

高機能広汎性発達障害
アスペルガー症候群・高機能自閉症の人たちのための
おたすけブック

どうしたら
いいの？



社団法人 日本自閉症協会 兵庫県支部

高機能ブロック ピュアコスモ

はじめましてピュアコスモです。

私たちは(社)日本自閉症協会兵庫県支部高機能ブロックとして兵庫県下で活動している高機能広汎性発達障害（表面的にはわかりにくい知的な遅れのない自閉症）児・者・親の会です。

高機能自閉症・アスペルガー症候群の人たちはすなおで規則正しいことが大好き、穏やかでやさしいひとがほとんどです。

子どもたちのけがれの無い純粋な気持ちを大切にしたい、守りたい、宇宙が無限に広がるように可能性も広がるように…との思いをこめて“ピュアコスモ”と名づけました。

小さいときは元気いっぱい走り回って、今ここにいたと思って目を離すとぜんぜん違うところにいたり、好きなことは一生懸命で、いつまでもいつまでも同じことをして飽きずにおとなしく遊んでいたり。ほかの子は気がつかない細かいこともたくさん知っていて、ひとつひとつ教えてくれて博士のようだったり、個性的なユニークな子どもたち。

けれど、小学校高学年くらいになると友達と上手に遊べないで一人ぼっちだったり、変わった子、困った子といわれたりします。自分は悪くないのに…困っているのだけど、どういばいいかわからないだけなのに…親も子もどうしたらいいかわからない。

「育て方」「しつけ」のせい??どうしたらいいの?と悩むことしきり。けれど、そんな悩みを一人で抱えなくても大丈夫。高機能自閉症・アスペルガー症候群は育て方、しつけのせいではなく生まれ持ったひとつの発達(成長)の障害です。ピュアコスモでは成長を支えていくために、社会の人とうまく付き合って生きていくために、みんなで集まって知恵を出し合っています。

ピュアコスモはそういう集まりです。



も く じ

- Q1 いやなことやつらいことを急に思い出していらいらしたり
りかなしくなってしまう、どうしたらいいの？…… 3頁
- Q2 自分がした事でまわりにおこられたり、笑われたりする
けれど、どうしたらいいの？ …… …… …… 5頁
- Q3 ともだち、まわりの人と何かがちがう、うまくともだち
と遊べない、どうしたらいいの？ …… …… 7頁
- Q4 こだわりがやめられない、どうしたらいいの？…… 9頁
- Q5 なにかあると、パニックになってしまう、どうしたらいい
いの？ …… …… …… …… …… 11頁
- Q6 もう生きていたくないと思ってしまうことがある、どう
したらいいの？ …… …… …… …… …… 13頁
- Q7 みんなに話されていることが聞こえない、わからない、
どうしたらいいの？ …… …… …… …… 15頁
- Q8 まわりの人たちが私をわかってくれない、どうしたらいい
いの？ …… …… …… …… …… 17頁
- Q9 いじめられてばかり、どうしたらいいの？ …… 19頁
- Q10 こまったときに人にたのめない、どうしたらいいの？
… 21頁
- 高機能広汎性発達障害の特性 …… …… …… 23頁
- ピュアコスモの活動内容 …… …… …… …… 25頁
- あとがき「おたすけブック」を発行したわけ …… 26頁



Q1. いやなことやつらいことを急に思い出していらいらしたり、悲しくなってしまう。どうしたらいいの？

小学生の人たちへ

どんなときにそんな気持ちになるかな？いやなこと、つらいことを思い出す時って、何かきまったものを見たり、きまったことばや音を聞いたりした時じゃないかな？それとも、いぜんにいやなことにであった場所やよく似たところにいるときじゃないかな？まわりのこどもたちにとっては平気なものや音、場所でも、それに敏感な子どももいるんだよ。そんなときには、とてもつらいよね。

にがてなことはだれにでもあります。いやなことを思い出して、いらいらしたり、悲しくなったりしないために、にがてなものに出会わないくふうをするのもとてもいいことです。にがてなものや音、ことばや場所などでいらいらしたとき、もしそれが学校なら、保健室や静かな場所で休めるように、先生にお話しておきましょう。

