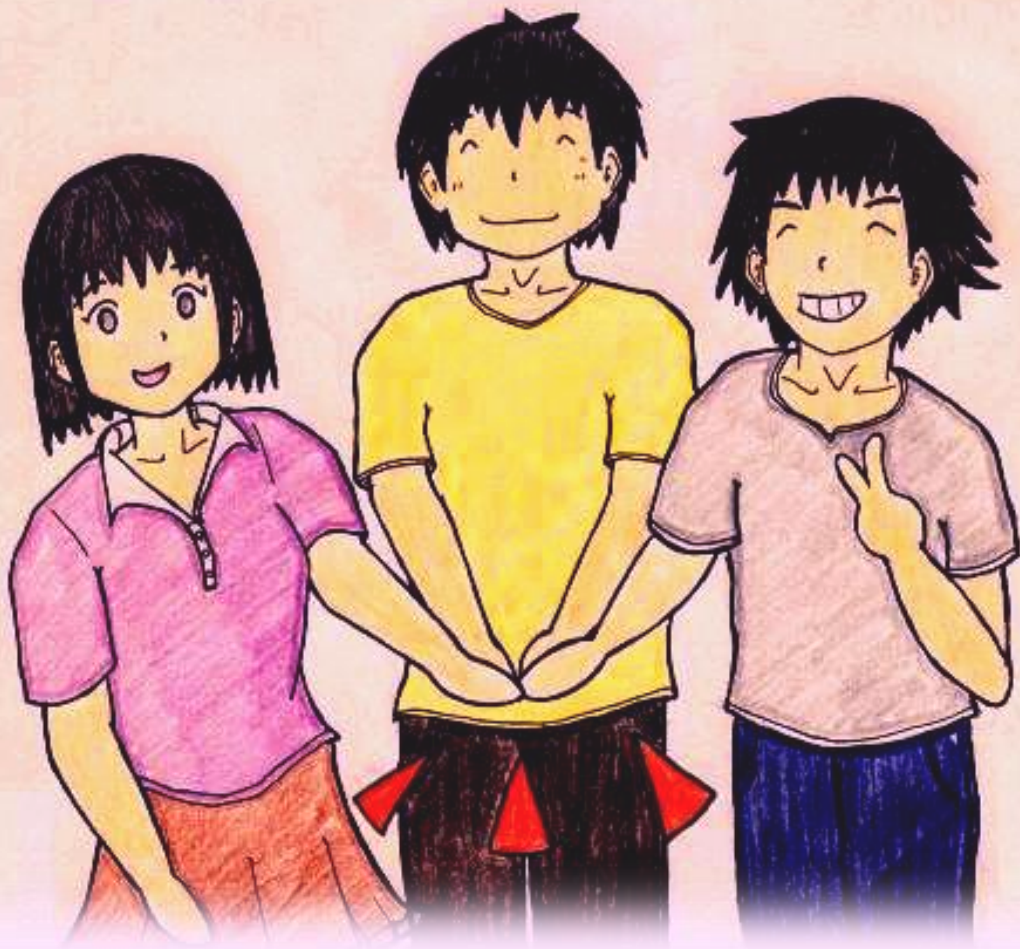


ち てき しょう がい
知的障害を
り かい
理解するための
ハンドブック



ち ば し
千 葉 市

はじめに

みな おお ゆうじん
皆さんには多くの友人がいると思います。

はじめはお互い^{たが し ひとどうし}に知らない人同士でも、おしゃべり
を^{きょうつう たいけん}することや共 通 の体験^{した}をすることで親しくなっ
たのではないで^{いっぼう しょうがい かた}しょうか。一方で、障 害 のある方た
ちとは、おしゃべりや共 通 の体験^{きょうつう たいけん きかい}をする機会が少な
いために、どのように接^{せつ}したらよいのかわからない方^{かた}
が多いのではないで^{おお}しょうか。

