



公益財団法人 スペシャルオリンピックス日本
アスリート理解 ～アスリートとともに～ テキスト

目次

1. 障害をどうとらえるか
2. 知的障害とは
3. 知的障害の特徴
4. 関連する障害
5. 具体的な支援の方法
6. プログラムでの注意事項

1. 障害をどうとらえるか

(1) 生活のしづらさ

何かを見ようとするときに不自由さを感じる人はメガネをかけることによって、また歩いて移動することに不自由さを感じる人は、車イスなどを使うことによって不自由さを軽減しながら生活をおくります。このように私たちは生活するなかで、不便だと感じることや、難しいと思うことなど、「生活のしづらさ」を感じながら、またさまざまな工夫をしながら生活しているのでしょう。

その一方で、道具や自分で工夫するだけではその難しさを解決できずに「生活のしづらさ」を感じている人もいます。障害とはこのような「生活のしづらさ」であり、このような「生活のしづらさ」は人と社会的な環境との間で発生するものです。

(2) できることを大切に

誰にでも苦手なことや嫌いなことがあります。そのようなことを押しつけられるとますます嫌いになってしまったり、劣等感を感じたりすることもあります。それよりも、好きなことや得意なことをいかして、前向きに過ごそう、より難しいことにもチャレンジしようといった気持ちを大切にしたいものです。

その人の「障害」や「できないこと」を意識するより、一人ひとりが「できること」をのばすことによって、またさまざまな人とのかわりや、工夫によって生活はよりよいものになります。

2. 知的障害とは

(1) 知的障害の定義

現在の日本には、知的障害の定義を明確にした法律はありません。医療、教育、福祉などの分野がそれぞれで目安を決めて運用しています。例えば、厚生労働省が5年に一度実施している生活のしづらさなどに関する調査（平成17年度まで行っていた知的障害児（者）基礎調査並びに身体障害児・者実態調査を拡大・統合し、平成23年度より実施）では、「知的機能の障害が発達期（概ね18歳まで）にあらわれ、日常生活に支障が生じているため、何らかの特別の援助を必要とする状態にあるもの」と知的障害者を定義しています。

一般に知的障害は次の3点がそろっていることとされています。

①知的な能力の発達に明らかなおくれがあること

知能検査で判断します。さまざまな検査の方法がありますが、この検査結果と実際の年齢を比較して知能指数（IQ）とし、IQがおよそ70以下の場合、知的な能力の発達におくれがあるとします。

②適応行動をすることに明らかなむずかしさがあること

適応行動とは次のような行動のことをさします。（原、2007：42）

- 言語を理解する・表現する。お金の価値を理解する。
- 人との関係を築く。法律や決まりを守る。
- 食べることや歩くこと、衣服のぬぎ着などの動作が出来る。食事の準備やそうじ、整理整頓。

③その障害が発達期におこっていること

発達期（概ね18歳まで）に明らかになっている。

3. 知的障害の特徴

一人ひとりが個性あふれる人たちで、個別性を重視して接することが大切ですが、知的障害のある人たちにはいくつかの特徴があります。（原、2007：44-47を一部改編）

（1）言葉の発達がおくれる

話し出すのがおくれること、その他に発音がはっきりしない、知っている言葉が少ない場合があります。ただ、話す言葉が少なくても、頭の中にはたくさん知っている言葉のある場合があります。

（2）ものごとを理解するのに時間がかかる

1と1を足すと2になること、それを「 $1+1=2$ 」とあらわすこと、「あか」「きいろ」「みどり」などは色がちがうことなど、いろいろなことを理解するのに、個人差はありますがたくさん時間がかかります。

