



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、より多くのみなさまにこの冊子を手にし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。

札幌市

虎の巻シリーズ 其の二

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

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

平成28年10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／奥田 正樹



さっぽろ市
01-04-16-1597
28-1-124

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よくわからないまま、一人で悩み苦しむ、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々が「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。

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!!

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。

暮らして使える

「虎の巻」もくじ

●虎夫さん編

虎の巻 分かち合い

その一 経験を共有すれば安心度アップ …………… 4



虎の巻 感じ方の違い

その二 違いに気づけばわかり合える …………… 6

虎の巻 つながり

その三 仲間と出会えば希望がうまれる …………… 8

虎の巻 自己決定

その四 選んで決めれば気力充実 …………… 10

●卷子さん編

虎の巻 相談相手

その五 相談できればいつでも安心 …………… 12



虎の巻 受け応え

その六 コツがわかれば勇気百倍 …………… 14

虎の巻 想像力

その七 期限を決めれば現実に目覚める …………… 16

虎の巻 自立への一歩

その八 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

※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。

分かち合い

経験を共有すれば安心度アップ



経験談を伝えたら!!

チェンジ!!

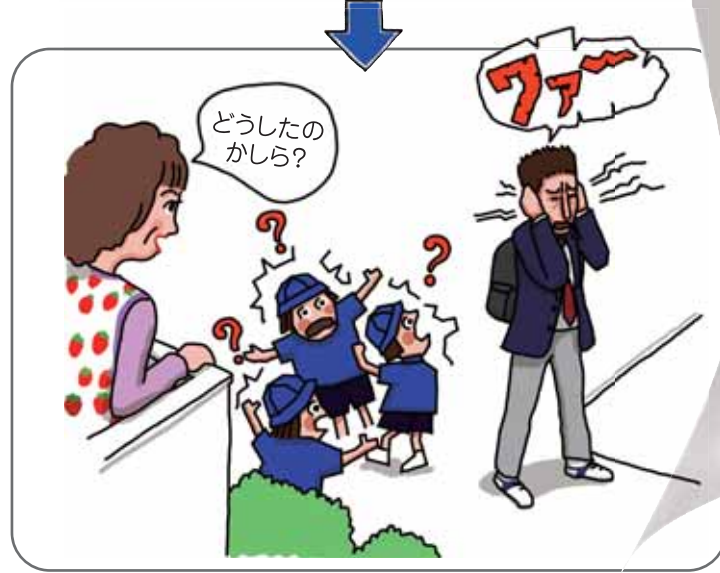


お母さんが安心した!!

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



感覚の違いに 気づいたら!!

チェンジ!!



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生まれる



仲間とつながったあ!!

チェンジ!!



希望が生まれた!!

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.....

チェンジ!!

自分で決めたら!!



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、それに委ねてしまつた虎夫さん。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



相談相手に出会ったあ!!

街中でうわさされてるって言ってるんです

ストレスが強まると周りの情報に過敏になる場合があります
特殊なケースではありません

チェンジ!!



お母さん落ち着いてるまた、話してみよう

いつでも相談できるから安心だわ

グッドジョブ!!

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。相談相手に出会うことで、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。

受け応え

コツがわかれば勇気百倍



方法がわかったら!!



チェンジ!!



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した。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



期限を決めたら!!

チェンジ!!



グッドジョブ!!

現実が見えてきた!!

ギャツプ!!

そして、数年後

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スレが生まれましたが、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

ギャツプ!!

家族と離れて暮らしたら!!

チェンジ!!



ほどよい距離感を見つけた!!

卷子さんは、卒業後も実家にいて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。



虎の巻

職場で使える虎の巻

発達障がいのある人たちへの八つの支援ポイント

必読!

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のつながり、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 011-231-2400	豊平区役所 豊平区平岸6条10丁目 011-822-2400
北区役所 北区北24条西6丁目 011-757-2400	清田区役所 清田区平岡1条1丁目 011-889-2400
東区役所 東区北11条東7丁目 011-741-2400	南区役所 南区真駒内幸町2丁目 011-582-2400
白石区役所 白石区南郷通1丁目南8 011-861-2400	西区役所 西区琴似2条7丁目 011-641-2400
厚別区役所 厚別区厚別中央1条5丁目 011-895-2400	手稲区役所 手稲区前田1条11丁目 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	【発達障がい者の専門支援機関】 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
【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	【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) 札幌新卒応援ハローワーク(9階) 中央区北4条西5丁目 三井生命札幌共同ビル 011-233-0202

※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ネット北海道(日本発達障害ネットワーク北海道)
WEB:http://sky.geocities.jp/jdd_h/index.html

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。

地域生活支援センターさっぽろ(中央区) 中央区大通西19丁目 WEST19 5階 011-622-1118	相談室きさら(豊平区) 豊平区月寒東5条17丁目10-20 ルミエールⅢ102号 011-854-4400
相談室ぼぼ(中央区) 中央区南8条西14丁目1-33 エポリューションF301号 011-522-4112	相談室みなみ(豊平区) 豊平区平岸2条7丁目4-13 平岸前田ビル4階 011-825-1373
相談室ぼらりす(北区) 北区北21条西5丁目1-32 梅ノ木ビル202 011-757-1871	相談支援事業所ノック(清田区) 清田区真栄1条2丁目1-28 真栄ビル1階 011-378-4244
相談室つぼみ(北区) 北区北26条西3丁目1-10-2 011-299-7246	相談室ほくほく(南区) 南区澄川3条1丁目5-3 1階 011-807-9746
相談室らつく(北区) 北区北38条西4丁目1-5 1階 011-769-0981	ほっと相談センター(南区) 南区川沿2条2丁目5-37 011-572-2220
相談室セーボネス(東区) 東区北41条東15丁目3-18 アズブライト503 011-748-3119	相談室すきつぷ(西区) 西区宮の沢1条4丁目7-20-403号 011-676-0101
相談室あさかげ(東区) 東区北33条東14丁目5-1 011-733-3808	相談室ばればれ(西区) 西区西町北7丁目1-20 カトリアハイム102 011-215-4234
相談室あゆみ(白石区) 白石区川北2254番地1 011-879-5522(内線215)	相談室こころ ていね(手稲区) 手稲区前田2条10丁目1-7 011-685-2861
相談室きよサポ(白石区) 白石区南郷通14丁目南4-8 1階 011-860-1750	相談室あすか(手稲区) 手稲区曙11条1丁目7-7 011-685-8332
ますとびいー(厚別区) 厚別区厚別中央1条3丁目1-17 ブルーヒルズ101号 011-299-3856	

家族の会・自助グループ

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。

家族の会	自助グループ
スペースからころ 090-1389-2489	レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク 中央区北4条西26丁目3-2 090-3890-7048
アスペルガー基地みらい 厚別区厚別北1条1丁目 011-893-2227	発達障害の当事者ミーティング こんとん WEB: http://conton.net/ 070-5612-7910
全国ひきこもりKHJ家族会連合会北海道 「はまなす」 中央区北4条西26丁目3-2 090-3890-7048	

掲載はできませんでしたが、活動中の自助グループは他にもあります。改訂の際に加える場合があります。また、掲載情報は平成28年10月現在のものであり、変更される場合があります。