

自閉スペクトラムの人の 健康でハッピーな生き方

- プライベートタイムを最優先する
- やりたいことから順にやる
- 睡眠はちゃんととる
- やるべきとわかっていても気が進まないことは、余った時間にする

適応行動をとることへの外圧

選好性(やりたいこと)の抑圧

適応(やるべきこと)へのこだわり

過剰適応

外在化

強迫

内在化

抑うつ

「こだわり→過剰適応→二次障害」の連鎖

発達障害の人たちの過剰適応

- 発達障害の人たちにとって現代の日本は、
集団のなかで息をしているだけでも、相当な
ストレスを感じる社会。
- 一見ふつうに振る舞うだけで、すでに過剰
適応していると言っても過言ではない。

いじめとは？

暴力やいやがらせなどによって、

精神的苦痛を与えること

いじめの背景

- 序列化志向の本能
 - 優位に立つ人から劣位の人への攻撃性
- いじめる側に何らかの精神病理がある

いじめめる側の精神病理

- 生来性の攻撃性
- 家族から受ける心理的ストレス
- 学校生活のストレス
- 自分がいじめられることへの不安・恐怖

いじめは社会・世相を写す鏡

社会的に優位な人が他者への攻撃性を持ちやすい社会集団では、いじめ発生のリスクが高まる。

→まず標的にされるのは、社会的弱者

社会といじめ

いじめの発生しやすい社会

過剰な序列化志向と福祉の軽視

いじめの発生しにくい社会

社会的弱者の権利を尊重

いじめを抑止できない学校とは？

- 生徒の一部に、いじめを発生しやすい精神病理がある
- 教師にも序列化志向がある

いじめが深刻化する要因

「いじめられているのは自分に問題がある」

と考えてしまうこと

インクルージョン：よくある誤解

~~「平等な参加」なんだから~~

~~みんな一緒に~~

~~同じプログラムに~~

~~参加しなければならない~~

全員に一律の

宿題は

百害あって

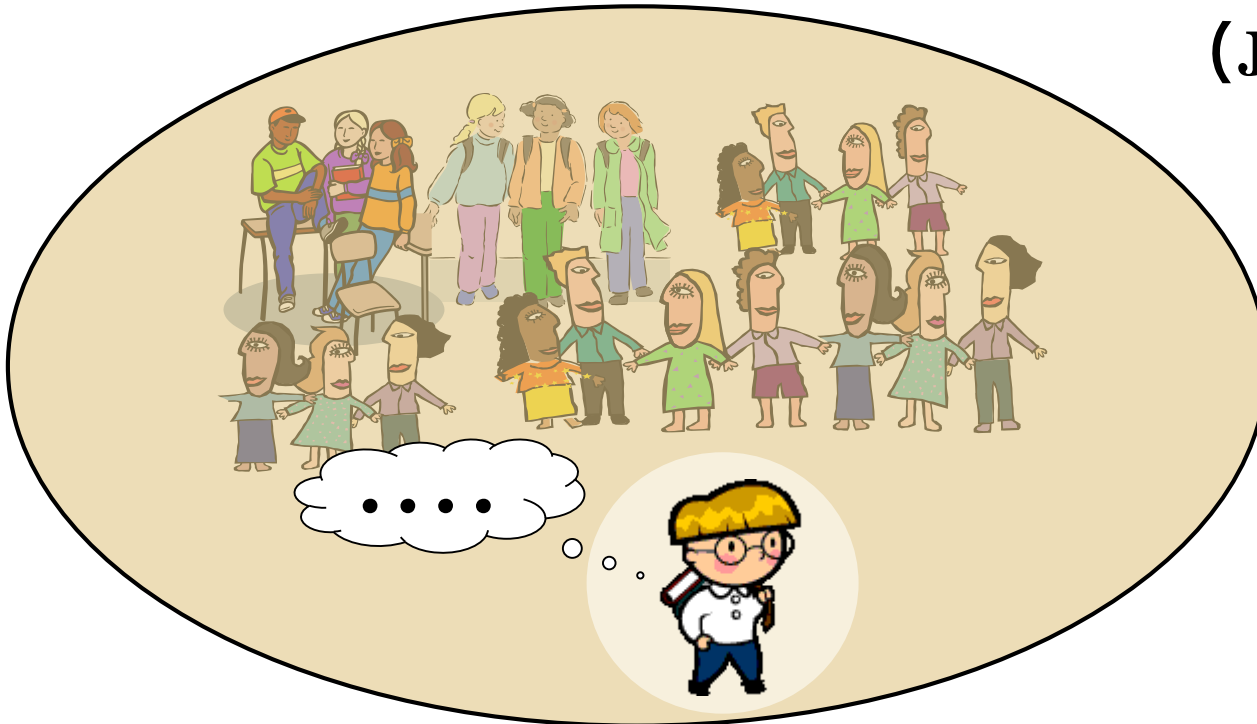
一利なし

本田秀夫

(56歳・男性／長野県)

