

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



基礎講座、発達障害の基礎知識をご視聴いただきありがとうございます。後半は、発達障害の特性を踏まえた対応のポイントについて発達専門医から解説いたします。



生活の安定はすべてに優先する事柄です。どんなに知的や言語能力が高くても、生活面がうまく回っていないと、成長が伸びなやんでしまいます。
特に睡眠と食事は全てのもとになるものです。整理整頓はADHDタイプのお子さんの場合に特に相談をうけますが、なかなか一朝一夕にはうまくいきません。
小学生の間は長い目でみていくことが大事です。

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。

小学校も高学年になると、親がどこまで口を出すか難しいところがあります。あれもこれも口を出すと、本当に何が大事なのが埋もれてしまいます。

親御さんの頭の中で予め、何に口を出して何に口を出さないかを決めておくのとメリハリをつけやすくなります。

また、親子がお互い冷静な時に、あらかじめ、「これがあったら口を出すよ」「これは心配だけど口は出さないからね」と宣言しておくのも手です。

その約束事を紙に書いて壁に貼っておくと子どももですが親の自制がきくのでお勧めです。

思春期が近づいてきたら、親が口を出すものと先生など他の大人に口を出してもらうものを分けて役割分担していきます。

その方が、子どもに対してメリハリが付きやすくなるのでお勧めです。

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

小学生になると、どんどんできることが増えていきます。その場合、例えば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、など思いもよらないことを急にやることがあります。ことばもまだ苦手な子が、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ようなこともあります。

この時に大事なことは、ほうれんそう、つまり報告・連絡・相談の習慣を丁寧に教えていくことです。相談はまだ小学生だと難しいですが、相手に相談したことで自分にメリットがあったという体験をしておく、次につながります。報告は一旦覚えると、むしろ律儀にきちんと報告をするようになるお子さんが結構います。



生活面の成長は、その人の将来の成長につながるものとして専門家の間でも注目されています。
地域療育センターでは、その要点をまとめたライフスキルガイドブックを無料で配布しておりますので、
どうぞご参考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。



小学生は6年の間に飛躍的に対人関係が成長していく時期で、対人関係にかんする相談は最も多くその内容也多岐にわたります。この中学生の男の子は、ルールや決まり事に忠実だが頑なで融通がききません。上級生を反りが合わず、みんなが部活をボイコットしようと言っている時、「それは良くない。きちんと話し合わねば」と1人だけ部活に出席します。このお子さんは大人から見ると社会的に正しいことを述べているのですが、周囲から見ると「なんだあいつだけいい子ぶりやがって」など、関係性がぎくしゃくしてしまいます。考えて見ますと、このように、小学校高学年から中学生にかけての対人関係はかなり難しいものです。

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。

対人関係におけるスキル全般をソーシャルスキルと言います。ソーシャルスキルは、小学生ではなかなか難しいものですから、口下手が許されるくらいでちょうどいいと考えておきましょう。
また、小学校高学年から中学生にかけては、ソーシャルスキルで100点満点を目指す必要はなく、対人関係をなんとか乗り切ればOKと考えておきましょう。

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。」

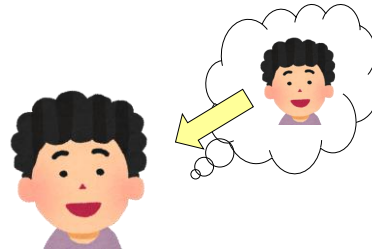
小学生の対人関係のしんどさを乗り切り、社会性を構築していく上で意外に重要なのが、一人で安定して過ごせるかどうかです。

安定した対人関係を築いているお子さんに生活の様子をきくと、「僕はわいわい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」など、

一人で安定して過ごせる時間がどこかに存在していることが良くあります。一人で過ごせる時間もあることで、周囲とやりとりするだけのエネルギーを蓄えているようなイメージです。

自己理解(自己認識)

