

# 名古屋市 西部地域療育センターだより

正面壁画「友情」より

No.45

## 令和4年度 西部地域療育センター連続講座 ライフステージを見通した支援とは 一成人期の発達障害から見えてくるものー

名古屋市西部地域療育センター 浅井 朋子 医師（小児科医）

### はじめに

本日お話をさせていただきます、浅井です。昨年度までは児童福祉センターと名古屋市発達障害者支援センターの所長として仕事をしていて、今年度からは各地域療育センターの診察と名古屋市立大学病院の発達外来を担当しています。療育センターが対象としているのは就学前の子どもたちですが、大学病院の外来は特に年齢制限が設けられていないので、保育園・幼稚園時代から就職して最大2年くらいまで外来でフォローしています。学生時代はそれなりに適応できても、社会に出ると様々な困難に遭って、精神障害者保健福祉手帳を取得して障害者就労などの社会資源を使わないと、上手く適応できないタイプの子がいます。また発達障害者支援センターでは大半が成人期の方の相談で、大学での就職活動が上手くいかなかったり、就職後に離転職を繰り返したりといったケースが多数ありました。今日はそれらを振り返り、大人になって穏やかに生活できているケースについて上手くいっている要因は何か、また幼児期の土台作りにどんなことが大切なのかをお話できればと思っています。

そこで今日は発達障害についてA.どのような将来像をイメージするのか、そのためにB.成人期に向けてどのような準備をしたらよいのか、そこから遡って、C.小・中学生時代に何を身に付けておくとよいのか、

D.幼児期に何を大切にするとよいのかということをお話します。

### A. どのような将来像をイメージするのか

診療をしていてお母さま方からよく質問されるることは「将来この子は自分の力で生活することができますか」、「普通の生活ができますか」ということです。皆様方は「普通の生活」「自立した生活」という言葉からどのようなイメージを持たれるでしょうか？「誰にも助けてもらわずに自分の力だけで生活できること」でしょうか？「就職して自分で稼いだお金で生活できること」、「結婚して家庭、家族を持つこと」でしょうか？人の数だけイメージが違うと思います。翻って考えると「誰にも支えて貰わずに生活している人」はいるでしょうか。どんな人もお互いに支えられたり、助けられたりしているのではないでしょうか。支援を受けていても『自立した生活』はあるということから出発することが大事だと思います。

それでは発達障害の人たちはどのような将来像をイメージするとよいのでしょうか。発達障害特性というのは、現在の医療では根本的になくすということはできないので、単なる発達促進や定型発達児と同様な能力を獲得することではないと思っています。

それよりも特性を持っていても、その人が本来持っている力を最大限に發揮し、人生を楽しめる力をつ

け、その人らしい穏やかな人生を送るというのが最終的なゴールなのかなと思います。発達障害の特性が持つマイナスの影響があるとすれば、それを最小限に抑えてその人らしく成長・発達する「発達障害としての順当な育ち」を目標にするのがよいと考えています。そのためには「個人の努力で獲得できるもの」と「サポートを受け取る力を持つことで苦手な部分を補うこと」を区別することが大切です。「適切にサポートを受け取れる」というのも大事な能力の一つです。

#### B. 成人期に向けてどのような準備をしたらよいのか

発達障害者支援センターで相談があるのはほとんどが成人です。「就活をしているけど全然決まらない」とか、「就職をしたが長続きしなくて離職を繰り返している」といった相談事例が多く、内容を見ると仕事ができる・できない以前に『就労準備性』がないケースが非常に多かったです。就労準備性がない状態とは、「昼夜逆転など生活リズムが確立されていない」、「働くということの意味が分かっていない」、「基本的生活スキルが獲得されていないので、生活の自立度が低く、親への依存度が高いため社会生活そのものが成り立っていない」、「精神的に非常に不安定な状況で、治療が必要である」ことが挙げられます。要するに就労準備性とは、就労に対する一定の意識やスキルのことです。それを身につけるポイントは、①「基本的生活スキルが身についている」、②「基本的な対人スキルが身についている」、③「自分自身について理解している（自己理解）」、④「他者からのサポートを受け取る力を持っている」、⑤「家族以外にも信頼できる相談相手を持っている」、⑥「何のために働くのかについての具体的なイメージが持てている」、⑦「好きなこと、楽しめることを持っている」ことです。それについて、具体的に話をします。

