

# 自閉症のしおり

～ 障害の正しい理解のために ～

特定非営利活動法人 岡山県自閉症児を育てる会

---

子ども達はみな親の愛情に包まれて生まれてきます。

自閉症を持って生まれた我が子達も、他の子ども達と同じく、親や家族の愛の中で暮らしています。

本人にとっても家族にとっても、「自閉症」という障害を抱えて生まれてきた以上、これからの人生は平凡なものではないかもしれませんが、それだけ味わい深いものになると私達は思います。

ただ、「自閉症」という言葉は知っていても、まだまだ誤解している人が多いのも現状です。子ども達とお母さんが、その誤解により余計な苦勞を背負わないためにも 「ご近所の方や、親戚の人、先生、クラスメイト、みんなに、本当の自閉症の姿を分かってほしい、自閉症を正しく理解してほしい」

…そんな思いから、親達でしおりを作ってみました。

第1章は、初めて自閉症の子どもと接する方に、障害を正しく理解していただくために、自閉症についての簡単な説明をさせていただきます。

第2章は、「自閉症」との告知を受けられたご両親や自閉症児の担任となられた先生方に向けて、主に子ども達への接し方、育て方について書いています。

親の立場で作らせていただいているしおりですから、専門的なことは記せていないと思います。けれど、親であるからこそ、自閉症の子ども達への愛情をたくさん詰め込んだしおりになったのではないかと考えています。

「うちの子、もしかしたら自閉症かもしれない」

「告知されたばかりでどうしたらいいか分からない」

そんな親御さん達に、仲間がここにたくさんいることを伝えたい、そう考えて作りました。

「孫のことをおじいちゃんおばあちゃんに分かってもらいたい」

「新しい先生に我が子のことを知ってもらおうきっかけにしてほしい」

そんな時の手助けになれば、手軽に読んでいただけたら、そう考えて作りました。

このしおりによって、子ども達のまわりにひとりでも理解者が増え、子ども達の毎日が少しでも暮らしやすいものとなることを願ってやみません。

2010年 春

## 【目次】

### 第1章 自閉症の理解のために

自閉症って？  
自閉症って、なにが原因なの？  
自閉症って、なおらないの？  
自閉症って、いつから分かるの？  
自閉症の人って、どんな所が違っているの？  
自閉症の人って、どれくらいいるの？  
自閉症の人って、特別な才能があるの？  
高機能自閉症って何？  
自閉症の人と知的障害の人はどう違うの？

### 第2章 自閉症児の育て方

自閉症の人には、どんな風に話しかけたらいいの？  
自閉症の子は、どんな風に育てたらいいの？  
自閉症児の担任になったのですが？  
自閉症の人って、どんな事をして楽しんでいるの？  
自閉症ではないか？と心配しているのですが  
自閉症児と告げられたのですが、これから？

あとがき  
発行に寄せて  
参考文献とお薦め図書

## 第1章 自閉症の理解のために

### ★自閉症って？

「自閉症」という言葉だけは、ご存知の方が多いと思います。  
でも実際に接したことはありますか？

以下の例のような子ども達を見かけたことはありませんか？  
彼らはもしかすると自閉症なのかもしれません。

○「こんにちは」と話しかけても、反応してくれない。でも耳は聞こえているみたい。

○赤ちゃんの時から一人遊びがよくできて、全然手がかからないわ。

○ちっとも会話にはならないのにテレビCMの歌をスラスラ歌えたりするのよね。

○質問をすると、そのままオウム返しで返事が返ってきちゃう。

○平仮名は読めないのに、電車の駅名や電化製品のメーカーなどを正確に書けるのよ。

○大人のような言葉を知っているのに、なぜか会話にならないんだよなあ。

○目をそらして、こちらを見ないで話をしちゃう。

○漢字書き取りや計算はパーフェクトにできるのに、目の前の人怒っているのか、喜んでいるのかがわからないみたい。

○初対面なのにいきなり天気予報や野球解説などを話しかけてきたり、同じこと（例えば生年月日や車の色、どこから来たの？）を何度も何度も聞いてくるわ。

いかがでしたか？

あなたの抱えている「自閉症」のイメージと合っていたでしょうか？

「自閉」という言葉から連想される、自分の殻に閉じこもったような状態のイメージとは違うことが分かっていただけでしょうか？自閉症の子どもは、大人しく内向的な子どもという訳ではありません。