自分を客観的に理解する。視点をもつ。



次に、自己理解・自己認識というキーワードを紹介いたします。自分を客観的に理解することはかなり難しく、本格的には思春期に入ってから話です。

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	○
ていねい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	
仕事中にもやみに立ちあがあるかない	○
すぐに不満を言ったり、ふてくされたりしない	○
⋮	
⋮	



そして、人間は自分の本当に苦手なことを認識することはなかなか難しいものです。高校3年生の男子が、職場実習を終えて振り返りをしたものです。20項目ある振り返りの全てが○になっています。その中で、遅刻や欠席などの報告や謝罪ができるについてはこんなことがあったそうです。本来は最寄りの駅で待ち合わせをして、連れだって職場に行くことになっていたのに、この男子は待ち合わせをせず、一人で職場を目指して行ってしまい、結果的には道に迷って遅刻をしてしまいました。ただ、本人の捉え方としては、誰よりも早くに職場に行こうとしたのだから、それはいいことであり、遅刻したのは自分のせいではないという論になってしまいました。逆をいえば、このような実際にあった出来事を通して、自分を振り返るという機会をコツコツと小学生のうちから積み上げていくことが重要ともいえます。

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〕

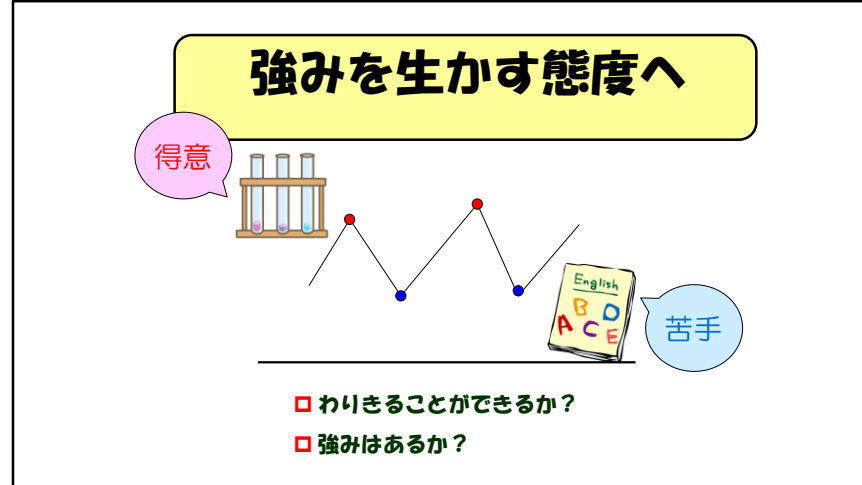
自己認識を深めるには時間がかかります。自己認識が深まる土台としては、以下の3つがあげられます。まず、それなりに生活がうまくいっているということが必要で、少なくとも家庭・学校・余暇に居場所があることが求められます。

これらの生活がうまく回っていないと、自分に向き合うという心理的余裕はなく、屈折した自己認識につながってしまうリスクがあります。

次に、相談ができる場や相手がいることです。信頼できる他者とやりとりする中で自己に向き合い自己認識が深まるためです。

最後に、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があることです。荒波とは具体的には、進路や友人関係などが多いようです。

小学生の段階ですと、うまくいかなかった場合に心理的に想定以上の負荷がかかるリスクがあるため、いちかばちかで荒波を乗り越えるという冒険はできれば避けた方が無難です。



さて、自己認識を深める際にもう一つ重要なポイントがあります。それは、学齢期から思春期にかけて強みを生かす態度を構築していくことです。

強みを生かすということは、いわば「こっちは捨てよう、こっちで生きていこう」というある種の割り切りが必要になってきます。

自分に何らかの強みがないと、こっちは捨てるという割り切りは不可能ですので、本格的に進路や将来へとつながる前の小学生のうちに、何らかの強みを見つけておきたいところです。



強みを生かし、割り切ることができる例です。このお子さんの場合、読みはできるが書くことがどうしても苦手で、そのような場合心が折れてまで繰り返し書く練習することは有益ではありません。読みはある程度正確にできることを生かしてアプリを活用することで、書きの負荷を減らし、学習が進みやすくなります。

