

令和4年度北海道行動援護従業者養成研修フォローアップ研修アンケートQ&A

Q	スケジュールだけではなくワークシステムを提示したとのことですが、導入時はどのようにご本人に教えたのでしょうか？
A	外出時、車輛を利用するため、外出先に着き、車輛降りる前に現物（シャボン玉やむしとり網、むしかご、ラジコン、そりなど）を提示して、ご本人にそのものを持ってもらい、車輛から降りるようにしました。
Q	GHでのヨガの支援の導入方法をもっと詳しくお聞きしたいのですが（ちょうどエクササイズを自分たちの法人でも取り入れたかったので）
A	<p>運動機能のアセスメントでは、生活介護事業所では、トランポリンを行っていたり、行動援護では、プールや散策など体を動かすことを好んでいること。また簡易的な対人の動作を模倣できることが事前にわかっていました。</p> <p>その点からヨガの要素を考えてみると、</p> <p>① 静止の状態 ②形や流れがはっきりしている ③何回ではなく、何秒で終わるなどが挙げられるかと思います。</p> <p>これらを彼の強みである、①一定の時間姿勢を保持できる ②手順書の活用ができる ③タイマーで終わりを理解できる という点から体を動かしたいという彼のニーズにマッチしたため、導入に至りました。</p>
Q	ヨガ等のストレス等に対応するコーピングスキルの選び方
A	<p>ストレスに対するコーピング（対処方法）はその人それぞれかと思いますが、</p> <p>①よかが充実していること</p> <p>はるにれの里では、まったり系、かっちり系、とっておきのよかという3パターンでよかを構成、導入しております。</p> <p>②自己選択できること</p> <p>自己選択では、小さなとっておき（飲みたいもの、食べたいものなど）から大きなとっておき（観たい映画やカラオケ、外食など）を自ら選択できることかと思います。</p> <p>また先日私が受けた研修で 人間の幸福の瞬間は？というお話があった際に、講師の方は、人間の幸福は、楽しみまでを目標に過ごす時間というお話がありました。</p> <p>それは、私たちも自閉症の方も同じかと思いました。小さな目標から大きな目標まで幅広い楽しみに対してのモチベーションがあれば、ストレス値も下がると思います。</p>
Q	機会がありましたら、色々な運動の中から「ヨガだ！」にたどり着いた経緯をお聞きしたいです。
A	<p>彼と保護者さんのニーズ、また学習スタイルがヨガの要素と合うということから生まれました。そしてヨガマットと手順書、色の付いた明示的なもの（立ち位置）があれば、ご自宅でも、外出先でも生活介護事業所でもスペースがあればどこでも自立的に行うことができる、これが一番の導入要因です。彼のできることを一つのところで終わるのではなく、色々な場面へ繋げることで、社会参加となると思いました。</p>