

発達障害者自立支援・各種研修・啓発活動



AsWish

特別非営利活動法人(NPO 法人)

アズウィッシュ

自立を望む発達障害者の会

「as wish」とは

「望みと共に」という意味で

当事者さんお一人お一人と
それぞれが望まれる自立のスタイルを
共に探すお手伝いをして
その道を模索するところに
寄り添ってまいります。

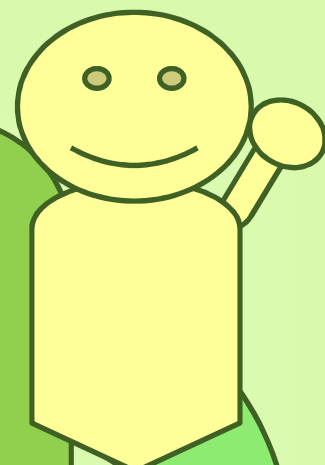


当事者支援

SST ワークは、発達障害者の自立と安定就労を目指すためのステップです。

発達障害の発達の遅れは、**成人に必要な自己一致（自己アイデンティティの確立）の未確立**を起しがちです。人は人生を歩むときに、自分の得手不得手を自覚し、周囲との差を理解し、自分に出来て努力することと、自分には向いていず回避すべきことを使い分けて、進路や行動を判断する必要があります。これができるためには、思春期～青年期に対人関係を積み、**自己肯定感と自己効力感**を育むことが大切ですが、周囲から障害上の困難・苦手に理解を得られなかった発達障害児・者は「そんなことではだめ」「しっかりしないとあなたが困るのよ」と叱責を受け続け、否定体験ばかりを積み上げてしまっています。周囲からの否定的な反応ばかりをもらってきた彼らに、自分を正しく理解し、自己確立するのが難しいのは、当然ともいえます。

アズウィッシュでは、カウンセラーが配慮した空間の中で、色々なワークメニューに取り組むことで、**人と関われる自分を見付け、自分らしい生き方の方針を作り直す作業**を行います。そんな中で、参加者が、**自らの求める自立の在り方を探すお手伝い**をしてまいります。自分で納得して造り上げた自分を持たずに職場で働くことは、鎧も着ず人戦場に出向くようなものです。発達障害があると日常生活の中では得られにくい自己理解と自己確立を、アズウィッシュの活動で促進し、**自分らしい過剰適応のない社会適応を見付けていく作業**を、スタッフと共にしていきたいと考えております。



カウンセリング
手法の活用

心理支援で自立を実現

アズウィッシュがご提供する場が、参加する方々にとって、安心して過ごせる場であると共に
ゆったりと自分を見つめなおせる場となれることを、スタッフ一同願っております

◆アズウィッシュのSST 傾聴ワーク

傾聴のトレーニングメニューは、元々カウンセラー育成の研修法として開発されたものです。アズウィッシュでは、この学習を**発達障害者のスキルトレーニング**として、**メニューを組み立て直し、特性を前提としたレクチャーで開催**しています。

コミュニケーションスキルというと、一般的には「話す力」を想像しがちですが、実は「聴く力」「読む力」の方が重要なのです。昨今、企業の採用においてもコミュニケーションスキルは最重視されていますが、その中でも「聴く力」の有無を採用判断としていることが多いそうです。

人間関係においても、人は自分に好意を持ってくれる人に自らも好意を持ちやすいことが知られています。また、“話し上手より聞き上手” といって、豊かな人間関係を築く上で、「聴く力」は大変有意義なスキルとなります。

◇傾聴ワークで学んでいくこと

1) 他者に「この人は良く話を聴いてくれる」と感じてもらえる聴き方を学ぶ

本講座は、**座学と実習**の両方を学べるメニューとなっています。“傾聴スキル”はカウンセラーでも何年もかけて学ぶほど難しいものですが、理論と実践演習の両方を受講できることで、より早く身に付けて頂けるよう、取り組んでいただけます。また本講座は、**話の聴き方のテクニック**と、**聴き手におけるココロの在りよう**の両方を学ぶことで、単に技術を習得するだけでなく、聴き手に一番大切な**“話を聴いてくれていると相手に伝わる態度・姿勢”**を学んでいきます。