**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

特徴をなくそうとしたり、苦手さを克服することに専念しすぎると、持ち味も生きなくなってしまう。特に、無理に回りにあわせることを強要されるとおどおどして主張できなくなったり強い不安につながります。

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、強い不安につながります。

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

小学生になると親子関係にも変化が出てきますが、基本的にはお子さんにとって見通しが持ちやすい環境を継続しメリハリのある対応を心がけましょう。お母さんの場合、男子にとっては身近な異性であり、小学6年生までには同じ布団で寝る、お風呂をふくめた肌の密着は卒業していきます。女子にとっては身近な相談相手であり、頼りになる存在ではありますが、だんだんと親以外の他者との関係性が色濃くなっていく中で、徐々に子離れが進んでいくことを心がけましょう。

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



子離れが進まず密着しすぎる親子関係が続くことは、子供の心理的な成長を阻害するため注意を必要とします。親子関係だけでなく、信頼できる他者との関係が子どもの生活の幅を広げ発達を促すことにつながります。

密着状態が行き過ぎると、親子がお互いを縛りあうことになってしまい、悪い意味での依存関係から抜け出せなくなってしまうです。

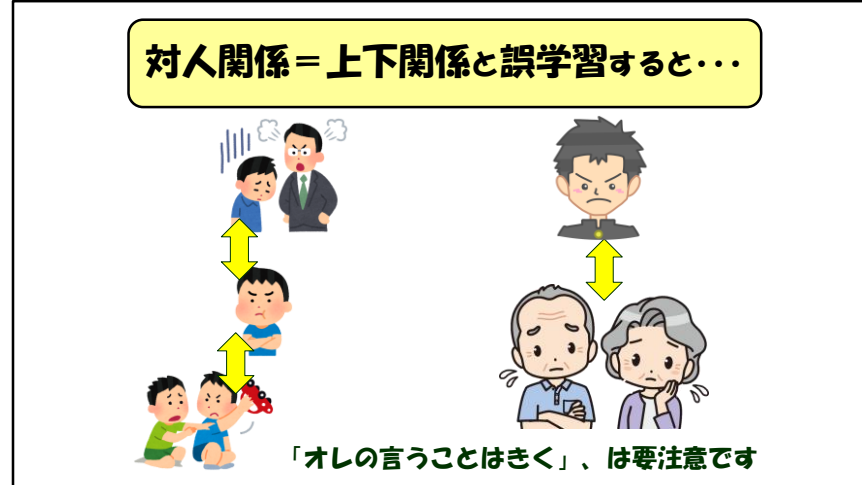
別の観点では、子育ては長い道のりですし親御さんも人間ですから、短期勝負のつもりで力を入れすぎると長続きしません。親御さんご自身のための時間を確保して、リフレッシュできたり、自分のメンテナンスを意識していくことも大切です。

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叱ったらよいか、よく質問をいただきますが、まず悪気がない場合には叱ってもピンとこず次につながらないため、今は仕方ないと割り切り、危なくないことであれば叱りすぎないように心がけたいです。叱る際には、簡潔にできるだけ短く伝えます。一度で分からせようとくどくど話してしまうと、何が何だか分からなくなって学びにつながりません。短く伝えるコツとして、視覚的にかかわるくせをつけたり、「ダメ」だけではなく肯定形で伝えるようにしましょう。例えば、ある時はOKだけである時はダメとなったり、お母さんはOKだけどお父さんはダメだったりすると、子どもからすると対応が一貫しないため混乱してしまいます。何をOKとして何をダメとするか、周囲が一貫した対応を心がけるようにしましょう。総じていえば、叱るのもコミュニケーションの一つということです。



