

## ご視聴の皆さまへ

- 配信動画および資料の著作権は、横浜市リハビリテーション事業団が保有します。
- 動画および資料の無断転載、複製、転用、販売等の二次利用は、固く禁じます。
- この配信動画は、当センター利用者の保護者の方のみ視聴可能です。
- 第三者に動画および付属資料の URL を拡散することはお控えください。

# 発達障害の基礎知識 ～主に小学生の方向け版～

横浜市西部地域療育センター  
医師

YRS  
ユアーズ

きそこうざ、はったつしょうがいのきそちしきをごしちょういただきありがとうございます。こうはんは、はったつしょうがいのとくせいをふまえた、たいおうのぽいんとについて、はったつせんもんいからかいせついたします。



せいかつにあんていはすべてにゆうせんすることがらです。どんなにちてきやげんごのうりょくがたかくても、せいかつめんがうまくまわっていないと、せいちょうがのびなやんでしまいます。とくにすいみんとしょくじはすべてのもとになるものです。せいりせいとんはADHDタイプのおこさんのばあいにとくにそうだんをうけますが、なかなかいっちょういっせきにはうまくいきません。しょうがくせいのあいだはながいめでみていくことがだいじです。

## どこまで口を出すか？



- メリハリをつける（何に口を出し、何に口を出さないか決めておく）
- あらかじめ、「これがあったら口を出すよ」と宣言しておく（視覚的工夫も一つの手）
- 親が口を出すもの、他の人（特に先生）に口を出してもらうものを分ける。

しょうがくこうもこうがくねんになると、おやがどこまでくちをだすかむずかしいところがあります。あれもこれもくちをだすと、ほんとうになにかだいじなのかがうもれてしまいます。

おやごさんのあたまのなかであらかじめ、なににくちをだしてなににくちをださないかを、きめておくともりはりをつけやすくなります。

また、おやこがおたがきれいせいなときに、あらかじめ、「これがあたらしくちをだすよ」「これはしんぱいだけどくちはださないからね」とせんげんしておくのもてです。

そのやくそくごとをかみにかいてかべにはっておくと、こどももですがおやのじせいがきくのでおすすめです。ししゅんきがちかづいてきたら、おやがくちをだすものとせんせいなどほかのおとなにくちをだしてもらうものを、わけてやくわりぶんたんしていきます。

そのほうが、こどもにたいしてめりはりがつきやすくなるのでおすすめです。

## できることが増えると…

自転車に乗れるようになると、勝手にどこか遠くまで行ってしまふ。



クレジットカードを使って、ゲーム課金で多額を使ってしまふ。



➡ **“ほうれんそうの習慣”**を丁寧に教える

しょうがくせいになると、どんどんできることがふえていきます。そのばあい、たとえばじてんしゃにのれるようになると、かってにどこかとおくまでいってしまう、などおもいもよらないことをきゅうにやることがあります。ことばもまだにがてなこが、くれじつとかーどをつかってげーむかきんでたがくをつかってしまうようなこともあります。このときにだいじなことは、ほうれんそう、つまりほうこく・れんらく・そうだんのしゅうかんをていねいにおしえていくことです。そうだんはまだしょうがくせいだとむつかしいですが、あいてにそうだんしたことでじぶんにめりっとがあったというたいけんをしておく、つぎにつながります。ほうこくはいったんおぼえると、むしろりちぎにきちんとほうこくをするようになるおこさんがけっこういます。



せいかつめんのせいちょうは、そのひとのしょうらいのせいちょうにつながるものとしてせんもんかのあいだでもちゅうもくされています。

ちいきりょういくせんたーでは、そのようてんをまとめた、らいふすきるがいとぶっくをむりょうではいふしてありますので、どうぞごさんこうになさってください。

## 対人関係

### 中学生 男の子



ルールや決まり事に忠実だが、頑なで融通がきかない。上級生と反りが合わず、みんなが部活をボイコットしようと言っているとき、「それは良くない。きちんと話し合わねば」と一人だけ部活に出席する。



しょうがくせいには6ねんのあいだに、ひやくてきにたいじんかんけいがせいちょうしていくじきで、たいじんかんけいにかんするそうだんはもっともおおくそのないようもたきにわたります。このちゅうがくせいのおとこのこは、るーるやきまりごとにちゅうじつだが、かたくなでゆうずうがききません。じょうきゅうせいとそりがあわず、みんながぶかつをぼいこっとういっているとき、「それはよくない。きちんとはなしあわねば」とひとりだけぶかつにしゅっせきします。

