

どんなスケジュールだったら ここちよく過ごせる？

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



7年前の休み時間の様子



小学部低学年のとき

コミュニケーション	睡眠
○はっきりとした 要求や拒否の表現がある	○状態が不安定で、 病院で治療を受ける
○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・・・	



小学部高学年のとき

コミュニケーション	睡眠
<ul style="list-style-type: none">○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	<ul style="list-style-type: none">○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？」
<ul style="list-style-type: none">○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	



家庭では

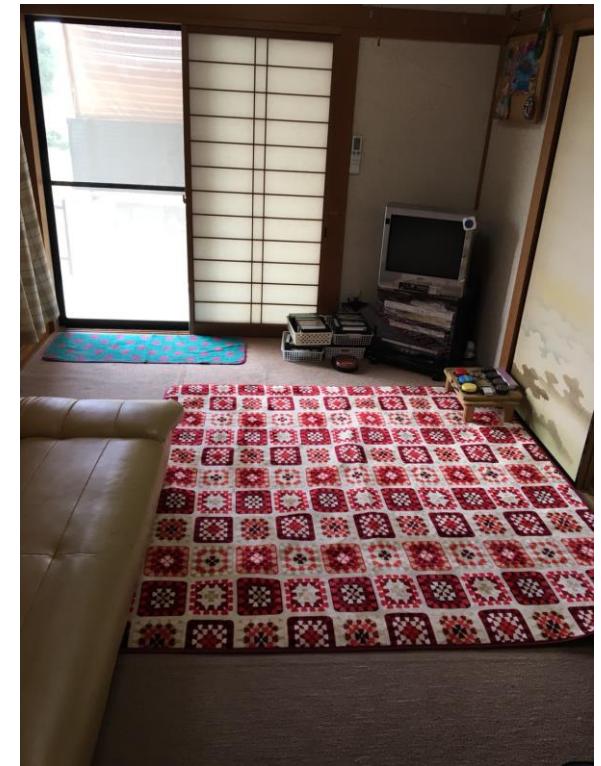
コミュニケーション	保護者
<ul style="list-style-type: none">○ 「お気に入りのビデオ」「お気に入りのシーン」を満足に見ることができないと困っていた	<ul style="list-style-type: none">○ 小さな学習会を「子どものことを分かって対応するのは私
<ul style="list-style-type: none">○スイッチを押したら「おかーさん」と音声が再生されるVOCAを使うことができるようになって、以前よりも落ち着いて過ごす	<p>教えてもらうだけじゃなく自分でも身に付けないと」</p>



中学部のとき



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



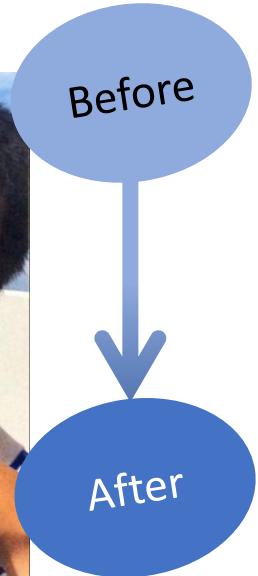
- 母が荷物を準備
- 玄関に移動
- 車のエンジンをかけ、荷物を積む
- 部屋の横のドアをあける
- 外出用車いすを準備
- スロープをセット「ガチャン！」
- 言葉かけ、移乗、車へ

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。



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？

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を使っている
- 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 sycle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