2) 人の話の聴き方において、相手との距離感を学ぶ

- 聴き手のココロの持ちよう、ココロの在り方を学べる
- 同情・同調・同感ではない、**真に共感的な聴き方を学べる**
- 苦手な相手、相性の悪い人とでも、**最低限の会話が出来るようになっていく**

自分にとってはあまり興味のない話題であったり、逆に、興味がありすぎて前のめりになり過ぎる話題であったり、あるいは、相性が合わない相手との会話でも、相手と時間と話題を共有できて、相手に**“話を聴いてもらった”**と感じてもらう聴き方をしながら、自らのココロの負担を少しでも和らげる聴き方を学んでまいります。

3) 自分自身のココロの自己一致を、少しずつ体感できるようになっていきます

人は誰しも、「本人の認識」と「真こ心で感じていること」、それに「実際の言動」にズレを抱えがちです。即時的には自らの疲れやしんどさなどのココロの本意に気付かなかつたり、気づくのに時間が掛かる傾向を持つ人も居て、それが後々のしんどさにつながりがちです。

人の話を聴くには、自らのココロが感じたことを、より正確に把握する必要があり、ここを学ぶうちに、自分自身とのココロの対話もより円滑になっていくようです。

◆アズウィッシュのソーシャルスキルトレーニング (SST) とは

■ ソーシャルスキルトレーニングとは

アズウィッシュの SST ワークは、主に心理カウンセリング手法や人の話の聴き方の技術を、発達障害の特性に合わせて応用して、プログラムを組み立てています。思春期～青年期・成人期の発達障害者向けに構築した **スキルトレーニング** として実施・開催しています。発達障害の社会適応に大切な要素である「**自己肯定感の回復**」と「**自己理解と自己確立の促進**」を目的とし、グループセッションなどを楽しみながら「人と関わる際の感情や表現調整の方法、或いは距離感の取り方」「人に、話を聴いてもらえたと思ってもらえるような話の聴き方」「人の話の真意を聴き取る方法」などを学び、人と関わる自分を見付けていきます。また、「**過剰適応なき社会適応**」という課題にも、皆さんと一緒に取り組んで考えてまいります。



■ 発達障害に適した SST とは ～アズウィッシュが目指すもの

アズウィッシュの SST では、スキルの習得と共に、発達障害の特性をカバーしたり、色々な工夫で自分の良いところを伸ばし、人と関わる自分を見付けていけるように、大切にしているいくつかのポイントを元に課題を組み立てています。(※注: それぞれ SST コミュ W→コミュニケーションワーク、SST 傾聴 W→傾聴ワークで取り組んでまいります。)

「あたたかい人との関わり体験を積み上げ直すこと」

「人への感受性を高め、表情や感情表現を豊かにしていくこと」

発達障害の特性のひとつに、**他人から見た場合、感情がないように見えてしまったり、無表情に思われたり**といったことがあります。当然のことですが発達障害にも豊かな感情があります。その**自分の感情を出来るだけの確に感じ取り、肯定的に表現できるようになると、人から好感を持ってもらう上で有利に働きます。**

発達障害があると、こうした根っこの感情を本人が把握するのが苦手だったり、上手く表現するのが苦手な傾向があり、周囲の誤解を受ける元となりやすいようです。また、他人からの関わりに対する感受性が、そもそも乏しい傾向を持つ人も少なからずいます。

