-1 011-641-2400
厚別区役所 厚別区厚別中央1条5丁目3-2 011-895-2400	手稲区役所 手稲区前田1条11丁目1-10 011-681-2400

### 専門機関

専門的な知識で、それぞれの抱える悩みについて相談、支援等を行う機関です。

【精神保健福祉に関する専門機関】 札幌こころのセンター (札幌市精神保健福祉センター) 中央区大通西19丁目 WEST19 011-622-0556	【若者のための就労支援機関】 札幌わかものハローワーク(7階) 011-233-0202 <a href="https://jsite.mhlw.go.jp/hokkaido-hellowork/list/sapporo/shisetsu/119395.html">https://jsite.mhlw.go.jp/hokkaido-hellowork/list/sapporo/shisetsu/119395.html</a>
【ひきこもりに関する相談機関】 札幌市ひきこもり地域支援センター 白石区平和通17丁目北1-13 011-863-8733	札幌新卒応援ハローワーク 大卒等窓口：9階 011-233-0222 高卒等窓口：8階 011-200-0194 <a href="https://jsite.mhlw.go.jp/hokkaido-hellowork/list/sapporo/shisetsu/119390.html">https://jsite.mhlw.go.jp/hokkaido-hellowork/list/sapporo/shisetsu/119390.html</a>
【発達障がいの専門支援機関】 札幌市自閉症・発達障がい 支援センター「おがる」 東区東雁来12条4丁目1-5 011-790-1616	

※障がいをお持ちの方の就労相談:各ハローワークのみどりのコーナー(専門窓口)をご利用ください。

### 発達障がいにかかる様々な支援機関のネットワーク

発達障がい支援のための様々な情報発信を行っている機関です。

JDDネット(日本発達障害ネットワーク) WEB:<https://jddnet.jp>

## 相談支援事業所

札幌市からの委託を受けて、さまざまな困りごとや悩みごとをお聞きし、解決方法を一緒に探します。

<相談支援事業所一覧>

札幌市 相談支援事業所  検索

<https://www.city.sapporo.jp/shogaifukushi/guide/soudan/>



※令和7年12月作成時点の情報です。変更となる場合がありますので、ご了承ください。

## 当事者会・親の会

体験の共有や分かち合い、相互支援と相互扶助を目的とした、同じ悩みを抱える当事者やその家族の集まりです。

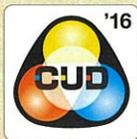
発達障害ナビポータル  検索

<https://hattatsu.go.jp>



「ご本人・ご家族の方」⇒▶情報検索ツール「ココみて」  
⇒情報検索ツール「ココみて(KOKOMITE)」▶当事者  
会・親の会(仲間とつながりたい)

## 備考欄



この冊子は色覚の個人差を問わず、  
できるだけ多くの人に見やすいよう  
カラーユニバーサルデザインに配慮して  
つくられています。

当プロジェクトでは、障がいのある人たちも含め、より多くみなさまにこの冊子を手にとってもらいたいという思いと、社会全体にユニバーサルの考え方がより一層浸透し、誰もが暮らしやすい社会になってほしいとの願いから、「カラーユニバーサルデザイン」を導入しました。

## 暮らしで使える「虎の巻」

発達障がいのある人たちへの八つの支援ポイント

令和8年1月発行

制作／札幌市発達障がい者支援関係機関連絡会議 就労支援プロジェクト

発行／札幌市保健福祉局障がい保健福祉部障がい福祉課  
〒060-8611 札幌市中央区北1条西2丁目  
TEL: 011-211-2936 FAX: 011-218-5181

表紙デザイン・イラスト／粟田 正樹



さっぽろ市  
01-F04-25-2294  
R7-1-141