このおこさんは、おとなからみるとしゃかいてきにただしいことをのべているのですが、しゅういからみると「なんだあいつだけいいこぶりやがって」など、かんけいせいがぎくしゃくしてしまいます。

かんがえてみますと、このように、しょうがっこうこうがくねんからちゅうがくせいにかけてのたいじんかんけいはかなりむずかしいものです。

## ソーシャル・スキル…どこまで求める？

- 「口下手」が許される位
- 小学校高学年～中学生は、  
なんとか乗り切ればよい。

たいじんかんけいにおけるすきるぜんぱんをそーしゃるすきるといいます。そーしゃるすきるは、しょうがくせいではなかなかむずかしいものですから、くちべたがゆるされるくらいでちょうどいいとかんがえておきましょう。

また、しょうがっこうこがくねんからちゅうがくせいにかけては、そーしゃるすきるで100てんまんてんをめざすひつようはなく、たいじんかんけいをなんとかのりきれればOKとかんがえておきましょう。

## 社会性構築の土台

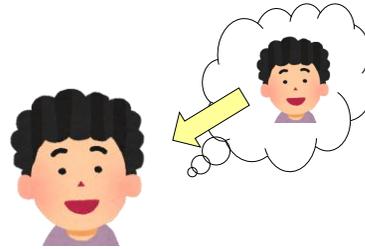
### 一人で安定して過ごせるか

「僕は、ワイワイみんなと遊ぶのも好きだし、一人で絵を描いたりしているのも好きです。」

しょうがくせいのたいじんかんけいのしんどさをのりきり、しゃかいせいをこうちくしていくうえでいがいにじゅうようなのが、ひとりであんていしてすごせるかどうかです。あんていしたたいじんかんけいを、きづいているおこさんにせいかつのようなすきをきくと、「ぼくはわいわいみんなとあそぶのも好きだし、ひとりでえをかいたりしているのも好きです」など、ひとりであんていしてすごせるじかんがどこかにそんざいしていることがよくあります。ひとりですごせるじかんもあることで、しゅういとやりとりするだけのえねるぎーをたくわえているようないめーじです。

## 自己理解(自己認識)

自分を客観的に理解する。視点をもつ。



つぎに、じこりかい・じこにんしきというキーワードをしょうかいたします。じぶんをきゃくかんてきにりか  
いすることはかなりむずかしく、ほんかくてきにはししゅんきにはいつてからのななしです。

## 完璧です！？ (職場実習の振り返り 高校3年生)

○：達成できた。あるいは担当者からほめられた  
△：自分ではできているつもりだが、担当者から注意をうけた  
×：うまくできず、改善を必要とする

基本的なあいさつができる	○
ていみな言葉を使うことができる	○
仕事が終わったら報告をすることができる	○
分からないことがあったら、質問することができる	○
遅刻や欠席などの報告や謝罪ができる	○
真面目にコツコツ	
任された仕事に対し	△
道具や材料の後片	
仕事中にむやみに立ちあがるがない	○
すぐに不満を言ったり、ふてくされたりしない	○
⋮	
⋮	



待ち合わせ場所に集合しましょう。勝手に職場には行かないようにしてください。

そして、にんげんはじぶんのほんとうににがてなことをにんしきすることはなかなかむずかしいものです。こうこう3ねんせいのだんしが、しょくばじっしゅうをしゅうえてふりかえりをしたものです。20こうもくあるふりかえりのすべてが○になっています。

そのなかで、ちこくやけっせきなどのほうこくやしやざいができるについてはこんなことがあったそうです。ほんらいは、もよりのえきでまちあわせをして、つれだってしょくばに行くことになっていたのに、このおとこのこはまちあわせをせず、ひとりでしょくばをめざして行ってしまい、けっかてきにはみちにまよってちこくをしてしまいました。ただ、ほんにんのとらえかたとしては、だれよりもはやくにしょくばにいこうとしたのだから、それはいいことであり、ちこくしたのはじぶんのせいではない、というろんになってしまいました。ぎゃくをいえば、このようなじっさいにあったできごとをとおして、じぶんをふりかえるというきかいをこつこつとしょうがくせいのうちからつみあげていくことがじゅうようともいえます。