それと、いやな気分になったときに、自分の気持ちをおさめる方法をあなたは見つけているかな？手を動かすと落ち着く子もいるし、大好きなおもちゃなどを持っているとおっとする子もいるし、顔を洗うといい感じになる子どももいるよ。こどもによって方法はちがうけど、見つけておくと役に立つかもしれないね。お母さんや先生とそうだんしてさがしてみるといいよ。

中学生・高校生のきみと大人のあなたへ

いやなことやつらいことを誰かに相談してみたことはありますか？相談ってむづかしく思えるかもしれないけど、あなたのことをわかってくれそうな人に、自分が思ったことや感じていることを話して



みることから始まります。いろいろなきっかけでつらいことやいやなことを思い出してしまうときには、そのきっかけになった出来事や、つらい気持ちやいらいらしていることを、思い切って家族や身近な人にことばで伝えてみてはどうでしょうか？不思議に思うかもしれないけれども、自分の話を相手に伝えると、気持ちが落ち着くことがあります。それと、つらい気持ちにならないために、きっかけになったことを避けることも良い考えです。どうしてもいらいらしたり、かなしくなってしまうたりしたときには、まず静かな場所に移動しましょう。自分が安心できる音楽・香り・手触りのよいものなど、自分にお気に入りの体操などの方法をうまく利用して気分を変えることができると、つらい気持ちが消えていきます。また、自分の気持ちがもともと落ち着かないときや体調が悪いときや、スケジュールが忙しいときには、嫌なことを思い出してしまうことも多くなります。普段から体調や気持ちをリラックスさせておくと、思い出すことが少なくなると思いますよ。

保護者やまわりの人たちへ



もともと、聴覚を含めて様々な感覚が過敏であり、苦手なものが多くいらいらしてしまうことがあります。些細なきっかけから、ずいぶん以前のつらい体験を突然ありありと思い出して大きなパニックを起こしてしまうこともあります。まず、安心できる静かな場所で気持ちを落ち着ける時間を作ってあげましょう。もし、当事者がことばにできる体験ならば、落ち着いたあとで、その体験を聞いてみましょう。また、刺激を避けることは恥ずかしいことではありません。普段から体調を整えながら苦手なものを避ける工夫もとても大切です。そして、ちょっと変わっているかもしれないけれども、当事者自身が自分独自の対処方法を持っているなら、それをうまく使えるように応援してあげることも必要だと思います。



Q2. 自分がしたことで、まわりに怒られたり笑われたりするけれど、どうしたらいいの？

小学生の人たちへ

たとえ「ほんとうのこと」でも、言っていていいときと悪いときがあります。あなたがいったことやしたことでまわりの人がいやな思いをしたりおかしくおもったりすることがあるのです。なにがいけなかったのか、どうしたらいいのかを、お母さん、お父さんや先生に聞いて教えてもらいましょう。そういうときにはどうしたらいいのかを、紙に書いてもらって何度も読んでみるといいですよ。

中学生・高校生のきみへ

あなたがなにげなくいったことやしたことで、周りの人が突然怒り出したり笑い出したりしたとき、自分が言ったことやしたことを思い出してみよう。「こんなことを言ったら笑われたけどどうして？」ときいてみましょう。あなたの考えと周りの人の考えと違うことがあります。どこが違うのかを知ることが大切です。

大人のあなたへ

あなたのしたことのどこがいけなかったのか、信頼できる人に聞いてみましょう。自分では気づかなかったことを教えてもらえるかもしれません。世の中にはいろいろなルールがあって、多くの人は暗黙のうちにそのルールに従って行動しています。ルールを学んで、実行してみましょう。うまくいかなくてもかまいません。失敗して相手を怒らせてしまったときは、とりあえず謝りましょう。

保護者やまわりの人たちへ

人間関係の中の暗黙のルールがわからないために、突飛なことや場面に合わないことを言ったりしたりしてしまうことがあります。具体的な場面の、具体的なルールをわかりやすい形で伝えることが必要です。本人にとってわかりやすい「ソーシャルストーリー」を作って、読み聞かせたり自分で読めるようにすることが役に立ちます。

