

基礎研修 第9回：発達障害の基礎知識① 自閉スペクトラム症（ASD）

1. はじめに：高性能な「翻訳機」を持って、世界を旅しよう

本日の研修テーマは「自閉スペクトラム症（ASD）」です。

まず、最も大切なことを共有します。ASDは、治すべき「病気」や、本人の努力不足が原因の「問題」ではありません。生まれ持った脳機能の特性による、その人ならではの世界の見え方・感じ方です。

これを例えるなら、世の中の多くの人が「日本語」を話す脳を持っているとしたら、ASDのある人は「英語」や「フランス語」など、少し違う言語を話す脳を持っているイメージです。どちらの言語が優れているという話ではなく、ただ使う「言語」が違うだけなのです。

私たちの役割は、英語を話す彼らに「なぜ日本語が分からないんだ！」と怒ることではありません。彼らの言語の文法や文化を正しく理解し、私たちの言葉を彼らに分かりやすく伝えるための「高性能な翻訳機（支援ツール）」を持つことです。今日は、その翻訳機の使い方を学ぶための第一歩を踏み出しましょう。

2. 自閉スペクトラム症（ASD）とは？

ASDは、①対人関係や社会的なコミュニケーションの特性と、②限定された興味やこだわり、感覚の特性によって定義される、生まれつきの発達障害の一つです。

【豆知識：スペクトラムってどういう意味？】

「スペクトラム」とは、「連続体」という意味です。特性の現れ方は一人ひとり全く異なり、虹の色のようにグラデーション状に広がっています。知的発達に遅れない人もいれば、遅れを伴う人もいます。言葉が流暢な人もいれば、言葉を話さない人もいます。「ASDの人はこうだ」という画一的なイメージは存在しないことを、まず心に留めておきましょう。

ASDの主な3つの特性

① 社会性の特性

- 背景にあるもの：他人の表情や声のトーン、場の雰囲気といった「暗黙のルール」を、直感的に読み取ることが難しいとされています。そのため、悪気なく、思ったことをそのまま言ってしまうことがあります。
- 具体的な姿の例：
 - 人と視線を合わせるのが苦手。
 - 冗談や皮肉、比喩表現（「猫の手も借りたい」など）を、文字通りに受け取ってしまう。
 - 相手の気持ちを想像するのが難しく、時に傷つけるようなことを言ってしまう。
 - 一人でいることを好み、集団行動が苦手に見えることがあります。（※これは必ずしも「友達が欲しくない」わけではありません）

② コミュニケーションの特性

- 背景にあるもの：言葉を文字通りに解釈する傾向があり、言葉の裏にある意図や感情を推測す

るのが難しい場合があります。そのため、会話が一方的になりやすいことがあります。

- 具体的な姿の例:

- 相手の言った言葉をそのまま繰り返す「オウム返し(エコラリア)」が見られる。
- 自分の興味のあること(電車の時刻表など)を、相手の反応に関わらず一方的に話し続ける。
- 「あれ取って」のような、曖昧な指示の理解が難しい。
- 言葉の発達に遅れが見られたり、独特なイントネーションで話したりすることがある。

③ 想像力の特性と、限定された興味・こだわり

- 背景にあるもの: 見通しが立たないことや、急な変更に対して強い不安を感じます。決まった手順やルールがあることで、安心して過ごせるのです。
- 具体的な姿の例:
 - 毎日同じ道順で散歩に行きたがる、給食のメニューや座席の変更を極端に嫌がる。
 - 特定のもの(数字、マーク、キャラクターなど)に非常に強い興味を持ち、驚異的な記憶力を発揮することがある。
 - 手をひらひらさせたり、体を揺らしたり、くるくる回ったりといった、常同行動(タイミング)が見られることがあります。(※これは彼らにとって、気持ちを落ち着かせるための大切な自己刺激行動です)