**(定型児と同じ場に) 参加したからといって、自
閉症の子どもたちが自動的に他児と良好な
相互関係を結ぶわけではない**

(Jordan, 1994)





同じ (same)



共に (together)



そばで (alongside)

みんな一緒

(公財)明治安田こころの健康財団・
埼玉県共催

インクルージョンの理念と教育

- 人はみんな多様だから、
参加の仕方はみんな違ってよい
- すべての人が居心地よく参加できるように、
ときにオーダーメイドの支援が必要

 特別な教育上のニーズ

差別における2つの要素

平等な権利（カースト制度など）

対策：平等な社会参加の保証

属性固有の尊厳（人種差別など）

対策：固有の尊厳の確保

ユニバーサルデザイン

障害の有無を問わず参加可能な環境づくり

- 段差のない道路，エレベーターのある建物
- 音声のでる信号機
- 点字ブロック

合理的配慮

個別の配慮によるインクルージョン促進

- 手話通訳
- 教科書の音読ソフト
- 身体障害の子どもへの体育

少数派の学習や交流の場の保障

一般の人たちとは異なる独自の学習や交流

- 特別支援教育

 - 手話や点字の学習

 - 知的障害に対する教科学習・生活学習

- 当事者同士の仲間づくり

個別の配慮の考え方

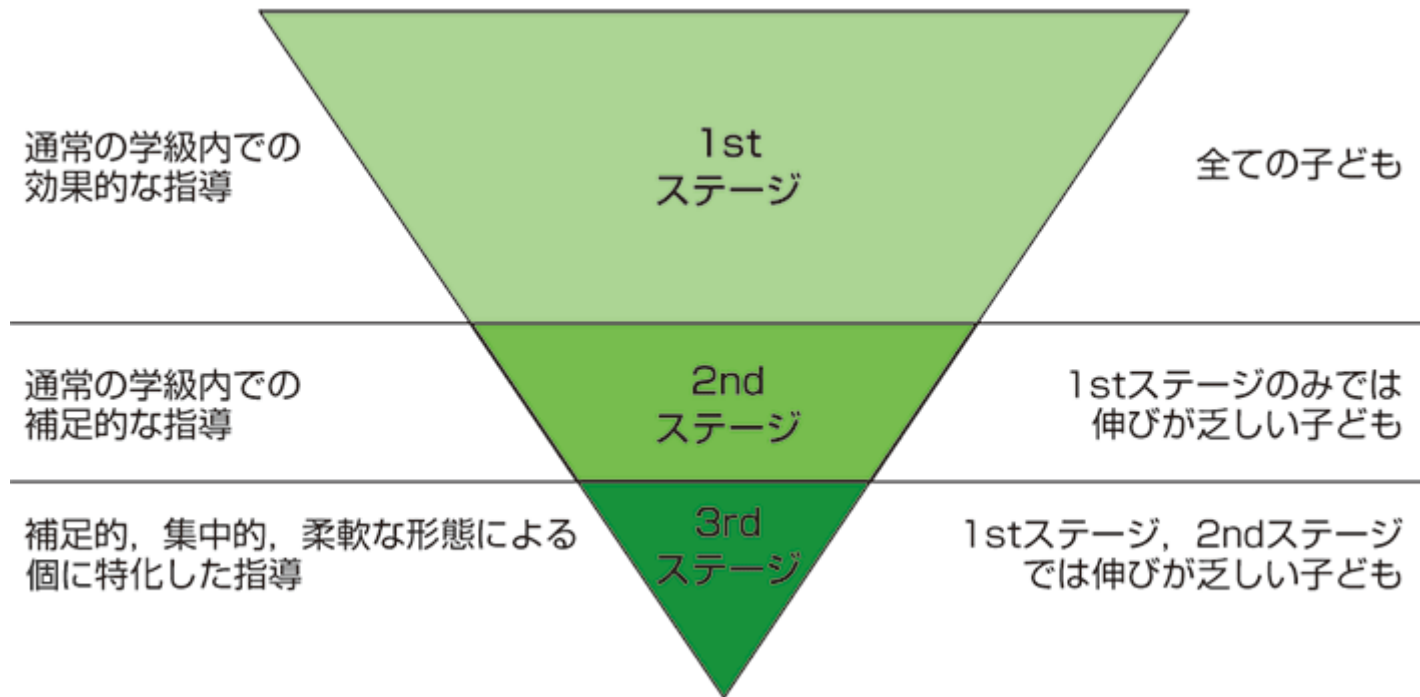
一斉指導にどうしても興味が持てない子どもには
はじめから計画的な個別の配慮をすればよい

