

発達障害のお友だち 1

自閉スペクトラム症(ASD)

お友だちと うまくつきあえない

小児精神神経科医 宮尾益知 監修



発達障害のお友だち 1

自閉スペクトラム症(ASD)

お友だちとうまくつきあえない



もくじ

うちのクラスの // ちょっとかわった子 //
クラスのなかでういている? …… 4

自閉スペクトラム症(ASD)のお友だち

人に合わせるのがむずかしい …… 6

見え方・感じ方・考え方のちがい

「いま」で頭がいっぱいになる …… 8

自閉スペクトラム症(ASD)の特性

“ひとりでコツコツ”が好き …… 10

特性① 社会的なやりとりが苦手

たかしくんの / ふしぎな行動 いつも勝手なことをしている …… 12

たかしくんの / 心のなかをのぞいてみよう 「まわり」より「自分」が先 …… 14

たかしくんの / こまりごとをお手伝い いまなにをするのかを伝える …… 16



特性② 人とやりとりするのが苦手

ミキちゃんの / ふしぎな行動 自分の話したいことだけ話す …… 18

ミキちゃんの / 心のなかをのぞいてみよう 相手の気持ちがよくわからない …… 20

ミキちゃんの / こまりごとをお手伝い 会話のルールを伝える …… 22

特性③ こだわりが強く、想像するのが苦手

たかしくんの / ふしぎな行動 へんなことできゅうにおこる …… 24

たかしくんの / 心のなかをのぞいてみよう 守らないと前に行けない …… 26

たかしくんの / こまりごとをお手伝い 「だいじょうぶだよ」と教える …… 28

特性④ 感じ方がとてもびんかん

ミキちゃんの / ふしぎな行動 給食を食べられずなきだす …… 30

ミキちゃんの / 心のなかをのぞいてみよう 苦手な味やさわり心地がある …… 32

ミキちゃんの / こまりごとをお手伝い 苦手なことはむりしない …… 34

そのほかの特性

いろいろなちがいを知ろう …… 36

いっしょに考えよう

人とうまくつきあうには? …… 38

特性のいかし方

すごいところを見つける …… 40

こんなときどうする? …… 42

保護者・教員のみなさんへ

自閉スペクトラム症(ASD)の子どもを理解するために …… 43

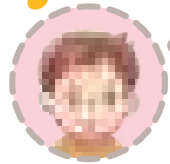
全巻共通さくいん …… 46





いつも勝手なことをしている

たかしさんは人に合わせて行動するのが苦手。
まわりからは勝手なことをしていると思われるかもしれません。



そうじ中になにも言わず、
たかしさんがどこかに消えちゃった。



ろうかの窓から見える
電車を見にいったみた
だよ。

なにも言わずにいなく
なる。よびかけてもむ
しされる。

そうじの時間なのに、
やるべきことをやって
くれない。



に、自分が持ってきた本を読んでいたり。

こまるのがそうじの時間。たかしさんが当番な
のにそうじをせず、ろうかの窓から電車をながめ
ています。

たかしさんは、みんながいっしょになにかして
いても、ひとりで勝手なことをしていることがあ
ります。たとえば遊んでいるとちゅうでなにも言
わずにどこかに行ってしまうたり、授業中なの



お
追いかけてつれもどそうとしたら
たかしさんが大あばれしたよ!



「そうじをするんだよ」と
言っても、窓にしがみつ
いてはなれようとしな

手を引いてつれもどそうと
したら、「電車を見なくちゃ
いけないんだ」と足をバ
タバタさせて大あばれ。

「そうじ当番だよ」とよびにいっ
ても、たかしさんはふしぎそうな
顔をするばかり。みんなが言っ
ていることがわかっていないみたい
です。みんなもどうしてたかしさ
んがわかってくれないのかが、わ
かりません。

つれもどそうとしたら、たかし
さんがあばれてしまいました。



ほかにもこんな勝手なことをするよ

授業中に勉強と
関係ない本を
読んでいる。

遊ぶやくそくを
したのに、
来てくれない。

自分の予定が
かわるとおこりだす。

「遊ぼうよ」と
言っても、知らんぷり
している。

遊んでいるときに
虫を追いかけて
いなくなってしまった。





「まわり」より「自分」が先

みんなとなにかをしたり、よくわからないことにとり組むより
「自分が好きなこと」を優先しただけです。

心のなか



いま、なにをする時間なの？
あ、電車の音だ！ 見にいかなくちゃ。



だいす 大好きな電車

よくわからない……



みんながやっていること (そうじ)