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

どうして大切にしようと思ったか

あんなに楽しそうにしているプールが快眠度下げる事件

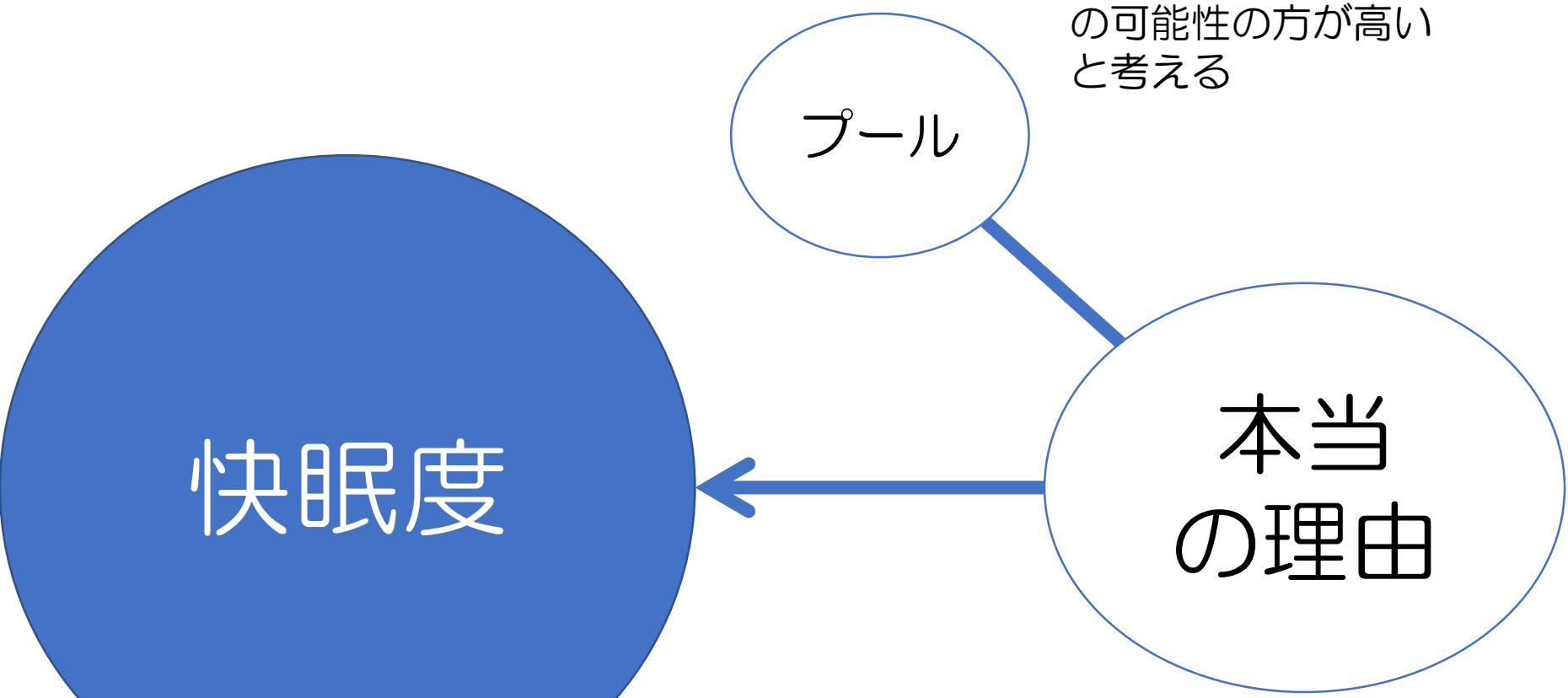
・・・プールのせい？

・・・アプリの間違い？

と、保護者は捉えてしまいがち

なので、こんな話を何度もしました

睡眠メモで準備できていないかもしれない、
隠れた「本当の原因」にも迫っていきたい



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？」

曜日？

体調不良？

疲れの蓄積？

・・・帰りに食べているアイスでおなか冷えてる？

実際の懇談の様子

1回目懇談（6月末）

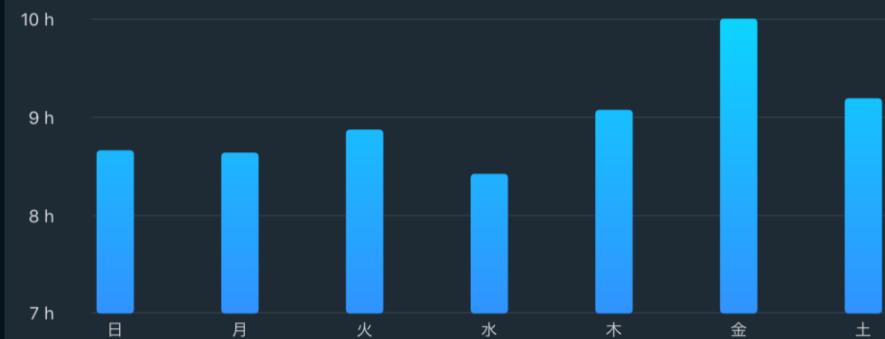
・・・実践を始めて一か月後

6月末

曜日別快眠度



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

いつものお出かけ

慣れない外出

学校

実習 A

5%

5%

3%

2%

Email

Twitter

Facebook

快眠度を減少

-20%

訓練

-16%

実習 B

-3%

実習 C

-3%

プール

-3%

泊まり明け

Email

Twitter

Facebook



お出かけ先ごとに、結果が違っている
ように見えますけど・・・



6月末

快眠度に貢献

いつものお出かけ

慣れない外出

学校

実習 A

5%

5%

3%

2%

Email

Twitter

Facebook

快眠度を減少

-20%

訓練

-16%

実習 B

-3%

実習 C

-3%

プール

-2%

泊まり明け

お出かけ先ごとに、結果が違っている
ように見えますけど・・・

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

いつものお出かけ

5%

慣れない外出

5%

学校

3%

実習 A

2%



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
ように見えますけど・・・

-3%

訓練

練 B

実習 C

プール

泊まり明け

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



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



慣れない外出・・・は
快眠度を上げているのに・・・



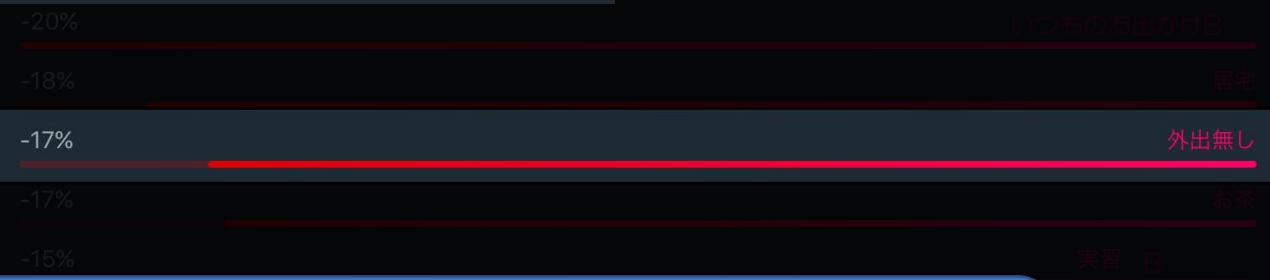
7月末

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・・・

-15%

「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



「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%

いつものお出かけ日

居宅

外出無し

お茶

実習 日

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



「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

「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」を作りましょう



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
心配してるんですね

はい



7月末

早風呂

New!

