



# あしたのために

令和6年9月3日  
東京都立立川学園校長  
市川 裕二

## 進路講演会レポート

### 「夢をもって一歩ずつ～卒後の生活のために、今できること」

7月22日、本校第二会議室において、臨床発達心理士の磯部裕子先生を講師にお招きして、知的障害教育部門の進路講演会を行いました。磯部先生は、特別支援学校の教員を経て、現在は特別支援学校と幼児通園の職員へのアドバイザーをされています。また、今年32歳になられる御子息がグループホームから福祉作業所に通われていて、保護者の立場からお話していただきました。参加された保護者の皆様には、猛暑の中御来校いただきありがとうございました。教員の参加も多く、満員の会場の中、中身の濃いお話で、あっという間の2時間でした。講演の要旨をお伝えします。

#### はじめに

息子が知的に重めの自閉症ですが元気に働いていて、その経験からも今日お話しできるかなと思います。「夢をもって一歩ずつ」というタイトルでお話をします。息子が小さい頃は、自分が特支の教員であっても不安でした。今同じように不安かもしれない保護者の方々へのメッセージをタイトルに込めています。夢は簡単にはかなわないけど、まずは「こういうふうになってほしい…」という思いがあつてこそ、次のステップがあると思います。息子は幼いころ、寝ない、食べない、泣き続ける…という状況で、親も子どもも生活していただけでたいへんでした。32歳になったらこんな大人に育っている、と分かっていたら、当時あんなに悩まなかったのに…と思います。

#### 小学生のころ

生活面は積み重ねていけばできるようになると信じて少しずつトライしていました。例えば、トイレは公共のトイレも行けるように。小規模のトイレなら一人で行けたり、母親がトイレに行っている間待っていたりすることは大切なスキルで、外出が楽になりました。

#### ほめることを見つける

「ダメ」というばかりでなく、「マル！」と言えるように、ほめることを見つけました。「座って食べたね、マル！」というように。おてつだいもほめる場面を増やすポイント。自分のこともできないのにお手伝いなんて…と思われるかもしれませんが、自分の身の回りのことって結構難しい。それより、ごみをポンと捨てるとか、買い物荷物の持つとか。「家で役に立つ人はきっと社会で働ける…」と信じてやっていました。できるお手伝いがあると、雨のときに家の中でできることが増えるので、その点も良かったように思います。

#### 通学練習

上級生を見て、知的障害の重い方でも一人通学できる人もいると知っていたので、息子も小1から自主通学をめざして練習を始めました。経験を積むことが大事で、本当に一人で通学するのはずっと先でいい、最終的に一人での通学ができてなくてもいい、「ヘルパーさんと行く」が最終ゴールでもいい、と思います。ICカードの利用も経験があるとよいと思います。

#### 思春期への対応

恥ずかしいという感覚をなかなかもてないので、こちらの対応を変えていきたいです。息子が高学年になったら、母親はTシャツ短パンで入浴介助をしていました。

人との距離も大事です。本人のためにトラブルにならないようにしたいですね。ハグとか家族間ではあるかもしれないけど、高学年になったら学校ではやめてねと先生方には話しています。人のものには触れないというルールも大事で、電車の中で他の乗客のキラキラしたペンダントが気になって手を伸ばしたら、胸に触るつもりはなかったのに相手の受け止めがそうではなかった…という例を聞いたことがあります。

#### 運動量の確保

息子の場合は水が好きだったので、水泳のサークルに入りました。歩くときには目的があると楽しいので、「アイス買いに行こう」と、お店まで一時間歩いたりしました。運動だけでなくお出かけもいいですね。家や学校でないところでトイレや食事をする経験になります。

#### 中高生のころ

徒歩で一人通学を始めました。電車はまだ心配だったので、4キロの道を歩いて通うことにしました。小学生5、6年生の頃までは買い物中ちょっと商品を見ている間に見失ってしまい、警察のお世話になったり、もう生きて会えないかと思ったこともあります…今でも見失うことがないわけではないですが…車道に飛び出したりはしないという安心感があり、それは小1からの練習の成果だと思います。のちに就労するとき、一人通学ができることが驚くほど評価されました。

