

厚労科研 辻井班（発達研修開発）

4) 2-1. 児童期：適応行動の支援
環境調整・感情調整

中京大学心理学部
明翫 光宜

学校の集会で、パニックになって泣き叫んでいる子どもがいると仮定しましょう

- その子に何が起きているのか考えてみましょう
 1. 周囲の世界で起きていることが理解できないかもしれない
 2. 自分の意思や要求の伝え方もわからないかもしれない
 3. いつもと違う環境の変化への見通しも立てられないかもしれない
 4. 沸き起こってくる不安に対してただ泣き叫ぶことで反応している

メッセージ

困っている子どもへのサポートに向けて

- 学校場面は、集団で過ごすことが基本で刺激が多かったり、変更が多いため、予測不能になりがちです。
- 環境を整える工夫によって、落ち着いて学習できることが増えてきます。
- 不安や怒りをコントロールするスキルを学習することが必要です。

発達障害の認知特性から（杉山, 2011）

1. 知覚のノイズの除去ができない
 2. 情報を同時に取り扱うことが難しい
 3. 情報を並び替えたり、視点を変えてみるのが難しい
 4. 認知に慣れが生じにくい
 5. 大事な情報を忘れる場合がある：不注意
- 環境を整えることで軽減できるストレスがある→**構造化**

感覚処理の問題 (Grandin, 2014)

1. 居酒屋にいるときみたいに、まわりでたくさんの人が同時にしゃべっていると、圧倒されて頭がボーっとしてきて、何もかもわからなくなってしまう…
2. 思考がすっかり遮断されて、感じることも反応することもできない
3. 頭の中がごちゃごちゃになって、とても立ち直れない



どうすればよいか？

- 構造化の原則（杉山, 2011）

1. **提示する情報をしぼる**：周囲のノイズを極力排除し、必要な情報だけを提示する
2. 2つの刺激を同時に提示しない
3. 予定や行うことを**1つのラインに提示する**：課題の順番を縦に並べるなど。パターンを覚えるまでは1つ1つ次の指示を出す

学校における環境調整（構造化）のコツ（1）

- 環境調整やスモールステップでの教育で適応行動が身に着けられる！
- 検討すべき教室内的物理的環境要因の例（井上（2006）を一部修正）
 1. 黒板からの距離が適切か？
 2. 板書の文字の大きさや量が適切か？
 3. 課題のレベルや量が適切か？
 4. プrintの文字の大きさ、記入欄の大きさ
 5. 教師からの支援が得られやすい距離か？
 6. サポートが得られる仲間からの距離やグループ作り
 7. 気になるもの（窓・掲示物）からの席の位置や距離・方向
 8. 整理しやすい引出しや荷物・学用品置き場の工夫
 9. 気温・湿度・音などへの過敏性の配慮