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%

Email

Twitter

Facebook

快眠度を減少

-20%

いつものお出かけ日

-18%

居宅

-17%

外出無し

-17%

お茶

-15%

お習 日

いつも遅いかもと
心配してるんですよね

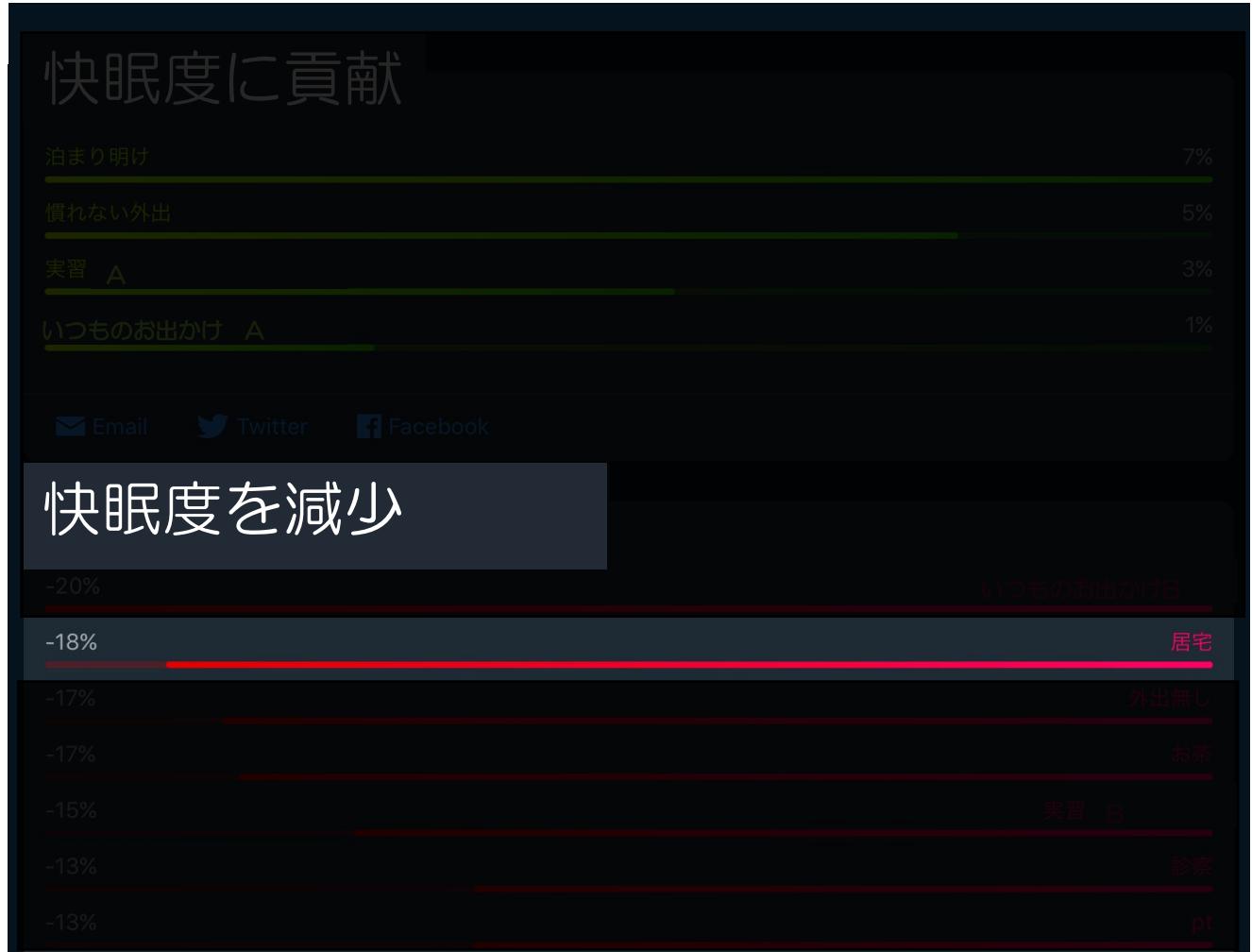
はい

『お風呂に早く入れたとき』



7月末

早風呂



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

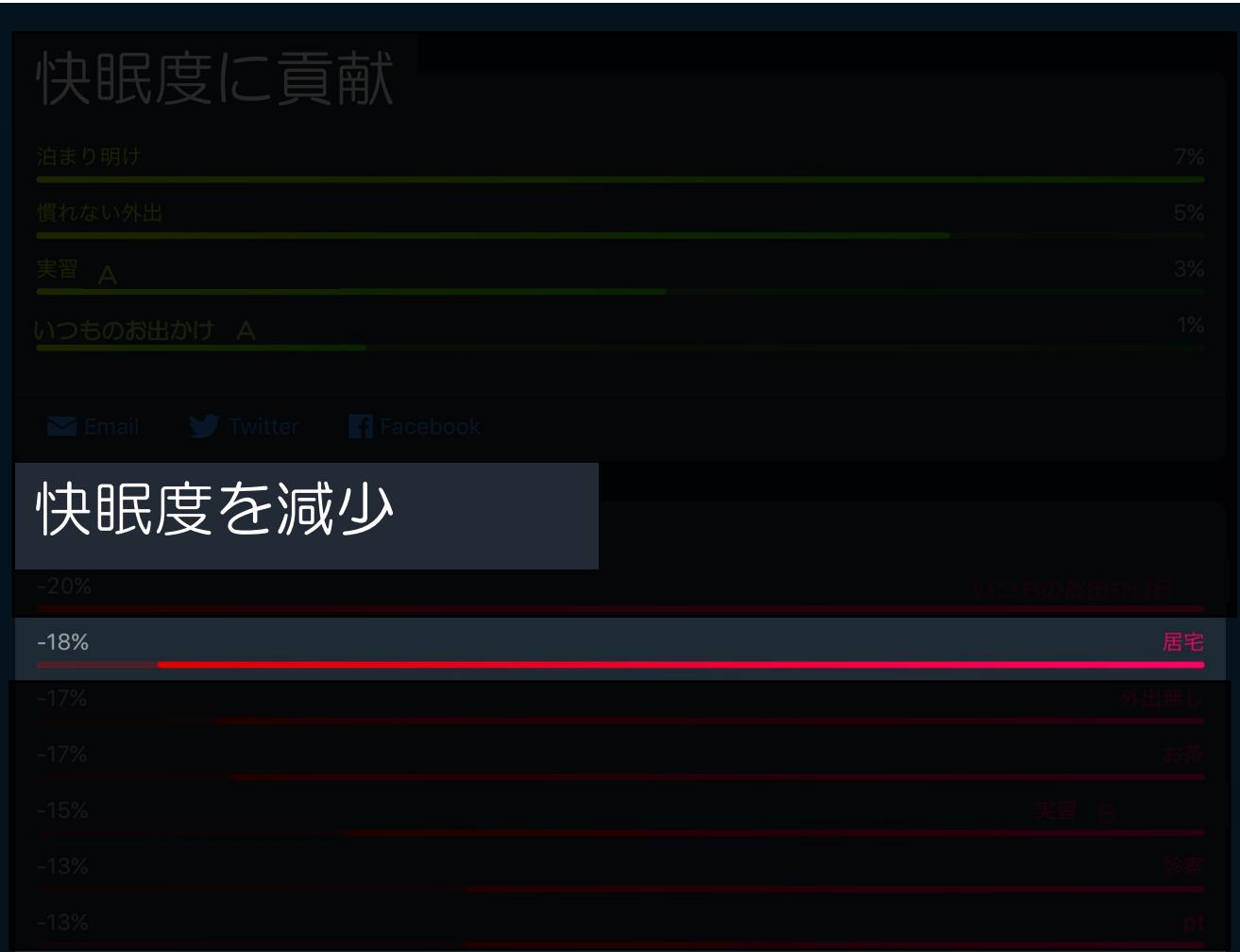
それなら、『お風呂38度』



7月末

早風呂

お風呂38度



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
New!

拭いただけ

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

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%

Email

Twitter

Facebook

快眠度を減少

-20%

いつものお出かけ日

居宅

-18%

外出無し

-17%

お茶

-17%

実習 日

-15%

診察

-13%

pt

-13%

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
New!

