

どんなスケジュールだったら こちよく過ごせる？

重度・重複障害をもつAくんと
その保護者と一緒に考えた事例

香川県立高松養護学校 佐野将大



少し時間をさかのぼります

高等部
(平成29年)



中学部



小学部



小学部低学年のとき

コミュニケーション

- はっきりとした
要求や拒否の表現がある
- 冷静に／明確に
伝えられない
- 必死で訴える／泣く／怒る
／あきらめる／嘆く・・・

睡眠

- 状態が不安定で、

病院で治療を受ける



小学部高学年のとき

コミュニケーション

○VOCA/ジェスチャー/カード
を使って「**冷静に呼ぶ**」
「**落ち着いて伝える**」学習
に取り組む

○ゆっくりではあるが着実に
身に付き、
「呼べば大丈夫なんだ」
「伝えれば大丈夫なんだ」
という彼なりのコミュニ
ケーション理解が進む

睡眠

○主治医から

「睡眠の状況が改善し
始めてきているんだけど、
学校で何かした？」



家庭では

コミュニケーション

- 「お気に入りのビデオ」
「お気に入りのシーン」
を満足に見ることができ
ないと困っていた
- スイッチを押したら
「おかーさん」と音声
が再生されるVOCAを
使うことができるよう
になって、以前よりも
落ち着いて過ごす

保護者

- 小さな学習会を

「子どものことを
分かって
対応するのは私

教えてもらう
だけじゃなく
自分でも
身に付けないと」



中学部るとき



主治医監修のもと、
一人で寝る部屋を作る



お出かけ前の様子を黙って観る



- 母が荷物を準備
- 玄関に移動
- 車のエンジンをかけ、荷物を積む
- 部屋の横のドアをあける
- 外出用車いすを準備
- スロープをセット「ガチャン！」
- 言葉かけ、移乗、車へ

どの手順にもAくんは反応をしていた（特に音に）



Aくんにとっては「今からでかけるよ」のサインになる

高等部。保護者との話題が変化。



Before

私（保護者）はどんな
コミュニケーションをすればいい？
家のなかをどう調整したらいい？

After

Aくんには何が必要？

どんな生活を望む？

何が好き？

どこに行きたい？

だれと過ごしたい？

Aくんの将来の生活・過ごし方は



進路指導でしっかりと準備する

+（それに加える形で）

「ちょっと異なった方向から」

A君本人の意向が入った

生活づくりをお手伝いできないか？

どうやって聞けばいいの？



カードを使って聞くのは難しい

．．．疲れのこと
ストレスのこと
活動の量のこと．．．

を聞きたいから

実践の仮説

- これまでの経緯をみても、
生活の変化が睡眠に影響を与えていそうなA君
- もしかして、「過ごし方の違い」が睡眠の質に
影響を与えているかもしれない

Sleep Cycle alarm clock

開発: Northcube AB

- 加速度センサーとマイクで睡眠の深さを測定
(深い眠りは動きが少なく、浅い眠りは動きが多い)
- 寝る前に枕元へ置くだけ



引用 : itunes より

睡眠メモ機能

- 睡眠メモ：カフェイン摂取や夜食、ストレスが睡眠にどのような影響を与えるか記録できる（itunesより）
- 実践者も夜食の調整に使っている
- 翌日朝、快眠度の結果が見られる
- 曜日や天気と快眠度の関係も見られる



このアプリを使えば

「どんな過ごし方が睡眠に影響を与えているの？」

と本人に聞くことができるかもしれない

と考えた

実践してみることに

Aくんの保護者に宿題を出す

「毎日、sleep cycleで睡眠の記録を」

睡眠メモの項目は一緒に作る

「過ごし方の違い」をチェックしやすいように

月に一回程度、懇談を行う

この実践の本体は「懇談」

アプリケーションが主役ではない

Aくんが何かを身に付けることを目指したものではない

懇談を通して、
A君の生活を組み立てるヒント
を得ようとした実践

大切にしたこと

スリープサイクルの結果を重視しない

確かに睡眠の質と**関係がある**ものが
結果として現れるかもしれないが

それが**原因だ**ということを
示しているものでもない

プールが快眠度を下げるという結果 どう解釈するか？

A君には良くないのかもしれないですね・・・

(あんなに楽しそうにしているのに・・・)

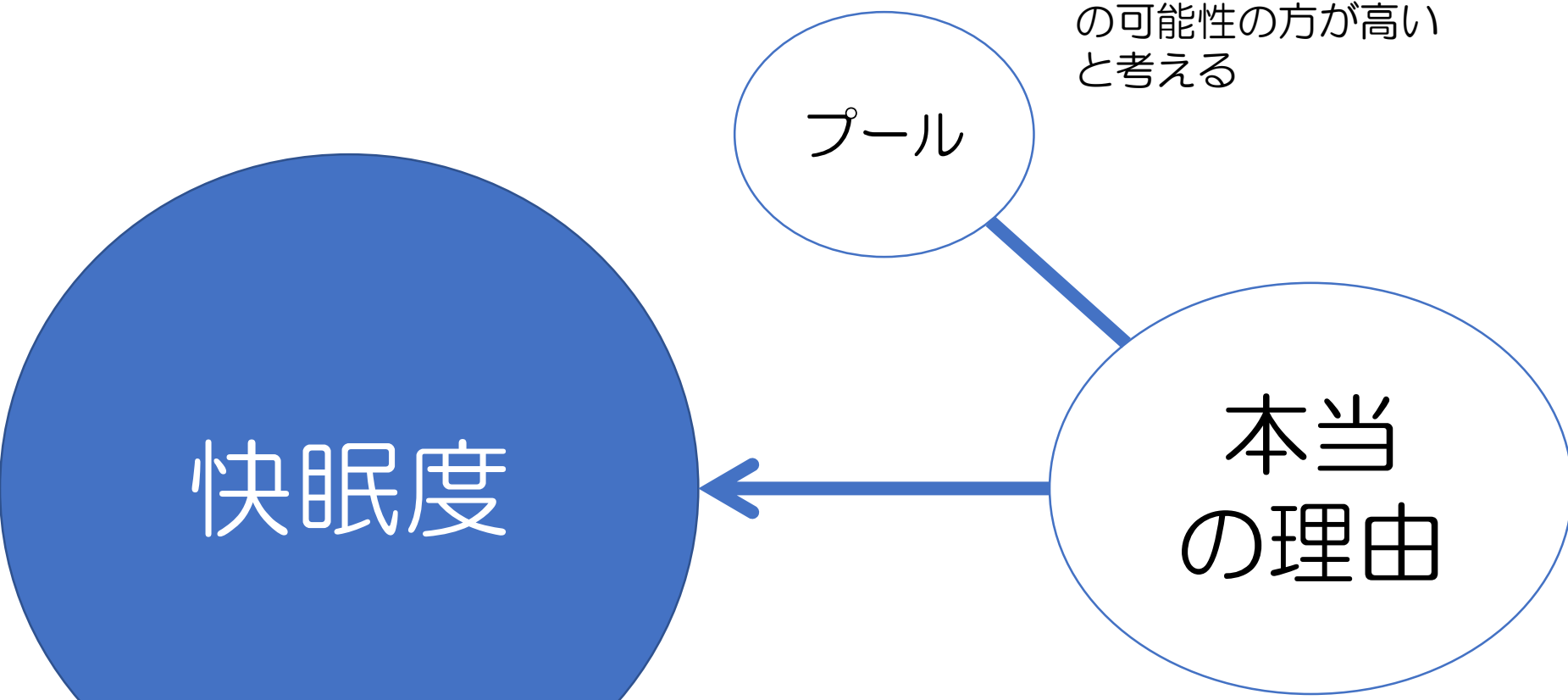
このデータ、間違っていますよ！

(だって、あんなに楽しそうにしているのに・・・)