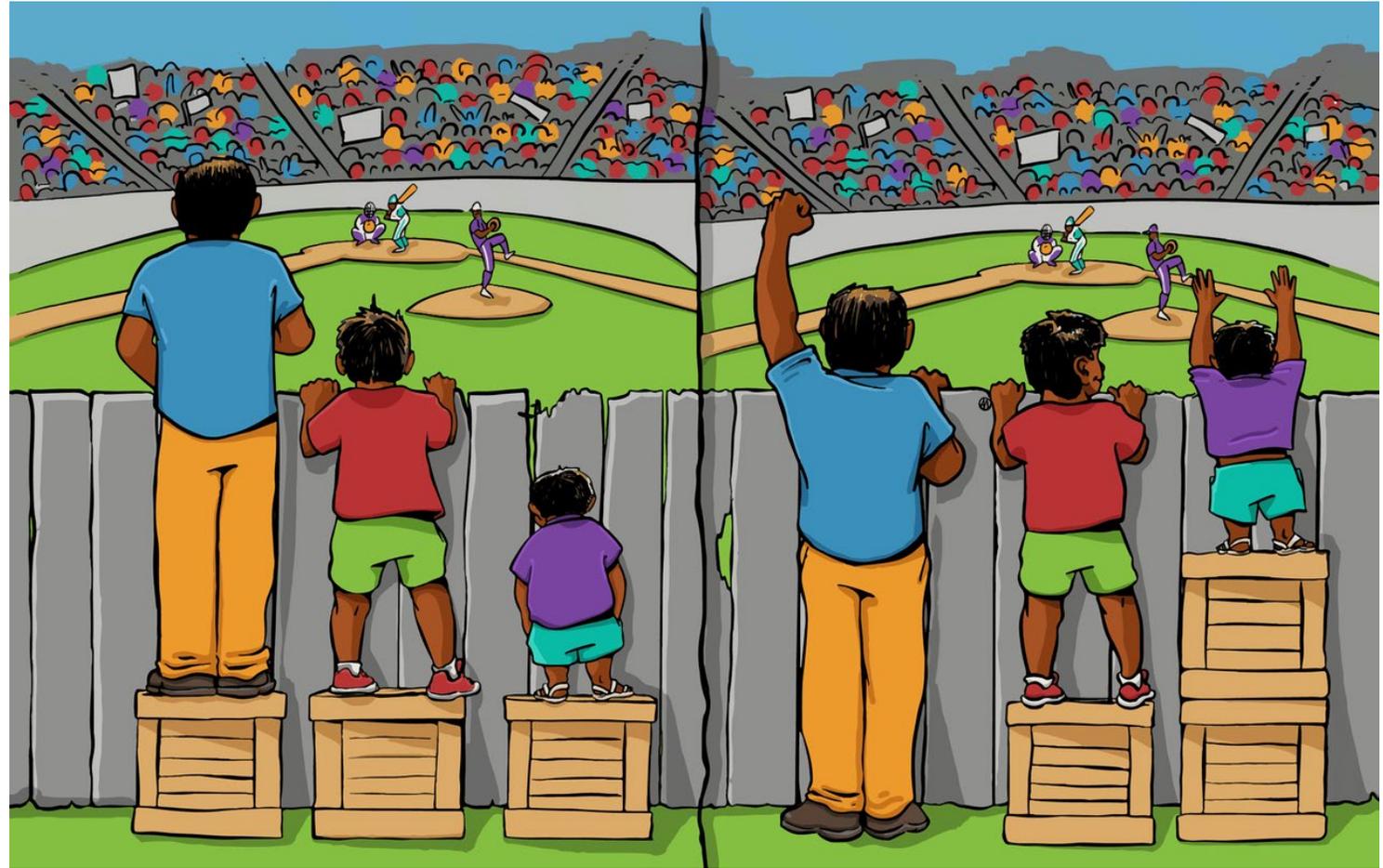
学校における環境調整（構造化）のコツ（2）

- 検討すべき教師やクラスメイト対応など人的な環境要因の例（井上（2006）を一部修正）
 1. 何をして良いかわからない時間や状況への具体的対応
 2. 個別の指示や視覚的な支援の工夫がなされているか
 3. 初めて（あるいは苦手な）の行事に対する対応（保護者との事前の話し合い、参加の工夫やスモールステップ）
 4. 困った行動が起こらなくてすむ事前の対応を考えているか
 5. しかったり、注意するだけでなく、困った行動に対する適切な行動を対象児に説明し、促しているか
 6. 適切な行動に対してうまくほめたり、賞賛ができていますか

まとめ：学校の中での環境調整を考えるために

公正 (Fair) と公平 (Equal) の違い
(Richard, Silvia & Rosental, 2009)

- **公正**：個人が必要とするものをそれぞれに供給する
- 公平：皆に同じものの供給する
- **合理的配慮**
- **適切な環境調整**で救われる子がたくさんいる



適応行動を学ぶ：感情調整を中心に

- 発達障害の子どもが、感情調整で適応を悪くしてしまうことが多い
- 感情調整不全の要因
 1. 感覚過敏
 2. 注意の切り替えの難しさ
 3. フラッシュバック
 4. リラクゼーション・スキルの未学習
 5. 感情理解の困難さ

感情調整の心理教育について

- アスペルガー博士の示唆（Asperger・平井訳, 1983）
 1. 教え方は**クールで客観的な態度**で議論に巻き込まれない
 2. 暗示にかかりやすく、**客観的な法則**として指示が入れば従う
 3. 客観的で**正確にきめられた法則**があると葛藤なく取り組める
- **人間行動の客観的法則**として学習する：認知行動療法
 1. 不安の感情の性質
 2. 怒りの感情の性質
 3. 感情調整としてのリラクセーションスキル

感情理解

- 人間の感情は、年齢とともに感情の種類が複雑になり、また様々な感情を識別し、適切に言語化できるようになっていく(澤田, 2009)。
- 一方、子どもに発達障害特性があった場合は、「感情理解」と「感情調整」を自然に学んでいくことが難しくなる。
- 感情に名前をつけること: 自分の沸き起こってくる感情に名前を付けるだけで、人は自分の恐れや怒りが静まってくるのを感じる(Siegel & Bryson, 2014)。
- 感情理解の重要性: 自分の興奮状態が何という感情か、どういう状態になれば良いかわかることで、感情調整のスキルを学んでいくことが出来る。