New!

帰宅遅い

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%

Email

Twitter

Facebook

快眠度を減少

-20%

いつものお出かけ日

-18%

居宅

-17%

外出無し

-17%

お茶

-15%

実習 日

-13%

診察

-13%

pt



『寝る前のお茶を飲まなかつた』
『帰宅時間が遅かつた』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



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



曇り +15%ってすごい影響ですね

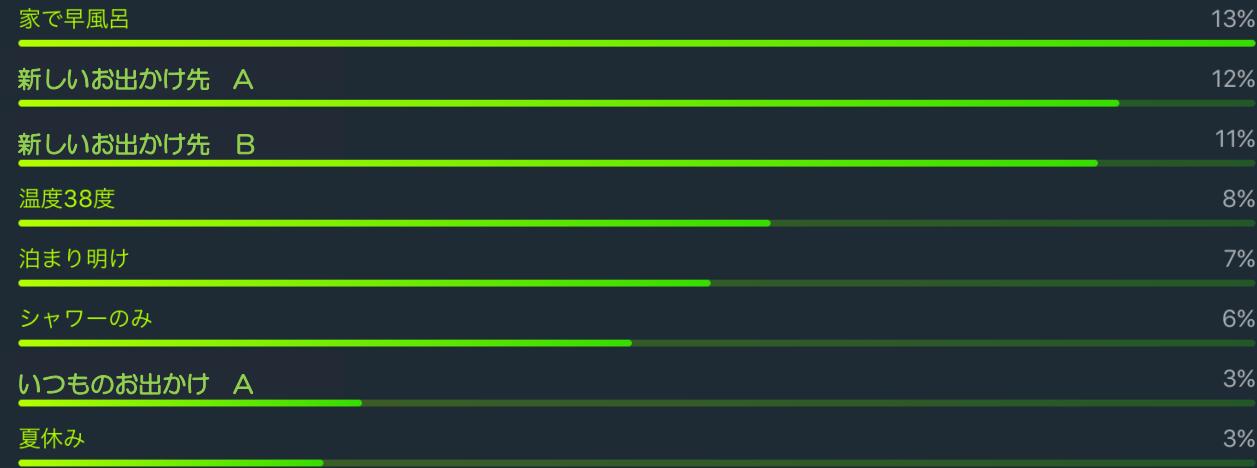


涼しいからかな・・・
暑いとき、気をつけて観てみます



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

家で早風呂

13%

新しいお出かけ先 A

12%

新しいお出かけ先 B

11%

温度38度

8%

泊まり明け

7%

シャワーのみ

6%

いつものお出かけ A

3%

夏休み

3%

快眠度を減少

-18%

お茶

-16%

実習日

-11%

いつものお出かけ日

-6%

拭いただけの日

-3%

寝る前のお茶を飲まなかった



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

家で早風呂

13%

新しいお出かけ先 A

12%

新しいお出かけ先 B

11%

温度38度

8%

泊まり明け

7%

シャワーのみ

6%

いつものお出かけ A

3%

夏休み

3%

快眠度を減少

-18%

お茶

-16%

実習日

-11%

いつものお出かけ日

-6%

拭いただけの日



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

家で早風呂

13%

新しいお出かけ先 A

12%

新しいお出かけ先 B

11%

温度38度

8%

泊まり明け

7%

シャワーのみ

6%

いつものお出かけ A

3%

夏休み

3%

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度設定はずつ
としてます。シャワーのみは結構・・・



9月末

快眠度に貢献

家で早風呂

13%

新しいお出かけ先 A

12%

新しいお出かけ先 B

11%

温度38度

8%

泊まり明け

7%

シャワーのみ

6%

お茶

3%

お風呂

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度設定はずつ
とします。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%

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度設定はずつ
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度設定はずつ
とします。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？
そう思っていいですか？



9月末

快眠度に貢献

家で早風呂

13%

新しいお出かけ先 A

12%

新しいお出かけ先 B

11%

温度38度

8%

泊まり明け

7%

シャワーのみ

6%

いつものお出かけ A

3%

夏休み

3%

快眠度を減少

-18%

お茶

-16%

実習日

-11%

いつものお出かけ日

-6%

拭いただけの日

-3%

寝る前のお茶を飲まなかった



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

家で早風呂

13%

新しいお出かけ先 A

12%

新しいお出かけ先 B

11%

温度38度

8%

泊まり明け

7%

シャワーのみ

6%

いつものお出かけ A

3%

夏休み

3%

快眠度を減少

-18%

お茶

-16%

実習 日

-11%

いつものお出かけ日

-6%

拭いただけの日

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？

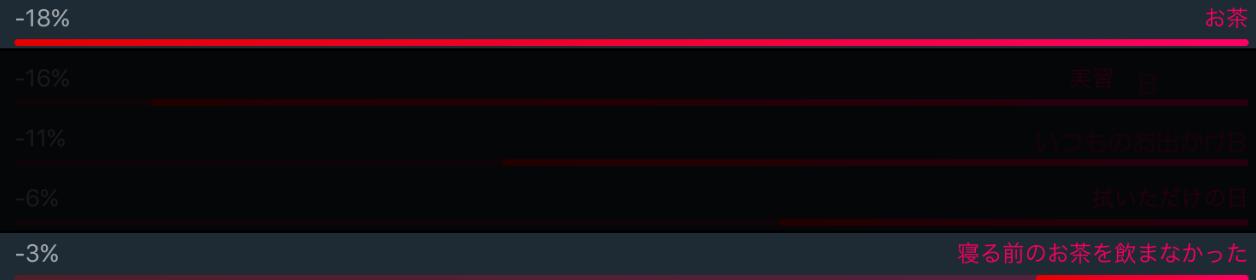


9月末

快眠度に貢献



快眠度を減少



寝る前にお茶を飲んだら -18%
飲まなかつたら -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%
飲まなかつたら -3%

