

自閉症発達支援マニュアル



大分県発達障がい者支援センター

E C O A L

Enterprising support center for developmental disorders

もくじ

第1章 自閉症とは

第2章 自閉症の特徴

第3章 心の育ち

第4章 有効な関わり

第5章 支援者の五箇条

第6章 理解のためのトレーニング方法

第7章 みんなの願い

第1章 自閉症とは

(1) 自閉症は先天的な障がいです

自閉症とは「自分の殻に閉じこもって周囲の人に打ち解けられない状態」をいうわけではありません。いわゆる、一般でいう引きこもりや登校拒否等の二次的な症状（後天的な影響を受けてあらわれた状態）をさすのではなく、先天的な障がい原因となって周囲の人と関わるのが苦手になったりしています。

(2) 自閉症の原因は

原因はまだ解明されていませんが、脳の中樞神経系の機能障がいを先天的に有しており、それが原因となって、発達過程の中で育ちにくさや特異性が生じてきてしまっているといわれています。また、遺伝的な要因が関与している場合があるともいわれていますが、実際にはいくつかの要因が組み合わさって発症しているようです。最近では、「神経の伝達組織の発達に問題が生じているため、対人関係が育ちにくくなっている」ともいわれています。

(3) 自閉症の発症率は

20年前の報告では、自閉症は人種や国籍を問わず、1万人に5人の割合であったのに対して、現在では1万人に50人と増加傾向にあります。この自閉症が増えている原因には、広汎性発達障がいとして類似した特徴を持つ障がい（自閉症スペクトラム）が加えられたことや、障がいに対する認識が広まって診断が行われやすくなったこと等が考えられますが、それだけが要因となっているわけでもないようです。

(4) 自閉スペクトラムとは

同じ自閉症でも、「高機能自閉症」や「アスペルガー症候群」等、いろいろな診断名があります。それらを1つの連続した症状として捉えた時の表現が「自閉症スペクトラム」であり、自閉症に類似した特徴を有する障がいとして広く捉えた時に「広汎性発達障がい」と診断されます。

どのタイプに属する方でも、知能検査の結果では、折れ線型やアンバランスな面が目立ってみられることを特徴としており、自分と周囲の人や事物との関係性を読み取りながら行動することが困難である特性を有しています。

(5) 他の障がいとの関係は

自閉症は単独で発症することもあります。知的障がいと重複している方が多く（基本的には知的障がいとは異なる障がいです）、てんかんを合併していることも少なくありません。知的障がいを伴わない方は「高機能自閉症」と診断され、更に、言語的なコミュニケーションに困難がみられない方は「アスペルガー症候群」と診断されます。アスペルガーの中には、障がいの発見が遅れたり、「人付き合いが苦手な人」といわれる位で、自分も周りも障がいに気付かないまま地域生活を送っている人もいます。最近では、ホームページを開いている方もいますが、その文面を見ると、私達よりも知識が豊富だったり、哲学的に暮らしている様子がうかがえることもあります。また、〇〇マニア等の中には、割と高機能やアスペルガーの方が少なくなかったりするかもしれませんが、知識が豊富だったり、いろいろな雑学を有していたりもするのですが、身なりに特徴があったり、話しが一方的であったりするため、なかなか人の輪にとけ込みにくかったり、浮きやすかったりする特徴がみられています。

(6) 困っていることは

一番困っていることは、人と共感的に関わることを苦手としているため、周囲との摩擦を起こしやすかったり、社会生活を送りにくくなってしまったりすることです。安心して暮らすためには、周囲からの理解や支援が欠かせません。

(7) どのように関われば良いのでしょうか？

まず、本人の気持ちを理解し、共感をベースとした好意的な関係を築くことから始めてください。その上で、行動のセーブを求めたり、活動に参加することを求めたりする時には「何故ダメなのか」、「何故それをするべきなのか・して欲しいのか・した方が良いのか」といった理由や意図を本人に具体的に伝えるようにしてください。また、お互いの意見が食い違う時には、どちらかの意見を一方的に取り上げるのではなく、折り合いがつくような妥協案を見つけて提示するようにしてください。彼らへの対応が上手な人は、こちら辺のツボをうまく心得ています。また、相手の心理状態を把握しながら、必要以上の声かけをしないようにするとか、嫌なことから気を逸らすといった、本人がデリケートになっている状態を察知する感性を磨くことも支援者は心がけておく必要があります。反対に、私達の間では言わなくても察知できるようなこと（暗黙の了解等）も、ちゃんと言葉や文字にして伝えることが大切な時があります。例えば、「A君は私に話したいことはたくさんあるのだろうけど、その話しには興味がないからやめて欲しい」とか「B君は仕事が終わったかもしれないけど、私はまだ終わらないで困っているから助けてもらいたい、残って手伝って欲しい」等、こちらが思っていることを言葉で表さないと伝わりにくいことを覚えておいてください。また、基本的にはアイコンタクトをとって話すことが大切なのですが、時には、目を合わさないで独り言のようにボソボソと横で話しか