なぜだまって
いなくなるの？

みんなも自分と同じ！
言わなくてもわかってく
れていると思っている。

そうじを
やりたくないの？

自分でやるそうじなら
わかる。みんなでやる
そうじがわからない。

むししたの？

むししたわけではなく、
まわりのことに気持ちが
むきにくい。

かって 勝手なの？

好きなことに気持ちが
むくと、ほかのことは考
えられなくなる。

心のなか



だいじ 大事なものを
お友だちにこわされた
きも 気持ちになって、あばれちゃった……。



ショック



だいじ 大事なことをしていたの
に、とちゅうでできなく
なり、こまっている。

おこったの？

たからものをとられた
り、こわされたりした
きも ときのような気持ち。



みんなはそうじ
してるのに！

みんながやっても、きよ
うみがないこと、予定にない
ことをやるのはむずかしい。

たかしさんは、まわりに気持ちを向けることが
にがて 苦手です。みんながそうじをしていても、その様
す 子からみんながなにを自分にしてほしいと思っ
ているのかがわかりません。それより好きなこと

が目の前にあれば、そちらに気をとられてしまい
ます。好きなことをやりはじめると、やめられな
くなります。人にさまたげられると、どうしたら
いいかわからずあばれてしまうこともあります。



いまなにを**つた**するのかを伝える

みんなできるときになにをするべきなのかを伝えておけば、
たかさんもみんなもこまることが少なくなります。

みんなにも
にたようなことがないかな？



ほかの人たちがしていることがよくわからないとき、自分からそのなかに入りづらい。

よくわからない

やるべきことがわからないと
別のことをしちゃうよね

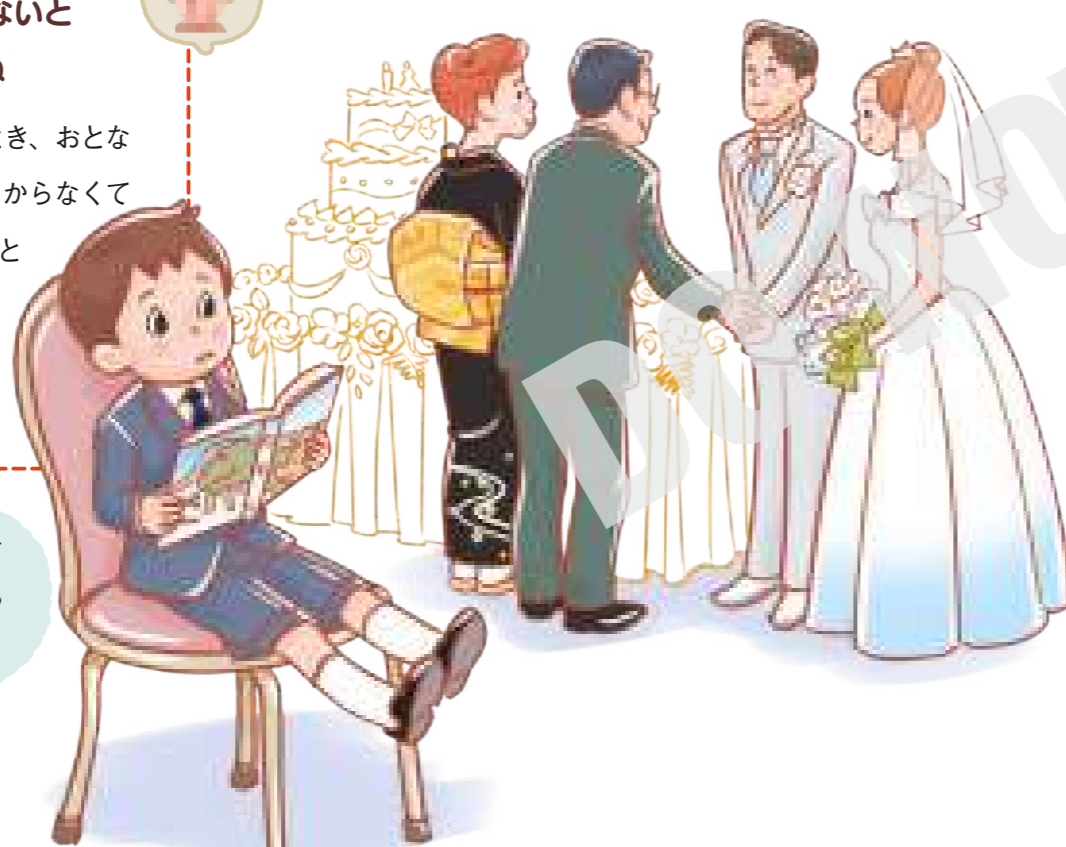
家族で結婚式に行ったとき、おとなのやっていることがよくわからなくてたいくつだった。そんなことより、持っていった恐竜の本が気になって、ひとりでずっと読んでいたんだ。