プールが原因か／原因でないか
という風には考えない

本当の理由は 「プール」と同時に起きている？

プールは
本当の理由と
同時に起きているもの
の可能性の方が高い
と考える



つまり、こうやりとりする

「お母さん、プール、快眠度下げてますね。

本当は、何と関係しているのでしょうか？

何か心当たりありませんか？」

「プールと同時に起こっていることのなかに、

快眠度を下げている本当の原因があるかも

しれませんね。一緒に考えましょう。」

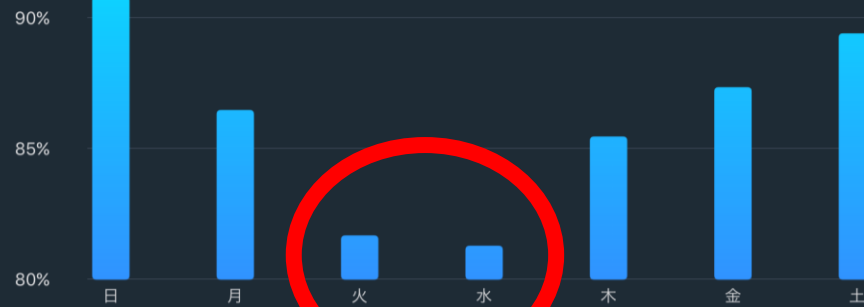
実際の懇談の様子

1 回目懇談（6月末）

・・・実践を始めて一か月後

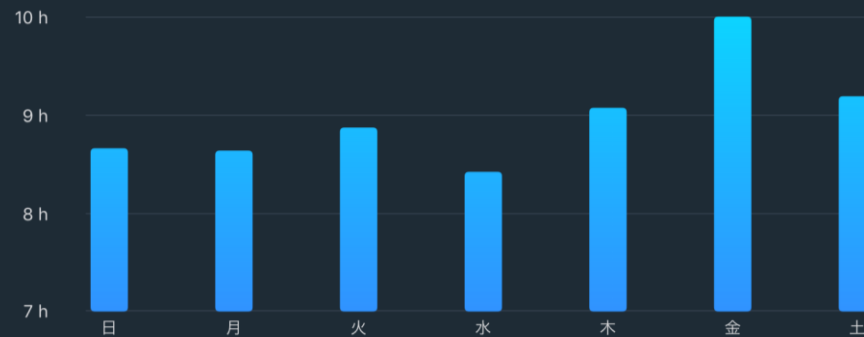
6月末

曜日別快眠度



Email Twitter Facebook

曜日別睡眠時間

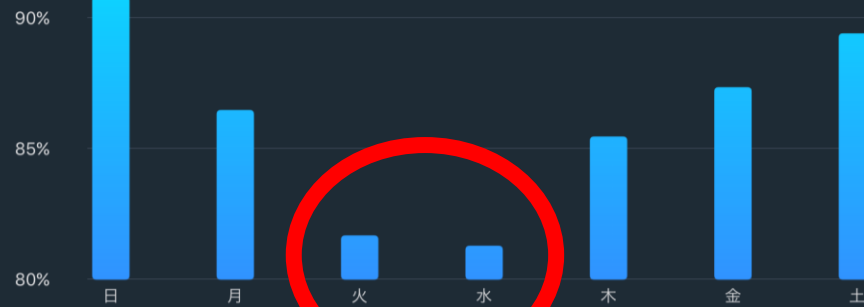


火曜日・水曜日の快眠度が低いですね

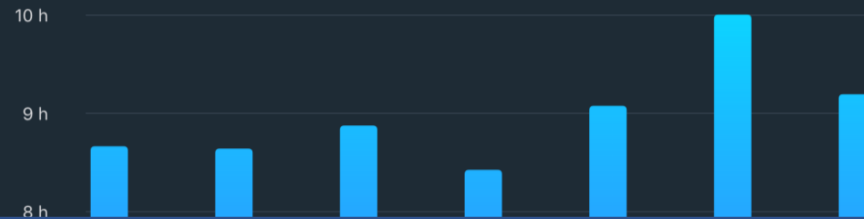


6月末

曜日別快眠度



曜日別睡眠時間



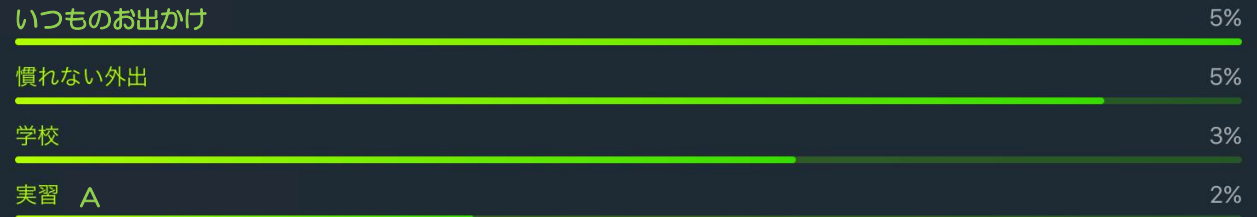
火曜日・水曜日の快眠度が低いですね

「月・火・水」が予定いっぱいだから？



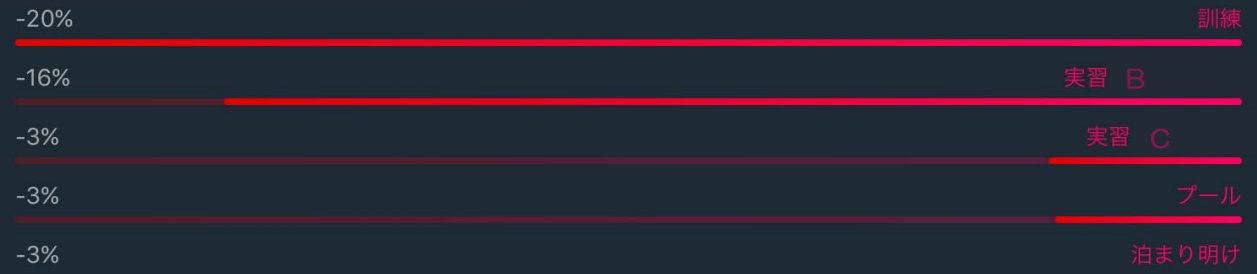
6月末

快眠度に貢献



Email Twitter Facebook

快眠度を減少



Email Twitter Facebook



お出かけ先ごとに、結果が違っている
ようにも見えますけど・・・



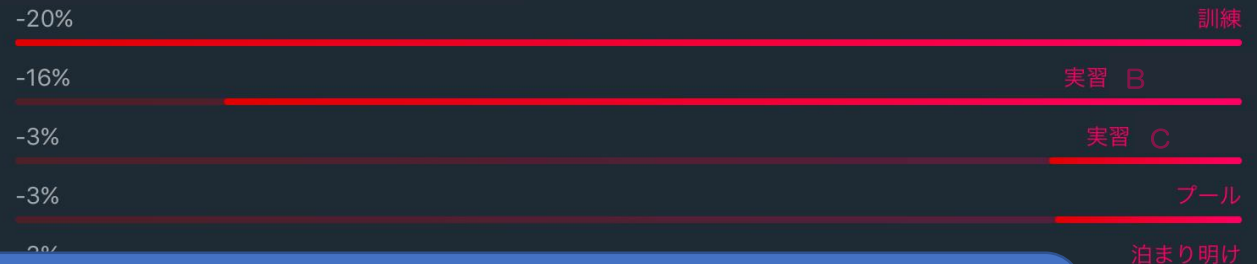
6月末

快眠度に貢献



Email Twitter Facebook

快眠度を減少



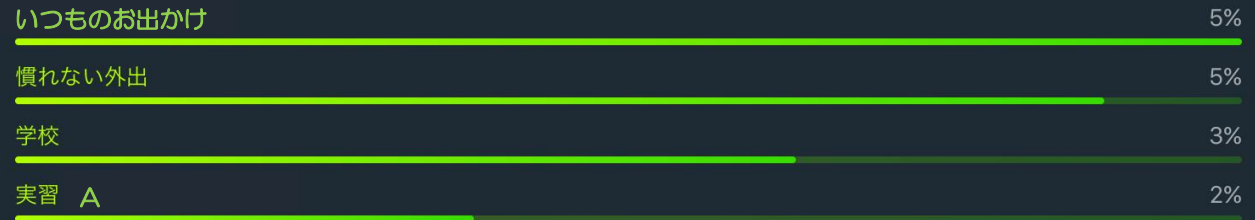
お出かけ先ごとに、結果が違っている
ようにも見えますけど・・・

実は曜日との関係かもしれない
ということでしょうか



6月末

快眠度に貢献



Email Twitter Facebook

快眠度を減少

お出かけ先ごとに、結果が違っている
ようにも見えますけど・・・

実は曜日との関係かもしれない
ということでしょうか

はい、その可能性はあると思います



6月末

快眠度に貢献



Email Twitter Facebook

快眠度を減少



Email Twitter Facebook



「慣れない外出」って快眠度
上げていますね



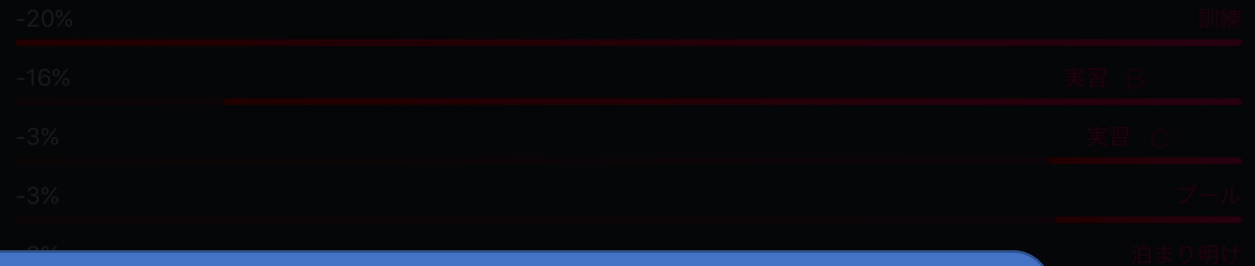
6月末

快眠度に貢献



Email Twitter Facebook

快眠度を減少



「慣れない外出」って快眠度
あげていますね

そういえば、静かにしていることが
多いような気がします・・・



2 回目懇談（7 月末）

．．．さらに一か月後

7月末

快眠度に貢献