★ ソーシャルストーリーについて

高機能自閉症やアスペルガー症候群の子どもたち自身の理解力を高め、自分の意志で適切な言葉づかいや、行動ができるように導くものです。

★ 参考図書紹介

『ソーシャル・ストーリーブック』 キャロルグレイ 編著
服巻 智子 監訳／大阪自閉症研究会 編訳



Q3. ともだち、まわりの人と何かが違う、うまくともだちと遊べない、どうしたらいいの？

小学生の人たちへ

だれでも人と少しずつちがうところを持っています。それは「こせい」というんだけど、みんなとちがっていることは別に悪いことではありません。ともだちとうまく遊べないのはいろいろな理由があると思います。両親や先生などしんらいできる大人にそうだんしてみましょう。気の合う友だちは今君の目の前にいないだけで、きっとどこかにいるはずですよ。



中学生・高校生のきみへ

気の合う友だちを探してみよう。あせることはありません。趣味や興味が合う人や自分が安心できる人がいいですね。たくさんの友だちを作るのが苦手であれば、一生付き合える友だちをゆっくり探すのもいいでしょう。学校のクラブ活動などはチャンスかもしれません。同年齢の人が苦手な場合は地域のクラブ活動や地域活動、ボランティア活動などに参加してみよう。友人関係で困ったときはスクールカウンセラーの先生に相談するといいいでしょう。



大人のあなたへ

多くの友だちよりも職場に信頼できる人を一人作りましょう。でも無理する必要はありません。人間関係の悩みはカウンセラーや専門家に相談するのもいいと思います。自助グループといって同じ診断を受けた人たちで作っているサークルで活動している人もいます。

★ 自助グループ紹介

(社)日本自閉症協会兵庫県支部高機能ブロック「ピュアコスモ」

保護者やまわりの人たちへ

無理してみんなと友だちになる必要はありません。年齢が上がればある程度のおつきあいのスキルは必要になりますが、まずは本人の気持ちを尊重しましょう。無理に友だちづきあいすることは本人にとって大きな負担になる場合もあります。また同年齢との友人にこだわる必要もありません。年上の大人とは楽につきあえる人も多いのです。本人が親以外に話ができる人をつくれるように息の長い支援をしていきましょう。



Q4. こだわりがやめられない どうしたらいいの？

小学生の人たちへ

思い通りにならないときに、いきなりおこったり泣いたりしていませんか？そんなときには、あなたが何にこだわっているのか、まわりの人にわかるように話してみましよう。「そうだったんだ」とわかってもらえるかもしれません。おこったり泣いたりしたいのにながまんしたときも、そのことを話してみましよう。「がんばったんだね」とほめてもらえるかもしれません。たいせつなのは、あなたがなににこだわっているのかをまわりの人にわかってもらうことです。

中学生・高校生のきみへ

自分のルールを決めてそれにこだわることを続けていると、楽なときもあるけれど、苦しくなるときもあるでしょう。ルールを破るととっても不安な気持ちになってしまうだろうけれど、試しに少しだけ自分のルールを破ってみましよう。「あれ、だいじょうぶかな」と思えたら大成功。少しずつこだわりがやめられるかもしれません。がまんできるこだわりとがまんできないこだわりがあると思うので、自分の気持ちを親や先生に話して一緒に考えてもらうといいですよ。

大人のあなたへ

あなたのこだわりが、まわりの人に迷惑をかけていなければ、気にすることはありません。落ち着いて生活するためにはこだわりが役に立つこともあります。でも、他人に迷惑をかけてしまうようなこだわりの場合には、少し努力がいります。「自分が何にこだわっているのか、それが出来ないとどんなにつらいのか」を話して、わかってもらいましょう。また、少しずつでいいからこだわりをがまんしてみましょう。

仕事をしている場合のこだわり

自分の仕事の進め方にこだわり、ほかの人から直すように指摘を受けることがあるかもしれません。うまく仕事が進められていない可能性があります。メモを取り自分なりのマニュアルを作ってみて職場の上司、同僚に修正してもらおうとよいでしょう。そしてそのマニュアルどおりに仕事を進めていることが周囲の人にも理解してもらえると適切なアドバイスをしてもらえるようになると思います。

保護者やまわりの人たちへ

本人のこだわりに対して、まわりの人の方がこだわってしまうことがあります。こだわること自体が悪いのではなく、そのことによって他人に迷惑をかけたり自分が困ったりすることが問題なのです。こだわりにこだわることはやめましょう。しかし、周囲や本人が困っているこだわりの場合には、まずその事実を本人が理解できるように伝えて、許容範囲を探りながら、少しずつこだわりの範囲を緩めていくことが必要です。本人の努力を絶えず認めながら、少しずつ、です。