（3）いろいろな生活技術を身につけるまでに時間がかかる

例えば、自分で靴下をはくことなど、身につけるまでに時間がかかります。

（4）初めてのことや変化が苦手

初めてのことや変化が苦手で、毎日乗っている電車の色が塗り替えられていると、違う電車だと思って乗らないなど、ちょっとした変化でも、それに対応することが難しいです。

（5）記憶することが苦手

いっぺんにいろいろなことを伝えると、そのうちの一部しか耳

に残らないこともあります。

(6) 集中が長続きしないことがある

集中することが苦手で、長続きしないこともあります。

(7) 自分で決めることに慣れていない

例えば、「自由にしていよ」と言われると何をして良いのか決められないことがあります。その場に応じてどうするかを決めることが苦手です。

(8) 順番を待つのが苦手

順番が待てないのは、ひとつのことを身につけるのに時間がかかるため、ルールがまだ身につけていないからです。特に順番や勝ち負けなどのルールは理解しにくいようです。

(9) 動作がぎこちないことがある

体がかたすぎたり、やわらかすぎてバランスをとりにくかったり、2つのことを同時に行うことが苦手だったりするために、歩き方や姿勢がどこかぎこちないことが多いです。

(10) 手先が不器用なことがある

細かい作業がなかなかうまくできないことが多いです。はしや指でものをつかんだり、ボタンをかける、字を書くといった動作も苦手なことも多いです。

(11) 思ったことや感じたことをそのまま言ってしまうことがある

人の気持ちを想像することがむずかしいため、相手にとっていやなことでも平気であるということもあります。

(12) 人にたよってしまう

知的障害のある人は、他の人と同じようにうまくできないことが日常のあらゆる場面でおこるため、失敗するのではないかと不安になって、自分で挑戦する前に人にたよってしまうこともあります。これは、甘えているのではなく、自信がもてないことや失敗に対する強いおそれなどがあるために起きるものです。

4. 関連する障害

知的障害の発生については、ほとんどの場合原因が不明なのですが、知的障害がともなってあらわれることのある障害の例として次のような症候群などがあります。

(1) ダウン症

ダウン症（正確にはダウン症候群）は、21番目の染色体の異常

が原因でおこります。性格の特性として、明るく人懐っこいことが知られていますが、中には頑固な人もいますので、それぞれの個性を尊重しましょう。身体的な特徴として、筋緊張低下があります。運動する場合には、配慮が必要なことがありますので、本人の健康状態を十分に把握しておきましょう。

(2) 自閉症

自閉症の人は、ほかの人とのかかわりに難しさがあります。コミュニケーションがうまくとれなかったり、想像力がとぼしかったり、またこだわりがあることも知られています。言葉を理解することが苦手であっても、目で見て理解することができたり、行動がパターン化されることで生活することも可能です。また芸術に優れた才能を発揮する人もいます。

(3) てんかん

てんかんはさまざまな原因で起きる脳の障害です。多くの発作は抗けいれん剤によって抑えることが可能ですが、コントロールが難しい場合もあります。また、発作は疲労や睡眠不足、光刺激などで誘発されることがあります。プログラムに参加する前に、ファミリーや身近な人から発作の様子を聞き取っておくと良いでしょう。

5. 具体的な支援の方法

知的障害のある人たちとどのようにかかわっていけばいいのでしょうか。コーチングやコミュニケーションのポイントを確認しましょう。(原、2007、48-50を一部改編)

(1) コーチングのポイント

①一人の仲間として

知的障害があるからといって、特別な接し方をしなくてはいけな
いわけではありません。ほかの人と同じように、ひとりの仲間だ
ということを忘れないで下さい。

②初めて会うアスリートには

あいさつが基本です。名前をよんであいさつしてみましょう。「○
○さん、こんにちは」と声をかけると自分に声がかけているこ
とに気がつきます。

③嫌がることはしない

誰にだって、どうしても嫌なこと、苦手なことはあります。知的
障害のある人で、自分のいやだと思ったことをうまく言葉で伝えら

れない人もいます。表情や身ぶりでいやそうだな、と気付いたらすぐにやめる、次からはしないというのも大事なことです。

④手助けがうまくいかないときは理由を考える

手助けしようとして、いやがられたり失敗したりすることもあります。そういうときは、その方法はいったんやめましょう。そして、なぜ、その人はいやだったのかなと考えてみることも大切です。