①「**基本的な生活スキル**」日常の様々な問題や要求に対し、適切に対処するために必要な能力のことです。まずは家族に叩き起こしてもらうのではなく、目覚ましやスマホのアラーム設定を使って、「決まった時間に一人で起きる」ことです。次に「食事を用意して食べる」、自炊までできれば一番よいですが、そこまで出来なくても例えばコンビニに行って、それなりに栄養バランスを考えた食事を選択できることです。また、ゲームに没頭して夜中に食べるのではなく、決まった時間を意識して食べることも含まれます。「洗

面や洗顔」「適切な服を選んで着替える」、女性の場合、通勤に合った服を選んで着るのが難しい方もいます。季節に合わない洋服を着て行くとか、何を着たらいいか分からなくて朝の支度が間に合わないといったこともあります。一週間分のコーディネートを週末に決めておくという対処法もよいと思います。男性でもスーツを着る時に、シャツをすぐ洗濯しないので黄ばんで汚れが取れなくなって、面接で落とされたり、職場で嫌がられたりといったことがあります。書類もとにかく入れればいいからとレジ袋に入れて、それでスーツを着ていたら、確かに間違いではないけれど変わった人だと思われることが分からない人もいました。その他にも「入浴、爪切り、散髪など身だしなみを整える」、「洗濯を定期的にする」、「遅刻しない」、「次の日の仕事に備えて就寝時間を考慮できる」、「金銭管理」、「体調管理（自分の体調に気づく）」、「ストレスコントロール」などあります。

②「**基本的な対人スキル**」日常生活を大きなトラブルなく過ごすために必要なコミュニケーション能力のことです。社交的でなくとも駆け引きが出来なくても、感じがよい人であればうまくいく、それには最低限何が必要かを考えればよいと思います。「すみません」「ありがとうございます」といった人間関係を円滑にする言葉が適切に使えること。相手の話を最後まで聞くこと。途中で自分の意見と違うと思ってもすぐに反論せず、まず聞くことが出来ると随分相手の受け印象も変わってきます。また分からぬことをそのままにしないで質問できると大きな失敗には繋がらないし、最低限のエチケット、マナーを意識した行動がとれることは、対人関係を穏やかに進める上で大切です。

③「**自分自身について理解している**」哲学のような難しいことではなく、自分が「何が好きで、何が嫌いなのか」、「何が得意で、何が苦手なのか」、「何ができる、何ができないのか」、「何に腹を立てるのか」、自分が腹を立てるのはどんな時か分かっていると、トラブルを回避できたり、他の人にサポートを依頼できたりということが可能になります。それから腹が立った時に「何をしたら落ち着くのか、リラックスできるのか」がわかっていると感情のコントロールなど適切な行動がとりやすくなります。

また「困るとはどういう状態のことなのか」分かつてない子は結構います。「困る」という言葉は知って

いるもののそれを自分にあてはめた場合に具体的にイメージできないのです。中学生ぐらいの子でも外来に来た時に、「何か困っていることは？」と聞いても「ない」と言います。隣にいるお母さんが、「いつもこういうことで怒っているじゃないの」と言うと、「それは確かに怒っているし嫌だ」と答えます。「それが困っているということだから、それを話せばいいんだよ」と説明すると、「そうなんだ」となります。知的に高い発達障害の子どもについて、我々が『困る』という言葉で表現している内容は分かっていると思ってしまいますが、案外分かってなくて、「腹が立つことはないか？嫌だと思うことはないか？」などと言い方を工夫しないと適切な返事が返ってこないことがあります。

