

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

—ファシリテーションBOOK—



ファシリテーター心得

ファシリテーターの役割

本プログラムの目的は、プログラムに参加された方が、参加者同士のグループワークを通じて、子どもの養育に必要な知識や情報を得て、それを実際の生活やケアの中に取り入れて、親としての自信をつける、またパートナーやケア担当者、行政担当者に自分の意見を伝え、協働することです。

個々の参加者が上記目的を達成するために、参加者による主体的で有意義なグループワークが行われるよう、プログラムを運営することがファシリテーターの役割です。

ファシリテーターの心得

ファシリテーターの役割を果たすのに、以下のことを念頭において行動するとよいでしょう。

▶ プログラム運営について

- ・プログラム実施に必要な準備や設営を周到に確実にしておく。
- ・テキストに準拠して行う。
- ・各グループワークの主題や時間をあらかじめ明確に決めておく。

▶ 参加者への態度

- ・親としてのみでなく一人の人間として受け止める。
- ・子どもと親のサポーターとなる。
- ・努力を認め、ねぎらう。
- ・指示ではなく、提案をする。
- ・問題解決の方法を参加者自身から引き出す。
(参加者自身が気づくこと・考えること・決めることを促していく。)

▶ Web 上の実施の留意点

- ・対面のときよりも、参加者の状況（物理的にも情緒的にも）が把握しづらくなります。常に画面上で状況を捉えつつ、時折話を振ったり、声をかけたりして、反応を得る必要があります。

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みましょう。

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

■全プログラムの概要を説明する。参加者に各回の開催日時を確認し、テキストに書き入れてもらう。

■ホームワークは第1回終了後と第3回終了後にある。

■プログラム参加にあたっての約束をお願いします。(Web参加にあたっては、原則画像オンにしてください。発言や意思表示を積極的かつ明確に行ってください。を参加者にならず伝える。接続状況などの困りごとが発生した場合には、メールや電話でのトラブル受付(連絡)先を伝えておく。)

■参加者に自己紹介(お子さんやご家族のこと、今回参加しようと思ったきっかけ、参加してどうなりたいか等)をしてもらう。

エクササイズ1 エクササイズ2 エクササイズ3

お子さんと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。お子さんとご家族の現状で気づいたことをメモしましょう。

エクササイズ4

■発表およびディスカッション

- 作成したエコマップをもとに参加者に発表してもらう。
- 発表にあたっては、エコマップの写真を取り、プロジェクターで投影する。（Webの場合、発表者自身にエコマップの画面を示してもらう。）
- 発表ののち、気づいたことや質問がないか他の参加者に問いかける。
- 以後、参加者同士のフリーディスカッションとする。
- ディスカッションの内容が逸れたり滞ったりする場合は、家族や専門職者との関係性、社会資源の活用に注目してディスカッションを促す。
- 時間になったら、ディスカッション内容を総括し、発表者を拍手で労う。
- 話し合った内容をメモしておくよう伝える。

2,3 ケースで
計 **60 分以内**
1 ケースあたり
20 分程度

エクササイズ5

■振り返り

- 今回のグループワークを通じての意見、感想、疑問を各自発表してもらう。
- 気づいたことをメモしておくよう伝える。

15 分

📌 **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

ホームワーク 1 の説明

平日・休日・その他それぞれの生活状況を
例にならって記録するよう伝える。

5 分

■ 解散後、フリートーク、質
問受付

10 分

第2回

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

前回で、お子さん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1

■前回のホームワークの発表 および ディスカッション

- 前回のホームワーク（ホームワーク1）の結果を参加者に発表してもらう。
- 発表にあたっては、ホームワーク1の写真を撮り、プロジェクターで投影する。（Webの場合、発表者自身にホームワーク1の画面を示してもらう。）
- 発表ののち、気づいたことや質問がないか他の参加者に問いかける。
- 以後、参加者同士のフリーディスカッションとする。
- 日常生活およびお子さんへのケアを続けていくうえで、パートナーや専門職者との協働に注目する。
- がんばっていること、できていること、について褒め讃える。
- 課題となっていることについては課題を明確にし、今後のグループワークで対処のきっかけを得ることを伝える。
- 時間になったら、ディスカッション内容を総括し、発表者を拍手で労う。
- 印象に残ったことをメモしておくよう伝える。