けたり、伝え書きをした方が聞き入れてもらいやすい場合があります（面と向かって話しをされると、見られていることに意識が集中してしまい、話しの内容に注意を向けにくくなってしまうこともあるようです）。

本人が見通しを持つことも大切なので、「これから何が始まるのか?」「どうしてする必要があるのか?」ということを分かりやすく伝えるようにしてください。その際に、彼らは心の準備にも時間がかかるため、なるべく早めにスケジュールや状況について説明をしたり、視覚情報を通して伝えたりするような配慮を持つと効果があります。また、終了しにくい人に対しては、「もう1度したらおしまい」とか「10を数えたらおしまい」等の猶予や見通しを与えると、本人も心構えをしやすくなり、応じやすくなっていくようです。

（8）自閉症は治るのでしょうか

自閉症は、病気が治るように治るものではありませんが、障がいを持ちながらも周囲からの理解や支援を受けて、いきいきと社会生活を営んでいる方もいます。このような場合、「障がいを克服している」と考えてもよいのではないのでしょうか。

（9）保護者や兄弟とコミュニケーションがとりにくい

自閉症の子どもがいる家族には、保護者や兄弟にも自閉症スペクトラムの障がいを抱えている場合があります。そのような時には、子どもだけでなく、保護者や兄弟に対する配慮も心がけるようにしてください。また、保護者や兄弟に障がいが認められない場合でも、周囲の無理解等でとても傷ついてしまっていることがあります。支援する側は、必ず本人や家族の立場に立って歩み寄るような姿勢を心がけてください。

（10）自閉症支援の行方

平成17年4月に「発達障害者支援法」が施行され、わが国でも本格的に自閉症支援がスタートしました。早期発見や早期療育、関係機関連携の必要性が求められるとともに、障がいに対する普及啓発や、支援者研修等が全国で盛んに行われ始めています。また、発症の原因に迫る脳科学や遺伝子研究等も進んでおり、ヒトの解明と並行して明らかになりつつあるようです。

私達も支援者の観点から、彼らの主障がいを「関係性の認識が困難」と捉え、人的・物的な関係調整を図る支援を実践してきましたが、この関係性を支援する観点とは、実は、人が社会生活を営む上で最も重要な視点であることに気付かされるようにもなり、今では、彼らに対する理解や支援の在り方を知ることが、私達にとっても大切なことであると認識するようになってきました。

第2章 自閉症の特徴

（1）人との関わりが苦手（心の理論）

人の感情の揺れを敏感に察知できる人は少なくないのですが、状況を読み取って行動したり、人の感情に隠されている意図や心理状態を読み取ったりすることを苦手としているため、不安になって行動が乱れたり、違った解釈で行動して誤解を受けたりしてしまうことがあります。私達でも、例えば、生活習慣の違う外国に行ったり、外国人に会ったりした時を考えてみてください、言葉や文化の異なる国や人の前では、どうしても行動がぎこちなくなってしまうものです。では、そういう時には、どうすれば不安がとれて、関わりやすくなるのでしょうか？ それには、必ず、その国の言語通訳や歴史、国民性等の情報を仕入れることが重要となってくるはずで、私達は自分

色々な媒体を使いながら情報を取り入れることができますが、彼らは、他人と情報の交換・共有することがあまり得意ではありません。まして、言葉の理解が未熟だったり、字が読めなかったりすると、いっそう困難になってしまうわけですから、彼らに分かりやすい方法で情報を伝える配慮は欠かせないわけです。また、共感性を持ちにくい特性を有しているために、人と気持ちを分かち合うような経験も少なく、集団の中でも浮きやすいといった特徴がみられます。そのため、幼児期から周囲の理解と配慮のもとで、人と共感しあったり、気持ちを分かち合ったりできるような機会を必ずつくるように心がけてください。これが、早期療育の中で一番大切なことでもあります。

（２）ことばの発達の遅れ（コミュニケーション手段）

人間関係が結びにくい上に、自分から求める前に与えられる経験が多かったり、自分の要求を人に伝える経験が少なかったりするため、コミュニケーション手段として「ことばの発達」が停滞しがちです。特に感情的な部分の自己表出をあきらめたまま育ってしまうと、脳の言語分野も発達しにくくなってしまいうようです。

