

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.22

平成22年度を迎えて

生物多様性と人間の多様性について

今年は名古屋で「生物多様性」に関する国際会議が開催される予定になっています。生物多様性とは、地球上の数えきれない程の生物による、調和のとれた生態系を意味しています。生物多様性を考える上で重要な点のひとつは、同じ生物の中においても多様性（個体差）が存在するということです。例えば、美しい羽をもつ蝶の中にも、暑さに強い個体、寒さに強い個体、乾燥に強い個体など、いろいろな“個性派”の蝶がいます。地球環境の劇的な変動にもかかわらず、蝶が現在まで生き延びることができたのは、それら個性派の蝶がいたおかげだと言われています。従って、個性派の存在、すなわち、多様性の存在はその生物にとっては必要なことなのです。

生物学的視点からみれば、人間にも多様性（個人差）が存在することはむしろ当然です。ところが「人間は皆

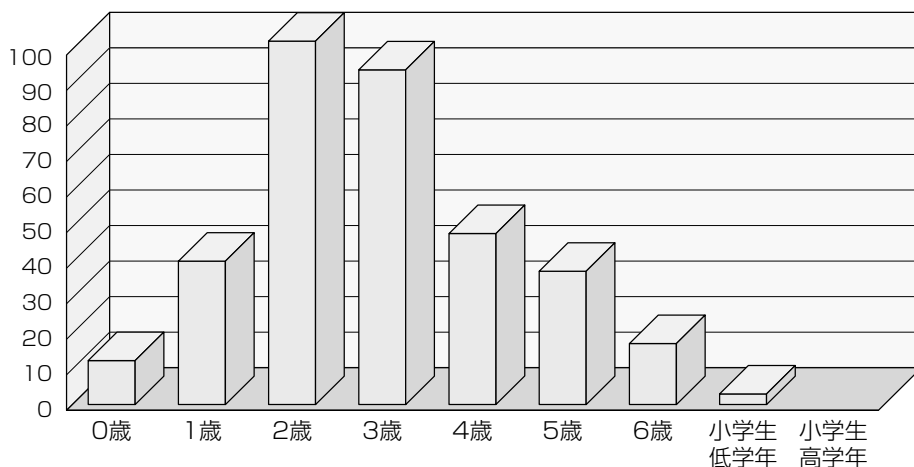
所長 鷲見 聡

平等である」という平等論が「人間は皆同じである」という発想に置き換えられている場合が少なくありません。特に我が国では「皆と同じでなければならない」という、多様性を否定した考え方が根強く、「皆と同じでない人」への偏見を生み出しているように思われます。「人間は皆違ってはいるけれど、平等である」というのが正しい考え方でしょう。

最近の生命科学や医学の進歩も、人間の体の多様性をより明らかにしています。例えば、健康人の染色体は皆同じ構造を持つと考えられていましたが、最新の技術を用いて詳しく調べると、染色体はひとりひとり少しずつ違っていました。『みんなちがって、みんないい』それが最新科学の答えだと私は思っています。

平成21年度新規相談の概要(1)

年齢別新規相談件数



総件数
338件

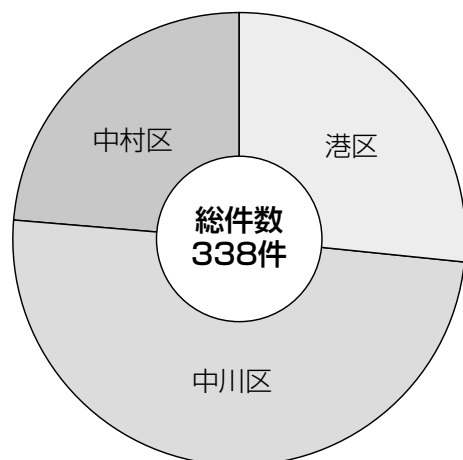
■年齢別新規相談件数

(単位:件)

年齢	就 学 前 児 童							小 学 生		計
	0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	低学年	高学年	
計	10	38	100	92	46	35	15	2	0	338

平成21年度新規相談の概要(2)

区別新規相談件数



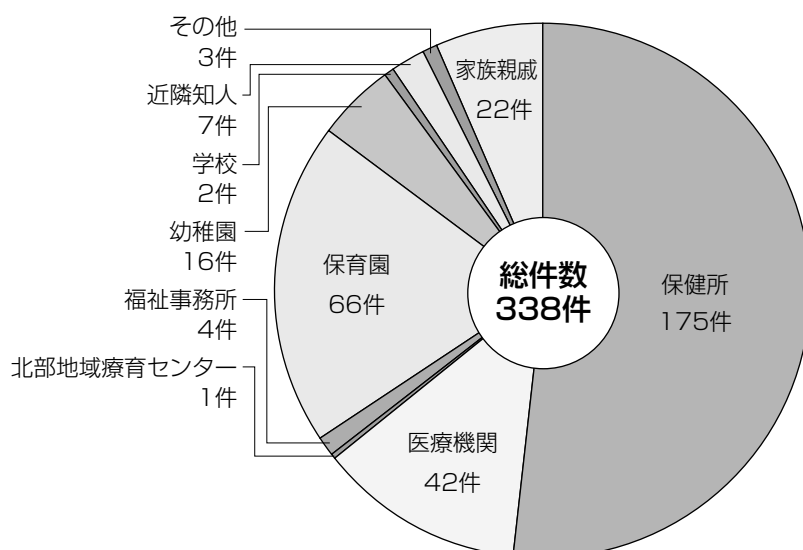
■年齢別・区別新規相談件数

(単位:件)

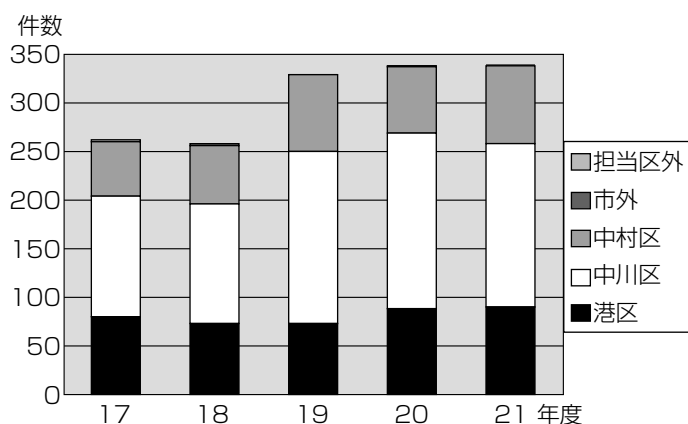
区	就 学 前 児 童							小学生	計
	0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	低学年	
中村区	5	11	18	22	9	11	4		80
中川区	4	18	56	44	21	15	8	2	168
港 区	1	9	26	26	16	9	3		90
担当区外									
計	10	38	100	92	46	35	15	2	338

平成21年度新規相談の概要(3)

紹介経路別新規相談件数



過去5年間の新規相談件数の変遷



(単位:件)

区 \ 年度	17	18	19	20	21	計
中村区	56	60	79	68	80	343
中川区	124	123	177	180	168	772
港 区	80	73	73	88	90	404
市 外		2				2
担当区外	2			1		3
計	262	258	329	337	338	1524

平成21年度 西部地域療育センター連続講座（平成21年11月27日） —— 広汎性発達障害児の感情理解とコントロールスキルについて ——

浜松医科大学子どものこころの発達研究センター助教 医学博士 宮地 泰士（小児科医）

1 はじめに

子どもたちを教育、指導、療育される人たちにとって感情のコントロールは非常に大きな問題です。

そのなかでも発達障害、発達特性を持った人は感情のコントロールがいろんな意味で難しく、どのように自分の気持ちをコントロールするかはとても大事な社会性スキルの一つであると言われています。

＜発達障害児支援の3層構造＞

中京大学 辻井正次先生講演より

第一層：人間関係、集団生活の基礎作り。

第二層：自己のスキルアップ。

第三層：“自分らしさ”の追求。

中京大学の辻井先生は発達障害児の支援の三層構造について述べられています。第一層、まず土台としてやるべきことは人間関係、集団生活の基礎づくりです。それから第二層の自己のスキルアップですが、第一層を踏まえたうえでそれぞれのお子さんがちょうど学齢期に上がって来る頃に、様々な人間関係、集団生活をしていくことになりますので、そのなかでの自分のスキルを上げていくような学習、トレーニング、あるいは経験を積み重ねていく必要があります。そして第三層。それらをさらに踏まえて最終的に自分らしい生き方とは何か、あるいは自分らしい生活の仕方、人との付き合い方、進路選びなどの“自分らしさ”とは何かということを追求していくことです。

