

魔法の種 プロジェクト 活動報告書

報告者氏名： 岩坪夏穂

所属：富山大学人間発達科学部

記録日： 29 年 2 月 17 日

キーワード： 生活の質の向上(余暇支援、健康管理)

【対象児の情報】

○学年： 高校 2 年生

○障害名： 摂食障害 AN (神経性無食欲症：DSM-5)

○障害と困難の内容

- ・体重が増えることを極度に恐れ、食事をする事への抵抗感が強い。
- ・同世代の女子高校生と比較して一人及び複数人での自由な時間の過ごし方のバリエーションが少ない。
- ・中学時代の入院期間の影響から、年齢相応の社会常識や生活経験が著しく乏しい。

【活動目的】

○当初のねらい

対象生徒と年齢相応の女子高校生があたりまえに関心を持つような「トコロ、コト、モノ」などを、女子大学生と共有体験することを通して、余暇を広げたり、自分がやりたいと思うことを見つけたりすることができる。それにより、自ら主体的にできる余暇の過ごし方を知り、長期的に見ると、家族や友人などといった身近な存在との関わりを増やすことができる。

○実施期間

平成 28 年 5 月～平成 29 年 1 月 (継続中)

○実施者

岩坪夏穂・北村有香・高田悠希・川崎莉織 (学部生)、島田明子・成田泉 (院生)、水内豊和 (スーパーバイザー)

○実施者と対象生徒の関係

スーパーバイザーが行う大学での発達相談に来談している事例

【活動内容と対象生徒の変化】

○対象生徒の事前の状況

- ・何事にも手を抜かず、きっちりこなす。
- ・学校での生活以外では、家ではお手伝いと勉強をしており、同世代の女子高校生と比較して一人及び複数人での自由な時間の過ごし方のバリエーションが少ない。
- ・中学時代の入院期間の影響から、生活経験に空白がある。そのため、外との関わりが一時的に途絶え、それに伴い年齢相応の社会常識や生活経験が著しく乏しい。それに加えて、周囲 (特に友人) との関わりも限られていたため、日常の過ごし方や楽しみ方などに興味や関心を向けたり、自分から求めたりする経験が乏しい。(面談での実態把握ならびに Vineland-II 適応行動尺度より、「社会性領域」(-)、下位尺度でも特に「遊びと余暇」(-))。
- ・体重が増えることを極度に恐れ、食べたいという気持ちはあるが、食事をする事への抵抗感が強い。



対象生徒の生活の質を向上させること、自分の身体と向き合うことができるようになること を目的とする。

○活動の具体的内容

☆余暇の広がりを支えるツールとして

①LINEでのやりとりを大学生とグループで行う。

目的：★遠隔でも話をできるようにし、対象生徒へ安心感を与えたり、居場所をつくったりする。

★年齢の近い女性同士のコミュニケーションをとるツールとしてLINEを使用することで、生活経験の幅を広げる。※大学発達相談の方針上、個人LINEやメールは行わない。