はい、これってどう読んだら
いいのか分からなかつたんです・・・



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%
飲まなかつたら -3%

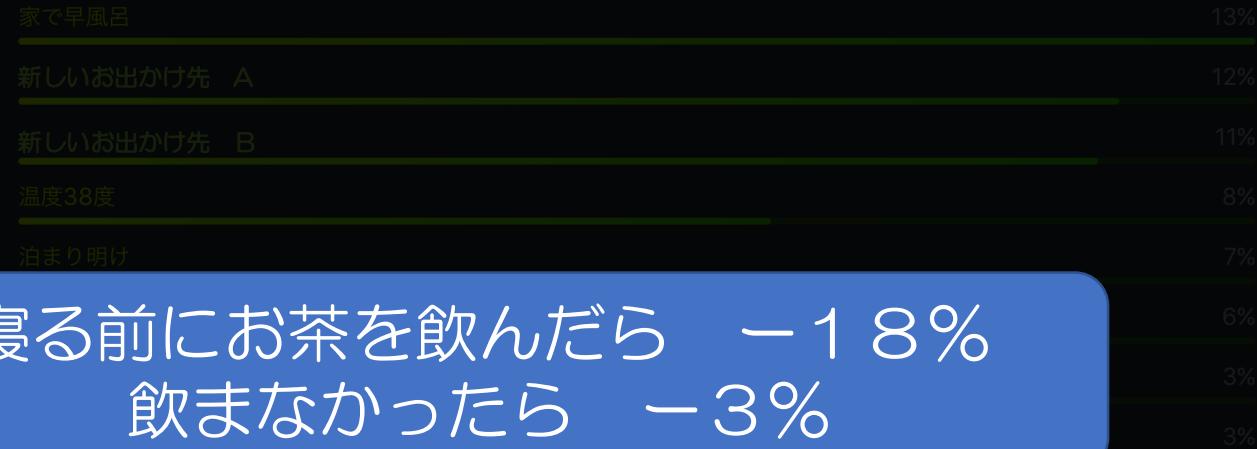
はい、これってどう読んだら
いいのか分からなかつたんです・・・

違いがある、ということが
大切なのではないでしょうか



9月末

快眠度に貢献



寝る前にお茶を飲んだら -18%
飲まなかつたら -3%

はい、これってどう読んだら
いいのか分からなかつたんです・・・

違いがある、ということが
大切なのではないでしょうか

この結果からは「寝る前に飲まなくて
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%
飲まなかつたら -3%

はい、これってどう読んだら
いいのか分からなかつたんです・・・

違いがある、ということが
大切なのではないでしょうか

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、本当にどの
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



新しいお出かけ日

いつものお出かけ日

-18%

13%

12%

11%

8%

7%

6%

3%

3%

3%

お茶

寝る日

の出かけ日

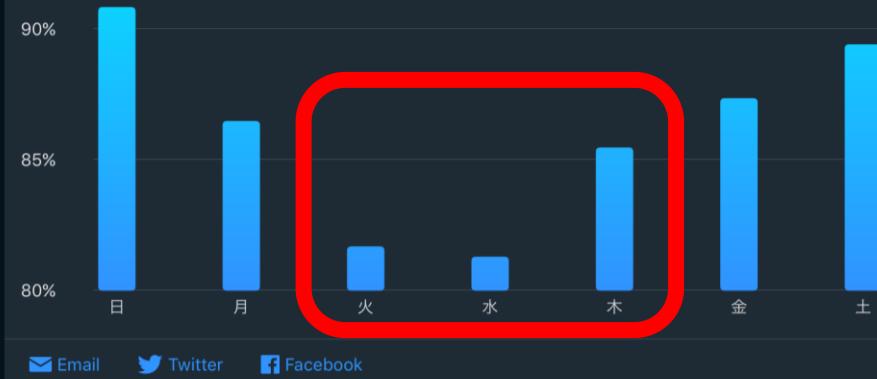
いただけの日

お茶

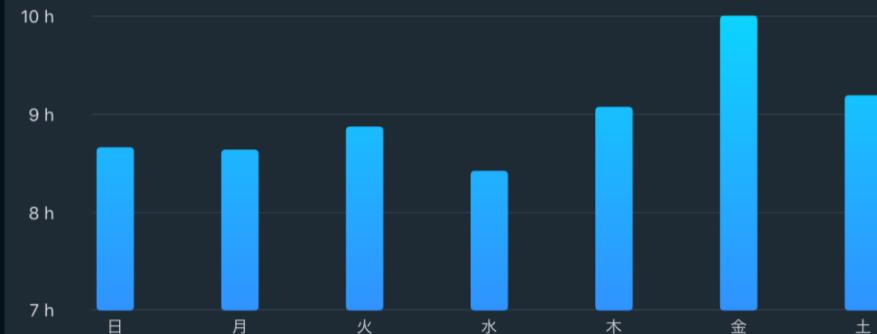
飲まなかつた

9月末

曜日別快眠度



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。

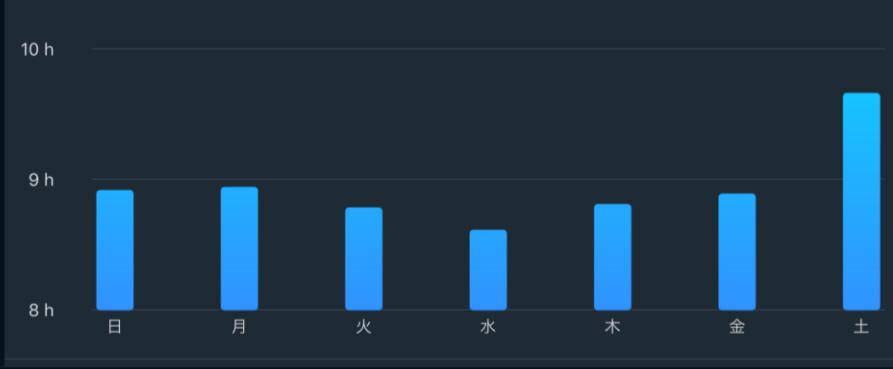


9月末

曜日別快眠度



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



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



早く帰宅

New!