3. 世界はこんな風に見えている?: 感覚の特性

ASDのある人の多くは、私たちとは感覚の感じ方が異なります。五感(視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚)などが、通常よりも非常に敏感だったり(感覚過敏)、逆に非常に鈍感だったり(感覚鈍麻)します。

感覚	感覚過敏(かびん)の例	感覚鈍麻(どんま)の例	私たちができる支援の例
聴覚	掃除機の音や赤ちゃんの泣き声が、耐えられないほどの轟音に聞こえる。	大きな物音がしても平気。自分の名前を呼ばれても気づきにくい。	イヤーマフや耳栓の使用を認める。静かに過ごせるクールダウン・スペースを用意する。
視覚	蛍光灯の光がチカチカして眩しい。カラフルな壁面装飾が、情報過多で混乱する。	光るものや、くるくる回るものを見つめ続けるのが好き。	照明を調整する(暖色系のライトなど)。掲示物はシンプルにする。
触覚	特定の素材の服を嫌がる。人に軽く触れられる	痛みに気づきにくい(怪我をしても平気なこと	服のタグを切る。触れる前には必ず「〇〇さん、触る

	だけで、叩かれたように感じてしまう。	がある)。ぎゅーっと強く抱きしめられるのを好む。	よ」と声をかける。重い布団やクッションを用意する。
味覚・嗅覚	匂いに敏感で、給食の匂いが苦手。特定の食感のものしか食べられない(極端な偏食)。	強い味付けのものを好む。危険なものでも口に入れてしまうことがある。	無理強いせず、食べられるものから栄養を考える。食器や場所を変える工夫をする。

これらの感覚の特性は「わがまま」ではありません。彼らにとっての世界の感じ方そのものです。一見、パニックや問題行動に見えるものの背景を読み解く鍵となります。

4. 私たちができる支援の基本原則

ASDの特性を理解した上で、私たちができる支援には3つの大きな柱があります。

① 見てわかるように伝える(視覚的支援)

言葉は聞いたそばから消えてしまいますが、絵や文字はそこに残り続けます。口頭での指示が苦手な彼らにとって、視覚的な情報は最も分かりやすく、安心できるコミュニケーション手段です。

- 絵カードスケジュール: 一日の活動の流れを、絵や写真で順番に提示します。これにより、見通しが立ち、安心して活動に参加できます。
- 手順書: 手洗いや片付けなどの手順を、写真やイラストで示します。これにより、一人でできることが増え、自信に繋がります。
- ソーシャルストーリー: 社会的な場面での適切な行動を、本人の視点から簡単な文章と絵で物語にして伝えます。

② 環境を整え、安心できる場所を作る(構造化)

見通しが立たないことや、曖昧な状況が苦手な彼らのために、物理的な環境を分かりやすく整えることを「構造化」と言います。

- 空間の構造化: パーテーションなどで、「遊ぶ場所」「勉強する場所」「クールダウンする場所」などを明確に区切れます。これにより、今、ここで何をすれば良いかが一目で分かるようになります。
- 時間の構造化: 活動の始まりと終わりをタイマーなどで明確にしたり、スケジュール通りに進めたりします。

③ その子の「好き」を入り口にする(肯定的な関わり)

「できないこと」を訓練するのではなく、「できること」「好きなこと」を最大限に伸ばし、それを入り口に関係を築き、学びを広げていくことが大切です。

- 強みを活かす: 電車が好きな子には、電車の絵本で文字を教えたり、駅名で地理を学んだりします。
- 具体的に褒める: 「えらいね」ではなく、「ブロックを最後まで片付けられたね、すごい！」と、何が

良かったのかを具体的に伝えます。

- 否定語を使わない:「走らない！」ではなく、「廊下は歩こうね」と、してほしい行動を肯定的な言葉で伝えます。
-

【グループワーク】(20分)

事例:

