

障がい者自立訓練センターにおける発達障害者の 居場所づくりについての活動報告 ～余暇活動の実際とその意義について～

上 原 陽 子*

要約

本稿は、集団の中で孤立や疲弊しやすい発達障害者を対象に、息抜きやリフレッシュをして明日への活力を補給できるような居場所づくりを模索した3年に亘る余暇活動の実践報告である。障がい者自立訓練センター（以下「当センター」と略記）発達障害部門の自立訓練グループ終了者の中には、時折立ち寄り休憩や話をして帰る人たちがおり、何かが必要なのだと感じていた。すでに余暇活動支援を実践しているNPO法人の『本人のありのままを肯定する支援』を知る機会を得、それを参考に、余暇活動として同窓会を企画、試行した。会は概ね好評だったが、高い緊張や身体症状を示す人もおり、必ずしも最初から皆がリフレッシュや息抜きできているわけではなかった。終了者のニードに寄り添い、試行錯誤しながら余暇活動を続けていくうちに終了者同士がお互いの参加のスタイルを尊重するようになり、ゲームや作品を介して温かな交流が育まれていった。参加者の『ありのままを肯定する』余暇活動を継続することは、個々の本来持っている力が発揮されることにもつながり、安定した社会参加継続の活力になりうると考える。

キーワード：発達障害者の余暇活動、ありのままを肯定する支援、活力

1. はじめに

当センター発達部門では、青年期の発達障害者を対象に、障害福祉サービスである自立訓練を実施し、社会参加や就労に向けた支援を行っている。利用期限は2年で、期間内に次の利用機関へつなぎ、訓練は終了する。

しかし、終了者の中には、時々当センターに立ち寄り休憩したり話をして帰る人たちがいる。本田(2019)は、「発達障害の人たちにとって現代の日本は、集団の中で息をしているだけでも、相当なストレスを感じる社会」であり「ストレス解消のために何か好きなことに熱中する必要がある」と述べているが、たしかに、彼らを見ていると好きなことに熱中できるような居場所が必要だと実感する。彼らは、当センターに立ち寄ることでエネルギーを補給しているようにみえる。おそらく、2年の訓練を通してここが、信頼できる安全基地のようなプラットフォームとしての役割を担ってい

ると考える。

今は立ち寄るだけになっているこのプラットフォームを、終了者の憩いの場所として提供できれば、周りを気にせず息抜きやリフレッシュができ、社会参加継続の活力にもつながるのではないかと。今回、当センターにてn年度より終了者を対象に同窓会を試行し、n+1年度からは、本格的に余暇活動を行い、終了者が安心して過ごせる居場所づくりを実践したので報告する。

2. 余暇活動のモデル

n-1年度に、特定非営利活動法人ネスト・ジャパンの発達障害者に対する余暇活動支援について知る機会を得た。この法人は、発達特性のある人たちと、その家族や支援者の仲間づくりや活動拠点づくり、ネットワークづくりの支援をしている団体である。発達特性のある人たちを対象にした小集団グループで行う余暇活動がいくつかあったが、そこで大事にされているこ

*あいあいセンター リハビリテーション係

とは、『ありのままを肯定する支援』であった。支援者側がさせたいのではなく、本人たちが心から好きなこと、やりたいことを安心して行える場の提供であり、自分の居場所と感じてもらうことであった。例えば、活動の一つである【鉄友会】では、毎月の定例会で、1人5分程度の持ち時間で鉄道について話をし、質問するコーナーがある。発表している間、時刻表や鉄道雑誌を眺めている人もいて、話を聞いてないように見えるため、支援者としては、「話している人を見ましょーう」などと介入したくなるが、ネスト・ジャパンのスタッフは、「話を聞いていないわけではない。そういうスタイルで参加しているだけ」と彼らのあり方を肯定し介入しない。実際、その後の質問も活発で、自分の好きな鉄道を中心に思い思いに心から楽しんでいる様子が伝わってきた。

このネスト・ジャパンの余暇活動を参考に、当センター終了者を対象に余暇活動を企画した。

3. 取り組みの実際

3年間の取り組みの詳細を年度ごとに報告する。

(1) n年度：同窓会の試み

グループ訓練に参加経験があり、県内在住の終了者15名に、「同窓会のような集まりに参加したいか、内容はどのようなものがよいか」アンケートを実施した。12名が回答し、回答率は80%だった。集まりについては、8名が希望し、内容は近況報告やゲームという意見が多かった。

ここでいう近況報告とは、グループ訓練の冒頭で毎回コミュニケーションの練習として行っていたもので、この一週間どんな風に過ごしていたかをそれぞれ順番に報告するものである。誰から報告を始めるかを話し合いで決め、報告が一巡した後は、メンバー間で質問し合う時間を設けている。質問する時は挙手をして相手の名前を呼んで質問する。特に報告することがなければ、パスをすることもできる。質問するのが苦手な人は最初のうちは見学し、他の人の質問している様子を見て、個別対応で練習をして、次第に質問できるようになっていく。