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

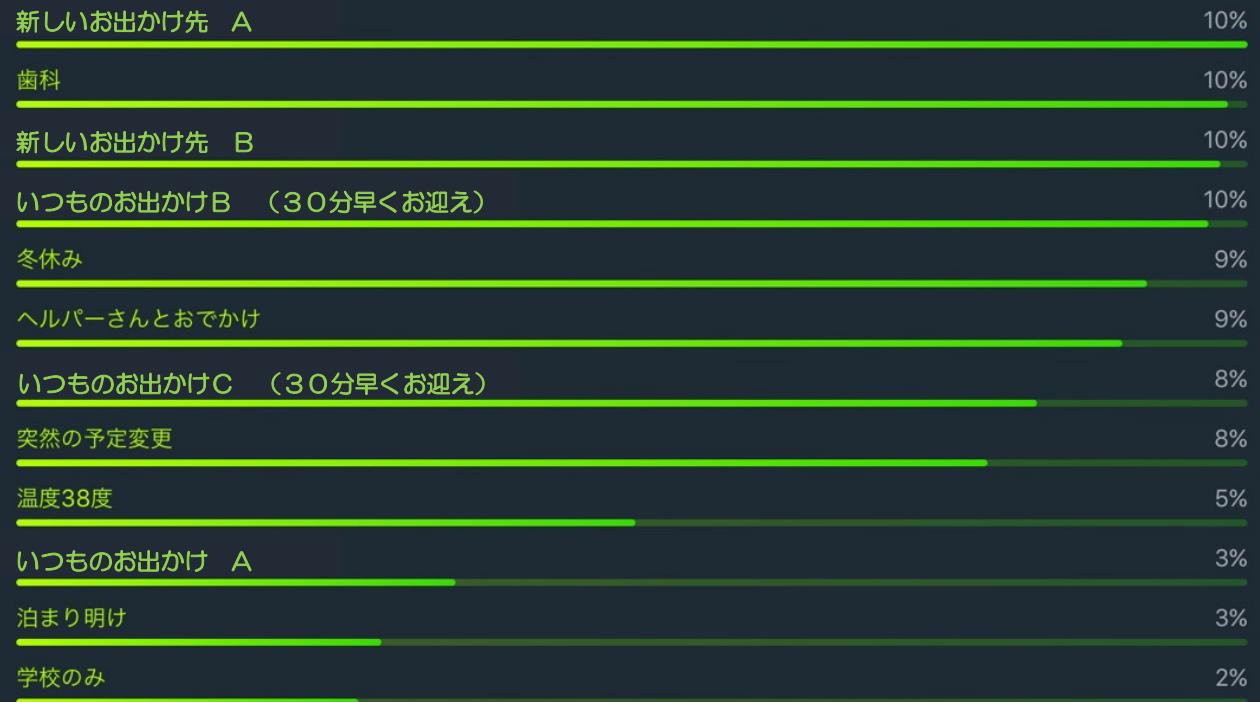
すみません、時間をあけてしまって

まってましたよ！



12月末

快眠度に貢献



快眠度を減少

-4%

帰宅時間が遅い

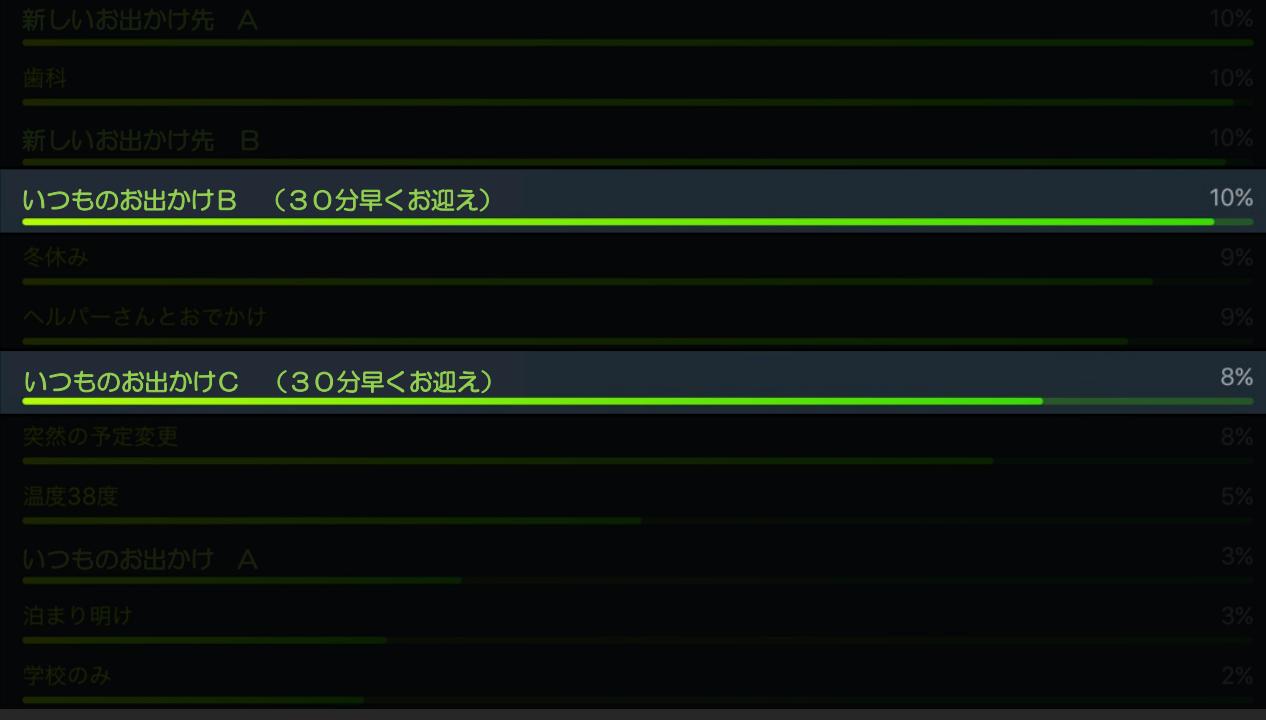


水曜日に用事が多いのを
心配されていたのですよね



12月末

快眠度に貢献



快眠度を減少

-4%

帰宅時間が遅い

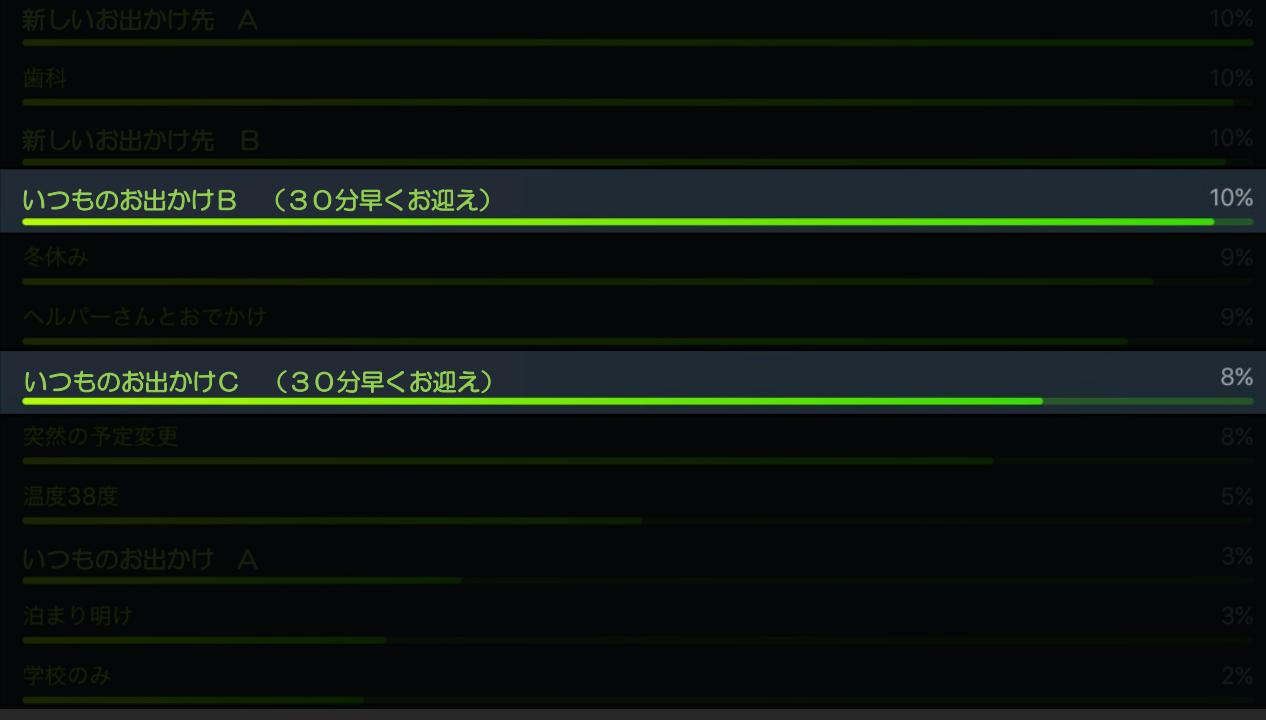


早く迎えに行くと「+」で、
遅いと「-」の結果が出ましたね



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

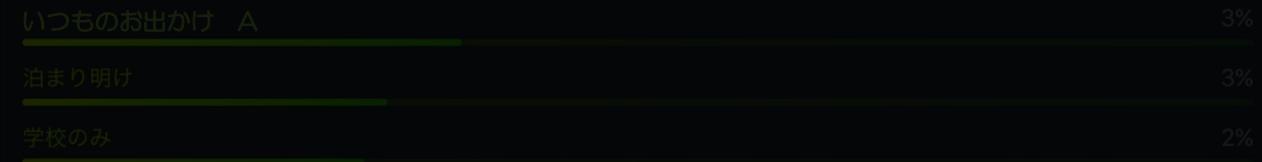
宅時間が遅い

30分の調整で、良い影響を
受けているかもしれないんですね！



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



突然の予定変更・・・
意外にもプラスに働くのですね

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！？
何が関係しているんでしょうねー！



12月末

快眠度に貢献



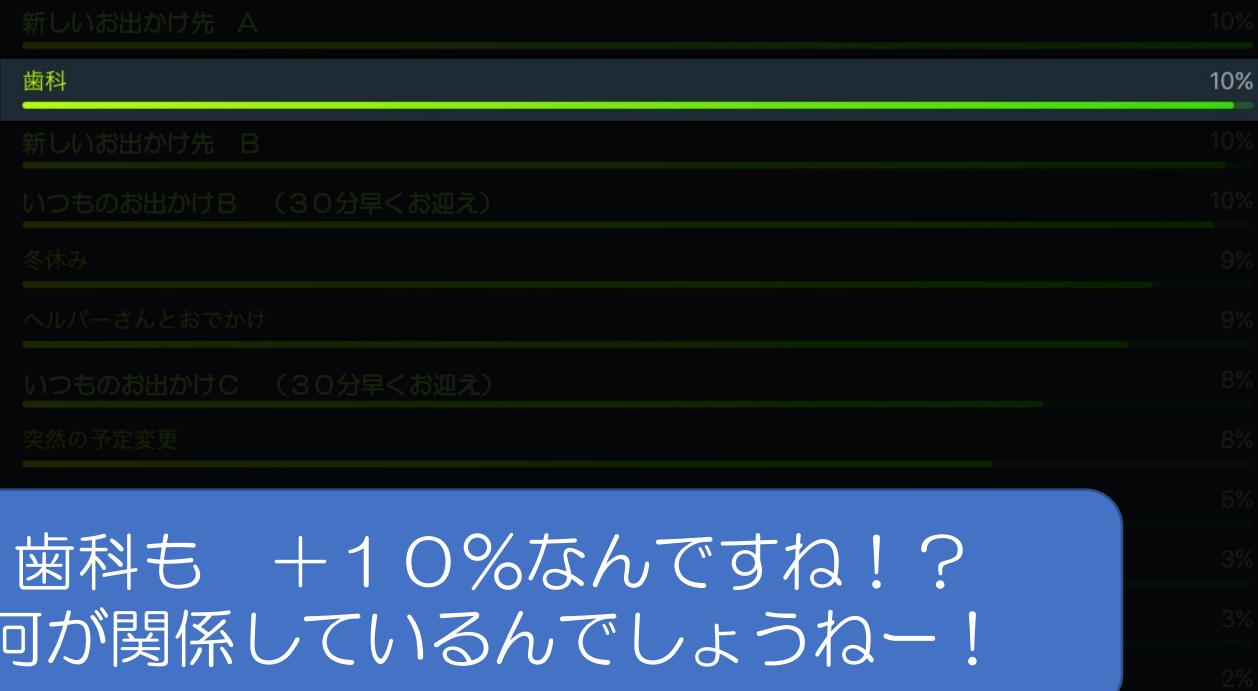
歯科も +10%なんですね！？
何が関係しているんでしょうねー！