私たち浜松医科大学子どものこころの発達研究センターは、広汎性発達障害の当事者団体であるアスペ・エルデの会の協力を得ながら感情理解、感情コントロールのスキル・トレーニングの開発研究をしています。

今日はこの第二層にあたる自己のスキルアップ、特に感情に焦点をあてたスキル・トレーニングについてお話しします。またスキル・トレーニングプログラムを作成していくなかでこの子たちのいろいろな難しさが段々と分かってきたので、そのようなことについても触れてみたいと思います。

2 本人のスキル・トレーニングを考える前に

発達障害児の支援としてその適応スキルを伸ばしていくことは大切なことでありますが、ただ発達障害児のお子さんだけが頑張ればよいということではありません。あくまで友達とか先生とか親御さんその他周囲の関係者の理解と対応の工夫が必要です。その子だけが頑張ればよいということでは、物事は良い方向に進みません。したがって本人のスキル・トレーニングの話をする前に、発達障害児の対応について周囲の私たちがやれること、やるべきことを少し整理したいと思います。

＜発達障害児への対応＞

成長発達プログラム（適応スキルアップ）

- ・ スタートラインの同定（正確な現状把握）と再評価
- ・ 現実的具体的な行動目標と実践指導（スモールステップ）
- ・ 周囲の意思統一

問題解決のための支援策（補助手段）

- ・ 分かりやすい指示（具体性、簡潔性、視覚情報、口調）
- ・ やりやすい環境作り（児の位置、刺激物の排除、声かけ）
- ・ 能力に見合った指導（優先順位、休憩、ペース配分）
- ・ 精神的安定（過敏性への配慮、雰囲気作り、避難場所）

児の意欲を促す工夫

- ・ 達成感、充実感を促す工夫（賞賛、前向きな動機づけ）
- ・ 児の気持ち（言い分）の理解とコミュニケーション
- ・ 周囲と児の関係調整（肯定的な応援姿勢）

図は発達障害児への対応のポイントをまとめたものです。子どもの状態を正しく把握し、発達障害特性から起こる子どもの苦手さに対する補助手段を展開することや、子どもの意欲を促し維持する工夫などを行いながら、私たちは子どもの抱える問題例えば、感情コントロールの問題について対応していくこととなります。

＜子どもの抱える“問題”を考える＞

① それは本当に“問題”なのか？

- ・ 困っているのは誰か？
- ・ どこが問題になるのか？
- ・ “問題”のポイントを絞りこむ。

② それはどうして“問題”になるのか？

- ・ “問題”に至るまでのプロセスを確かめる。
- ・ 子どもの思いと周囲の思いを確かめる。
- ・ “問題”が起こる条件（個人、環境）を考える。

③ それはどうすれば“問題”にならないか？

- ・ 成功するために必要な条件（個人、環境）は何か？
- ・ 今できることと今後できるようにしたいことは何か？
- ・ 支援を円滑に、強化するために必要なことは何か？
- ・ 子どもと共に、子どもに合わせて支援する。

いわゆる子どもが抱える問題行動について対応を考える際にもいくつかポイントがあります。まず、「問題」といって本当に困っているのは誰なのかということです。例えば忘れ物関係に多いのですが、忘れ物の問題で困っているのは親御さんと先生で、本人は困っていないことが割りと多いです。敢えて言うなら怒られることが困るぐらいです。本人自身が困っていないような状況では、いくらこちらがいいアイデアを提案してもうまくいきません。やはり誰の問題なのかを明確にし、お互いが問題を共有し納得していることが大事なのです。

また、ただ「問題だ。問題だ。」と言っても何も解決しません。どこがどう問題なのか、そこをよく分析し、細かく状況を確認しながら解決にあたるポイントを絞り込んでいく作業が必要になります。それを行っていく過程のなかで、問題がなぜ発生するのかという一連のプロセスというか、流れというものをしっかりとつかんでいく必要があります。そのなかには問題が起こりやすい状況、言い換えれば比較的このような場面で起こりやすいといった共通項が見つかる場合もあります。またこの子の気持ちを考えて、ここまでは一般的にありうるのかな、だけでもここから先のここがどうも問題だという感じで、出来事すべてを問題ととらえるのではなくて出来事のどこからどこまでが問題であるのか、そのあたりをきちっと見定めていく必要があります。

そのなかで子どもの思いそのもの、何を思ってそれをしているのか、何を考えてそう言ったのかというようにところをよく確かめていく必要があります。

そのお子さんの個人的、状況的な条件をよく把握して問題を理解すると、どうしたら問題にならないかという解決策を導き出すのが可能になってきます。

そのうえでその解決策が円滑に、効果的に、なおかつ継続的に行っていくための様々な工夫が施されることになります。

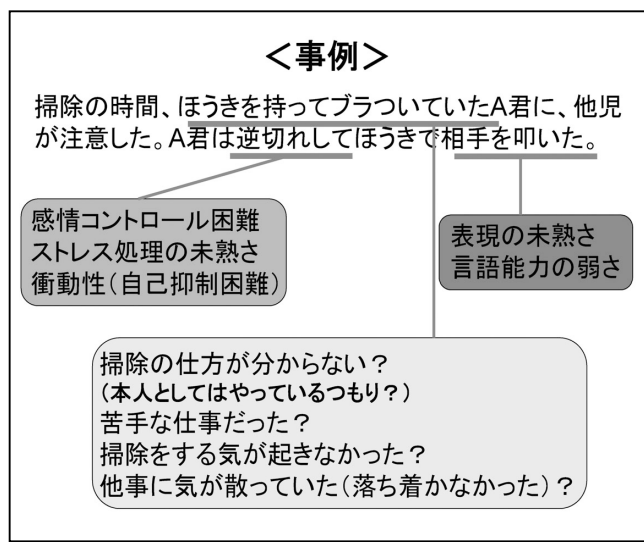
<発達障害児に対する薬物療法の例>

- ・中枢神経刺激薬→集中力向上、自己抑制
(ADHD症状の改善に効果が期待できる)
- ・精神安定作用薬→情緒不安定や攻撃性の改善
- ・抗不安作用薬→強迫傾向(こだわり)や不安の軽減、睡眠の安定
- ・抗うつ薬→抑うつ傾向の改善、排尿障害の治療

ただし、
薬物療法の際には、必ず環境調整や個々のニーズに合わせた対応の工夫などの支援を併行して行うことが大切である。

最近では発達障害のお子さんへの薬物療法が以前よりよく使われるようになっていきます。今回テーマとなっている広汎性発達障害の他に、注意欠陥多動性障害(ADHD)、知的障害、その他の発達障害のお子さんに対して精神安定を図る薬、集中力、自己抑制力を高める薬など、いろんな精神作用薬等が使われるようになってきました。ただ常に言われることですが、薬物療法を使う際にもやはり環境調整や個々の事例に合わせた対応への工夫を並行して行うことが大切です。

～ 事例を通して ～



皆さんに配布した資料には仮の事例が載っています。事例は「掃除の時間、ほうきを持ってブラついていたA君に他児が注意した。A君は逆切れしてほうきで相手を叩いた。」という内容です。どこがどう問題なのでしょう。まず「A君は逆切れして」とありますがここに問題を見つけることができます。A君は注意されただけでこんなに怒ってはいけない、あるいは注意された自分が悪いはずなのに、こんなに逆切れするのはよくないということは当然考えられることです。すなわちA君の感情のコントロールの問題が考えられます。誰だって注意されたり怒られたりするのは嫌なわけで、決していい気持ちではありません。しかしここはぐっところえるべきところで、それが上手くいっていない。いわゆるストレス処理の未熟さだとか衝動性といった問題が挙げられます。

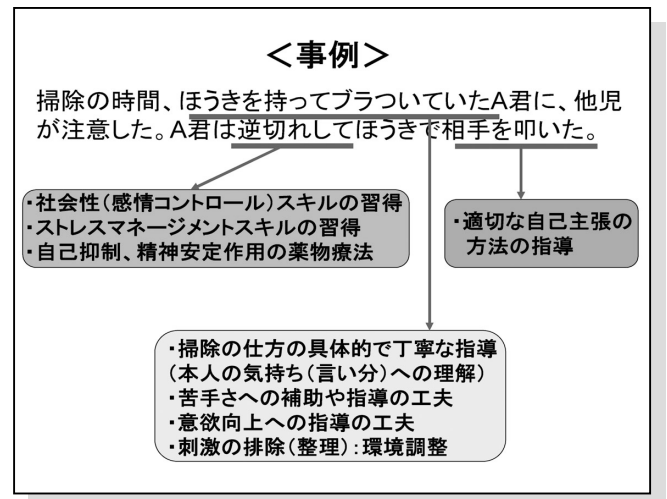
またたとえ注意された時にいい気分がしないということは理解できても、やはり“叩く”ということに問題があると考えられることもできます。そうするとこれはA君の表現の未熟さです。何か言えばよいのに“叩く”という行動に出てしまうことに問題があります。例え