Q5. なにかあるとパニックになってしまう！！ どうしたらいいの？

小学生の人たちへ

パニックというのは、いっぱい泣いたり、いっぱいおこったり、「こころ」が混乱してしまうことだよ。パニックになるとたいへんいやな気持ちになるよね。じぶんでもどうしたらよいかよくわからないよね。できることは、イライラしてきたら、先生やお母さんにお話しすることだね。そしたら、先生やお母さんはお話を聞いて、どうしたらよいか教えてくれるよ。もし、パニックになってしまっても、あまり落ち込まないでね。

中学生・高校生のきみへ

パニックになることは辛いことだと思います。でも、きみが辛いことは周りの人もわかっているからね。まず、きみがどのようなときにパニックになりやすいかわかるかな。自分が苦手なことがきっかけかも。ちょっと考えてみましょう。次に、パニックになりそうになったら、気分転換できるような方法を見つけられるといいね。たとえば、その場を離れて深呼吸をして気持ちを落ち着かせるという方法もあるから、考えておきましょう。

大人のあなたへ

どんなときにパニックになりますか？どんなところが落ち着きますか？まず、パニックが起こる条件がわかったら、そのような状況を避けることがよいでしょう。パニックになってしまったら、自分の落ち着ける場所に行って、ひと呼吸おき、気持ちが落ち着くのを待ちましょ。仕事をしている場合、「トイレに行きます。」などと断りを入れて、水を飲んでみるなど自分なりのリラックス方法を見つけておくことがよいでしょう。

保護者やまわりの人たちへ

パニックになる姿を見るのは辛いことだと思います。パニックになってしまった時には、本人に落ち着いてもらうことが先決です。叱責などの声かけはせずに「大丈夫だよ」と穏やかに言ってあげ、場合によっては、ぎゅっと抱きしめてあげてください。もし、どのようなときにパニックになりやすいかわかったら、そのような状況になりにくいように配慮してあげましょ。



Q6. もう生きていたくないと思ってしまうことがある、 どうしたらいいの？



小学生の人たちへ

わたしたちはときどきとってもつらい気持ちになったときに「死んでしまいたい」なんていうことがあります。でも、これは「死んでしまいたいほどつらい気持ち」という意味です。あなたもそんなつらい気持ちになることがあるかもしれないけど、そんなときにはあなたのことをとても大切にしているお母さんやお父さん、おばあちゃんやおじいちゃん、君が大好きな大人にお話してみましよう。お話しするとつらい気持ちがちょっとだけかもしれないけど、あなたからはなれていってくれますよ。おとなはね、つらい日がつづいてもその後にはほっとする場所、安心できる時間、楽しい日がかならず見つかることを知っているし、さがし方を知っていることがあります。おとなといっしょにさがしましよう。どうしても見つからないときには、少し待たないといけないかもしれないけど、いっしょに待ってくれるおとながあなたのそばにいるはずですよ。



中学生・高校生のきみと大人のあなたへ

いやなことやつらいことが続いたりすると、もう生きていたくない、死んでしまいたいって思うことがあります。残念だけど、それくらいつらいってことが世の中にはあります。でも、そんな日がずっと続くことはありません。必ず、気持ちがほっとする日や楽しく思える時間がきます。でも、すごくつらいときには、その気持ちばかりで、他のことが考えられなくなっているかもしれません。そんなときにはあなたが信用できるおとなや友だち、あなたのことを大切に思っている両親、おじいさんやおばあさんにその気持ちを伝えてみましよう。こんなときには、インターネットなどのどこのだれだかわからない相手ではなく、直接お話できる人に伝えます。



あなたはお話しすることはちょっと苦手かもしれないけど、話してみると、自分では考えもしなかった、いい解決方法が見つかるかもしれません。それでも、つらい気持ちが続いているときにはカウンセラーや精神科のお医者さんに話すのもいい方法です。どうしてもピンチのときには、いのちの電話を利用することも一つの方法かもしれませんね。インターネットには信用できない人もたくさんつながっていますから、大切なあなたの気持ちは直接お話できる人に伝えてください。そして、どうか自分を傷つけないでください。