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



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

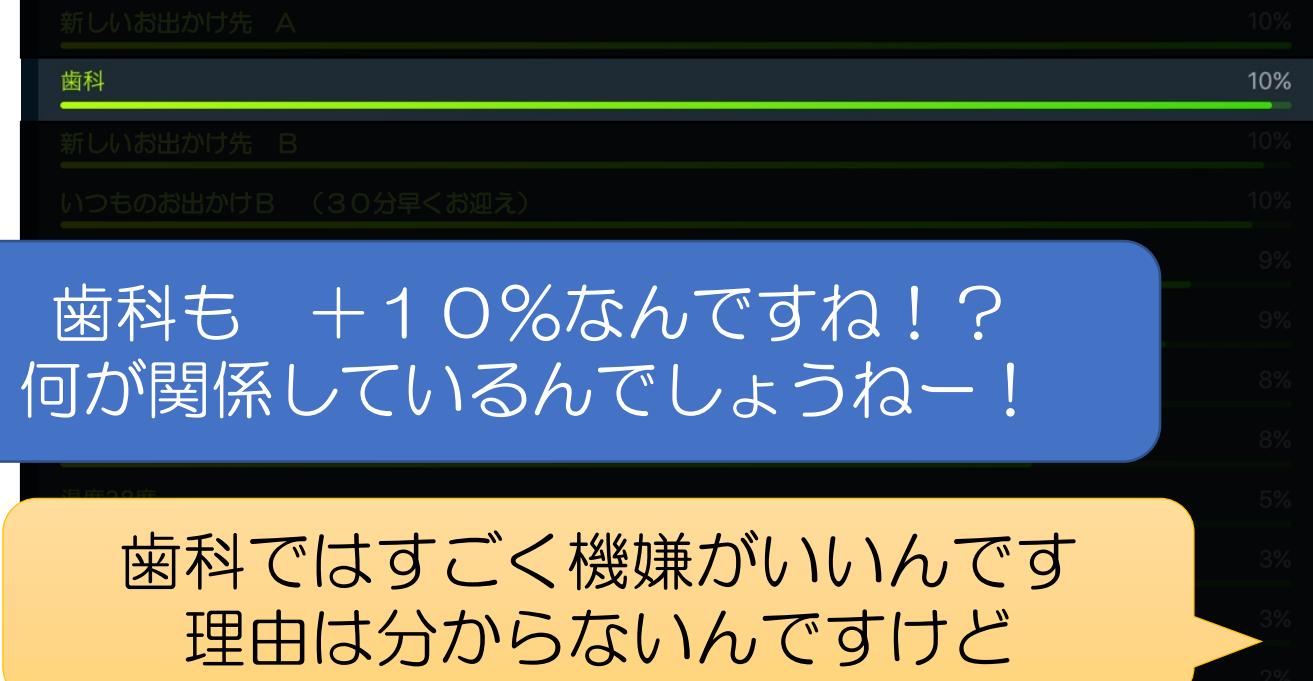


また何か新しいことが
分かるかもしれませんね



12月末

快眠度に貢献



歯科も +10%なんですね！？
何が関係しているんでしょうねー！

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

また何か新しいことが
分かるかもしれませんね

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

「どうすればいいと思う？」

「こうすればいいんじゃない？」



「本当は何がここちよいんだろう？」と確かめてみる

「確からしい情報を知ることで楽になった」（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、「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見て判断する」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。

後日談①この実践の直後

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。」

