

発達障害のある人の「思春期」について考える

～思春期の子どもの保護者に向けて伝えたいこと～

当記事は平成27年2月28日に成城ホールで行った講演会の内容をもとに作成しました。

親の関わり方について

- 子どもの育て方について考えたり話し合うプロセスが大事
- 良い結果が出なかったとしても、きちんと子どもに関わる経験が大事
- 親離れには子どもの同年代の人達との関わりが大事

親としてどのような子どもに育てたいのか、あるいはどう子育てしたいのかということは、それについて考えを巡らせたり、話し合ったりするプロセスが大事で、発達障害の性質がある子どもには特にこれが求められます。できないこと、つまずくことが多いので、なぜやらないといけないのか、どこまでやらないといけないのかを親が必ず考えること。それを丁寧にやっていただきたいんです。結局、良い結果が出なかったとしても、大人がきちんと向き合って子どもに関わる経験は非常に大事ですね。逆に、結果としてスポーツが得意だったり勉強が得意だったりしても、大人がちゃんと関わっていないこともあります。すると大人の言うことはあまり聞かないし、聞いてもしょうがないと思っている場合があるので、ここはすごく大事だと思いますね。

そして、思春期になると自分の力を試したり、自分だけの力で物事に取り組みたくなります。だけど、親や大人から離れるとできなくなってしまったり、力が十分でないことをうつすらわかっていますから、親離れ／子離れする時は親も不安ですが、本人も不安です。孤立感や見捨てられた感じが出てくることもまれにある。親からエイッと離れていろいろ試行錯誤してみると、同じ年代の人たちとの関わりが大事になります。



学習について

- 勉強を何のためにやるのか、親なりの心構えをする

勉強ができなくなったり、勉強をしていても点数があがらない時に、お子さんは“いったい勉強って何のためにやるのか”って考えると思います。子どもは考えなくても親は考えないとダメですよね。正しい答えはないと思うんですけど、親なりの心構えが欲しいですね。

例えば、頑張っていろんなテクニックを使って、受験を乗り越えて偏差値の高い学校に入ったとします。その後は、多分さらに頑張って勉強のいろいろな工夫をしなければならない。あるいは、あまり寝ないで勉強したり、家庭教師とか塾に通いながら成績を上げないといけなかった人なら、入学後もなお一層それが続くとかですね。そうなると本人はいったい何を目指して／なんのために学ぶのかって強く疑問に思うことになります。勉強がどういふところに向かうのかということを、まず親は考えていただきたいのです。

告知について

- 告知の前にまず準備をする
- 子どもの特徴を理解する
- 子どもにわかるように説明できるようにしておく
- 告知のタイミングを察知する

発達障害の性質がある方で思春期の時に大事にしなければいけないテーマの一つに告知があります。告知の準備をまず大人はしなければいけません。それから診断だけではなく子どもの特徴自体を理解しなければいけない。プロフィールを知っておいて、その対策もある程度できていることが望ましいでしょう。「先生の方から告知してください、後はよろしく」ではダメなので、家族もちゃんと理解しなきゃいけません。家族だけでなく関わる人の覚悟も試されると思います。子どもは一回話をしただけでは、納得しないし、わからないので、繰り返し質問してくるでしょう。その時にプレで、わかるように説明したいですね。そのためにはどのように伝えるのか、どのような言葉を使うのかを吟味する必要があります。加えて子ども側のタイミングとかキャパシティーも大事です。こうしたことがわかるためには、子どもをちゃんと見ていて、今どういうコンディションなのか、関わりながら知っていないといけませんね。大体何年生になったらやりましょうというのではなくて、今のタイミングかな？という時がありますので、それを関わる人が察知するということになります。

日常生活能力のトレーニング

日常生活のトレーニング、生活のベースラインを鍛えておくことはどの年代でも大事です。まずは寝たり起きたりすること。発達障害の性質があると、睡眠のリズムが乱れてしまうということが割と多いですね。それから食事をちゃんと摂る。食事の内容ももちろんですが、家族と一緒に食べるというのが大事です。他には、電車とかバスの利用に慣れたりとか、勧誘など嫌なことをされたら断って逃げる等のやり方を知っておくことも必要です。

せいきょういくと恋愛について



思春期になるかならないかのちょっと早めの時に、すでに性教育は行っているほうが良いでしょう。正しい知識をあまり知らず、情報難民になった時に、適切でない行動が起こってしまう危険性があります。

性別の「性」と、生きる「生」を掛け合わせて「せいきょういく」という言葉を用いますけど、まさにその通りです。解剖や感染症だけでなく、生きるための社会参加や対人関係の領域まで踏み込まないといけませんね。どれくらいまでの行動があったら大人が介入するか、抑止するかということも大事です。

社会性はゆっくり成長しますので、例えば中学生で恋愛に興味がなくても、タイミングがちょっと違うだけなので、将来ないとはいいません。恋愛だけでなく、他者に受け入れてもらうためのコツは、身なりを整えて清潔にしておくこと、それから相手にしつこくしないことも大切です。



恋愛に代表されるような他者との関わりは、伸びてきた社会性を適切に成熟させる、一つの手がかりだと思うので、きちんと取り組むと良いでしょう。



講師 渡辺慶一郎 氏

プロフィール
精神科医・医学博士
東京大学学生相談ネットワーク本部准教授
精神保健支援室/コミュニケーション・サポートルーム 室長

信州大学医学部卒業後、国立精神・神経センター武藏病院精神科、東京大学医学部附属病院精神神経科、ダグラス病院リサーチセンター留学を経て、東京大学医学部附属病院「こころの発達」診療部特任講師に就任。平成21年4月から東京大学学生相談ネットワーク本部精神保健支援室勤務。平成22年10月から同コミュニケーション・サポートルーム勤務。平成25年4月准教授就任。