「疲れていることを自覚できるのか」。セルフモニタリングが弱いので疲労をあまり感じていなくて、ある朝突然起き上がることもできない状態になって突然休むといったことがあります。自己理解を平たく言えば、自分自身の取扱説明書を持っているということです。これは発達障害の人に限らない話で、自分をどのようにコントロールしたらしいのか、自分とどう折り合いをつけていくかという『自身の取説』を持っている人は生きやすいと思います。特に発達障害の人は臨機応変が苦手なうえに他者視点を持ちにくいので、小さい頃から大人が一緒に考えて気づきを促すことで身についていくことが必要だと思っています。家庭や園の生活の場面でどんなことに腹が立つのか本人と一緒に振り返りをしたり、どうやったら落ち着くのか話し合ったりなどを積み重ねていくのです。

例えば園での課題場面で「ベランダに出て行くこと」は不適応行動と捉えられがちです。課題に興味がないから出でていく、外が見たいから出でいくという理由もあるかもしれません。しかし聴覚過敏がある子どもの場合、それ以上その場に留まるとパニックになることもあるので、ベランダに行くのは、室内がざわざわしているから静かな所に行くという本人なりの回避行動である場合もあります。ベランダだと危ないのであれば、「そういう時は落ち着くまでここを利用できるよ」とクールダウンの場所を設定してあげると、自分を落ち着かせるために役立つ方法を幼児期から積み上げていくことができます。大人になって言葉で理解できるようになってからやることばかりではなく、小さい頃から体験の中で積み上げていくことができるの

です。

④「他者からのサポートを受け取る力」誰かに助けてもらうことを「負け」とか「特別扱いは嫌」という認識をして、必要なサポートを受け取れない人がいます。「自分だけ特別扱いされはだめだ」と思ってしまう子は、大人になった時の選択肢が狭くなってしまって、身動きが取れなくなることがあります。大学、大学院を卒業した知的に高い方でも、一般就労が難しい人はいます。有名な大学であれば企業は「この大学を出ているのなら、これぐらいのことはできて当然」という期待水準で見るので、それにあてはまらなければ「使えない」となってしまいます。今の時代、社会全体に余裕がなくなっていて、一人の人に「ゼネラリスト」としての色々な能力が要求されます。専門職でその仕事だけをやっていれば、他はサポートしてもらえるという職業は少なくなって、交渉もできて、他の人とチームを組んでやれる人が求められるので、特定の仕事だけしかできないとなると「障害者就労」の形をとらないと難しい場合があります。その時に、「大学を出ているのにどうして障害者就労を選ばなければいけないのか、とても容認できない」と考えて、離転職を繰り返し、最終的に家に籠ってしまう例もあります。

配慮を受けることが自分にとってマイナスだと思わないためには、小さい頃からの周囲の人の価値観や伝え方、接し方が重要だと思います。苦手なことが大きければ周囲に少し助けてもらい、それで頑張って出来たのなら価値があるといった接し方をされていると違うと思います。

このためには、小さい頃から「サポートを受けるとうまくいく」経験をさせてあげることが必要です。親や教師は「大人になってからることを考えると、一人でできるように、手助けしないほうがよいのではないか」と考えるかもしれません。しかし他人からのサポートで上手くいく体験があると、相手に対する信頼感やアドバイスを受け入れる力が育っていく。「ここまでできたのだから、ここからは一人でやってみたら」というように徐々にできることを増やしていく。「相手が自分に対して役に立つことを言ってくれる」という関係を作る。「支援を受けたら自分の力でやったのではないので価値が下がる」と捉えずに、「助けてもらつたけれど、何とか自分でできるんだ、自分で乗り越えられたんだ」という自信を持たせることが大切です。

将来、自分が「告知」を受けた時も、「適切なサポートがあれば、自分は、今まで何とかやれてきた」と理解していると、急に投げやりになったり自信をなくすことはないと思います。

