

障がいのある子どもと暮らす
ご家族のための
エンパワメントプログラム



当プログラムにご参加くださり、ありがとうございます。このプログラムは、講義形式ではなく、すべての回において自分たちで話す／話し合う事が中心のプログラムです。

このプログラムでは、障がいのあるお子さんをおうちで育てている保護者の皆さんにお集まりいただき、全4回(もしくは3回)のグループワークを通じて、周りの協力を得ながら上手に家族の生活を整える力(家族エンパワメント)をつけていきます。家族エンパワメントとはお子さんを養育しているあなたが、家族の皆さんや、医療・福祉サービスの提供者、行政の担当者などと協力して生活を整える力です。そして家族エンパワメントには**家族 (FA)・サービスシステム (SS)・地域 (SP) の3つのレベル**があります。

(※) くわしくは、別冊「家族エンパワメントを知るための tips イラスト集」をご覧ください。子育てやケア、その他の日常生活のことなど、ご自身のことを振り返り、自分のできているところをしっかりと認めることも大切です。自信をもって子育てやケアに向き合えるよう、このプログラムを活用していただきたいと思います。

お子さんご家族をとりまく 現状を知る

月 日()

第1回

- 参加者同士で自己紹介をします。
- エコマップの作成・共有を通じて自分とお子さんと家族の現状を振り返ってみましょう。

自宅でご自身・お子様・ご家族の1週間の生活を記録してみましょう。

お子さんご家族の 実際の生活を振り返り、 希望する生活を明らかにする

月 日()

第2回

- 参加者同士でご自身・お子さん・ご家族の1週間の生活を共有します。
- 現在の生活での課題・希望する生活を考えてみましょう。

希望する生活のための目標を立ててみましょう。

お子さんご家族の希望する 生活に向けて目標を立てる

月 日()

第3回

- 参加者同士で希望する生活に向けての目標を共有します。
- 前向きで具体的な目標を立ててみましょう。

立てた目標に向けて実行し、自己評価をしてみましょう。

これまでのグループワークを 振り返る

月 日()

第4回

- 参加者同士で目標に向けての実際の行動と生活上の変化、自己評価を共有します。
- 現在の生活での課題・希望する生活を知ってきましょう。

あなたにとって有意義なプログラムとなるよう、参加にあたり、下記をお約束願います。

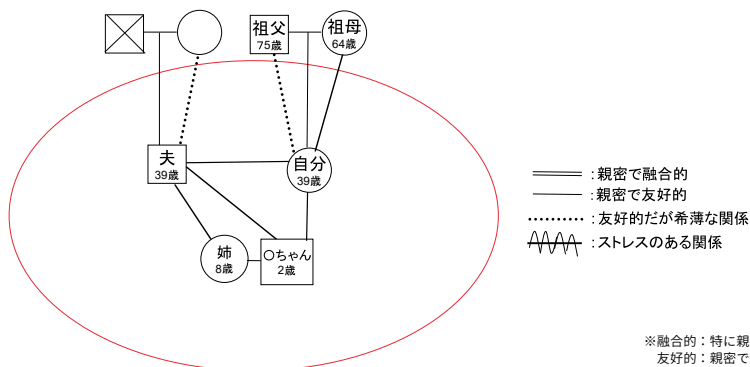
- 毎回出席する
- グループワークに積極的に参加する
- グループワークにおいて他の人について聞いたことを他言しない
- ホームワークに取り組む