言語脳（左半球）、非言語脳（右半球）と脳の深部をつなぐ調整役が前頭葉であり、このパイプラインの発達に何らかの障がいがおこりやすく、見た物や感じた事を言葉に変換する情報処理が困難になっているともいわれています。表出言語が少ない反面、理解言語は予想以上に多かったりもするのですが、状況やニュアンスの読み取りが苦手なために、言葉だけの伝達だと、「端を箸」、「縦を立て」と間違えて捉えてしまうことがあります。そういった場合、私達の方から、本人が分かりやすいような具体物を提示したり、絵カードを使って伝えたりするような配慮を行うようにしてください。

（３）感覚のアンバランス（知覚過敏）

名前を呼んでも耳が聞こえていないかのように反応しないこともあれば、逆に、音に敏感であったり、また、痛みや寒さ等に鈍感である反面、人に触られることには過敏に反応したりするといった感覚のアンバランスが目立ってみられ、これが人と関わる際にも躓きやすくなってしまいう原因にもなっています。私達が虫歯になった時に知覚過敏に悩まされるように、「彼らは全身がいつも知覚過敏に悩まされている」と考えてもらえば、彼らの訴えが、単なる「わがまま」ではないということを理解しやすくなるかもしれません。手足のような末端への伝達処理がスムーズに行いにくいいため、模倣的な動作が取り難くなっているともいわれており、彼らが安心して生活を送るためには、知覚面における配慮は欠かせません。また、誰もが同じ音や状況に反応するわけでもありませんので、個別による配慮が必要であることも覚えておいてください。

（４）興味や活動が限られやすい（こだわり）

彼らは、情報の取り入れや物事の因果関係の読み取りが困難であるため、新しい状況や突然に何か始まることに対して不安を持ちやすく、パターンのな行動を重んじようとしています。また、手をヒラヒラさせたり、くるくる回ったり、体を前後に揺らしたりする等といった反復行動（常動行動）や、道や日課等にこだわりを持つ様子も多々みられ、これらのこだわりにも少しでも変更や制止を加えられると、パニックをおこしてしまうこともあります。こういった彼らの「こだわり」を、「休憩」とか「おまもり」「儀式」のような解釈でみてもらうと理解しやすくなるかもしれません（もちろん、認められる範囲内の場合ですが）。

社会生活を営む上では、彼らの変化や変更にも順応できるようになることが大切ですが、新しい場面や状況等に適応するためには心の準備が欠かせません（ウォーミング・アップ、野球選手がバッターボックスに入るとき、いつも同じ動作を繰り返したりします。あの時の心境に近いと考えると、少し理解しやすくなるのではないのでしょうか）。ですから、そのような場面においては、事前に情報を伝えたり、こだわりを大目に見たりしながら、本人の準備が整うまで見守るような姿勢で関わるようにしてください。

（５）知的機能のアンバランス（絵で考える）

描画・音楽・計算・記憶力等の面で他の能力と比べて突出した能力を持っている方が多く、知的障がいを伴う方でも部分的には平均かそれ以上の能力を持っている方が少なくありません。こういった知的機能のアンバランスさが自閉症の障がいを見えにくくもしており、誤解が生じる原因にもなっています。

言葉から人と同じイメージを連想することは苦手としている半面、絵等の視覚的な情報を受けて判断することは得意としているため、認知発達がアンバランスであるようにも見受けられます（視覚優位ともいわれており、私達でも、道路標識等のように、言語よりも絵のような視覚的なサインの方が理解しやすかったりもしますが、彼らの場合には、極端な差がみられます）。ですから、言葉で制限や約束を与えられても、なかなかイメージに結びつけて頭の中に保存しにくかったりするようです。こうした理由から、彼らに対する禁止や制限は言葉だけに頼って伝えるより、絵や動作を交えて示すことが有効であることがわかっています。Thinking in Picture といって彼らは「絵で考える」ともいわれています。これを、あるエピソードで例えてみましょう。