⑤「家族以外にも相談できる人がいる」他者との信頼関係、心のよりどころは複数あった方がいいです。支援者側としても、1か所だけで支えるのは難しくても、「これはここで相談する」というように複数で支えることができると支援しやすいです。支援センターなどの相談機関で仕事をしていると、成人期に支援機関に上手く繋がることができない方が結構いると感じます。期待通りに相手が動いてくれなかったり、自分にとって耳の痛いことを言われたりすると自分から全部関係を切って孤立してしまう方がいます。そのような時に「この人の言うことなら聞いてもいいか」と思える人がいるとよいと思います。先生方が担任している子どもたちの中で、「この先生の言うことなら言うことを聞くけど、他の保育士さんの言うことは聞かないから困る」といったことはよくあるのではないでしょうか。最初は特定の人としか信頼関係が持てないので、まず大好きな担任の先生ができるというのはその子にとって成長です。それから大好きな先生を中心に少しずつ他の人にも自分のことを分かってもらって繋がれるようになると、そこでまた次の先生への信頼が持てるようになります。小さい頃から家族以外の人と上手く繋がれる経験をしていくことが、将来の安定につながると思います。

⑥「働くということのイメージが持てている」何のために働くのか具体的なイメージを持っていない子がいます。高校生ぐらいの不登校になった子に仕事の話をしても、「ずっと家にいるからいい」「別に働かない」と言います。ずっと家にいられるのはお父さんがお金を稼いできてくれるからで、『お金がないと生活できない』ということも発達障害系の子は知的に高くても具体的なイメージができていません。発達障害の子に限らず、子どもの頃から何でも与えられて好きなことが出来てしまうと、大人になるメリットがあまり感じられません。昔は「子どもだから駄目」と言われて、早く大人になりたい、大人になって自分の力でお金を稼ぎたいというモチベーションも持ちやすかったかもしれません。

次に会社で働くということについての具体的なイ

メージを持つこと。「やりたい仕事だけがやれる」恵まれた職場はなくて、「仕事は様々な要素から成り立っていて、好きなことだけではなく、他の雑用や最低限の人付き合いもやらなければならない」ことをわかっているということです。「将来ラーメン屋になりたい」とお母さんに言った子がいました。普通、非現実的なことを言っていると、それを否定するようなことを言ったり、聞き流したりすることが多いと思いますが、そのお母さんは「本当にラーメン屋になるなら、どんなことをしなくてはいけないのか研究してみよう」と、近所のラーメン屋さんに何度も食べに行って親しくなり、夏休みに店の仕事を手伝わせて貰いました。ラーメン屋をやるということは、ラーメンを作るだけでなく、お客様に応対したり、洗い物もしたり、厨房を掃除したり、店やトイレの掃除もしなければいけないということを実際に経験させたわけです。働くというイメージを具体化する中で、興味も拡がり、現実検討する力もつき「ものづくりに関われる高校に行きたい」と工業系の高校に進学し、学校推薦で有名な会社に一般就労で就職したことがあります。子どもの言ったことを一笑に付すのではなく、実現させるにはどうすれば良いかを考えて、「体験させて、実際働くということのイメージを上手に持たせていく」、その過程で現実検討していく力につけていくということが重要だと思います。

⑦「好きなこと、楽しめることを持っている」「得意なことを上手に伸ばして、苦手なところを補いましょう」といったことが書いてある本があると思いますが、『得意なこと』は実は見つけるのが難しいです。私も「何が得意ですか?」と聞かれても、料理もそれなりで、得意と言えるものはないですが、好きなことや楽しめることはあります。人に自慢出来るような素敵な趣味がなくても、例えば大好きな本を美味しいコーヒー飲みながら一人で読めることが幸せなのであれば、充分よいことですよね。それが精神的な安定に役立ったり、嫌なことを乗り越えるための動機付けになったりします。「今日は嫌なことが会社であったけれど、帰ったらこれしよう」と思えるようになるので、『好きなこと・楽しめること・自分がほっとできるもの』を小さい頃から見つけることが大事だと思います。ご両親がトライアスロンなど運動好きで、大会に連れて行ってもらった時に参加したプログラムがきっ

かけて泳ぐことが好きになり、パラリンピックの強化選手にも選ばれた子は、「いろいろするから、ちょっと泳いでくる」と何かあると泳いでいました。毎週末に無料ウォーキング大会に参加することで、高校時代も不登校にならずに乗り切った子もいます。ひとりカラオケが好きだった子、特別支援学校のバスケットボール同好会での友達付き合いが、就労した後も続いて楽しめている子、仕事に役立つわけではないけれど、小さい頃から資格を集めることが趣味になっている子もいます。