このハンドブックは、知的^{ちてきしょうがい}障 害 のある方たちの^{かた}
とくせい こせい すこ りかい
特性や個性を少しでも理解^{りかい}していただきたいという
おも さくせい
思いから、作成^{さくせい}しました。

ちいき く おな なかま た
地域で暮らす同じ仲間として、『足りないところは
たす あ とも たの きかい おお
助け合いながら』共に楽しめる機会^{きかい}が多くあることを
ねが
願っています。

ち ば し しょうがいしゃそうだん しょうちょう
千葉市障害者相談センター 所長

知的障害って・・・？

子どもの成長の過程であらわれる障害の一つに知的障害があります。

具体的には・・・？

- 知的な能力が年齢に応じて発達していない状態です。
- 仕事や勉強やコミュニケーションなど、社会生活に困難が出ている状態です。
- およそ18歳までの発達期にあられます。

なぜ起こるの・・・？

いろいろな原因がありますが、まだわかっていないこともたくさんあります。

たとえば、病気や事故などで脳に傷を負ったことが原因にもなるため、障害は誰にでも起こる可能性があると考えられます。

特徴は一人ひとり違う

障害のあらわれ方も特徴があり個性的です。

一見、障害を感じさせない方もいますが、複雑な会話が苦手であったり、考えるのに少し時間がかかったり、状況を判断して予想や計画を立てることが難しいという方もいます。

周囲の理解が助けになる

知的障害のある方は、多くの困難を抱えています。しかし、周りの人の理解や支援によって、その方なりに一步一步成長していける可能性をもっています。

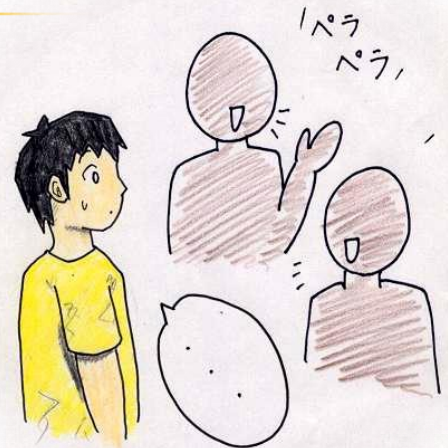
「わからない」が、たくさんある



たとえば、こんなことがあります

① 相手の言っていることがわからない

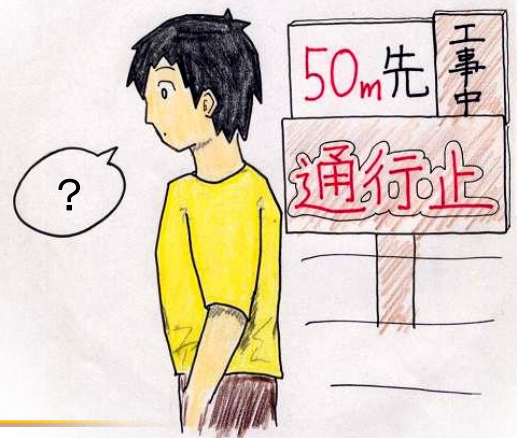
難しい言葉がわからないだけでなく、早口で説明されたり、同時にいくつものことを言われたりすることも、「わからない」の原因になります。