ばそこで、「分かったからきつく言わないで」などと言えたら事態が変わっていたかも知れません。そのお子さんの言語能力の状態はどうか、咄嗟の場面で自分の気持ちがうまく言えないのか、そうであればそこを指導していくことが必要になってきます。「そんなときにはこうやって言うんだよ」という一つのアイデアをその子に伝えるとか、普段から表現の力を育てていくような方法、自分の気持ちを外に出すのが難しくても暴力的な表現ではなくて相手に十分伝わるような方法はないのだろうかと考えることになると思います。例えば「休憩させてください」とか「いま、ヤバイです」とか、何か自分の状態を相手に伝えるためにセリフを文字にしたカードを用意して、いざというときにそれを提示するという方法で相手に自分の状況、気持ちを伝えるという手段をとっているお子さんもいます。

あるお子さんは数学の問題が解けなくなるとパニックを起こすのですが、先生が「ヒント下さい」とか「休憩させてください」とかいう自分表現のためのカードを子どもと一緒につくって、「何か困ったらこれ出して。自分がカーッとになったらこれ出して」としましたら、難しい問題が出てくると子どもがカードを提示する、そうすると先生はそこでヒントを教えてあげる、あるいは「一回、深呼吸してごらん」と言って休憩させてあげるというような方法がとられてパニックの頻度が非常に減ったという話があります。

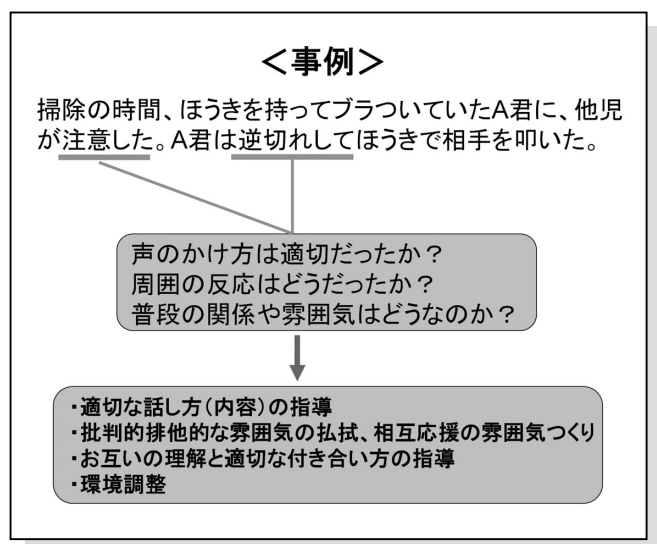
さて話を事例に戻します。この事例はたった2行の言葉の中に他にもいろんな問題を考えることができます。「ほうきを持ってぶらついていた」とあります。なぜA君はほうきを持ってぶらついていたのか。そもそもそこが注意をされた理由になっているので、なぜそうしていたのかという問題も考える必要があります。ひょっとしたらA君はほうきを持つところまではやったけれど、その後何をしたらいいのか分からなかったかも知れない。つまり掃除の仕方が分からなかったかも知れない。あるいは周りから見るとほうきを持ってぶらついてるようにしか見えなかったのですが、本人としては掃除をしているつもりだったのかも知れない。ほうきで上手に掃いてごみを集めるということは、ある程度力の調整という器用さが要求される作業です。ほうきでごみを集めてちりとりでかき集めるときに、強すぎるとごみが飛び散りますし弱すぎると集められません。不器用なお子さんとか力の強弱の調整が悪いお子さんには意外と難しい仕事であることが理解できると思い

ます。広汎性発達障害の方は握力も弱い方が多いですから、このようなほうきを上手に使ったり雑巾絞りなどがすごく苦手です。だから水雑巾で机の上を拭くとビシャビシャになってしまうことがあって、それも怒られる理由になります。本人としてはしっかりと絞れないのです。またA君にとって掃除そのものに対して何か意欲が沸かなかったかも知れないし、他に気が散っていたのかも知れない。このようにいろんな理由がこの事例一つの中にも考えることができるのです。



一つの事例が起こったときに、そのお子さんの様子や一連の流れのなかでどこにポイントがあるのか、どこがどう変わったら良かったのかというところを見定めてみるといろんな見方が出できます。それが分かると対応策が具体的に見えてきます。逆切れしたという感情コントロールの問題があると理解されている場合は、そのスキルの習得あるいはイライラしたり嫌なことが起こったときに自分の気持ちを冷静にさせるストレスマネジメントが必要であり、その技術習得を考えることになります。衝動性の強いお子さんであれば自己抑制、精神安定の薬物治療も考えられます。また、“叩いた”という表現力の問題であると考えられた場合は、適切な自己主張の仕方を提案します。さらに掃除の仕方そのものに対する問題に対しては、もっと具体的で丁寧な方法を教えるといいかも知れません。ほうきを持つところまでは出来ていますから、「教室の廊下側から順番に窓の方まで掃いてください、一列掃き終わったら一歩ずれて、またそこから廊下の方に向かって掃いてください。」というように具体的な行動を指導することで出来るかも知れません。あるいは苦手なことの補助や練習、さらには掃除に対する意欲向上のための工夫をするのもいいのかなと思います。

このような感じで問題にしてきたことがあがってきますと、それに対しての対処方法も浮かんできます。そのなかでやれそうなこと、やってみようと思うこと、これが当てはまるのではないかと思うことを実際にやってみるといいと思います。



さてこの事例にはもう一つ考えなければならないことがあります。それはA君が注意されて逆切れしたという理由です。A君の問題として捉えた場合、感情のコントロール、掃除の仕方、掃除の意欲といった問題になりますが、背景的なことを考えなければならない場合もあります。A君は注意されて逆上しています。本来であれば「ごめんね」と言わなければならない場面なのになぜ怒ったのか、この時にA君の側でなく注意した側に何か問題の原因はないだろうか、そういう見方が必要になることもあります。例えばほうきを持ってブラついてるように見えたA君ですから、本来A君が当然注意されるべき、怒られるべき存在であることはある程度共通認識できると思いますが、注意の仕方は果たしてどうだったのでしょうか。子ども同士でよくあることですが相当キツイ言い方で追いつめたり、クラス中がその子を取り囲んで攻め立てたりする事例もありました。

注意の仕方は果たして良かったのか、周囲の反応はその時どうだったのか、注意をするお子さんとされるお子さんがいる、その中で周囲の、つまり傍観者はどのような態度をとっていたのかということも見ておく必要があります。そうしたことがA君を追いつめてしまったのかも知れない。

これは注意したお子さんにとっても大事なことです。要するに自分の言っていることが正しければどのような言い方、どのようなやり方をしてもいいことはありません。もし注意の仕方が不適切だった場合、

注意したお子さんに「もう少しこんな言い方をしてくれると良かったかな」とか、「こんな言い方をすればA君はあなたを叩くほど怒らずに済んだかも知れないね」というようにアドバイスのように言うといいかも知れません。実際に注意したお子さんの方も自分は正しいことをしているのに、“なぜ、このような不合理な仕打ちを受けなければならないのか”“なぜ、叩かれなければならないのか”と考えます。ですから自分がどのようなことに気をつければ、このような不合理な結果にならないのかについて教えてあげることとはとても大事なことです。

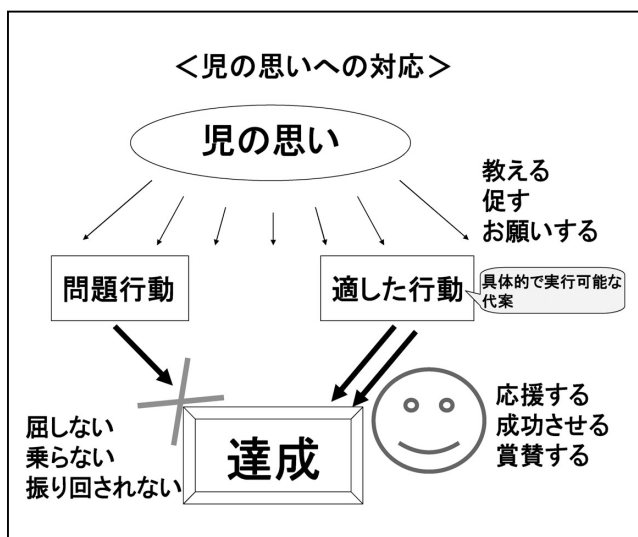
A君だけが注意されたり、A君だけが指導されたりしますと注意した他のお子さんは「自分はこれでいいのだ」と勘違いしてしまうかも知れません。そうなりますと、この問題はいつまでたっても解決しません。A君がどれだけ自分の感情のコントロールスキルを身につけても、相手や周囲の態度に原因があれば、いつかは堪忍袋の緒が切れるでしょう。その意味では周りの対応の仕方というのもよく見ておく必要があります。