目の前に好きなことや好きなものがあれば、しぜんとそちらに気をとられてしまう。

よくわかる
好きなこと

おおぜいの人のなかにいるのに、まわりのことがよくわからず、関心をもてないときはありませんか？ みんなのなかに入っていけない。やるこ

とがよくわからない。そんなときに自分がきょうみをもてるものがあれば、だれでもそちらに夢中になってしまうものです。



みんなで考えよう！
どうすればたかさんもみんなもこまらない？



これからやることを先に教えてあげる

なるほど！
これからぼくがやることだね。

こんなふうにするんだよ！

やるべきことを紙に書いてはる

黒板消しで黒板を消す

ぞうきんで水ぶきする

ぞうきをあらってほす

てんけんする

わくのなかに、15分単位でその場所で行うべきことを書いてはっておく。いつもそれを見てからはじめれば安心。

たかさんの理由を伝えてもらう

別の場所に行く理由がみんなにはわからないから、理由を伝えてほしいと言っておく。

むりに
つれもどそうとしない

たかさんは、夢中になるとちゅうでやめられない。おわったら教室にもどることを先にやくそくしておく。

そうじのように、みんなでいっしょに作業しなければならぬなら、その時間になにをどうやるのか教えてあげます。たかさんがやる作業の見本を見せ、紙に書き、目で見てわかるようにするといいでしょ。すると、たかさんは安心してそうじにとり組むことができます。



すごいところを見つける

じへい しょう エーエスディー とくせい かつやく
自閉スペクトラム症 (ASD) の特性をいかして活躍している人はたくさんいます。

お友だちのすごいところを見つけておうえんしてあげましょう。

とくせい かつやく 特性をいかして活躍したすごい人たち

しん かるん
進化論をとなえた

チャールズ・ダーウィン

ち しつがくしゃ せいぶつがくしゃ
(地質学者・生物学者)

しゅ きげん がくしゃ
『種の起源』を書いた学者。
しょうねん じだい あつ
少年時代は石や貝を集める
のが大好き。こだわりが強く、一日の生活パターンがこまかく決まっていた。

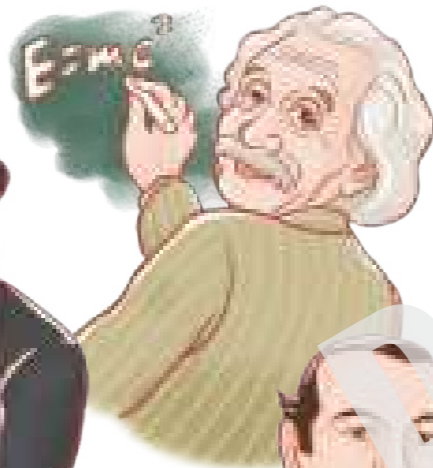


れき しじょう はっけん はつめい じへい
歴史上のすごい発見や発明をした人にも、自閉
しょう エーエスディー
スペクトラム症 (ASD) の人はたくさんいます。
かんしん
まわりへの関心がうすかったり、こだわりが強か
ったりする特性を、研究や創作にいかし、すばら
せいこう
しい成功をおさめました。

うちゅう
宇宙のしくみをとときあかした

アルベルト・アインシュタイン

りろんぶつりがくしゃ
(理論物理学者)



ことば
小さいころは言葉のおくれ
があり、コミュニケーション
にがて
が苦手。でもおとなになっ
て「相対性理論」を見つけ、
ぶつりがく
物理学の父とよばれる。



シャーロック・ホームズ
の生みの親

コナン・ドイル

しやうせつが
(小説家)

めいたんてい
「名探偵シャーロック・ホームズ」を書いた作家。
こまかいことへのこだわりが強く、ホームズ作
ひん
品のなぞときにもよくあらわれている。

みんなで
おうえんしよう!