② 読み・書き・計算が苦手

読めない漢字がたくさんあると、案内や注意書きの内容が理解できません。

そのため、思わぬ所で危険な目にあうこともあります。



③ 相手の気持ち(なぜ怒っているか、なぜ面白がっているか、など)がわからない

ルールやマナーがわからず、周りの人と違った行動をとったり、知らずに失礼なことをしてしまうことがあります。





そうそう 想像してみましょう ～その時の気持ちは？～

はなし
話がわからないと・・・



いま なん はなし
今、何の話をしているの？
なぜ、みんな笑っているの？

よくわからないまま「うん」と言ってしまうたり、
ほか ちが 他の人々と違うことをしてしまうかもしれません。



こうしてもらえると助かります

① 短く、ゆっくり話す

ひとつひとつの言葉が聞き取りやすくなり、何を言われているか理解しやすくなります。

② 言葉や文字だけでなく、身振り・絵・写真・メモなどを使う

わからない言葉や文字があっても、他の手がかりがあるので理解しやすくなります。

③ 思っていることを具体的に、わかりやすい言葉で伝える

「手伝って」→「〇〇をして」、
「少し」→「〇分ぐらい」、
「すみやかに」→「早く」 など
具体的に伝えと、
考えや気持ちがわかりやすくなります。



他にどんな気配りが考えられるでしょうか？

知的障害のある方が困っていること ②

うまく伝えることが苦手



たとえば、こんなことがあります

① 考えや気持ちをうまく言い表すのが苦手

知っている言葉が少ないと、思っていることをうまく伝えられません。

また、使う言葉を間違えてしまったり、失礼な言い方になってしまうこともあります。



② 一度にたくさん話すのが難しい

たくさんのかたを話したくても、途中で忘れてしまったり、文章がうまくまとまらず、逆に混乱してしまったりします。



③ 話してもうまく伝わりにくい

発音をはっきりせず、聞き取りにくい言葉になってしまったり、途中でつかえてしまったり、最初の一言がなかなか言えなかったりすることがあります。





そうそう 想像してみましょう ～その時の気持ちは？～

うまく言えないことがつづくと…



なんて言ったらいいのかわからないよ～…

緊張してしまったり、黙りこんでしまったり、興奮のあまり泣いてしまったりするかもしれません。



こうしてもらえると助かります

① 急がせず、落ち着いて言葉が出てくるのを待つ

☞ 少しずつでも、安心して自分のペースで話せるようになります。

② 答えやすいよう、聞き方を工夫する

☞ 「なぜ？」「何？」という聞き方ではなく、「〇〇と△△、どっち？」
「□□をするけど、やりたい？それともやりたくない？」など具体的に聞くと、答えやすくなります。

③ 聞いたことを、伝え返して確認する

☞ 「今言いたかったのは、こういうことかな…？」
と伝え返すと、自分の話がうまく伝わっているかどうかを確認でき、安心できます。
また、言い間違いによるトラブルも少なくなります。



ほかに、どんな心配りが考えられるでしょうか？



知的障害のある方が困っていること ③

うまく行動をとることが苦手



たとえば、こんなことがあります

① 判断が難しい。判断するまでに

時間がかかる

何をすべきか、決めることに時間がかかります。そのため、集団行動で遅れがちになることもあります。



② 目の前のことで頭がいっぱいになってしまう

「着替える」「持ち物をそろえる」「時間通りに

出発する」など、考えることがたくさんあると、

頭がいっぱいになり、忘れ物をしたり混乱してしまうことがあります。



③ 状況に合った行動が苦手

いつもと違う出来事があると、どうしたらいいかわからず、うまく対応できないことがあります。

たとえば、予定変更でバスや電車が来ない時でも、ずっと待っていることがあります。





そうそう 想像してみましょう ~その時の気持ちは?~

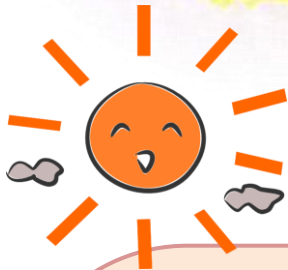
こうどう
うまく行動がとれないと・・・



どうしたらいいんだろう・・・。

き も
気持ちばかりがあせってしまう。

その場で立ち止まっていたり、不安そうな表情で辺りを
みまわ 見回したり、何度も同じ事を繰り返しているかもしれません。



たす
こうしてもらえると助かります

① 少しの間、待ってもらおう

➡ 多少 難しくても、十分な時間があれば一人でできることも
あります。

② やるべきことを短い言葉で伝える、メモに書いて渡す

➡ 何から取りかかればいいのかかわかることで、次の行動をとり
やすくなります。また、大事なことを忘れずにすみます。

③ 短い質問で話を聞き、状況を整理する

➡ 「どこへ行くの?」「困っているの?」
など、短い質問で尋ねることで、今困って
いることが伝わり、解決のきっかけに
なります。



ほか 他に、どんな心配りが考え
られるでしょうか?

