

すてきな発達障害に育てる ～いくつかの実例とともに～

国立障害者リハビリテーションセンター
発達障害情報・支援センター
発達障害支援推進官 加藤 潔

今日お話しすること

- 発達障害の方々のよりよい適応のために「家族」「周囲」「本人」を支えるためのいくつかの視点についてお話しします。たとえば家族をターゲットにして話していても、周囲の支援者に関係することも出てきますし、内容は重なりますので、「ひとつくらいヒントがあればもうけもの」くらいの気持ちで聞いていただければありがたいです（期待値を下げておいてくださいね）。
- 昨年もこの会にお呼びいただいたと思うのですが、同じスライドも何枚かあります。それは加藤の容量不足と申してください（願わくば、「きっと大事にしていることなんだな」と好意的に解釈していただけると幸いです）。
- 途中で休憩を入れます。ボクの話聞き続けるときつと疲れ果てると思うので。話が脱線しがちな人間ですから、休憩後はまきまきで話し始めるかもしれません。お許しください。

今日のお話

- はじめに
- 適応と順応
- 家族を支えるためのいくつかの視点
- 周囲を支えるためのいくつかの視点
- 本人を支えるためのいくつかの視点
- おわりに

適応できればいいのです

- 適応と順応は異なる概念
(と加藤は考えている)
- 適応には、【本人が変わる・周囲が変わる】のどちらのアクセスでも可能。
- しかし、順応には【本人が変わる】のアクセスしか道がない。
- 本人が変わるのは本人次第なので、周囲が変わる方が手取り早い。周囲が変わればなぜか本人も変わっていくことが多いのは、加藤の経験値として感じることもある。

先手を打つか同点をねらうか

- 先手を打つ: 早め早めの介入や教示を心掛けることにより、社会への適応を高める。
- 「なんとかなるだろう」で後手に回るよりは、「念のため」と確認しておいたほうが得策。ただし、本人には未体験のことが多いはずなので、教えっぱなしではなくフォロー体制が必須。
- 同点をねらう: それでも後手に回ることはある。そんなときは同点をめざしてねばり強く挽回策を講じる。逆転という発想は不要。人生は自分なりのそこそこの路線に入ればいいのであって、「逆転の人生」って、何を逆転するのか、実は加藤にとっては理解不能な言葉のひとつである。

基盤にあるのはその人なりのいい人生

- その人なりにいい人生を歩んでほしいという「その人の立場で思う」スタンスがなければ、先手を打とうが同点をねらおうが、味わいのある支援にはならない。
- このスタンスを持っていなければ、ただの押し付けがましい指導になったり、落ち着いたからそれでいいと済ませてしまったりするからである。
- 「愛のある支援」って、この視点がさりげなく、でも十分に感じられるものを言うのです。

発達障害は生きづらい？

- 生きづらいというリスクが表面化するかどうかは、その社会を構成するメンバーとの関係性に影響を受ける。
- その組織の中で、少数派の部類に位置すると生きづらさリスクが表面化する確率は増す。
- それは障害に限ったことではないが、順応だけを求められてしまうことがある。順応できるならいいかもしれないけれど、かなりしんどい。
- 障害は「少数派であることで生活上の難しさが恒久的に生じるであろう状況」と加藤辞書に載っているが、その意味からすると、適応の視点を主眼に考えていったほうがリスクを軽減、回避できる可能性が高まる。

こんな事例はありませんか？

- 幼稚園の先生から。
- 気になるお子さんがいて、お母さんに「受診と療育機関につながることのメリット」を伝えていたけれど、「うちは大丈夫ですから」と拒否されてしまう。

よりよい適応のために～家族を支える①

- 先手を打つための最善策に「早期発見」「早期療育」という考え方がある。「早期発見」は診断的に発見することではない(少なくとも加藤的には)。生きづらさリスクのある人に、適応のための介入をしやすくするためのものと考えべき。
- そう考えると、「だれでもみんな早期療育」はあってもいい戦略ではある(実現可能かどうかはおいといて)。

