

自閉症の子ども向けスケジュール表の教え方マニュアル(初級編)

2016/10/10 古林紀哉



自閉症の子どもにスケジュール表を使うとこんなことがよく起こります。

- スケジュール表をどこから教えるのかわからない。
- スケジュール表を使っているが、子どもが動かない。
- スケジュール表の効き目を実感できないので、やめてしまった。

このマニュアル初級編では、ご家庭のお母さんや指導者の方のそんな悩みを解決し、子どもの生活を助けてあげる重要なポイントをお伝えします。あなたがそのポイントを押さえると、

- 最初に何からスケジュールを教えるのが良いかが、わかります。
- なぜ、今の使い方子どもが動かなかったのかが、わかります。
- もう一度、スケジュールを使ってみようという希望がわきます。

なぜ多くの方が、スケジュール表をうまく使えなかったのでしょうか？ その理由は、

- 指導書や資料では、子どもがスケジュール表に慣れていく途中が書かれていません。
- 「こうすれば失敗する」と書かれた指導書や資料が存在しません。

そして、何度も失敗してコツをつかんだお母さんや指導者だけが、スケジュール表をうまく使えるようになったのです。あなたには、試行錯誤している時間をもったいないので、私が失敗しない教え方の最重要ポイントを3つお伝えします。

スケジュール表の基礎知識

まず、自閉症の子どもの特性を一つだけ覚えてください。とても重要な特性です。

“自閉症の子どもは、頭の中で優先順位をつけることが苦手です。”

それでは、スケジュール表の使い方に入ります。

スケジュール表の使い方

準備する道具：

- スケジュールボード
- 絵カード(スケジュールボードに貼れること)
- 終了ボックス(終わった絵カードを入れる箱)

絵カードの並べ方

- 上から順番に、活動を並べます。
- 例えば、「起きる」「顔を洗う」「トイレ」「着替え」、...

使い方

- 子どもに一番上の絵カード取らせて、終了ボックスに入れさせます。
- そして、その絵カードに書かれた行動を子どもにさせます。

慣れてきたら

- 朝のスケジュール、午後のスケジュール、一週間のスケジュール、
- という具合に、広げていきます。

実は、上のように教えてあげると、子どもはスケジュール表の通りに行動するようになるんです。しかし、お母さんや指導者は上の通りには教えません。「ここは出来ているから」と甘く見て、すぐに省略して教えます。そして失敗パターンに落ちてしまうのです。

最重要ポイント1： 教える順番

スケジュールを教え始める順番：

1. 朝のスケジュール
2. 午後のスケジュール
3. 一週間のスケジュール(カレンダー)

スケジュールの段階：

- フェーズ1. 活動の順番は目に見える、ことを教える。
- フェーズ2. スケジュール表の通りに予定が進む、ことを教える。
- フェーズ3. 予定は自分で決めてもよい、ことを教える。

失敗パターン： 書籍やセミナーで「スケジュール表を見せると、その通りに子どもが動く」ことを知っている指導者が、初めからスケジュール表を見せて子どもを動かそうとする。すなわち、いきなりフェーズ2から開始してしまう。

自閉症の子どもは、最初はスケジュール表が何であるかがわかっていません。徐々に教える必要があります。そのために、子どもの頭の中の順番と同じものをスケジュール表で見せてあげて、順番は見えるということを教える必要があります(フェーズ1)。その例が、朝のスケジュールです。

次の段階(フェーズ2)は、いわゆる予定変更です。午後は毎日活動が同じではなく、迎えに来る人が違う日、急な買い物がある、などいつもの流れに少しだけ変更が入ります。その変更をスケジュール表で示してください。子どもは、スケジュール表の通りに予定が進むことを覚えます。

失敗パターン： スケジュールの内容を指導者だけが決めて、子どもに絵カードを貼らせない。すなわちフェーズ3に進ませない。

最後の段階(フェーズ3)は、子ども自身にも予定を決めさせることです。お母さんや指導者にスケジュール表で指示されてばかりだと、子どもはスケジュール表が嫌になってきます。子ども自身がやりたいことを自分でスケジュール表に貼らせてください。子どものモチベーションがあるとスケジュール表の効き目も大きくなります。

自閉症の子どもは、頭の中で優先順位をつけることが苦手なので、順番は見えるということを教えてあげてください。

最重要ポイント2： 一目瞭然

一目瞭然を保つポイント：

終わった絵カードはスケジュール表から外す(文字ならば、線で消し込む)

今(今日)のところに目印をつける

最初に見る場所：

一番上 (縦のスケジュール)

一番左 (横のカレンダー)

目印のあるところ

失敗パターン： スケジュール表で絵カードが貼りっぱなし。どこが今の活動かがわかりません。

失敗パターン： 終了ボックスがない。剥がした絵カードを置く場所がないので、いつしか、絵カードを剥がさなくなります。そして、次の活動がどれかがわからなくなります。

失敗パターン： カレンダーで今日の印がない。今日がどこかがわかりません。

些細なことに見えますが、一番多い失敗です。そして、自閉症の子どもにとって、どこを見ていいかがわからないというのは、致命的な失敗です。

自閉症の子どもは、頭の中で優先順位をつけることが苦手なので、スケジュール表の上で見るべき箇所を一目瞭然にしてあげてください。

最重要ポイント3：カードの意味

カードの意味が理解できるまで：

最初に見た時は、カードと活動は紐付いていない。

何度か使っていると、カードの意味がわかってくる。

失敗パターン： 絵カードを最初に見せて、子どもが理解しなかったため、その子どもにはスケジュールが役に立たないと、考えてしまう。

失敗パターン： できるだけ実物に似たイラストを探しているうちに、絵カードが出来ない。

例えば「朝ごはん」としましょう。どんなに、いつもの朝ごはんと似ているイラスト、写真であっても、ちゃんと”あさごはん”と書いてあっても、初めてそのカードを子どもが見た時は、朝ごはんを食べることとは紐付いていません。そのカードを何回か使い続けてください。すぐに、カードの意味がわかってきます。イラストが下手でも、心配いりません。

そして、子どもが自分で絵カードを剥がして、その行動をしていると(最初できなければ、お母さんが手添えで子どもが絵カードを剥がすようにしてください。)すぐに、絵カードの意味と行動が紐付いてきます。

以上の最重要ポイント3つを守ると、スケジュール表は自閉症の子どもにとって、生活を助ける力強い道具になります。

子どもの成長と家族のゆとりのために
古林紀哉

自閉症の子ども向けスケジュール表の教え方マニュアル(初級編)

このレポートの著者は、古林紀哉です。このレポートの転記、再配布を歓迎します。

ザ・プロンプト <http://theprompt.jp/>

では、このレポートの他にも自閉症療育に役立つ資料を公開しています。

RP-2016-05-01