

# 「個別の QOL 計画を活用した指導実践」

## ～寄宿舍における QOL、寄宿舍でできることとは何か～

岩手県立盛岡視覚支援学校 寄宿舍指導員 築田 幸治

### 1 はじめに

本校寄宿舍には小学部から高等部専攻科の成人生徒まで在籍している。寄宿舍では毎年、本人と保護者のニーズを踏まえた「個別の QOL 計画」を作成し、各担当を中心に QOL の向上につながるよう支援をしている。年齢、社会経験、障がいなど生徒によって実態は大きく異なるが、異年齢集団の中での関わり方・活動の工夫により、本人の満足感や達成感が得られ、生活技術習得や自立に向けた今後の意欲などが「生活の質の向上」につながると考えられる。

以前にも同じ研究テーマで取り組み、課題として以下の 2 点が挙げられた。

- ・ 目標設定に対しての評価のあり方について
- ・ 本校寄宿舍における QOL の定義について

このことを受け、「寄宿舍では何をベースとして QOL 計画を作成し、評価するか」を念頭にそれぞれが実践を重ねている。本レポートでは、「個別の QOL 計画実践報告会」で発表された中の 2 事例をもとに「評価のあり方」や「寄宿舍でできること」について考えたことを報告したい。

### 2 研究実践

#### (1) 事例 1 【高等部 2 年 A】

##### ア 実態

- ・ 混合乱視。弱視（右：0.06 左：0.2 両眼：0.2）
- ・ 重複障がい学級在籍（知能検査 IQ：51）
- ・ 性格は穏やかで人なつっこく、他生徒との関係も良好である
- ・ 身体を動かすことが好きである
- ・ 音楽が好きで、自室では CD を聞いたり歌ったりしている
- ・ 自分の気持ちを表現することが苦手で、簡単な質問に対しても口ごもることが多い
- ・ 緊張をはらむ場面を特に苦手としていて、聞こえないふりをしたり、その場から立ち去ろうとすることがある
- ・ せっかちなため、全般的に雑になってしまっている

##### イ 目標

###### (ア) 長期目標

- a 寄宿舍生活に慣れ、楽しく過ごすことができる
- b 生活経験を拡大することができる

###### (イ) 短期目標（前期）

- a きまりや約束を守って生活することができる

- b 自分の気持ちを伝えることができる
- c 余暇の過ごし方を考えることができる

#### ウ 取り組みの様子

##### (ア) 支援内容・手立て

- a 生活のきまりや約束事（「棟から離れるときは職員に行き先を知らせる」「食堂へ行く際のマスク着用」など）を掲示し、一緒に確認する。
- b 会話の機会を多く設けることで、自分の気持ちを話す場面を増やす。その際は、職員が先に用件を聞くようなことは控える。会話中の言葉遣いが気になる場合は、指摘するだけでなく他の言葉遣いも提案する。
- c 遊具や本といった余暇を過ごす材料（方法）を提案し、それらを活用してもらうことで、過ごし方を考える際の選択肢を増やす。併せて、余暇時間内で「できること・できないこと」も伝える。

##### (イ) 経過

- a 生活のきまりについて、生活時程を中心に確認した。本人の理解・受容が早く、確認後の早い段階で先を見据えた行動を取り始めたため、ほぼ口頭確認のみで済んだ。「行き先を知らせる」「食堂へ行く際のマスク着用」については、それらの約束事を部屋に掲示し、随時確認することで意識付けを図った。数日間は意識した行動をみせていたが、「黙って棟を離れる」「マスクを着けずに食堂に行く」といったように、すぐに元の様子に戻っていた。生活の様子から、シール（を貼ること）を好きなことが分かったので、「約束が守れたら、カレンダーにシールを貼ることができる」と、本人の好きなものを活用したところ、「マスク着用」についてはその都度声をかけなくても着けていけるようになった。
- b 入舎当初から、職員側から話しかけて会話の機会を多くもつようにした。当初は、簡単な質問に対しても言葉に詰まっていたが、支援を続けていくことで言葉に詰まる場面は減っていき、会話中の言葉数も増えていった。また、やりたいことを自分から話せるようにもなってきた。言葉遣いについて、気になった際には別の言葉遣いを提案しているが、その度に首をかしげるなど、本人の反応は薄い状態である。
- c 寄宿舍にある遊具や本を紹介し、その中から興味を示したもので余暇時間を過ごしてみた。また、過ごす材料として保護者が準備してくれたもの（塗り絵、本、遊具、CD など）もあったので、それらも活用した。自宅では YouTube を見て過ごすことが多いようで、余暇時間になると「YouTube を見たい」という要望が出たが、寄宿舍では見られないことをその都度伝えるようにした。結果的に「YouTube の代案」を職員が提案する形となったが、職員が提案したもので過ごしていくうちに、「YouTube を見たい」という要望は減っていき、提案を待つだけでなく過ごし方を自分で決められるようになった。現在、本生徒の主な過ごし方としては、「野球」「塗り絵」「音楽（CD を聞く・歌う）」となっている。