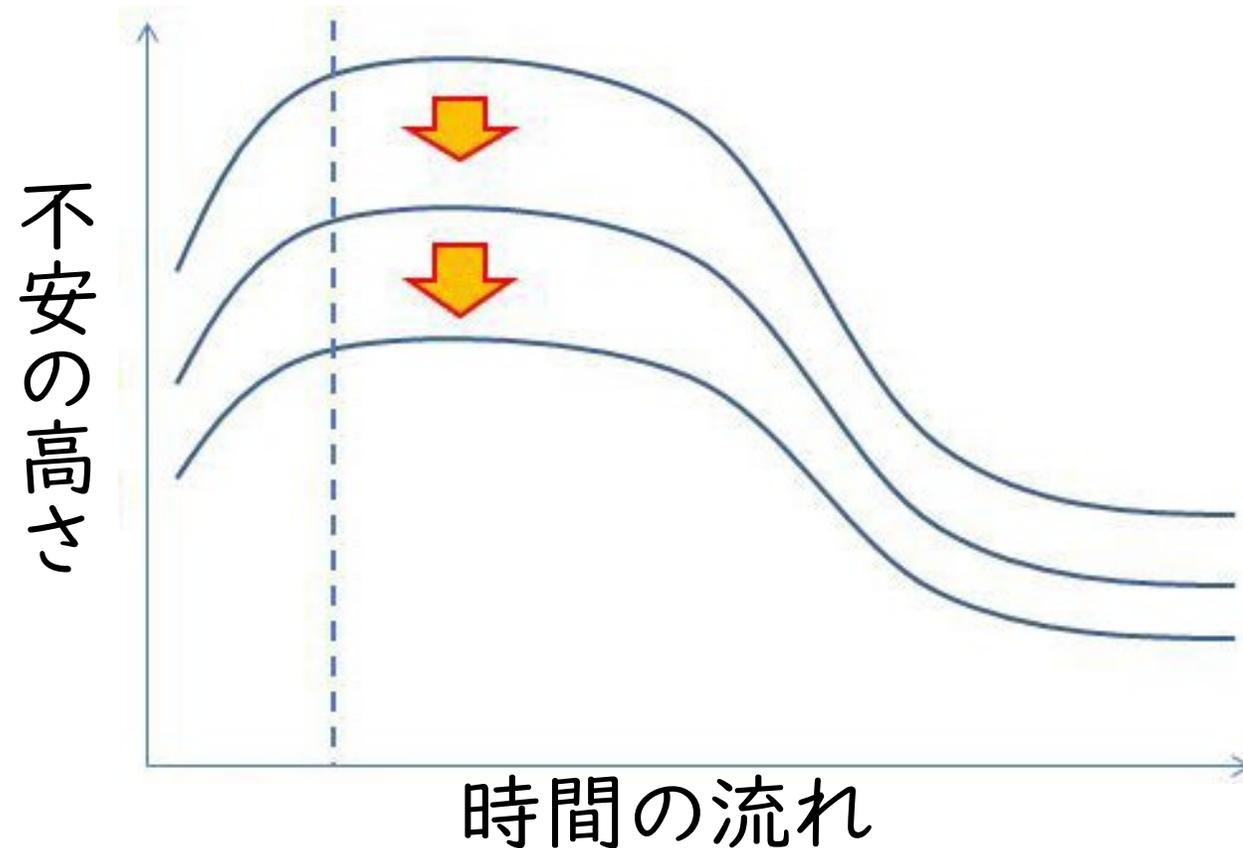
感情の性質を知ろう(1)

怒りについての理解(清水, 2018)

- 「怒りを**感じる**こと」と「怒りを**ぶつける**こと」を区別
- 怒りを感じること
 1. 怒り: 怒り感情を感じることは自然で必要なこと
 2. 危険から身を守る**センサー**のようなもの
- 必ずしも怒りをぶつける必要はない
 1. 人間社会で怒りを強く出すと**非効果的な会話**を生み出しやすい
 2. 理性的な判断がしにくい
 3. だからこそ怒りをコントロールする必要がある

