

特集 共生科学と私の研究

「生きづらさ」の背景にあるもの —理解されにくい特性をどうサポートする—

三 森 睦 子

1. はじめに

私はNPO法人星槎教育研究所に所属して臨床実践をし、星槎大学ではそれを基にした研究ならびに教育現場発信型のスクーリングや講座を行っている。星槎教育研究所は、幼児から小中高までの不登校発達障害の子どもたちやひきこもり経験のある若者たちに対し、さまざまな学び・語り・憩い・育ちの場を創っている。その活動内容は、

- ①フリースクール・SSTやLST・認知特性に応じた学習支援・スポーツなど、遊びと学びを融合させたワークショップ型学習プログラムで発達支援を行う。
 - ②ひきこもり若者支援…東京都若者社会参加応援事業の登録団体として、ひきこもり家庭への訪問サポートやひきこもりの若者の居場所づくり・家族支援・就労支援講座などを行い、自己理解やコミュニケーション能力を育て、次のステップにつなげる。
 - ③行政との協働事業…生活保護世帯の不登校・ひきこもり支援、ひきこもり相談・若年無業者への就労支援、県立定時制高校へのSSTの出前授業を行う。
 - ④教員研修・学習支援員養成講座・支援教育カウンセラーなど、発達の視点を持った人材を育成し資格認定する。
 - ⑤小中高生のSST教材や学習を支援する教材を開発・作成する。
- などである。

活動は多岐にわたっているが、「生きづらさ」を持つ人たちへの関わりという点で共通している。例えば「生活保護世帯」の就業の困難さ、離婚家庭の割合の高さ、DVなど家族問題の背景にある人間関係、家事の苦手さの背景。就労支援機関に相談に来る若年無業者、また不登校・ひきこもりの児童・青少年の対人不安、低い自己肯定感、コミュニケーションの苦手さ、学習困難、メンタルヘルスの問題・感情コントロールの苦手さなど、いずれもたどっていくと、発達障害やその周辺の「生きづらさ」に出会うことが多い。

2. 「生きづらさ」の背景にある見えにくい発達の偏り

私に関わっている就労支援機関利用者や、ひきこもり相談者のインタビューシートから、実

際に挙がった悩みを抜き出して列記してみる。そこから彼らの「生きづらさ」が浮かび上がってきた（三森、2014）。

【コミュニケーションの苦手さ】

利用者の7割の人が多種多様なコミュニケーションの苦手さを感じていた。

- ①対人不安のあるタイプ…内気・人見知り・人前であがる・距離の取り方がわからない・言い返せない・友だちができない・断れない・緊張する・目を合わせられないなど。
- ②会話が苦手なタイプ…雑談ができない・気もちが伝えられない・表情が読めない・あいまいな表現が理解できない・適切な言葉がすぐにでてこない・話題がない・返事がずれる・話がまとまらなくなる・話し出すと止まらない・唐突に関係のない話をしてしまう・敬語が使えないなど。

【自己肯定感が低い・自己否定的】

自信がない・いつもミスを責められている気がする・注意されると心が折れる・自分は怠けていると思う・何をやってもうまくいく気がしない・将来何かできると思えない・自分はくずのような人間で生きる価値がない。

【家族関係がよくない】

親兄弟との関係（父が頑固・横暴・説教する・暴力・抑圧・プレッシャーを与える・禁止ばかり・家から追い出された・ほめられたことがない・兄弟と比較される・兄弟の仲が悪い・否定ばかりする・いつもどなっている・過干渉過保護）など。

【発達障害が考えられる特性上の悩み】

書字の困難・計算が苦手・手先が不器用・ワーキングメモリの困難・感覚過敏（視覚・聴覚・嗅覚・触覚・味覚・光）・金銭管理・時間管理ができない・感情のコントロールなど。

【メンタルな二次的症状】

うつ・パニック障害・統合失調症・睡眠障害・自傷・無気力・摂食障害・場面緘黙・パーソナリティ障害・離人症・自律神経失調症・PC依存・ゲーム依存・いじめのフラッシュバックなど。

以上の悩みを語る若者たちのうち、発達障害の診断を受けているものは数少ない。たまに「発達障害ではないか」と疑っている人がいる程度である。知的に遅れていないだけに、発達障害だと思ってもらえない人が大半である。

3. 気づかれにくく誤解されやすい発達特性

「大人の発達障害」の著者である星野仁彦氏は、「日本児童青年医学会における近年の学会発表を見ると、軽度（高機能）の発達障害の7割以上は思春期以降にうつ、不登校や非行などの二次障害を示してから発見されている。」と述べている（2013、星野）。