外出する時には必ず泣いて嫌がるのに、保育園に行く時だけは泣かない子が

いました。保育園の他にも好きな場所はたくさんあるのに、いつもその近くに行くまで泣きやみません。しかし、保育園に行く時だけは、家を出る時点からニコニコしているというのです。お母さんは、その原因がわからずに悩んでいたため、「お出かけする時」と、「保育園に行く時」との違いを一緒に考えてみることにしました。すると、その違いにはバックが関係していることに気付いたのです。どうやら、その子は「保育園に行く時」と、「お出かけする時」との違いをバックで判断しており、お母さんの言葉による声かけだけでは、自分の行き場所を認識することはできていなかったようです。つまり、保育園専用のバックを持つ時以外は、どこに連れて行かれるかわからず不安になっていたわけです。この謎が解けてからは、お母さんは行くところの写真を見せて伝えたり、他の施設に通う際には、専用のリュックをつくったりする等、伝達手段を工夫することで問題を解決することができていきました。

このように、「絵で考える」ということを手がかりにしながら、彼らが見通しを持って暮らしやすくなるような工夫を試みるようにしてください。

（６）突然、泣いたり、笑ったり、怒ったりする（フィードバック）

記憶を昨日・今日・明日といった時系列に整理して認識することが苦手なため、「フィードバック」という、わずかな刺激から過去の経験を蘇らせてパニックになることがあります。彼らは私達と違って記憶をアルバムのように順番に整理できにくいようで、写真をバラバラに置いたような記憶の取り入れ方をしているため、「現在」と「過去」や「未来」との整理を手伝うような支援が欠かせません。

TV等を見ていると、思わず目をふさぎたくなるような場面に遭遇することがありますよね。そこで、私達は目をふさいで消せるから良いのですが、もし、

これが記憶の中で鮮明に画像として留まってしまうと、さて、耐えることができるでしょうか？ 彼らの悩みはここにあるようです。更に、こういった記憶がトラウマとして残り、嫌な体験に近い状況に出会ってしまうと、過去の記憶と現在との整理がつかなくなってパニックになってしまうようです。

こうした理由から、彼らが不快な体験として記憶した場所や状況等には、なるべく近づけないように配慮する必要があります。また、泣いて嫌がる事物からも遠ざけるように心がけてください。何故なら、そういった不安が他の行動にも必ず響いてしまうからです。むしろ、支援者に対して「自分の困っていることから助けてもらえた」という意識を持ってもらえた方が、彼らとの信頼関係も結びやすく、コミュニケーションも取りやすくなります。逆に無理強いするような指導は、本人と信頼関係を築けなくなるどころか、コミュニケーション自体もとりにくくなってしまうので、「根性をつける」だとか、「慣らす」といった指導方法は自閉症には全く不向きであることを覚えておいてください。

不快体験をフィードバックさせてパニックになる時以外にも、逆に、「楽しい」と感じる場面を想像して、同じ事を繰り返したり、独り言を呟いたりしている時もあります。これは、自分の楽しかった感覚へ意図的にフィードバックをかけていることが考えられますので、そんな時は、「おかしい」と言って止めるのではなく、共感的な気持ちを持って見守るようにしてください。

（7）近寄りたけれど、近寄れない（葛藤不安）

「近寄りたけれど、近寄れない」といった葛藤を持つ人が多く、その原因として、情報の取り入れ方に特異性があったり、人が働きかけてくる意図を認識できにくかったり、結果や反応に対して不安を強く持ちやすかったりしていることが考えられます。私達にも同じような経験がありますよね。では、そうい

った時には、どのように解決しているのでしょうか。遠巻きに見て、情報を取り入れながら少しずつ近づいていったりしませんか。時間の差があるかもしれませんが、彼らも同じです。自閉症の対応には、「誘いながら待つ」といった根気が求められることを覚えておいてください。

反対に、「近寄りたくないけど、近寄ってしまう」といった葛藤を抱く人も少なくありません。彼らは、自分の中にある葛藤や不安を整理することができにくいため、支援者側が環境や情報の整理を行ったり、本人の回避しようとする意識を行為につなげていったりするような支援を行う必要があります。

（8）誤解とパニック（関係性の認識が困難）

自分と周囲の人や物との関係性や関連性を読み取ることが困難であるため、誤解したまま行動して周りに迷惑をかけたり、人との関係に悩みを抱えやすかったりしてしまいます。例えば、人の物を取ろうとする子には、「だめ」の前に、ちゃんと「これはA君の物ではないよ」と伝えとか、他の子が注意されている時にパニックを起こしている子どもには「怒られているのはA君ではないよ」等と、本人が自分を取り巻く状況や人、事物との関係を整理して捉えられるような説明や環境の配慮を行うようにしてください。

