

せいかつ やくだ ちしき ぎじゆつ まな こうざ
生活に役立つ知識と技術の学びの講座

ち いきせいかつ ささ ひと せい ど
『地域生活を支える人・制度』

じぶん ま っ ぷ づく
～自分マップ作り～

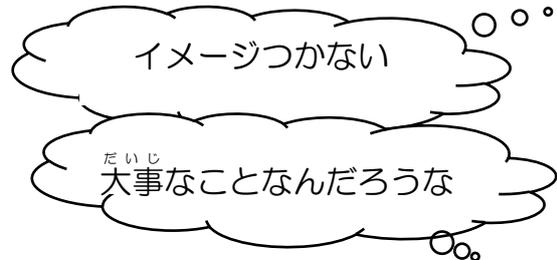
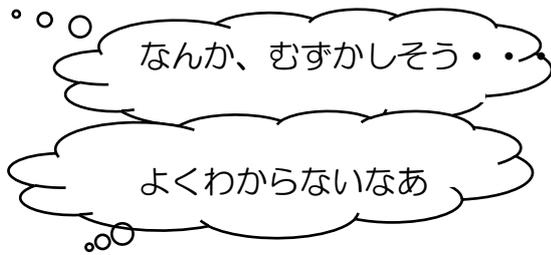
ひろしまこくさいだいがくいりょうふくしがくぶ
広島国際大学医療福祉学部

いりょうふくしがつか にしむら
医療福祉学科 西村いづみ

この講座では、地域での暮らしのなかで、欠かせない人とのつながりや必要な支援について考えてみたいと思います。

支援というと「福祉制度」という言葉がうかんできます。

しかし「福祉制度」ときくと、下のように感じた人もいないのでしょうか。



「福」「祉」という漢字は、どちらも「幸せ」という意味があります。

「福祉制度」とは、簡単に言えば、みなさんがより幸せに暮らすことを応援する方法であり、法律で決められた支援です。

また、生活の中で、困ったこと・心配ごとが生じたときに、困ったこと・心配ごとを軽くしたり解決したりするためのものです。

困ったこと・心配ごとを解決するために、具体的な方法として、「相談」があります。

相談とは、人に気持ちをきいてもらったり、どうしたらよいかアドバイスをもらったりすることです。



“困ったことや心配ごとは相談するよ。相談相手は「福祉制度」じゃないけど”
という人はいますか？

“相談するほどじゃないけど、なんとなくもやもやしたこととか、話すことあるなあ”

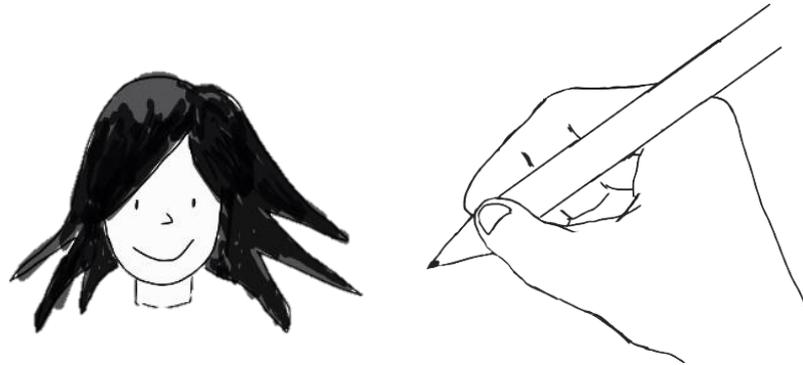
という人はいますか？それは誰に話しますか？

相談ではなくとも、暮らしの中で、みなさんは、誰かとおしゃべりしたり、あいさつしたりしています。みなさんは、言葉を交わすことで、誰かとつながりながら、生活をしています。