②どこかへ出かける時や気になる話題があるときなどに、YahooやGoogle、Google Mapsを使って調べる。

目的：★情報収集の方法や手段を知り、自ら行動できるようにする。

③クックパッドやme:news、C CHANNELを使って、学生と一緒にお菓子作りや料理をする。

目的：★カロリーを意識しながらレシピを選んだり、献立を考える方法を知ったりすることで、料理をすることへの関心を高める。

★学生と調理をする経験を通して、家庭でも調理をすることへの関心を高める。

④カメラを使って、学生と一緒に写真を撮ったり、活動の様子などを写真におさめたりする。

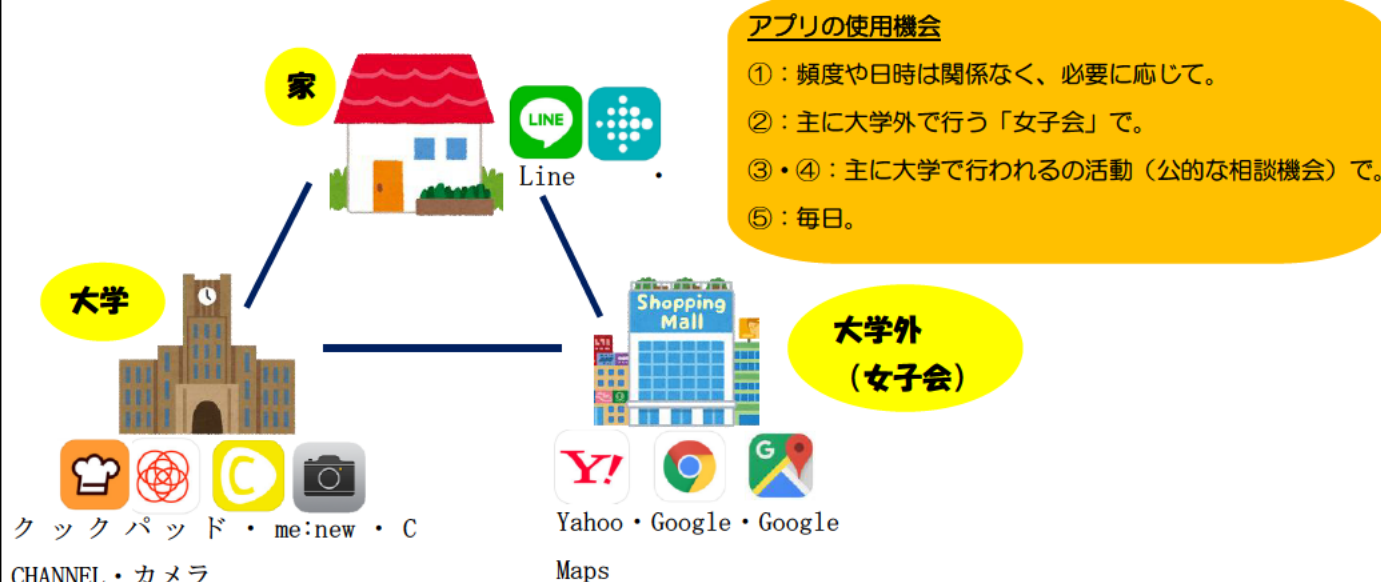
目的：★活動の様子を写真として形に残し、写真が「経験したこと」の記録となることで、対象生徒が自身の生活の広がりを実感できるようにする。

☆自分の身体と向き合うこと（健康管理）ができるようになるためのツールとして

⑤ウェアラブル活動計「fitbit ChargeHR」をつけて生活し、アプリ「fitbit」で日々の記録を確認する。

目的：★1日の歩数や心拍数、睡眠時間、消費カロリーなど、自身の身体のことを知る。

★1日の消費カロリーから、自分の消費カロリーに見合った食事の量を知る。



※大学内（公的な相談機会）

→ 対象生徒の母親は、スーパーバイザーと面談をする。対象生徒は、学生と活動をする。

（母親と対象生徒が、一緒に大学に来校し、それぞれ活動を行う。）

※大学外（女子会）

→ 対象生徒と学生との大学以外での活動

☆年間の主な活動一覧

月	公的な相談機会(月1回)	女子会(不定期)	その他
5	・季節ごとの年間計画決め ・ポップコーンパーティー	・ソフトクリーム畑に行く	・Fjtbjtb ・グループLINE
6	・職業適正診断アプリ ・自己理解ゲーム ・フルーチェパーティー	・誕生日プレゼント 選びをする(駅近くのデパート)	
7	・花火大会の日程調べ ・短冊にお願い事を書く ・フルーツポンチパーティー		
8	・スーパーで買い物 ・おにぎりパーティー	・花火大会へ行く ・富山大学のオープンキャンパスに参加する	
9	・コストコ内を見学 ・実習中の学生への差し入れ選び ・実習中の学生に応援メッセージを書く		
10	・ハロウィンパーティー (かぼちゃクッキー、かぼちゃスープ)	・映画を観る (君の名は)	
11	・お誕生日サプライズの企画・実行 (ミルフィーユ鍋、お寿司ケーキ)	・東京ディズニーランドへ行く	
12	・これまでの活動の振り返り ・クリスマスパーティー (鍋、デコレーションケーキ)		・年賀状交換
1		・一人暮らしの学生 の家へ遊びに行く	