じへい しょう エーエスディー 自閉スペクトラム症 (ASD) の人に む じごと 向いている仕事

きじゆん しごと 《基準がはっきりしている仕事》

ほうりつ ぎじゆつ
法律やお金、コンピューター技術にかかわること
など、とり組む基準がはっきりしている仕事。

ほうむ じやうほうかんり
法務・情報管理
ほうりつ
(法律などルールに
かかわる専門家)

テクニカルサポート
(コンピューターの技術に
かかわる専門家)

けいり ざいむ
経理・財務
(お金にかかわる
専門家)



るんり ちしき しごと 《数字・論理・知識をつかう仕事》

あつ りろん ちしき
データを集めて新しい理論を見つけたり、知識を
けんきゆう しごと
つかって研究したりする仕事など。

けんきゆうしゃ
研究者
(大学などで学問を
ついせう せんもんか
追究する専門家)

プログラマー
(コンピューターの
せんもんか
プログラムをつくる専門家)

こうえつしゃ
校閲者
(本の文字や内容の
かくにん せんもんか
正しさを確認する専門家)

しごと 《目に見えるものをつくり出す仕事》

しかくじやうほう がぞう えいぞう
視覚情報をつかひ、画像や映像などをつくる。
せいひん せつけいず しごと
たとえば製品の設計図をつくる仕事など。

キャド
CADオペレーター
(コンピューターで
せつけいず
設計図をつくる人)

こうぎやう
工業デザイナー
(自動車など工業製品を
せつけいず
設計する人)

ぎし
技師
(機械や土木建築などの
きかい どぼくけんちく
こうど せんもんてき ぎじゆつ
高度で専門的な技術を
もつ人)

学校は、おとなになり、社会生活を送るための
きほんてき ばしょ じへい
基本的なことを学ぶ場所です。自閉スペクトラム
しょう エーエスディー
症 (ASD) のお友だちは、みんなといっしょに
なにかをすることがむずかしく、学校では苦手な

ことが目立っているかもしれません。
でも、とくいな面をのぼしていけば将来活躍で
きる場所があります。みんなもお友だちのすごい
ところを見つけ、教えてあげましょう。

こんなときどうする？



エーエスディー

ASDの子にひどいことを言われたときに、
がまんしなくちゃいけないの？

自分の気持ちを人に話すことが大切です。



1 言葉で伝える

言葉で伝えなければ、相手にわかってもらえない。
自閉スペクトラム症 (ASD) のお友だちに、「こ
ういう言い方にしてくれるとうれしい」と、ポジ
ティブに自分の気持ちをはっきりと伝えよう。