## 自己認識を深める土台作り

- それなりに生活がうまくいっている（少なくとも、家庭・学校・余暇に居場所がある）
- 「相談」ができる場・相手がいる
- できれば、「周囲の見守りがあり、失敗しても致命傷にならない」程度の荒波  
〔多いのは、進路・友達関係 など〕

じこにんしきをふかめるにはじかんがかかります。じこにんしきがふかまるとはいって、いかの3つがあげられます。

まず、それなりにせいかつうまくいっているということがひつようで、すくなくともかてい・がっこう・よかにいばしょがあることがもとめられます。

これらのせいかつがうまくまわっていないと、じぶんにおきあうというしんりてきよゆうはなく、くっせつしたじこにんしきにつながってしまうりすくがあります。

つぎに、そうだんができるばや、あいてがいることです。しんらいできるたしゃとやりとりするなかで、じこにおきあいじこにんしきがふかまるためです。

さいごに、できればしゅういのみまもりがあり、しっぱいしてもちめいしょうにならないていどの、あらなみがあることです。あらなみとはぐたいてきには、しんろやゆうじんかんけいなどがおおいようです。

しょうがくせいのだんかいですと、うまくいかなかったばあいに、しんりてきにそうていいじょうのふかがかかるりすくがあるため、

いちかばちかであらなみをのりこえるというぼうけんはできればさけたほうがぶなんです。

**強みを生かす態度へ**

得意

苦手

□ わりきることができるか？  
□ 強みはあるか？

さて、じこにんしきをふかめるさいにもうひとつじゅうようなぼいんとがあります。それは、がくれいきからししゅんきにかけてつよみをいかすたいどをこうちくしていくことです。

つよみをいかすということは、いわば「こっちはすてよう、こっちでいきていこう」というあるしゅのわりきりがひつようになってきます。

じぶんになんらかのつよみがないと、こっちはすてるというわりきりはふかのうですので、ほんかくてきにしんろやしょうらいへとつながるまえのしょうがくせいうちに、なんらかのつよみをみつけておきたいところです。



つよみをいかし、わりきることができるれいです。このおこさんのばあい、よみはできるがかくことがどうしてもにがてで、そのようなばあいころがおれてまで、くりかえしかくれんしゅうすることはゆうえきではありません。

よみはあるていどせいかくにできることをいかして、あぶりをかつようすることで、かきのふかをへらし、かくしゅうがすすみやすくなります。

**特徴をなくそうとすると  
持ち味も生きない**

無理に周りにあわせることを強要される

⇒おどおどして主張できない、強い不安

こだわりをやめさせる

⇒よけいこだわる、強い不安

とくちょうをなくそうとしたり、にがてさをこくふくすることにせんねんしすぎると、もちあじもいきなくなってしまう。とくに、むりにまわりにあわせることをきょうようされると、おどおどしてしゅちょうできなくなったりつよいふあんにつながります。

こだわりをやめさせようとする、えてしてよけいこだわったり、つよいふあんにつながります。

## 親子関係

- 見通しが持ちやすい環境の継続、メリハリのある対応
- 母の場合、男子にとっては身近な異性。女子にとっては身近な相談相手。
- 子離れについて

しょうがくせいになるとおやかかんけいにもへんかがでてきますが、きほんてきにはおこさんにとってみとおしがもちやすいかんきょうを、けいぞくしめりはりのあるたいおうをこころがけましょう。おかあさんのばあい、だんしにとってはみぢかないせいであり、しょうがくらねんせいまでにはおなじふとんでねる、おふろをふくめたはだのみっちゃくはそつぎょうしていきます。おんなのこにとっては、みぢかなそうだんあいてであり、たよりになるそんざいではありますが、だんだんとおやいがいのたしゃとのかんけいせいがいろこくなっていくなかで、じょじょにこばなれがすすんでいくことをこころがけましょう。

### 密着しすぎる親子(特に母子)関係

- 母子関係だけでなく、他者との関係が子どもの生活の幅を広げ、発達を促す。
- 密着状態が行き過ぎると、お互いに縛り合うことに。
- 親自身のリフレッシュ&メンテナンスを意識する



こばなれがすすまずみっちゃんしすぎるおやかかんけいがつづくことは、こどものしんりてきなせいちょうをそがいするためちゅういをひつようとします。おやかかんけいだけでなく、しんらいできるたしゃとのかんけいがこどものせいかつのはばをひろげはったつをうながすことにつながります。