発達障害が気づかれにくいのは、「外見からはわからない」「学業成績が優秀だと見過ごされる」「障害特性も個性や性格と思われ、できないのは本人の努力不足と誤解される」「年齢によって状態像が著しく変化する」「障害の有無については、明確な線引きができない連続

体（スペクトラム）である」「うつやパニック障害などの二次障害を見て、背景にある発達障害に気づかない」「専門医が少ない」などの理由が考えられる。また、気づかれにくいだけでなく、誤解されやすく、さらに「生きづらさ」を増している。

以下に、どのような誤解を受けやすいか、典型例をあげる。

①個人内の発達の凸凹・個人内差が大きい

できる部分と比較され、できない部分について「努力が足りない、怠けてきたのではないか」と見られがちである。しかし、先天的な脳機能のアンバランスなので、努力が実りにくく、自己肯定感を下げていきやすい。

処理速度が遅い A さんの例

言語性 IQ が非常に高く、鋭い視点で論理的に話す、物事の処理が遅い。視野が狭く先の見通しがつきにくい段取りが苦手。しかし、短所と長所は表裏一体であり、遅さの背景には、「丁寧・緻密」「こだわり」のよい面があり、芸術的なセンスがある。これらの長所を生かして自信をつけ適職を見つけるサポートをしていきたい。

知覚統合が苦手な B さんの例

やはり言語性 IQ が高く、本を読むこと文を書くことが好きで、編集者をめざし専門学校へ行く。しかし、目からの情報を統合することに困難さがあり、レイアウトや校正ができず挫折。WAIS Ⅲ検査を受け、自分の生きづらさがどこにあったのか自己理解が進み、知覚統合力を使わずにすむ仕事を見つける

②思考や感情を言葉で表出することが困難

自分の気持ちや考えを言葉で表現することが困難。即答できない。単語や短文でしか表現できないタイプも誤解されやすい。

言葉ではなく、映像イメージで視覚的に思考するタイプもいる。

言語化が困難な C さんの例

上記の 2 例とは逆に、視覚による情報統合力は非常に高いが、言語として表出することが困難なタイプである。概念的なイメージで理解していても、それがうまく言語化できず、レポートや論文の作成、ゼミでのプレゼンテーションに苦勞する。話すのが苦手なため大学 4 年間友だちと食事したことはない。非常に IQ は高く、二次障害はでていないが、精神障害者手帳を取得して大手企業に就職し、事務仕事で活躍中。

自らも自閉症を有する動物学者のテンブル・グランディンは著作で「子どもが視覚的に考えるなら、頭から画像を取り除くことはできない。言葉でなく、画像が『母語』なのです」と記し、どのようにサポートすれば、ASD の子どもたちの隠れた才能を引き出し輝かせることができるのかについて述べている。

言語化が困難な人は、脳裏にイメージがあっても、それを言語化してレポートや論文を書くことが難しく、ゼミなどでディスカッションやプレゼンテーションすることも苦手である。これらは、他大学での中退の原因にもなっている。

大学において「(LDなどで)文章を書くことが不得手な学生の場合には、卒業論文の代わりに他の授業を取ることで補完するなどの支援が有効」(梅永、2010)とある。

星槎大学では、卒業論文の代替は「共生研究」のレポートであり、いずれにしろ文章で表現しなくてはならない。言語化以外の表現方法・コミュニケーション方法で代替するテストやレポートは、言語化が困難な学生のための喫緊の課題である。

③シングルフォーカス (部分を見て全体が見えにくい)

ASD 当事者の小道さんは、「木を見て森を見ずという言葉がありますが、私は木も見えないような気がします。自然と着目するのは葉脈です。葉脈⇒葉⇒葉と茎⇒葉と茎と幹 細部から全体へ 眼でとらえられる課題に集中力を発揮してとりくめるのは、こういう見え方をしているからだと思います」(2013、小道)と書いている。この特性により、

●興味や関心が一点集中する

興味のあることには時間を忘れて集中し、専門家のように博学であるが、興味のないことをやろうとしない傾向がある。星槎教育研究所の児童たちも、雨の研究、宇宙、コンピュータで作曲、ゲーム制作、戦国武将、鉱石、ロボット、美しく細密なイラスト、電車、昆虫など、好きで没頭していることは枚挙にいとまない。しかし、彼らは学校で不適応を起こし、傷ついて自信をなくしていることが多い。すばらしい才能がありながらそれを生かせないのは残念でならない。彼らの苦手さをサポートしながら、豊かな感性や才能を尊重し伸ばしたい。