よりよい適応のために～家族を支える②

- この時期の適応をよりよくする最大のキーパーソンは親御さんである。
- ほとんどの親御さんは「発達が気になるこの子の親として頑張りたい」と思っている(それをどう表現するかは別として)。しかし、世の中の多数の親御さんや周囲の人々にはその心情はなかなかわからない。だから、どうしても苦しくなる。そして、「発達が気にならない子の親でいられるならそうしたい」と思う本能が出てくることもある。それは無理からぬ感情。だから、この時期は保護者支援が重要な視点になる。

よりよい適応のために～家族を支える③

- 早期発見のためのアセスメントツールとして：M-CHAT(1歳半健診以降で使用)やPARS-TR(3歳時健診以降で使用可能)
- 保護者支援として：ペアレントメンター・ペアレントプログラム・ペアレントトレーニング
- これらは、「先手を打つ」ための方略として、国の方針のひとつとして推奨されているもの。
- これらの流れに乗ることができればそれはそれでいいことだが、乗れない親御さんもいる。

よりよい適応のために～家族を支える④

- 流れに乗れないのにはそれなりの理由があるはず。
- たとえば、わかっているけれど前に進むのはしんどい時期の人もあるし、拒否したい(対外的に認めたくない)時期の人もある。
- ものごとには人それぞれに時期がある。だから、あわてずゆっくり、次のチャンスを待つくらいでいい場合もあるはず。

保護者はたまに休んでいいんです

長距離ランナーには休憩も必要

○親は自分の人生も楽しむこと

(行き過ぎはだめよ)

○いくつかの福祉サービスはそのためにある。

○そして、また走ればいい。

障害受容ってありえるの？

すぐに受容できるものなの？

こんな事例はありませんか？

- 家族から。
- 「担任の先生と考え方が合わない」という相談がある。

よりよい適応のために～家族を支える⑤

- 特に学齢期は支援者が変わっていく宿命を持つ時期である。変わるデメリットはあるが変わるメリットももちろんある。
- そのデメリットを軽減するために、チームミーティングがとても重要な役割を示すことがある。
- そして、うまくいかなくなったときに「同点をねらう」ためのしのぎという面でも、チームミーティングは重要な方略となる。

立場の違いをプラスにとらえる

交渉は妥結

こんな事例はありますか？

- 事業所のスタッフから。
- どんな療育内容を組んだらいいかわからないという相談がある。
- 「お預かり」と言ってしまうのは雑な表現かもしれないけれど、ただ無目的に遊んでいる(ように見える)だけの内容で療育時間が過ぎていくような気がする。

よりよい適応のために～周囲を支える①

- 特に早期療育の内容として、「人と同じものを見る」&「人に伝えるといいことあるなあ」と思えるようなかわりやコミュニケーション場面を仕組んでいくことを意識したい。そのほうが少し生きやすくなることもあるから。

ジョイントアテンション

コミュニケーション

遊びの達人に学ぶ

こんな事例はありませんか？

- 学校の先生から。
- クラスでの生活がうまくいかない子がいる。全体のプログラムに乗ることが難しい。

よりよい適応のために～周囲を支える②

- 学齢期における「先手を打つ」ための視点は、「学齢期は幸せな大人の人生を送るためにある」ということである。
- だからといって、艱難辛苦を耐え未来の幸せをつかむという発想では幸せをイメージできない。「とりあえずこのくらいで大丈夫」を味わうことが大切な時期である。
- つまり、捨てる勇気を持てるかどうか。

こんな事例はありませんか？

- 支援者から。
- 教えてあげたいことがあるけれど、そのことでマイナスの影響が出てくるのではないかという不安がある。

よりよい適応のために～周囲を支える③

- 乳幼児期と学齢期はできることが増える時期である（特に乳幼児期はその伸びが大きい）。
- できることが増えると、そのことにより新たな心配ごとや問題が生じることもある。
- しかし、それは「そういう悩みが持てる喜びを得た」と思いたい。伸ばせることは伸ばすというのはあたりまえであり、それで違う悩みが出てくるのもあたりまえ。
- 「後先考えずに、今伸ばせそうなことは伸ばす」これでいい。