みっちゃんじょうたいがいきすぎると、おやこがおたがいをしばりあうことになってしまい、わるいいみでのいぞんかんけいからぬけだせなくなってしまう。

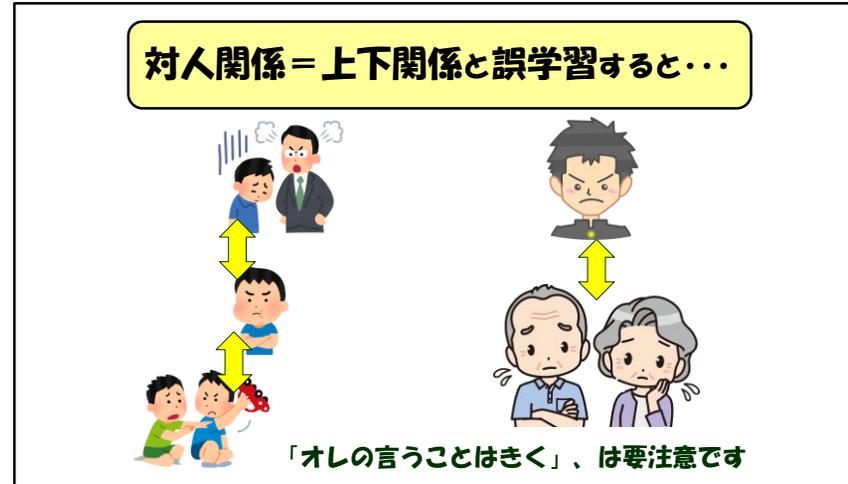
べつのかんてんでは、こそだてはながいみちのりですしおやごさんもにんげんですから、たんきしょうぶのつもりでちからをいれすぎるとながつづきしません。おやごさんごじんのためのじかんをかくほして、りふれっしゅできたり、じぶんのめんてなんすをいしきしていくこともだいじです。

## 叱り方のコツ

- シンプル *is* ベスト
- 視覚的にかかわるくせをつける  
(言葉かけを多用しない)
- 「ダメ」だけではなく、肯定形で伝える
- 周囲が一環した対応を心がける

「叱る」のもコミュニケーションの一つですね！

子どもをどのようにしかったらよいか、よくしつもんをいただきますが、まずわるぎがないばあいにはしかって  
もぴんとこず、つきにつながらないため、いまはしかたないとわりきり、あぶなくないことであればしかりすぎ  
ないようにところがけたいです。しかるさいには、かんけつにできるだけみじかくつたえます。いちどでわから  
せようとくどくどはなしてしまうと、なにがなんだかわからなくなってまなびにつながりません。みじかくつた  
えるコツとして、しかくてきにかかわるくせをつけたり、「だめ」だけではなくこうていかたちでつたえるよう  
にしましょう。たとえば、あるときはOKだけどあるときはだめとなったり、おかあさんはOKだけどおとうさ  
んはだめだったりすると、子どもからするとたいおうがいかんしないためこんらんしてしまいます。なにをO  
Kとしてなにをだめとするか、しゅういがいかんしたたいおうをところがけるようにしましょう。そうじてい  
えば、しかるのもこみゆにけーしょんのひとつということです。



しかりかたでとくにきをつけたいことがあります。おとながつよくしかると、どうしてもしょうげかんけいがうまれてしまいます。おとながうえ、こどもがした、というこうずです。そのさいに、ASDタイプのこどものなかには、よのなかのたいじんかんけいがすべてしょうげかんけいでなりたっているとあやまってがくしゅうしてしまうことがあります。すると、あいてがじぶんよりもつよいとはんだんしたばあいには、そのあいてにしたがいますが、じぶんよりもよわいとはんだんしたばあいには、したがわずにかえってあいてをむりにでもしたがわせようとして、かえってもんだいがおおきくなるのです。おやこのあいだでしょうげかんけいをまなんでしまうと、おおきくなっていつかじぶんがつよくなったときに、おやのいうことにはまったくしたがわなくなってしまうこともあるため、ちいさいうちからつよくしかることをしすぎないほうがぶなんです。

## 自己肯定感をそだてる

- 「これでよい」、という気持ち
- **成功体験**の積み重ね&周囲の見守り
- 情緒の安定や意欲につながる



さいごのキーワードは、じここうていかんです。じここうていかんは、「これでよい」とすなおにおもえるきもちのことで、しょうがくせいではせいこうたいけんをつみかさねること、それがしゅういのみまもりによってささえられていることがひつようです。