ASDの特性があるA君。いつもと違う道順で公園に散歩に行くことを伝えた途端、耳をふさいで大声で叫び始め、パニックになってしまいました。

<話し合いのポイント>

1. A君のパニックの背景には、どのようなASDの特性(社会性、コミュニケーション、想像力、感覚)が関係していると考えられますか？
 2. この状況で、あなたがA君に対してできる緊急的な対応はどのようなものですか？
 3. 今後、同じような状況を防ぐために、事前にできる支援(視覚的支援や構造化)はどのようなものがありますか？
-

【講師用原稿(スクリプト)】(想定時間:120分)

はじめに(10分)

皆さん、こんにちは。基礎研修第9回を始めます。本日のテーマは「自閉スペクトラム症(ASD)」の基礎知識です。

皆さんは、日々子どもたちと関わる中で、「どうしてこの子は、目を合わせてくれないんだろう?」「どうして、こんなにもこだわるんだろう?」と感じた経験はありませんか?

今日、皆さんと共有したいのは、そうした行動の背景にある、彼らの「世界の見え方」です。

少し想像してみてください。もし皆さんがある日突然、言葉も文化も全く知らない外国に一人で旅行に行くことになったら、どう感じますか?周りの人が何を話しているか分からず、お店のルールや電車の乗り方も分からない。きっと、とても不安で、混乱しますよね。

ASDのある人々は、もしかしたら毎日をそんな気持ちで過ごしているかもしれません。例えるなら、多くの人が「日本語」を話す脳を持っているのに対し、彼らは「英語」を母国語とする脳を持っているイメージです。彼らが話す「英語」は、非常に論理的で、正確で、素晴らしい表現力を持っています。ただ、私たちが当たり前に使っている「日本語」の曖昧な表現や、「空気を読む」といった文化は、すぐには理解できないのです。

私たちの役割は、そんな彼らに「郷に入っては郷に従えだ!日本語を話せ!」と強制することではありません。私たちが彼らの言語や文化を学び、そして私たちの意図を正しく伝えるための「高性能な翻訳機」を持つことです。今日の研修は、その翻訳機の使い方を皆で学ぶ時間です。

自閉スペクトラム症(ASD)とは?(40分)

まず、ASDは「スペクトラム」、つまり「連続体」であるということが非常に重要です。一人ひとり特性の現れ方は全く違います。「ASDの人はこうだ」というステレオタイプな見方は、目の前の子どもを理解する上で妨げになります。常に「この子は」という個別的な視点を忘れないでください。

では、その共通する特性の柱を見ていきましょう。一つ目は「社会性の特性」です。

これは、彼らが「冷たい」とか「人が嫌い」というわけではありません。むしろ、人と関わりたいのに、どうすれば良いか分からずに困っていることが多いのです。私たちは、会話のキヤッチボールや、相手の顔色をうかがうといった、社会的なルールの「暗黙知」を、成長の過程で自然と身につけます。しかし、彼らにとっては、それらは外国語の文法のように、一つひとつ意識的に学ばないと理解できないものなのです。

二つ目は「コミュニケーションの特性」です。

彼らの多くは、言葉を非常に文字通りに受け取ります。例えば、あなたが忙しい時に「猫の手も借りたいよ!」と言ったら、彼らはキヨロキヨロと猫を探し始めるかもしれません。冗談や皮肉が通じにくく、混乱させてしまうことがあるのは、このためです。また、自分の興味のあること、例えば電車の話を、相手の反応を気にせず、まるで専門家のように話し続けることがあります。これは、会話は「情報の交換」であるという認識が強く、相手との「感情の共有」という側面を捉えるのが苦手だからです。

三つ目は「想像力とこだわり」です。

目に見えない未来を想像したり、いつもと違う状況に臨機応変に対応したりすることが、少し苦手です。だからこそ、彼らは「いつもと同じ」という状態に、非常に安心感を覚えます。毎日同じ道順、同じ手順、同じ味付け。私たちから見れば「こだわり」に見える行動は、彼らにとって、予測不能で不安なこの世界を、安心して生きていくための「命綱」や「お守り」のようなものなのです。その子のこだわりを無理やり取り上げることが、どれほど怖いことか、少し想像してみてください。