お子さんご家族をとりまく現状を知る

エクササイズ1 ▶ 家族構成を図に描いてみましょう。

自分・お子さん・その他の家族を女性は○・男性は□で描いて線でつなぎ、年齢を書き、同居家族を赤丸で囲みましょう。家族の関係性により線の種類を変えてください。

書き方例



※融合的：特に親密で一緒に何かをする関係
友好的：親密で親しみの持てる関係

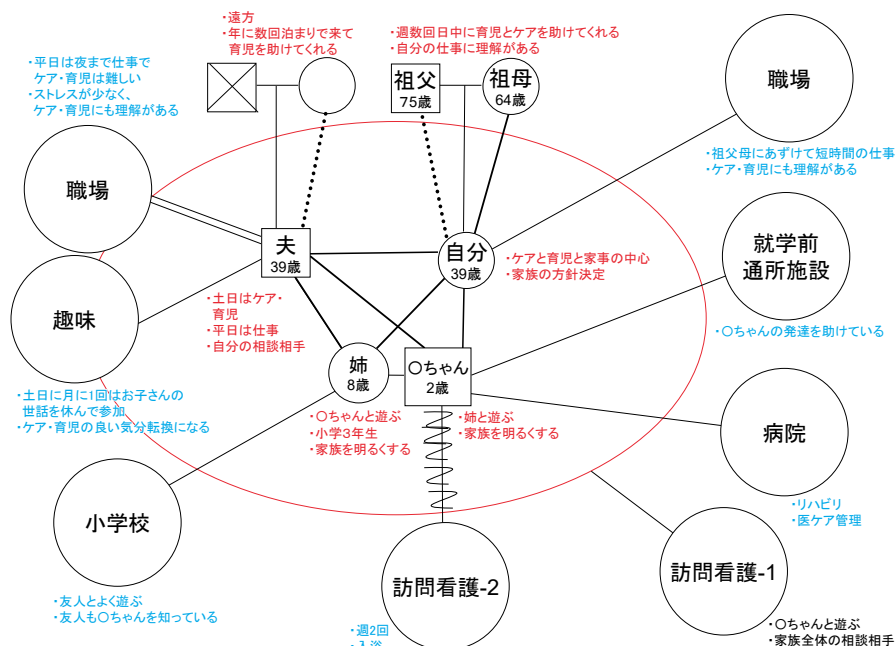
エクササイズ2

家族内での役割分担（ケア、家事、リーダーシップ、方針決定など）について考えたことを、家族構成の図に色付きのペンで自由に書き加えてみましょう。

エクササイズ3

家族それぞれの社会との接点のうち、お子さんのケアに影響しているもの（仕事、友人、趣味など）を記載してみましょう。また、障がいのあるお子さんにかかわる専門職（医師・看護師・介護福祉士・学校の先生・行政の担当者…など）との関係や、社会資源（訪問看護、訪問診療、訪問リハビリ、デイサービス、短期入所…など）を色付きのペンで書き加えてみましょう。最後に、お子さんのケアに関してご家族との繋がりがある他者・施設・機関との関係性を図（エコマップ）にしてみましょう。

書き方例



最後に、家族エンパワメントの3つのレベル 家族（FA）・サービスシステム（SS）・地域（SP）に該当する部分を色付きの○で図に書き入れてみましょう。 FA：赤 SS：青 地域：緑
迷ったら、別冊「家族エンパワメントを知るための tips イラスト集」を見てみましょう。