知的障害のある方が困っていること ④

気持ちを落ち着かせるのが難しい



たとえば、こんなことがあります

① 気持ちを安定させることが苦手

自分の気持ちをうまく言葉にできず、また、
気持ちを切り替えることも難しいため、緊張
やイライラが起ると、なかなか安心することが
できません。



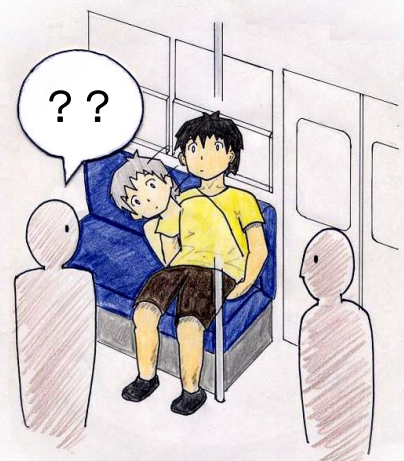
② 急な出来事に混乱してしまう

急に大きな音が鳴ったり場面が替わったり
すると、どう対応していいのかわからず、混乱
してしまいます。時には大声を上げたり、その
場から突然走り去ってしまうこともあります。



③ 誤解されやすい行動をとってしまう

困った時や落ち着かない時にどうしていいの
かがわからず、何度も繰り返し身体をゆする、
独り言を言い続けるなど、周りから見ると変に
思われる行動をとってしまうことがあります。





そうそう 想像してみましょー ~その時の気持ちは?~

お っ き も
落ち着かない気持ちでいると...



なに たいへん お
何か大変なことが起こるかも...

さき
先のことがわからなくてこわい。

しせい ひょうじょう かた はじ
姿勢や表情が固くなっていたり、初めてのことになかなかチャレンジできず戸惑ってしまうかもしれません。



たす
こうしてもらえると助かります

① しず ところ すこ きゅうけい 静かな所で少し休憩をとってもらう

まわ しず あたま やす きんちよう こんらん お っ
→ 周りが静かになると頭が休まり、緊張や混乱を落ち着かせやすくなります。

② さき よてい つた 先の予定をかんたんに伝える

つぎ だいじょうぶ みじか ことば みとお つた
→ 「次は～だよ」「～だから大丈夫だよ」など短い言葉で見通しを伝え
ると、先のことがわかるようになり、安心できます。

③ みまも そっと見守る

いつけん か こうどう み
→ 一見変わった行動に見えても、それが
きも お っ ひと
気持ちを落ち着かせるための、その人なりの
ほうほう
方法になっていることがあります。

ちゅうい や こえ
注意して止めさせたり、声をかけたりせず、
とき みまも たいせつ
時には見守ることも大切です。



ほか きくば かんが
他に、どんな気配りが考え
られるでしょうか？

しょうがい かた かた たが
障 害のある方もない方も、お互いを
そんちょう ささ く
尊 重し、支えあって暮らしていくことを
きょうせいしゃかい
「共生社会」といいます。
たが りかい ち え だ
お互いを理解しあい、知恵を出しあっ
て、すみやすい地域を共につくっていき
ましょう。

へんしゅう はっこう
＜編集・発行＞

へいせい ねん がつ
平成23年3月

ち ば し しょうがいしゃそうだん
千葉市障害者相談センター

〒 260-0844

ち ば し ちゅうおうく ち ば でらちょう
千葉市中央区千葉寺町1208-2

ち ば し ない とう
千葉市ハーモニープラザ内 B棟1F