世界はこんな風に見えている？：感覚の特性（30分）

さて、ASDを理解する上で、この「感覚」の問題は避けては通れません。

（少し間を置いて、落ち着いたトーンで）

少し想像してください。もし、この部屋の蛍光灯の光が、真夏の太陽のように眩しく、ジーという音が常に耳元で鳴り響いていたら？もし、誰かが軽く肩に触れただけで、ナイフで刺されたような痛みを感じるとしたら？もし、給食室から漂ってくる匂いが、耐えられない悪臭に感じるとしたら…？これが、「感覚過敏」のある人たちが日常的に体験している世界です。私たちにとっては何でもない環境が、彼らにとっては心身を消耗させる、過酷な場所になり得るのです。原因不明のパニックや、一見すると「わがまま」に見える行動の背景に、こうした感覚の問題が隠れていることは非常に多いです。私たちは、「この行動は、どの感覚の辛さから来ているのだろう？」と考える視点を持つ必要があります。

休憩（10分）

一度、情報を整理しましょう。ここで10分間の休憩を取ります。

私たちができる支援の基本原則（25分）

さて、後半は、こうした特性を持つ彼らに対して、私たちが具体的に何ができるのか、支援の3本柱をご紹介します。

一つ目は、「視覚的支援」です。

先ほど、言葉のコミュニケーションが苦手なことがある、と話しましたね。言葉は聞いたそばから消えてしまいますが、絵や文字はそこに残り続けます。しかし、絵や写真は、そこにとどまり続け、何度も確認できます。曖昧さがなく、具体的です。だから、彼らにとっては最も信頼できる情報なのです。一日の流れを絵カードで示すだけで、見通しが立ち、パニックが劇的に減ることがあります。これは、魔法ではなく、彼らの言語に翻訳して、最も分かりやすい形で伝えているからなのです。

二つ目は、「環境を整えること（構造化）」です。

「こだわり」は、不安の裏返しである、と話しました。ならば、その不安を取り除いてあげれば、過度なこだわりは必要なくなります。「ここは遊ぶ場所」「ここは静かに本を読む場所」と、パーテーションなどで空間を区切るだけで、子どもは「今、何をすればいいか」自分で理解し、落ち着いて行動できるようになります。私たちは、子どもを変えようとする前に、まず環境を変えるという視点を持ちましょう。では、これらの知識を使って、具体的な事例を考えてみましょう。お手元のケースについて、グルー

で話し合ってください。パニックを起こしているA君の心の中を想像し、今できることと、未来のためにできることを話し合ってみてください。時間は20分です。

(グループワーク後、発表とまとめ)

「まずは静かな場所に連れて行き、クールダウンさせる」「今後は、事前に散歩コースの変更を写真で見せておく」など、素晴らしい意見が出ましたね。その通りです。パニックは、A君が悪いのではなく、私たちの「伝え方」や「環境設定」に課題があった、と捉えることが、専門的な支援の第一歩です。

まとめ(5分)

皆さん、お疲れ様でした。本日は、私たちとは少し違う「言語」を持つ人たちの世界を旅してきました。

今日の研修で最もお伝えしたかったのは、彼らの一見すると不可解な行動には、必ず本人なりの理由や意味があるということです。その行動を問題として捉えるのではなく、彼らが送っている「SOSサイン」や「自己防衛の工夫」として読み解こうとする姿勢。それが、私たち支援者に求められる専門性です。

私たちは、彼らが話す「言語」を理解することで、彼らの世界と私たちの世界を繋ぐ「最高の翻訳者」になることができます。明日から、ぜひ子どもたちの行動の裏にある「声」に、耳を澄ませてみてください。

本日はありがとうございました。