ゲームもグループ訓練で、アイスブレイクとして行っていたもので、トランプやUNO、ジェンガ、利用者同士で意見を出し合って作ったすごろくなどがある。普段コミュニケーションが苦手な人も、ゲームは積極的でそれぞれのスタイルで参加をしている。当初、参加希望者はグループ訓練時に実施していたこれらの内

容を行ないたいようであった。

まず、最初の試みとして【同窓会】を企画した。時間は、全体で1時間半を設定し、前半は30～40分で近況報告、ゲーム決めの後休憩を挟んで、後半は15～20分でゲーム、感想、アンケート記入という内容を構成した。案内状を送付すると13名が希望した。訓練時は多くても5名程度の少人数だったことから、スタッフ間で今回は時間予測が難しいと判断し、近況報告はくじで決め、質問はスタッフからすることに變更し、その旨を事前に参加予定者に連絡した。

開催当日、近況報告のルール變更について事前に伝えていたこと、慣れたグループでのコミュニケーションというもあり、要領を得て報告していた人が多かった。ゲームは、多数決でトランプの大富豪とすごろくに分かれた。

ただ、事前に伝えていても、始まるまで部屋に入れない人や、会の途中で気分不良になる人がいた。一方で、「人と集まる機会が少ないので、盛り上がってよかった」「周りのリアクションを気にせず楽しめた」「以前のグループの人の顔が見れて心が温かくなった」「仕事を忘れて思いっきり楽しめた」などといった感想もあり、アンケートには、定期的な開催を希望する意見や、自分の好きなことを話す機会があったら参加したいという声がほとんどであった。他にアナログゲームで遊びたいというリクエストもあった。時間になるまで部屋に入れなかった人も、会の最中に気分不良になった人も、それぞれ元担当が会終了後面談し落ち着いたて帰宅した。

(2) n+1年度：3つの会の取り組み

n+1年度は、n年度の【同窓会】のアンケートを受けて、同窓会を3月に定期開催し、他に【アナログゲームの会】を6月、【好きなことを話す会】を11月に企画し開催た。

① アナログゲームの会

これは、終了者の要望に応えた会である。好きなゲームで、息抜きをしたり、日頃の疲れを癒すことを目的とした。参加者は平日の夕方ということもあり、4名だった。「他にやりたいゲームがあれば持参して紹介してよいこと」、「聞くだけ居だけでもいいこと」を案内状に明記していたが、実際にゲームを持ってきた人は1名だった。会が始まるまでは、緊張した面持ちだったが、会が始まると、まず、持参したゲームについて熱心に説明をし、それが終わると、参加者の一人

が、当センターにあるアナログゲームの中から「やったことないカードゲームをやりたい」といい、他の人たちも賛同した。ルールブックを読み合って、お互いに教え合いながら遊んでいた。二つ目のゲームは「みんなに馴染みがあるもの」と、また別の参加者の提案で、すごろくをやって終了した。

一週間後、参加者の一人から相談希望があった。相談では、他者の言動が気になってゲームに集中できず疲弊していたことが分かったが、訓練中は溜め込んでさらに疲弊して爆発していたことを振り返り、この機会を活かして相談できたことが大きな成果であることを共有した。

② 好きなことを話す会

この会は、自分の好きなことを順番に人前で自由に話したり、紹介する会である。安心して自己表現し、見聞を広めたりリフレッシュすることを目的とした。話すのは強制ではなく、パスもできること、聞くだけでもいいし、当日話すかどうか決めてもよいことにした。ただ、「話している人を非難・否定する言葉を使わないようにしましょう」というルールを設定した。これは、グループ訓練時と同じルールである。また、事前に宗教と政治の話はしないよう伝えていた。参加希望者は6名で、話す人は、好きなことへの知識が深く、独自の視点で生き活きと熱心に話していた。自分で作った作品を持ってきて解説する人もいた。興味を持って聞いているようには見えない人たちもいたが「他の人の話が聞けてうれしかった」「知らないことを知れてよかった」と他者への関心を示すような感想もあり、参加のスタイルは人それぞれであることを実感した。

③ 同窓会

同窓会は、一般就労している人も参加しやすくするため、土曜日に開催した。目的は、日頃の社会参加で疲弊していると思われるため、ストレス発散とエネルギー補給のためとした。今回は13名が参加した。前半は近況報告、後半は2グループに分かれてUNOとすごろくをして遊んだ。「久しぶりに遊んで楽しかった」「リアルで遊べてよかった」など、実際に集まって遊ぶ楽しさを共有する感想が多かった。昨年に引き続き今回も参加した人の中には、この1年で働く環境が変化している人もいた。帰りに、終了者同士で「お互いがんばろう」と言い合っている人や、最近気になっていることをスタッフに話して帰る人もいた。前回気分不良になった人は、今回も同様の症状が出現したため、会

