

特典1：【書き換えシート】

子の価値観を解き明かす『設計図・翻訳マップ』

STEP 1：あの子の「魂の重力」を見極める（観察の再定義）

表面的な行動を、あの子の「生存戦略（価値観）」へと翻訳します。以下の例を参考に、あの子の心の設計図を読み解いてみましょう。

観察の切り口	問い合わせ：あの子の世界で起きていること	【回答例：あの子の行動をどう書くか】	【翻訳：見えてくる「子の価値観」】
モノトロピズム（注意のトンネル）	今、何に全リソースを注いでいますか？ その没頭を遮ったとき、彼は「何を奪われた」と反応しますか？	例：ミニカーのタイヤが回転する様子を、横たわって至近距離で30分間見続けている。声をかけると耳を塞ぎ、激しく泣く。	「視覚的な秩序と平穏」。回り続けるタイヤの規則的な動きは、混沌とした世界で唯一、彼の脳をリラックスさせる「美しき聖域」である。

内部感覚（インタークセプション）	言葉にならない不快感（疲れ、ざわつき）を、彼はどういう「微細な予兆」で発していますか？	例：帰りの会が近づくと、無意識に自分の腕を噛んだり、部屋の隅で小刻みに揺れ始めたりする。その後、突然パニックになる。	「自分の身体感覚の安全確保」。 周囲のざわつきで脳の警報機が鳴り響いている。揺れることで、自分の境界線を必死に確認し、生存を守ろうとしている。
予測可能性（ルーチン）	讓れない手順や配置は何ですか？それが保たれているとき、彼の表情にどのような「平穏」が宿りますか？	例：連絡帳を出す、手洗いをし、タオルを三つ折りにする。この順番が一つでも崩れると、最初からやり直そうとして動かなくななる。	「予測できることによる安心感」。 手順を守ることは、彼にとって「自分自身が壊れないための儀式」。予定通りであることは「世界への信頼」そのものである。

STEP 2：支援者の「正義」を解体する（鏡のワーク）

あの子の価値観が見えたら、次はあなたの「良かれ」という皮を剥ぎ、その下にあるエゴを直視します。

【鏡の問い】

「あなたが今、その子にさせたいこと（例：お友達の輪に入る）」は、その子が今日一日、一度も傷つかずに笑顔で帰宅することよりも優先すべきことですか？

支援者これまでの「正義」	その裏にある「エゴ」の正体	書き換えた後の「子のための設計」
例：手順にこだわらず、柔軟に動いてほしい。	「こだわると、この先社会で苦労する」という、私の未来への勝手な不安。	彼のこだわりは安心の土台。「無理な柔軟性を強要せず、まずは手順を保障することで、脳の疲労を最小限にする」設計へ。
例：みんなと一緒に、帰りの会に参加してほしい。	「集団活動の成果を保護者に報告したい」という、支援者としての体裁。	帰りの会の刺激が彼を壊している。「無理な参加をやめ、別室で好きな本を読みながら穏やかに一日を終える権利」を保障する設計へ。

STEP 3：あの子に贈る「1センチの隙間」の設計

具体的、かつ物理的な「先行設計」を一つだけ決めてください。

【私の設計誓約】

私は今日、あの子に対して「早く切り替えなさい！」と命令することをやめます。

代わりに、あの子の「没頭という安らぎ」を守るために、

「視覚タイマーを活用し、次の活動まで無言で寄り添う」という1センチの隙間を設計します。

特典2：【実戦用・先行設計シート】

環境監査（Sensory Audit）チェックリスト：あの子の脳を守る 「魂の聖域」再構築ガイド

このリストの目的は「整理整頓」ではありません。支援者の「これくらい平気だろう」という価値観を一度解体し、あの子の脳に突き刺さっている「物理的な苦痛」を特定・排除することにあります。

監査の前に：支援者の「感覚」をリセットする

ASDの脳にとって、私たちが無視できる微細な刺激は、「暗闇で突然フラッシュを浴びせられる」、あるいは「耳元で常に工事の音が鳴り響いている」などの衝撃を与えています。

