

厚労科研 辻井班(発達研修開発)

4) 3-1. 自己理解

国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所
知的・発達障害研究部
岡田 俊

自己理解の大切さ

- 自分自身について知ることは、よりよい生活を送るために重要、しかし、特に発達障害当事者には難しいこと



自分自身の強みと苦手
大好きな活動と苦手な活動
大好きな時間・空間と苦手な時間・空間
二度と忘れない楽しい記憶と苦痛な記憶
誰にも負けない発想と陥りがちな思考パターン



みんな自分の欠点
ばかり見えがち



自分の強みにも
目を向ける

自閉スペクトラム症のある人が 得意なこと、苦手なこと

得意なことが多い

目で見てとらえる
理詰めで話す
難しい論説の理解
いつも通りであること
情報や機械的な記憶
明確な指示に従う
決まったことをコツコツやる
きちんとした作業
納得した約束事に律儀

苦手なことが多い

言葉で聞いて理解する
ことばのキャッチボール
言葉に隠された意味の理解
予定の変更
社会的に重要なことの記憶
あいまいな指示に従う
空気を読んで行動する
おおまかな作業
嘘も方便



注意欠如・多動症のある人が 得意なこと、苦手なこと

得意なことが多い

興味のあることには
人一倍の興味

新しいことに関心を持つ

勇気ある行動をとる

思いつきで行動する

活発、活動的

屈託のなさ

感覚の鋭さ



苦手なことが多い

興味が薄いことには注意が
持続しない

あることに関心を持ち続ける

忍耐強く待つ、取り組むこと

ミスのない作業、作業の完結

分析的な思考

順序立てて説明する

感情をコントロールする

巧みな嘘をつく

傷付きからの立ち直り

発達障害が生きづらさに直結するとは限らない

発達障害 \neq 不得意、苦手なこと

発達障害 \neq 不適応、生きづらさ



発達障害 = 得手・不得手が大

発達障害 = 自分をよく知ることが
自分を活かすために
より大切な人たち

障害受容と自己理解は異なる

- そもそも発達障害であることは、その人を表す一側面
- 同じ診断であっても障害特性は人それぞれ違いがある
- 発達障害とともに生きる体験に着目し、自分の得手、不得手がわかる
- 「自分で自分のことをどう感じるだろうか？例えば、苦手な時間とか苦手な場所とか、こんなことは負けないぞ、とか・・・」→当事者の言葉による語りに焦点化
- 障害受容=障害と共に生きる現実の受容

辛さに触れながら、その人の強みに触れる工夫

- 真面目に取り組むけれど、
そのぶんストレスもためやすい
- 優しくて細やかだけれど
繊細で傷付きやすい
- 思いつくとすぐに行動に移す勇気があるけど
ときにあわてんぼうで損しちゃうときがある