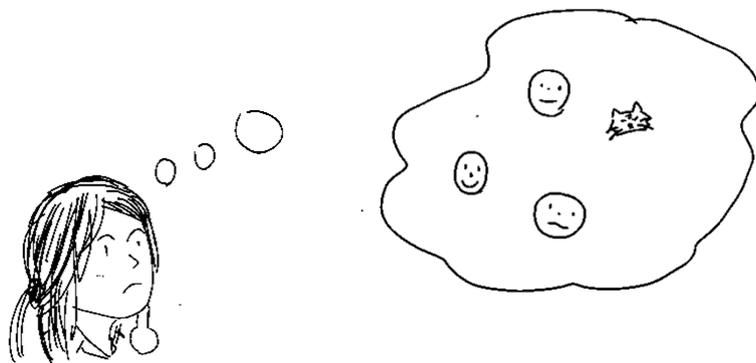
自分とまわりの人とのつながりがみえる「自分マップ」を作ってみましょう。

演習 1 「自分マップ」を作ろう

- ① 紙の真ん中に「自分（あなた）」を描く。



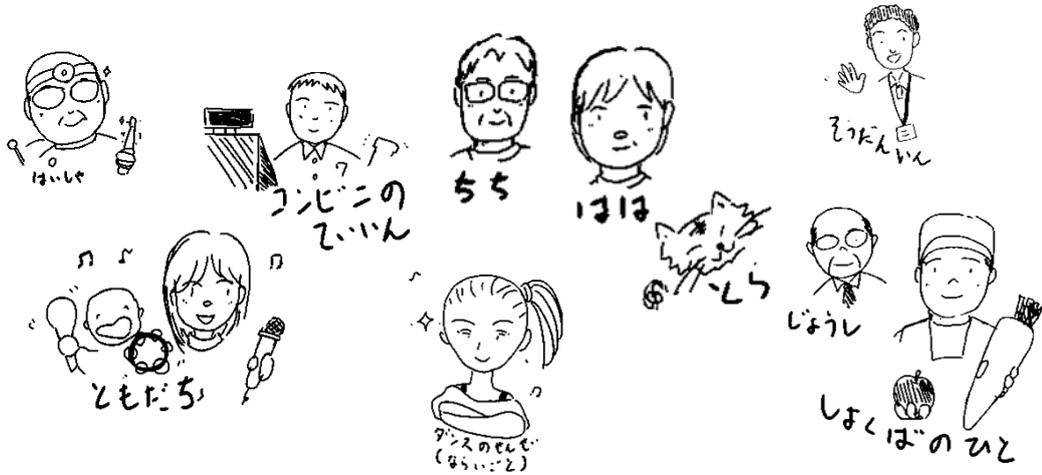
- ② 自分（あなた）が、「いつもお話しする人」「時々お話しする人」「たまにお話しする人」を思い浮かべる。