現在の「居場所づくり」等の問題点

- 学童期まで、発達障害の児童にベスト・フィットした居場所の提供に否定的
 - できる限り通常学級で頑張って、限界が来たら特別支援学級・通級指導教室へ
 - 通級指導教室は、通常学級でうまくできるようになるための仮の場所
- 不登校傾向が表れて、はじめて別の居場所が提供される
 - 「学習の場所」より「避難場所」の色合いが強い
 - 疲れや二次的なメンタルヘルスの問題への対応に比重

通常の学級における多層指導モデル

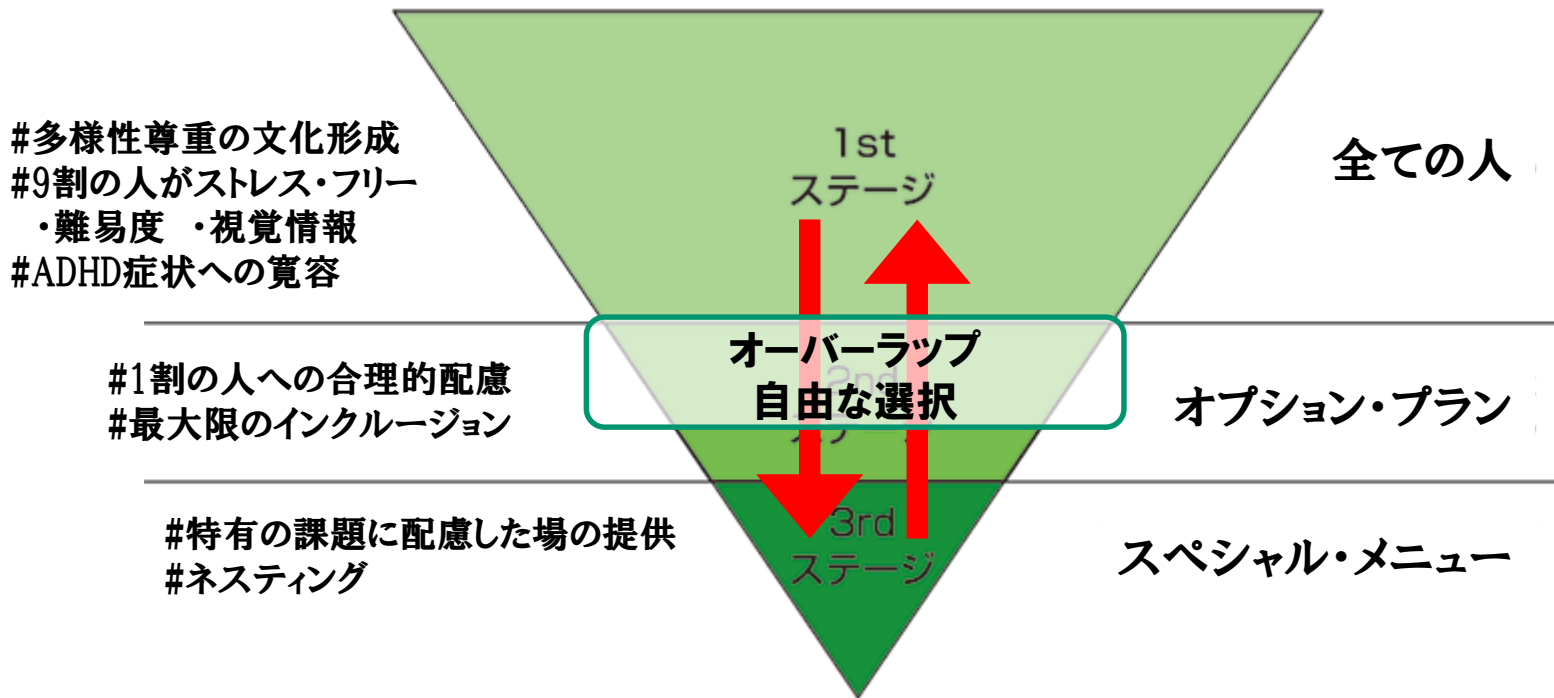
MIM (Multilayer Instruction Model)