自分からは親や友達と関わろうとせず部屋の隅で一人で遊んでいるような子もいますが、反対に小さい頃は一瞬も目を離すことができず走りまわっているような（これを「多動」と言います）子もいます。

大きくなるにつれ、このような行動は次第におさまってくることが多いのですが、コミュニケーションの障害や社会性の問題、こだわりなどは生涯残るのが自閉症なのです。

一口に自閉症と言っても、言葉をもたない子どもから、知的には非常に高い子どもまで、本当に色んな子がいます。

自閉症の診断について簡単に説明すると、

①言葉の遅れやコミュニケーションの障害

②人と関わる際の社会性の弱さや偏り

③想像力の偏りやそれに伴うこだわりの強さ

などの三つの症状が認められた時に「自閉症」と診断されます。（これを三つ組の診断基準と言います）

それではここから、みなさんの色々な質問に答えていく形で、自閉症について説明させていただきたいと思います。

## ★自閉症って、なにが原因なの？

残念ながら、今の医学ではまだその原因ははっきりつきとめられていません。

目も耳もちゃんと働いているのに、見たものや聞いたものを意味のあるものにまとめる脳の部分が傷ついているという人もいます。

脳の神経と神経の間で情報をやりとりする化学物質にその原因があるという人もいます。

これらの問題が複雑にからみあって自閉症がひきおこされるという人もいます。

でも、はっきりわかっているのは、

『自閉症の原因は生まれつきの脳の機能的な障害であって、親や周囲の育て方や接し方によって自閉症になるのではない』 ということです。

ですから、「周りの愛情が足りなくて自閉症になった」とか、「テレビばかりを見せていたから自閉症になった」とかいうのは間違いです。

どうか親を責めないでください。

私たち親は、その誤った言葉にどれほど苦しんできたことでしょう。

## ★自閉症って、なおらないの？

自閉症は生涯にわたる障害です。残念ながら自閉症は治りません。

けれども、育て方や教育により、その状態を改善することはできます。生きやすく暮らせるようにすることはできます。自閉症のままでも、幸せな人生をおくることができます。

自閉症の子どもにとって分かりやすい環境を用意し、今何をすればいいのかを見える形で分かりやすく伝えたり、次に何をするかなどの見通しを持たせたりすることで、子ども達は少しずつ落ち着いて暮せるようになっていきます。

また、自分で自分の感情や行動をコントロールする術（すべ）を少しずつ教わって身につけていければ、社会に適應して安定して暮らすこともできていきます。

（環境の整え方については、後の参考文献を参照ください）

このようにして、周囲の人が本人に合った環境を整え、本人がその環境に適應していければ、自閉症そのものは「治らない」としても、社会参加ができるようになり、障害のために活動が制限されることが減り、「治って」いくと言えるのではないのでしょうか。

## ★自閉症って、いつから分かるの？

誕生してしばらくの間は、普通の赤ちゃんと変わらないお子さんが多いようです。ただ後になって「そういえばあまり泣かない子だった」とか「視線を合わすことが少なかった」とか「棒のように突っ張って抱きにくかった」等とおっしゃるお母さんもいらっしゃいます。

生まれてすぐの赤ちゃんについては、まだ自閉症の原因が判明しないため、自閉症かどうか検査する方法は発見されていません。

知的障害を伴う自閉症児ならば、1歳を過ぎて言葉が遅いので気になり始め、1歳半検診で少しおかしいから様子をみましようと言われ、3歳頃までに診断に至るとというのが、よくあるパターンのようなのです。