この相手のお子さんは正しいことを理解して正しいことを言っているのですから、あとは表現の仕方です。適切な表現、相手を怒らせないような伝え方、諭し方、こういうことを相手のお子さんが身につけたなら、この子もすばらしいお子さんに成長するでしょう。ただきつい口調だけがその子に身に付いたら、その子の成長は決していいとは言えません。そのように考えますと、A君への指導だけではなくて周りへの指導も含め、みんながそれぞれに成長していくことが大切です。

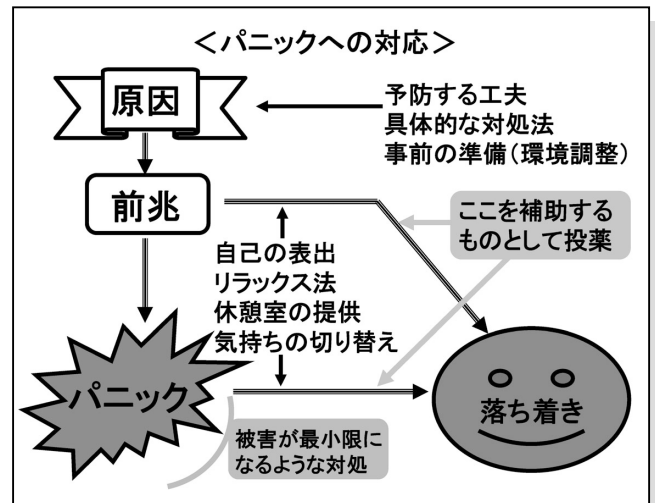
またこのような事例の場合、掃除の時間だけではなく、普段からA君と周囲のお子さんの関係がギスギスしていることが多いのかなと思います。掃除の時間に注意をしたというのはただのきっかけというか引き金でしかなく、A君が切れやすくなっている状況がもともと根底にあることが多いです。その意味から掃除の時間だけでなく、普段のA君をとりまく人間関係がどうなのか、あるいはこの集団の雰囲気はどうなのかをもう一度見直す必要が出てきます。こうしたところが変わるだけでもA君の逆切れが減ってくる可能性は十分あるのです。わずか2行の事例ですが、様々な見方、視点があるということ、それぞれにおいていろいろやれることがあるということを確認していただきたいと思います。すぐにやれるわけではないし、最初から正解が導き出せるわけでもありません。いろんな見方のなかで様々な対応策を整理しなければなりません。

＜かんしゃく、他害行動の理由と対応＞		
理由	解決への手がかり	対応
1 攻撃	何に対しての攻撃なのか	予防措置 適した対処方法
2 (過剰)防衛	何に対しての防衛なのか	予防措置 適した対処方法
3 遊び、誘い	何故そのような誘い方なのか	余暇活動の充実 交友関係の改善 適した言動
4 混乱	何が分からないのか 何ができないのか	分かりやすい説明 気持ちの切り替え
5 その他	衝動性の強さ 心身状況の不調	治療、療養 カウンセリング

少し話がそれますが、かんしゃく、他害行動の理由と対応についてお話しします。かんしゃく、他害行動についても様々な理由があります。そのお子さんの思いを捉えていくと、一人ひとりのお子さんは自分の思いを達成したい、表現したいということでいろんな行動をします。なかには私たち大人や周囲の者たちが困ってしまう、いわゆる問題行動という方法で達成させようということがあります。



私たちは問題行動に対して屈しない、振り回されなことがもちろん大事なのですが、その一方でこのお子さんの思い、この子はなぜそういうことをしようとしたのか、何をしたかったのか、何を訴えたかったのか、そこをのころをよく理解したうえで、それに対してそれはどのように達成すべきなのかという適切な行動を指導していくことを忘れないようにしなければなりません。



発達障害のお子さんの場合、パニックという問題が起こる場合があります。パニックというのは自分(我)を失った状態になっています。ですからパニックを起こしているお子さんに対していろいろと説明しても、ほとんど聞こえない状態になっていることが多いです。またパニックを起こしているお子さんが自分の行動を制御するということはありません。パニックという状態は自己制御が失われている状態であると理解しておかなければなりません。

パニックを起こした場合、私たちがやれることは被害が最小限になるように対処すること、早く落ち着きを取り戻させることの二点に尽きます。本人は制御が利きませんから、被害が最小限になる対処は周りの私たちがやるしかありません。例えばよく物を投げやすいタイプのお子さんであれば、その子がパニックを起こしたら速やかに周囲の物を取り払う必要があるでしょうし、そのお子さんを物のない場所に誘導する必要があるでしょう。いかに早く落ち着きを取り戻すかについての方法は様々な教科書にも書いてあります。先ほどのようにカードを使った自己表出だとか、深呼吸や動作法やマッサージをやる、リラクゼーションなどで気持ちを落ち着かせる、休憩室等の別室に誘導することなどです。その他、自分の好きなものに一旦没頭させることにより気持ちを切り替えさせる方法も時々使われます。例えば好きな歴史の本を読みふけったりすることです。私の知っているお子さんだと、漢字の練習を一心不乱にしたり計算問題をひたすら解いたりなど、趣味や好きなことで気持ちを切り替えている子もいます。そのためには普段からその子の趣味だとか、好きなことをよく知っているということが大事です。なかにはちょっとそっとしておいた方がよい子もいます。そういう子はそっとしておいてタイミングを押し計

らって、気持ちを切り替えるようなケアをするということになります。

パニックには黙り込んだなと思ったら「わーっ」と言い出したり、ブツブツ独り言を言い出すなど前兆行動のある方もいます。それらの行動が見つかった場合はすみやかに落ち着きの行動を促すことが大事になります。またパニックには必ず原因があるわけですからその予防や事前の準備、具体的な対処方法などを関係者同士で話し合っていくことになります。パニックが頻発する方、なかなかおさまらない方、非常に程度が激しい方の場合は補助的な役割として投薬という手段を用いることもあります。

さてそろそろ本論に戻りますが、先ほどの発達障害児支援の3層構造の第一層、いわゆる人間関係、集団生活の基礎作りをきちっとしていけないにやっていくことは、その後の第二層、第三層に関わるとても大事なことです。ここを十分行うことでその後のお子さんの経験・学習姿勢は大きく変わります。したがって普段から人間関係、信頼関係あるいは集団生活のなかで、こうすれば何とか出来たというような達成感を得ていくことはとても大事なことです。こういうものがまったくないと、どれだけよいことを教えても子どもは最初から聞く耳を持たず、スキルアップにつながりません。つまりそのお子さんが自分に自信がなく、“どうせ俺なんか”みたいな状態では、いくらスキル・トレーニングを受けても効果は上がらないということです。そのようなことから早期からの周囲の理解と対応はとても大事です。そのお子さん自身の精神安定や、肯定的で正しい自己理解を促していくにはこの基本的な人間関係の安定、集団生活の安定、それは周囲の協力を得たそのお子さんの生活安定が基盤となっており、それが土台となってそのお子さんが自分にとって必要な知識やスキルを習得し、自分らしく生きていく道を切り開いていくのだということをご理解ください。

3 感情理解とコントロールプログラムの試み

これまでスキル・トレーニングを行う前の大切な考えやポイントをお話してきましたが、いよいよ今回のお話のテーマである、感情理解とコントロールプログラムの内容について話を進めて行きたいと思います。実際のプログラムの様子をイメージしていただくために今から皆さんにちょっとした演習をしていただきます。

<演習1>

- ① この1ヵ月間で、嫌な気持ちになったことを1つ挙げてください。
- ② それはどのような気持ちですか？怒りですか？悲しみですか？それとも・・・
- ③ その時どのようにしてその気持ちを処理しましたか？

資料にもありますように3つの質問にお答えください。①この1ヵ月間で、嫌な気持ちになったことを1つ挙げてください。②それはどのような気持ちですか？怒りですか？悲しみですか？それとも……。③その時どのようにしてその気持ちを処理しましたか？

それでは、5人の方に発表していただきます。

Aさん 「①少し遅く帰宅して食事をしてゆっくりしていたら、後から帰ってきた家族に「お風呂にさっさと入らないと次の人が困るだろう」と言われました。②せっかくゆっくりしているのにと怒りの気持ちが湧いてきました。③返事をせずに目の前の家事を片付けて、さっさと自分の部屋に引っ込みました。」