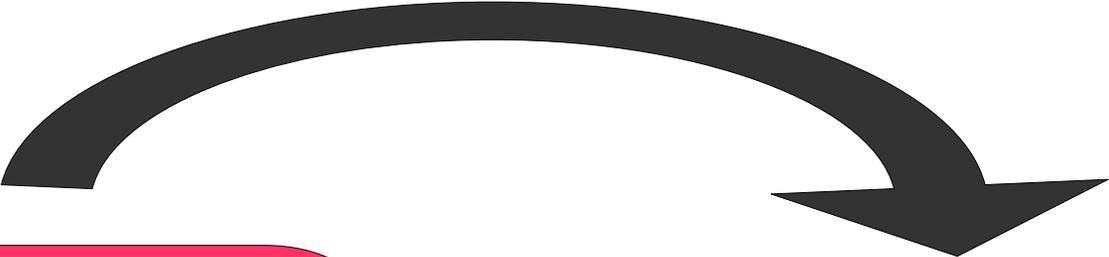
感情の性質を知らう(2)

不安は向き合えば向き合うほど不安は下がる
時間がたてばたつほど不安は下がる



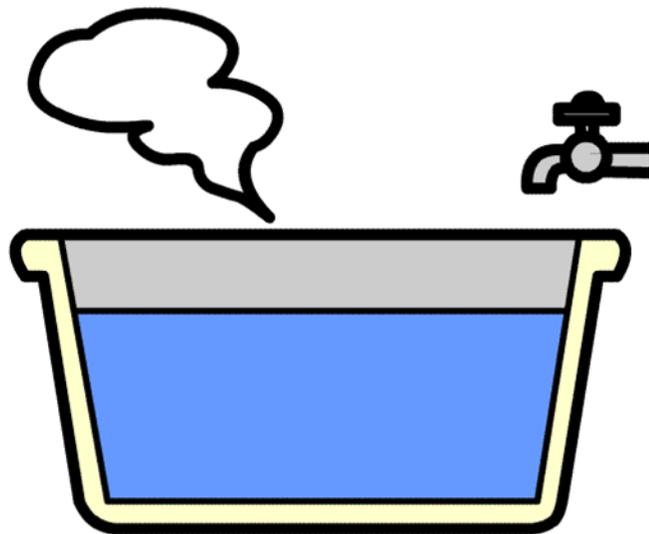
感情の性質を知ろう(3)

- 情動は永遠に続くことはない (Spradlin, 2003)
 1. 不安という情動がいつ終わるのかという見通しを持ちにくく、それが不安を高める要因にもなっている
 2. しかし、「嫌な気分もしばらく待てば自然に下がっていく」という性質を知識として教えることが重要
 3. これによって不安や怒りがいつ終わるのかという見通しが見つからないことによる加速的な怒りや不安の高まるリスクを減らしていくことが可能



