たんとキッズあおき通信

Vol.31





コラム　～　子どもの意思決定を考えてみた（予告）　～

秋というかお盆が終わってからは、昨年このコラムで書いた記憶がありますが、福祉業界は研修ラッシュです。今年も、いくつかの研修の組み立てや運営に関わっているのですが、その中で児童分野の支援者が多くなってきており、話題になった一つが「子どもの意思決定」です。

意思決定と聞くと、ものすごく難しい話なのではないか？と思われます。
確かに簡単な話ではないのですが、言ってしまえば自分の気持ちや思いを正しく周囲に伝えそれを受け入れるということです。
最近は、子どもの気持ちを受け止めてくれる両親、そして、先生が増えてきています。その反面、「これは本当に子どもの気持ちなのか？」と思う事も増えています。
そんな思いが、私たちの分野でも成人から始まり、今は児童の子どもたちにも考え方が広まりつつあります。

もともと、「意思決定」を手伝うことを「意思決定支援」と呼び、ここ数年考えられてきました。
国連が提唱してきた「障害者権利条約」というものがあり、２００６年１２月に国連で採択され、そこから国連加盟国は自分たちの国が実施している障害者への支援について整備し、批准（ひじゅん　※受け入れること）してきました。その中でも日本は比較的遅く２０１４年２月にこの条約を批准しました。
この権利条約の中には以下のものが盛り込まれています。
①差別の禁止　②合理的配慮　③分野別の取り組み
この３つは、批准した国は受け入れをし必要であれば法律を改正する必要があります。
日本では、これに関連した法律として　障害者支援法、障害者差別解消法、障害者雇用促進法、障害者総合支援法　があり、この中に　意思決定支援の内容が盛り込まれています。
それまで、この日本の中で障がい者の意思が無視されてきたわけではありません。しかしながら、多くの状況で、障がい者の意見は後回しにされ、受け入れてもらえない環境が長く続いていたことも否定できません。
その後、日本の中でも徐々に障がい者の権利が尊重されつつあり、多くの場所で障がいを持った方々が活躍する場面が増えてきています。
そして、今は次の段階として、障がい児の意思　ということに着目されるようになってきました。
来月はこのあたりをもう少し深堀りしていきたいと思います。

裏面も読んでいただき、何かお子さんに不安や心配事などがありましたら、村の保健師や教育委員会、
たんとキッズあおきまで、ご相談いただければ対応いたします。

たんとキッズあおき（ＮＰＯ法人たんと。）
TEL 0268-75-6789
青木村田沢3075－1

■開所時間　9:00-17:00
■定休日　　土日祝日

NPO法人たんと

あなたの知らない発達障がいの世界

2026.9

スキマ時間と暇つぶし

スキマ時間って聞いたことありますか？　多くの方が「なにそれ？」と思われる言葉ではないかと思います。
普段からこの言葉をよく使うことはあまり生活の中ではないと思います。

スキマ時間とは…。

予定と予定の間に発生する　「何をしたらいいのかわからない時間」のことを「スキマ時間」と呼んでいます。
実は、このスキマ時間、見落としがちなのですが実はとても大切な時間なのです。
みなさんは、このスキマ時間、例えば１０分あったとした時、何をして過ごしますか？



最近だと「スマホで SNS を見る」「ゲームをする」という人は少なくないかもしれませんね。
本を読むという人もいるかもしれませんし、中にはパズルをする人もいるのかもしれません。過ごし方は基本的には自由だと思います。
しかし、発達障がいのある方々の多くはこの「スキマ時間」に様々な課題行動（問題行動と言う方々もいますが）が起きやすくなります。

なぜ？スキマ時間だし、自由だし、何やっていてもいいのに？

きっと、そう思われると思います。しかし、実はこの「自由」という時間が彼らにはとても難しい時間と言われています。なぜ難しいのか？というと、「何をしてもいい」というのが、いわゆる曖昧な表現になり、自分自身で「１０分ぐらいだったら○○しよう」などと、頭の中で自分の頭の中でイメージをしてその時間で収まる行動を選択することが苦手です。
結局、その時間で収まらない切り替えが難しい事（最後まで見ないと気がすまない長い時間の Youtube を見始めてしまうなど）を始めたり、不安になってしまい落ち着きがなくなって、行動が収まらない、その場にはそぐわない行動（どこかに行ってしまうなど）を起こしてしまうことがあります。

じゃあ、どうすればいいのでしょうか？
これは、その場で考えて出来る事は限られてしまう。いわゆる引き出しが少ないという状況なので、最初から５分、１０分程度で終わる好きなこと（暇つぶしができること）を練習して覚えておく必要があります。

例えばどんなこと？

◆雑誌を読む
◆できそうなパズルをする
◆絵を描く　など



ちょっとした時間を過ごす方法が身につくと、自然にスキマ時間を埋める事ができ、落ちつた行動が出来るようになります。

そして、これが時間をどうしたらいいかわからない時間に過ごす方法として身につくことで、ただひたすら暇な時間を待つのではなく、好きなことをしているうちに時間になる　という意識に変わり、待つ時間の課題行動が減ってきます。
これを小さい頃から身につけて置くことで、大人になった時にも時間を過ごす方法が上手になったり、無理な事をして、自分自身が不安定になることを避ける事ができるようになります。
みなさんも、もし、やることがなくて暇という時間があったら、ぜひこのようなスキマ時間を有効活用できるようなネタを作ってみてください。