 Email  Twitter  Facebook

快眠度を減少



これが今月ですね



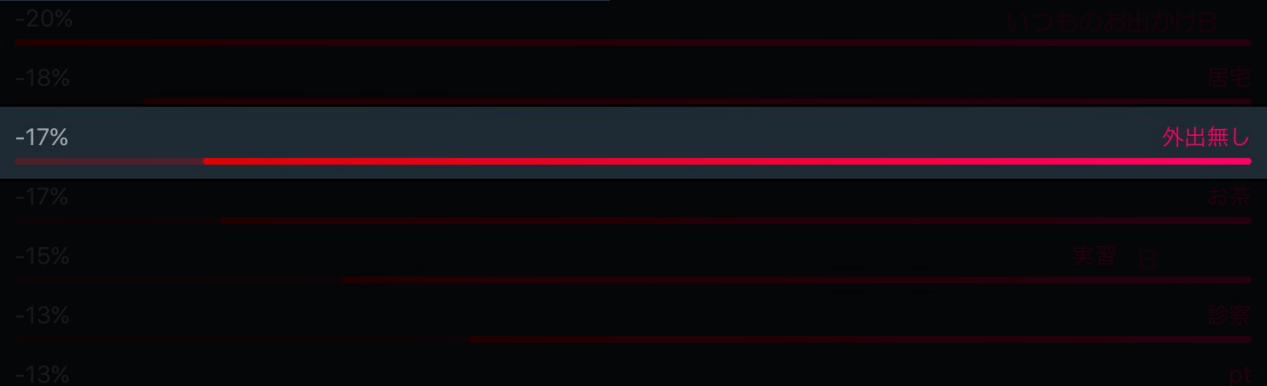
7月末

快眠度に貢献



Email Twitter Facebook

快眠度を減少



慣れない外出・・・は
快眠度を上げているのに・・・



7月末

快眠度に貢献



Email Twitter Facebook

快眠度を減少



「慣れない外出」・・・は
快眠度を上げているのに・・・

「外出なし」は
快眠度下げているんですね



7月末

快眠度に貢献



Email Twitter Facebook

快眠度を減少

「慣れない外出」・・・は
快眠度を上げているのに・・・

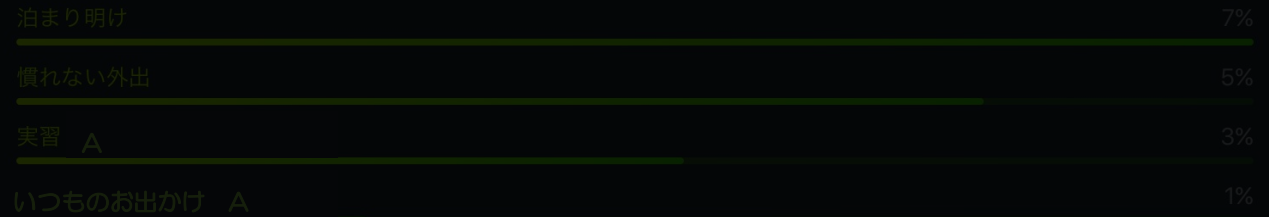
「外出なし」は
快眠度下げているんですね

家でずっと過ごすと
体力が余るんでしょうか・・・



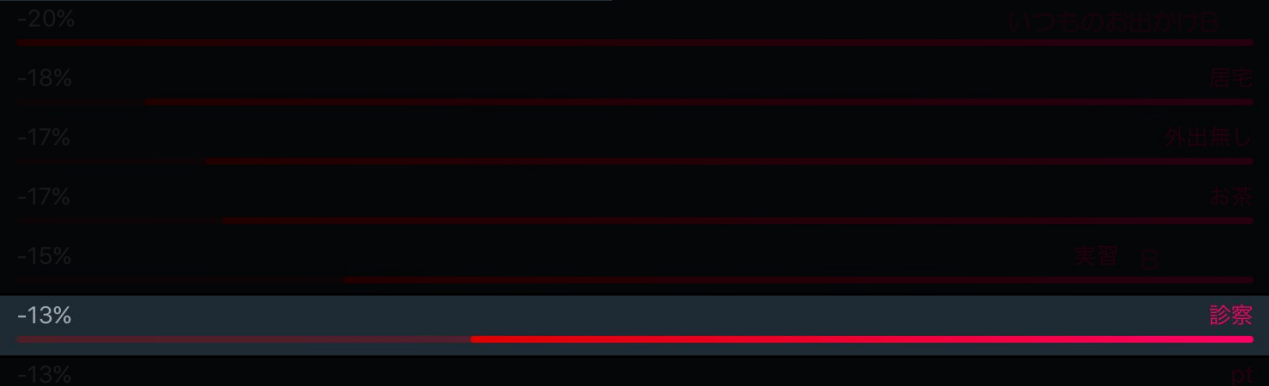
7月末

快眠度に貢献



Email Twitter Facebook

快眠度を減少

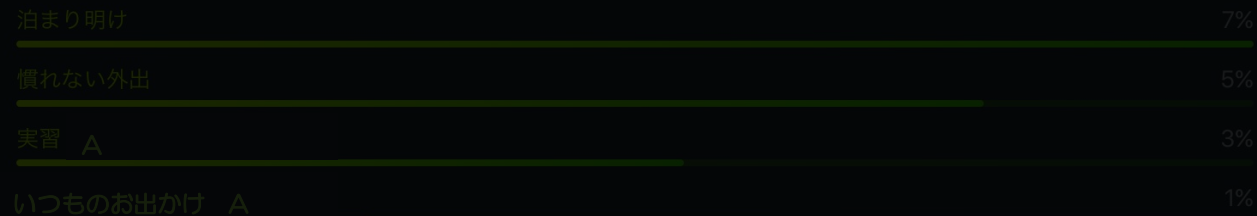


診察、の項目
何に関係していそうですか？



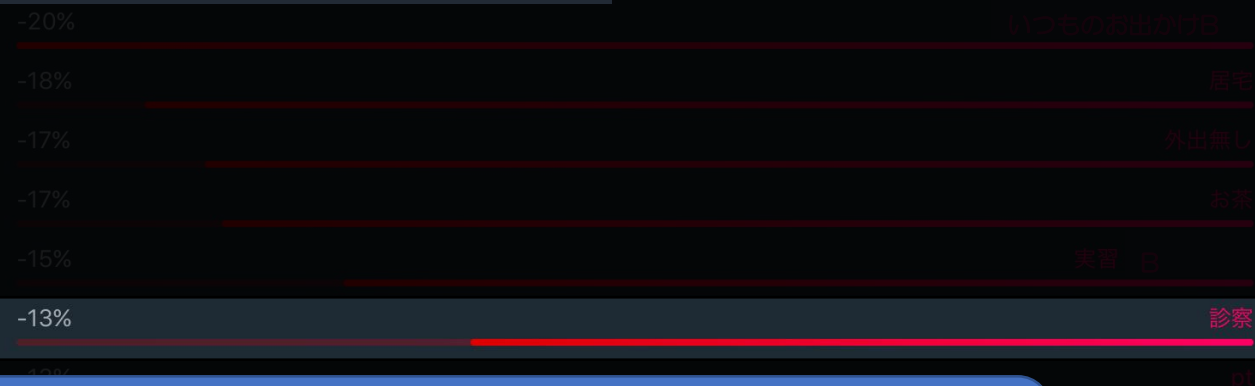
7月末

快眠度に貢献



Email Twitter Facebook

快眠度を減少



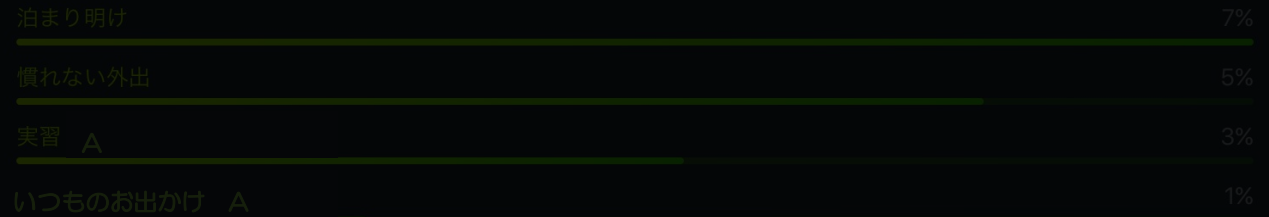
診察、の項目
何に関係していそうですか？

帰宅時間が遅いから、じゃないかな。



7月末

快眠度に貢献



Email Twitter Facebook

快眠度を減少

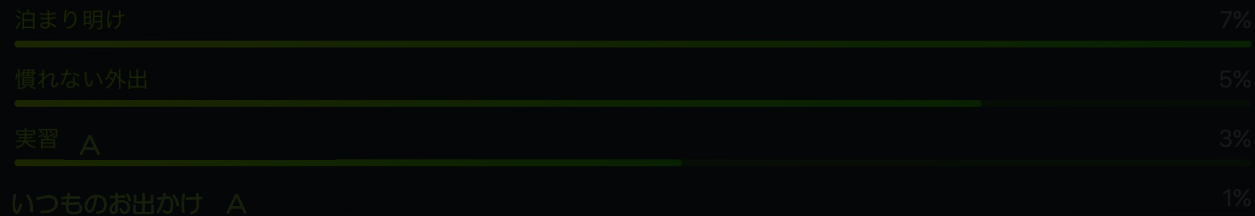


「お茶」って、どんなときに
チェックしたのですか？



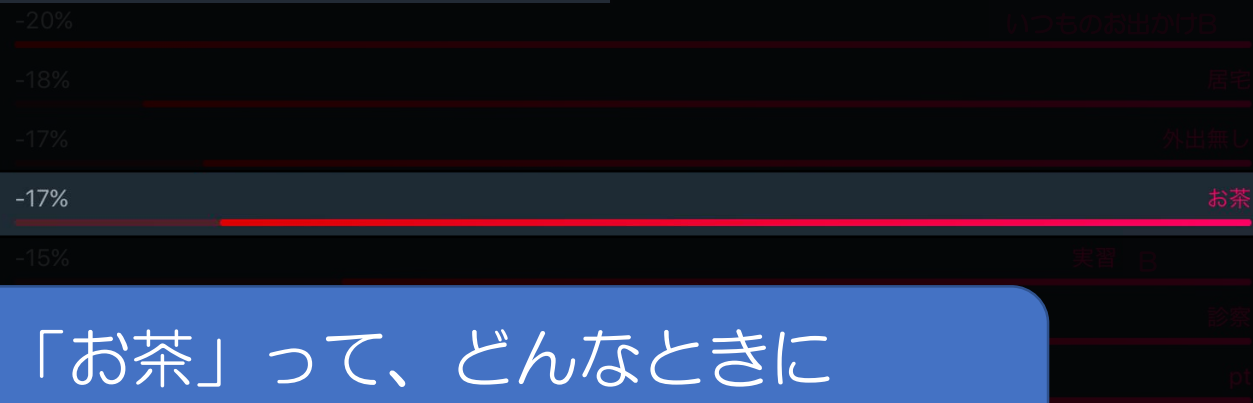
7月末

快眠度に貢献



Email Twitter Facebook

快眠度を減少



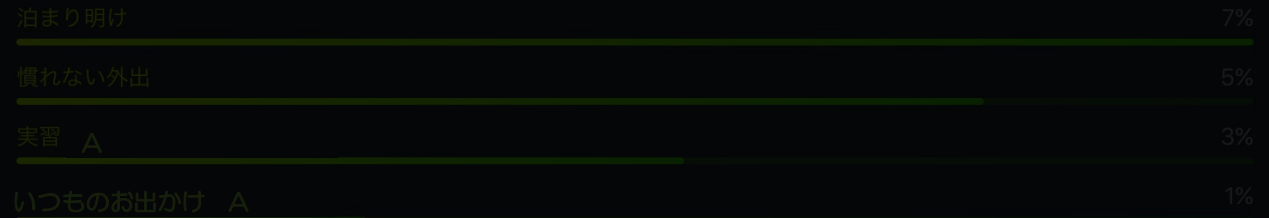
「お茶」って、どんなときに
チェックしたのですか？

これ、お父さんが勝手に作ったんです笑
何か関係あるんでしょうかね？



7月末

快眠度に貢献



Email Twitter Facebook

快眠度を減少

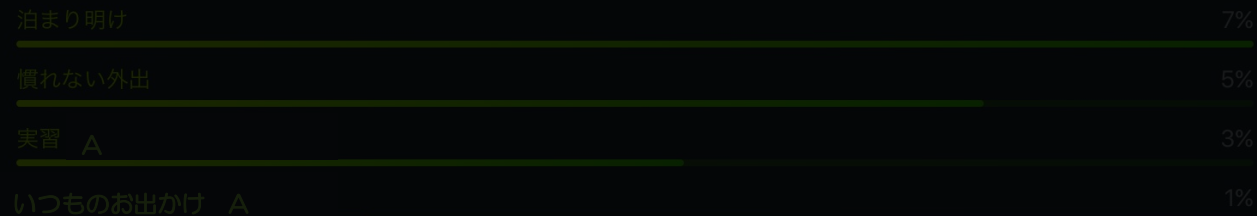


「居宅」って何ですか？



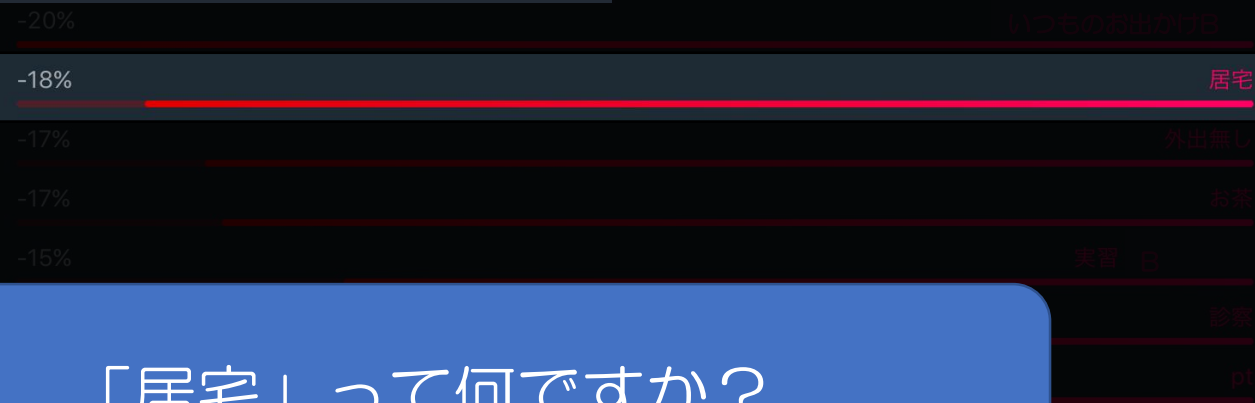
7月末

快眠度に貢献



Email Twitter Facebook

快眠度を減少



「居宅」って何ですか？

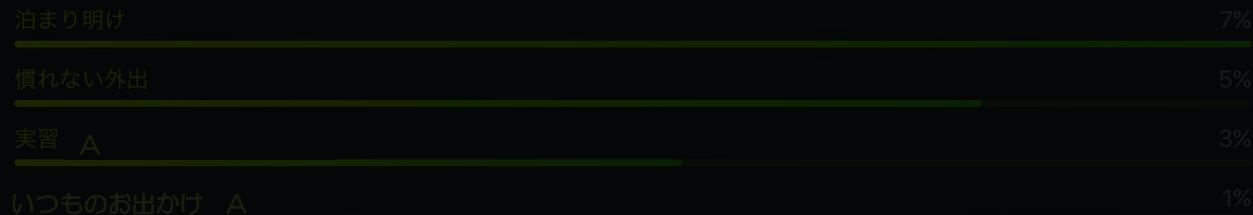


これ、お風呂の支援サービスなんです
家に、お風呂に入れに来てくれます



7月末

快眠度に貢献