## エ まとめと今後の課題

本生徒は当年度からの入舎である。入舎にあたって、「寄宿舍生活を楽しんでほしい」というのが保護者の一番の願いであった。寄宿舍生活を楽しむためには生活自体に慣れることが先決であり、そのためには自宅や学校とは異なるきまりや約束事があることを理解・受容してもらう必要があると考えた。そして、寄宿舍という新しい生活環境ができたことで、自分の気持ちを伝える場面や相手が増えるだけでなく、余暇の過ごし方を改めて考える機会となり、ひいては生活経験の拡大につながると考え、今回の目標を設定した。

相手が話していることの理解度は高いため、寄宿舍のきまりや約束事において視覚支援用の掲示物も使用してみたが、概ね口頭確認のみで守ることができていた。「マスク着用」のようになかなか定着しない約束事もあったが、寄宿舍での生活を通じて本人の好きなものが見えてきたこと、それを支援に活用することで、「シールを貼る」という楽しみを伴った形で定着を図ることができた。余暇時間の過ごし方についても、「できること・できないこと」を伝えていくことで受容することができていた。ただし、自分の考えや気持ちを伝えることはまだまだ苦手にしていてと感じる。言葉にしていまいく伝えられないと黙って立ち去ることも時折あり、卒業後を見据えると、その点は今後の大きな課題となっている。

## (2) 事例2【高等部1年 B】

### ア 実態

- ・ 眼鏡装着（右：0.2 左：手動弁 両眼：0.2）
- ・ 重複障がい学級在籍（知能検査 IQ：75）
- ・ 入舎4年目
- ・ 高等部の生活にも慣れ、毎日が楽しいと張り切って登校している
- ・ 健康面でも体調を崩すこともなく元気に過ごし、舎生活も楽しんでいる
- ・ 日常生活面においては、概ね一人でできているが、不十分なところが見られるため支援が必要
- ・ 歯科通院時、歯垢が溜まっていて歯磨きが不十分と言われてきた。家庭でも十分に磨いていないことが多い
- ・ 家庭では家族の話を聞かず、わがままに過ごしていることが多く、保護者は学校や寄宿舍への期待が大きい

### イ 目標

#### (ア) 長期目標

日常生活に必要な力を身につけることができる

#### (イ) 短期目標

- a 洗顔を手順に沿って行うことができる
- b 洗髪・洗体を丁寧にすることができる
- c 食後の歯磨きを丁寧にすることができる

## ウ 取り組みの様子

### (ア) 支援内容・手立て

#### a 洗顔

(a) 洗顔方法を職員と一緒に確認し手順を用紙に書いて机に提示する

(b) 洗顔の手順に沿って毎日練習を繰り返し行う

(洗顔) タオルを濡らして台に置く→眼鏡を外して腕をまくる→ぬるま湯で3回顔を洗う→タオルで拭く

#### b 洗髪・洗体

(a) 衛生の大切さを伝え、入浴前に洗髪・洗体の手順を確認する

(b) 手順に合わせて声かけで促し定着を目指す

(洗髪) 前頭部、頭頂部、側頭部、後頭部を50回ずつカウントし、指先に力を入れて洗う

(洗体) 各部位の洗い残しがないよう10回ずつカウントし、丁寧に洗う

#### c 歯磨き

(a) 時計を用いて3分間丁寧に磨くように促す

(b) 職員が手本を示し、手順に沿って一緒に歯磨きを行い、磨き方の基本を教える

(c) 歯ブラシの当て方や磨く強さ等のポイントを伝える

※意欲的に取り組めるよう、取り組み中は励まし、称賛する

※意識付けを図るため、チェックシートを作成し、振り返りを行う

### (イ) 経過

寄宿舎で頑張りたいことを本人と話し合い、保護者の「歯磨きをしっかりとるように指導してほしい。シャンプーや洗顔なども同様に指導してほしい」という要望も取り入れながら目標を設定し、取り組み内容や手順を考え提示した。各取り組みの手順に沿って担当と一緒に練習を繰り返し行い、定着を目指した。

6月に入ると家庭から「洗髪がきちんとできるようになってきた。ありがとうございます」と連絡帳に記載があった。本人に伝えると「両親に褒められるようになってきた」「棟の先生方からも以前より上手に洗えるようになってきている」と話していて、その様子からは、褒められたことに対しての達成感・満足感と共に、自信が付いてきているように感じられた。