保護者やまわりの人たちへ

自分の周囲の世界と打ち解けにくく、周りから浮いていると感じ始めるのは小学校の高学年から思春期、青年期にかけてでしょう。そして、周囲の人たちも、一風変わっている当事者を遠ざけたり、揶揄したりすることがあります。もともと、とても感じやすく、柔らかな心を持っている当事者にとって、まわりが敵意に満ちた、信用できる人が誰もいない恐ろしい世界の様子に感じられ、やるせなさ、絶望感が心にあふれてきてしまうことがあります。そんなときに、最初に安心させることができるのは家族です。ゆっくりと時間をとって、耳を傾けてあげてほしいものです。でもそれが家族では困難なときにはカウンセラーを、衝動的な行動やパニックを伴っているときには精神科医にその役割を依頼することが必要な場合があります。家族やまわりの人たちにできることは、批判したり、意見を言ったり、励ましたりしないで、まず当事者の怒りや絶望感を、聴くことです。そして、咄嗟に自分を傷つけてしまうことのないように、薬物や凶器を取り除き、人生には様々な選択肢があることを考えてもらう（教えるのではありません）さらに家族や友だち、当事者がこれまで好意を寄せていた人たちとの関係や接触の機会を作ること、そして自分自身の気持ちを落ち着かせる方法をお手本として持っていたのであれば、その方法（「こだわり」の一つかもしれませんが）をうまく使えるように応援してあげることもよいかもしれません。



Q7. みんなに話されていることが聞こえない、 わからない、どうしたらいいの？

小学生の人たちへ

そうだね、朝礼のときに校長先生のお話や教室で先生がみなにお話ししているときに、きみはだいすきな虫のことや電車のことでいっぱいわからないことがあるよね。だれに話されているのかわからない、聞きとりにくいたくさんのことばがきこえてくることもあるかもしれないね。そんなとき、まずおちついてまわりを見てみよう。だれが何をしているかをよく観察してみよう。そして聞きやすそうな人に「今のお話もういちど教えてください」とていねいにきけばいいんだ。

中学生・高校生のきみへ

そうですね。集中しているつもりがほかの事を考えていたり、集中しすぎてしまうこともあるし、どうしてそんな意味の言葉をここで使うかわからないこともあるかもしれません。そんなときは、おちついてまわりをよく見てみよう。言葉を聞き取ることは案外難しいからあわてないでよく観察して信頼できそうな人に、恐がらずにていねいに聞いてみよう。わからないことは恥ずかしいことじゃない。

大人のあなたへ

朝礼や、グループに対しての説明という場面では、どういう話をしているかピンとこないことがあるかもしれません。メモを持参し、話をしていた人のところへ行き（一緒に聞いていたそばにいる人でもかまいません）、「よく聞き取れなかったので（音としては聞けて内容がわからない場合も）、先ほどの話をもう一度教えてください。」と聞き、メモを取りましょう。

保護者やまわりの人たちへ

こういうことはよくあります。自分とまわりの世界を区別したり、「～しながら～する」ような、2つのことに同時に注意を向けることが難しいことがよくあります。また、ひょっとして雑音の中で人に声を聞き取るような苦勞をしているかもしれず、言葉の意味を間違っ
て覚えているかもしれません。私たちが思っている以上に聞くことは難しく、エネルギーを使うと考えられます。だからそんな状況を頭に描いて、あわてずにゆっくりとお話してあげてください。



Q8. まわりのひとたちがわたしをわかってくれない どうしたらいいの？

小学生の人たちへ

きみが、がんばってお話したことややってみたことを学校の先生がわかってくれないときがあるよね。いっしょけんめいやってみたのに、わかってもらえないときは、つらくなってしまうね。まず、ゆっくりと気持ちをおちつけてみよう。それから、もう一度そのときのことを、家のひとやきみのことをわかってくれるひと（サポーター）とかんがえてみよう。「いつ、だれに、どんなふうに、どんなことを話すのか」を先にそうだんしておくで、うまくいくことがあるよ。わかってもらうようにつたえるには、どうしたらいいのかという工夫やれんしゅうをすれば、きっとつぎはうまくいくよ。

中学生・高校生のきみと大人のあなたへ

自分のことを話したり、文章を作ることが、苦手かもしれません。話をしている途中で、相手が何を話しているのかわからなくなってしまったり、こちらから何を話していいのかわからなくなってしまったりすることもあるでしょう。逆に、話し出すと自分の趣味や得意なことを話しすぎてしまうこともあるでしょう。実際に人と一緒に過ごしているときの自分を振り返ることはとても難しいものです。まず、今までの体験から、自分が困っていることや苦手なこと、逆に自分が得意なことを、すでに自分のことをよくわかってくれる人と一緒に整理してみましよう。