たくさんの支援の言葉の引き出しを持とう

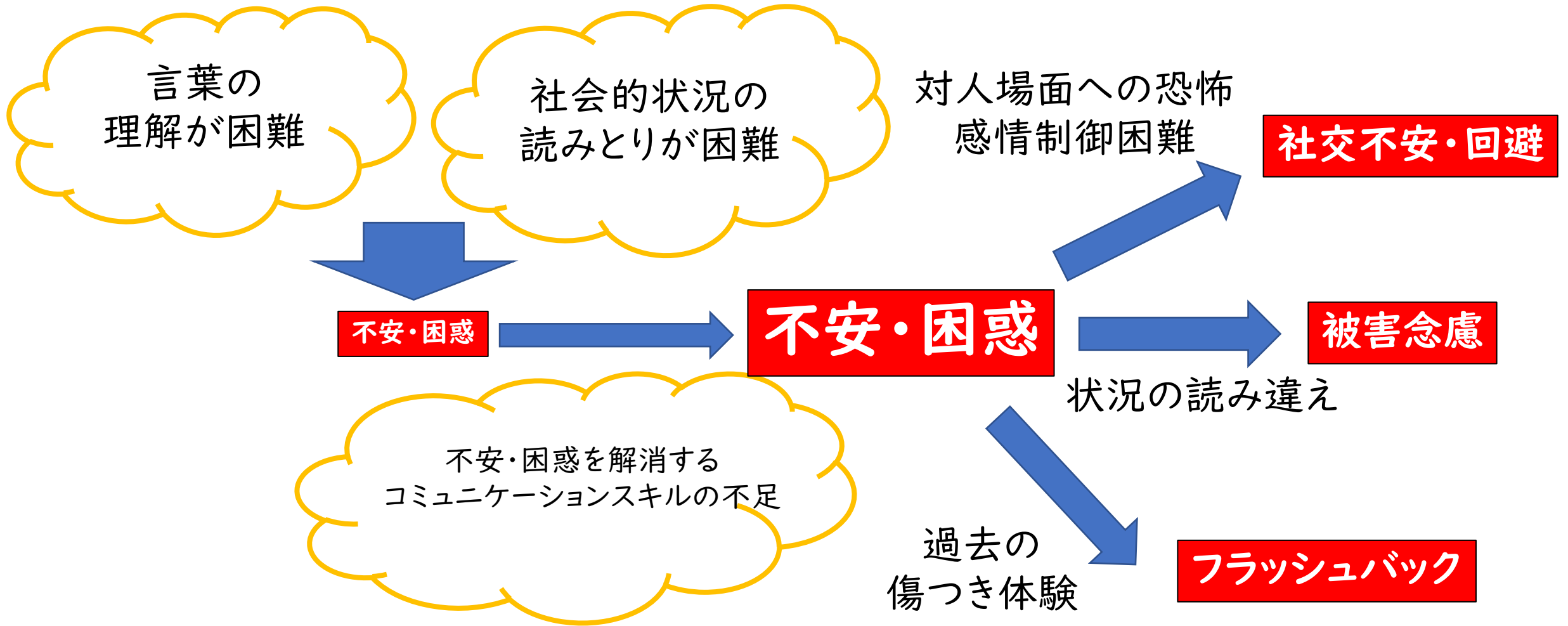
否定的な自己認知から一步距離をとらせるために

- 当事者の自己認知は否定的なものが多い
- 失敗や傷付きのなかで経験+周囲の評価を取り込んだもの
- かんしゃくなどのエピソードについても結果の評価でなく、その経緯を把握し、当事者の思い、予期せぬ反応への驚きに触れる。そのうえで、よりよい対処行動を扱う

多くの当事者がコミュニケーション場面への 傷付きを重ねている

- 字義通りでない言い回しを理解する（冗談、皮肉など）
- 間合い、言外の意味を理解する（躊躇、困惑、熟慮など）
- 表情、視線と言語の情報を統合的に理解する
（辛い気持ちを振り切って元気なふりをするなど）
- 意思が伝えられる、困ったときに助けが求められる
- 相互的な言葉のやりとりを続けることができる
- 表情や身振りを読み取ったり、自分の考えや気持ちを
表情や身振りで表現できる

コミュニケーション障害と二次障害



学校生活、家庭生活と適応行動

- 科目数の増加、宿題の管理の難しさ、中間・期末テストに向けての計画的学習の困難、教科担任制による支援体制の変化
- 世話を焼いてくれていた異性が離れる、生活様式の多様化
- 思春期以降の親子関係の変化:いいなりは受け付けないが、日常生活スキル、困難や新奇状況への対処スキルは不足
- 仲間関係の希求、他方で、友情の実感できなさ、いじめ

自立的な生活を希求しつつも、それを達成できない不安と葛藤

二次性徴と適応行動

- 身体像の統一感のなさ、身体の変化への違和感
- 何かわからない欲動と不安・困惑
- 異性への関心の一方、法的な理解にとどまる倫理性
- 異性関係を巡る傷つき、異性関係を巡る恐怖
- SNS、出会い系サイトなどを通しての性的搾取
- より「オトナ」のように振る舞えているという誤認識
- 「求められている」喜びと名状しがたい「傷つき」

二次性徴はクライシスとなりがち、大人の目の届かない世界

外傷的体験と適応行動

- 危うく死ぬとまではいえない体験に強度の外傷的反応
- 外傷体験は常に「何の前触れもない」
- 外傷的記憶が未整理なまま刻み込まれる
- ソーシャルサポートの不足、助けを求められず
- 不安、緊張、過覚醒、回避、頻発するフラッシュバック
- 周囲からはそれが外傷的性質と理解されず

レジリエンス（回復力）の低さ

好きな活動、環境を護る

- 大好きな活動に没頭できる時間を確保する
問題のない活動であれば「年齢不相応」という枠を外す
適応上の困難を抱えるときにはより没頭
- 大好きな空間を大切にする
視覚的刺激、さわり心地、におい、静けさ
- 安心できる人間関係を大切にする
侵襲されない、まなざしを向け、関心を持ってくれる
興味が共通している

当事者だけでなく、周囲の大人も本人のために護る配慮が必要

自分自身を大切にす

- できることもできないこともあって、あたりまえ
- 誰にも自分のペースがあって、そのペースの方がはかどる
- 自分が疲れていたたら、休息するのも大切なこと
- 秘密ごとは誰にもある、それは大切な心の糧
- ありのままがいい、それをまずは自分が受けいれよう
- 困ったときに助けを求められるのも能力
- 診断は、自分らしさのごく一部、様々な自分らしさを大切に
- 自分にも優しくなれたたら、他人にも思いやれる自分がいる

まとめ

- 得手、不得手を知ることが、自分をよりよく活かすために大切
- 障害特性は、当事者の一面でしかなく、強みに触れることも大切
- 対人場面での不安、困惑、傷つきは、否定的な自己認知、二次障害に結びつきやすい
- 思春期は、養育者からの自立、仲間関係の変化、二次性徴、大人社会とのつながりなど、不安・困惑や傷つきを体験しやすい時期
- レジリエンスを支えるためにも、当事者の好んだり、安心感を実感できる活動・空間・対人関係を大切にすることが重要