### C. 小・中学生時代に身につけておくとよいこと

定型発達児は、幼児期に家族から基本的な生活動作や習慣を教えられ、その後は意図的に教えなくても生活の中で自然に生活スキルを身につけていきます。小学生なら時間、スケジュールを意識した行動、持ち物の管理、生活習慣などの自己管理ができ、大人に注意されなくても信用を失くす行動かどうかという他者視線を意識するようになり、大人の価値観を内在化し、自分で計画を立てたり、決めたりすることを要求するようになります。自律性が芽生えることになります。中学生になると、さらに社会規範、常識と照らし合わせて自分の行動を意識し、コントロールできるようになります。

一方で発達障害児は、幼児期のシンプルなスキル（例：着替え、食事、歯磨きなど）は、簡単ではないにしても獲得してくれます。しかし、年齢に合わせた振る舞い方は自然に身につきにくいです。小学校の高学年になってもお母さんの膝に座る子や、中学生になってもお母さんと一緒にお風呂に入る子もいます。お母さんも、一人でお風呂に入らせてお湯で濡らすだけでしっかり洗えていないので、一緒に入つて手伝うことが習慣になってしまふと、本人はやってもらう方が楽なので、自分からお母さんとは入らないと言い出しません。それが格好悪い、変だと思わないところがあるので、外から意識的に「〇歳になったらこうする人が多いよ」と教えていかないと自然に身につかない子は結構います。

それから、実行機能の問題があることが多いので片付けや準備や段取りが苦手なことが多いです。ひとつひとつの行為のスキルは獲得していても、それらを有效地に組み合わせ、時間も意識して行動することが難しいです。注意したり叱るだけで自然に身につくもので

はないので、どのようにやるのか具体的に教えていくことが大事になります。

次に小・中学生時代にどこまでの生活スキルを身につけるかです。少なくとも「持ち物の管理」「学校の準備」「清潔習慣」「時間・スケジュールの管理」「金銭管理」は身につけてもらいたいです。低学年のは、親が注意したり、手伝つたりということで何とかなるかもしれません、高学年になると自律的・自主的に動くようになってもらうにはどうしたらいいかが問題になります。スケジュール管理が全然できず、毎日やっていることでも次をどうすればいいか分からぬ子がいました。当時4年生くらいで、お母さんが下校後のスケジュールを作ったのですが、効果がありませんでした。そこで大人から見て合理的なやり方を一方的に押し付けるのではなく、本人の意見も聞いた上で決めてもらうことにしました。お風呂やご飯、就寝時間などは子どもが勝手に決めていいものではなく、大人が決める必要があります。それ以外の時間をどのように使うか、つまり宿題はいつやるのか、友達と遊ぶのはいつにするのか、テレビはいつ見るのか、ゲームをするのはいつにするのかといったことを子どもに決めさせたのです。やらせてみると、始めから破綻しているようなスケジュールを立てたのですが「こんなものは絶対無理」と言わずに、本当にできるかどうか試させて、記録を取つて、できないときは「どこをどう変えればいいか」と試行錯誤を繰り返してもらいました。その過程で「このやり方では上手くいかない」と自分で気づくという現実検討の力をつけることに繋がり、「自分で決めたことは自分で何とかしよう」という自律性を養うことにも繋がりました。叱ってやらせるより、プロセスと一緒に辿ることを、お母さんは彼に合わせた形で上手にやってくれました。

このケースでは就職先を決める際にも、ある会社を選んだ時のメリット・デメリット、例えば通勤時間、給与や福利厚生、飲み会やボーリング大会などの仕事以外の付き合いがどのくらいあるのかなどを書き出し、納得したところを選びました。

お母さん達はよく「この子なかなか決められないんです」と話されますが、本人はどう決めていいかが分かっていません。選択することが得意な人がいちいち書き出さなくても、頭の中で自然にやっていることを見える化・視覚化して、「こういう感じでやるのか」