あと、帰宅後から寝るまでの時間の過ごし方、も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、カードを使って鞄を要求し、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とっと寝ていることが多くなった。

彼が納得してくれている場面が増えてきたということなのではないかと思っている。

「自分から布団に行って寝る」様子から、
彼の生活を想像してみてください



後日談②さらに半年後



►寝る前に、部屋にお茶を置いておくと、翌日の朝、お茶が減っていないときと、減っているときがみられるようになった。すっかり生活に定着している。



後日談③新しいやりとり

►Aが、一人で寝れない時期があった。

そこで、保護者が添い寝のための布団を、「敷いたり片づけたりする様子」を見せながら、寝る前に過ごすようにした。

すると、時々、保護者の足元をちょいちょい、と引っ張るようなジェスチャーをして、一緒に寝てほしいと、つたえられるようになった。

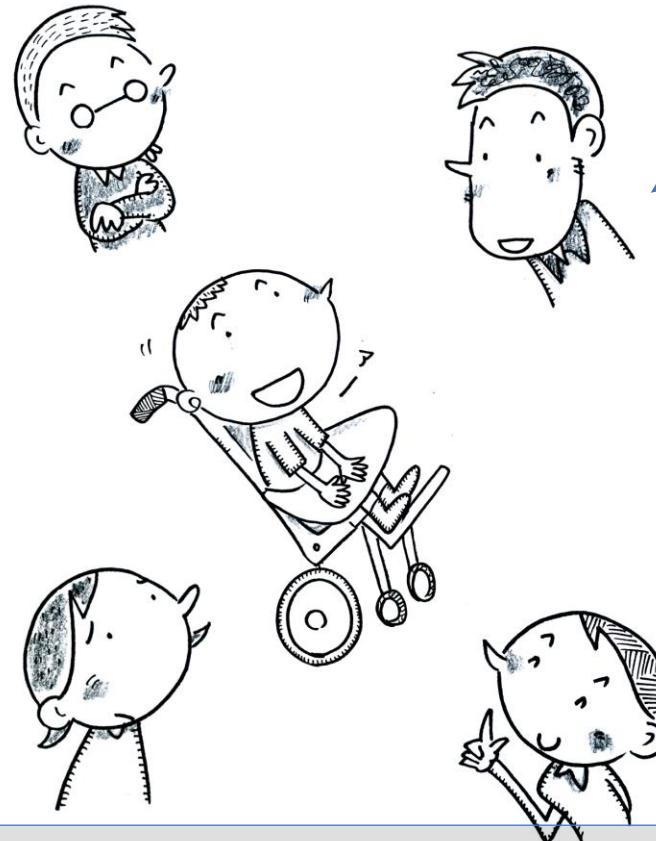
後日談④卒業を前に

►これまででは、学校生活があっての、過ごし方を考えていた。でも、これからはいろいろと違う。

今までなら、私（母親）の支度の様子を一つ一つ聞かせて、学校に出かけていたが、これからは事業所さんが「お迎え」に来てくれる。親子のタイミングで外に出ると、何分か待ちぼうけと言うことも。これまでやってきた大切なことを思い出しながら、新しい生活を親子で作っていこうと思っている。

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