多層指導モデルMIMのホームページより

(http://forum.nise.go.jp/mim/?page_id=27)

発達障害の人たちに対する多層支援モデル

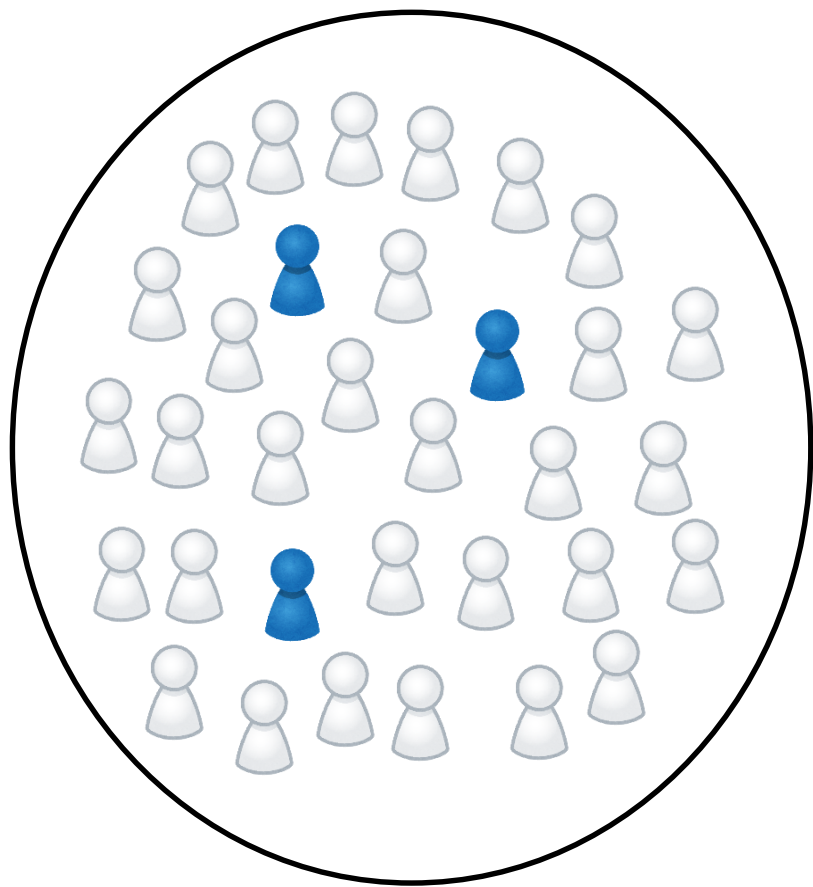


コミュニティケア促進の 新たなキーワード

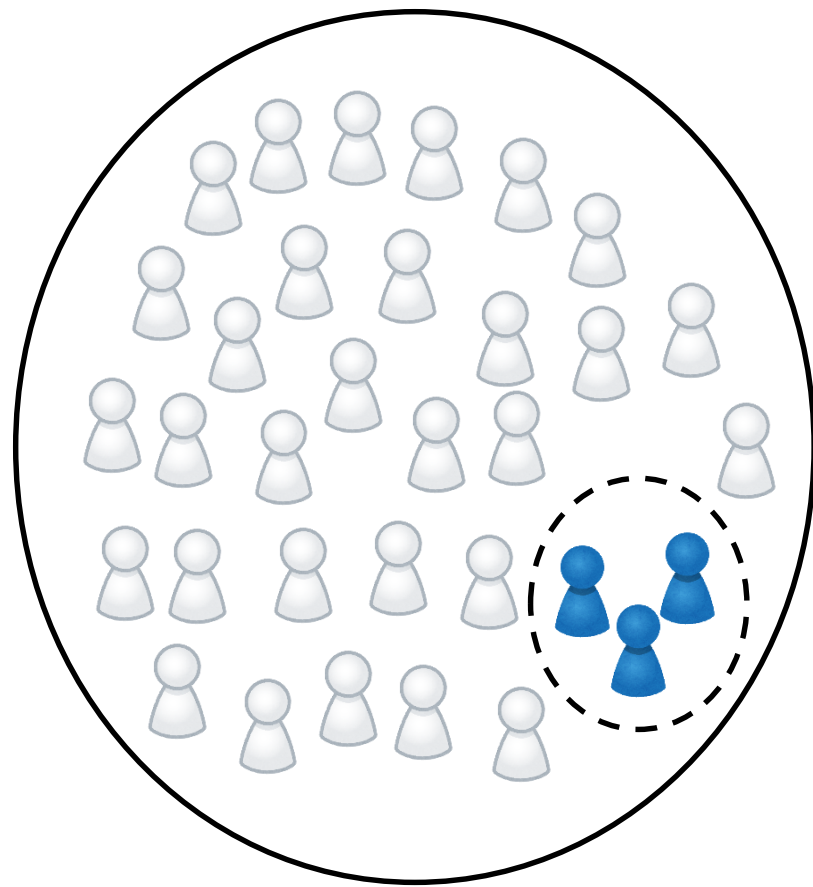
ネスティング (nesting)