叱り方で特に気をつけたいことがあります。大人が強く叱ると、どうしても上下関係が生まれてしまいます。大人が上、子どもが下という構図です。その際に、ASDタイプの子どもの中には、世の中の対人関係が全て上下関係で成り立っていると誤って学習してしまうことがあります。すると、相手が自分よりも強いと判断した場合にはその相手に従いますが、自分よりも弱いと判断した場合には従わずにかえって相手を無理にでも従わせようとして、かえって問題が大きくなるのです。親子の間で上下関係を学んでしまうと、大きくなっていつか自分が強くなった時に、親の言うことには全く従わなくなってしまうこともあるため、小さいうちから強く叱ることをし過ぎない方が無難です。

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



最後のキーワードは、自己肯定感です。自己肯定感は、「これでよい」と素直に思える気持ちのことで、小学生では成功体験を積み重ねること、それが周囲の見守りによって支えられていることが必要です。自己肯定感が育まれると、情緒の安定や意欲につながります。

本人の主観（どう感じているか）でよい！

10歳 男の子

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・・・



自己肯定感を育むために成功体験は欠かせませんが、ここで成功体験は必ずしも上手や得意でなくても構いません。

成功体験は、こども本人がそれを好ましいことや大好きなこととして捉えていれば、立派な自己肯定感へとつながり得ます。

生活の中で育む成功体験

小学2年 男の子

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。



最後に子育てにおいて、その子の強みを活かすということを解説します。

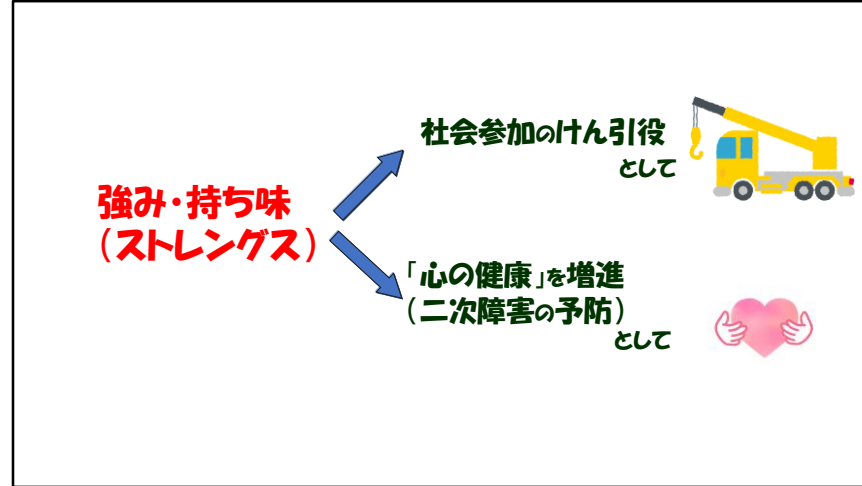
小学2年生の男の子の例です。お調子者で場に合わない発言をするため、友達からからかわれるが、それを見て「自分は人気者だ」と思っているという周囲とのずれが多々あるお子さんです。クラスでは「お魚博士」として生活係長を任されます、このお子さんは、生物に実際に詳しく生物に関する話になると生き生きするところがあり、それを見て担任の先生が、それでは君は年間を通して生物系の係長さんをやってください、としてくれました。

それによってクラスメートからは、あいつはどこかずれているところもあるけど、生物係はきちんと真面目にやっているし、生き物に詳しくてすごいよねということで、クラスの一員として集団への参加が達成されています。

**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、苦手さと持ち味は表裏一体のところがあります。そのため、左側にあるようなネガティブで苦手なことも、発達特性を持つお子さんの場合はそれを何かに生かせる持ち味にならないかと思って見てあげると、それが実際に本人の強みとして発揮されるということがあります。



強みのことをストレングスともいい、これまで見てきたように学校など社会参加のけん引役を担ってくれたり、ひいては心の健康を増進することにもつながります。子どもが小さいうちは、なかなかストレングスが見つかりにくいかもしれませんが、苦手なところだけでなく強みにも注目して子育てをすることをお勧めしたいと思います。以上で、発達障害の基礎知識を終わります。ご視聴いただき、どうもありがとうございました。