の終了後面談したところ、人数の多さに慣れないこと、他者と比較をして自己否定して苦しくなっていることが分かった。本来の目的である息抜きやリフレッシュから大きく外れていることを伝え、本人が今後定期的な同窓会は参加しないことを決め、それ以外の会は今後も参加を希望した。

(3) n+2年度：4つの会の取り組み

令和5年度は、定例の【同窓会】【アナログゲームの会】【好きなことを話す会】に加え、かねてから終了者の一人が遊びたいと切望していたゲーム【バックギャモンについての会】を企画した。

① アナログゲームの会

2クール目となるこの会は6名が参加した。前回と違い、全ての時間をゲームに充てた。前回と同じメンバーが3名おり、お互いに相手の参加スタイルを受け入れたようで、場の雰囲気は前より和らいでのびのびしていた。どのゲームをやりたいか、希望を聞くと、やったことのないゲームを希望する人が3名、馴染みのあるすごろくを希望する人が3名だったため、二つのグループに分かれて終了時間まで遊んだ。感想は「みんなでわいわいやって楽しかった」「普段他の人と話すことがないので、それができた。普段やらないゲームができて楽しかった」「意外な一面を見るのは楽しかった」などがあつた。

② 好きなことを話す会

この会も2クール目であるが、お盆の時期に開催し、一般就労の人も参加しやすくした。参加者は8名で、話をしたのは6名だった。感想は「職場で趣味の話をしないので、他の人の話を聞けて楽しかった」「他の人の話が聞けたり、自分の趣味の話が出来てよかった」「みんな色々やってすごい。自分もやろう」と、この場が自己表現の機会となっていることや、他者の話に刺激を受けているような意見が見られた。

③ バックギャモンを知ろう会

初めての試みとなるこの会は、終了者のやりたいことに応えるため企画したものである。毎回アンケートで希望のあつた、バックギャモンという世界最古のボードゲームについて、知っている人が知らない人にルールの説明をして、実際に遊んでみるという構成にした。参加者は5名だった。この会を希望した終了者にルールの説明を依頼すると「口頭では難しいし、長く

なるので実際にやりながらいい」と言いながら自然と1対1に分かれて対戦が始まった。2台のボードに1対1で座り、1人は見学し、対戦が終わるとローテーションしながら行なった。見学している人の中には、観戦していないように見える人もいたが、駒の進め方で悩んでいると的確なアドバイスをしていた。スタッフはほぼ見守りで、参加者それぞれの参加の仕方トラブルもなかった。感想では「知らないことをやる機会があってよかった」「見たことがないものが見れた。世界は広い」「いつかやりたいと思っていたゲームが初めて遊べて楽しかった」ととても好評だった。

④ 同窓会

3回目となるこの会では、第一部が近況報告、第二部をゲームと二部構成にして、どちらかの参加でも可能とした。第一部からの参加者は7名、第二部からの参加者は2名で、合計9名が参加した。

近況報告が始まる際、参加者の一人から「仕事の話じゃなくてもいいですか」と質問があり、受け入れた。自作の作品を持ってきた人、SNSでイラストをアップし喜んでもらって嬉しかった人、仕事の息抜きに興味でプラモデル制作を始めた人、映画鑑賞した人、公園を散歩した人など、思い思いに語っていた。参加者の一人は愛猫を亡くしたばかりで、まだ悲しみから立ち直れていないと話した。するとその場にいた参加者全員が慰めたり励ましたりして、それぞれ猫に対する思いを語り、喪の作業が図らずも行われた。質問はスタッフからする予定だったが、一人の参加者から自然と質問が挙がったのをきっかけに、それぞれ質問が飛び交い活気ある和やかな会となった。

第二部のゲームは、UNOなどのカードゲームが好きな一群と、すごろくが好きな一群に分かれて、ひたすら終了時間まで遊んだ。感想では、「今回予定が合って参加できて良かった」「楽しい時間はすぐ終わる」「それ以前に疲れた（ここに来るまでの間に）」「皆さんと集まる機会がないから、こうやって集まって話せる機会があってよかった」など表現が独特で表情に出にくい人もいるが、息抜きやリフレッシュする場として共有されていることが分かった。

4. 考察

今回行った4つの余暇活動支援の主目的は、終了者の好きなことを大事にして、その人らしくいられる居場所を提供し、リフレッシュして社会参加継続の活力につなげることであった。企画当初は、同窓会という

言葉の響きが、集団への苦手意識を持つ人にとって良くないイメージが賦活されるのではないかと懸念したが、実際に開催してみると、予想外の参加者数に驚くと同時に、余暇活動する場を求めていることがあらためて確認できた。