Email Twitter Facebook

快眠度を減少

-20%

いつものお出かけB

居宅

外出無し

お茶

実習 B

診察

PT

「居宅」って何ですか？

これ、お風呂の支援サービスなんです
家に、お風呂に入れに来てくれます

あ、そういえば、
お風呂に入ると寝つきが悪い気が・・・



7月末

快眠度に貢献

泊まり明け	7%
慣れない外出	5%
実習 A	3%
いつものお出かけ A	1%

「居宅」って何ですか？

これ、お風呂の支援サービスなんです
家に、お風呂に入れに来てくれます

あ、そういえば、
お風呂に入ると寝つきが悪い気が・・・

お風呂の時間とか温度も気になっていて
拭くだけで終わるのが良いときもある？



7月末

快眠度に貢献

泊まり明け

7%

5%

3%

1%

「居宅」って何ですか？

これ、お風呂の支援サービスなんです
家に、お風呂に入れに来てくれます

あ、そういえば、
お風呂に入ると寝つきが悪い気が・・・

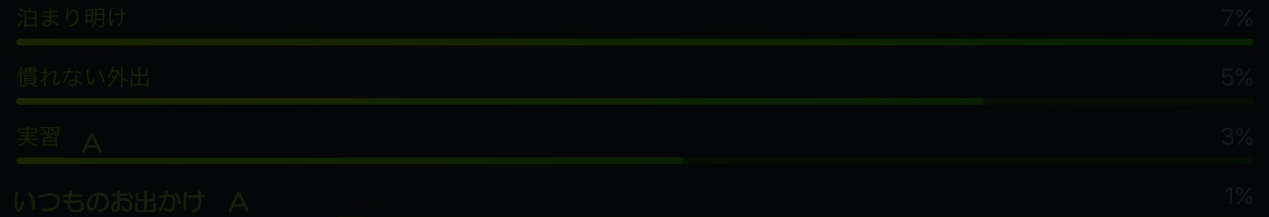
お風呂の時間とか温度も気になっていて
拭くだけで終わるのが良いときもある？

じゃあ、確かめるために
新しい「睡眠メモ」を作しましょう



7月末

快眠度に貢献



Email Twitter Facebook

快眠度を減少



いつも遅いかもと
心配してるんですよね

はい

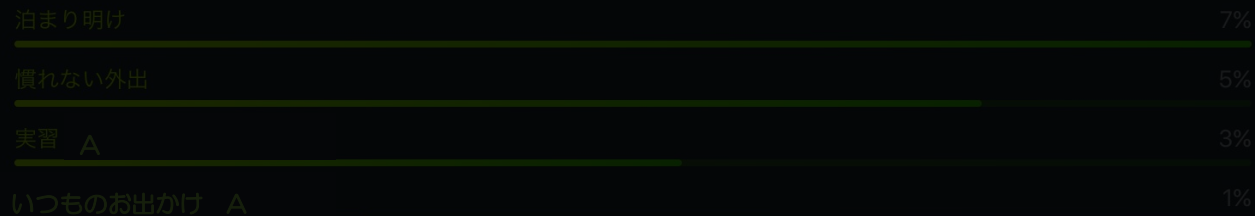


7月末

早風呂

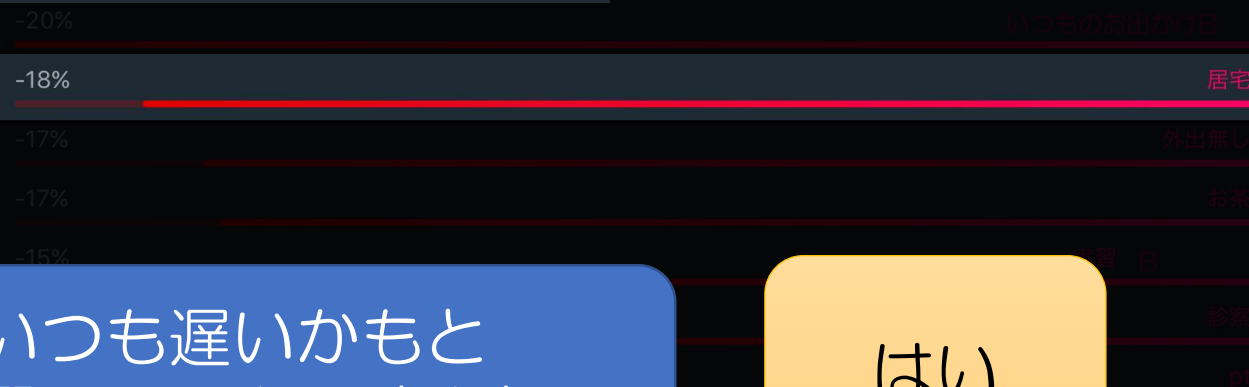
New!

快眠度に貢献



Email Twitter Facebook

快眠度を減少



いつも遅いかもと
心配してるんですよね

はい

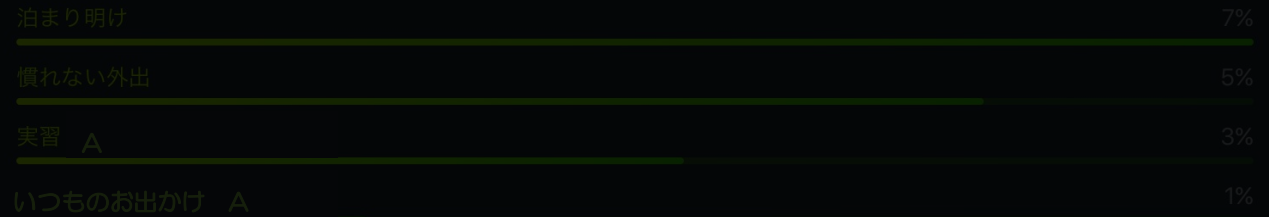
『お風呂に早く入れたとき』



7月末

早風呂

快眠度に貢献



Email Twitter Facebook

快眠度を減少



お風呂の温度は
いつも何度ですか？

42度
です



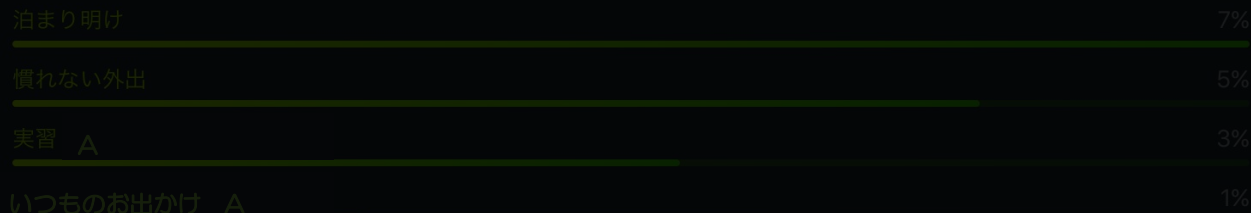
7月末

早風呂

New!

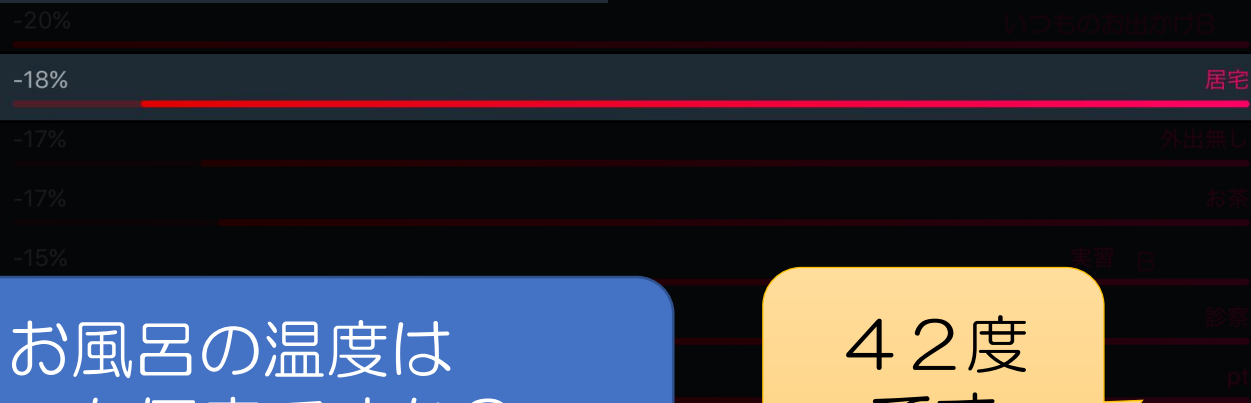
お風呂38度

快眠度に貢献



Email Twitter Facebook

快眠度を減少



お風呂の温度は
いつも何度ですか？

42度
です

それなら、『お風呂38度』

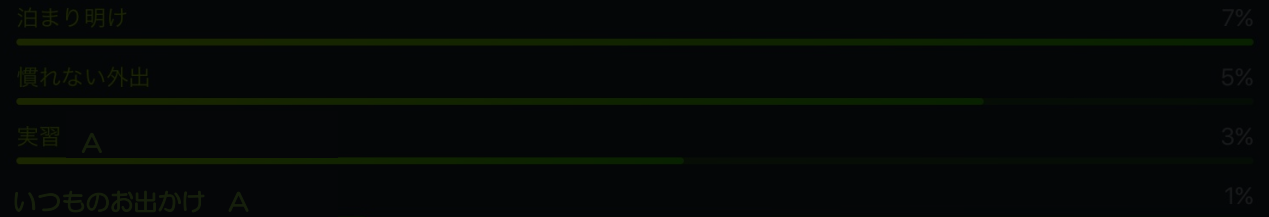


7月末

早風呂

お風呂38度

快眠度に貢献



Email Twitter Facebook

快眠度を減少



いつも
お風呂に浸かってますよね

長めに



7月末

早風呂

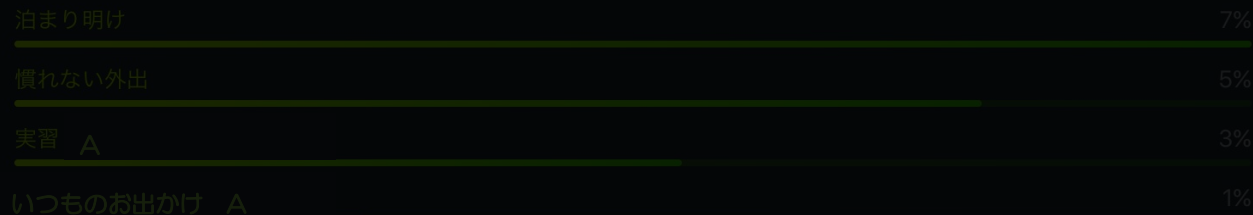
お風呂38度

シャワーのみ

拭いただけ

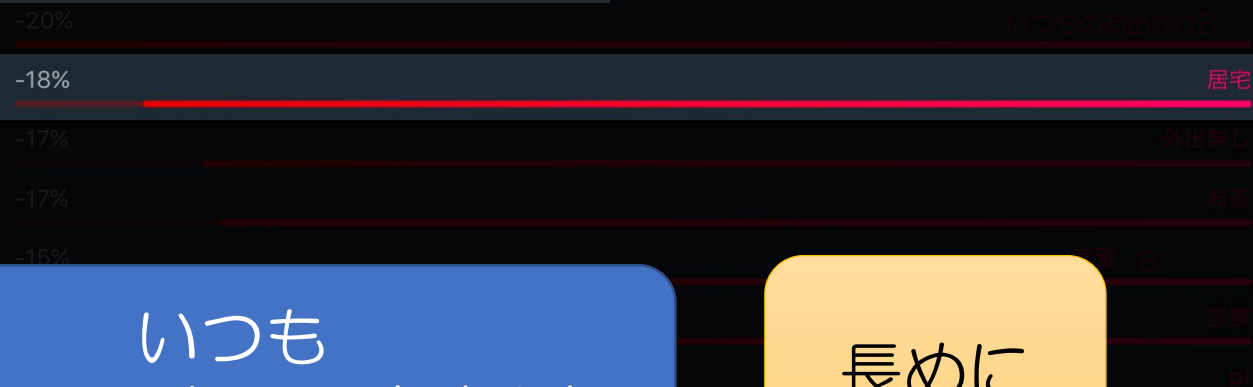
New!
New!

