令和５年度　　兵庫県立視覚特別支援学校　　支援部

アイ・あい だより

12月号

最近は、「日本も、四季ではなく二季」と言われるようになってきているとは聞いていましたが、今年の 11 月の上旬は半袖、中旬からはコートやマフラーと、「夏→冬」「秋がない」を実感するような気候の変化でしたね。みなさん、体調はいかがでしょうか？

もう早や、今年も最後の月になりました。今月は**「援助依頼」**と**「メタ認知」**についてです。

援助依頼の必要性

障害のある人だけではなく、どんな人でも一人だけで生きていける訳ではなく、いろいろと周りの人に手伝ってもらったり、教えてもらったりして生きています。そのお手伝いをしてもらうためには、対人関係や社会性、前月号に載せたコミュニケーションの力が大切です。

視覚障害児者の三大不自由は、「①歩行 ②日常生活動作 ③文字の処理」と言われていて、それを学校などで学んでいるわけですが、社会に出ると、この３つができているだけでは、世の中でうまくやっていけません。

学校という環境は、実は温室状態で、周りにお手伝いをしてくれたり、支援をしてくれたり、気遣ったりしてくれる大人や友達がたくさんいます。そのため、本人が困っていると、本人が何も発信しなくても、周りが声を掛けてくれたり、手伝ってくれたり、代わりにやってくれたりすることが多いです。しかし、社会に出ると、本人が「困っている」ことを発信しなければ、周りが積極的に気遣ってくれたり、適切に手伝ってくれたりすることは少なくなります。つまり、「本人が、自分が困っていることを適切に周りに発信し、助けを求める」ことが必要になるということなのです。これを**「援助依頼」**と言います。

援助依頼は、必要になったときにすぐにできるようになるものではありません。小さい時から、「自分は困っている」「だから助けて欲しい」と発信することを教えなければいけません。そのためには、

「①困っている自分が分かる」
「②困っていることを伝える相手がいる」
「③困っていることを伝えて助かった」

という経験を積み重ねることが大切です。

援助依頼とメタ認知の関係性

ここで大切になるのは、先に書いた「対人関係や社会性」「コミュニケーション」だけではなく、「自分が何に困っているか」「何を手伝ってもらえばいいのか？」を知る力です。この力を「メタ認知」と言います。**「メタ認知」**とは、「自分の認知(考える・感じる)を俯瞰的にとらえる能力」のことをいい、自分を客観的に観察することで自分の足らないものが見え、改善していくことで自分を成長させることができるようになります。つまり、**「自分は何ができて、何ができないか」**を知ることです。

「援助依頼」をするためには、この「メタ認知」が大切で、「自分ができないことが分からず、適切に援助依頼ができない」のも、「頑張れば自分でできるのに、何でも手伝ってもらおうとする」ことも、「メタ認知が弱い」ことになります。

発達障害の特性の一つに、「自分の視点でものを見ること」が中心で、「自分のことを客観的に見ること」の苦手さが挙げられます。この「自分自身のことを客観的に見る力」こそが、「メタ認知」なのです。つまり、「メタ認知が弱い→援助依頼が適切に出せない」であったり、「コミュニケーション力や対人関係に困難がある→援助依頼が出せない」ことから、行動が受け身的になったり、指示待ちになったりすることが多く見られます。また反対に、「自分はできる、大丈夫だと思っている→失敗を繰り返す」ことも、メタ認知の弱さから起こっていることです。

このように、「メタ認知」「対人関係・社会性」「コミュニケーション」は、「援助依頼」と大きく関わっていて、発達障害をはじめ、視覚障害児者にも必要な力と言えるでしょう。

援助依頼ができるようになるためには？

さて、援助依頼が出せるようにするためには、周りはどうやって関わればいいのでしょうか？今まで述べてきたように、まずは「困っている」ことを本人が実感しなければいけません。そのためには、「困っている状況」が必要で、子どもが困る前に、または困るとすぐに、大人が手を出してしまうことは、NG です。しばらく様子を見て、困っていることを本人が実感し、それでも援助依頼が出ない場合は、「どうしたの？」と言葉少なに声を掛けてやり、本人から困っていることを訴えさせ、「だから？」と返事をして、「どうして欲しいか」を言わせるようにすることです。これを繰り返すうちに、自然に「〇〇に困っているので、〇〇して下さい」と言えるようになります。要するに、周りの大人が静かに見守り、子どもの様子を観察しながら、本人から発信する機会を作ったり、訴え方を教えたりすることが大切です。