

広汎性発達障害青年を対象とした料理教室に関わった学生の変容

The Effect of Student Involved in the Cooking Class that Targets the Youth with Pervasive Developmental Disorders

(2015年3月31日受理)

真鍋 芳江 山本 由理 森 惠子
Yoshie Manabe Yuri Yamamoto Keiko Mori

Key words : 広汎性発達障害, 料理教室, 特性を理解した声かけ

要 約

広汎性発達障害（以下、PDD）の人には、その特性から正しい理解と適切な支援が必要であり、PDDの人を理解し、地域での支援を継続して行う社会を築くための活動が行われるようになった。一方、私たちはPDDを持つ青年が地域で生活するために必要な「自立支援」の一環として、健康的な食事の内容や実践できるスキルを身に付けることを目的にして、管理栄養士と臨床心理士等と協働して健康料理教室（以下、教室）を2006年から年間7回コースで実施している。

教室に従事した学生がPDDの理解を深めたかを知るため、2015年1月にアンケート調査を実施した。PDDを持つ青年たちと関わることによってPDDへの理解が深まるとともに、自分たちの職域のスキル、献立作成や調理手順が向上した等の回答を得、教室の実施を通して一人ひとりがPDDへの理解を深めていた。PDDを持つ人たちと行う教室が、PDDを持つ人たちに直接的にかかわる医療・福祉関係者以外の者がPDDへの理解を深める機会になっている。

1. はじめに

社会福祉に関する制度や法律は頻繁に改訂されながら、各方面からの議論も活発に行われている。中でも広汎性発達障害（以下、PDD）の人には、その特性から正しい理解と適切な支援が必要であり、地域住民一人ひとりがPDDの人を理解し、地域での支援を継続して行う社会を築くための活動が行われるようになりつつあるが、一般社会人のPDDへの理解はまだまだほど遠いものがある。

私たちはPDDを持つ青年が地域で生活するために必要な「自立支援」の一環として、健康的な食事の内容や実践できるスキルを身に付けることを目的にして、おかやま発達支援センターと中国学園大学人間栄養学科（管理栄養士養成施設）の共催で、「健康料理教室」（以下、教室）を2006年から年間7回コースで開催している。

5年間の40名の参加者は、調理技術が向上し、調理することの楽しさや健康に関する知識を得、自らの食生活に関心を持ち、意識的に魚や野菜を食べ始めた。又、自分から調理支援者にわからないことを尋ねることが出来る等コミュニケーションスキルの向上にも役立った。

PDD青年にとって、医療や福祉療育でない領域からの支援、技術指導を組み入れた健康料理教室は、生活技術を身につけるとともに対人関係のリハビリテーションにも有効な手段であると考えられた。

今回は、この教室の運営に参画した学生へのアンケート調査を実施し、PDDへの理解や支援に関する学生への教育的効果を見ることとした。

2. 健康料理教室の概要

教室はおかやま発達支援センターと中国学園大学人間栄養学科（管理栄養士養成施設）の共催で2006年から7回を1コースとして毎年実施している。

（1）目的

PDDをもつ青年の生活自立支援の一環として、健康的な食事の内容や食事の在り方を理解し、実践できるスキルを身につけることを目的とする。

（2）教室参加者

知的障害を伴わない広汎性発達障害の診断のある16歳以上の青少年とし、応募時に就学中もしくは地域での就労生活をめざしている状態にあり、主治医が教室への参加を認めている者とする。また、1コースの参加者は8人までとしている。

（3）実施内容

教室は月1～2回のペースで休日の10:00～14:00まで中国学園大学の調理室を会場に開催する。

1回の料理は、主食、主菜、副菜、汁物の4品とデザートとし、食材料費は参加者負担として毎回実費を徴収する。

デザートを除く料理を参加者が2人分を学生のサポートを受けながら一人で作ることとし、デザートは学生が作ることにしている。

料理が出来上がると、全員そろって会食、第4回から健康と食に関する知識を学ぶ「ミニミニ健康講話」を行う。その後、学生が担当している参加者と面談し、当日の調理で楽しかったことや困ったことなど教室の実施状況の把握を行う。

参加者が食器洗浄や後片付けを最後まですることも最初に約束事として決めて行う。

（4）学生の役割

管理栄養士と学生が参加者への調理支援を行い、おかやま発達支援センター職員は参加者の見守りと管理栄養士等に対して参加者への対応方法等のアドバイスを行う。学生は、第1回の教室開始前におかやま発達支援センター職員からPDDについての簡単な講義を受けるほか、日本自閉症協会発行の「自閉症の手引き」を読み自閉症についての事前学習を行う。

