

第 11 回「新しい環境への挑戦～変化を受け入れる力～」

いつもと同じ場所に座り、いつもと同じ順番で活動し、いつもと同じ時間に帰宅する。ひろこさん（仮名・26 歳女性）にとって、毎日の決まったルーティンはとても大切なものでした。自閉症スペクトラムの特性があるひろこさんは、予定の変更や環境の変化にとっても敏感で、少しでもいつもと違うことがあると不安になってしまいました。

施設を利用し始めて 3 年間、ひろこさんは決められた席、決められた活動パターンで安定した日々を過ごしていました。担当の小川職員は、ひろこさんが安心して過ごせるよう、可能な限り環境を一定に保つよう配慮していました。

ところが、ある日、施設の大規模な模様替えが決まりました。利用者さんたちがより快適に過ごせるよう、活動室のレイアウトを変更し、新しい設備も導入することになったのです。職員たちは利用者さんたちの反応を心配していましたが、特にひろこさんのことが気がかりでした。

模様替えの 1 週間前、小川職員はひろこさんに変更について説明しました。「来週、お部屋の配置が変わります。ひろこさんの席も新しい場所になります」と伝え、ひろこさんの表情は一気に曇りました。「嫌だ、いつもの席がいい」と首を振り、その日は帰宅するまで落ち着かない様子でした。

翌日から、ひろこさんは施設に来ることを渋るようになりました。「お部屋、変わっちゃう」と不安そうにつぶやき、いつもより早く帰りがりました。小川職員は「大丈夫ですよ。新しいお部屋もきっと素敵ですから」と励ましましたが、ひろこさんの不安は簡単には解消されませんでした。

模様替えの前日、小川職員はひろこさんと一緒に新しいレイアウトの図面を見ながら説明しました。「ひろこさんの新しい席はここです。窓の近くで明るくて、お花も見えますよ」と具体的に説明すると、ひろこさんは興味深そうに図面を見つめました。「お花、見える？」と小さく尋ねました。

模様替え当日、ひろこさんは恐る恐る施設に入ってきました。いつもの活動室の扉を開けると、そこには全く違う景色が広がっていました。机や椅子の配置が変わり、新しい本棚や作業台が設置されていました。ひろこさんは入り口で立ち止まり、「分からない」と困惑の声を上げました。

小川職員は「ひろこさん、一緒に新しい席を見に行きましょう」と手を差し伸べました。ひろこさんは不安そうながらも、職員の手を取って歩き始めました。新しい席に着くと、確かに窓の外には色とりどりの花が咲いている花壇が見えました。

「本当にお花が見える」とひろこさんが小さくつぶやくと、小川職員は「そうですね。とてもきれいでしょ？」と答えました。ひろこさんは少しずつ緊張がほぐれてきたようで、「明るい」と新しい席の感想を口にしました。

最初の数日間、ひろこさんにとって大変な時間でした。新しい動線に慣れず、トイレや水飲み場の場所が分からなくなったり、いつもの作業道具がどこにあるか見つけられなかったりしました。しかし、小川職員や他の職員が根気強くサポートし、ひろこさんが新し

い環境に慣れるよう手助けしました。

1週間が過ぎた頃、ひろこさんに小さな変化が現れました。新しい席から見える花壇の花の変化に気づき、「今日は赤い花が咲いた」と職員に報告するようになったのです。窓際の明るい環境が、ひろこさんにとって新たな発見をもたらしていました。

さらに驚いたのは、新しく設置された作業台でのひろこさんの様子でした。以前より広いスペースで作業ができるようになり、これまで以上に集中して取り組めるようになったのです。「新しい机、使いやすい」とひろこさんが感想を述べた時、職員たちは安堵の表情を見せました。

2週間目に入ると、ひろこさんは新しい環境での過ごし方を覚え、自分なりの新しいルーティンを確立していました。朝来ると、まず窓の外の花を確認し、その日の花の様子を職員に報告することが新しい習慣になりました。

模様替えから1ヶ月後、今度は新しいプログラムの導入が決まりました。以前のひろこさんなら大きな不安を感じたであろう変化でしたが、今回の反応は違いました。「新しいこと、やってみる」と前向きな言葉を口にしたのです。

新プログラムは陶芸教室でした。ひろこさんは最初、土の感触に戸惑いましたが、「新しいことも面白い」と言いながら挑戦しました。小川職員が「ひろこさん、変化にとても上手に対応できるようになりましたね」と褒めると、ひろこさんは誇らしげに「慣れるの、上手になった」と答えました。

ご家族にひろこさんの変化を報告すると、お母さんは驚きを隠せませんでした。「家でも、家具の配置を変えた時に以前ほど動揺しなくなったんです。『変わっても大丈夫』って言うようになって、本当に成長を感じます」と喜んでいました。

数ヶ月後、施設では利用者さんたちの意見を聞いて、さらに環境改善を行うことになりました。その会議で、ひろこさんは「変化は最初怖いけど、慣れれば大丈夫。新しいことも面白い」と自分の経験を話しました。その言葉は、変化を恐れている他の利用者さんたちにとって大きな励みとなりました。

最近では、ひろこさんは季節に合わせた席替えや新しい活動の提案があっても、「やってみよう」と積極的に取り組むようになりました。変化への不安よりも、新しい発見への期待が勝るようになったのです。

ひろこさんの物語は、変化を受け入れる力は誰にでも育むことができることを教えてくれます。最初は怖く感じる変化も、適切なサポートと段階的なアプローチによって、新たな成長の機会となることを示してくれました。

今日も、ひろこさんは窓際の席で花壇を眺めながら、「今日はどんな変化があるかな」と楽しそうにつぶやいています。変化を恐れていたひろこさんが、今では変化を楽しめるようになった姿は、適応力の素晴らしさを物語っています。新しい環境への挑戦が、ひろこさんに自信と成長をもたらしてくれたのです。