活動拠点 (nest) となるサブ・コミュニティを計画的
に新規作成し、コミュニティの中に入れ込むこと





分散型



ネスティング

インクルーシブかつアイデンティティの
保障されたコミュニティづくり

知的障害の人たちの余暇活動支援 あるある

支援者の気持ち

「ふだん経験できないことを経験させてあげたい」

実際の活動：

外食，ボウリング，バーベキュー，キャンプ

当事者の気持ち

「はじめてやって，楽しかった」

「でも早く戻っていつもやっている楽しいことをやりたい」

発達障害の人たちが、 放っておいてもやりたがることは？

鉄道関係

アニメ・漫画

インターネット

ゲーム

・・・支援者がこれらを提案することは、少ない？

家庭以外に複数の活動拠点を！

発達障害の特性に特化した活動拠点があると、
不適切なインクルージョンにさらされても、ダメージを最小限にとどめることができる。



特定非営利活動法人

ネスト・ジャパン



個性的な人たち、発達に偏りや遅れのある人たちとその家族や支援者の仲間づくり、活動拠点づくり、ネットワークづくりを支援する団体です。
余暇活動・学習支援・個別相談・学習会などを行います。

こころのサポートセンター ネストやまなしです。

こころのサポートセンター

ネスト  やまなし

電話でのご予約・お問い合わせは
TEL.055-267-6903

〒400-0123 山梨県甲斐市島上条209番地

児童発達支援・放課後等デイサービス
こころとそだちの支援室 ぽーれ

[トップページ](#)

[ご案内](#)