元々このような苦手があるのに、世間では、誤解したまま否定的な反応を繰り返してきますので、当事者さんには否定体験が積み上がり、余計に苦手が定着しがちです。そうではなくて、多少特性からくる行動があっても、その原因がわかっている支援者が関われば、肯定的な反応で関わってもらえるでしょう。こうした繰り返しの中で、苦手は徐々に軽減され、人への感受性もゆっくりゆっくりと高まっていくのだとアズウィッシュは考えています。

ワークショップの活動の中で、否定的体験を肯定的体験で積み直し、周囲への振る舞い・表情・感情表現力を豊かにしていくことで、スムーズな人との関わり方の習得を目指していきます。



「聴く力を伸ばすことで、コミュニケーションを円滑にしていくこと」

世間話が出来ない。雑談に入れない…発達障害の方々からよく聞くお悩みです。会話が成り立たない原因には「**想像性の障害**」や「**脳内処理速度に起因する即時応答の困難**」などが原因していると思われ、この部分の発達特性を解消していくことは、中々難しいようです。しかし、定型の会話というのはいろいろと説明的なようで、**案外、何らかの感情に根ざして語られていることも多い**のです。あちこちに飛ぶ話を追いかけるより、その相手がどんな感情を伝えたいのかがつかめれば、**その受け取った感情を「あなたは、こう思ったのですね」と返してあげることで、コミュニケーションが成立する**のです。「そうですね、それは大変でしたね」とか、「腹が立ったのですね」とか、「そうか、そんなにしんどかったのです



ね」といった具合です。コミュニケーションという「語る（話す）力」に目が行きがちですが、「聴く力」の方がむしろ大切なのです。アズウィッシュではこうした会話法についても学んでいきます。

「自己肯定感の回復」

最後に上げましたが、**私どもが一番大切にしているのはこれ**なのです。発達障害の二次障害を引き起こしているのは「自己否定感」です。そして、この「自己否定感」は、発達障害のあらゆる思考・行動を抑制し、社会との好ましくない関わりを生んでしまいます。また、ひと言で「**自己肯定感を回復する**」といっても、**漠然としていてつかみどころがありませんが、小さな成功体験を積み重ねて「自己効力感（有能感）」**



を掴むと考えると、目標を見定めやすくはなりません。言い換えるなら、「あれはうまく行ったなあ」といった経験を積み上げて、次への新しい挑戦に「自分には出来そう。チャレンジしてみよう」と思える自分を見付けること、と言えましょうか。「自己効力感」の積み上げが「自己肯定感」の熟成に至る道ということでしょう。アズウィッシュでは、スモールステップの課題を、あたたかい関わりと見守りの中で成功体験を積んでいただき、当事者さん達に自分自身の可能性を実感していただくことを目指しているのです。

◆傾聴ワーク 6回シリーズ 開催要項

SST傾聴ワークは、毎回2~3名の訓練を積んだカウンセラーが、発達障害の特性を前提としたプログラムで指導して参ります。特徴としましては、**座学と実習が両方経験できる**ようになっており、**傾聴の理論**を学び、**実際に話の聴き方を実習の中で、体験から習得**していけるようメニューが組まれています。

[スケジュール 計2時間半]

① チェックイン	5分	
② レクチャー	25分	
③ ミニカウンセリング実習	50分	※希望者があると、③が逐語録検討に代わることがあります。
④ 休憩	10分	(逐語録検討：事前にミニカウンセリングを録音し、
⑤ ミニカウンセリング実習	50分	聴き手が文字に起こしたものを持参し
⑥ 振り返り	10分	参加者全員で検討する勉強法)

[レクチャー メニュー] 下記の通り実施（年度により、内容が変更になることもございます。）

春コース 人の話の聴き方 基礎編

第1回	【傾聴ワーク 1】	～他者の声を聴く・・・人の話の聴き方の基本
第2回	【傾聴ワーク 2】	～上手に聴く・・・技法と聴き手の尊重
第3回	【傾聴ワーク 3】	～そのままを聴く
第4回	【傾聴ワーク 4】	～自己の声を聴く