よりよい適応のために～周囲を支える④

- できないのに教えられるのはきついけれど、できたりわかったりする可能性があることを教えられないのもきついこと。
- たとえば、性のこともそう考えればよい。
- できたりわかったりする可能性が低い分野ならば、リスクに陥らないように環境の配慮をしていくことになるし、実際には「理解と環境の合わせ技」で、人生を守っていくのである（それはどの人でもそう）。

告知の意味

自尊感情を低下させないこと、ありのままの自分でありたいという自信をもてるようになることが告知の意義

家族への告知

本人への告知

周囲への告知
(カミングアウト)

告知をすることで本人にメリットがあると判断されたときに行う。告知は目的ではなく、本人の生活を楽にするための手段。本人を主体に考えるべきことです。



この順番を間違えてはいけません
(成人の場合は「本人」が最初)

本人告知

周囲の友達と自分との違和感に本人が気づき始めたら
(あるいは気付く前に)本人告知の可能性を探る

本人告知のメリットはあるか？

将来的に知っておいた方がいいのか
現時点で本人が自分を理解できずに苦しんでいるのか

家族や身近な支援者がサポートする 気構えをもっているか？

障害や本人の特性を理解するための取り組みが行われているのか
兄弟姉妹は知っているのか

本人の状況をとらえているか？

秘密の概念があるのか
落ち着いた状況にあるのか

条件がそろわなければ行
ない(準備を進めていても)

周囲への告知(カミングアウト)

本人の障害(困難性)について周囲が理解することで本人が地域社会の中で
よりよく生きられると思われるならば周囲への告知(カミングアウト)の可能性を探る

本人の意思が確認されているか？

本人は障害の告知を受けているのか(障害への学びは進んでいるのか)
本人は周囲との違和感を感じているのか
本人がカミングアウトすることを望んでいるのか

周囲の共通理解が図られているか？

家族(大人)はカミングアウトすることを望んでいるのか
兄弟姉妹はカミングアウトすることを望んでいるのか
サポートしていく人たちが、障害や本人の特性を理解しているのか
サポートしていく人たちが本人の困難さを把握、整理しているのか

前後のフォロー体制が整えられているか？

本人へのフォローはだれがどのように行うのか
兄弟姉妹へのフォローはだれがどのように行うのか
クラス等へのフォローはだれがどのように行うのか

当事者がカミングアウトできる状況にあるか？

本人がカミングアウトに耐えられる状況にあるのか
兄弟姉妹がカミングアウトに耐えられる状況にあるのか
クラス等がカミングアウトに耐えられる状況にあるのか
地域がカミングアウトに耐えられる状況にあるのか

条件がそろわなければ行
ない(準備を進めていても)

こんな事例はありませんか？

- 支援者から。
- まじめな人なのに、仕事が続かない。

よりよい適応のために～周囲を支える⑤

- 特に成人期の場合、よかが充実している人の方が適応の可能性が高い(加藤の経験値)。
- だから、よかのためにしごとをするというサイクルができれば生活は回っていく。

仕事をする人になるためには？

- 働く意味を知っていること
お金のために働く
そのお金で楽しむ
- だから、仕事には報酬があることを教える
がんばったらいいことがある
がんばった分だけいいことがある
- 仕事は続けるものであることを教える
ほどほどの力でなければ続かない

仕事とは？

- やることは同じでも材料がいつも新しいもの
- 自分のためではなくだれかのためにするもの
- 報酬のない仕事は・・・ない。
- 報酬のない仕事は・・・ただの修行。
- 仕事と報酬はセットで教える。
- あたりまえにしないでならない生活上のことは仕事ではない。