●時間や空間の全体的把握が難しい

時間が足りなくなり遅刻しやすい。またレポートなどの提出期限に間に合わない。視野が狭くなるので、探し物が苦手で、空間を片づけられない。また、方向がわからなくなる。

●同時処理、マルチタスクが困難

部分に集中して全体が見えなくなりがちで、一つのことが終わらないと次にとりかかれにくい。学習面では全体が把握できるようにカリキュラム・学習の流れなど、フローチャート化・図式化して提示する。スケジュールの全体と部分を提示する。提出日の締め切りは予め予備日を用意するなど、余裕を持たせた提示をする。同時処理が苦手なタイプには、レポートや試験を一つずつ仕上げていくスケジュールにするとよい。

①対人関係でトラブルを起こしやすい

相手がどう感じるかを考えるのが苦手、純粋な正義感、感情をコントロールしにくい、被害的感情が強い、場面を読むのが苦手などの理由により、人が言われたくないことを悪気なくハッキリと言ってしまい、トラブルになりやすい。

場面理解が難しくトラブルの多いDさんの例

成績は優秀で大卒後、大手企業に就職したがASDのコミュニケーションの苦手さとADHDの不注意さが併存し、顧客を怒らせる・ミスを繰り返す・常識が欠如しているなどで解雇になる。資格を取り、中小企業に再就職するが、チームプレーができず仲間外れになりいじめられて退職。障害者就労でも、簡単な作業もケアレスミスが多く、上司から「こんな簡単な仕事もできない。」と言われ「もっと難しい仕事をしたい、給料を上げてくれ」と言い解雇になる。試行錯誤を繰り返したのち、サポートを得て起業する。知的に高い発達障害のある人の二大離職退職理由「ジョブマッチングがうまくいかない」「職場の無理解によるいじめ」とともに経験している。

②睡眠障害・易疲労性の体質から

睡眠効率が悪くいくら寝ても足りない・寝付きが悪い・起床が困難、また脆弱性があり疲れやすい・休憩や睡眠時間を多くしないと身体が持たないなどの症状が表れる人も多くいる。生活が不規則であることが原因のように責められることが多い。

眠りが浅く長時間睡眠Eさんの例

子どものころから、なかなか寝付けず、朝の起床が辛い。ぜんそくやアトピーにも苦しむ。思春期には追いかけられる怖い夢を見続け、眠ることが恐怖になる。不登校で昼夜逆転。不規則な生活になりがちで、本人も自責の念にかられているが、長時間睡眠を変えることができない。光・音などの感覚の過敏も辛く、高い知能を有しながらQOL（生活の質）が低くなっている。

仕事は非常勤、昼休みに仮眠を取ることで維持し続けている。

③感覚過敏（光・音・味覚・嗅覚・触覚など）で日常生活が苦痛

光過敏は、太陽光・蛍光灯（特にLED）の光が目には刺さるようで痛い。白い紙に印刷された文字も読みにくい。音過敏は、入ってくる音の調整や選択ができず、かすかな空調の音・モーター音もうるさく感じる。泣き声や大きな声・音が耐えられない。

感覚過敏で苦痛の多いEさんの例

すべての感覚が過敏。机を動かす音、上空のヘリコプター、ひそひそ声…など、日常生活のあらゆる雑音や突然の音が神経に触る。ノイズキャンセラーのヘッドフォンをつけ、光過敏用の偏光レンズをかけているが、その姿はなかなか理解されず、人前でヘッドフォン・サングラスを装着していることを、無礼だと注意される。味覚が鋭敏で食べられないものがあり、我儘と思われる。

むき出しになった神経に触るような苦痛さは理解されない。

④読み書きが困難

誤字が多い。筆記ではノートが取れない、テストで実力が発揮できない。文章量の多い資料を読むのが困難。簡単な字が書けない。文章をたどたどしく読むなどにより、知的に低いように思われるが、高いIQがあり特別な才能を持つ人も多くいる。周囲がディスレクシア・ディスグラフィアへの理解を深めると同時に、パソコン・タブレット・スマートフォン・デジタルカメラやレコーダーなど、ICT ツールの音声入力・読み上げ機能、録音機能を上手に利用することによって、より能力が発揮できる。