対象生徒と学生(6名)が会う機会は、月に約2回。その他のやり取りは全てLINEで行った。

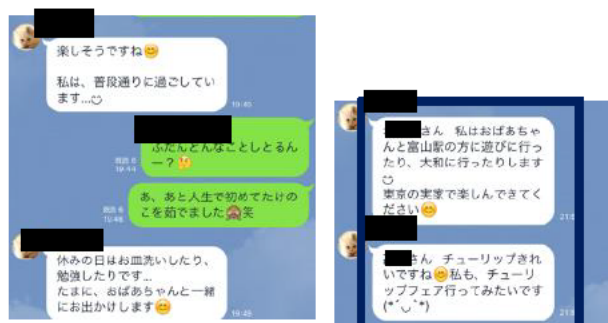
○対象生徒の事後の変化

☆余暇を広げる取り組みについて

①LINEでのコミュニケーション

【活用初期(5月)】

- ・GWの出来事についての会話からスタートした。
- ・学生のGW中の過ごし方について、対象生徒は1人1人に対し丁寧に返事をした。
- ・学生からの質問に丁寧に答えた。(休日の過ごし方について)



【活用から2ヶ月後(7月)】

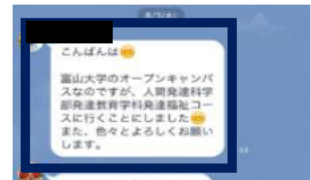
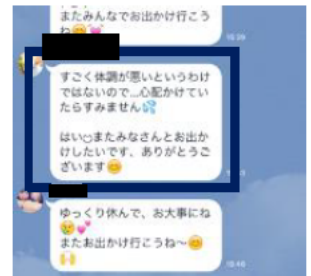
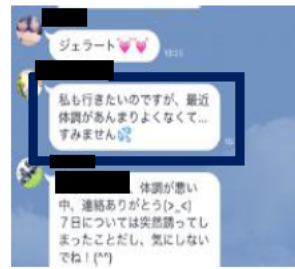
- ・花火大会に着る浴衣を買いに行く日を学生が提案したのに対して、対象生徒から3日間返事がなかった。

これまではすぐに返信があったが、これだけの期間返信がないのは初めてのことであった。

- ・ 体調が悪くて花火大会に行けないことを伝えてきた。

誘いを断ったことはこの時が初めてだった。

自分の意思よりも、相手の意思にあわせることが多かった対象生徒が、自分の体と向き合い、素直に自分から伝えてくれたことは大きな変化であり、これについて母親も喜んでる様子であった。



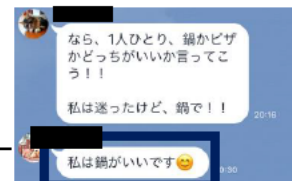
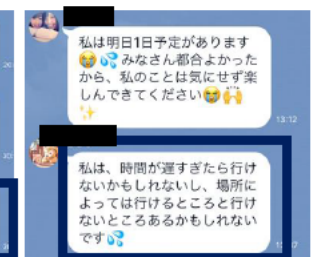
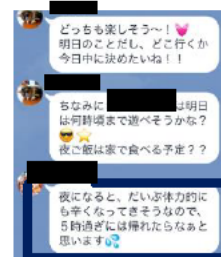
【活用から3ヶ月(8月)】

- ・ 7月下旬に学生がオープンキャンパスに誘うと、「考えてみる」と返事をした。数日後、自分から参加するとの連絡をした。

☆自分からLINEで発言したのは、これが初めてだった。

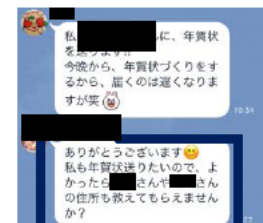
【活用から4ヶ月～(9月後半～)】

- ・ 10月の女子会の日程や内容を決めるとき、学生に合わせるのではなく、自分の意思を伝えるようになった。
- ・ 大学でのクッキングで何を作るか決めるとき、自分から提案はしないが、どちらか1つに決めるときは、自分の意思を伝えるようになった。
- ・ これまではどんな話題に対しても個人LINEのように丁寧に返事をしていたが、9月後半からは、自分が返事をしたいときにのみ返事をするようになり、学生同士のLINEでのやり取りをみていることが多くなった。