一方、知的障害を伴わない自閉症児は、家庭では気付かれず、園などで他の子と関わっていく中で社会性の遅れが目立ち、初めて見つかる、ということもあります。

また、成人してからご自身で気になって医療機関を受診し、診断を受けられるケースも増えてきたようです。もちろん、その方たちも子どもの頃から社会性の弱さはあったのですが、当時はまだ診断する側の体制や精度が不足していたため診断名には至らなかったのではないかと考えられます。

## ★自閉症の人って、どんな所が違っているの？

自閉症の人と自閉症がない人とは、様々な違いがあります。

外国からのお客様と接する時、相手の文化や習慣を知っておくと、相手の立場に立って考えられるようになるのと同じで、自閉症の子ども達の感じ方や物事の捉え方を知ることで、自閉症児への支援の仕方が見えてくるのではないかと思います。

自閉症の子ども達は、異国の街角にたった一人置き去りにされた幼児のようなものかもしれません。人によっては感覚までも違っている場合があるのですから、子ども達にとっては異なる星に生まれてきたというような感じなのかもしれません。

自閉症の人は100人いれば100通り、それぞれ特性の現れ方は違います。ここでは一例として紹介させていただきます。

### ○ コミュニケーションのとり方の違い

私たちは、人とコミュニケーションをとる際、慣用句やたとえ話を交えた話し言葉に、言葉以外の表情や身振り手振りを加えて、バリエーション豊かに気持ちや考えを表します。

また、誰にも教えてもらわなくても自然に相手の言葉や表情などを読み取り、相手の気持ちを察することができます。

一方、自閉症の人は「耳からの情報を処理しにくい」「慣用句やたとえ話を、字義通り受け取ってしまう」「身振り手振りや表情、暗黙の了解などが理解しづらい」という特徴があるため、うまくコミュニケーションがとりづらいことがあります。

そのため、やりとりには工夫が必要です。

例えば、短い声かけで分かりやすく伝える。見て分かるようにメモを書きながら説明する。「これからスーパー行こうね」などの声かけをすると同時に、お店の写真など具体的なものを見せるというような工夫をすると分かりやすいようです。

## ○ 感じ方の違い

自閉症の人たちは私たちと感じ方が違います。

視覚、聴覚、味覚、嗅覚、触覚、五感全ての感じ方が私たちとは違うらしいのです。

自閉症は脳の障害です。目も耳も…異常はないように見えるのに、その感覚をつかさどる機能の働き方が私達と違うのだと思われます。

### 【目の感覚】

視線の使い方が不自然な子がいます。相手の目が怖いためなのか、横目でチラッと一瞬見るだけという場合もあれば、相手が恥ずかしくなるほどじっと見続ける場合もあります。

また目の前で指をヒラヒラさせてその隙間からものを見たり、本のページをパラパラ動かしながら見たりすることがあります。

### 【耳の感覚】

大声で呼びかけても振り向かないのに、お菓子の袋を開ける小さな音やテレビのチャンネルを替えるかすかな音でとんできたりします。耳ふさぎをして、聞こえる音の大きさをなんとか変えようとしたり、私たちにとって何でもないテレビのCMや赤ちゃんの泣き声などを嫌がったりすることもあります。

### 【鼻の感覚】

なんでもかんでも匂いをかいでみないと気がすまない子がいます。

シャンプーの匂いが好きな子や、人の体臭が大嫌いな子もいます。

### 【舌の感覚】

小さい頃はひどい偏食で食べ物にこだわる子も結構多いです。味に敏感すぎて、特定のメーカーのものでないと食べられない子もいます。例えば、お米は「こしひかり」でないと食べない…という子どももいます。

### 【皮膚の感覚】

そっと触られたり、頭をなでられたりするるのが苦手な子もいます。その同じ子がケガの痛みには平気だったりします。

また暑さ寒さにも鈍感で、冬に平気でTシャツだけで出かけたり、春になってもコートを脱げない子もいます。

逆に暑さ寒さにとっても敏感な子もいます。体温調整が難しく、汗をかけないで、気温に合わせて体温が上下する子もいるそうです。こんな子には周りの方が特に気をつけてあげなければなりません。