Bさん 「①仕事のことで、月末になっても集金がなかなか集まらない。②感情としては怒りです。③同じ事務所の人に『どうなっとるんだ』と言いました。」

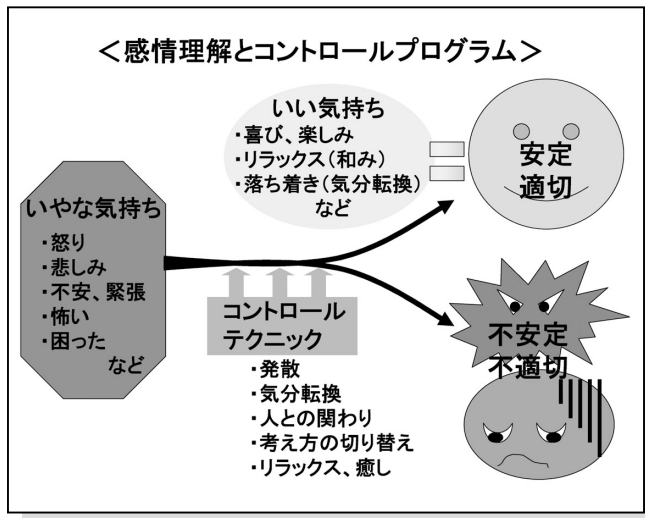
Cさん 「①②紅葉を見に行ったのですが、思ったよりも紅葉していなくてがっかりしました。帰ってきて映画を替わりに観に行きましたが、今度はタイミングが合わなくて、二つ連続で嫌なことがありました。③最終的に飲みに行きました。」

Dさん 「①インターネットが突然つながらなくなって検索が出来なかった。②如何したんだろうと不思議に思った。③プロバイダーに電話した。」

Eさん 「①車の運転をしていたら前の車がタバコをポイ捨てしました。②イライラしました。③車の運転中だったので、そのまま走っていきました。」

いろいろなエピソードが発表されました。それぞれ、いろいろなやり方で対処されていました。

例えば人に相談したり、愚痴をいうことでスッキリしたということもあるし、代替行動や代案を出して自分なりに納得させたりする方もいます。いろいろな方法がありますし、現に私たち大人はそうしています。



感情コントロールのプログラムの課題はこのように図式化して考えることができます。要するに嫌な気持ちの処理をどうするかという課題です。しかし嫌な気持ちといってもいろいろな気持ちがあります。例えば、怒り、悲しみ、不安、緊張、怖い、困ったといった気持ちです。こうした嫌な気持ちが起こったときに、その後なんとか落ち着く、安定する、適切な行動等に移ることができるいいのですが、感情のコントロールに問題を抱えているお子さん方は、そこからどんどん不安定な状態になってしまいます。あるいは不適切な言動に走ってしまうわけです。そこでプログラムとしては、嫌な気持ちになった時に具体的にどういう行動をしたらよいのか、いわゆるコントロールテクニックを教えることになります。そのなかには例えば発散として、何か「わーっ」と大きな声を出して、とりあえずちょっとスッキリする場合もあるかも知れません。ちょっと外に出て行ったり、カラオケで歌ったり、運動場を一周走ったりするなど体を動かし、エネルギーを発散させることで落ち着かせることもあるかと思います。

また自分の趣味、好きなこと、没頭できることに集中して気分を切り替えるような方法をとることもあります。

それからこれは先ほど発表していただいたのにもありましたが、人に相談する、誰かに気持ちを聞いてもらうというようなこともあります。他者との関わりによって自分の気持ちを落ち着かせる、スッキリさせるということもテクニックとしては当然あり得ます。

また考え方の切り替えです。先ほどの、「タバコのポイ捨て」のように、嫌な思いをしたが「いま運転中だから運転に集中しなくては。」というように考え方を切り替えるという感じです。あるいは、いま、

こういうことをここで言ってもどうしようもない、もう少し時を待つべきだろうとか、何か嫌なことが起こったときに、必ずしもこれは悪いこととは限らないかも知れない。見方を変えればいいことであるかも知れない。物の捉え方、考え方次第かも知れないというように、少し考え方、見方を変えてみるという感じです。

それからリラックス、癒しです。例えば深呼吸をするとか、自分がイライラしているなというときに、ちょっと「フーッ」と息を吐く方もときどきいると思います。脱力、力を抜くという方法です。「今日、嫌なことがあったな」というときに、お風呂に入ってのんびりするとか、温泉に入って気分を緩めるということとは、リラックス、癒しという部類に入るかと思います。このようにコントロールテクニックには様々なものがあります。

感情コントロールプログラムは、こうしたコントロールのテクニックを「君はどのような方法ができそうかな」と話し合うなかで、その子らしいどんな発散方法があるのか、気分転換としてどんなものが使えるのか、人との関わりで誰に愚痴や相談を聞いてもらうか、あるいはリラックスとして、ちょっと深呼吸の練習を試みるかななどの方法を一緒に見つけ出すことをします。

コントロールプログラムを行うときには、大事なことがあります。何のためにそれをするのか、自分はどのような状態になったらいいのか、といういわゆる最終目的、ゴールというものをきちんと把握することです。ただ深呼吸しているだけでは過呼吸になって倒れてしまうかも知れません。このことは感情コントロールを教えるうえでとても大事なことです。“いい気持ちとは何か”これが分かっていないのであれば、どういう気持ちに自分を戻したらいいのか、どういう状態に自分をもっていったらいいのかを、まず理解させなければいけません。先ほど嫌な気持ちのことをお尋ねしましたが、逆にいいですと、自分たちはどうしているとうれしいのか、喜ぶ気持ちが起こるのか、リラックスできるのか、何をしていると集中できるのか、すべてを忘れられるのはどういうことをしているときなのか、こうしたことをある程度知っておかないと嫌な気持ちが起こったときにその状態にもっていくということができません。嫌な気持ちを教えるだけでなく、いい気持ちも同時に教えていかないと、「こういう気持ちにさせるのだよ」ということが理解できません。例えば「いい気持ちになるときはどんなとき」と聞き、

「そうか、君はアンパンマンの絵を見ていると落ち着くんだ」となれば、「アンパンマンカードを持っていた必要になったら見るようにしてみようか」という話になるのです。「君はお風呂に入ると一日の疲れが癒されるのだね。だったら、お風呂を大事な時間にするべきだよ」という話しにもなるのです。

数か月ぐらい前になりますが、小学生のあるお子さんが相談にいられました。やはりその子もすぐカッとなって友達を殴ることがあったのですが、なんとかその問題を解決したいとのことでした。お子さん自身も“友達関係がギクシャクしている”と感じていました。そこでどうしたら自分の気持ちを切り替えれそうなのかについて話しました。その子の場合、毎日のように友達と喧嘩して手を出していたので、せめて1週間に1日だけでいいから喧嘩をしない日をつくれないう話をしました。いわゆる“怒らんデー”という“取り決め日”をなんとかつけれないのかと考えました。

月曜日から金曜日までの5日間のうちどの曜日が一番“怒らんデー”にできそうかと聞きました。私は「月曜日にしてもいいよ」と言いました。それは、週の初めなので日曜日にリラックスして、まだやる気のあるときだからです。あるいは金曜日ならあと一日頑張ればいいことになります。こうした日に出来るだけ友達に手を出さない、自分の気持ちをちょっと抑える“怒らんデー”にしてもいいよと言いました。そのお子さんはいろいろ考えて、「木曜日かな」と言いました。「なぜ、木曜日がいいの」と聞いたところ、「木曜日は、好きなテレビ番組がいっぱいあるから」と答えました。夕方にその子の好きなアニメ番組が続いてあるそうです。「そのことを思い出すと自分は、ひょっとすると抑えられるかも知れない」と言いました。いわゆる気分転換や考え方の切り替えとして怒りモードから自分の好きなアニメを思い浮かべるようなイメージ的なコントロールテクニックの一つです。私はなるほどと思い、「じゃあ一度、木曜日だけは“怒らんデー”で手を出さないようにしましょう。ムカッとしたら、今日はアニメがあるからということをお思い出すようにやってみようか」と言ってあげました。

そのお子さんは、その1ヶ月後に聞いたところ、木曜日だけは確かに喧嘩が減っていました。しかしそのようになると、そのうちに他の曜日も怒らなくなることも多いのです。子どもにとっていきなり最初から、毎日テクニックを使って自分をコントロールすることはかなりしんどいことです。この例のよう