【活用から8ヶ月(1月)】

- ・ 学生が、年賀状を書くために対象生徒に住所を聞くと、対象生徒からも学生の住所を聞いてきた。



②Yahoo、Google、Google Mapsを使うことによる行動範囲の広がり

【活用初期(5月)】

- ・ 大学での活動時、お祭りについて調べてみるようになった。学生と一緒に携帯電話で調べようとしたが、迷った末、結局調べなかった。

【2ヵ月後～(6月・8月)】

- ・ 大学内での活動とオープンキャンパスに、Google Mapsを使って高校から一人で来た。

☆1人で大学まで来たのは、6月が初めてである。(これまでは必ず母親と一緒に来談していた。)

【アプリを使用してではないが・・・行動範囲の広がりについて】

- ・ 8月から、駅周辺の図書館へ行き、一人で勉強するようになった。
- ・ 10月の女子会で映画を見に行った際に、その映画館の近くに対象生徒と母親がよく行く美容院があった。これを機に、母親が美容院の近くで待っていることを条件に、1人で美容院の店内に入り、カットしてもらえるよ

主に女子会で大学外の様々なところに行った経験が、対象生徒の行動範囲を広げることに影響を与えたのだと考えられる。

うになった。

③クックパッド、me:new、CCHANNEL を使った料理作り

【5、6、7月】

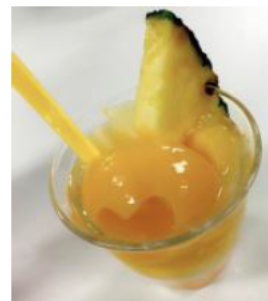
- 対象生徒が得意なお菓子作りを、学生と一緒にみんなで楽しむことをねらい、アプリは使わずに、調理の工程が簡単なデザート作りを行った。



ポップコーン



フルーチェ



フルーツポ
ンチ

【活用開始（8月）】

- 大人数で料理をすることに慣れ始めてきたので、クックパッド・me:new を使用しての料理を始めた。学生が提案したクックパッドやme:new のレシピを使用して作ったが、自由にアレンジを加えながら作った。対象生徒からは「明太子とシソが合うということが初めて分かった・動物のおにぎりは食べるのがもったいない」という感想がきかれた。

☆これまで、家でもクックパッドを用いてお菓子作りしていたが、クックパッドやme:new を用いて料理をしたのは初めてだった。



クックパッド
かわいいものがたくさん



me:new
カロリーが書いてある☆



【10月】

- 大学の調理室で始めて活動を行った。
(これまでには加熱調理をしない料理を大学のプレイルームで行っていた。)
- 料理する品数をこれまでよりも1つ増やし、作る担当を分けて行った。対象生徒は、自分の希望でかぼちゃクッキーをクックパッドを用いて作った。



【11月】

- ・学生の誕生日サプライズをするために、事前に誕生日の学生はいないLINE グループを作り、サプライズにむけて計画をたてた。対象生徒はサプライズで用意するお寿司ケーキを作る担当になり、学生2人と一緒にクックパッドを見ながら作った。サプライズのリハーサルでは、自分から意見を提案することもあった。

☆これまでにもお菓子を誰かのために作ることはあったが、誰かのために料理をするという経験はこの時が初めてであった。



「こんなにも喜んでもらえると思わなかったから、すごく嬉しかった」と話した。

【12月】

- ・学生がC CHANNEL を見ながら作るサンタを見て「かわいい」と言い、興味を示した。(対象生徒は鍋作りの担当であったため、サンタを作ることはしなかった。)
- ・クックパッドのレシピはほとんど見ず、鍋の素に書いてある作り方をよく見ながら鍋作りを担当した。

☆クックパッドの画像を見て作るよりも、クックパッドの画像を見て作る学生の真似をしていた。

→ 一人ではなく、学生と一緒に料理をする楽しんでいる。



対象生徒と学生と一緒に作った鍋☆

④カメラを使っの新たな楽しみ

【5月〜】

- ・自分の顔が写らない撮影には応じる。
(5月以前は、少しでも写ることを嫌がっていた。)
- ・学生が何かをカメラで撮っていても、自ら撮ることはない。



【H28.4】

写真に写ることが苦手で
母親の後ろに
隠れている

【10・11月・12月】

- ・集合写真も一緒に撮るようになった。(11月・12月)
→知らない人に撮影してもらうことにも抵抗が無くなった。
- ・みんなで作ったものを、学生と同じようにカメラで撮るようになった。(10月～)
- ・第三者に撮ってもらうのではなく、学生と一緒に自撮りで写真を撮るようになった。(12月)