快眠度に貢献



Email Twitter Facebook

快眠度を減少



いつも
お風呂に浸かってますよね

長めに

それなら、『シャワーのみ』
『拭いただけの日』も加えてみましょう



7月末

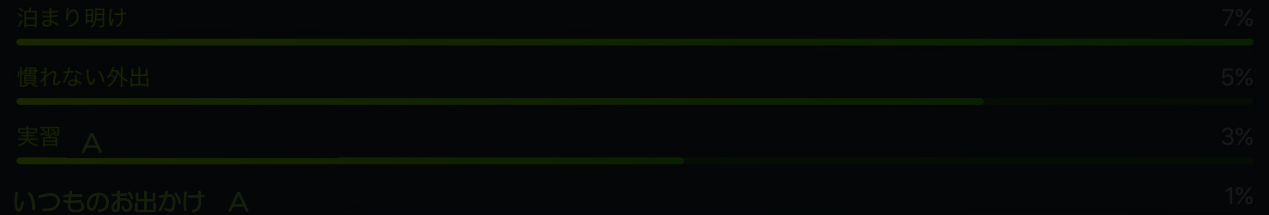
早風呂

お風呂38度

シャワーのみ

拭いただけ

快眠度に貢献



Email Twitter Facebook

快眠度を減少



あ、追加で・・・



7月末

早風呂

お風呂38度

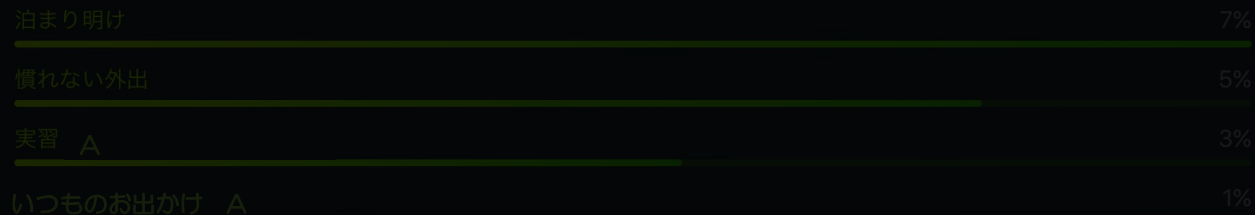
シャワーのみ

拭いただけ

お茶飲まない

帰宅遅い

快眠度に貢献



Email Twitter Facebook

快眠度を減少



『寝る前のお茶を飲まなかった』
『帰宅時間が遅かった』も・・・



3 回目懇談（9 月始）

確かめるための睡眠メモの結果は？

9月末

夏休みの影響は出てるでしょうね。



はい。暑かったですよね、今年。



9月末

先月までの懇談では、
天気と快眠度に関するデータなし

天気と快眠度



Email

Twitter

Facebook



曇り+15%ってすごい影響ですね



9月末

先月までの懇談では、
天気と快眠度に関するデータなし

天気と快眠度



Email Twitter Facebook

曇り+15%ってすごい影響ですね



涼しいからかな・・・
暑いとき、気をつけて観てみます

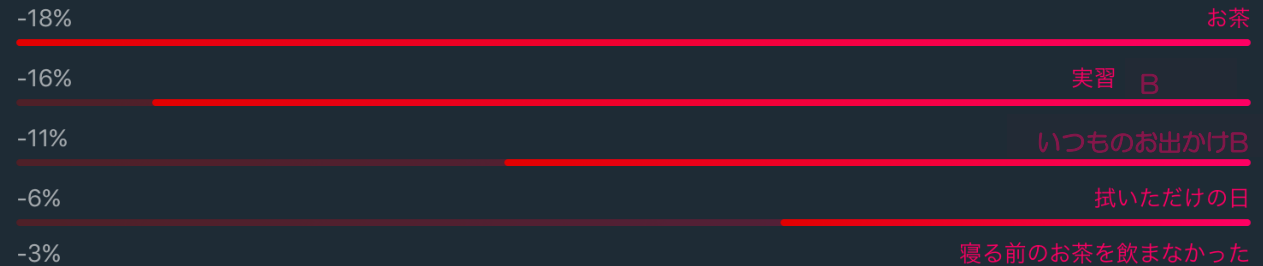


9月末

快眠度に貢献



快眠度を減少



お風呂関係の「睡眠メモ」
どうなっているでしょうね・・・



9月末

快眠度に貢献



快眠度を減少



早風呂、温度38度、シャワー・・・
って何回ずつぐらいですか？

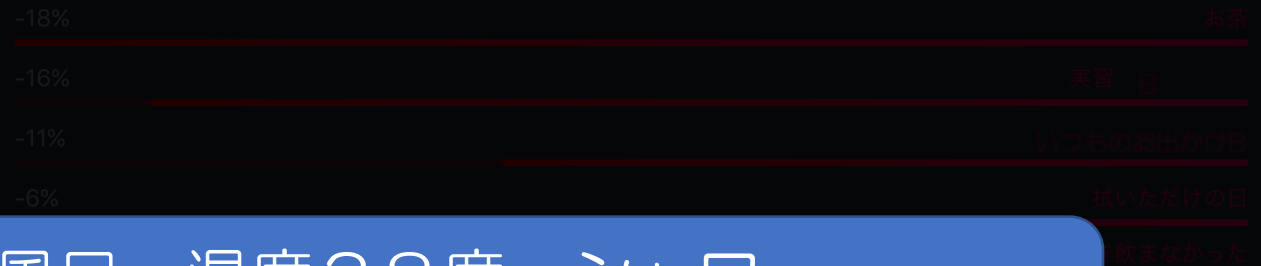


9月末

快眠度に貢献



快眠度を減少



早風呂、温度38度、シャワー・・・
って何回ずつぐらいですか？

一度・・・疑うんですね？ 笑



9月末

快眠度に貢献



快眠度を減少

早風呂、温度38度、シャワー・・・
って何回ずつぐらいですか？

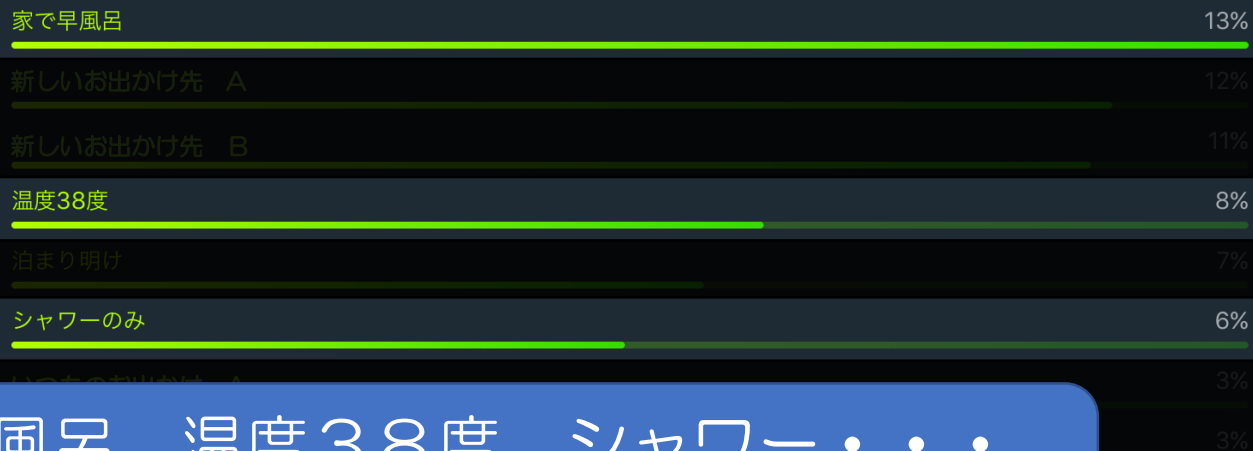
一度・・・疑うんですね？ 笑

早風呂は3回ぐらい、38度設定はずっ
としてます。シャワーのみは結構・・・



9月末

快眠度に貢献



早風呂、温度38度、シャワー・・・
って何回ずつぐらいですか？

一度・・・疑うんですね？ 笑

早風呂は3回ぐらい、38度設定はずっ
としてます。シャワーのみは結構・・・

お風呂が睡眠の質に影響しているかを
確かめるための「睡眠メモ」でしたよね



9月末

快眠度に貢献

家で早風呂

13%

新しいお出かけ先へ

12%

11%

8%

7%

6%

3%

3%

早風呂、温度38度、シャワー・・・
って何回ずつぐらいですか？