エクササイズ1

エクササイズ2

エクササイズ3

お子さんご家族に関する施設や機関を図にしてみましょう。また、お子さんのケアに関して他者や施設、機関との関係性を図（エコマップ）にしてみましょう。

私の家族のエコマップ

エクササイズ4

エコマップをもとに話し合ってみましょう

エクササイズ3で作成したエコマップをもとに、皆さんで自由に話し合ってみましょう。

- 家族内での役割分担については、どうでしょうか？
- 専門職者との関係性や社会資源の活用については、どうでしょうか？

エクササイズ5

今回のグループワークを振り返ってみましょう

グループワークを通じて、感じたこと、分かったこと、疑問に思ったことなどを、自由に話し合ってみましょう。お子さんご家族の現状で気づいたことをメモしましょう。

ホームワーク 1 お子さんご家族の生活を記録してみましょう

次回に向けて、今日から一週間（次回のグループワークまで）、お子さんご家族の実際の生活について、「私、子ども、家族の1週間」に記録してみましょう。

私、子ども、家族の1週間 「第1回目のグループワーク終了翌日から第2回目グループワークの前日まで、どのような1週間でしたか？」

日時 曜日	／（ ） 平日の一例			／（ ） 休日の一例			／（ ） その他（特別なイベントがあるなど、 平日・休日以外の過ごし方の日）			記入例			日時 曜日
	私	子ども	その他家族	私	子ども	その他家族	私	子ども	その他家族	私	子ども	その他家族	
4:00													4:00
5:00													5:00
6:00										起床 パパと兄のごはん、 お弁当づくり	注入（パパ）	パパ起床	6:00
7:00												兄起床 パパ出勤	7:00
8:00										登校準備 バス停まで連れて行く		兄登校	8:00
9:00											登校（送迎バス）		9:00
10:00										洗濯、掃除			10:00
11:00										↓			11:00
12:00											注入（学校）		12:00
13:00										昼食			13:00
14:00										市役所で手続き			14:00
15:00										買い物して帰宅	下校、放課後デイへ （送迎バス）		15:00
16:00										子どもの引き取り、 子どもの入浴準備	帰宅		16:00
17:00											訪問看護で 入浴		17:00
18:00										夕食づくり		兄帰宅	18:00
19:00											注入（私）		19:00
20:00										夕食		パパ帰宅 夕食	20:00
21:00										夕食片付け 翌日の準備			21:00
22:00													22:00
23:00										兄の学校に提出する 書類づくり		兄就寝	23:00
0:00										入浴			0:00
1:00										就寝		パパ就寝	1:00
2:00													2:00
3:00													3:00

第2回

お子さんにご家族の実際の生活を振り返り、希望する生活を明らかにする

前回で、お子さんにご家族をとりまく現状について考えられたと思います。この回ではさらに実際の生活について振り返り、そのうえでどのように生活していきたいのかを、考えてみましょう。

エクササイズ1 ▶ お子さんにご家族の実際の生活を発表しましょう

前回のホームワークで取り組んだ、お子さんにご家族の実際の生活について発表してください。自分や他のメンバーの発表を聞いて、印象に残ったことをメモしましょう。

エクササイズ2 ▶ 実際の生活上の課題をみつけましょう

エクササイズ1で発表した実際の生活の中で、家族内での支え合い、家族以外からの協力（施設、機関など）をもっと受ける必要があるか、あなたが担っている役割を他の人と協力して行えるかを話し合います。