「どんな時に、どんな場所で、誰と、何を、どんな風にしたときに困ったのか、あるいはうまくいったのか」を整理することはとても役立ちます。そのあとに、予行練習してみると、次の機会にわかってもらえるようにうまくつたえられることもあります。

保護者やまわりの人たちへ

まわりの人たちとのやりとりの中で、「私をわかってくれない」と「まわりのひとのことがわからない」はしばしば並行して起こります。それぞれの特性をまわりの人にうまく伝えることも大切ですが、一般的な事柄に関するルールなどを一緒に整理しておくなどの準備があれば、さらにわかってもらえるための工夫を重ねていけるようになっていきます。シンプルな形(4コマ漫画や短い文章など)で、一緒に考えることがとても大切です。



Q9. いじめられてばかり、どうしたらいいの？

小学生の人たちへ

いじめはとてもこころをきずつけます。しんどいですね。でもほっておくとますますひどくなってしまいます。いじめはじぶんだけでかいけつすることはむづかしいものです。すぐに両親やたんにんの先生にそうだししましょう。そうだしにくい時は子どもじんけん110番（月曜日から金曜日までの8時30分から5時まで078-393-0118）に電話でそうだししてみましょう。

中学生・高校生のきみへ

いじめに一人で悩むのは本当につらいことです。解決するには力を貸してくれる友だちや大人に相談することです。勇気をだして両親や担任の先生や他の相談しやすい先生、カウンセラーや専門家に相談してみましょう。みんなで知恵を出せばいじめはきっと解決するはずです。身近な人に相談しにくいときは子どもじんけん110番（月曜日から金曜日までの8時30分から5時まで078-393-0118）に電話で相談してみましょう。

大人のあなたへ

職場でのいじめは信頼できる上司に相談してみましよう。家族や身近な人、専門家や発達障害支援センターでも相談にのってくれるはず。また人権にかかわることであれば地方法務局や市町村に人権擁護委員や弁護士会に電話で相談してみましよう。

- ★ ひょうご発達障害支援センター（クローバー）0792-54-3601
芦屋ランチ 0797-22-5025
加西ランチ 0790-48-4561
- ★ 地方法務局
神戸地方法務局内 常設人権相談所 078-392-1821

保護者やまわりの人たちへ

本人からのいじめの訴えにはすぐに対応することが大切です。障害特性による本人の感じ方の違いから、いじめられていると感じにくかったり、逆にまわりのなにげない対応をいじめと誤解していることもあります。まずは冷静に事実関係を確認しましょう。子どもが安心して生活できるよう対応に関してはチームで考え、防止に関する継続的な取り組みを行っていく必要があります。



Q10. こまったときに人にたのめない どうしたらいいの

小学生の人たちへ

「えんぴつを忘れちゃった」「まいごになっちゃた」など、みんなどうしたらよいかこまってしまうことはたくさんあります。別にはずかしいことじゃないよ。気にしないでいいよ。けど、こまったときには、近くの人、学校なら先生やお友だち、家ならお父さんやお母さんに、お店なら店員さんに、いってみよう。そしたらね、鉛筆を貸してくれたり、助けてくれるからね。思い切ってやってみよう。

中学生・高校生のきみへ

自分が困ったときには、きみはどうしているのかな？そのままにしている人も、恥ずかしいから言わないでいる人も、いるかな。言いにくいことってあるよね。けど、一度、言ってみよう。「先生、この問題がわかりません。」とか「すみません。三ノ宮駅に行くバスはどれですか？」緊張しやすい人は、時間があるときに、お母さんを相手に練習してみるといいよ。聞いたら、みんな教えてくれるからね、助けてもらえるよ。

大人のあなたへ

まず、「何を頼みたいのか」メモを書いてみましょう。そのメモを見ながらお話をすると少し緊張が解けます。また、「メール」、「手紙」などで相談する方法もあります。実際にお話しする場合は、いきなり用件を切り出すと相手は驚いてしまいますから、「すみません、ちょっとよろしいですか？」「相談したいことがあります。」などの言葉から声かけをするとよいと思います。