（9）困っている時のサイン（自傷、他傷）

自傷の原因には、いけないことがわかっているにもかかわらず、やめられない自分に対して、他者に成り代わって戒めている場合や、興奮する気持ちを押さえるためにしている場合、また、人を近づけないように威嚇している場合等、色々な理由が考えられます。また、そういった行為を通して周囲の人を操作しようとする時もありますが、それらを見極めることは決して容易ではありませんので、必

ず専門家の意見を取り入れながら対応するように心がけてください。

他傷の場合にも、嫌な時のサインだけでなく、人への不安を回避するための手段、つまり人を寄せ付けない手段として用いたり、「自分の欲求は暴力によって通せるものだ」と間違っただけの学習を積み重ねてきたりしている時があります。こうした場合、不快な気持ちを言葉やサイン等の違った表現方法で人に伝えることができるようになったり、困っている時に助けを求められる信頼関係を支援者との間で築いていけたりすることで少しずつ軽減していくこともできますが、個別的な配慮や計画的な支援が絶対に欠かせませんので、必ず、関係機関の専門家にも相談するようにしてください。

自傷や他傷が激しい時には、身体を張って止めることも必要ですが、必ず原因を探って、次回からは未然に防ぐような対応を心がけるようにしてください。そして、押さえる時は、対立的な立場でおさえるのではなく、僅かでも「自分の衝動を押さえようとしている気持ち」を見い出し、その気持ち支えるような対応が大切であることも覚えておいてください。

こういった問題は、本人の発達段階に対して、周りの環境や課題内容が高いといったギャップがみられる時に表出しやすいため、まずは環境や課題設定等の見直しを行うように心がけてください。また、彼らはストレスを抱えやすく、溜め込んでしまいがちやすいため、平素から息抜きができる遊びや趣味、こだわり等を見つけて保障することも大切です。

第3章 心の育ち

(1) 共感性

人と共感しにくい特性を有しているため、時々、周りの人には思いもつかないことをする場合もあります。また、元来の気質的な部分に加えて、環境的にも生活の中で人と関わる機会を持ちにくいいため、相手の立場に立って考えたり、相手の気持ちを推測したりするような力も育ちにくくなってしまいます。

支援者は、こういった事情を踏まえて、まず、彼らの行動に対して共感的な姿勢で歩み寄ることを心がけるようにしてください。なぜなら、それが前提となって、彼らもこちらの気持ちを知ろうと考えたり、こちらの提示に応じようとしたりするようになるからです。そして、その際には、こちらの気持ちを伝えるような配慮を忘れずに、やりとりを深めていくようにしましょう。

具体的には、「失敗することが不安だから、したくないんだよね」「けれども、僕は君にできるようになってもらえると嬉しいから誘っているんだ」「間違えないように協力するから、もう一回してみようよ」と本人に伝えていけるような信頼関係を育てられると理想的です。

絵カード等を使ったやりとりを行う際には、それが要求としての伝達手段としてだけでなく、「〇〇だね」「〇〇って楽しいね」「〇〇ってカッコいいね」といった、「人と自分との間で同じ気持ちを持っているかどうか」を確認するために働きかけてきている場合があります。彼らのそういった「人と共感を求める行動」を見逃さず、尊重していくことも忘れないようにしてください。

(2) こだわりの軽減

好きな物に対する「こだわり」は伸ばしていく視点を持つことも大切ですが、

変化に対する不安を原因としている「こだわり」の場合には、彼らが物の配置や行動パターンで安心感を得ようとしている行為でもあるため、人を信用することができていけなく、ますます物への執着や「こだわり」を深めて暮らしくなってしまう。私達は、人との間で生きていることを意識し、その中で自分の存在を見出すことに喜びを感じながら暮らしているのですが、彼らのように人と関係を結びにくい場合には、物や行動パターンの中で自己確立（自分の存在を確認・意識すること）を見出しやすくなるため、物に依存する気持ちが強くなってしまいます。ですから、反対に、彼らがもっと人に信頼関係を寄せて暮らせるようになっていけば、物や行動パターンへの「こだわり」も軽減していくことができいくわけです。言い換えると、私達が彼らに信頼される人になっていくことが、彼らが物に依存しないで暮らしていける鍵にもなっているということです。

あるアスペルガーの方は、「初めて外泊した時、寝る場所にこだわりを持っていた自分にとっては、大きな冒険だったけれども、とても大好きな友達と一緒に泊まりたかったので、その外泊を乗り越えることができた」と話してくれました（さすがに、自分の枕は持参したようですが…）。