に、“1週間に一日ぐらいいい日を作らないか”という提案というのは、子どもにとっても負担が大きくなり割りと乗ってきてくれる子もいます。まずは試してみましょう。何か一つ、「自分は上手くいったな」「このときだけは上手く抑えられたよ」ということが実際の経験に出てくると、「おお、出来たね」といつて誉めてあげられます。またそうしたことが、本人の自信や余裕になるので他の曜日もだんだん怒らなくなるわけです。このようにコントロールプログラムはまず最初に、子どもにとって、いい気持ちといやな気持ちにはどのような気持ちがあるのか、それに対してのテクニックには何があるのかを教えるところからスタートし、段階的に進めていくことがよいと思います。

<プログラムの内容と宿題> ～感情理解とモニタリング～

楽しい、うれしい、リラックスする、怒りを感じる時、それぞれにおいて・・・

- ・ どのような時にそう感じるのか。
- ・ どの程度そう感じるのか。
- ・ その時、自分の体や表情にどんな変化が現れるのか。

宿題

- ・ 日常生活においてうれしい気分になるものやリラックスすることを集める。
- ・ うれしかったこと、怒ったことについて日記を書く。(どうしてそうなったか。怒りについてはどうやっておさめたか。)

<プログラムの内容と宿題> ～怒りのコントロールテクニック～

- ・ 自分らしい6つのコントロールテクニックを考える。

- ① 動き(動作)
- ② 活動
- ③ 人とのかわり
- ④ 考え
- ⑤ イメージ(想像)
- ⑥ その他

宿題

- ・ 怒りの感情を抱いたエピソードと、その時どのようにおさめたか(おさめたか)、テクニックが使えたかどうか日記に書く。
- ・ 家族や友達のテクニックを学ぶ。

これは先ほどご紹介したアスペ・エルデの会の当事者の方のご協力を得ながら、実際に広汎性発達障害のお子さんに対しての怒りの感情コントロールプログラムを行った時のプログラム内容です。

まず楽しい、うれしい、リラックスする、怒りを感じるとき、それぞれにおいてどのような時にそう感じるのか、どの程度そう感じるのか(とってもうれしいか、ちょっとうれしいかなどいろいろあります。)、そ

の時自分の体や表情にどんな変化が現れるのか、といったことを確認していきます。そして次にコントロールしたい怒りの気持ちについても同様に確認しました。そのうえで、「こんなようなやり方で人は怒りをコントロールすることができるようなことがあるよ。君の場合、何か思いつくものありますか」というような感じで、自分なりに怒りの感情をコントロールするテクニックというものをいろいろ考え、挙げていてもらいました。

プログラムでは子ども達に宿題も出したのですが、その内容は日常生活においてうれしい気分になるとき、いやな気持ち、特に怒りを感じたときについて、どういうときに感じたのか、また程度としてどれくらい感じたのかということを書きとして書くことをしました。これは1・2行程度の簡単な日記です。さらに先ほどのテクニックを生活の中で実際にやってみることを勧めました。そしてそれができたかどうか、効果があったかどうかを日記に書くようにしたのです。プログラムは週1回のペースで数回にわたって行われましたが、毎回それぞれが宿題の発表をして自分の感情体験の振り返りと実際にテクニックを使ってみてどうだったのか、うまくいかなかったのであれば次はどのようにすればよいかなどを話し合っていました。

なおこのプログラムの最中は、毎回お母さんが後ろで見学をされていました。また子どもたちの教えてくれた答えやエピソードについて、お母さんにも「こんなように答えていました」とか「こんなエピソードがあったそうだ」と報告しました。さらに学校の先生で協力的な方については、学校の先生にも「実はこのお子さんは、このようなトレーニングプログラムを行っています。このような答えや、このようなテクニックを自分なりに考えています」とお伝えしました。そうすれば家庭や学校生活において、親御さんや先生が子どもの応援者（味方）になれます。必要な時に子どもに声かけしてコントロールテクニックを思い出させたり、実行しやすいように気を配ったり、がんばっている姿を褒めてあげることができます。このようにして子ども達は自分らしい怒りのコントロールテクニックを習得していききました。

しかしプログラムに参加した子ども達の様子をみると、広汎性発達障害のお子さんの持つ、感情理解とコントロールに関するある重大な困難さの存在に気がつくようになりました。

4 プログラム中にみられた子どもの特徴

<プログラム中にみられた子どもの特徴>

1感情の未分化

2表現力の拙さ

3断片的な感情のとらえ方

4自己モニタリング力の弱さ

5表情認識の弱さ

6他者感情理解の微妙なズレ (シンプルな状況、基本的感情については概ね理解)

プログラム中にみられた子どもの特徴をいくつか挙げましたが、今日はその中でも“感情の未分化”を中心に話します。

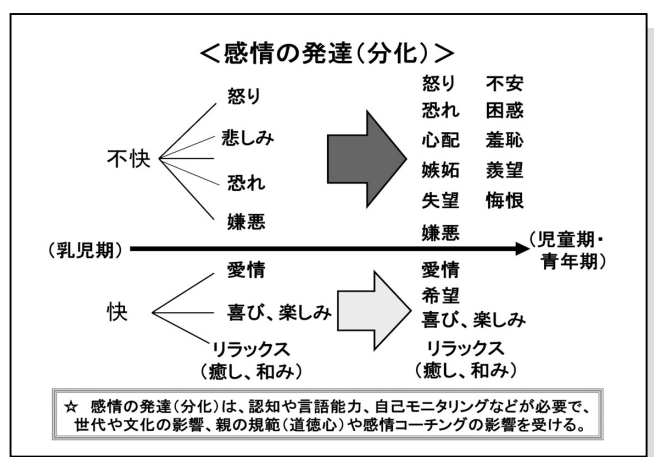
私たちは赤ちゃんから大人へと成長していくなかで感情が発達、分化していきます。赤ちゃんは、ある意味でいうと“快”か“不快”かのどちらかの感情しかもっていない状態です。赤ちゃんを想像していただければ思い当たるかと思います。大雑把に言えば、にこにこしているか泣いているかです。人間は成長していく中で、この“快”、“不快”の感情がより分化、細くなっていきます。不快感情については、怒り、悲しみ、恐れ、嫌悪などが、快感情のついては、愛情、喜び、楽しみ、リラックス（癒し、和み）等が基本的な形として分化してきます。さらに大人に近づくにつれて、もっと細かい、難しい感情として、嫉妬、失望、羞恥、羨望、困惑、悔恨などがでてきます。ところが広汎性発達障害のお子さんは、非常に感情の分化が遅いというか少ないのです。彼らに気持ちについて尋ねると“快”か“不快”しか応えないのです。子どもが経験したあるエピソードを通して「その時どういう気持ちだったの」、「どういう気持ちだと思う」と聞きますと、「いい気持ち」だとか「嫌な気持ち」としか言わないのです。

一応プログラムに参加された方は高機能タイプの方々でしたので言語能力的には、基本的に問題がないタイプの方なのですが、それでもそのような状況だったわけです。

どうしてそれが問題になるかというと、要するに、嫌な気持ちが全部同じ表現形になってしまうのです。特に嫌な気持ちの代表は“怒り”です。そうすると嫌な感情を代表的な“怒り”ですぐ表現してしまうことが起こります。例えば友達と遊ぶ約束をしたのに、直

前になって友達が「ごめん、ちょっと用事ができてキャンセルする」と言った場合、それは怒るところではなく悲しむところなのです。あるいは残念に思ったりがっかりするところです。それなのに感情が未分化の子は怒ってしまう。そうすると周りは慰めようにも慰められない。「どうして君は怒っているの?」とむしろ責める感じになってしまいます。あるいは“困惑”もよく問題となることですが、難しい問題に出くわすと怒ってしまう子がいます。困っている筈なのになぜか怒ってしまうのです。怒っている人には人は寄り付けないですから、非常に対処方法に困ってしまうのです。このように感情の未分化は、それぞれの感情に合った表現（行動）を取りづらくさせ、それによって周囲の人達の理解も妨げられてしまうこともあるのです。

ほかにも学芸会の行事が近づいてきて、セリフが上手く言えるだろうかとドキドキして、もう居ても立ってもいられなくて、怒るあるいは泣くというような方がいます。「それは、実は不安なのでしょう」あるいは「怖いのでしょう」ということなのですが、そこが分からなくなってしまっているのです。その子に「その時どんな気持ちなの」と聞くと「嫌な気持ち」とやはり言うでしょう。また困っているときによく多動になる子もいます。そのような子は「居ても立ってもいられないので、歩かないと落ち着かない」と言います。そこではじめて「ああそうだったの」と分かるのです。その子はふざけているのではなく困っているのです。不安に感じているのにそれが整理されていないので持て余してしまっているのです。



プログラムを進めて行く中で、このような広汎性発達障害の子ども達の感情の未分化という傾向が分かってきました。本当はもっといろいろな気持ちがあるはずなのに、それが意外と理解できていない子達が多いように思います。中にはリラックスが分かっていない

