

発達障害理解のための講演会

発達障害のある子どもを生活の中で支援する ～家庭・学校・地域でできること～



講師 酒井康年氏

プロフィール
うめだ・あけぼの学園 作業療法士
感覚統合療法認定セラピスト

知的障害の特別支援学校教諭を経て、現職へ。
障害の有無や年齢にかかわらず、子どもたちが持っている可能性を形にすることを大切にし、地域に根差した子ども支援、保護者支援を実践されています。

自己認識の階層

子どもによっては、「忘れ物に気付いてくれない」「自分の行動に気付いてくれない」という課題がある。その“気付き”の習得には、3段階あります。

【第1段階】知的な気付き（人から教えてもらって気付く）

「君、今イライラしてるよ」「君、外靴を脱がないで上がって来てるんだよ、足元見てごらん」と教えてあげることです。とがめたり反省させたりでもない。大事なのは、大人の感情をニュートラルに伝えることです。「もしもし、忘れていませんか？」ということを伝える。これ実は相当難しいです。なぜなら大人自身の感情をコントロールしなきゃいけないからなんですね。外でエネルギーを使ってしまって、家ではなかなかエネルギーを割く事ができないので非常に難しいなと思っています。

そしてポイントは、伝えたかどうかではなくて本人が認識したかどうかですね。いくら伝えても本人が納得できていなければ、それは本人が認識したことにはなりません。「君、間違っているんだよ」と100回伝えても、本人が間違ってたんだということが理解できなければ、伝えたことに全くなりません。

【第2段階】体験的な気付き（本人がやってしまってから気付く）

忘れ物をしてしまってから、「あ、いけない。あれ忘れちゃった。」、友達を殴ってしまってから、「あ、ごめん。俺また殴っちゃった。」と行動の後に自分で気付けることです。

“体験的な気付き”ができてくると、子どもたちも自分から自分の行動を見直すようになり、セーブするようになるという印象を非常に受けています。

【第3段階】予測的な気付き（やる前に気付けるかどうか）

ここに行く前に“体験的な気付き”にいけるかどうか、“体験的な気付き”に行くためには“知的な気付き”が必要です。

二分法から三段階へ

この方法は発達障害の子たちによくお勧めするんですけども、好きと嫌いとか、疲れた疲れていないとか、痛いとか痛くないとか、子どもたちの頭の中は二分法になってるんですね。ポイントは、中間が入ること。好きでもない、たいして面白くもない、ちょっとつまらない、そういうものをどう乗り切れるかなんですね。先生から「運動会の練習が嫌いなんです。好きにさせるにはどうしたらいいですか」と聞かれます。好きにさせる、人の気持ちを考えさせるのはなかなか難しいです。そこで、「好きにさせることはできないかもしれないが、嫌いなままでもやってもらうための方法は考えられます」とお答えするんですね。

発達障害のある子どもたちは、イエスカノーかの2種類になっています。なのでいかにこの真ん中をはさむか、年齢に合わせて、まずは三段階目を入れて、グレーのところを入れるということが、すごく大事じゃないかと思っています。

ほめる

無駄にほめることは意味がありません。妥当性のある賞賛、ほめられて妥当性のあるものを子どもたちはよく知ってるんですね。中途半端なことでほめると、子ども達から怒られます。努力してることをほめてあげないと、「ちゃんと見ててくれないな」と。逆に周りの人が気付いてくれないときに、「君ががんばってるね」と言うと、「わかってるねえ」って顔で僕らがほめてもらえます。過剰な評価も過小な評価も、子どもは自分の力にすることができないので、正当な評価というのが、すごく重要じゃないかなと思います。

正当な評価と、それをお互いに共有するためには、評価基準を明確化する必要があるかなと思います。評価基準というのは、“ここまで今日は頑張ろうか”と話をすることです。大人が守ってあげると、子どもたちも丁寧に守ってくれます。

正当な場面をこまめにほめる。注意されることが多い子はその5倍はほめたいなと思います。ほめ方のコツの一つとして実況中継があります。実況中継とは、言語化することです。「お、君、立ったね」「持ったね」これだけで実はほめてることになります。ほめるという承認してるんですね。「運んでるね。ゆっくり運んでるね。」実況中継するだけで、「おお、見てるな、俺のこと」となってくれるので、生活の中で使えるかなと思っています。