人の話の聴き方 応用編

第5回	【傾聴ワーク 5】	～うなずきのバリエーションと効果
第6回	【傾聴ワーク 6】	～4つの窓

秋コース 人の話の聴き方 基礎編

第1回	【傾聴ワーク 1】	～他者の声を聴く・・・人の話の聴き方の基本
第2回	【傾聴ワーク 2】	～上手に聴く・・・技法と聴き手の尊重
第3回	【傾聴ワーク 3】	～そのままを聴く
第4回	【傾聴ワーク 4】	～自己の声を聴く

人の話の聴き方 応用編

第5回	【傾聴ワーク 7】	～話を要約して返す
第6回	【傾聴ワーク 6】	～4つの窓



SST 傾聴ワーク
レクチャーブック

◆発達障害者にとってのソーシャルスキルとは・・・

「自己確立」であり「自分ルールを作り直すこと」ではないだろうか

「発達障害があってもやっていける自分」「特性があっても人と関われる体験」「特性を自分の利点として、見つけられた自分」は、発達障害者の人生を大きく変えていくものだと考えます。一方で、こうした自分を見つけていくことは容易なことではありません。そこでアズウィッシュでは「SSTワーク」と「グループワーク」の併用をお勧めしています。というのも、こうした見直しには学びと熟成の両輪が必要だと考えるからです。

私どもは、単にテクニックとしてのスキルを身につけるだけでは、結局たいして何も変わらないと考えています。グループワークで自分を語ったり、人の話に耳を傾け、それを繰り返す中で、自分自身を見つめ直す作業をしていくこと。そして、SSTワークで、対人関係を向上するための課題に挑戦しながら自分の得意と苦手を見つけ、「工夫でカバーして対処する苦手」と、「無くすのは難しく、避けることで対処する苦手」を分類すること。この相互の繰り返しの中で、「無理なく社会適応できる自分」「過剰適応せずとも社会適応していける自分ルール」を作り上げる事で、大人の発達障害の大きな課題が解決されていくと考えています。

定型発達の方は、思春期～青年期にかけて同級生や先輩・教師などの関わりの中で、10才頃～20代中盤にかけて自我を成長させていき、自己アイデンティティを育み“自己確立”を果たします。

その頃、きっと皆さんは、周囲と自分との間に、「何か大きな差」のようなものを感じていたのではないのでしょうか？或いはその「差」を、「埋めようのない溝」のように考えてしまったかもしれません。

元々、ひと真似が得意でない発達障害者の方々は、「自分の体験」と「自分の言葉」で「自分だけの人と関わる為の自分ルール」を作らなければなりません。しかし発達障害があると、人との関わりが希薄であったり、周囲からの否定的な関わり体験が多い為、どうしても自己否定的な自己ルールにしばられてしまうことが多く、適切な自己像を描けないままに成りがちなことが、社会適応の大きな阻害要因となっているのではないのでしょうか。

一方、**発達障害の当事者さんにも、特性に合った方法で**

ひとつひとつ成功体験を積み上げて、ひとつひとつを言語化しながら、

発達障害者なりの生き方＝「自分だけの安全・安心な自己ルール」を作ること

・・・は可能と考えます。困難は直すばかりではなく、工夫でカバーしたり回避したりも出来るでしょう。そうした自分を見付けるには、時間も掛かり失敗もあるでしょう。しかし、**一歩ずつ少しずつ成功を積み上げていくことで、発達障害者にもそれは確立できるもの**だとアズウィッシュは考えています。

皆さんの中の発達障害の特性や自己分析は、「自分の問題を解決したい」というみなさんの思いがあって初めて始まることでしょう。私どもは、皆さんの思い、皆さんの望みと共に、この問題をご一緒に考える存在でありたいと考えております。アズウィッシュのグループワークとSSTワークでは、**受容的、共感的な雰囲気の中で、安全・安心な場で人との関わりを体験しなおす**ところから、全てを始めていきます。