取り組む過程での上達具合を確認するためにチェックシートを用いて評価することにした。その際、本人から「日常生活検定をしたい」とのアイディアが出された。気をつけるポイントと一緒に考えながらチェックシートを作成し、併せて各検定のスケジュールも計画した上で実施することにした。

## [日常生活検定]

### ① 洗顔検定

1回目 6/25(金) 起床後実施

洗顔検定 1回目

洗顔のチェックポイント(0で正しく、△で少し、×で正しくない)

①カサを準備し、ぬらしたにおく	○
②ぬれを十分に拭き取る	○
③ぬれを十分に拭き取る	○
④ぬれを十分に拭き取る	○
⑤顔をまんべんなく洗っているか	△
⑥目の周りや口のまわりをきれいに洗っているか	△
⑦洗い残しがないか	○

次に気をつけたいこと

①は洗った後、顔を乾かす前に顔を乾かす。

②は洗った後、顔を乾かす前に顔を乾かす。

40点

2回目 7/15(木) 起床後実施

洗顔検定 2回目

洗顔のチェックポイント(0で正しく、△で少し、×で正しくない)

①カサを準備し、ぬらしたにおく	○
②ぬれを十分に拭き取る	○
③ぬれを十分に拭き取る	○
④ぬれを十分に拭き取る	○
⑤顔をまんべんなく洗っているか	△
⑥目の周りや口のまわりをきれいに洗っているか	△
⑦洗い残しがないか	○

次に気をつけたいこと

①は洗った後、顔を乾かす前に顔を乾かす。

②は洗った後、顔を乾かす前に顔を乾かす。

78点

- ・ 手順に沿って洗顔することができるようになってきている
- ・ 顔の真ん中を擦るだけで、目や口の周りに汚れが残っていることが多く、鏡を見ながら汚れを確認した
- ・ 1回目、2回目ともに同じ項目(⑤顔をまんべんなく洗っているか、⑥目の周りや口の周りをきれいに洗っているか、⑦洗い残しがないか)ができていない

### ② 洗髪検定

1回目 6/30(水) 入浴時実施

洗髪検定 1回目

シャンプーのチェックポイント(0で正しく、△で少し、×で正しくない)

①シャンプーを十分に泡立てる	○
②シャンプーを十分に泡立てる	○
③シャンプーを十分に泡立てる	○
④シャンプーを十分に泡立てる	○
⑤シャンプーを十分に泡立てる	○
⑥シャンプーを十分に泡立てる	○
⑦シャンプーを十分に泡立てる	○

次に気をつけたいこと

①はシャンプーを十分に泡立てる。

②はシャンプーを十分に泡立てる。

10点

2回目 7/13(火) 入浴時実施

洗髪検定 2回目

シャンプーのチェックポイント(0で正しく、△で少し、×で正しくない)

①シャンプーを十分に泡立てる	○
②シャンプーを十分に泡立てる	○
③シャンプーを十分に泡立てる	○
④シャンプーを十分に泡立てる	○
⑤シャンプーを十分に泡立てる	○
⑥シャンプーを十分に泡立てる	○
⑦シャンプーを十分に泡立てる	○

次に気をつけたいこと

①はシャンプーを十分に泡立てる。

②はシャンプーを十分に泡立てる。

78点

- ・ シャンプーの泡立て方や手の使い方など、声かけや手を添えて行ったことで、洗い残しも減ってきている
- ・ 全体的に手の動きを大きくし、指先に力を入れて洗えるように促していく必要がある

### ③ 洗体検定

1 日目 6/30 (水) 入浴時実施

[illegible]

2回目7/13(火)入浴時実施

[illegible]

- ・ 体を洗う順番やタオルの動かし方など、声かけや手を添えて一緒に練習を行った
- ・ 声かけがないと各部位の洗い忘れや洗い残しが多く、手順に沿って洗うことが難しいため、継続して練習を重ねる必要がある

#### ④ 歯磨き検定

1 日目 6/29 (火) 朝食後実施

[illegible]

2回目 7/12 (月) 夕食後実施

[illegible]

- ・ 職員の磨き方の手本を示しながら手順に沿って歯磨きを行った
- ・ 磨きやすい歯だけではなく、全体を磨こうとする様子が見られてきた
- ・ 時間を意識して丁寧に磨くようになってきている

## Ⅱ まとめと今後の課題

今回の取り組みは、本人や保護者の願いを確認し目標を設定したことで、取り組む内容が明確となり、支援内容も具体的なものにすることができた。各取り組みにおいて、手順に合わせて声がけで促すだけでなく、楽しい雰囲気を作りながら行ったこともあって、意欲的に取り組む姿が見られた。指先の力が弱いこともあり、洗髪時などは思うようにできないこともあったが、頑張って取り組む様子を称賛し、日々繰り返し練習を行うことで着