「わがまま」や「こだわり」に見える行動の9割は、この地獄のような感覚世界から自分を守るための、正当な防衛反応です。

1. 視覚の設計：情報の「暴風雨」を鎮める

チェック 項目	隠れたリスク（あの子の視点）	改善の「1センチの設計」	済
情報の引き算	壁面の装飾や予定表が多すぎないか。	不要な掲示物を剥がす。掲示板は「今」必要な情報だけに絞る。	<input type="checkbox"/>

光の質の設計	蛍光灯のフリッカー（チラつき）や西日が眩しくないか。	暖色系LEDへの交換。遮光カーテン、または照明の一部を消して落ち着かせる。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
境界の明示	「何をする場所か」が視覚的に一目で判別できるか。	床のラグ、棚の配置、マスキングテープ等で、物理的・視覚的に境界線を作る。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

2. 聴覚の設計：脳に刺さる「鋭利な音」を削る

チェック項目	隠れたリスク（あの子の視点）	改善の「1センチの設計」	済
微細音の排除	椅子の引きずり音、時計の秒針、空調の音が響いていないか。	椅子の脚にキャップを履かせる。連続音を発する機器を遠ざける。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
反響のコントロール	室内がガランとして、声や音が響きすぎていないか。	カーテンやカーペットを導入し、音の跳ね返りを「布」で吸収する。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
支援者の声量	支援者が遠くから大声で呼んだり、複数の大人が同時に話していないか。	指示は1対1で、低めのトーンで。話す前にまず周囲の音（TV等）を消す。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

3. 嗅覚・触覚の設計：「目に見えない不快」を先回りする

チェック項目	隠れたリスク（あの子の視点）	改善の「1センチの設計」	済
匂いのバリエーション	調理の匂い、芳香剤、支援者の香水や柔軟剤が強くないか。	換気の徹底。無香料の洗剤・消臭剤を選択する。	<input type="checkbox"/>
風と温度の設計	エアコンの風が直接当たったり、急激な温度変化はないか。	サーフィュレーターで風向を調整。本人が調整できる羽織り物を用意する。	<input type="checkbox"/>
素材の触感	カーペットの毛羽立ちや、玩具のベタつきが苦痛ではないか。	拭き掃除の徹底。その子が「触れて安心する素材」を療育道具に選ぶ。	<input type="checkbox"/>

4. 空間・自律の設計：「魂の充電」を保障する

チェック項目	隠れたリスク（あの子の視点）	改善の「1センチの設計」	済

クールダウ ンの質	その場所は、外部から遮断され、本人が「選んで」行けるか。	狭く、少し薄暗い、包み込まれる場所（テント等）を「聖域」として設置。	<input type="checkbox"/>
道具のアク セシビリ ティ	使いたい道具が、誰かに聞かなくて自分で取り出せるか。	写真やイラスト付きのラベルを棚に貼り、自力で完結できる仕組みを作る。	<input type="checkbox"/>

監査後のアクションプラン

チェックがつかなかった項目の中から、「**今日、これだけは書き換える**」という設計変更を1つだけ選んでください。

- 本日の設計変更： _____
- 期待されるあの子の反応： _____

特典3：【実戦用・先行設計シート】

自己肯定感を守る「宣言的言語」変換早見表：支配を捨て、自律を育む言葉の技術

この表は、子どもを「コントロールする」ための道具ではありません。

命令（インペラティブ）を捨て、事実を伝える「宣言（デクララティブ）」に変えることで、あの子の脳の「前頭葉（考える力）」を起動させ、自己肯定感を守りながら自発的な行動を促すための設計図です。