2 だれかに話す

ほかのお友だちに、自分の気持ちを話してみよう。お
友だちにもたようなことでなやんでいるかもしれない。
わかり合えると、心がるくなるものだよ。



おとなに
相談してみよう！

ほかのお友だちの考えも聞いてみよう。
いい方法が見つからないときは、
先生や養護の先生、保護者など、
まわりのおとなに
相談してください。



保護者・教員のみなさんへ

自閉スペクトラム症(ASD)の 子どもを理解するために



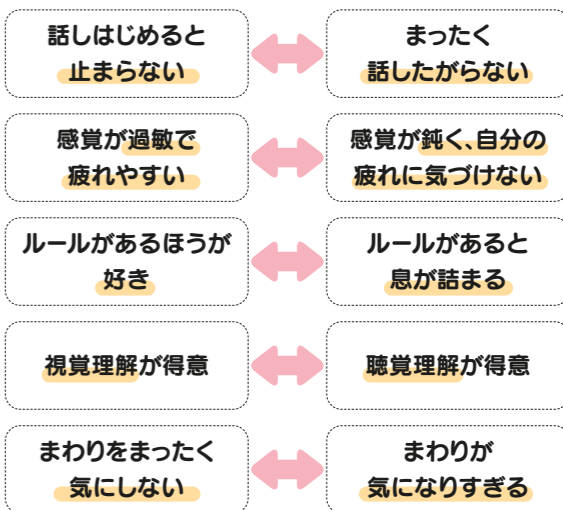
共感と理解をもって接する

発達障害は「神経発達症」とも呼ばれ、脳の
機能的な問題による疾患で、社会機能障害とし
て表面化します。自閉スペクトラム症 (ASD) の
おもな特性は社会的なやりとりの困難さです。実
際にはほかの発達障害が混ざり合うケースもあ
り、個々の特性の内容は多岐にわたります。

ASDの子を、定型発達の子たちと生活させる
際、どう扱えばいいのか迷う人もいるでしょう。
でも、彼らの特性は特殊なものではありません。
ASDの子に限ったものではなく、私たちにも少な
からずあり、それが、極端なでこぼことしてあら
われているだけなのです。

ASD にもいろいろなタイプがある

ASDでも人によって異なる特性をもつ。
個別にその子の特性を見ていく必要がある。



だれでもどちらかの特性をもっている

あなたにはどちらの
傾向がありますか？

ASD 傾向

- 対人関係を築くのが苦手
- 新しいことにはあまり興味がでない
- 人は自分と同じように考えていると思う
- 好きなことにコツコツと組みたいなど

ADHD 傾向

- 対人関係を築くのが得意
- 新しいことに興味をもちやすい
- 切りかえが早い
- やりたいことにはすぐにとり組むなど

だれにでもASD傾向、ADHD傾向はあります。
なかでも対人関係における苦手意識の有無が、ふたつの傾向のわかれ目になります。

育て方の問題ではない

発達障害の原因は、いまだはっきりしていませんが、育て方の問題で起きるわけではありません。ASDの社会性の低さは脳機能の影響です。

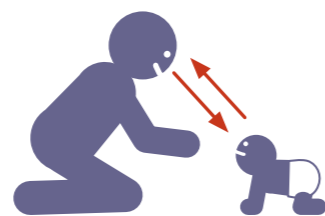
相手の視点や立場を類推し、自分の心を他者の心に置きかえる能力を「セオリー・オブ・マインド (TOM=心の理論)」といいます。「人にはその人の考えがある」ことがわかる、人間関係を築き、社会生活を送る基礎となる能力です。

定型発達の子どもは、2～3歳までに親と愛着関係を築き、4～5歳でこの能力を獲得します。

ところがASDの子どもは、この能力を獲得できないまま、小学校での集団生活に突入し、社会的なやりとりでつまづいてしまいます。

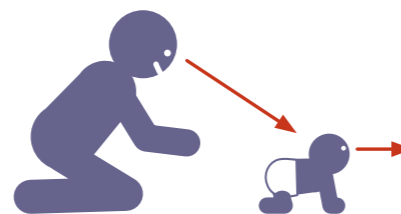
社会性の発達が不十分

定型発達の場合



親子のやりとりを通じて、愛着が形成。4～5歳で「人にはその人の考えがある」と理解できるようになり、社会性を獲得。

ASDの場合



ASDの子どもは、4～5歳になっても親に対する関心が薄く、相互のやりとりを経ないため社会性も獲得できない。

自閉症の人の支援のための5つの理念「SPELL」

「SPELL」とは英国自閉症協会 (National Autistic Society) が提唱している、ASDの人をサポートする際の理念。ASDの子どもと関わる際にはSPELLを意識するとよい。

Structure (構造)

わかりやすい視覚支援

視覚理解の特性をもつ人が多い。ハンドサインで示したり、絵と文字を紙に書いたりすることで、構造化した視覚情報を提示。過去のことをふり返り、先の見通しを立てやすくする。

- 簡潔に伝える
- 紙に書いて伝える
- 絵にして伝える
- 動画で伝える
- ハンドサインで伝える など

Positive (肯定的)