一度・・・疑うんですね？ 笑

早風呂は3回ぐらい、38度設定はずっ
としてます。シャワーのみは結構・・・

お風呂が睡眠の質に影響しているかを
確かめるための「睡眠メモ」でしたよね

「時間」と「お風呂の温度」が
快眠度を下げているらしいって
解釈していいんじゃないですか？



9月末

早風呂、温度38度、シャワー・・・
って何回ずつぐらいですか？

一度・・・疑うんですね？ 笑

早風呂は3回ぐらい、38度設定はずっ
としてます。シャワーのみは結構・・・

お風呂が睡眠の質に影響しているかを
確かめるための「睡眠メモ」でしたよね

「時間」と「お風呂の温度」が
快眠度を下げているらしいって
解釈していいんじゃないですか？

そうでしょ？
そう思っているんですか？



9月末

快眠度に貢献



快眠度を減少



でも、拭いただけでは
快眠度 落ちてるんですね

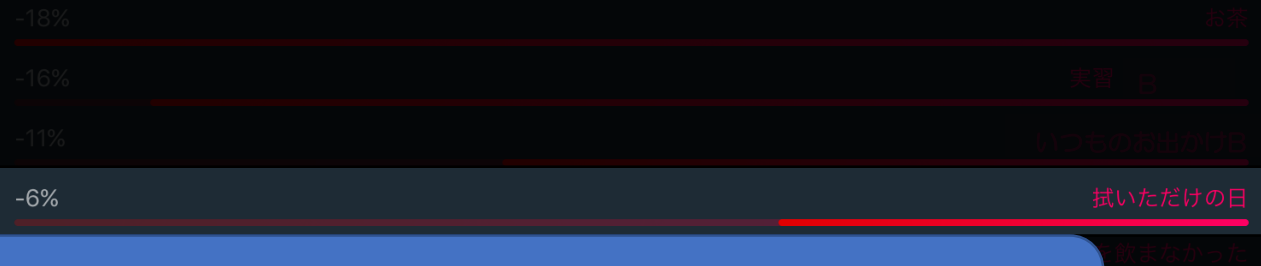


9月末

快眠度に貢献



快眠度を減少



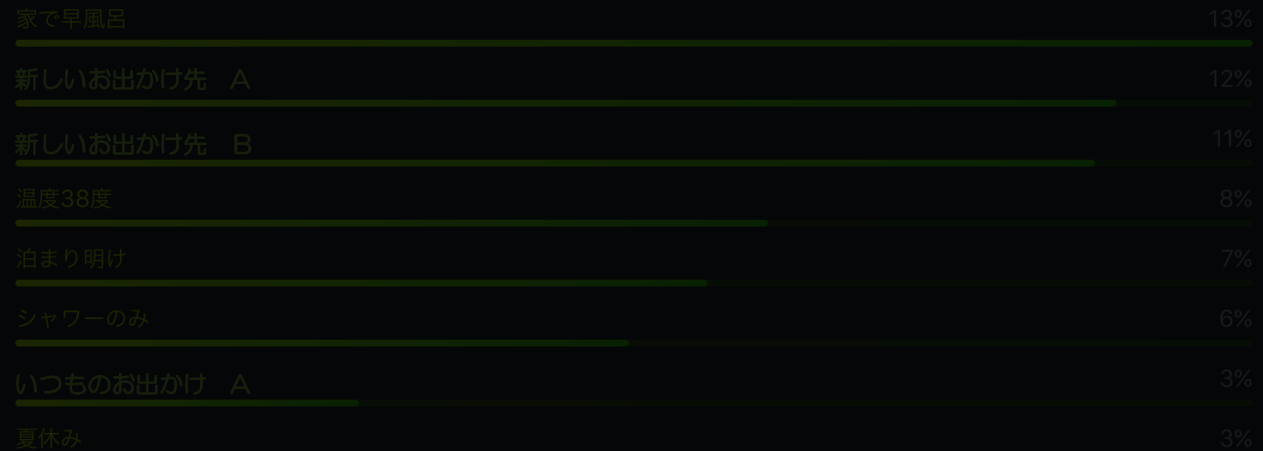
でも、拭いただけでは
快眠度 落ちてるんですね

最低でもシャワー・・・
ということでしょうか？



9月末

快眠度に貢献



快眠度を減少

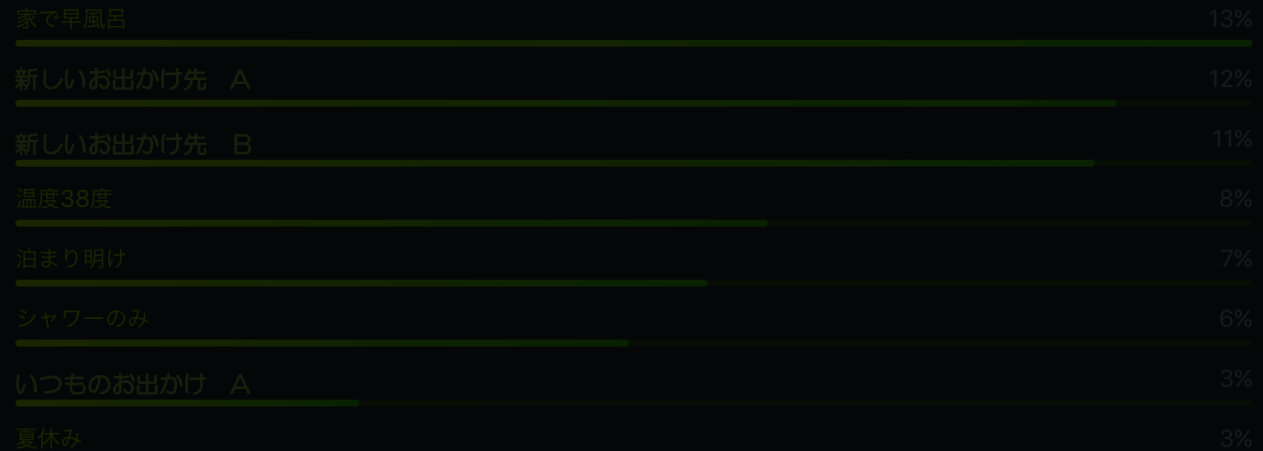


寝る前にお茶を飲んだら -18%
飲まなかったら -3%

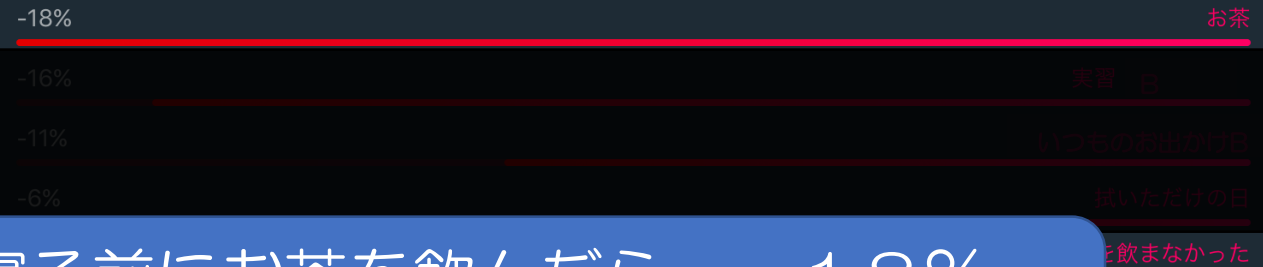


9月末

快眠度に貢献



快眠度を減少



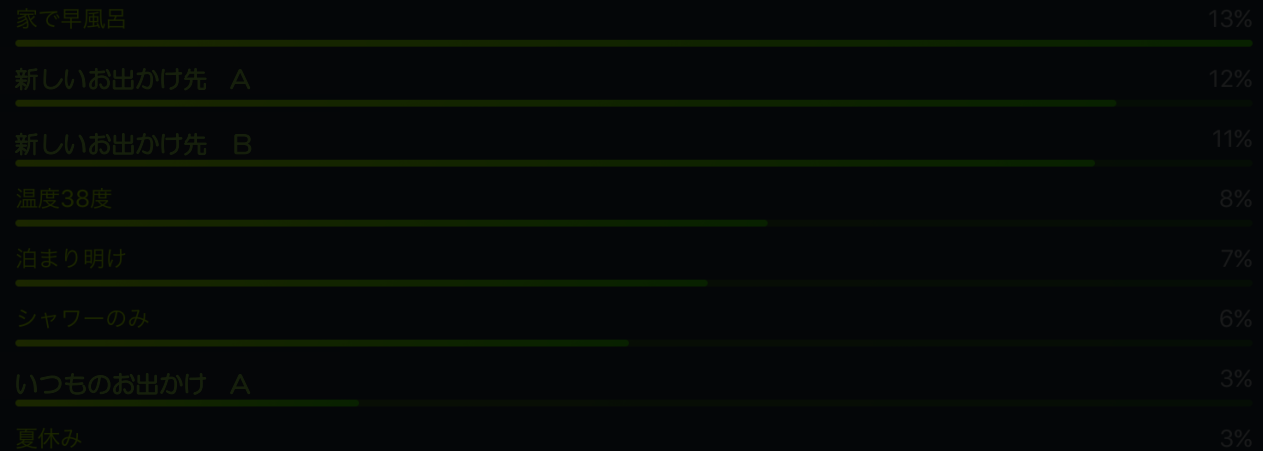
寝る前にお茶を飲んだら -18%
飲まなかったら -3%

はい、これってどう読んだら
いいのか分からなかったんです・・・



9月末

快眠度に貢献



快眠度を減少

寝る前にお茶を飲んだら -18%
飲まなかったら -3%

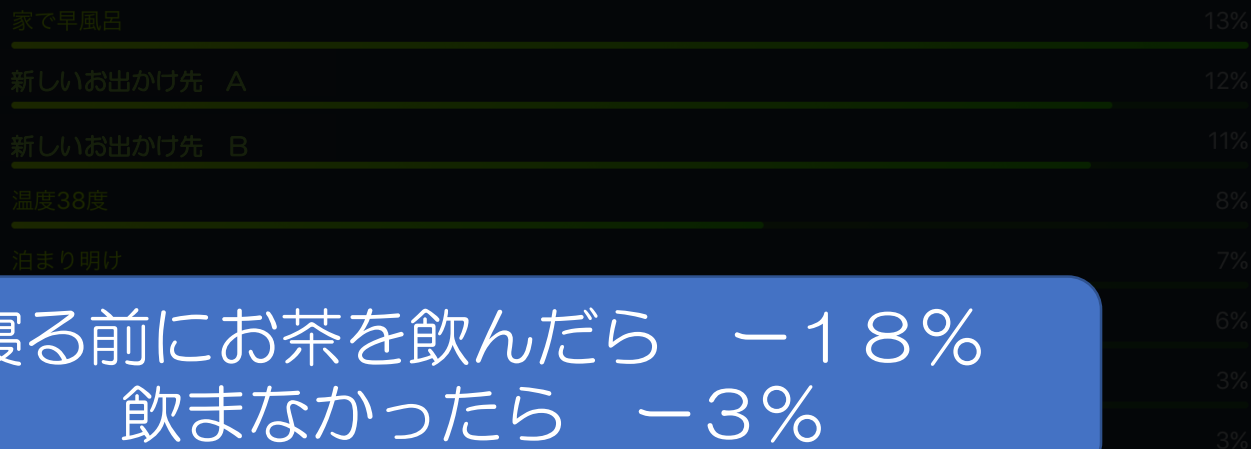
はい、これってどう読んだら
いいのか分からなかったんです・・・

違いがある、ということが
大切なのではないのでしょうか



9月末

快眠度に貢献



寝る前にお茶を飲んだら -18%
飲まなかったら -3%

はい、これってどう読んだら
いいのか分からなかったんです・・・

違いがある、ということが
大切なのではないのでしょうか

この結果からは「寝る前に飲まなくても
いい」ように見えますけど、本当にのど
がかわいていることもあるでしょうね



9月

寝る前にお茶を飲んだら -18%
飲まなかったら -3%

はい、これってどう読んだら
いいのか分からなかったんです・・・

違いがある、ということが
大切なのではないのでしょうか

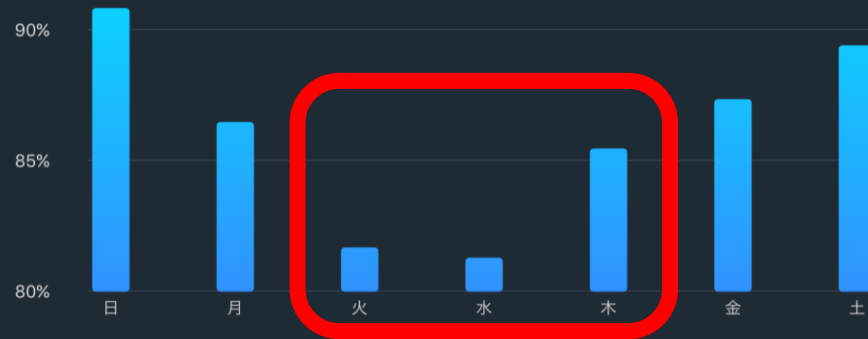
この結果からは「寝る前に飲まなくても
いい」ように見えますけど、本当にのど
がかわいていることもあるでしょうね