## ○ 言葉の使い方の違い

言葉の発達の遅れは自閉症の特徴、判定基準の一つになっています。

言葉をしゃべれない子も多いのですが、しゃべれるようになった子も、オウム返しだったり、抑揚や声の質、声の大きさが変わっていたりすることがあります。また話の内容がその場にふさわしくなかったりして、会話をうまく成立させることができない子もいます。

※注：オウム返し

呼びかけられた言葉をそのまま返す様子のこと。「ジュースほしい？」と聞かれて「ジュースほしい？」と答えます。イントネーションも語尾が上がった疑問形のままです。こんな答えの場合、本当にジュースがほしいこともあります。ホントは飲みたくなくても、オウム返しで「ジュースほしい」と答えてしまっていることもあります。

また、オウム返しをする場合、質問の意味が分からなくて、そのままの言葉を返している場合も多いようです。そんな時は、本人に分かる形（例えば「ジュースありますか？ありませんか？」など）にして、改めて聞いてあげてください。

## ○ とらえ方の違い

知的な遅れのない人でも、自閉症の場合、小学校の高学年になるまで

人にはそれぞれ心・考え・思いがある、というのが分からないことが多いそうです。相手の言動の裏にある意味を読み取ることが苦手なため、相手が嘘をつくことがあるという事にも考えが及ばないようです。

また少し理解できるようになっても、社会生活を営むには十分とは言えないケースもあります。

また、とらえ方の違いとは少し違いますが、自閉症の人は自分なりの決まりやこだわりを持っていて、それが本人の納得できない理由で変えられたり、許されなかったりすると辛い思いをするようです。時にはパニックとなって周りを慌てさせることにもなります。

## ★自閉症の人って、どれくらいいるの？

最近の調査では、100人に1人の割合で生まれてくると言われています。

10年前に出した、最初のしおりでは「大体1000人に一人から二人の割合」と書いていました。ですから、この10年でその割合は5倍から10倍近く増えたことになります。

その理由の一つは、診断の精度が上がったことがあると思われます。それまでは「少し変わった人」と思われていた方たちの中に、知的障害を伴わない自閉症やアスペルガー症候群の方たちが含まれていたことが分かっています。もしかすると、他にも環境因子などの原因があるかもしれませんが、まだどれも確実ではないようです。

ここでお伝えしたいのは、自閉症の子どもたちは私たちの周りにはかなり多くいるということです。2002年に文部科学省が全国で行った調査では、LD（学習障害）やADHD（注意欠陥多動性障害）などを含めた発達障害を疑われる子どもたちは普通学級の6.3%もいることが分かっています。自閉症はLDやADHDを併

発することもあるので、もしかするとその割合は100人に1人よりもっと多いのかもしれませんが。

また、自閉症のうち5人に4人は男の子だといわれます。これも世界中で同じです。

## ★自閉症の人って、特別の才能があるの？

ダスティ・ホフマンが主演した映画「レインマン」(1988年アメリカ)、この映画によってアメリカでの自閉症の理解は10年分進んだと言われますが、その「レインマン」を見た方などから、「自閉症の人って何か特別な才能があるんですか？」と質問されることがあります。

たしかに、積み木模様のテストや数の復唱などの、視覚や単純な記憶のテストでは、普通の子以上の力を示す子もいます。こだわりが集中力となって、何十年も先のカレンダーを覚えていたり、漢字博士と呼ばれたりする子もいます。相対性理論を発見したアインシュタイン博士も高機能自閉症かアスペルガー症候群だったのでなかったのか、という人もいます。実際のところ、全ての自閉症児が「特別の才能」を持っているというわけではありません。

しかしながら、集中して一つのことにのめりこめる、自閉症スペクトラム(虹のような連続体という意味。自閉症やその周辺の障害を表します)の現れ方が「特別の才能」に見えることはあるかもしれません。

## ★高機能自閉症って何？

「高機能自閉症」とは、先に述べた自閉症の診断基準の三つ組(①コミュニケーションの障害 ②社会性の障害 ③想像力の障害)はあるが、知的に遅れのない状態のことです。本来はIQで100程度以上の方のことですが、IQが70程度以上の方で、知的障害に含まれず、福祉サービスを受けられない場合にも「高機能自閉症」と診断される場合もあるようです。