と分かると、それなりにできるようになる子もいます。作文の宿題も、「夏休みの思い出とか書くことが全然できないんです」とお母さんが話されても、プロセスと一緒に辿るとできるようになる子は多いです。例えば夏休みに、おばあちゃんの家に行った時や花火大会の時の資料として写真や買ったチケットなどをイベント毎にファイルに入れておいて、夏休みの思い出を書く時にそれを一緒に見て、何が一番面白くて書きたいかというのを選んでいく。そこからそれについての資料を見て、「いつ・どこで・誰と・どうしたか」というフォーマットに従って埋めて行く。ただ「書きなさい」といろいろ言われても大混乱ですが、プロセスを視覚化して見せてやると書けるようになる子は結構います。それを小さい頃からの積み重ねでやっていると違うと思います。

逆に身につけることが難しい生活スキルは、「トラブルへの対処」、「体調管理（自分の体調に気づく）」「ストレスコントロール」「優先順位をつけること」など、その時々によって変わるものへの対処スキルです。現実の生活においては色々なトラブルが生じますが、それに対処できるのか。「体調管理」や「ストレスコントロール」や「物事の優先順位をつけること」は、生活する上で重要なスキルなのですが、誰もが身につけられるかというとそうではないです。ここが、先ほどお話した「他の人からサポートを受けとる」ところです。「どうすればよいか」について、大人になってからも相談できる人がいると、なんとかなります。トラブルも「自分で全部対処しようとする」のではなくて、困った時に「誰に相談するか」という相談先が決まっていればなんとかなります。体調管理でも「自分がこんなふうになっていたら、気をつけなければいけない」ということがわかっていると、予防的に対処できます。よくわからないときは「一時間仕事をしたら強制的に休憩を入れる」などの方法を、客観的に自分のことを知っている人と相談して決めることが可能です。全部自分で対処できるように頑張らせるよりも、「これは自分でやる、これ以上はサポートを受ける」と、分けて考えると対処しやすいのではないでしょうか。

では基本的な生活スキルを身につけるために家庭では何をすればよいのでしょうか。プロセスと一緒に辿って具体的に何をするか見せることが大切です。先生方も経験があると思いますが、初めてのことをや

らせるときにお手本を見せたり、見学をさせたりすると参加できるようになる子はいると思います。家では小さい頃から家族の一員としての義務、役割を意識させることができが、社会の一員としての義務、役割の理解に繋がっていきます。家族の一員として家事を担い、完全に任せられるレベルまでスマールステップでスキルアップしていくことが重要です。また家族と一緒にボランティア活動してみることもよい経験になります。小学校になると自分の子どもが他の人とやり取りしている場面を見る機会が少なくなるので、「どんなことで困るのか」、「どんな失敗があるのか」を見ることができます。またボランティアは大人や高齢の方が多いので、子どもが頑張っていると失敗してもフォローしてくれたり、ほめてくれたりポジティブな反応が得られるのでよいと思います。

小・中学生時代に身につけるとよい対人スキルは、「挨拶ができる」「丁寧な言葉で話す」「最低限のエチケット、マナーを守れる」「分からぬことを質問できる」ことです。

逆に身につけることが難しい対人スキルは、「相手の状況に合わせて臨機応変な対応をする」ことです。「雑談すること」「上手に断ること」「話し合って合意に達すること」「グループでの付き合い」「他者と親密な関係を築き上げること」「交渉して約束を取り付けること」などが含まれます。小さい時は謝ったら許してもらえることや、「貸して」と言えば大人が仲介して貸してもらえるなど、自分が正しい行動をすればそれなりの反応が返ってくるシンプルな環境ですが、大人だとそうはいかないので就労してから苦労する人が多いです。就労している成人期の発達障害の相談で、昼休みに何を雑談すれば良いかわからなくて、用もないのに外に出たり、夜の飲み会もどの程度付き合つたらよいか分からず、全部付き合って疲れて遅刻が増えたり、断り方も上手ではなく、嘘もつけないので「見たいテレビがあるから」と断って、「変な人」とレッテルをはられるなど「場にあった上手な付き合い方ができない」ということがあります。これも、全部自分でできなくても、相談できる人がいれば、断り方のパターンを教えてもらうなどができるはずです。サポートを受け取る力を持っていれば乗り切ることだと思います。