（３）人を想う意識

支援者が心にとめておかなければならないことは、「彼らが人からの支援を意識しながら生活できているかどうか」ということです。何故なら、それが人に添う意識や思いやる気持ちを育てることもつながっていくからです。逆にいうと、彼らが「自分は人に支えられて暮らしている」と意識できるような支援や関わりを支援者側が工夫しなければならないということです。また、その際に自分が人に接する時のモデルになっていることも忘れないようにしてく

ださい。何故なら、彼らは心の理論が育ちにくい特性を抱えていたり、モデルを通じた学習を苦手としたりしているため、人から受けた経験をダイレクトに行動に結びつけやすく、例えば、人から支配的な扱いを受けた人は、弱者に対して支配的に振る舞いやすくなったりするからです。支援者は、自分の接し方を客観的に見直す姿勢を持ちながら彼らと接するように心がけてください。

彼らも私達と同じように「人に認められたい」という意識を持ちながら暮らしているのですが、それがなかなか達成できないことに悩みを抱えています。また、「人を想う気持ち」があっても、それをうまく表現したり、振る舞うことを苦手としているため、周囲に「思いやりがない」と言われて悩んだりもしています。こうした理由から、支援者がモデルとなって彼らに振る舞い方をアドバイスしたり、第三者との間で、お互いの気持ちを整理して通訳するような支援が望まれているのだということ覚えておいてください。

実際に支援する時には、彼らの気持ちを理解することから歩み寄り、その上で相手側の取った行動の意図を伝えていくような配慮を心がけるようにしてください。何故なら、人は自分の事を理解されて初めて相手のことも理解しようと思うものだからです。また、彼らと気持ちの交流を図る時には、普通は言わなくてもわかりそうなことや、気恥ずかしくて言いにくいことでも、彼らには、ちゃんと伝えることが大切です。その際には、言葉だけでなく、文字や文章にしてやりとりをする方がより効果があることも覚えておきましょう。

（４）心の理論と関係性の配慮

人形を用いた「アンとサリーの実験」の中で、自閉症児はアンがビー玉を移動したことを知らないサリーの行動を推論することに失敗することから、自閉症児は他人の立場に立って推論する「心の理論」に育ちにくさを抱えていると

ということがわかったり、「シングルフォーカス」といって、自閉症の人は、一度に2つ以上のことを考えながら行動することを苦手としていることがわかっています。

彼らのこうした特性から、支援者は、まず、彼らが人と物、物と物、人と人との関係性を読み取ることが困難であることを理解しなければなりません。つまり、私達は、社会の中でまさに、そういった関係性を常に読み取りながら行動選択をしており、例えば、先の「アンとサリーの実験」の中でも、その正解がわかる人は、ストーリーの中からアンとサリーと、その物や状況との関係性を細かく捉えることができているから答えられているわけです。しかし、その解答に戸惑う彼らは、私達のように人や物との関係性を整理して捉えることができにくくなっているわけですから、彼らに対する支援の在り方として、この関係性をつなぎ合わせるような配慮を行う必要があるわけです。

この関係性の配慮とは、彼らを取り巻く物的・人的な環境や事物との関係を整理・調整して伝える支援でもあり、その具体的な方法として、構造化や視覚的支援、状況説明や心の通訳等があります。例えば、1つのレストランにこだわっている人を他のレストランに誘う場合は、「私は、あなたのことを考えて違う方法を提示しているのだよ」「いつも同じ物より、他にも良い発見があるから」「いろいろな物を食べられる方が人生を楽しめるから」「同じ物ばかりだと、体が病気になってしまうかもしれないから心配して提案しているのだよ」等といったように、こちらが提示している意図を細かく伝えていたり、具体的なメニューや場所等を視覚的情報に変えて提示していったりすることで本人が誘われたことの因果関係や今後の見通しを持つことができるようになり、その結果、此方の誘いにも応じることができていくわけです。更に、信頼関係が進んでいけば、「私はいつも同じところはいやだよ」「今日は、私の行

きたい所に付き合っよ」とこちら側の想いを伝えて、彼らにも合わせてもらっていくことも重要になってきます。なぜなら、彼らにも人の気持ちを理解し、受け止め、自分の気持ちと折り合いを付けていくスキルを身につけてもらえた方が、お互いに暮らしやすくなるからです。また、時々、人が怒られているのを聞いてパニックになる人も居ます。そのような場合も、「相手が誰に向かって怒っているのか」、「何が原因で怒っているのか」といった因果関係を読み取りにくいために混乱したり、自分も怒られているような錯覚に陥ったりしていることが考えられますので、ちゃんと状況や物事の因果関係を整理して伝えるような支援を行うようにしてください。