学生の具体的な役割は以下のとおりである。

1) 教室開催までに行うこと。

- ①レシピの作成：献立の決定、試作、写真撮影等を実施し、調理の手順がレシピをみただけで分かり、一人で1食の料理が作成できるレシピを作成する。（図1）



図1 教室で使用するレシピ

4品が同時に完成するよう時系列で手順を書く。曖昧な表現を避け、数字などで具体的に説明を行う。写真や絵などをレシピに加え、言葉だけでなく、視覚に訴える。

- ②調理の準備：材料の購入・分配、調味料や調理器具、ふきんを調理台に準備する。
③会場の準備：お茶の準備や会食場所の設定

2) 教室開催時に行うこと。

- ①教室の進行（図2）



図2 教室全体の説明

料理教室始めに全体に向け、教室のルール、調理のポイント、注意点等の説明を行う。

- ②参加者へのサポート：参加者一人に対し、学生1人が指導・支援にあたる。レシピだけではわかり難い作業は、調理開始前や作業中に随時、手本を示す。また、

参加者が一人で作業を行うことを基本とし、参加者の状況に応じた立ち位置で見守り、「それでいいよ」というOKサインを必要に応じて出すなど、参加者が質問しやすい状況を作る。(図3, 4)



図3 調理時の様子1

学生スタッフは参加者の横に立ち調理を見守り、サポートを行う。



図4 調理時の様子2

学生スタッフは参加者の前に立ち調理を見守り、サポートを行う。

- ③参加者とのコミュニケーション：担当した参加者の隣で会食しながら、料理のことや趣味のことなど話をするなど、楽しく過ごせるように配慮する。会食終了後、参加者にインタビューを行い、調理で楽しかったことや困ったことなどを聞いて、次回の教室に反映する。(図5)



図5 会食の様子

参加者、学生スタッフ、支援者の全員で会食する。

- ④反省会への参加：教室終了後、次回の運営や進行、指導・支援方法、レシピの書き方等の検討する反省会を持つ。ここで学生一人ひとりが参加者の様子を述べ、参加者への接し方や言葉かけの方法等についてアドバイスをもらう。

(5) 教室運営上の留意点

1) レシピ作成上の留意点

- ①曖昧な表現を避け、数字などで具体的に説明を行う。
②写真や絵などをレシピに加え、言葉だけでなく、視覚に訴える。

2) 教室開催時

- ①参加者の自主性を尊重するため、サポートをしすぎない。
②積極的な行動ができたときは褒める。
③参加者が間違った場合でも否定的な言葉は使わない。
④参加者がとまどっていると思ったら「どうされたのですか」と声をかける。

(6) 参加者の行動変容

参加者は、数名を除いて調理経験は殆どなく、包丁を握ったことのない人もいた。2, 3回目までは食材の扱い方や切る作業に不安が見られたが、次第に包丁を上手に使えるようになり、6, 7回目になると自信をもって調理を行うようになった。

3 方 法

2006年から2014年までの教室運営に関わった学生81人のうち連絡可能な学生。2014年学生スタッフ15人と2013年以前の学生スタッフで連絡可能な卒業生に対してメー

ルにて健康料理教室への関わりが個人に与えた影響についてアンケート調査を行った。

(1) 対象者

2006年から2014年までの教室運営に関わった学生81人のうち連絡可能な学生。2014年学生スタッフ15人と2013年以前の学生スタッフで連絡可能な卒業生に対してメールにて健康料理教室への関わりが個人に与えた影響についてアンケート調査を行った。

2014年学生スタッフ15人、2013年以前参加の卒業生14人の計29人より回答を得た。

(2) アンケート内容

- ①PDDの印象の変化。教室に関わることでどう変わったか。
- ②健康料理教室参加をきっかけに自分自身が変わったことがあるか。
- ③健康料理教室参加に参加して今現在の自分自身に生かされていることがあるか。

2014年に関わった学生には、①、②の項目について、2013年以前に関わった学生には①、②、③の項目について自由記述で回答してもらった。

4 結 果

アンケートより以下の回答が得られた。

- ①PDDの印象の変化。教室に関わることでどう変わったか。

2014年参加学生

- ・自閉症の方と接する機会がなかったので関わるまではどのように接したらいいのか分からず不安だった。接してみると健常な方とほとんど変わらないと感じた。自分たちの伝え方、話し方しだいで何でも伝わることに気づくことができた。
- ・自閉症の方と接する機会がなかったので関わるまでは分からなかったが、料理教室を通して何かができるだけでなく、感覚が違うということが分かった。
- ・最初は怖いイメージがありコミュニケーションがとれるか、うまくサポートができるか不安だった。実際に料理教室を行ってみて、個人差はあるが、会話もでき、笑顔もあり、真剣に話も聞いてくれ楽しい料理教

室だった。自閉症には暗い人が多いイメージがあったが、それとは逆で明るい人が多いように感じた。

2013年以前参加学生

- ・参加前は漫画や映画での印象が強く、自閉症に対してかなり偏った印象を持っていたと思う。今は自閉症の方にも色々な方がいて、それぞれの特徴にこちらが合わせてあげれば、特にこちらも相手も困ることはないと思う。
- ・「自閉症」というと、自分の殻に閉じこもって誰とも関わりを持とうとしないといったような印象だったが、実際は、楽しく会話したり、笑顔で料理をしたり、なにも私たちと変わらないなと率直に思う。
- ・自閉症と聞いて暗い人ばかりなんだろうなと思い込んでいた。しかし、実際自閉症の方と接してみると全くそのような人たちでなかったというのが一番印象強い。物事も順番立ててサポートすれば普通に行え、自閉症という言葉があまり似つかわしくない、一般の人たちとなんら変わらない人たちだと感じた。