家庭で基本的な対人スキルを身につけるために何

をするかというと、実際の生活場面で人間関係をスムーズにする言葉を使うことを大人が実践することが大事です。例えば持っていたバッグが相手とすれ違う時にぶつかったとしたら、黙って通り過ぎるのではなくて「ごめんなさい」とお母さんが言うといったことです。先生方も経験があると思いますが、自分がわざとやったのではないから謝らないという子がいると思います。わざとではないけれどぶつかって、相手の子は痛くて嫌な思いをさせてしまったら、エチケットとして「ごめんね」と言うのが皆と仲良くするためのマナーだと教え、大人も実践していくことが重要です。小さい頃は子どもも柔軟で、いつも見ていることをそういうものだと思ってくれるので、「まず実践してくださいね」とお母さんには伝えています。また、それを年齢にあったエチケットにバージョンアップさせていくことです。幼稚園・保育園では許されていたことも、小学校高学年では許されないこともあります。例えばお母さんの耳たぶや二の腕の柔らかいところを触るのが好きで、園でも好きな先生に触れる子がいました。定型発達では周りの反応を見て徐々にやらなくなるのですが、発達障害の場合、自分がどのようにみられているのか気づかず、大きくなても平気でやってしまいます。中学生になってもお風呂にお母さんと一緒にに入る子と同じですね。周りが突然それを性的な問題として大騒ぎして、本人も訳が分からず混乱することがあります。周囲の反応を見て自然に学び修正してくれると思い込みます、「もう何歳だからしないよ」「それは赤ちゃんの時だけね」と教えていくことも大事です。

それから、「二人称・三人称の視点に気付かせる」ことも重要です。相手はどう思うか、一般的にはどうなのかという見方を知ってもらう必要があります。そういういた他者視点を持っていないと人間関係についても被害的に受取ってしまうことがあります。「クラスに意地悪な子がいる」と怒っていた子がいたので事情を聞くと、「他の子には漫画の本を貸してあげるのに、僕には貸してくれない」と言います。お母さんに事情を確かめてもらうと、確かにその子には貸してくれなくて、他の子には貸していたそうです。漫画の持ち主は奇麗好きで物を大事にするタイプでしたが、彼は汚れた手で色々なものを触るので、その子は彼に貸すのは嫌だったようです。また悪気はなくとも借りたものをすぐ失くしてしまうので、クラスメートに信頼がな

かったことが分かり、意地悪というよりは、普段からの信用が関わるという話でした。「あなたは気にしなくても、汚い手で大事なものを触られるのは嫌だと思う子もいるよ。いつも物を大事に扱ったり、借りたものは必ず返したりというルールを守って信用してもらうと貸してもらえるよ。」と説明して、被害的な対人理解をエスカレートさせないことも大事です。

「ソーシャルストーリー」というものがあるのですが、そこでは「大多数の人は」「一般の人は」という言い方を使います。「三人称」の視点ですね。「君はそうは思わないかもしれないが、大多数の人はこう思うので、このようにやっていくとうまくいくよ」ということにいかに気付いてもらえるかということです。

#### D. 幼児期に大切にしたいこと

今までお話しすることは、すぐに達成できるものではありませんし、またその必要もありません。成人期になるまでに少しづつ段階を踏んで獲得していくべきです。ライフステージごとに発達課題や身についておくとよい事柄を知っておくことが大事です。

今日は、時間が限られていますので幼児期に大切にしたいことについてお話ししたいと思います。

##### (1)「良好な親子関係をつくること」

子どもにとって一番重要な環境である家族、とりわけ両親との間に安定した信頼関係が持てることが、「他者とコミュニケーションをとることが楽しい、役に立つ」といった体験に繋がります。これは、発達障害児に限らず、すべての子どもにとって重要なことです。しかし発達障害児の場合には、もともと他者と興味、関心を共有することが乏しいうえに、こだわり行動や感覚過敏など大人が養育困難を感じやすい特性を持っていることから、容易な課題ではないのです。