留守番もできるようになりました。「電話に出ない」「ドアチャイムに回答しない」の“居留守番”ですが、それができるようになり、生活が楽になりました。留守番のルールとして、「冷蔵庫のものを勝手に食べない」「ガスコンロのスイッチをひねらない」などは必須です。小1、2年生の頃はピンとこないかもしれませんが、そのルールを守れることが留守番につながります。

#### 就労

高等部の入学面談で「卒後の進路の希望は？」と聞かれました。入学前の中3なのに、と驚きましたが、入ってから分かりました。高等部は入学後すぐに就活モードになるのです。高等部2年生の秋から現場実習。大人の方たちと一緒に1～2週間仕事をします。高等部3年生の実習は実質的には就職試験のようでした。どこがあるか、どこなら通えるか（息子は、電車は各駅停車の駅なら一人でも大丈夫だが、バスはブザーを押すタイミングが苦手だった）を考えて実習先を選ぶといいと思います。子供の得手不得手がわかっていると選びやすいですね。息子はB型作業所で実習しました。居住市外の所に希望したところ、他市でも一人で通えるならいいと言われました。また、「お手伝いしている人はわかります」と実習先からはっきり言われ、親としてドキッとしました。（※武蔵台学園では、ここ数年は、現場実習は1週間程度の会社・事業所が増えているそうです。実習時期は、作業所の御都合や学校行事の予定等を勘案して決めていきます。進路部注）

就労先の主なものとしては、

- ・一般就労（会社など）…障害者雇用もあるが、最低賃金に見合う仕事が求められる。
- ・就労継続支援A型…福祉就労だが、雇用契約を結び最低賃金が出る。会社に近い。
- ・就労継続支援B型…仕事中心の作業所。工賃は全国平均で月額15000円くらい。
- ・生活介護…日中の活動の場。工賃が出ることもある。

## 社会人としての今

息子は今、電車の乗り換えをしながらB型作業所に通っています。10年以上働く中で成長を感じています。作業所のスタッフから、気配りができる、周りを見ることができる、とほめられました。小さい頃から、家族内で「ちょっと手伝って」「ありがとう」というやりとりの経験の積み重ねが活きたのかなと思います。工賃をお財布に入れて使うことでお金の価値がわかるようになりました。それまでは、お年玉はもらっても、袋の中身を見ることなく親に渡したりしていましたが、工賃をもらうようになってからは、お年玉袋の中を見るようになりました。家族にプレゼントを買ったりして喜ばれています。

## グループホーム

いずれは親元を離れて生活できるといいと思っていました。就労が安定した時期から申し込みをして、ショートステイで練習し、3年前に入居。今は、月曜日の朝に家から出勤して、その日の夜からグループホームで生活し、金曜日の夜に家に帰ってきます。グループホームの建物や支援の程度は様々ですが、息子が入居しているのは、一戸建てを男性4人で利用しており、スタッフが生活面の見守り等してくれます。

## 余暇

元気で働くためにも余暇は大事で、平日働いたら週末楽しみがある、というような生活のハリになります。できれば学校時代から卒後も続けられるような活動を見つけていけるといいですね。我が家では、「プールに行ってから買い物をして帰る」のように、いくつか休日の過ごし方のパターンがあります。今は親がプールに同行していますが、休みの日の余暇はパターンを決めておくと、ヘルパーさんに移行しやすいです。

## きょうだい

本人が小さいうちはきょうだいも小さいので、大事なものに触ったり、手がかかったり、きょうだいがストレスを感じる面もあるかと思います。我が家では一緒に楽しめることをと、プール、料理、手帳を使って半額になる水族館などもよく行っていました。きょうだいに負担をかけないよう、本人の支援は親とヘルパーさんだけでがんばる、というご家庭もあると思います。それは個々のおうちの考え方と思います。ただ、きょうだいの関係性も年を取るにつれ変化していくものです。小さい頃は、きょうだいに世話になるばかりでしたが、それがだんだん対等な感じになってきたなあと思っています。