つねに肯定的に挑戦を促す

自己肯定感が低くなり、それによって新しいことに挑戦しづらくなる。なにか伝えるときには、肯定的かつ具体的な声掛けをし、できたらよくほめる。自立を促すように努める。

- 「走らない(否定)」ではなく「歩こう(肯定)」
- OKサインやハイタッチでほめる
- できたことをほめ、挑戦を促す など

Empathy (共感)

本人の側からものを見る

本人の側からものを見て、本人の感じ方・考え方を尊重しながらサポートをする。

Low arousal (穏やか)

やさしく接する

音や光などで感覚を刺激しないように注意する。また圧迫感のない態度で接する。

Links (つながり)

みんなで支援する

保護者や教員、クラスメイト、医師などの専門家と情報を共有し、みんなで支援する。

「へんな子」ではなく “ただ違う”だけ

ASDの子が小学校に上がると、いろいろなトラブルで悩むようになります。幼稚園などと比べて、社会的な規律が厳しく求められます。でも、特性のために人に合わせられず、周囲から「へんな子」だと仲間外れにされたりする可能性も。

また、本人がみんなとの差異を意識するようになり、二次障害を起こすこともあります。

特性はだれにでもあるもの。“ただ少しみんなと違う”だけ。定型発達の子が積極的に障害を理解し、クラス環境を改善できれば、二次障害を防ぐことができます。

思春期以降の二次障害に注意

《身体症状》

ストレスが続くことによって起きる慢性的な体の痛み(腹痛、頭痛)やだるさ、食欲不振、不眠など。

《精神症状》

抑うつ状態が続くうつ病、つねに不安を感じる不安症、器物損壊や万引きといった素行障害など。

《不登校・ひきこもり》

成績の低下、対人関係の問題などで学校に行けない不登校や、家から出られなくなるひきこもりなど。

個別に見て 対応・支援していく

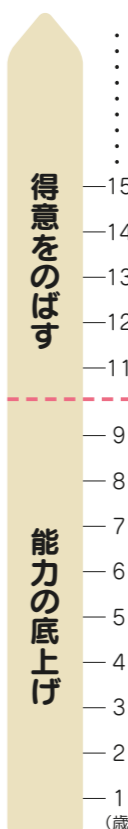
発達障害は生まれつきの障害です。

周囲のおとなは、本人がおとなになったときに困らないように導いてあげなければなりません。

そのためには、まず10歳までのあいだに、社会生活に必要な能力の底上げをします。苦手に対してどんな工夫をすればいいかを考え、指導してあげてください。

10代に突入したら、今度は本人の得意に注目します。好きなこと、できることをさらにのぼす方法を考え、将来につないでいくことが大切です。

10歳過ぎたら得意をのぼす



得意な部分をのぼす

10歳を過ぎたら、本人の苦手よりも得意に注目し、能力をのぼしていくように支援する。



10歳

能力のでこぼこを埋める

10歳までは、能力の極端なでこぼこを補い、定型発達に合わせるための方法を学ぶ時間。



出典：National Autistic Society 「SPELL Framework」より引用作成

おとなになればだいじょうぶ

運動が苦手でも、とくいなことが見つければだいじょうぶ。

おとなになれば、いろいろな方法が見つかります。

スポーツ がとくい



小学校の同級生たちとフットサルチームをつかって楽しんでいる。



苦手な動きのコツを教わり、練習することは大切。でも、発達性協調運動症 (DCD) の人は、がんばってもみんなが当たり前におこなえるレベ

ルまでできるようにはなりません。しかし、運動や音楽、家庭科が苦手でも、お友だちといっしょに楽しく授業を受けることはできるはずですよ。

絵 がとくい



フットサルチームのオリジナルタオルをデザインし、つくってくれる。

ぶんせき がとくい



しあいのデータをコンピュータでぶんせきして、作戦を考えてくれる。

りょうり 料理 がとくい



練習のときに、みんなで食べるおべんとうをつくってきてくれる。



動画 さつえい がとくい



みんなが練習したり、おうえんしたりしているところを動画できろくしてくれる。



あなたのまわりにボール投げがへただとか、リコーダーが苦手だとかで泣いているおとなはいないでしょう。苦手があってもだいじょうぶ。それより、好きなこと、とくいなことを大切に！「いいね！」と言い合えるクラスにしていきましょう。