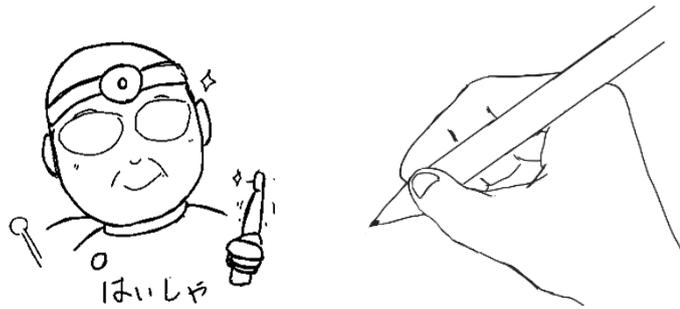
※どんな人が思い浮かびましたか？

職場の人、家族、友達のほか、いつも利用するコンビニエンスストアの店員さんや、郵便局の職員さんなども、あなたとあいさつしたり、話をしたりする人です。

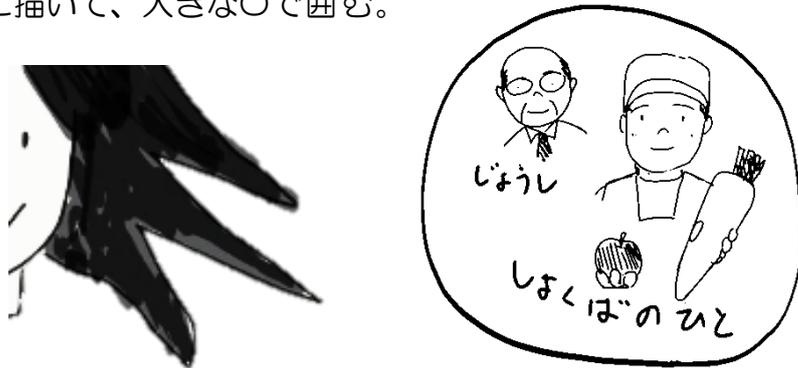
たと ひと
「例えば、このような人たちかな？」



③ ^{かみ}紙に描いた「自分」のまわりに、^{おも}思い浮かんだ^{ひと}人を描く。



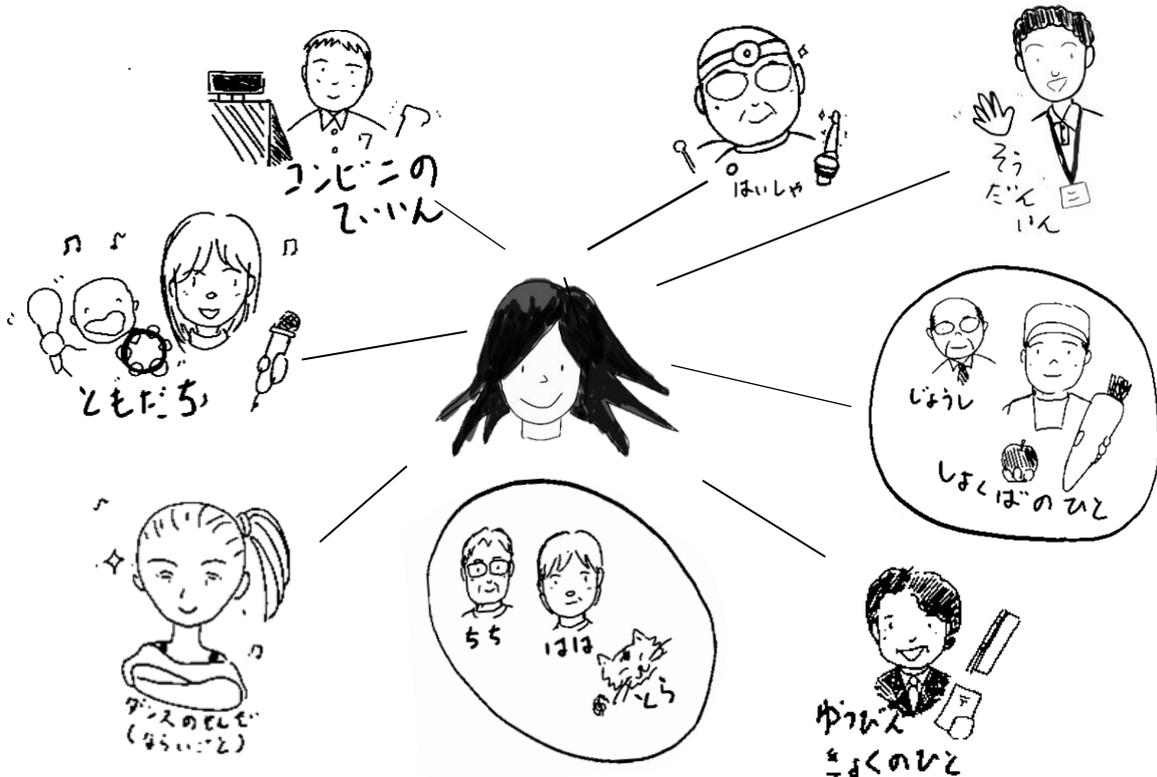
たと ^{おな}同じ^{しよくば}職場の「〇〇さん」と「××さん」だったら、
^{ちか}近くに描いて、^{おお}大きな^{まる}〇で^{かこ}囲む。



※^{あら}新たに、^{べつ}別の^{ひと}人が^{おも}思い浮かんできたら、
^{ひと}その人も^{かみ}紙に描こう。



④ 紙の上の「自分（あなた）」と「いつもお話しする人」
 「時々お話しする人」「たまにお話しする人」を線で結ぶ。



⑤ 線で結んだ相手とは、どんなことを話したり相談しますか。
 話や相談の内容を、線の上に書く。



※あなたが「かいてもいいな」と思うことを書きましょう

演習2 「こんな時、だれに・どこに相談する？」

ここでは、普段の暮らしの中で、困ったり、ヒントが欲しいときに相談する人、
 手伝いを頼む人（相手）について、振り返ってみましょう。
 こんな時（場面）には、誰に・どこに相談しますか。