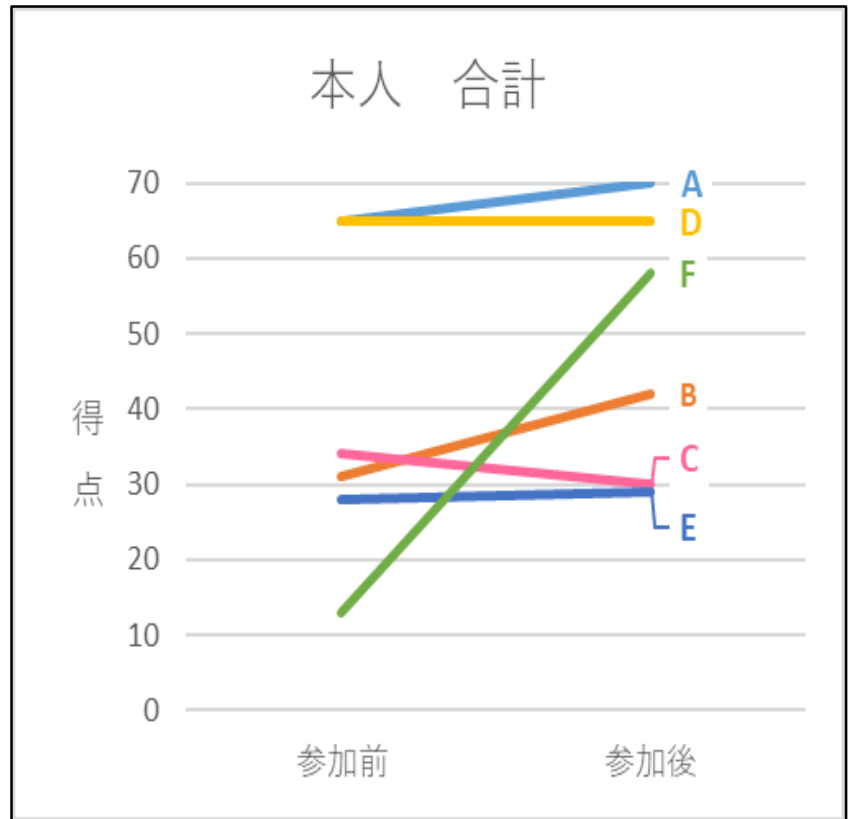
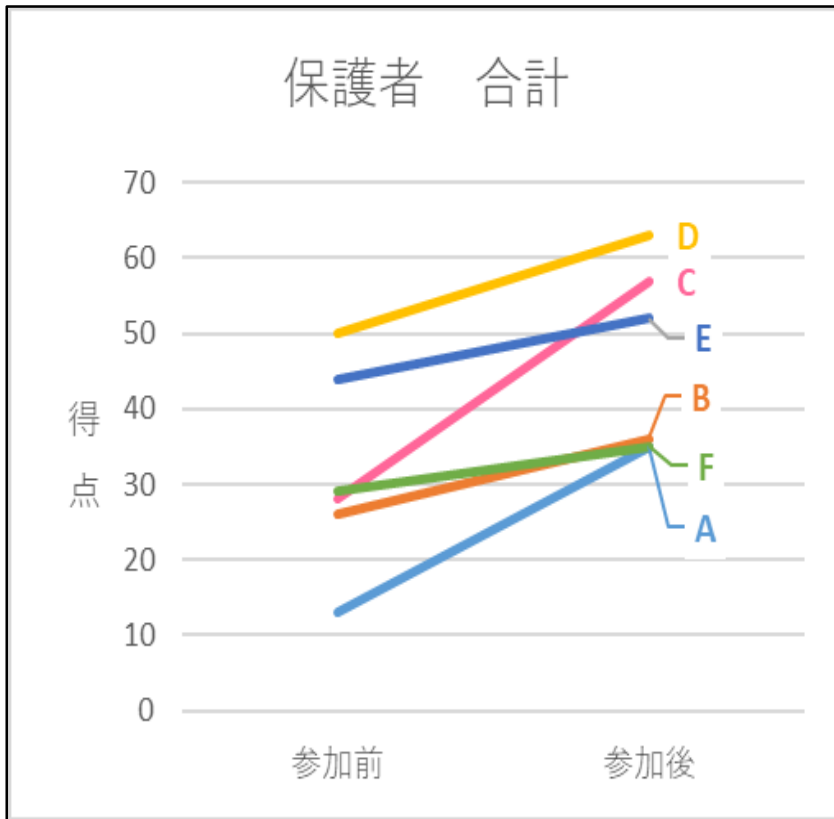
[支援室 ぽーれ](#)

[プログラム](#)

[連携・協力機関](#)

[アクセス](#)





(ローゼンバーグの自尊感情尺度を一部改変；関根ら，自閉症スペクトラム学会第16回研究大会ポスター発表(2017))