自分で寝る前に飲めるように、
お茶を枕元に置いておく、
みたいなことを考えてみます



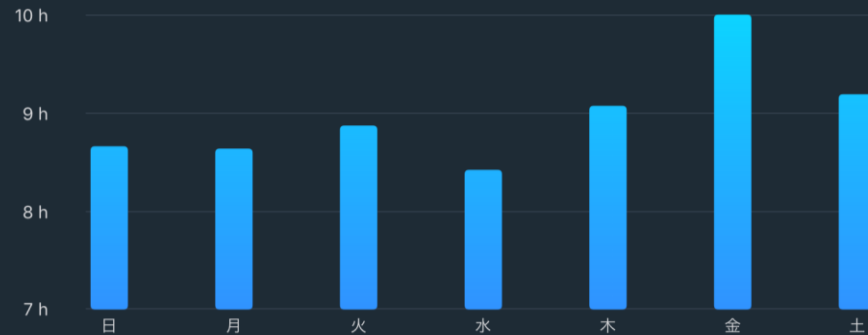
9月末

曜日別快眠度



Email Twitter Facebook

曜日別睡眠時間

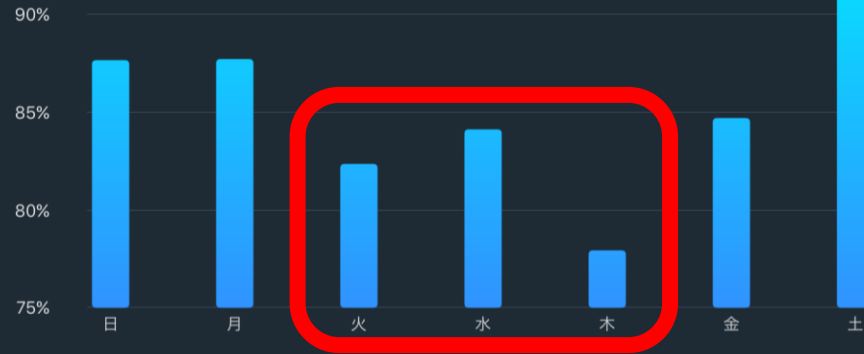


曜日別快眠度が動いてますよ。
これが初めてみたときです。



9月末

曜日別快眠度



Email Twitter Facebook

曜日別睡眠時間

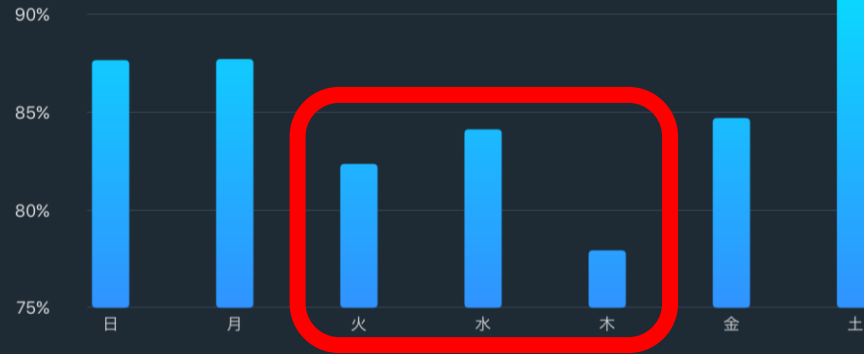


火・水が上がってますね
代わりに木曜日が下がってます



9月末

曜日別快眠度



Email Twitter Facebook

曜日別睡眠時間

10 h

火・水が上がってますね
代わりに木曜日が下がってます

でもやっぱり水曜日のスケジュールが
気になってるんです・・・



9月末

曜日別快眠度



New!

早く帰宅

火・水が上がってますね
代わりに木曜日が下がってます

でもやっぱり水曜日のスケジュールが
気になってるんです・・・

あ、もしかして、
「水曜、用事なしで直接帰宅」
みたいなメモを
つくればいいということ？

!



4 回目懇談 (12月末)