言葉の設計変更：変換マトリクス

場面（状況）	従来の命令（自己肯定感を削る）	先行設計：宣言的言語（自律を育む）	脳への効果と心理設計
準備・行動開始	「早く靴を履きなさい！」	「もうすぐ車が来る時間だね。足元がまだ寒そうだな。」	命令は「拒絶」を生むが、事実は「情報」として処理される。本人が「準備が必要だ」と自ら気づく余白を作る。
トラブル・失敗	「なんでこぼしたの！すぐ拭きなさい！」	「あ、牛乳がこぼれたね。床が濡れているよ。」	「なぜ」という尋問は防衛本能を煽るだけ。事実を共有し、解決策（道具の場所）を

		雑巾はあそこにある ね。」	提示することで「問題解決 モード」へ。
活動の切り替え	「YouTubeはや めて、勉強しな さい！」	「あと5分でタイマーが鳴 るよ。切り替えたら、大 好きな恐竜のプリントが できるね。」	遮断ではなく、見通しとメ リットを提示。あの子の「没 頭する価値観」を尊重しつ つ、次の活動への橋を架け る。
ルール・ マナー	「走らない！静 かにしなさ い！」	「ここは廊下だね。忍者 みたいに歩くと、みんな びっくりしないかもしれ ない。」	指導者の「正義」を押し付け るのではなく、状況（コンテ キスト）を翻訳して伝える。 本人が「振る舞い」を選択で きるように。
クールダ ウン時	「暴れるなら、 あっちに行きな さい！」	「心がザワザワして、身 体が熱くなっているみた いだね。あそこのクッ ション、空いている よ。」	排除（お仕置き）ではなく、 身体感覚（内部感覚）の代 弁。クールダウンを「自分を 取り戻す権利」として提案。
学習・問 いかけ	「これ、やった の？（詰問）」	「今日のミッションがど うなっているか、ちょっ と気になっているん だ。」	尋問による恐怖を避け、支援 者と子どもが同じ方向（課 題）を見る「共同注意」の状 態を作る。

120%使いこなすための「3つの極意」

1. 「3秒」待つ勇気

宣言的言語を伝えた後、すぐに反応がなくても急かさないでください。ASD児の脳は情報を処理し、行動に移すまでに時間がかかります。 「あの子の脳が情報を翻訳している時間」を、信じて待ってください。

2. 「ジェントル・エントリー」との併用

言葉を投げる前に、まずあの子の「注意のトンネル」の入り口まで近づきましょう。隣に座り、同じ方向を見てから、独り言のようにボソッと宣言する。これが最も深く届く「設計」です。

3. 「感嘆」を混ぜる

「できたね！偉いね！」という評価よりも、「あ、できた！」「わあ、揃ってるね！」という、支援者の素直な驚きや喜びを宣言してください。評価される恐怖から解放され、子どもは「自分の行動で世界が良くなった」という純粋な自己効力感を育みます。

今日の「言葉の書き換え」宣言

あなたは今日、どの言葉を「設計変更」しますか？

- やめる言葉： 「_____」
- 今日から届ける言葉： 「_____」

未来へのご案内

本書をご活用いただき、少しでも現場に「ゆとり」が生まれていれば幸いです。

実は現在、「放課後等デイサービス×AI」の可能性をさらに深めるための特別なプロジェクトを水面下で進めています。

- 知識や経験のマウントがない「安心な」オンラインコミュニティ
- 制度改正や最新の知見を、感情論抜きでフラットに共有し合える場

これらは、準備が整い次第、この公式LINEにて「最速」で優先的にお届けします。福祉の現場を、もっとクリエイティブに、もっと笑顔に。その「新しい景色」を皆様と一緒に見られる日を、心から楽しみにしています。

続報を、どうぞ楽しみにお待ちください。

発行者：合同会社あとらくしょん 代表 書籍：『放デイ支援の「設計図」を書き換える』

お問い合わせ：jun.cho@attraction-llc.tokyo

公式LINEへの登録方法

- 方法1：リンクから登録（スマホで閲覧中の方）以下のリンクをタップしてください。
[公式LINEを友だち追加する] ➡ <https://lin.ee/FZwyZG9>
- 方法2：QRコードで登録（PC・Kindle端末で閲覧中の方）お手持ちのスマホのカメラで、以下のQRコードを読み取ってください。