⑤ほめる

誰だって苦手なことやうまくいかないことばかり指摘されてはイヤになってしまいます。それよりも、得意なことや好きなことをほめてもらおうと嬉しいし、苦手なこともがんばってみようかという気持ちになるのではないのでしょうか。どんな小さなことでも、素直にほめてください

⑥ゆったりとした気持ちで接する

コーチがあわてるとアスリートもあわてててしまいます。新しい技術を習得するにも時間をかけてゆっくりと接してください。くりかえし練習することで技術が確かなものになります。

⑦ルールを工夫

スポーツのルールを理解することも難しい人が多いです。まず、やってみせて、次に一緒にやってみる、そうすると出来ることもあります。それでも難しい場合は、その人が参加しやすいルールに変えてみるのも良いし、部分的に参加してもらうのも良いかもしれません。

(2) 知的障害のある人とのコミュニケーションのポイント

①ことばと一緒に身ぶりで伝える

説明をするとき、なるべく、ことばによる説明だけではなく、実際のものなどを使って、何をするのか、なんのことを言っているのかわかりやすくするようにしましょう。やって見せることも有効です。

②答えやすいきき方にする

「どうする?」「何が好き?」などの質問は知的障害のある人にとって、とても答えにくい質問です。「プールに行く?それとも公園に行く?」など選択できるようにすれば、答えやすくなります。

③自分からさそう

知的障害のある人たちは、自分から誘ったり、声をかけることは苦手な人が多いです。誘うことも手助けの一つです。

6. プログラムでの注意事項

(1) 体調チェック

プログラムの開始にあたって、その日の体調を確認しましょう。ファミリーからの伝言や、着替えの様子、態度や顔色など、いつもと違う様子がないか、確認します。

(2) てんかんの発作

発作によって倒れている時には、頭を打ったりしないように周囲の安全の確保をして、発作中はそのままの状態で見守り、意識が回復するのを待ちましょう。てんかんのあるアスリートのファミリーから事前に発作について聞いておき、ヘッドコーチは個々のアスリートの医師を呼ばなければならない発作について知っておくとよいでしょう。

(3) 自傷・他害行動

けがをしない、させないように注意します。やみくもにとめるのではなく、自傷、他害となった原因を考え、原因を取り除くことが大切です。原因が分からない場合はファミリーに相談することもあります。

(4) 安全対策

プログラム開始前に、会場の安全確認を行うのはもちろんですが、救急箱の準備、十分な準備体操などに留意しましょう。特に水分補給や休憩のスケジュールも考えて計画してください。

(5) 無理な強制やハラスメント

暴力はもちろん厳禁です。暴力はことばによる暴力も含みますので、アスリートやコーチ同士のことばづかいも気をつけたいものです。またコーチングの際の身体接触にも気をつけて、アスリートに不快な思いをさせないように、また周りから誤解されるような行動にも留意しましょう。コーチはアスリートのよいお手本になってください。

(6) アスリートの反応

プログラムが始まってからも常にアスリートの様子に留意します。コーチや他のアスリートからの声かけや、プログラムの内容にどのように反応しているかなどに留意します。

引用・参考文献

原仁監修（2007）『ふしぎだね！？知的障害のおともだち』ミネルヴァ書房

もっと知りたい人のためのブックガイド

上原千寿子・松田泰編（2009）『新・事例で学ぶ知的障害者ガイドヘルパー入門』中央法規

内山登紀夫監修・諏訪利明編 安倍陽子編（2006）『ふしぎだね！？自閉症のおともだち』ミネルヴァ書房

玉井邦夫監修（2007）『ふしぎだね！？ダウン症のおともだち』ミネルヴァ書房

細川佳代子プロデュース（2009）『知ってる？発達障害 ワークブックで考えよう』ミネルヴァ書房

スペシャルオリンピックス日本
アスリート理解～アスリートとともに～

発行日	2016年10月1日
発行者	公益財団法人スペシャルオリンピックス日本
編集	スペシャルオリンピックス日本事務局