仕事を続けるためには？

- 得意なことを仕事にできる人は一握り。
- そんな幻想を追っていても就労支援はできない
～それが加藤的就労支援理論。
- 「苦手ではない＝得意なこと」という発想。
- 苦手ではないことを職場環境や働き方で補い、報酬のモチベーションがあれば、働ける可能性は高まる。
- おこずかいはい歩合制がおすすめ。

よかを整理する(加藤的視点)

スタンダードなよか 上等なひまつぶし リラックス
セレブなよか 活動や一日の区切りの楽しみ 人との楽しみ
ゴージャスなよか 豪華な外出やイベント



いやしの意義

ストレスのない生活ってあるのかな？
いやしがある生活はストレスの増大を防ぐ

ストレスフルになる前の予防的いやしが重要
そのスキルが生活の安定を支えることになる

スタンダードな「よか」でそれができれば安上がり
でいいと思いませんか？ 親がいやされるものは
けっこうお子さんにも使えたりするし、もしフィットし
なくても親がそれを使えばいいんです。

こんな事例はありませんか？

- 本人から。
- ボクには友達がいない。やっぱり友達がほしい。でも友達ができない。

よりよい適応のために～本人を支える①

- 対人保険として、一人でできることを重視しておくこと。
- それがあって人が変わってもできるようになるし、集団への適応も可能になる。
- 報酬(ごほうび)のためにがんばる力を育てていくことも大切になる。

友達と仲間

社会性の指標(ひとつの目安)

- 孤高
- 接近
- 並行
- 共有
- 役割
- 全体ルール
- 話し合い

ひとつの
仮説です

- この指標を上げることが目的ではなく、どこにベースラインがあるかを意識して、そのペースなりにできることを学ぶ(支援の工夫をする)。

孤高	一人であることに誇りをもって過ごす
接近	人のところに近づく・そばで見る
並行	同じエリアで活動する A)異なる活動・接点少 B)同じ活動・接点少 / 異なる活動・接点多 C)同じ活動・接点多
共有	いっしょに活動する A)従的 B)主的
役割	☆協働 分担された活動を担う ☆順番 示された順の通りに行う ☆交代 途中で変わるというルールで行う 3人以上であれば、交代に順番が加わることもある ☆ねぎらい メンバーに対しての振る舞い ☆応援 他者の目の中で実施する、メンバーに対する振る舞い
全体ルール	全体情報から自分の立ち位置を知る 求められているのは、並行か共有か役割か etc.
話し合い	自分たちでルールを決める A)決める B)守る C)修正する

ひとつの
仮説です

こんな事例はありませんか？

- 本人から。
- 前向きになれない。なんとかしたいのだけれど、動き出せずにいる。

よりよい適応のために～本人を支える②

- 「そんなに悪くない」を自分でも思えるか。
- 自分に健全なエネルギーを注入するために使える方法は何でも使えばいい。

うまくいかない人はエネルギー不足

- 自分を望ましい方向に向かわせるエネルギーが不足しているときは、適応がよくない。
- エネルギーを取りに行くタイプは、他者を攻撃することで自分の身を守る。でもこれは健全なエネルギーではない。
- エネルギーを使わないタイプは、自分を責めたり、自分の世界に入り込んだりすることで自分の身を守る。でもこれは健全なエネルギーをまったく補給していない。
- ポイントは健全なエネルギーをどう補給するか。

人のエネルギー

- 自分への自信はきっとほとんどない。
- ほめられたことも記憶には残っていない。
- ほめてきたのに・・・とは言うが、本人の記憶に残っていないのであれば、ほめていないのと同じことなのである。
- ほめ方がうまくなろうと思うよりは、気楽にほめ流そうと思うくらいで、まずはいいような気がする。

加藤流 ほめ方の大原則

- あたりまえにできていることをほめる。
- 個別にこっそりとほめるほうが効果的なことがある。
- 加藤的には、個別にほめる方が効果大。
- ほめ逃げするのは、照れ屋さんには効果大。
- ほめたことをほめカードなどにして、記録に残すとさらによい。読み返せるから。