また最近よく耳にするようになった「アスペルガー症候群」とは、自閉症スペクトラムの中でも、言葉の発達に遅れがない場合を表します。

知的な遅れのない高機能自閉症との違いは、最初から言葉の遅れがあるかないかなのですが、高機能自閉症の子どもたちも成長するにつれ会話はできるようになるので、大人になると区別はつきにくくなります。

療育する際に、配慮することはほとんど同じなので、高機能自閉症でもアスペルガー症候群でも同じように接していて問題ないと思います。融通がききにくく、暗黙の決まりが分からない、こだわりが強いなどの特徴は同じです。

## ★自閉症の人と、知的障害の人はどう違うの？

自閉症と知的障害はまったく別の基準で診断されます。

自閉症の人の中には知的障害の重い方もいらっしゃいますが、先に述べたように知的障害がない方もいます。



知的障害もある方へは、自閉症と知的障害、それぞれに対して目的を持って支援していくことが大切です。花粉症と鼻風邪の薬が違うように、同じように知的障害があっても、自閉症の子どもとそうでない子どもとでは教育方法や適切な対処の仕方は違ってきます。

それぞれが正しい教育によって、よりよい人生がおくれるように、きちんとした診断と対処方法がのぞまれます。

知的障害がないタイプ（高機能自閉症・アスペルガー症候群）は、純粹に「自閉症」だけを持っている人です。知的障害があってもなくても、「自閉症は自閉症」。同じ支援が有効に働いていきます。ではその支援方法について、次の章でもう少し詳しく触れていきます。

## 第2章 自閉症児の育て方

### ★自閉症の人には、どんな風に話しかけたらいいの？

自閉症の人は、一般的に聞きとりが苦手ですから、目で見えて分かるような形で伝えると理解しやすいようです。これをお読みのあなたが、ご家族の方や学校の先生のように、いつも関わってくださる方なら、写真や絵カードのような目に見えて消えてしまわない物を用意し、それを使って話しかけてください。文字の読めるお子さんなら文字に書いて伝えてみてください。

もしあなたがご近所の方やボランティアの方で、それらの物がすぐに用意できなければ、今何をすればいいのかできるだけ簡単なことばで、短く、要点だけを簡潔に話してください。

たとえば走り回っている子に座ってほしいのだとしたら「そんなに走りまわっていたらあぶないでしょ、だめじゃないの！」などという否定的な言葉かけでは、あなたが何をしてほしいのかが自閉症の子ども達には伝わりません。

そんな時には、イスを示し『座って』と指示をしてあげてください。

短い単語「座って」「食べて」「立って」「歩いて」…などのように、語尾が「～て」で終わるような言い方が伝わりやすいようです。

また、言葉で伝わらない場合は、大人が見本を見せると分かる場合もあります。

大きな声で話しかけられると叱られていると感じる子もいますので、静かな声でハッキリ毅然と対応すると、今何をすればいいかが伝わりやすいでしょう。

### ★自閉症の子は、どんな風に育てたらいいの？

「自閉症」と、はっきり診断されるのはだいたい2歳過ぎが多いようです。そして自閉症としての特徴が顕著になるのも、この頃から就学前までの時期でしょう。

診断を受けた直後は、どうしたらいいか、なにをしたらいいのか分からず、途方にくれる日々を多くの親が経験しています。

その頃は同時に子どもの多動が目立つ時期でもあります。多動の激しいタイプのお子さんの場合、一時も目の離せない日々が続きます。いくら気をつけていても、一瞬の隙にいなくなって警察の迷子係のお世話になった方もいらっしゃいます。