## 福祉サービス

福祉サービスを受けるために障害支援区分認定が3年ごとに必要で、20歳で障害年金の受給が可能です。申請には、本人の生活上の困難さを考えて具体的に伝えることが大事です。また、年金等各種申請に医師の診断書が必要なので、精神科等専門医の主治医がいると安心です。内科等の主治医でも診断書は書いていただけますが、「生活面での支援」等、知的障害ゆえの困難さをきちんと伝える必要があります。

学校と放課後デイは卒後にはなくなります。移動支援利用の制度は市によって違いますが、小さいうちからちょっとずつ利用してみるのをおすすめです。男性のスタッフが少ないので、年齢が高い方の新規利用は受け入れていないと言われたことがありました。ショートステイも、「親が楽だから」、ではなく、本人の経験として考えるといいと思います。いろいろな人と関わる経験になりますので。

大人になると、本人にお金が振り込まれることがある（年金など）ので、子供のうちに本人名義の口座を作っておくのをおすすめです。大人になると、書類にサインを求められることもあるので、自分で名前を書けるようになるといいですね。なぞり書きではなく、少しずつ見本を見ながらでも自分で書く練習をするといいと思います。

## かんしゃく

小さいうちは「危険」「ルール」が理解できないので、かんしゃくを起こしていてもやめさせないといけないことがあります。少しずつの経験を繰り返して、「これは〇、これば×」という理解を積み重ねていけるといいですね。日々の生活は、本当に大変だと思いますが、「ここだけは」のおうちルールは譲らない、ということは大事だと思います。

かんしゃくを起こしながら自己刺激がヒートアップすることもあるので、その子の好きな感覚（背中トントンするとか）を入れてあげると落ち着くことがあります。本人が跳ねたいときは一緒にぴよんぴよんしてあげるとか。自己刺激でなく、支援者がしてあげることなら、落ち着いたら止めることができます。危険や大迷惑でない小さなこだわりについてはゆったりみてあげると、危険回避などの大事な「ダメ」を聞いてくれることがあったりします。

## ショートステイはいつから？

可能なら今からでもいいと思います。ただ、お子さんによってはお泊りがつらい子もいると思うので、いきなりショートステイでなくて、御家族と一緒にどこかに泊まるとか、外食をすることから始めるのもいいのではと思います。ショートステイを最初に試すときは、夕ご飯を食べるくらいの時刻から行って、寝て起きたらお迎え、というくらいで、本人がつかないようにスタートするのもコツです。

偏食への対応もそうですが、「やる/やらない」の1かゼロか、ではなく、口にちょっとのせる…の0.01から始めるのがよいのではと思います。

## 性被害に遭わないために

年齢が上がるにしたがって、人との距離や関わりを日常の指導として積み上げていくことが必要ですね。被害に遭わないために、一人で外出するときは定時連絡を習慣づけるとか、キッズ携帯に防犯ブザーがついているものもあり、目に見える形でアピールするのはよさそうです。関係ない時にブザーが鳴ってしまうなどのトラブルはあっても、それはごめんなさいで済むことと思います。

## 障害が重い場合の社会参加

大人になってからたいへんなのは、支援拒否だと思います。支援者にとって全介助より大変と聞くことがあります。薬もお風呂もいや、関わろうとすると暴れる…という状況だと本人も支援者もつらいです。

小さいころから周りの方を信頼して生活していけるといいですね。人はみんな何らかの形で支援をしてもらいながら生きていくわけで、生涯支援ゼロという人はいないです。

## 信号を理解しないときは…

親が熱心に教えても、本人の行動にすぐには結びつかなくなったりしますね。信号は反対車線用の物などがあるとわかりにくいので、最初は信号が一か所しかない場所で練習しました。赤なのに渡ろうとしたら「危ない！」と止めることを繰り返しました。これはもう場数を踏むしかありません。でも、ある時ふと「赤だとダメらしい」と気づき、一つつながると、他の場面でも「ルールというものがあるらしい」と気づくようになっていった、ということを経験的に感じました。

## 最後に

こんな大人になれるといいな…と願いながら、ちょっとずつやってきたことが今につながっています。寝ない・食べない・泣き続ける…だった息子が、大人になって、毎朝楽しく職場に向かっています。これからも、「こんなふうになるといいな」と思いながら、夢に向かって一歩ずつ進んでいきましょう。