原則を踏まえて→加藤流ほめ方のコツ

- ① 適当にほめる
 - 目に見えたことに「すごいねえ」「えらいねえ」をつけるだけ。相手のリアクションを待たない。一方的にほめる。
- ② ぼんやりとほめる
 - 「けっこう」「なかなか」「まずまず」「英語」など。
- ③ 印象を残す
 - 去り際にほめていなくなる。
- ④ 何でもほめようとする
 - 対戦気分で。人づてに作戦もあり。

★自分で自分をほめられたら、こんなにいい資源はない。

ほめるための基礎条件

- 自分が元気であること
- 相手に過度な期待をしないこと
- ポジティブシンキングは練習しないとできません(まれにポジティブシンキングの天才はいませんが)。ポジティブな言葉にして出してください。「それでもよくやってるわ」「まあ、そんなに悪くもないかな」「30分で泣きやんだ。1時間かかってない」...

お得戦略 自分で自分をほめる

- 人からエネルギー補給するのもあり。でも、自分で補給できるなら最も手間いらず。
- 自分で自分をほめることがその補給方法。
- これが少しでもできるようになると、とつてもとつてもすばらしい。
- 1日1回、1日1個でよい。口に出して自分のことをほめてみる。これが具体的戦略。

物のエネルギー

- 好きなことのためにがんばるのは実に健全なエネルギーである。
- 好きなことばかりするのは問題だが、ちゃんとがんばって好きなことをするのは、その好きなことが合法であれば何の問題もない。

所属のエネルギー

- 自分が所属感を味わえるとその場所には行ける確率がきわめて高くなる。
- しかし、周囲の都合や思いで所属先を決めようとしてもなかなかうまくいかないのも事実である。
- その所属先に「ただいだけ状態」ではエネルギー補給どころか、逆に消費してしまうことになる。

不登校やひきこもりについて

参考文献

• ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン

厚生労働科学研究費補助金こころの健康科学研究事業
「思春期のひきこもりをたらず精神科疾患の実態把握と精神医学的治療・援助システムの構築に関する研究(H19-こころ-一般-010)」
(研究代表者 齊藤万比古)

• 地域におけるひきこもり支援ガイドブック

境泉洋編著

ひきこもりの定義

- 様々な要因の結果として社会参加(義務教育を含む就学、非常勤職を含む就労、家庭外での交遊など)を回避し、原則的には6カ月以上~~にわたって~~概ね家庭にとどまり続けている状態(他者と交わらない形での外出をしていてもよい)を指す現象概念である。

ひきこもりの実態調査等々から

- 0.56%の世帯にひきこもりがいる 1)
→全国推計では約26万世帯(推定値としては最小限の値)
- 狭義のひきこもり(自室からほとんど出ない～近所のコンビニなどへの外出可)
→23.6万人、15～39歳人口の0.61% 2)
- 準ひきこもり(自分の趣味に関する用事の時だけ外出し、普段は家にいる)
→46.0万人、15～39歳人口の1.19% 2)
- 広義のひきこもり(狭義のひきこもり+準ひきこもり)
→69.6万人、15～39歳人口の1.79%
- ひきこもり当事者の年齢:平均32.7歳 3)
- ひきこもり期間:平均10.8年 3)
- ひきこもり開始年齢:19.4歳 3)

1) Koyama A, et al. Lifetime Prevalence, Psychiatric Comorbidity and Demographic Correlates of "Hikikomori" in a Community Population in Japan. Psychiatry Research. 2010; 176: 69-74.
2) 若者の意識に関する調査(ひきこもりに関する実態調査), 内閣府, 2010
3) ひきこもりの実態に関するアンケート報告書. 平成27年厚生労働省社会福祉推進事業, 全国ひきこもり家族会連合会, 2016.