演習1 で作った自分マップから振り返りましょう

| 場面・ことから | 相手 |
|----------------------------------|----|
| ぐちをこぼす | |
| 「よかったらどうぞ、おすそ分け」といって、お菓子やおかずをくれる | |
| 困ったときに気軽に手伝ってくれる | |
| 病気にかかったかな？病院に行った方がよいかどうかたずねる | |
| 恋の悩みを相談する | |
| お金のことで相談する | |
| 仕事のことで相談する | |

相談相手にも、2つの種類があります。

フォーマルな相談相手・・・法律や制度によって、相談を受けることを

仕事としている、専門家や相談機関

インフォーマルな相談相手・・・家族や友達など

※「フォーマル」というのは、英語で「公式の」という意味です。

例：学校の制服（校則（学校のルール）で、着用が義務づけ）

※「インフォーマル」というのは、「フォーマル」の反対語です。

つまり「フォーマルじゃない」

→あなたの相談相手は、「フォーマルな相談相手」ですか？

→それとも「インフォーマルな相談相手」ですか？

ここでは、「フォーマルな相談相手」について学びます。

なぜならば、「フォーマルな相談相手」とは、あなたの生活にとって、とても大切な「福祉制度」だからです。

「福祉制度」とは、「みなさんがより“幸せ”に暮らすことを応援する方法」です。

いいかえると、「“法律で”決められた支援」です。

「福祉制度」

「法律で決められた仕組み」

「フォーマルな相談相手」

だから、「フォーマルな相談相手」は、みなさんの相談に応じて、生活を応援する義務があります。

「インフォーマルな相談相手（家族や友達）」は、「福祉制度・サービス」
ではないので、みなさんの相談に応じて、生活を応援する義務はありません。

あなたが友達の相談相手になった場合を想像してみよう。
あなたが「人の困ったことを聞くのは、ちょっとしんどいな」と思った時は、
相談相手にならなくていい。だって義務じゃないから。

家族や友達に相談できることは、とても大事だけど・・・
確実に相談できる人や場所（フォーマルな相談相手）を確保しておく、
困ったときに安心です。

演習3 あなたの身近な「フォーマルな相談相手」は？

ここでは、「フォーマルな相談相手」の中でも2つの種類を取り上げます。
みなさんは、昔、相談にいったことがありますか？今、かかわりがありますか？

- 相談支援事業所：
 - 暮らしに関する相談（基本相談）
 - 障害福祉サービスを利用することについての相談（計画相談）
- 障害者就業・生活支援センター（“なかぼつ”）：
 - 仕事について、働きにつけることについての相談
 - 働くために必要な暮らしに関する相談

○ 相談したことがあり、かかわりがある場合
あなたの「フォーマルな相談相手」をみんなに紹介しよう。

○ 相談したことがない場合
自分の住んでいるところの「相談支援事業所」
「障害者就業・生活支援センター」を調べてみよう。



地域生活を支える人・制度

～自分マップ作り～

講師 広島国際大学 医療福祉学部 医療福祉学科 西村いづみ

1 『学んでほしいこと』

今回の講座ではまず

① 自分と社会（他の人たち）とのつながりを確認し、次に ②福祉制度の中でも、困りごとや心配ごとと一緒に解決することを仕事とする相談支援事業とその関連事業について取り上げます。

暮らしの中で、楽しみや喜びを経験するように、困りごとや心配ごとにも出会います。最初は小さなことであっても、やがて、自分の生活を脅かすまで深刻になる場合もあります。実際、生活するうえで、そのような困りごとや心配ごとを避けつづけることは難しく、困りごとや心配ごとに対処する力が必要になります。困りごとや心配ごとに、一人の力で対処しなければならないという決まりはありません。