しかも、訓練中には見られなかった終了者同士の交流が、余暇活動を通して生まれたことは想定外であった。訓練時は、他者への関心が薄いようにみえていたが、それはこちらの視点であって、彼らは彼らなりのスタイルで、他者への関わりを持とうとしていたのかもしれない。上手（2013）は、思春期における発達障害の最も重要な支援として、「自己理解を深めること」、「自分に自信が持てるような体験ができること」を挙げ、「思春期に少しでも良い体験を積み重ねておくことが、その後の人生を生きる基盤を作るといえるだろう」と述べている。当センターの終了者は、思春期に周りとの違和感、自己不全感、孤独を感じながら過ごし、良い体験を積み重ねるところまでいかない人が多い。訓練では、スモールステップで成功体験を積み重ね、グループ訓練を通して自己理解や自尊心の回復を目指していることから、彼らにとって訓練は、思春期のやり直しをする場になっていたのかもしれない。終了後、様々な経験を経て成長し、再会した彼らは、声を掛け合ったり、他者に配慮や関心を示す発言が自然に表出されたが、余暇活動がなければ出会えなかった光景であり、余暇活動の意義深さを感じた。

余暇活動を実現するにあたっては、スタッフ間で何度も事前の打ち合わせを重ねた。当センターのスタッフは、臨床心理士3名を中心として、他4名の多職種から構成されている。様々な視点からどうしたら終了者が安心して過ごせる場になるか話し合い、企画が実現するまで1年ほど要した。ネスト・ジャパンのグループでは、決めているのは時間くらいで、ルールも特に設定していないが利用者間でトラブルはないということだった。一方当センターのグループ訓練は、時間のもとより、目的やルール、スケジュールがあり、構造化されている。それが利用者やスタッフの安心感につながっていることから余暇活動に関しても、同じように構造化し環境を整えた。それでも不測の事態が生じる可能性を考え、スタッフの誰かが不在になっても、余暇活動が円滑に運営できるように、当日のスタッフの動きをシミュレーションし、配置にも気をつけるなど対策は万全にしたつもりだった。しかし、実際は、同じ建物、同じスタッフであっても、余暇活動は彼らにとって新しいことで、イメージが持てず、なかなか

部屋に入れない人や、会の途中で気分不良になる人、後日疲弊してリフレッシュできなかった人もいた。そのため、不安そうにしている人がいたら、スタッフがさりげなく傍にいて様子を見守り、本人の好きなこと、参加スタイルを尊重するようにした。回を重ねることで、次第に参加者同士もお互いの様子が分かり、少しずつリフレッシュや息抜きができるようになった。特にバックギャモンの会は、ひたすら知的好奇心を満たすような活動であったが、周りを気にせず、皆が一つのゲームを通して探求していく姿があり、このような参加者のニーズに合った活動をこれからも企画したいと感じた。

あらためて、好きなことを大事にしてありのままを肯定すること、お互いの参加のスタイルを尊重する環境を継続的に提供することは、不安を軽減し、個々の本来持っている主体性が発揮され、地域で暮らす活力の基盤になると考える。

5. 今後の課題と展望

今回の取り組みは、グループ訓練終了者を対象としたものであったが、今後はグループ参加の経験がなかった個別訓練の終了者に対しても門戸を広げ、活動内容についても、終了者のリクエストにできるだけ応えていきたい。

一方で、スタッフは訓練の合間に余暇活動支援をしているため、時間的・人的資源に限りがある。今後は、

地域にある余暇活動支援機関と連携し、発達障害のある人たちが好きなことを安心して行える活動の場が増えるように少しずつ活動を広げていきたい。

これからも好きなことを安心して行える場所を提供し、地域社会で暮らすためのエネルギー補給ができるよう余暇活動支援を継続していきたい。

引用文献

本田秀夫 (2017). 大人になった発達障害. 認知神経科学, 19(1), 33-39.

本田秀夫 (2019). 2019年11月17日発達障害啓発フォーラム「発達障害の人たちの心豊かな生活を考える」主催, NPO法人ネスト・ジャパン共催, 社会福祉法人緑の風

上手由香 (2013). 思春期における発達障害への理解と支援. 安田女子大学紀要, 41, 93-101.

長野佳子 (2019). リレー連載, 実践のわ! 『子どもの興味に寄り添い、自尊心を高める余暇活動』. 月刊実践障害児教育, 第44回, 56-58.

謝辞

余暇活動の企画にあたり、アンケートにご協力いただいた終了者の皆様に厚くお礼申し上げます。また、貴重なご助言をいただきました福岡市中心身障がい福祉センターリハビリテーション課職員の皆様、西南学院大学の矢永由里子先生へ心より感謝の意を表します。