保護者やまわりの人たちへ

困ったときにどうするかというのは、意外に難しい問題です。自分が困っていることがわかっていないと、対処できないからです。また、わかっているけど緊張しやすかったり、どうしたらよいかわからなかったりすると、何もしないままにいることになります。まわりのひとは本人が困ったときに、どのような状態になるかを気にしておきましょう。黙り込む、そわそわ動き始める、身体の緊張がみなぎるなど。そうしたら、「どうしたの？」って一声かけてあげましょう。また、家庭で人に尋ねる練習ができるといいかもしれませんね。



障害の特性について

アスペルガー症候群とは、オーストリアの小児科医アスペルガーの名前にちなんだ診断名で、自閉症に関連した障害です。高機能自閉症や広汎性発達障害という言葉が使われることもあります。いろいろな調査の結果、アスペルガー症候群を含む自閉症スペクトラムと呼ばれる人たちは、人口の約1%いるといわれています。少数派でもあり、ユニークな発想や視点を持つ、得意なことと苦手なことの差が大きいなどの個性を持っています。こういった個性には、いくつかの特徴があります。特徴をよく知って、長所を活かしたり、苦手なことを補うことの工夫ができるようになると、毎日の生活が暮らしやすくなっていきます。

- ① 他の人と社会的な関係を持つときの特徴
- ② コミュニケーションを持つときの特徴
- ③ 想像力をはたらかせるときの特徴
- ④ からだの感覚や表情・動作に関する特徴
- ⑤ その他の特徴



① 他の人と社会的な関係を持つときの特徴

相手がどんな気持ちでいるのか、相手が自分のことをどのように見ているのかを自然に感じ取ることが苦手です。そのために、家族や身近な人とも感情を共有することが難しいことがあります。同年代の仲間に入りにくく、自分のルールで動いてしまい常識がないと見られたり、場の雰囲気を読めず、多くの人と付き合うことが上手ではないとみなされて、困惑するような体験をすることがあります。しかし、マイペースであっても趣味や仕事に集中できる、いったん身につけたルールはきちんと守り、友達と誠実に付き合えるなどの長所もっています。

② コミュニケーションをとるときの特徴

会話や身振り・手振りが独特であったり、相手の話や身振り・手振りを理解したり、相手と同じように使うことが苦手です。そのために、会話や作文で苦労したり、「話が飛びやすい」「人の話を聞かない」と言われたりしてしまうことや、他の人が使っている比喩やことわざがわかりにくいことがあります。しかし、正確な言葉遣いで話せる、専門用語や特定の分野に詳しい、話し方がユニークで面白いなどの長所として活かせることもあります。

③想像力をはたらかせる時の特徴

いろいろな場面で起きることを予測したり、思いがけない場面に出会ったりしたときに気持ちを切り替えるためには、実際にはいま目の前にないことを想像する力が必要です。想像力のはたらきにかたよりのあるために、急な予定の変更で落ち着かなくなる、決まった行動パターンでないと不安になる、「融通が利かない」といわれてしまうほどの苦手なことがあります。しかし特定の分野にはとても詳しく、見通しが立っていると趣味や仕事を充実させられるなどの長所にもなります。

④身体の感覚や表情・動作に関する特徴

聞いたり、見たり、触れたり、味わったり、においを感じたり、痛みを感じたりするときにかたよりのある人もいます。たとえば音の細かい違いがよくわかるので耳障りな音に過敏になってしまう。色や図形、マークなどに注目してしまう、ふわふわした手触りや肌触りが大好きでそれがないと落ち着かないなどです。また、体温の調節や睡眠パターン・食欲など、からだの調子を整えることがうまくいかない人もいます。からだを動かすときに不器用だったり、決まったパターンでからだの一部を動かしたりする癖がある人もいます。からだの動きだけでなく、顔の表情にも特徴があって、困ったときにいつもと違う声が出てしまったり、笑った顔や泣いた顔に固まったりしてしまう人もいます。逆に、気持ちの変化があっても、表情の変化が少ない人もいます。