##### (2)「家族以外の大人にも信頼関係を拡げること」

自閉スペクトラム症の場合、対人関係の拡がりは、まず両親、兄弟姉妹、保育園、幼稚園の担任など、年上や年下の子ども、同年代の子どもという段階を経ることが多いです。就学後は家庭外の活動の場が飛躍的に増えるため、担任の先生など家族以外の大人との信頼関係が持てることが大事になってきます。

##### (3)「褒められること、認められることを楽しむ力をつけること」

褒められることが好きなのは当たり前のことと思われるかもしれませんのが、コミュニケーション、社会

性の障害という特性を持つ自閉スペクトラム症児にとっては褒められることが自分にとって快い体験になるということを意識的に体験させが必要な場合もあります。褒められるということでポジティブな他者視線というものに気付き、健全な承認欲求が育ち、自身の行動や情緒のコントロールの力をつけることに繋がります。

#### (4) 「生活のリズムをつけること」

これもすべての子どもにとって基本になることですが、自閉スペクトラム症児では、睡眠リズムの問題があったり、こだわり行動などがあることによって、容易には身につかないことが多いのです。

こうしてみてみると幼児期に身につけておくとよいことは、先ほどお話した将来の自立に向けての土台作りにあたると言えるでしょう。どんな子どもにあっても大切なことですが、自閉スペクトラム症児については、言葉の遅れなどの発達上の問題に目を奪われてこれらのことことが先送りされてしまうことがあります。

さらにこだわり行動やかんしゃく、感覚の過敏さなどの特性によって、保護者が取り組もうとしても上手くいかないことが多いのです。先生方に担っていただいているのは今後の人生の一番大事な土台作りの時期だと改めて思います。『レジリエンス』という言葉をよく聞くかと思います。困難な状況や逆境に遭遇してもそれに上手く適応したり回復したりする能力のことです。失敗のない人生や困難に直面しないことなど有り得ません。したがって何もトラブルがない人生を目指すのではなく、たとえ困難な状況に直面してもそこから回復して適応していく力を持つことが大事だと考えています。先生方にはそのような視点で関わっていただけたとありがたいと思っています。

※本論は令和4年11月25日に行われた名古屋市西部地域療育センター連続講座での講演内容を一部修正加筆しまとめたものです。

## 所長あいさつ

### 所長 宮地 泰士

今年は新型コロナウィルス感染症対策における規制が緩和され、これまでに培われた“ウィズ・コロナ”的新しい生活様式を継続しつつも従来の生活様式が再開されるようになりました。このわずか3年程度の期間に起きた未曾有の出来事は、私たちの暮らしや考え方大きな影響を及ぼしました。また、このような社会の変化は子ども達の成長発達にも様々な影響を与えていたと思います。

子どもの成長発達の支援においては、子どもを取り巻く環境を整えることが非常に大切です。そのようなことからも、私たちは今一度、コロナ禍やそれに伴う社会や生活の変化による子どもの心と発達への影響を見直し、子どもの健全な心身の成長発達を育む環境について考えていくことが大切であるように思います。

しかし、その一方で子ども達は、環境からの影響を受けつつも、しなやかに、かつ、たくましく生活しています。名古屋市西部地域療育センターは、そのような子ども達や子育てを頑張っているご家族を応援しつつ、地域の連携やコミュニケーションを深め、より良い社会や環境作りに取り組んでいきたいと思います。冒頭にも述べたように、感染症対策における規制緩和に伴いこれまで制限されていた集会やお互いの交流が各地で復活し始めました。今秋開催する当センターの講演会（連続講座）も、港文化小劇場をお借りしてたくさんの方にご参加いただけるように準備を進めております。これからも地域が活性化し、皆で助け合い、そうした社会の中で子ども達が元気に育っていくことを心から願っています。

みなさま、今後ともなにとぞよろしくお願ひいたします。

名古屋市西部地域療育センターだより 第45号  
発行日 2023年9月

編集・発行 名古屋市西部地域療育センター  
〒454-0828 名古屋市中川区小本一丁目20-48  
Tel. (052) 361-9555 Fax. (052) 361-9560



この機関紙は古紙パルプを含む再生紙を使用しています。