2,3 ケースで
計 60 分以内

1 ケースあたり
20 分程度

エクササイズ2

■個人ワーク

（エクササイズ1においてすでに明らかになっているかもしれないが、）あらためて他者と協働するうえでの課題を総括し、各参加者の生活上の課題と考えたことをメモするよう伝える。

5 分

エクササイズ 3

■個人ワーク + 発表

- 生活上の課題を踏まえて、希望する生活について、近い未来（たとえば1年後）とやや遠い未来（たとえば10年後）の2時点で、自分のことと家族全体のことをそれぞれ考えて、9ページ左側に記入してもらう。（Webの場合、ラウンドによる進捗確認はできないので、時折声掛けし、ワークブックを画面に示してもらうことで、進捗を把握する。）
- その後、発表してもらう。

個人ワーク

10分

発表

2,3 ケースで
計 20 分以内
1 ケースあたり
6 分程度

エクササイズ 4

■振り返り

- 今回のグループワークを通じての意見、感想、疑問を各自発表してもらう。
- 気づいたことをメモしておくよう伝える。

10分

次回の説明

希望する生活に向けての目標設定を家族エンパワメントの視点から考えてみることを予告する（9ページ右側）。

5分

■解散後、フリー トーク、質問受付

10分

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。

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

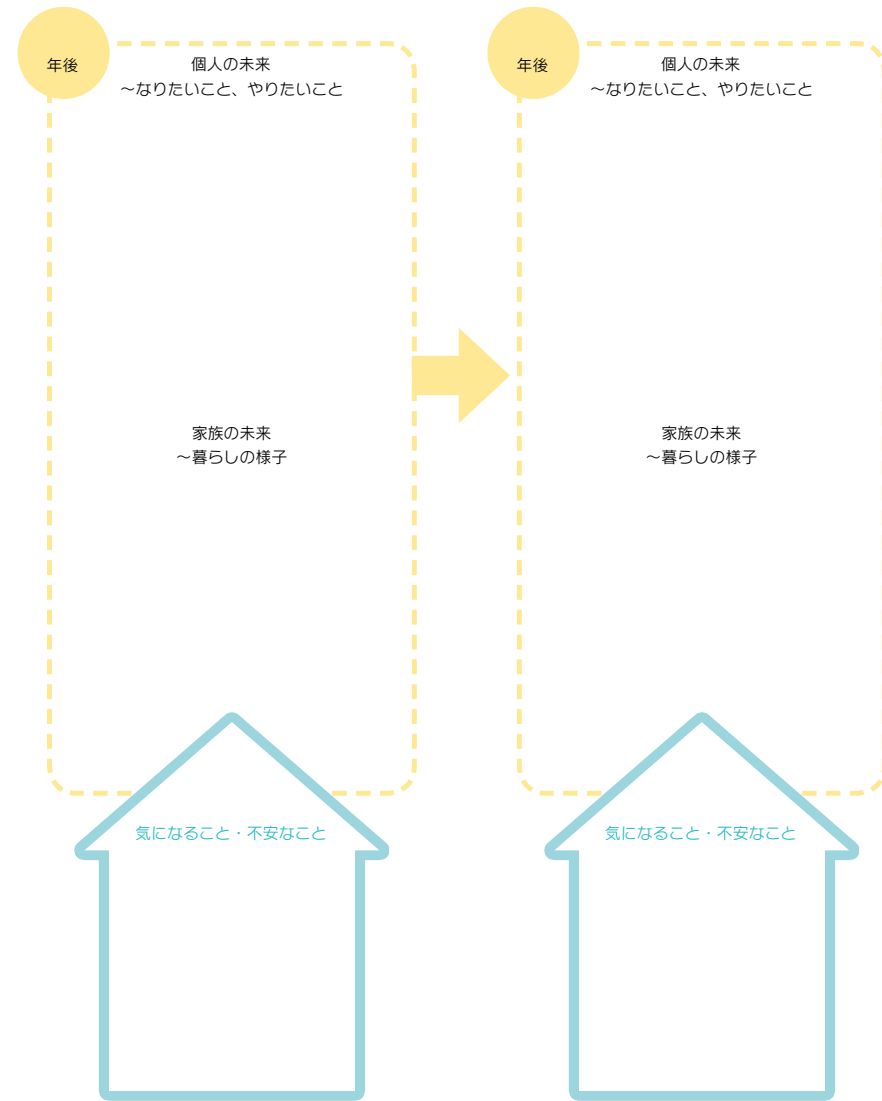
今回のグループワークを通じて、感じたこと、分かったこと、疑問に思ったことなどを話し合いましょう。実際の生活上の課題と希望する生活について気づいたことをメモしましょう。