(5) 建設的な心

人間は自分の中で「破壊的な心」を育てることも、「建設的な心」を育むこともできるものです。そのため、まず、援助者は彼らの呈する表面的な行動や技術よりも、その人が「どちらに手応えを持ちながら生きているのか」ということを見極めながら関わる視点を持つことが重要になってきます。現実から逃避的になって破壊行為に手応えを持って生きているのか、それとも物や人との関係を築いていくことに手応えを持ちながら生きられているのか？

破壊的な行為を重んじる人は、人から避けられ、人の輪からも外されていって、ますます孤独感を味わいながら破壊的な行動を繰り返し、周りが騒ぐことに手応えや自己確立（自己存在意識）をつのらせていってしまうものです。しかし、逆に建設的な意欲を持って行動できている人は周囲からも受け入れられ、ますます人の輪の中で自分の存在や自己有用感を意識しながら暮らしていくことができいきます。このように、彼らが人の輪の中で建設的・肯定的な気持ちを持って自分の力を発揮しながら暮らせるようにコーディネートしてい

くことが支援者の果たす重要な役割であることを覚えておいてください。

(6) 選択する力

与え続けられていると、「諦める」というよりも、その前に自分と人や物との関係性を読み取る力自体が育ちにくくなるようです。そうして、自分の置かれた状況を理解する力が育たないまま大きくなり、自分のこだわりやパターンを人に強要するようになったり、困っていることを伝えられないまま体に拒否反応が出て病気になる等、行動障がいや問題を積み重ねていってしまう事が少なくありません。「選択する」ということは、自分とその物との関係性を読み取ることが求められるわけですから、彼らが社会に適応していく力を身につけていく上で、とても大切なことでもあります。また、この「自分はどうしたい」という、人に向けた欲求を持つことが、対人的なコミュニケーションの力を育てていく大きな動因にもなっていきますので、彼らが、自分の思いや要求を人に伝える機会を尊重するようにしてください。

(7) 自我の働き

「自我」とは、自分の欲求と社会的な規範とのバランスをとる役割を果たしています。自分の欲求が強すぎると、「わがままな人」とか「精神的に幼い人」といったことで人と関係を持ちにくくなってしまい、逆に、社会的な規範の強すぎる人は、「厳しい人」とか「冷たい人」といったように、周りの人からつき合いにくい人として敬遠されてしまうものです。そこで、私達は周りの人との関係にヒビを入れないように、常に心の理論とこの自我を働かせながら人間関係に調和を保つことを意識して暮らしています。この自我の働きとは、経済界の「市場の原理」にとってもよく似ているとも言われ、とても柔軟性が求めら

れるものです。

自閉症の人たちも、この自我を働かせながら人との間で調和がとれるように教育したり、支援したりすることが私達の役割です。人との関係に調和をつくらうとする彼らの気持ちを踏まえれば、声のかけ方1つにおいても本人の肯定的な気持ちを支えるような配慮をする必要があることを理解していただければと思います。具体的には、「だめ」という対立的な声かけをするのではなく、「ガマン、ガマン」といった本人の自律心を支えるような声かけ（補助自我）をすることが本当の支援につながっていきます。

第4章 有効な関わり

(1) よく誉める

彼らは、自分のしたことの見返りを計算すること（これをしたら、幾ら儲かる等）が苦手なため、人に誉められたり好意を持たれたりすることを動機の一つとして尊重していく必要があります。

(2) 見通しをつける（構造化）

見通しを持ちやすくなるように、視覚的な伝達手段を使う等の工夫をすることが大切です。特に、スケジュールや日課等は、本人の発達や特性に合わせて分かりやすく提示すると効果があります。

(3) 肯定的な声かけ

「だめ」という否定的な声かけよりも、「ガマン」というような、本人の中にある肯定的な気持ちを支える声かけの方が有効です。

(4) 時系列の整理

パニックの時は、状況の流れ等を時系列に整理して伝えるように工夫します。それでも難しい時には、状況や場面を移して気分を変えたり、その場をやり過ぎたりする支援を行うようにしてください。

(5) 気を逸らす

こだわりやパニック時の回避策には、気持ちが紛れるような物を提示したり、時には、仕向けたりすることも必要です。発達段階の低い幼児等の場合には、不安要素が視界から外れるだけで安心することもあります。