⑤整理整頓が苦手、物を紛失しやすい。必要なものをすぐ探せない

ADHD の不注意さは「だらしない性格」「親のしつけが悪い」と思われることが多い。書類や各種情報は配布するだけでなく、いつでもどこからでも確認でき、サイトから閲覧・ダウンロードできるようにしてくれると助かる。また、ファイリングや片づけのスキルを学ぶ講座を開くとよい。

など、誤解されやすい点はこの他にも多くある。

4. 障害を個性として活かすために必要なこと

発達障害のある生徒・学生自身が、社会性や生活面でのスキルトレーニングを積んだり、自己理解して改善したりすることは必要だが、同時に周囲の理解と対応による環境調整や、理解して守ってくれる保護要因も必要である。前述したように、発達に偏りがある人たちは、学校、家庭、職場等様々な場面で、理解されず否定され、不全感をもって成育していることが多い。

星槎大学は、このような学生またその保護者、支援者が多く学んでいる。教職員自体が学生たちの「学習環境」とも言える。研修を受け発達障害を定義的に理解していても、目の前の学生の困難と結びついていないのではないだろうか。期待して入学した星槎大学で更に傷つくような体験がないよう配慮が望まれる。

発達障害者支援法の施行により、第八条第2項で「大学及び高等専門学校は、発達障害者の障害の状態に応じ、適切な教育上の配慮をするものとする」と定められ、大学に対して発達障害のある学生への教育上の配慮が求められるようになった。現在、東京大学（学生相談ネットワーク・コミュニケーションサポートルーム）をはじめ多くの大学で、学生相談室・支援室を設け、発達特性に応じた支援を行っている。発達障害支援室からコミュニケーション支援室と名称を変えている大学もあり、診断名からのアプローチではなく、ニーズに基づくアプローチに変化してきている。また、明星大学のように、発達障害を持つ学生への SST・キャリア教育を含めた支援プログラムをオプションで実施する大学もある。

星槎大学でも「マンツーマン指導員」が個別支援をし、学習指導委員会より「学習支援ハンドブック」が作成されている。今後さらに学業面の支援・メンタル面の支援・生活スキル社会スキル講座、キャリア支援などについて、より具体的にシステム・支援内容・運用方法について考え検討していくことが必要だと考えている。

障害は個人にのみ帰属するものでなく、環境にも存在する。社会にある偏見や誤解こそが障害である。それが取り除かれ適切なサポートがあれば、発達障害は個性の範疇に入ってくるだろう。今はまだ個性では語れない。

そうなるために、私個人として、

- ① 矯正せずあるがまま自分らしく主体的に生きていける、よりよいサポートについて考える。そのための理解・啓発を進め、支援者を養成する。
- ② 能力の高い得意ジャンルや隠れた才能・長所を見つけるアセスメント方法、開発プログラムを考える。
- ③ ②が職業につながっていくキャリア教育について、星槎グループ全体をネットワークして考え実行する。
- ④ 自己肯定感を高める体験やワークを実施する。
- ⑤ 苦手を無理強いせず、認知特性に応じバイパスとなる代替手段・ツールを検討する。
- ⑥ 各機関との連携協働を推進する。

など、実施していきたいことが山積している。

星槎中高入学後のアンケートを見ると、「勉強がわかるようになった」「友だちができてうれしい」「自信が出てきた」「家庭でも会話が増えた」「笑顔が多くなった」など、自己肯定感の向上につながる感想が多く見受けられる。

「生きづらさ」をもった生徒や学生が、自分の強みに気づき、それを活かし、自分の道を見つけて生き生きと生活していけるよう、私たちは何ができるか問い続け実践し続けていきたい。

引用文献

LD 研究第 23 巻第 4 号「特集 就労支援 教育の立場から 全日制高校・技能連携校・通信制高校～アセスメント・IEP・実習をどう生かすか」(2014 三森睦子) 金剛出版
「発達障害者の理解と支援－豊かな社会生活をめざす青年期・成人期の包括的ケア」(2010、梅永雄二) 福村出版

ひきこもり支援者読本第 2 章「ひきこもりと発達障害」(2011、星野仁彦)

内閣府子ども若者・子育て施策総合推進室

「あたし研究 2 自閉症スペクトラム～小道モコの場合」(2013、小道モコ) 株式会社クリエイツかもがわ

☆特集に当って

本特集は『共生科学研究序説』(星槎大学共生科学研究会編 なでしこ出版 2012 年)の続編として編まれたもので、上記「序説」刊行ののち本学へ着任された専任教員による寄稿集となります。前号(第 9 号)に続く。脚注()内は専門分野。

紀要編集委員会