・ ・ ・ 3 か月後

12月末

すみません、時間をあけてしまって

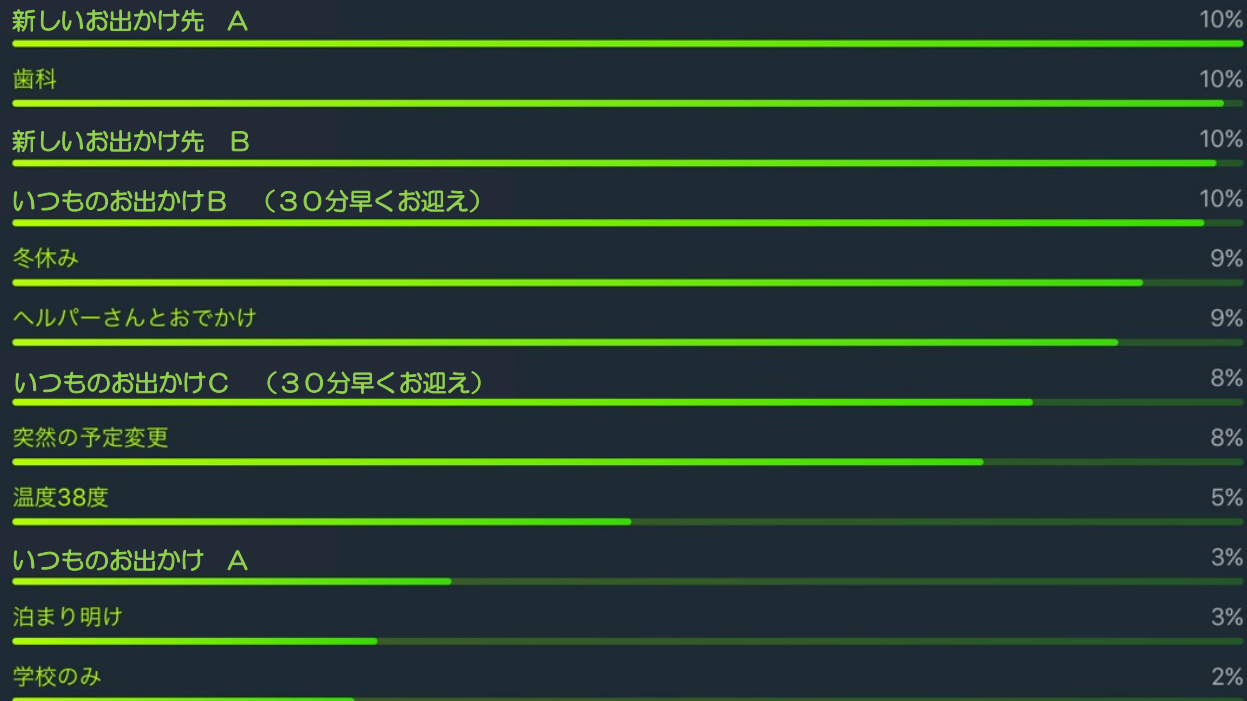


まっていたよ！



12月末

快眠度に貢献



快眠度を減少

-4%

帰宅時間が遅い

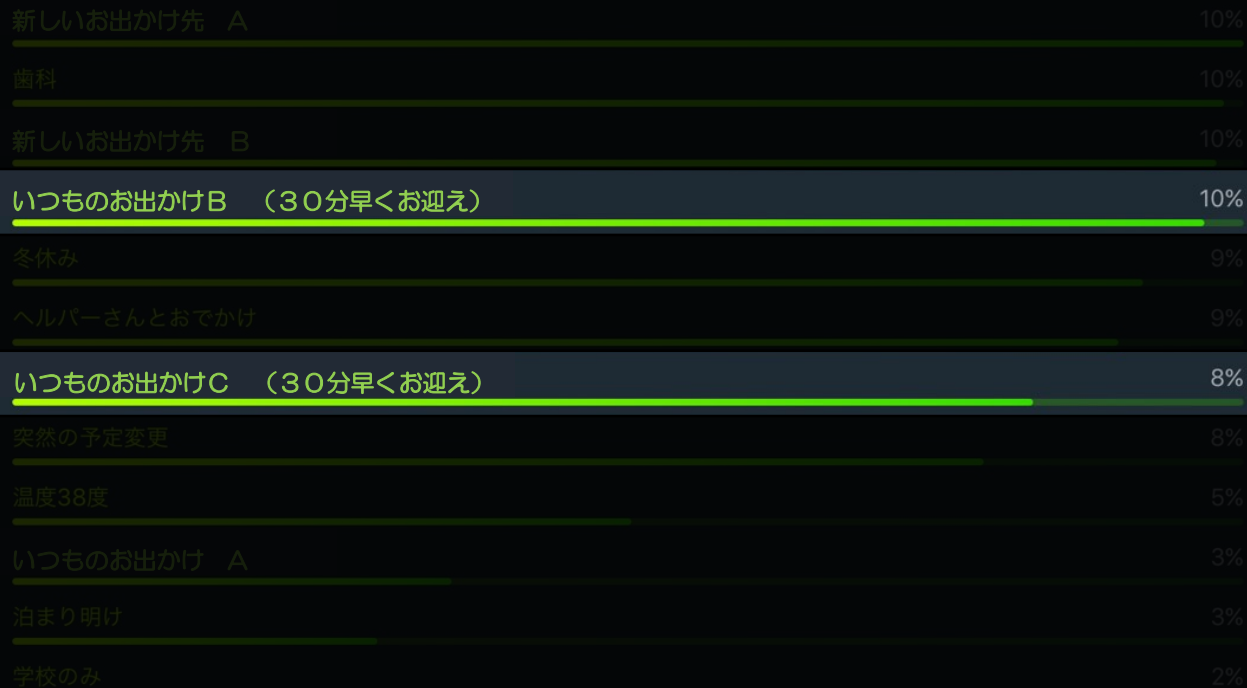


水曜日に用事が多いのを
心配されていたのですね



12月末

快眠度に貢献



快眠度を減少

-4%

帰宅時間が遅い

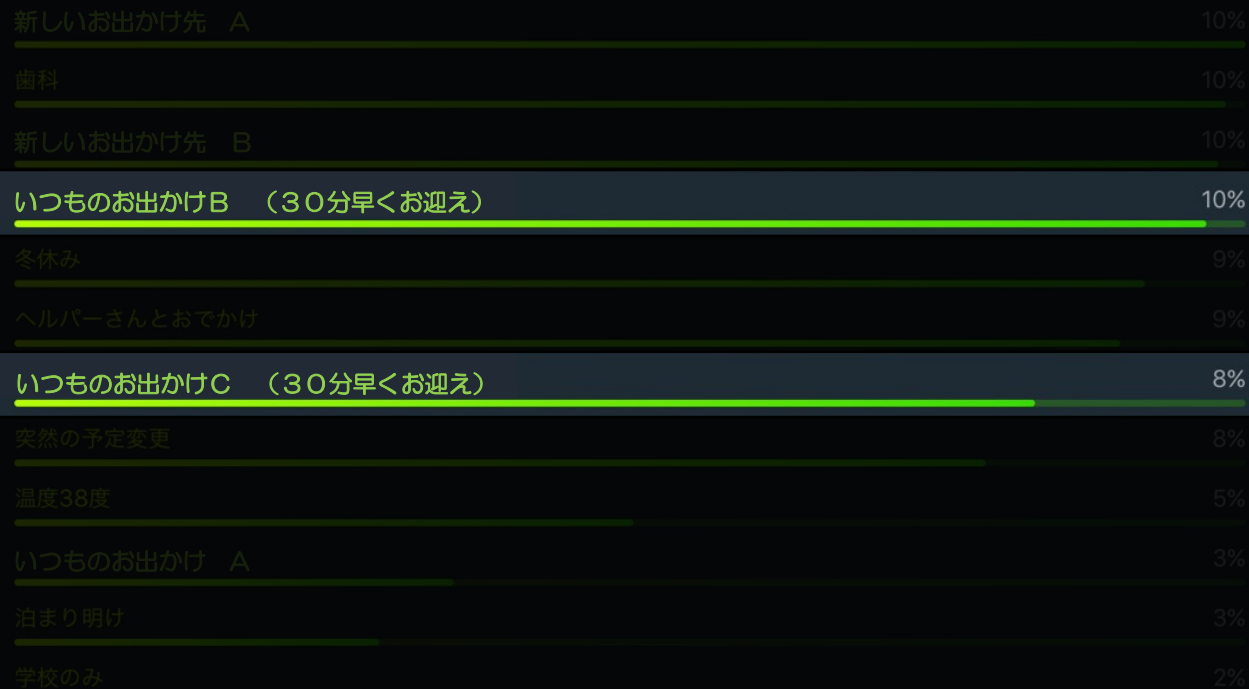


早く迎えに行くと「+」で、
遅いと「-」の結果が出ましたね



12月末

快眠度に貢献



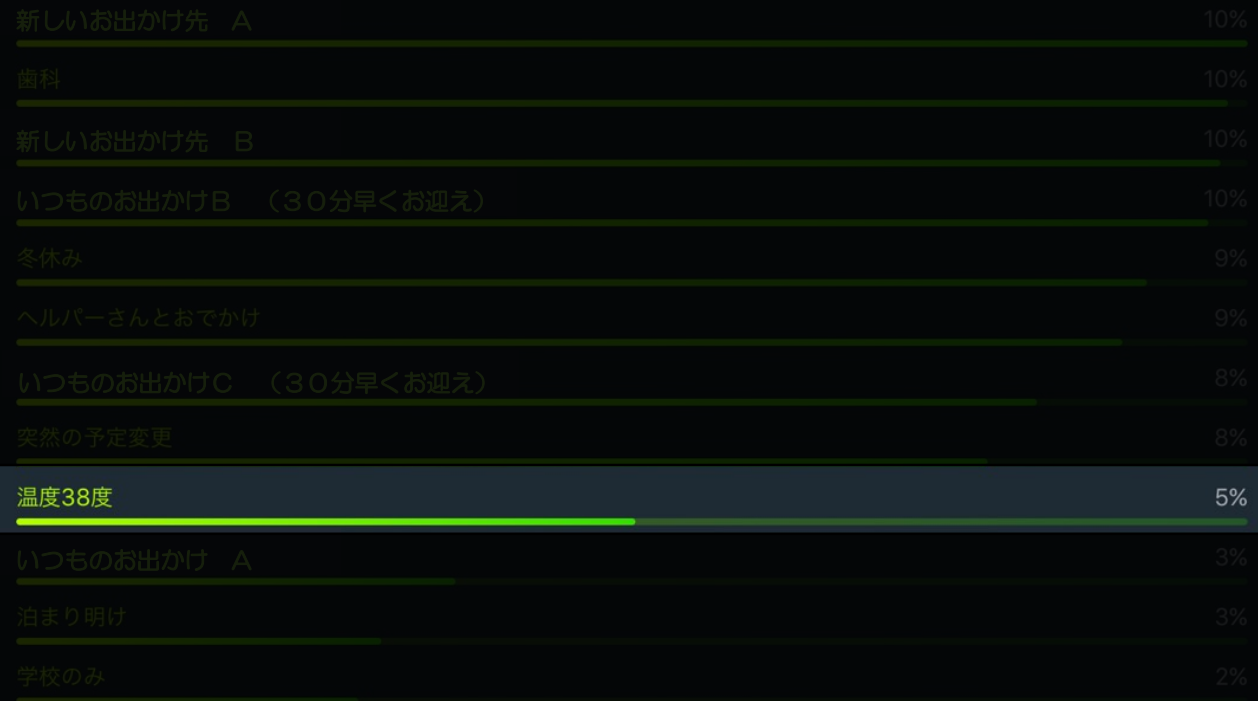
早く迎えに行くと「+」で、
遅いと「-」の結果が出ましたね

30分の調整で、良い影響を
受けているかもしれないですね！



12月末

快眠度に貢献



快眠度を減少

-4%

帰宅時間が遅い

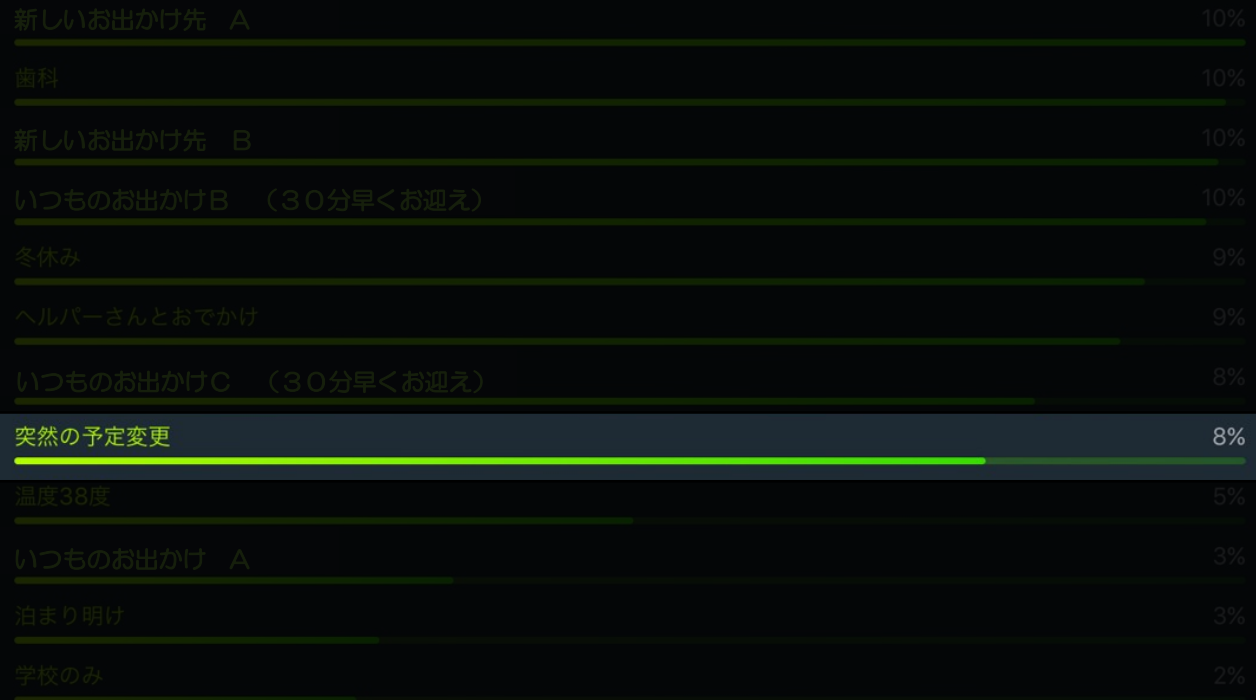


お風呂38度も安定した結果ですね



12月末

快眠度に貢献



快眠度を減少

-4%

帰宅時間が遅い

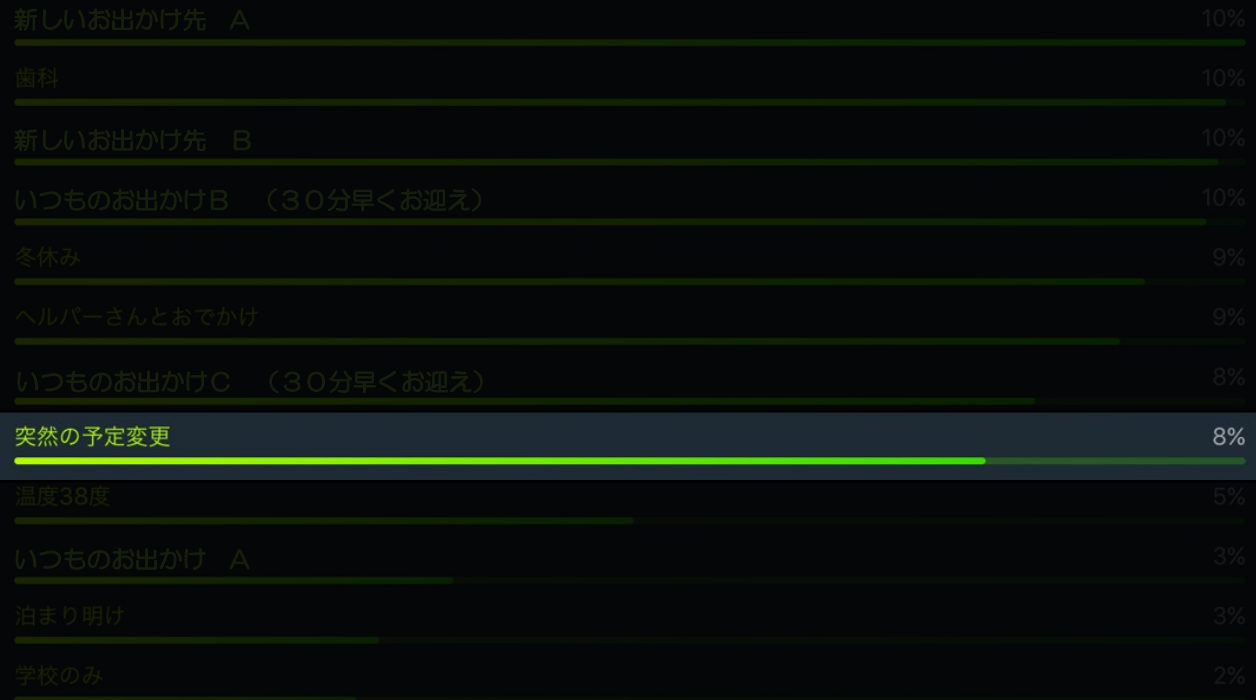


突然の予定変更・・・
意外にもプラスに働くのですね



12月末

快眠度に貢献



快眠度を減少

-4%

帰宅時間が遅い



もうちょっと
詳しく知りたいです！



12月末

快眠度に貢献



快眠度を減少

-4%

帰宅時間が遅い



歯科も +10%なんですね！？
何の関係しているんでしょうねー！



12月末

快眠度に貢献



快眠度を減少

-4%

帰宅時間が遅い



歯科ではすごく機嫌がいいんです
理由は分からないんですけど



12月末

快眠度に貢献



快眠度を減少

-4%

帰宅時間が遅い



また何か新しいことが
分かるかもしれませんね



12月末

快眠度に貢献



快眠度を減少

-4%

帰宅時間が遅い



はい！いろいろと睡眠メモを
作ってみたいと思います！



実践の振り返り

生活に影響があったこと

- お風呂の入り方（遅く・熱く、を避ける）
- 月・火・水の予定の組み方（週の真ん中に気をつける）
- お迎えに行く時間（遅くなるのを避ける）
- 寝る前のお茶をどうするか（本人に聞く）
- 暑いときの過ごし方（より気をつけてみる）

→ 生活の**変化の与え方に特徴**が

生活への変化の与え方の特徴

「ノウハウ」を求めなかった

どんなお風呂の入れ方がいいんやろうね
とは考えなかった

「Aくんのより確からしい情報」を

確かめようとしただけが

とても自然に生活が変化していった

「確からしい情報を知ることによって楽になった」 （保護者談）

保護者へのインタビュー

自然に生活が変わること

水曜日は疲れているらしい。お風呂が熱い・遅いと疲れ
るらしい。お迎えが遅いと疲れるらしい。

これまでは、「〇〇した方がいい」と考えていた。そう
すると、「できた／できない」「する／しない」の二択
になってしまう。でも今は違う。お風呂時間は時には短
縮。疲れていたら休憩を増やす。今日はゆっくり過ごし
てと提案してる・・・。柔軟に、そのときに合わせて考
えられるようになってきた。アプリを補助的に使うこと
で、「本人の様子を自分で観て判断する」ということが
できるようになってきたということなんだと思う。肩の
力がちょっと抜けて、楽になった。

保護者へのインタビュー

Aくんにはどんな変化がありましたか

帰宅後から寝るまでの時間の過ごし方、が良くなった気がする。

やっていることは昔と変わらない。家に帰ると、カードを使って鞆を要求し、iPadや絵本を出して楽しんでいる。そしてしばらくしたら、自分から布団に行ってすっと寝ていることが多くなった。

あと、自分で動いてくれる場面が増えたように思う。
「こっちまできて。」「○○取ってきて。」彼が納得してくれている、というのが良く分かるようになってきた。

それぞれの立場で本人を眺めたときに それぞれのアイデアで接することができる

(事業所さん)
今日はこんな
過ごし方はどうかな



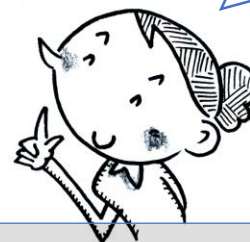
(実践者)
睡眠メモ
そろそろ見直す？



(ヘルパーさん)
お出かけ、気分転換
好きなんだよね！



(保護者)
ほどよく疲れる
スケジュールを
提案するわね



これからのAくんの生活に
どれぐらいの影響を与えることができるのだろう