実に身に付いていく様子が見られた。

本人が提案した「日常生活検定」を実施し、自己評価と職員の評価を比較して達成度を確認した。チェックシートを活用しながら振り返りを行ったことで成果と課題を探ることができ、意識の向上にもつながった。

しかし、寄宿舎での生活習慣が定着する一方、家庭では気持ちが向かず、なかなかやろうとしない傾向があり、定着するまでには至っていない。

寄宿舎と同様、家庭でも自発的に行動し、生活習慣として定着するように今後も支援を継続していく必要がある。

### 3 成果と課題

#### (1) 成果

本校寄宿舎の個別の QOL 計画は、生徒や保護者の希望や目標をもとに計画・実践されているが、本レポートの2事例は「本人の満足感」「楽しさ」に重点が置かれている。事例1では、全面的ではないにせよ本人の好きなものを活用することによって、「楽しみ」を見出しながら取り組むことができた。事例2では、本人の「やってみたい」気持ちを対話を通じて引き出し、それを目標設定や評価につなげたことにより、目標に対して「できた」という達成感・満足感が得られた。結果的に、どちらの事例においても楽しみながら生活経験の拡大が図られている。また、「QOL」の主演はあくまでも「本人」であるということを職員が意識し、その生徒について職員間で共通理解を図り、同じ方向性で支援したことが、QOL の向上につながったと考えられる。

生徒が何を思い、何を楽しいと思っているのかということは QOL 計画作成において重要な基礎資料となる。寄宿舎はあくまでも生活の場であることから、訓練的ではないアプローチによって、楽しさを感じながら生活の質の向上が図られたことが、この2事例の特徴的な成果である。

#### (2) 課題

「本人の達成感・満足感」をどう考えるか、それをどう評価するのか、という点について職員で話し合った際、「主体的な取り組みとして生徒が目標を立てるのであれば、評価も生徒自身がすべきではないのか。支援者は生徒の変容は追っても、手立ての評価でよいのではないか」、「QOL が個人の満足感を指すのであれば、本人が満足していれば生活の質は高いといえる。しかし、個人の限られた経験・認識の中での満足であるならば、それは本当の意味で QOL が高いと言えるのだろうか」など様々な意見が出された。その中では、QOL 計画作成における様式についても、本人の達成感・満足感を反映できるように見直す必要性もあげられた。

また、自立に向けた目標を設定するにあたり、本人の希望だけを尊重すると、将来的に必要と想定されることが身につかないまま卒業してしまう可能性もある。本人の希望と職員・保護者の「身につけてほしいこと」、双方の希望や思いの行き違いを埋めるためにも、より一層の対話的なアプローチのもと実践を深めていく必要がある。



#### 4 研究のまとめ

寄宿舎におけるＱＯＬとは、そして寄宿舎でできることは何であろうか。ＱＯＬ計画を作成する上では、視覚障がい教育の専門性はもちろんであるが、生徒本人の「主体的な思い」が一番のベースになると考える。本人の「主体的な思い」がベースにあるからこそ、取り組んだ結果として「何かができるようになった」というだけではなく、その結果に対して達成感・満足感を感じとれるものになる。取り組む過程において困難な場面が生じることも想定されるが、その過程において生徒本人が「楽しみ」を見出すことで、意欲向上だけでなく、良い結果につながるものと考えられる。評価においては、生徒本人にも目標に対しての取り組みや結果について振り返りを行い、自己評価してもらうことで、必ずしも職員側の評価と同じにはならないことが以前よりも明らかになってきた。先述したように、職員が評価するポイントをどこに置くかについても様々な意見が出されており、そのため評価のあり方については定まっていないというのが現状である。今後、評価のあり方を明確にし、寄宿舎全体で共有していくことは、ＱＯＬについて考えていく上で重要であるため、引き続き検討していく。

入舎目的は様々であるが、寄宿舎が生活の場であることに変わりはない。その中で「何かをできるようになるために」ということも大切ではあるが、生活の場である以上それだけではない。寄宿舎は「楽しく生活する中で色々なことを知り、学んでいく場」である。何よりも、その場における主役は生徒である。主役である生徒たちが異年齢集団の中で楽しく生活しながら、色々な刺激を受け、様々なことを感じとり、学んでいく場として寄宿舎があるためにも、「今までの寄宿舎」から「これからの寄宿舎」、つまり「何かができるようになる場としての機能も含め、楽しんで取り組みながら生徒本人の願いが達成でき、満足感も得られるような場」へと、職員の思いも含めて変わっていくことが必要ではないだろうか。