(6) 心の通訳

本人の気持ちを言葉でくみ取ることと同時に、周りの人や私の「気持ち」や「誘っている意図」等を分かりやすく伝えるようにしてください。

言葉で伝わりにくい時には、絵やジェスチャーを用いると効果があります。

(7) 環境の整理

知覚過敏のように刺激に対して敏感な人には、刺激や状況を整理した環境調整を必ず行うようにしてください。

(8) 圧迫刺激

自傷行為等の時には、代わりに背中をさすったり、軽く叩いてあげたりするような接触刺激や、手首を握ったり、抱きしめる等の圧迫刺激を入れてあげると効果がみられる時もあります（体の1部をヒモで縛ることで楽になれた例もありました）。

日常的なストレス対策として、社会的に認められる趣味や遊び等を見つけてあげることも大切です。

(9) 止め方

時には、身体を張って止めたり、押さえたりすることが必要な場合もありますが、その時は対立的な形ではなく、しっかりと止めながらも、彼らの気持ちの流れを追って肯定的な声かけを行い、本人の力に合わせて此方の力も緩めたりしながら関わるのが大切です。そうして、最終的には自分で気持ちを鎮められた形をつくり、それをよく誉めるような対応を行ってください（激しいパニックや、落ち着かせることが困難な場合には、医療機関に相談して安定剤の服用を検討することも必要です）。

(10) 区切りをつける

休み時間が終わって活動が始まるような時に、なかなか切り替えがつけにくくなったりします。そういう時には、途中で止めさせようとするのではなく、予告したり、本を最後まで早く読み終える手助けをしたりするような「区切り」を意識した支援が有効です。

(11) 達成感を持たせる

はじめから全部させるのではなく、最後の部分だけを残して本人にさせるといった、まず、最初に達成感や成功体験を味わってもらうような配慮をすることが本人の取り組む意欲につながっていきます。

(12) イコールに相談

分からないこと、困っていることがありましたら、独りで悩まずにイコール（大分県発達障がい者支援センター）までご相談ください。

第5章 支援者の五箇条

(1) 肯定的な対応

まず、支援者自身が彼らに対して肯定的な意識を持って接することが何よりも大切です。

(2) コペルニクスの発想

行き詰った時には、コペルニクス的な発想を持って、支援計画の見直し、課題提示の仕方を省みるようにしましょう。

(3) リカバリーの意識

誰もが完全に対応できるわけではありません。しかし、そこで大切にしなければならぬことは、「建て直す」意識を持って再び関わり直すことです。

(4) 専門性の向上

自分が支援者であることを自覚し、専門性を向上させるために研修を受けましょう。また、専門書や講演だけでなく、実際の現場から学ぶことも大切にしてください。

(5) 他機関との連携

保護者を始めとする、彼らの生活を取り巻く関係者や関係機関との情報交換を深めるように心がけましょう。

第6章 理解のためのトレーニング方法

彼らの持っている価値観や気持ちを理解していくためには、まず、私達の方から彼らの目線に立って考えてみるのが大切です。ここでは、そのためのトレーニング方法を幾つか紹介します。

(1) 吹き替え

まず、1人の援助者が彼らの行動を追いながら、その行動上の心理を本人に成り代わって吹き替えのように言葉にしてみます。そして、周りの援助者はその言葉の内容をヒントにしながら援助をすすめていきます。これを2人以上のグループで行った後に、グループで討議しながら、彼らの心理的な流れについての理解を深めるようにします。

(2) ロールプレイ

問題となっている場面設定を行い、配役を決め、支援者や対象者の立場を交代しながらお互いの心理状態を推測して意見を交わします。これを行うことで、相手の立場を理解するだけでなく、自分の行動も客観的な目で確認することができます。

第7章 みんなの願い

彼らの願いは、決して大きなことではありません。「地域の中で、安心して暮らしたい」、もう少し欲を言えば、「自分の居場所や生きがいを持って暮らしたい」といった、ごく当たり前のことでもあります。もし、これが、叶わぬものであるならば、私達の暮らしている社会は、実は、とても狭い領域しか持たない、暮らしにくい社会であるのではないのでしょうか。彼らが安心して暮らせる社会を築くということは、私達にとっても暮らしやすい社会の実現につながっていくはずです。イコールの視点を持ちながら、彼らと共に明るい未来を築いていきましょう。

自閉症発達支援マニュアル

著者：五十嵐猛（大分県発達障がい者支援センター イコール）

編集協力：社会福祉法人 萌葱の郷

表紙イラスト：「家族」塩野公彦

発行日：2007年5月 第1版発行

発行者：大分県発達障がい者支援センター イコール

〒879-7304 大分県豊後大野市犬飼町大寒 2149-1

TEL：097-586-8080 FAX：097-586-8071

HP：<http://moeginosato.net>

E-mail：info@moeginosato.net