実際に、人はいろいろな人の協力を得ながら、困りごとや心配ごとに向かい、軽減・解決しているのではないのでしょうか。

障がいのある人は、困りごとや心配ごとの程度を自覚したり、解決しうる相手へ「困っています」と伝えたりすることが苦手な方が少なくありません。

特に、知的障害や発達障害のある方の場合、子どものときは、たいてい、身近な大人である親が、本人が抱く困りごと・心配ごとを察知して、あるいは予想して、必要な対処をされてきました。（福祉サービスを利用する、学校教職員など本人にかかわる人へ本人の困りごとや心配ごとを説明するなど）

しかし、親とはいつまでも、障害のある子どもと共に生活することはできません。また、自分から直接、様々な人を確保し、困りごとや心配ごとに向かっていくという経験は、自分への自信の高まりにつながるのではないのでしょうか。

障害のある人が自らフォーマル・インフォーマルな資源を使って、言い換えれば上手に頼って、自分の困りごとや心配ごとに対処するのが、本人の主体的な生活と言えるでしょう。

ここで、フォーマルな資源を制度に基づく公的機関や専門職によるサービスや支援とし、それ以外をインフォーマルなサービスや支援とします。

親や友人はインフォーマルな支援者に該当します。インフォーマルな資源、言い換えると、インフォーマルな人間関係は、現状では制度では対応できない事柄を受け止めてくれたりする大切なものです。

同時に、制度で裏付けられていないため、確実に確保できるか否かは不確実です。

また、軽度の知的障害のある人や、発達障害のある方の場合、ヘルパー派遣といった介護サービスよりも、困りごとや心配ごとを整理し一緒に解決してくれる、金銭管理など生活の組み立てを見守ってくれるといった、相談支援を必要とします。確実に権利として利用できるフォーマルな相談支援、つまり法律を根拠に実施されている相談援助の事業を、その利用方法を含めて理解しておくことは、社会生活を安心して送るうえで重要だと考えます。(障害者総合支援法に基づく相談支援事業所・相談支援専門員など)。

受講者の中には、周囲(学校や親)の働きかけにより、いつのまにかフォーマルな支援者とつながっており、相手がどのような立場で何を担当するのか理解せぬままなんとなく付き合っている、ということがあるかもしれません。

本講座を通して、まずは、暮らしの中で受講者がどのような人とのつながりを持っているのか、そして、特に、本人のことを思い行動してくれる人や、本人の生活のしづらさを軽減してくれる人を改めて確認します。そして、相談相手の中でも「相談支援(フォーマルな支援者)」について理解を深め、困ったこと・心配ごとが生じたとき、本人自ら主体的に相談支援にかかわっていくきっかけとなることを講座の目標とします。

なお、講座の内容は、実用的なものにとどまらず、「福祉」や「自立」、「社会」といった抽象的な事項についても考えるきっかけになるよう意識しました。

2 『学びのポイント』

- (1) 暮らしの中で、自分が直接かかわっている人は誰か、また、どのような場面でどのような事がかかわっているのか、可視化によって確認します。そして、自分が人との関係の中で生活していることを改めて学びます。
- (2) 困りごと・心配ごとの種類にはどのようなものがあるのか、また、困りごと・心配ごとの種類によって、誰・どこに相談してきたのかを理解します。
- (3) 困りごと・心配ごとの相談先として、フォーマルな資源にはどのようなものがあるのか、理解を深めます。
- (4) 現在、困りごと・心配ごとの相談先としてフォーマルな資源を利用して

いる受講者の話から、相談の仕方や相談のタイミングなどを具体的に学びます。

3 『支援のポイントとテキストの活用方法』(SP=Support Point)

《SP1》支援者の配置

すべてにおいて問いかけをすることで、それぞれの項目にどのように対してどのように捉えているのかを把握しながら進めます。自分の日々の生活を振り返りながら、他者の意見を聞くことによって見解を広げていきます。難しい言葉はできるだけ分かり易い言葉に置き換えて説明をしていきます。ただし、普段の生活で出会うであろう言葉については、言葉の意味をくわしく説明するように心掛けます。