★12月には SNOW も使用した。(学生が撮影)



☆自分の身体と向き合うことが出来るようになるための取り組みについて

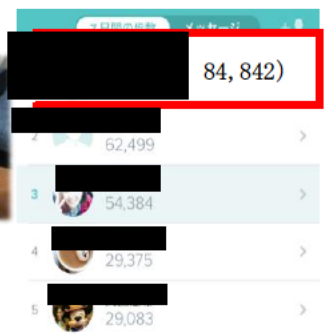
⑤Fitbit ChargeHR、fitbit を使って自分の身体と向き合う(健康管理)

★アプリの説明

Fitbit ChargeHR は、Bluetoothで常時アプリ「fitbit」と連動し、睡眠時間や歩数、消費カロリーなどが、毎日アプリのほうに記録されていっている。歩数に関しては、データ共有機能で、誰がどのくらい歩いているのかがアプリに表示されるようになっている。

【4月～(活用開始)】

- ・1週間の総歩数が、常に1位である。
※対象生徒だけでなく、学生全員が活用している。
(みんなで頑張るという思いから)
- ・学生が話している消費カロリーの話に敏感に反応を示す。(5月)



【8月～】

- ・1週間の総歩数がこれまでより約1万歩増加した。
→ 体重と運動量の関係性が分かり始める。

【11月～】

- ・fitbitに表示される睡眠時間を見て、睡眠の質を確認する。

fitbit を用いて自分の身体のことについて今まで以上に知ること、食との向き合い方に変化が生まれたのだと考えられる。

【アプリを使用しての直接的な変化ではないが・・・健康管理について】

- ・テレビを見ながら寝落ちが出来るようになった。(これまでは毎日9時に寝るという規則正しい生活)
- ・高校に持っていくお弁当の中身について「タンパク質が足りない」と母親に要求するなど、カロリーや食事の量だけでなく、栄養のバランスへの意識が高まった。
- ・これまでは食べることができなかった肉や揚げ物を少しずつ食べることができるようになった。

【報告者の気づきとエビデンス】

○報告者の主観的な気づき

- ・学校以外の時間における生活範囲（行動範囲）が広がりつつある。
⇒ 母親以外の人との行動や、一人での行動の範囲が広がっている。
- ・将来についての選択肢が広がりつつある。
⇒ 「アルバイトをしたい」という強い希望も持つようになった。（＝働くことへの意識の表れ）
⇒ 以前は漠然と「パティシエ」という夢を持っていたが、現在は「大学受験」に向けて行動している。
⇒ 進学先の選択肢のひとつに、学生の通う大学・学部も加わった。（現時点で）
- ・カロリー以外の栄養や、運動量、睡眠時間といった自分の身体にも目を向けるようになってきている。

○エビデンス

※対象生徒の場合、「生活の質の向上（余暇＋健康管理）」を目的としているため、数値での変化ではなく、行動の変化（質的变化）に焦点を当てて報告する。

学生とできるようになったこと（母親なしで）

- 県外への旅行**
⇒テスト期間であるにも関わらず、東京ディズニーランドに自分で行くことを希望した。
- 映画やショッピングに行く**
⇒この経験から、一人で映画館近く的美容院に行けるようになったり、一人でショッピングセンターで時間をつぶしたりできるようになった。
- 料理をする**
⇒この経験から、母親に「ママ、料理の作り方教えて～!」と言うようになった。
⇒今まで食べることができなかった揚げ物や、肉の入ったスープを食べることができるようになった。

一人でできるようになったこと

- 自宅以外での学習**
⇒駅付近の図書館で勉強をするようになった。
- Google Mapsを使って、歩いて大学まで来るようになった。
- 大学のオープンキャンパスに一人で参加した。
- 自分が食べる朝食を、前日の夜に準備するようになった。
- 休みがちだった学校に、毎日通えるようになった。

○その他

～Aちゃんと学生のアルバム（Aちゃんが選ぶ5月～12月の思い出活動ベスト3より）～



1位：TDL

2位：誕生日パーティー

3位：花火

今後も、彼女と相談しながら活動を行っていく。
これからも、彼女と一緒にたくさんの楽しいことを行っていきたい。

こんなに喜んでくれるとは思わなくて嬉しかった☆