あなたが実際の生活上の課題と考えたことをメモしましょう。

エクササイズ3 ▶ 「Imagine the future ～未来のために今すべきこと」 希望する生活を思い描こう！

エクササイズ2を踏まえて、あなたが希望する生活について話し合しましょう。あなたが思い描いた、希望する生活をメモしましょう。

今から1年後、10年後のように、いくつかの時点でのご自身と家族の具体的な暮らしの様子を考えてみましょう。想像し、年数を設定してみてください。

折り込みの用紙を使用してみましょう。

エクササイズ4 ▶ 今回のグループワークを振り返りましょう

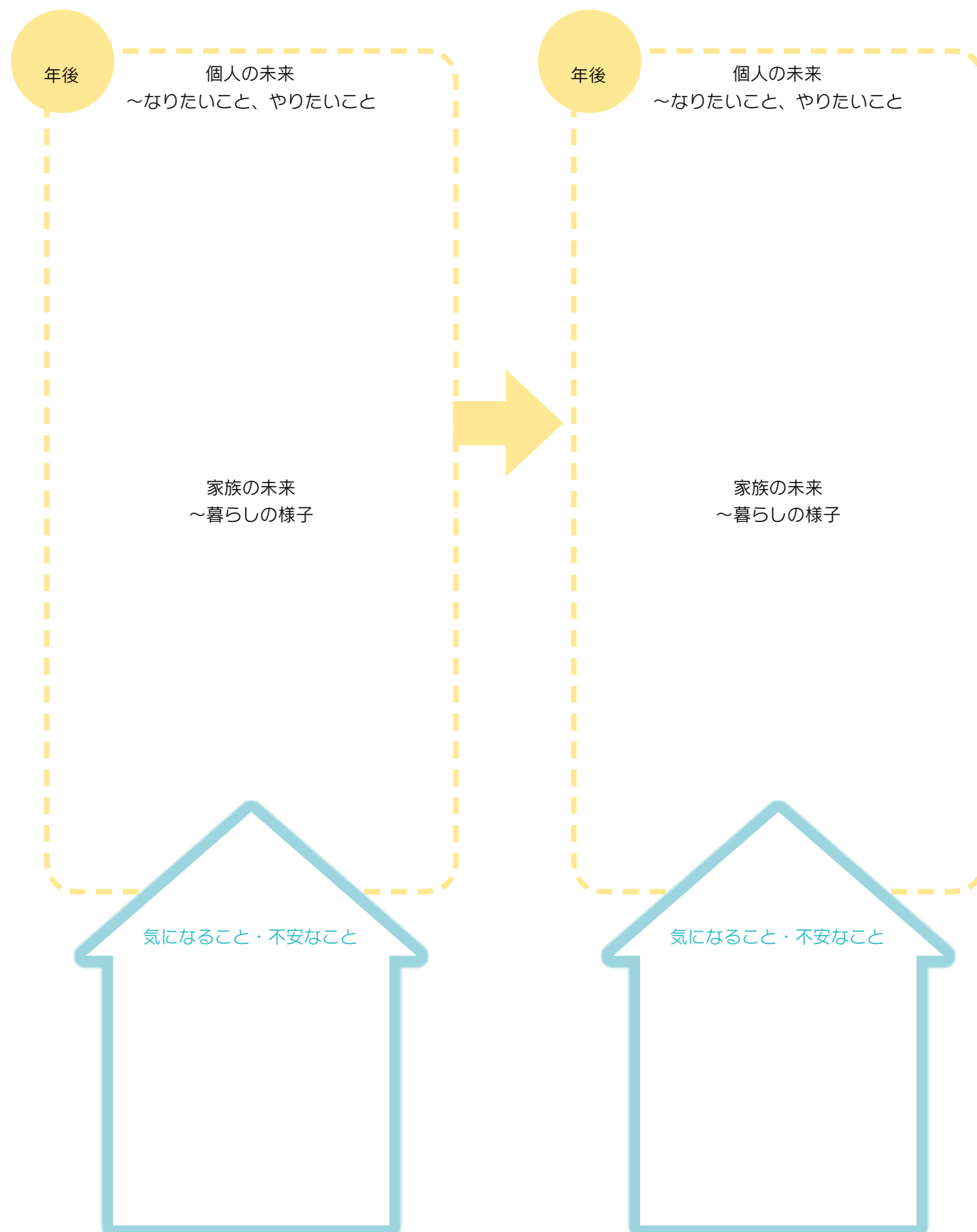
今回のグループワークを通じて、感じたこと、分かったこと、疑問に思ったことなどを話し合しましょう。実際の生活上の課題と希望する生活について気づいたことをメモしましょう。



エクササイズ3 「Imagine the future ～未来のために今すべきこと」 希望する生活を思い描こう！

エクササイズ2を踏まえて、あなたが希望する生活について話し合いましょう。あなたが思い描いた、希望する生活をメモしましょう。

今から1年後、10年後のように、いくつかの時点でのご自身と家族の具体的な暮らしの様子を考えてみましょう。想像し、年数を設定してみてください。



エクササイズ1 希望する生活のための目標を立てよう

希望する生活を実現するための具体的で前向きな目標を立てましょう。

エクササイズ3 希望する生活のための目標を、 家族エンパワメントの視点から考えてみよう

目標を立てたら、家族エンパワメントの視点から、目標の達成に向けて家族内で何ができるか（FA）、サービス提供者とともに何ができるか（SS）、地域で行政と共に何ができるか（SP）について話し合い、書き加えてみましょう。書き加えたら、FAは赤・SSは青・SPは緑のペンを用いて、線で囲ってみましょう。

前は、実際の生活を振り返ることで、生活上の課題と希望について考えられたと思います。この回では、希望する生活に向けて「具体的で取り組みやすい目標」を立てて整理してみましょう。

エクササイズ1 ▶ 希望する生活のための前向きで具体的で取り組みやすい 目標を立てよう

第2回のエクササイズ3で取り組んだ、希望する生活を実現するための具体的で前向きな目標を立てましょう。考えた目標は、エクササイズ1「目標」の欄に記載してみましょう。考えた目標について、「前向き」「具体的」「取り組みやすい（無理がある内容でないか）」という視点で確認し、気になる部分があれば修正しましょう。