あつい
お風呂も…

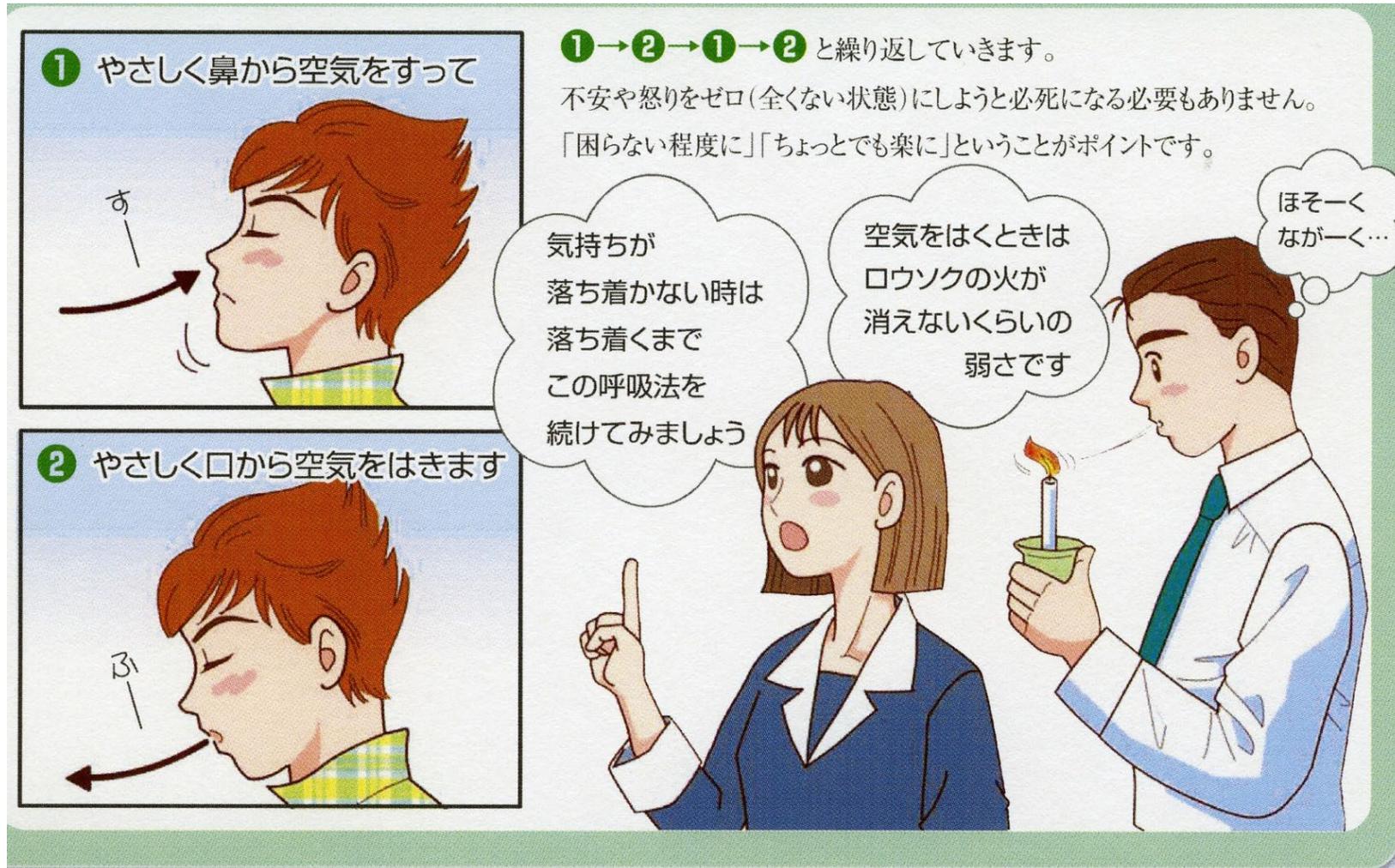
時間がたつと
つめたくなる…



感情の性質を知ろう(4)

- 気分は変えられる
 - 変わりやすいもの→変えられる・変えられるチャンスがある
1. のどが渴いたら？
 2. お腹がすいたら？
 3. では、「嫌な気持ち」になったらどうしますか？

呼吸法の練習 (NPO法人アスペエルデの会・明翫, 2010)



リラックスする呼吸のコツ

1. 息を吐くことに意識を向ける
 2. 息は口をすぼめて吐く(細く長く吐く)
 3. 呼吸を頑張らない(吸いすぎない、吐きすぎない)
 4. 息をすうのちょっとだけやさしく・・・(2秒ぐらい)
 5. 息をはく時間:細く長く約5秒ぐらい吐きつづける
- 呼吸法スキルが身に着くまで個人差がある
 - 最初は上手いいかなくても、継続していくことで上手になっていく

まとめ：適応行動の課題設定のコツ

- 新しいスキルを学習するとき
 1. 自力でできる部分と他者が少し手助けをしてできる部分がある
 2. その2つのレベルの差にあたる領域を**発達の最近接領域**という
 3. 最近接領域を大人と子どもの相互作用で発達が進んでいく
 4. この自力でできるか、できないかのところ（つまり最近接領域）に課題を置く
- **Vinelandの「1点の項目」が最近接領域の候補**

最近接領域



ヴィゴツキー

他者が手助けして出来る部分

自力でできる部分

文献

- Asperger 平井信義訳(1983).治療教育学.黎明書房.
- 井上雅彦(2006).ADHDと環境調整.そだちの科学6、62-66.
- Grandin & Panek 中根かおり訳(2014).自閉症の脳を読み解くどのように考え、感じているのか.NHK出版.
- Howlin 久保紘章・鈴木正子・谷口政隆監訳(1998).自閉症 成人期におけるの準備—能力の高い自閉症の人を中心に.ぶどう社.
- NPO法人アスペエルデの会・明翫光宜(2010).自分で自分の気分をかけてみよう.NPO法人アスペ・エルデの会
- Richard、Silvia & Rosental 桐田弘江・石川元訳(2012).学校におけるADHD臨床:現場で援助する実践家のための工夫.
- 澤田瑞也(2009)感情の発達と障害:感情のコントロール.世界思想社.
- Siegel& Bryson 桐谷知未訳(2016).子どもの脳を伸ばす「しつけ」:怒る前に何をするか、「考える子」が育つ親の行動パターン.大和書房.
- 清水栄司(2018).マンガでわかる アンガーコントロールガイド.法研.
- Spradlin 斎藤富由起監訳(2003).弁証法的行動療法ワークブック-あなたの情動をコントロールするために.金剛出版.
- 杉山登志郎(2011).自閉症児への教育.日本評論社.