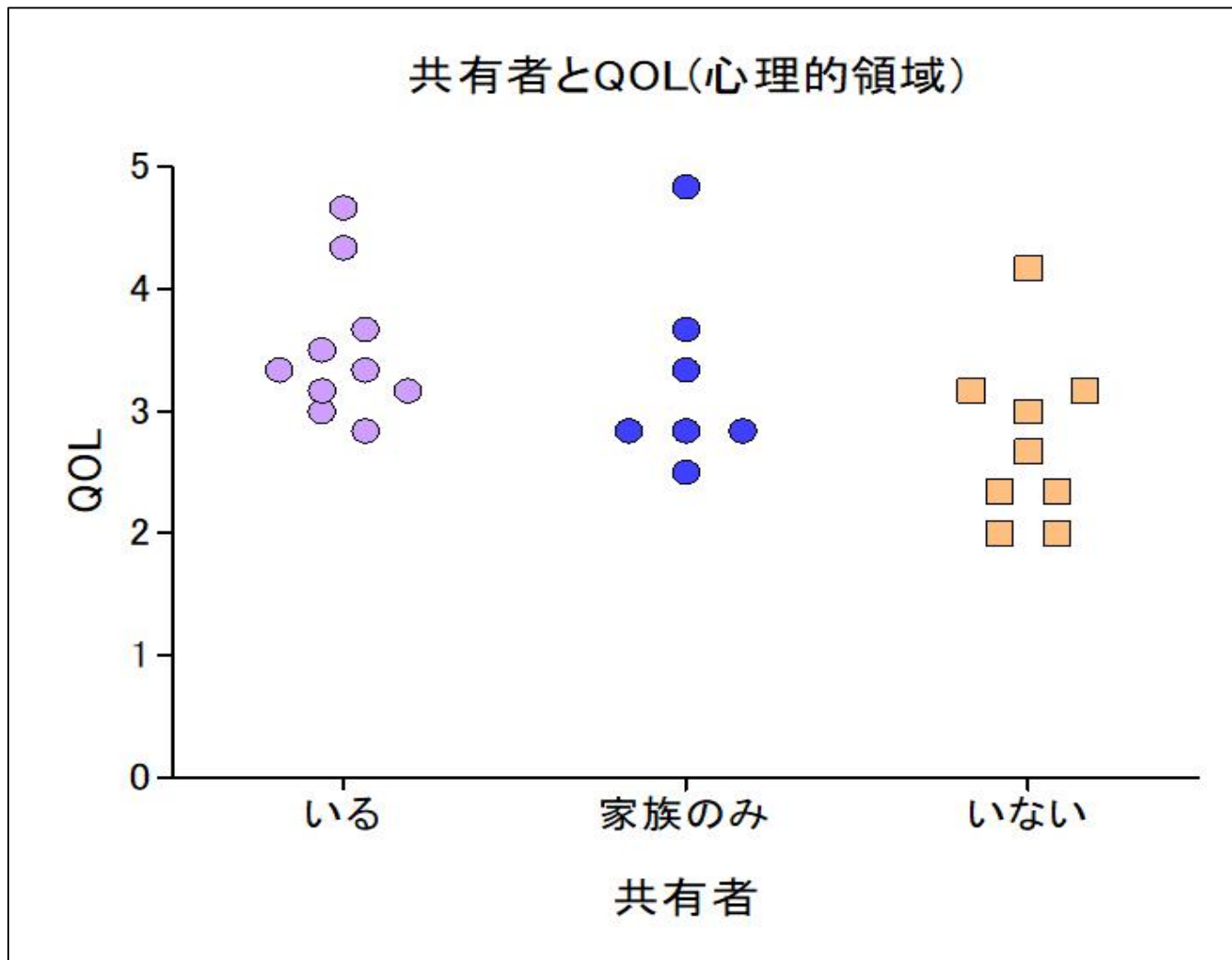
「アニメ漫画クラブ」参加前後の 自尊感情尺度の得点の変化

「趣味の種類」

ーネスト・ジャパン会員へのアンケートよりー

当事者(人数)	保護者(人数)
デジタルゲーム(14)	デジタルゲーム(13)
アニメ・漫画(13)	乗り物関連(11)
乗り物関連(7)	制作活動(10)
インターネット(7)	アニメ・漫画(8)
読書(6)	音楽鑑賞(8)
制作活動(6)	テレビを見る(8)
音楽鑑賞(6)	スポーツ観戦(5)
映画鑑賞(5)	動画を見る(5)
芸術鑑賞(4)	スポーツをやる(4)
動画を見る(4)	映画鑑賞(4)
テレビを見る(4)	読書(4)
料理(2)	楽器演奏(2)
アナログゲーム(2)	アナログゲーム(2)
スポーツ観戦(2)	ドライブ(2)
スポーツをする(2)	芸術鑑賞(2)
楽器演奏(2)	インターネット(2)
勉強(2)	
散歩(2)	

(関根ら, 日本発達心理学会第30回大会ポスター発表, 2019)



(WHO QOL26; $r = -0.475$, $p < 0.05$; 関根ら, 自閉症スペクトラム学会第16回研究大会ポスター発表(2017))