じここうていかんがはぐくまれると、じょうちょのあんていや、いよくにつながります。

**本人の主観 (どう感じているか) でよい!**

**10歳 男子**

毎年行われるドッジボール大会に、なぜか喜んで参加している。傍からみると、お世辞にも上手とはいえないが・・・



じここうていかんをはぐくむために、せいこうたいけんはかかせませんが、ここでせいこうたいけんはかならずしもしょうずやとくいだけでなくかまいません。  
せいこうたいけんは、こどもほんにんがそれをこのましいことやだいすきなこととしてとらえていれば、りっぱなじここうていかんへとつながります。

## 生活の中で育む成功体験

### 小学2年 男子

お調子者で場にあわない発言をするため、友達から笑われるが、それをみて「自分は人気者だ」と思っている。クラスでは「お魚博士」として生物係長を任される。クラスメートからは「あいつは、ああだ」と認知されている。



さいごにこそだてにおいて、そのこのつよみをいかすということをかいつまめます。

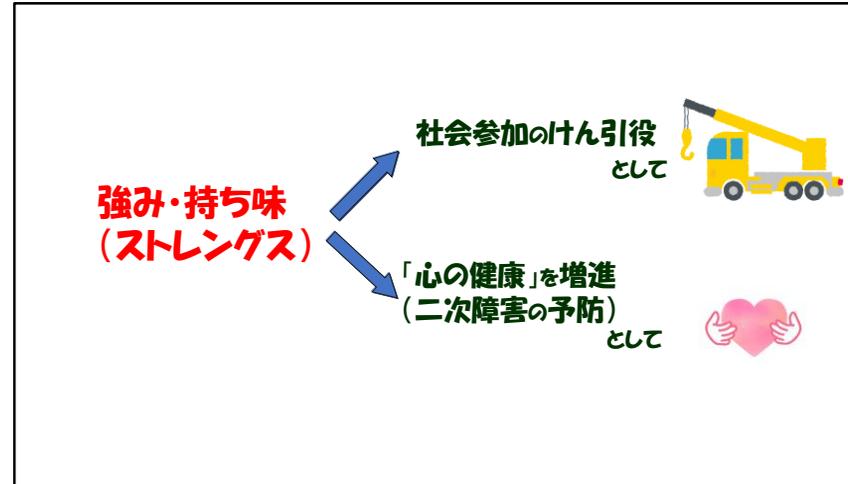
しょうがく2ねんせいのおとこのこのれいです。おちょうしものでばにあわないはつげんをするため、ともだちからわられるが、それをみて「じぶんはにんきものだ」とおもっているというしゅういとこのずれがたつたあるおこさんです。クラスでは「おさかなはかせ」としてせいぶつかかりちょうをまかされます。このおこさんは、せいぶつにじっさいにくわしく、せいぶつにかんするはなしになると、いきいきするところがあり、それをみてたんにんのせんせいが、それではきみはねんかんをとおしてせいぶつかかりのかかりちょうさんをやってください、としてくれました。

それによってクラスめーとからは、あいつはどこかずれているところもあるけど、せいぶつかかりはきちんとまじめにやっているし、いきものにくわしくてすごいよねということで、クラスのいちいんとしてしゅうだんへのさんかがたっせいされています。

**苦手さと持ち味は  
周りの見方次第ともいえる**

融通がきかない	⇔	妥協をしない
周りにあわせられない	⇔	一本気で筋を通す
うそがわからない	⇔	オモテウラがない、 信用できる正直者
強いこだわり	⇔	深い知識、豊かな趣味
変わったヤツ	⇔	面白い魅力人、 〇〇博士

また、にがてさともちあじはひょうりいったいのところがあります。そのため、ひだりがわにあるようなねがていぶでにがてなことも、はったつとくせいのもつおこさんのばあいはそれをなにかにいかせるもちあじにならないかとおもってみてあげると、それがじっさいにほんにんのつよみとしてはっきされるということがあります。



つよみやもちあじのことをすとれんぐすともいい、これまでみてきたようにがっこうなどしゃかいさんかのけんいんやくをになってくれたり、ひいてはこころのけんこうをぞうしんすることにもつながります。こどもがちいさいうちは、なかなかすとれんぐすがみつきりにくいかもしれませんが、にがてなところだけでなくつよみにもちゅうもくしてこそだてをすることをおすすめしたいとおもいます。いじょうで、はったつしょうがいのきそちしきをおわります。ごしちょういただき、どうもありがとうございました。