学んだ知識やスキルを日々の生活に反映できるようにしていきます。

《SP2》支援者の言葉かけ

この講座では、動きのある講座と比べ、より言葉を介して展開するものになっています。また、福祉制度は、制度特有の言い回しをする用語、や抽象的な語句も使われています。そのため、《SP1》と重複する点もありますが、「言葉」「説明」についてポイントを挙げます。可能な限り、具体的に、受講者の生活に引き付けた表現を用いて、具体例挙げながら説明をするよう心がけます。また、受講者への「質問」「追加質問」についても、完結にかつ分かりやすいものとなるよう工夫をします。「わからない」ということを言えない受講者もいます。受講者の表情など様子をよく観察し、場合によっては言い換えて伝える・質問するよう心がけます。講師の言葉を板書する、文字だけでなくイラストや概念図を用いて説明するよう心がけます。

《SP3》演習：受講者へのサポート①自分マップ作成

演習（自分マップを作ろう）では、どう描いたらよいかイメージのわからない方もおられるかもしれません。作業の見通しや、描き方の導入となるよう、演習の最初に、講師が見本（完成版）を提示します。つづいて、何も書かれていない用紙を出し、作業の1段階目を講師が提示（真ん中に自分の顔を描く）→受講生が各自で作業→次の段階の作業を講師が提示（身近なつながりのある人を描き、線で自分とつなげる）→受講生が各自作業→…と、段階的に実施します。

つながりのある人が思い浮かばない受講生には、講師から「○●するとき誰に会いますか？」といった日常生活場面にて出会うであろう人を想起できるよう言葉かけを行います。

「マップ」を作成する目的は、人とのつながりを可視化することであり、きれいに描くことではありません。人などの表現の仕方について、イラストや文字、場合によってはスタッフが代理で描いていくなど、本人が楽しんで作成できるよう配慮します。

他の受講生のマップをみて、「ああ、こういうつながりは、自分にもある」と、自分の生活を振り返り新たなつながりを思い出す時もあります。マップ作成の途中で、「巡回タイム（他の人がどのようなことを書いているのか周囲のマップをみる時間）」を設定するのもよいでしょう。

《SP4》演習：受講者へのサポート②発表

完成したマップを、みんなの前で発表することは、本人自身が理解を深めることとなります。また、皆の前で発表するという行為自体が、発表者の自信につながるでしょう。無理強いせず、発表してよいと意思表示している人に発表の時間を提供するようにします。また、発表時のルールを、発表前に全員で共有しておくよう配慮します（発表時のルールを板書しておく。ルールは2、3つくらい設定する：悪口を言わない。話し終わるまでよく聞く。話し終わったら拍手をする、など）。皆の前で発表するという活動が、話し手・聞き手にとって、よい経験となるよう配慮します。

4 『資料の紹介』

- ① 又村あおい（2014）『あたらしいほうりつの本』全国手をつなぐ育成会連合会。
 - ② 又村あおい（2018）『あたらしいほうりつの本 改訂版』全国手をつなぐ育成会連合会。
 - ③ 打浪文字（2018）『知的障害のある人たちと「ことば」—「わかりやすさ」と情報保障・合理的配慮』生活書院。
 - ④ 拓殖雅義・インクルーシブ教育の未来研究会編（2019）『小中学生のための障害用語集—みんなに優しい学校と社会を願って』金剛出版。
- ※①と②は、福祉制度について全面的に編集をかえて説明されています。

5 『講師の感想』

みなさんとても積極的に、演習に取り組んでおられました。みなさんとは初対面での講座でしたが、講師自身の「自分マップ」を提示した時、興味をもってみてくださり、そこから、皆さんとの関係も近づいていったように思います。当初、お互いの作業が見えるよう、グループごとに向かい合わせではじめましたが、恥ずかしい、集中しづらいといった声があり、なかなか作業が進まない方もいました。作業時は個々で行い、「巡回タイム」や、発表時に共有するという手続きに変更するなどの工夫が必要に思いました。相談支援については、自分の担当者氏名を知り、自覚的に相談している人も少数おられました。彼らから体験談を聞くことで、相談支援がより身近になったのではないかと思います。