**趣味を共有できる人が家族以外にいる人は、
QOL心理的領域が有意に高かった**

「学校に行きたくない」…どうしよう？

- その理由に「一理ある」可能性を考える
- 原因がどの程度改善できるか，学校と相談する
- 原因を改善しようと努力する姿を本人に見せる

不登校になってしまったら？ — やってはいけないこと —

「学校に行かない人はだめな人間」という価値観
を見せてはいけない

例) 「学校へ行くなら〇〇をやってもよい」

「昼間は家で勉強しろ」

不登校になってしまったら？ — やっておきたいこと —

■ 居場所をつくる

家庭内，家庭や学校以外

■ 相談相手を確保する

親，学校の先生，その他

不登校に対する医療

子ども本人が診察室に通うだけでは、

解決が難しい

「学校においてよ」と言われたとき

- 学校側がづらい状況を変える気配がないのに登校を促されると、恐怖が増す。
- 本人が登校しやすくなるような工夫を示しながら、スケジュールを提示されると、本人に選択の自由が保障される。

「無理しなくていい」と言われたら？

ハイリョ (配慮) しているつもりなのに,

ハイジョ (排除) と受け取られてしまうかも…

心の健康を最優先に

- 心の健康を損ねてまでやらねばならないことなど、ほとんどない。
- 未成年の心の健康を大人が損ねるなんて、犯罪に等しい。

支援者の役割

少数派である発達障害の人たちと

多数派向けに構成された社会との

インターフェイス



(公財) 明治安田こころの健康財団・
埼玉県共催

参考図書

専門家向け

「アスペルガー症候群のある子どものための 新 キャリア教育
—小・中学生のいま、家庭と学校でできること—」

本田秀夫, 日戸由刈(編著) 金子書房(2013年)



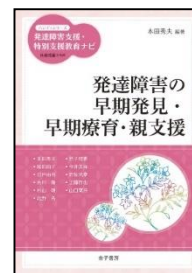
「子どもから大人への発達精神医学—自閉症スペクトラム・ADHD・知的障害の基礎と実践」

本田秀夫(著) 金剛出版(2013年)



「発達障害の早期発見・早期療育・親支援」

本田秀夫(編著) 金子書房(2016年)



「知的障害・発達障害のある子どもの住まいの工夫ガイドブック
—危ない！困った！を安全・安心に—」

西村顕, 本田秀夫(著) 中央法規(2016年)



参考図書

専門家向け

「知ってほしい 乳幼児から大人までのADHD・ASD・LD ライフサイクルに沿った 発達障害支援ガイドブック」

齊藤万比古, 小枝達也, 本田秀夫(編集)
診断と治療社(2017年)



「こころの医学入門: 医療・保健・福祉・心理専門職をめざす人のために」

近藤直司, 田中康雄, 本田秀夫(編集)
中央法規 (2017年)



「自閉スペクトラム症の理解と支援 —子どもから大人までの発達障害の臨床経験から」

本田秀夫(著) 星和書店 (2017年)



参考図書

一般向け

「自閉症スペクトラム－10人に1人が抱える「生きづらさ」の正体－」

本田秀夫(著) SB新書 (2013年)



「自閉症スペクトラムがよくわかる本」

本田秀夫(監修) 講談社 (2015年)



「大人の自閉症スペクトラム」(DVDセット全3巻)

本田秀夫(監修) NHK厚生文化事業団 (2016年)



「なぜアーティストは生きづらいのか?－個性的すぎる才能の活かし方－」

手島将彦, 本田秀夫(著) リットーミュージック (2016年)



(公財) 明治安田こころの健康財団・
埼玉県共催

参考図書

一般向け

「自閉症スペクトラムの子のソーシャルスキルを育てる本－幼児・小学生編」

本田秀夫, 日戸由刈(監修) 講談社 (2016年)



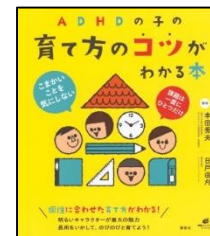
「自閉症スペクトラムの子のソーシャルスキルを育てる本－思春期編」

本田秀夫, 日戸由刈(監修) 講談社 (2016年)



「ADHDの子の育て方のコツがわかる本」

本田秀夫, 日戸由刈(監修) 講談社 (2017年)



「ひとりひとりの個性を大事にする にじいろ子育て」

本田秀夫 講談社 (2018年)



参考図書

一般向け

「発達障害がよくわかる本」

本田秀夫(監修) 講談社 (2018年)



「発達障害－生きづらさを抱える少数派の『種族』たち－」

本田秀夫(著) SB新書 (2018年)



「最新図解 女性の発達障害サポートブック」

本田秀夫, 植田みおり(著) ナツメ社 (2019年)



「あなたの隣の発達障害」

本田秀夫(著) 小学館 (2019年)



(公財) 明治安田こころの健康財団・
埼玉県共催