エクササイズ2 ▶ 希望する生活のための目標を発表しましょう

希望する生活のための目標について発表してください。目標について、「前向き」「具体的」「取り組みやすい（無理がある内容でないか）」という視点で話し合しましょう。

自分や他のメンバーの発表を聞いて、印象に残ったことをメモしましょう。

エクササイズ3 希望する生活のための目標を家族エンパワメントの視点から考えてみよう

第1回で学んだように、家族エンパワメントとは「お子さんを養育しているあなたが、家族の皆さんや、医療・福祉サービスの提供者、行政の担当者などと協力して生活を調整える力」です。そして家族エンパワメントには、家族（FA）・サービスシステム（SS）・地域（SP）の3つのレベルがあります。

エクササイズ1で立てた目標について、家族エンパワメントの視点から、家族内で何ができるか（FA）、サービス提供者とともに何ができるか（SS）、地域で行政と共に何ができるか（SP）について考えてみましょう。考える際には、FAは赤・SSは青・SPは緑のペンを用いて、線で囲ってみましょう。

家族エンパワメントの視点であるFA（家族）、SS（サービスシステム）、SP（地域・行政）から、家族内で何ができるか、サービス提供者とともに何ができるか、地域で行政と共に何ができるかについて話合しましょう。

（※）別冊「家族エンパワメントを知るためのtipsイラスト集」をご覧ください。

エクササイズ4 今回のグループワークを振り返りましょう

今回のグループワークを通じて、感じたこと、分かったこと、疑問に思ったことなどを自由に話し合しましょう。

希望する生活に向けた目標について、気づいたことをメモしましょう。



ホームワーク 2 立てた目標に向けて実行しましょう

今回、明確になった目標に向けて実際に行動してみましょう。小さな行動でも大丈夫です。

実際、行動してみたことは、FA（家庭内で）、SS（サービス提供者とともに）、SP（行政や地域とともに）のどのレベルの目標か考えて書き込んでみましょう。また行動してみた結果を振り返ってみましょう。

実際に行動したこと（動いたこと）			実際に行動してみて どうだったか （考えたこと）
FA （家族）	SS （サービスシステム）	SP （地域・政治）	

第4回

これまでのグループワークを振り返る

今回は、希望する生活に向けた目標について考えてみました。この回では、これまでのグループワーク全体を通じての、生活上の変化や気づき、課題について振り返りたいと思います。

エクササイズ1 ▶ 目標に向けて動いたこと・考えたことを共有してみましょう

前回のホームワークで取り組んだ、希望する生活のための目標に向けて実際に行動したことを発表してください。行動してみてどうだったか、生活上の変化や自己評価も自由に発表してください。

他のメンバーの発表を聞いて、印象に残ったことをメモしましょう。

エクササイズ2 ▶ グループワーク全体を振り返りましょう

このプログラムでは、お子さんご家族をとりまく現状を知り、実際の生活を振り返ることで、希望する生活を明らかにしました。

あなたがこのプログラムに参加しようと思った理由・動機を含めて、グループワーク全体を振り返り、生活上の変化や気づき、これからも目標をうまく実現していくにはどうしたらいいのか？について話し合います。

全4回のグループワーク全体を通じて、気づいたことをメモしましょう。

プログラムはこれで修了です。これからもあなたご家族にとって、当プログラムでの経験が役立つものであったら幸いです。ご参加ありがとうございました。

修了証番号：

修了証

殿

あなたは障がいのある子どもと暮らすご家族のためのエンパワメントプログラムに参加され、その全課程を修了されました。

ここにこれを証します。

年 月 日

障がいのある子どもと暮らすご家族のための
エンパワメントプログラム
開発者一同

障がいのある子どもと暮らすご家族のためのエンパワメントプログラム 第2版

発行 2020年7月9日

編集	涌水	理恵	筑波大学
	藤岡	寛	茨城県立医療大学
	西垣	佳織	聖路加国際大学
	松澤	明美	茨城キリスト教大学
	佐藤	伊織	東京大学
	岩田	直子	筑波大学附属病院