不器用

発達障害の子どもたちは往々にして不器用です。そして、一つ一つの動きが非効率的です。彼らは成功体験が少ないか、努力に見合った成果が少ない。そのため、過剰な努力と疲労がある。当然、それは自己有能感の育ちとか、自信の育ちにつながってくる。これが二次的な影響です。

不器用な子はいつから不器用かという、この世に生まれた時からずっと不器用なんですね。365日24時間不器用なんです。

彼らのすごく悩ましいのは、自分が困ってるとか、不便であるってことを意外と知らない子が多いことです。なぜなら、器用な体になったことがないからです。もっと楽にできる体でやったことがないので、「他の人ってこんなに大変じゃないの？」なんてことがいっぱいあります。

だから彼らは、「困ってる」「手伝って」「助けて」と言えないんです。人からみたら不便であることを当たり前だと思っているから。さっきの自己認識の階層を思い出してください。一番最初に大事なのはなにか、“知的な気付き”でした。いくら「困ったら教えてね」と言っても、本人が今困ってるって状況に気付かなければ、SOSは出てこない。「君の今の状況って困ってるんだよ」ということを教えてあげなければいけない。そのために、「この方法、だまされたと思ってやってごらん。どっちが楽？」「ああ、こっちがいい」「だよ。じゃあ、これでやってみようか」と便利な方法を教えてあげたりします。

集中力

集中力は“あるかないか”ではなく、“育む”という考え方ですね。「うちの子は集中力がないんです」「あの子は集中力がないんです」とよく聞きますが、よく見ると集中力はあるんです。何が違うかというと、あるけれども、短いんです。ゼロ秒なのか1秒なのか、決定的な違いがあります。2秒あったら簡単なんですね。3秒にすればいいんです。3秒できたら4秒にすればいい。それが育むって発想です。「集中力がない」と言ってしまったら、そこから増えていかないです。

基本的に子どもたちへの方策としては、どうやってできる状況を作りだし、それを蓄積していくかなんです。できないことをいくら指摘しても、できないままなんですね。どうやってできることを増やしていき、今日一つだったものを二つにする。スモールステップの積み重ねしかないと思っています。これをやっていけば確実に子どもが伸びていくと思っています。

集中力のデッドラインを超えてしまうまでの時間は、大人になるとだいたい2時間から3時間くらいの幅として持てます。それに対して、下手すると子どもたちは5分だったりします。集中力がいいところから下がっていく傾向にあって、デッドラインを超えるとアウトになるのは大人も子どもも基本構造は変わりません。

育むための支援としては、休憩をはさんでデッドラインを超えないようにしてあげることです。僕たちは細かい休憩を上手いこと使い分けてるんです。1時間くらいずっと同じ姿勢でいる方は多分いないはず。微妙に右と左で重心を変えたり、座りなおしてみたり。これが休憩の方法です。これによって、「今日も上手くいったね」「最後までできたよ」「その調子だよ」と伝えてあげることが、彼らの集中力を育むことになるんじゃないかなと思います。スモールステップで、昨日も今日もできたから、次に行くってことですね。確実に、一度に要求する課題は一つずつにしていく。こんなことをしていくと、彼らの集中力を育てていくことができるんじゃないかと思っています。

まとめ

気になる行動と本人の課題は違います。気になる行動は、あくまで見ている人が気にしているだけです。それが本当に本人の課題かどうかは全く別のことです。

なぜ子どもたちにこういうことが起きるのか、なぜ彼らはこういうことが難しいのかが分かってくると、「なんで彼らは努力しないのか」とかではなく「彼らの中でも結構大変なことが起きてるんだな」と見えてきます。そうすると、子どものせいにしないってことができてくるんじゃないかなと思います。そして、親のしつけとか育て方でもないということが分かってくるかなと思います。

子どもは必ず成長します。どんなに重い子でも成長するのを僕は見てきています。子どもの育ちと発達を信頼するっていうのは基本かなと思っています。障害を理解することと、“障害のあるあの子”を理解することは決定的に違います。例えば、「発達障害は不器用を抱えますよ」というのは障害を理解することの一つです。一方、発達障害があると、彼らはどういう子として育っていくのか、可能性として生活の中でこういうことがあるかもしれないなど、“障害のあるあの子”を理解することがすごく重要だなと思っています。