**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。

**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な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。



第3回

お子さんご家族の希望する生活に向けて 目標を立てる

前回は、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「具体的に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に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。

11

エクササイズ1

■個人ワーク

- 11ページを読み、「前向き」「具体的」「取り組みやすい」目標を考え、9ページ右側のワークシートに各自書いてみるよう伝える。
- まずは目標の主語を「私」にして考えるよう伝える。

5分

エクササイズ2

■発表およびディスカッション

- 印象に残ったことをメモしておくよう伝える。
- エクササイズ1で立てた目標について参加者に発表してもらう。
- 発表にあたっては、9ページ全体の写真を撮り、プロジェクターで投影する。(Webの場合、発表者自身に9ページ全体の画面を示してもらう。)
- 発表ののち、気づいたことや質問がないか他の参加者に問いかける。
- 以後、参加者同士のフリーディスカッションとする。
- 「前向き」「具体的」「取り組みやすい」目標が立てられている場合には、称賛する。また「前向き」「具体的」「取り組みやすい」目標になっていない場合でも肯定的に接し、参加者自身が改良案を再考できるように見守る。
- 目標が出てこない場合、どのような目標が立てられるかグループでアイデアを出してもらう。
- 時間になったら、ディスカッション内容を総括し、発表者を拍手で労う。

2,3 ケースで
計 30 分以内

1 ケースあたり
10 分程度

エクササイズ 3

■個人ワーク + ディスカッション

- 12 ページを読み、家族エンパワメントの3つのレベルについて別冊で具体的に示す。
- エクササイズ 1 で立てた目標について、3つのレベルで色分けしてもらう。
- それぞれのレベルで、家族内で何ができるか、サービス提供者や地域・行政と何ができるか話し合ってもらう。
- 9 ページ右側ワークシート下半分に、「家族内で」「サービス提供者と共に」「地域・行政と共に」できそうなことをメモするよう伝える。
- 時間になったら、ディスカッション内容を総括する。

個人ワーク

10 分

ディスカッション

30 分

エクササイズ 4

■振り返り

- 今回のグループワークを通じての意見、感想、疑問を各自発表してもらう。
- 気づいたことをメモしておくよう伝える。

15 分

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する力」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、線で囲っていきましょう。

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し合います。

（※）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みましょう。

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。

12

↑ 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）	

ホームワーク 2 の説明

- 目標に向けて行動してみるよう伝える。
- 小さな行動でも大丈夫であることを伝える。
- 行動した結果を振り返ることを伝える。

5 分

■ 解散後、フリートーク、質問受付

20 分

エクササイズ 1

■ 前回のホームワークの 発表および ディスカッション

- 印象に残ったことをメモしておくよう伝える。
- 前回のホームワーク（ホームワーク 2）の結果を参加者に発表してもらう。
- 発表にあたっては、ホームワーク 2 の写真を撮り、プロジェクターで投影する。（Web の場合、発表者自身にホームワーク 2 の画面を示してもらう。）
- 発表ののち、気づいたことや質問がないか他の参加者に問いかける。
- 以後、参加者同士のフリーディスカッションとする。
- 目標に向けて実際に行動したこと、あるいは行動しようとしたことに注目する。
- がんばっていること、できていること、について称賛する。
- 行動に結びつかなかったことについては今後のどのように行動すればよいか、更にディスカッションを促してみる。
- 時間になったら、ディスカッション内容を総括し、発表者を拍手で労う。

2,3 ケースで
計 **60** 分以内
1 ケースあたり
20 分程度

第 4 回

これまでのグループワークを振り返る

前回は、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、お子さんご家族と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？について話し合しましょう。

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。

エクササイズ2

■振り返り

- プログラム全体を通じての意見、感想、疑問を各自発表してもらう。
- 気づいたことをメモしておくよう伝える。
- 修了証を授与し、これまでのプログラム参加を参加者一同で讃える。

15分

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
—ファシリテーション BOOK—

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