子も結構多いようです。「リラックスしてごらん」「リラックスって分かる?」「いま、リラックスしているよね」と言うと、「分からない」と答えます。実際に力を抜くということができなかつたり感覚的に捉えづらい様子です。このような子達は“怒り”のエピソードについて詳細を聞いても憶えていないことも多いのです。カッとなってしまった後のことはあまり憶えていなくて、はっと気がついたら自分が先生に怒られていたというような感じです。

しかし学習の力のある子達は知識はあるので、後から「あの時、本当はどうしたら良かったと思う?」と聞くとちゃんと答えられるのです。模範解答を言えるのです。頭では分かっているのだけれども、その時の自分の感情というものが何なのか、これが整理されていないので、せっかく習得した知識が実際の場面で適切に使えないという問題があるのです。

実は広汎性発達障害のお子さんだけでなく、最近の若者についても似たような問題を示唆する話を聞いたことがあります。ある中学校で、「悔しいという気持ちを知っていますか」「これまでに悔しいという気持ちを感じたことありますか」という質問をしたところ、「知らない」あるいは「感じたことがない」と答えた子が多かったので、「じゃあ、君たち試合に負けたとか、自分が頑張って勉強したのにいい点をとれなかったとき、どう思うの」と聞くと、「ムカツク」と答えたというのです。

確かに現代の若い子の中には何でも「ムカツク」とか「ウザイ」と答える子がいます。ひょっとしたらそのようなお子さんは、自分の感情というものをきちんと整理していないのかも知れません。感情が分化していないのかも知れません。こうしたことを私達は少し見直す必要があるのかなと思います。

人の感情は勝手に発達するものではありません。そこには、認知や言語能力あるいは自分がいま何を感じているのかなということをチェックする自己モニタリングが必要です。それだけでなく、世代や文化の影響、さらに言いますと、一般的には親が中心になりますが大人、つまり感情というものを既に整理しているはずの先輩の道徳心であるとか「こういときはこういう気持ち」という感情コーチングが行われていることが大切なのです。そうしたものが欠けますと、感情というものは分化しないままになってしまいます。例えば親御さんが「ああ。どうしたの。オシメが気持ち悪いのね」とか「お腹すいたのね」といった子どもとのコミュニケーションを赤ちゃんの頃からしていくなかで、感情というものが自

然に伝えられていくことになり、子どもは「ああ、自分のこの感覚というのは“怒り”なのだ」とか「この感覚って“気持ち悪い（嫌悪）”ということなのだ」「これって“悲しい”ことなのだ」「“寂しい”ということはどういうことか」というように経験して自分の感情を分化させていくのです。

＜発達障害児支援の3層構造＞

中京大学 辻井正次先生講演より

第一層：人間関係、集団生活の基礎作り。



第二層：自己のスキルアップ。



第三層：“自分らしさ”の追求。

繰り返しになりますが、感情の発達にはここでもやはり「発達障害児支援の3層構造」が大事なのです。つまり乳幼児期からの支援が必要なのです。ただスキルだけを教えればいいというのではなく、土台となる自分自身の感情の整理、分化というものを本来やっていかないとはいけません。これは広汎性発達障害の方に限らず、すべての方に言えることです。そういうところからスキルアップを図った上での“自分らしさ”というものが、第一層、第二層、第三層というように、順番に土台として積みあがっていくことになるのです。

さてプログラム中にみられた広汎性発達障害の子どもの特徴についてですが、これはよく考えれば実は広汎性発達障害の診断基準あるいは随伴症状といわれるものによく出てくる内容であることに気がつきます。

＜広汎性発達障害＞

Pervasive Developmental Disorder : PDD

- ・ 自閉症(自閉性障害)およびそれと共通する発達特性を持つ一群(自閉症症状群)。
- ・ 自閉症スペクトラム障害(Autism (Autistic) Spectrum Disorder: ASD)とほぼ同義。
- ・ 自閉症(自閉性障害)、アスペルガー症候群(障害)、非定型自閉症(特定不能の広汎性発達障害)などが含まれる。

＜広汎性発達障害の具体的行動特徴＞

- 1 対人相互反応の質的な障害(社会性の困難さ)
雰囲気や状況(相手の真意)を察して適応する力が弱い(マイペース)
個別の指示理解は比較的よいが全体への指示が入りにくい
人との交流(特に同年代)に困難さが認められる
要求—実行の関係は成立するが、情緒的な共有関係は困難。
視線の使い方、人見知り、指差しの発達に質的な異常がある
- 2 意思伝達の発達の質的な障害(コミュニケーションの困難さ)
言語発達の問題(言葉の遅れ、独自の言語、独特な言い回し)
場面によって意味が変わる言葉や言葉の裏の意味を読むのが苦手
具体的な言葉は知っていても概念や抽象的な言葉の理解が苦手
会話の継続や発展が困難(説明の苦しさ、一方的な話、ちぐはぐさ)
ごっこ遊びが困難(相互作用が弱い、想像世界の共有が困難)
- 3 行動、興味、活動の限定され反復的で常同的な様式(こだわり)
パターンに頑なになりやすい(変化、変更、新規場面が苦手)
興味が限局しやすい。部分にとらわれやすい。
奇妙なしぐさ、癖、好み

＜広汎性発達障害に合併しやすい特徴＞

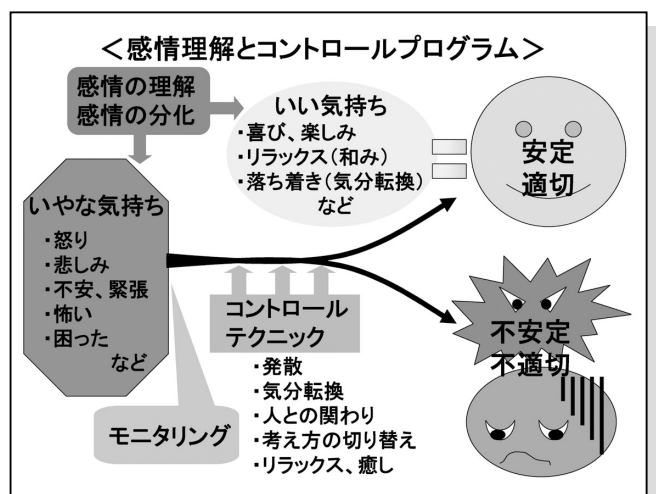
- 1 感覚知覚異常
 - 感覚過敏
 - 聴覚過敏
 - 触覚過敏
 - 温度覚過敏
 - 視覚過敏
 - 嗅覚過敏
 - 味覚過敏
 - 前庭感覚過敏
 - 感覚鈍磨
 - 痛覚鈍磨
 - 身体感覚
- 2 協調運動発達の特徴
 - 不器用
 - 力の調整が下手
 - バランスがわるい
 - 動作がぎこちない
- 3 フラッシュバック、かんしゃく発作
- 4 感情の理解とコントロールの困難さ
- 5 多動傾向
- 6 学習の困難さ

ご存知のように広汎性発達障害には様々な行動特徴があります。その中でよく合併しやすいものとして感覚過敏とか感覚鈍磨といわれる感覚知覚の異常があります。過敏性については聴覚過敏などいろいろありますが、感覚の鈍さの方もよく知られています。中でも痛みに対する鈍さ、痛くても泣かないとか気付かないということは、よく広汎性発達障害の方のエピソードとして聞かれます。

それから身体感覚も鈍い方が多い様子です。自分がいまどういう状況なのか、意外と分からない方がいます。そういう方は病気の発見が遅れることがあります。例えば熱が出てもいつもどおり動こうとするのです。実際には熱があつてふらふらしているのですが、それに気付かずにやっているのです、ミスが多い。いわゆる、自己モニタリングという自分のいまの状況、体の調子というものを客観的に把握することの弱さがあって、そのために自分自身に起こっている変化に気がつきにくいという特徴が広汎性発達障害の方にはあるのです。そしてこの自分自身に起こる変化への気づきづらさは、自分の感情

の変化にも気づきづらいという結果をもたらすのではないかと考えられるのです。

感情コントロールプログラムを行うことで、コントロールテクニックを教えることができますが、これをいつ、どのタイミングで使ったらいいのかということを知るためには自分がいま怒っているのか、悲しんでいるのか、不安なのか、困っているのかといった自己モニタリング力が必要になります。先ほども述べましたようにそもそも感情が分化していることも大事ですし、またその時自分がどのような感覚になるのかということを知っていないといけないわけです。自分が怒りを感じるとき、ピリピリした感覚に包まれるとか、頭が熱くなる感じがするとか、ドキドキする感じがあるなどいろいろあります。あるいは不安を感じるとき、何か胸元が“シュン”とするなど人によってそれぞれの感情に応じていろんな感覚があると思います。