関連する概念としての不登校

- 文科省の定義:何らかの心理的、情緒的、身体的あるいは社会的要因・背景により、登校しないあるいはしたくともできない状況にあるため年間30日以上欠席した者のうち、病気や経済的な理由によるものを除いたもの
- 義務教育中の不登校のうち、一定の比率で青年期以降にひきこもりが出現
- 不登校児童生徒数
→全体16.9万人(1.53%)、小学校2.4万人(0.36%)、中学校9.5万人(2.69%)、高等学校5.5万人(1.67%) 1)

1) 児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査, 文部科学省, 2013.

ひきこもりと精神障害・発達障害

- 思春期のひきこもりにおける精神医学的障害の実態把握に関する研究(近藤直司, 他)
- 方法: H19-21年度に、全国5か所の精神保健福祉センターにひきこもりの相談に訪れた16歳～35歳の当事者184人に精神科的診断を実施
- 結果: 149名(80.4%)に精神疾患の診断が確定

第一群: 統合失調症、気分障害などの薬物療法が中心となるもの 49名→32.9%
第二群: 広汎性発達障害や知的障害等の生活・就労支援が中心となるもの 48名→32.2%
第三群: パーソナリティ障害や適応障害など心理療法的アプローチが中心となるもの 51名→34.2%

ひきこもり支援の流れ



こんな事例はありますか？

- 本人から。
- 人とうまくつきあいたい。でも、そのさじかげんがよくわからない。自分でもよくわからないうちに失敗している。

よりよい適応のために～本人を支える③

- 「好かれなくてもいい、嫌われなければいい」くらいのスキルを知っているのかどうか。
- 人とうまくやるためのスキルは、対人能力なので、能力には差が生じて当然。だから、うまくやるためのことは考えなくてよい。
- 活動と環境が合っていればうまくやれる。でもピッタリ合っている状況はそうそうない。だから、おおごとにさえならなければなんとかはなる。そのために知っておいた方がいいことはある。

よりよい適応のために～本人を支える④

- 好感度は下げなければいい。
- 好感度を上げようとするのは、かなり難しい。
- なぜなら、自分でどうにもならないから。
- であれば、下げなきゃいいと考えるのが現実的であり、それこそが適応の考え方。

感情はなくさない ふるまいを増やす

- 感情コントロールがうまくいかない人は、感情自体をコントロールしようとする。
- 感情はなくすものではない。人間だもの。
- マイナスの感情があるのも人間。ただし、それは、人前ではなく、人のいないところで思いつき吐き出すのだ。
- 人に見られなきゃ、一人で暴れても暴れたことにならないし、毒を吐いても吐いたことにはならない。

人づきあいキーワード①

感謝

- ありがとうございます。

人づきあいキーワード②

フォロー

- ボク〇〇なところがあるので、すみません。

人づきあいキーワード③

あいさつ

- おはようございます。
- おつかれさまです。
- 失礼します。

人づきあいキーワード④

あいづちをうつ

- あいづちをうつだけで会話は成立する。
- あいさつ同様、3語くらいのあいづち用語を持って、それを使い回せばよい。
- 万能のあいづち「へー・フー・ホー」
- たまに相手の顔(おでこ)を見ることができれば最高の聞き手になれる。

人づきあいキーワード⑤

一人でOK

- 一人で過ごしていればもめごとは起こらない。

人づきあいキーワード⑥

3回まではほぼOK

- 同じミスをしたとしても、同じ人にデートの申込をするにしても、何度か相手に確認するにしても、3回まではなんとかなるもの。

人づきあいキーワード⑦

期待値

- 合格ラインは最低限をクリアすること。
- 合格ラインを上げるのはナンセンス。
- 目標は最低限にしておこう。

改めて すてきな発達障害とは

- 「いろいろな苦勞を他者や世の中のせいにすることなく、苦勞を抱えながらもそんなに悪くない自分を感じて生きている人たち」のこと。
- そして、周りに心強い味方が存在していること。