- ②健康料理教室参加をきっかけに自分自身が変わったことがあるか。

2014年参加学生

- ・相手が何を考え、行動しようとしているのかをより考えて話しかけたり、行動することを心がけるようになった。相手の気持ちを考えて行動するようになった。
- ・自分が当たり前に分かっていることをどう伝えればよいか考えることができるようになった。誰でも知っていると思わずに、分からない人にどう伝えればよいか、レシピ作成からも考えられるきっかけになった。
- ・教えることは簡単だが、相手が自分で理解するまで待つことの難しさと大切さを知ることができた。
- ・どんな障害を持っていても、持っていない人に対して、一人の人として向き合えるようになった気がする。以前までの自分より視野を広く持ち、すぐに拒まずに受け入れるようになったと感じる。
- ・分かりやすいレシピを作るために相手の立場に立って考えることが大切だと気づいた。
- ・相手に教えるにはまず自分が確実に覚えなければいけないので予習が大切であると思った。
- ・家で料理をするようになった。家で料理をする機会が

増えた。

- ・健康料理教室の回数を重ねるごとに家の料理は味が濃いと気づかされた。初めは料理教室の味付けは薄いと感じたが、後半は慣れてきた。最近では家でみそ汁を作ると家族から薄いと言われるようになった。体のことを考えて薄味の料理を作ろうと思う。

2013年以前参加学生

- ・今まで苦手だった「順序を立てて説明する」ということが出来るようになってきたと思う。また、身内に重度の知的障害者がいるが、その人が怖く、幼い頃から障害者の方に接することに怖さを感じていましたが、それがほぼなくなり今の職場を決めるきっかけにもなった。
- ・自閉症の方が得意なこと苦手なことが、より理解できた。周りを見ると、自閉症に理解のない方、先入観のある方…いろいろ居る。自分が側に居るときにはまだまだ知識不足ではあるが、そういう方へ説明ができるようになったとは感じている。
- ・自閉症の方と接する機会は卒業してからはまだないが、健康料理教室をきっかけに自分が支えられる立場になりたいという見方変わった。

③健康料理教室参加に参加して今現在の自分自身に生かされていることがあるか。

2013年以前参加学生

- ・職場(知的障害者福祉施設)での利用者への接し方や配慮など身についていると感じる。また、利用者一人一人の特徴に合わせて対応できるのは料理教室経験によるものだと思う。
- ・「誰でもその流れに沿って手を動かしていれば、最後には3～4品の食事が出来る」というレシピが、保育園の園児や料理初心者の方にも、役に立った。調理経験者には書かなくても分かる当たり前の事も、料理に免疫のない人だと分からない。同じ物差しで考えてはいけないのだということのを頭へ置くようになった。
- ・職場で料理の教室や介護予防教室の講師をする機会があり、健康料理教室の経験は、色々な場面で生かすことができています。利用者様にどんな風に説明したら、分かりやすく説明ができるか、どんなことに気をつけて調理をするのか、利用者様への話し方など、健康料

理教室の経験があったからこそ、分かることだと思う。

5 考 察

以上の結果より、教室運営に関りPDDを持つ青年と実際に関わりをもつことにより、学生はPDDへの正しい理解と、特性を理解した対応、声かけができるようになり、一人ひとりがPDDへの理解を深めることができています。さらに学生は特性を理解した対応を行うために調理の段取りを考えるようになったや、自らの調理技術を向上させるため以前より自宅で調理を行うようになったなど、特性を理解して対応をするための事前準備ができるようになり、自分たちの職域のスキル、献立作成や調理手順の向上につながった。2013年以前参加学生は、知的障害者福祉施設、高齢者介護施設、保育園等で管理栄養士として働いているが、料理教室の経験により、相手の特性を理解した対応、声かけができると感じている。さらに、料理教室で使用したレシピを幼児用にアレンジして使用するなど、教室参加で培った知識と技術が、現在の職場のそれぞれの対象者の特性により、それを理解し対応ができている。このことは、料理教室にスタッフとして参加し、PDDを持つ青年と実際に関った経験が大きいと考えられる。

PDDに関する講演会への参加やPDDに関する書籍からPDDへの理解を深めるのではなく、PDDを持つ人たちと行う教室が、PDDを持つ人たちに直接的にかかわる医療・福祉関係者以外の者がPDDへの理解を深める機会になっている。

6 謝 辞

料理教室を開催するにあたり、御協力頂いたおかやま発達支援センター、岡山市発達支援センター、倉敷市発達支援センター、料理教室の参加者の皆さんに深く感謝致します。

文 献

- 1) 森恵子, 川崎真耶, 山本由理, 土岐淑子, 今出大輔: 広汎性発達障害青年の自律をめざした健康料理教室の取り組みとその成果. 第16回保健福祉学会(2009),

72, 72.

- 2) 真鍋芳江, 榎原綾香, 森惠子: 広汎性発達障害青年の自立を目指した健康料理教室で用いるレシピの作成. 第61回日本栄養改善学会学術総会(2014), 306