⑤そのほかの特徴

文字を読んだり書いたり、計算をしたりすることが苦手な人もいます。また、じっとしているのが苦手で気が散りやすい、忘れものやなくしものが多い、整理整頓が苦手、思いついたらすぐにやってしまうなどの特徴を持っている人もいます。また、不安や緊張が強いとき、からだが疲れているとき、人混みの中や初めての場所などで身体が固まってしまう。こだわりが強く動けなくなってしまう。自分ではそうするつもりはないのに身体が勝手に動いたり、声が出てしまうチックと呼ばれる動きが出てしまったりする人もいます。



ピュアコスモ 活動内容

☆ ㄱ 子どもたち対象のレクリエーション

夏のデイキャンプや12月のクリスマスパーティーなどボランティアの協力もいただいて楽しく過ごします。

そのほか、ボウリング、お菓子作り、青少年科学館見学など楽しい経験をする場を作ることが目的の活動です。

☆ ㄱ 学習会・講演会

自閉症・アスペルガー症候群に関する正しい理解こそが支援の第一歩だと考えています。当事者が健やかに育ち、安心して暮らすことができる社会を目指して、会員に限らず広く社会全般の理解を深めたいと思います。

☆ ㄱ 会員交流会・グループ相談会

同じ悩みや戸惑いを抱えている仲間と集うことで、日々の支えになる場合があります。相談会では専門家を交えて知恵を出しあい、少しずつでも前へ進んでいこうとしています。

☆ ㄱ 15歳以上当事者対象グループ相談会

仲間に来てみたい・話をしてみたいという当事者の希望から始まった活動です。支援者の先生方と少人数でゆったりとした時間をもつことから取り組んでいます。

☆ ㄱ 関連機関・団体との連携

(社団)日本自閉症協会兵庫県支部高機能ブロックとして、ひょうご発達障害者支援センター クローバー

(<http://homepage3.nifty.com/auc-clover/>) の連絡協議会に参加
JDDNet：日本発達障害ネットワーク (<http://jddnet.jp/>) とともに連携しています。

あ と が き

☆ ㊦ おたすけブック“どうしたらいいの”を発行したわけ

ある日、成人になったひとりの子が一冊の本を手にして、こんなふうにいいました。「ここに書いてある真君、私と同じや。読んでみて。」学校でアスペルガー症候群の子を、どのように指導したのか、うまくいったこともうまくいかなかったことも丁寧に書かれた本でした。その子は小学校高学年のころからほかの子と何か違うと感じ、ありとあらゆる本を読み、自分を精神疾患だと思い込みました。そのときにこんな適切な本があれば…。今は「しんどいときはハーブティーを飲んだらいい。音楽をきくといいと書いてあった、どうしたらいいんやね。」と落ち着いて話せるようになっています。

今、特別支援教育・発達障害者支援法の渦の中で「高機能広汎性発達障害」についての本が書店や図書館に所狭しと並んでいます。

どれもとても分厚く専門的な用語ばかりの羅列。高機能広汎性発達障害児・者本人が「こまった！どうしたらいいの？」という問いに今すぐ応えられるものに出合ったことはありません。

それぞれの年齢で、今悩んでいる子どもたち、青年たちに今すぐ対応できる我が家の救急箱のような存在。こまったときすぐ助けてくれる冊子を…の思いから企画したいと考えました。

純粹でかわいくて素直なこどもたち、青年たちが、少しでも楽しくありのままで生きていけるようにとの思いをこめて。

この冊子での対応は、あくまで救急箱です。すべてがこの冊子で解決できるものではありません。十人十色の特性がある障害ですので、専門的な支援の必要な場合は、専門機関へのご相談をお受けください。

■ 執筆・編集協力 ■ この冊子は以下の方々のご協力のもと作成しました。(敬称略)

田中 究 (神戸大学附属病院精神神経科) 井上 雅彦 (兵庫教育大学) 井澤信三 (兵庫教育大学) 嶋崎まゆみ (兵庫教育大学) 大島剛 (神戸親和女子大学) 久保田康愛 (大村病院精神科) 市川浩樹 (障害者職業センター) (社)日本自閉症協会兵庫県支部高機能ブロック ビュアコスモ (久村恵美、鈴木めぐみ、石本律子)・アンケート協力会員の皆さま



社団法人 日本自閉症協会 兵庫県支部
高機能ブロック ヒュアコスモ
http://www5f.biglobe.ne.jp/~h_hfpdd/
E-mail purecosmo@jttk.zaq.ne.jp

独立行政法人福祉医療機構(子育て支援基金) 助成事業