このように自分がいまどういう状態なのかが分かっていないと、いくらテクニックを教えてもそのテクニックを使うタイミングが分からないので同じ失敗を繰り返します。そして「この前、教えたテクニックを忘れたの」と「テクニックはちゃんと分かっている」と答え、「分かっているのにどうしてできないの」と怒られてしまいます。このような場合、実はモニタリングが上手くいっていない、あるいは自分自身の感情が整理できていないということが背景にあるかもしれません。このようなことがプログラムを行っていく過程で分かってきました。

こうしたことから感情コントロールプログラムではテクニックを教えるだけでなく、もっと前の段階、「感情には、どんな気持ちがあるか知っている？」あるいは「その時、自分がどうなるのか、ちょっと見てみようか」「自分自身を意識して観てごらん」という

ような基礎段階の感情理解プログラムを十分行っておく必要があります。

先ほども述べましたが、乳幼児期から周囲の大人とのやりとりのなかで、子どもは自分の感覚に名前を付けていきます。友達と離れ離れとなって何となく、“キューン”としたものを感じるとき、誰かが「寂しかったね」「寂しいけど頑張ってるね」と声を掛けることによって、「ああ、自分は寂しいのだ」と理解し寂しいという感覚（感情）を理解していくのです。その意味では乳幼児期からの大人と子どもの情緒的な言葉や表現のやりとりは大事なことだと思います。ただ子どもに対して、「あなた、いま、怒っているのね」「あなた、いま、困っているでしょ」と、あまりやりすぎるのは良くありません。子どもが嫌がらない程度で、何気なく気持ちについてコミュニケーションをとるということが大事なことだと思います。

＜プログラム実施のポイント、今後の課題＞

- 1 参加者の動機付け
- 2 感情についてのバランスのよい理解の仕方
- 3 嫌な体験を想起する時の配慮
- 4 長期的に汎化させていく工夫
- 5 保護者や教師との連携、周囲の子ども達の理解

5 プログラム実施のポイント、今後の課題

プログラム実施のポイントですが、どうしてこのプログラムをやるのか、つまり「それをする、君たちはとてもいい感じで生活ができるからね」といった動機付けがとても大事です。また感情について、嫌な気持ちにターゲットを絞ると同時に、それに相反するよい気持ちについてもよく理解しなければいけない、バランスのよい理解の仕方が大事です。それに嫌な気持ちをコントロールするということは、その練習をしていく中で子どもは嫌な気持ちを思い出さないといけません。子どもたちがあまり嫌な思い出を振り返って、いわゆるトラウマやフラッシュバックにならないよう配慮が必要です。また長期的に感情コントロールを汎化させていく工夫、いろんな場面で使えるようになるためには、やはり自分らしさと反復練習が大事なことになります。

保護者や教師との連携、あるいは周囲の子どもたちの理解はとても大事なことです。保護者や教師の方がそのお子さんの感情の難しさを理解し、「この子にはこういうところを丁寧に教えてあげないといけなかったのだな。」「この子なりにコントロールテクニックを付けたのだな。」と思うことで、タイミングよく声かけすることがしやすくなります。いつも先生がそこにいるわけではありませんから、タイミングがずれる場合もありますが、一回でもいいですから、タイミングよく教えてあげたらすごくいいことです。週一でもいいからいい日がつくれることは大事なことで、一回でもいいから上手にいった経験というのは、指導する側も子どもの側もきっといい方向に伸ばすことになります。このようなやり方をそのお子さんの日常生活のなかに溶け込ませて、いろんな工夫でやっていくことです。

6 さいごに

このように考えていくと、発達障害のお子さんへの感情理解とコントロールプログラムやそのテクニックというのは何か特殊のものではなくて、大人の自分たちがいま普通にやっていることなのです。つまり私達感情理解とコントロールスキルの先輩が自分達のやっていることを見直し、整理し、子ども達に適した形で伝え教えるということなのです。こうしたことは一般的には何となく自然にできてしまっていることです。小さい頃からの日常生活や様々な感情体験をとおして、何気なく自分の感情やその時の感覚について学び、自分流の対処方法を経験を通して何となく身につけていることが多いと思います。嫌なことが起こったときに同僚に話を聞いてもらうという場合、誰かに「そういうときは同僚に話を聞いてもらいなさい」などとは教えてもらわなくても確かにやってこられたわけです。しかし、こうしたことを敢えてていねいに教えてあげた方がいいお子さんがいるのも現実なのです。そしてその代表が発達障害のお子さんです。特に高機能の広汎性発達障害の子達は、“できない”のではなく“学び方が違う”子と捉える必要があります。敢えて丁寧に教えれば分かるようになる子、落ち着いた状態でそのように意識することを促せば気づく子、コツをつかんで練習すればできるようになる子達なのです。しかし逆にもし教えなければ、促さなければ、その子なりのコツを見つけず練習しなければ、自然と（勝手に）学ぶことには困難さを持ってしまう、そういう子たちであるわけです。だからこそ、その子のレベルに

合わせて1つずつ大切なことを積み上げてあげたいと思います。

また発達障害という診断がついてなくても、そうしたことをやってあげた方がいいなというお子さんがいた場合、その子の気持ちが落ち着いているときに、自分の気持ちについてちょっと振り返るとか自分なりにいい気持ち、嫌な気持ちを理解したうえで、どのようにするといい気持ちが少しでも増えやすくなるのかという、そのタイミングというものを「考えてみようか」という声掛け指導をやっていけるといいのかなと思います。

本日のまとめとして、広汎性発達障害児の感情理解と感情コントロール支援の実際について説明するとともに、その実践の中で分かってきたこととして①広汎性発達障害児において、感情コントロールの基礎となる感情分化の未発達、自己モニタリングの未成熟があることが推察されたこと、②子どもの感情発達のプロセスにおいて幼児期からの他者（特に大人）とのコミュニケーションの充実が大切であることから、感情理解とコントロールの支援においても幼児期からの継続的、段階的支援が必要であると考えられたこと、③子どもの感情発達のプロセスにおいて“手本”となる他者（特に大人）自身の感情発達や規範を整理することも大切であること、を申し上げまして本日の講演を終わりたいと思います。

ご清聴ありがとうございました。

（講師は、現在名古屋市あけぼの学園主幹）

名古屋市西部地域療育センターだより バックナンバーのご案内

名古屋市公式ウェブサイトからセンターだよりの創刊号からのバックナンバーがご覧になれます。

名古屋市公式ウェブサイト

(<http://www.city.nagoya.jp/>)

→暮らしの情報→施設案内

→病院・衛生・福祉施設

→福祉関連→名古屋市西部地域療育センター

→西部地域療育センターだより

からご覧ください。

平成22年度 西部地域療育センター連続講座のご案内

第1回 講演会

講 師 児童福祉センター所長 金山 学 (小児科医)
「子育て・子育てと親の心」
日 時 平成22年7月2日(金) PM3:30~5:00
会 場 西部地域療育センター1階 多目的ホール
対 象 保育園、幼稚園、小学校、療育施設、関係機関の職員のかた

講師からのコメント

近年、少子化、核家族化、母親の就労、そして親の高学歴化なども関係して親の子育てへの期待と負担感は増えています。また、子どもたちの成長においても発達障害相談の急増があり、その他にも不登校相談の増加や非行相談の低年齢化などの傾向も見られます。これらの現状分析と同時に、さまざまな視点から掘り下げて検討し、乳幼児期からの子どもの成長と子育てのあり方を再考し、そして親支援についても考えてみたいと思います。

第2回 通園部一日体験

日 時 ①平成22年8月20日(金) AM9:00~PM5:00
②平成22年8月23日(月) AM9:00~PM5:00
③平成22年8月24日(火) AM9:00~PM5:00
④平成22年8月26日(木) AM9:00~PM5:00
会 場 西部地域療育センター内通園部「キララ」
対 象 民間保育園・幼稚園の職員のかた

療育グループ体験

日 時 ①平成22年7月21日(水) AM9:00~12:00
②平成22年7月22日(木) AM9:00~12:00
③平成22年7月26日(月) AM9:00~12:00
会 場 西部地域療育センター療育グループ
対 象 民間保育園・幼稚園の職員のかた

第3回 講演会

未定

ボランティア募集

保育場面での手助け(室内の活動、園外への散歩など)
教材づくり
保護者活動時における療育児のきょうだいの保育
センター行事(運動会、夏祭りなど)のお手伝い
その他、園の環境整備など

■お問合せ・お申込み■

名古屋市西部地域療育センター