また睡眠障害のため、昼夜が逆転したかのように、ちっとも寝ないで朝まで起きているような子もいます。

このように、診断直後の親は肉体的にも精神的にも辛い状態に追い込まれます。

でも「今が一番大変な時期」と思えば、なんとか乗り切れるのではないのでしょうか。

経験から言うと、親がイライラすると、かえって子どもは夜泣きが激しくなったりするものです。優しく付き合ってみようと思えば、眠ってくれる場合もありました。

そして、しっかり育てていけば、小学校に入る頃にはだんだん落ち着いてくる子が多いのです。

入学してからの学校生活では、直接子どもに関わる先生だけでなく、校内のできるだけ多くの先生方に自閉症を正しく理解していただくことから支援は始まると思います。

環境の様々な要因によっておきる後天的な情緒障害とは違い、自閉症は先天的な脳の障害なのです。でも、以前は自閉症児のための特別クラスを「情緒障害児学級」という名称で呼ばれていたせいか、今も誤解されている方もいらっしゃるようです。

そのため、耳からの聞き取りが苦手な子に、優しく話そうと思って丁寧に長々と話しかけたり、体にさわられるのが耐えられない子にスキンシップをはかったり…と、よかれと思う働きかけが、逆に自閉症の子どもを苦しめていることもあります。

自閉症の子どもには、短く簡潔な言葉で、できれば見本や実物、カード、文字など目に見えるものを使って指導していただければ、学習や次の行動に移る時にスムーズに取り組めると思います。

また時間の流れがうまくわからず、行動の見通しがつきにくいとか、待つことが苦手で不安になる子も多くなります。本人の理解レベルに合った、目で見て分かるもの（具体物・写真・絵・文字など）を使って、スケジュールを作って示してもらえただけで、ずいぶん不安な状態が改善されます。

さらに、その時間がどのくらい続いて、終わったら次に何をするのかまでが子ども達に分かる形で示してあげれば、子どもたちはより安心して待つことができると思います。

（詳しいことは、後の参考文献を参照ください）

上記のような取り組みは家庭でも学校でも基本的に同じだと思います。

「食事時間」「買物」「風呂」などの時間を決めてなるべく変えない。

もしも変更する時には前もって予告する、なども忘れてはならないでしょう。

将来の目標や、子どもの将来像を考えた上で、今どう育てていくか、なにを教えるかを学校と家庭で話し合い、協力しあって育てていくことが大切です。

自閉症という障害があっても、自立して社会の中で生きていくことは可能です。一人の人間として、自分の人生を主体的に生きていくためには、小さい頃からの関わり方がとても重要です。

## ★自閉症児の担任になったのですが？

保育園や幼稚園の頃、周りの子ども達は、自閉症の子どもの行動をそんなに気にしないかもしれません。でも小学校にはいる頃になると、「〇〇ちゃんは、どうしておしゃべりしないの？」「どうして急に走り出しちゃうの？」など、色々不思議に思うようになります。そんな時、特に普通学校では、担任の先生からクラスの子ども達にうまく話してもらえるとありがたいです。

第1章に書いたような自閉症についての説明をクラスの子ども達に分かるような例え話にして説明してもらえれば助かります。

(ただし、事前に保護者と相談し、保護者がクラスメイトへの説明を希望した場合に限ります)

自閉症児が困っている時にはみんながワーと一斉にまわりに集まるのではなく、そばにいるクラスメイトが簡単な言葉で、できれば絵や文字を使って助けられるようにクラス全体を育てていただければ、自閉症児が混乱することも少ないと思います。

同時に、自閉症児本人が自分でやろうとしている時には必要以上に世話を焼かずに見守り、自分でできた時にみんなで喜べる、そんな優しい気持ちがクラス全体に育てば、自閉症児だけでなく、みんなの成長にも繋がっていくと思います。

特別支援教育が始まりましたが、自閉症児への支援は他の子にとっても分かりやすい支援となると思います。一方で、クラス全員への指示は自閉症児には伝わらないこともあります。「〇〇くん」と本人の注意を促してから、今やるべきことを見て分かる絵・文字、簡潔な言葉で示していただけると分かりやすいようです。

## ★自閉症の人って、どんな事をして楽しんでいるの？

大人になって安定して暮らしている自閉症の人に共通しているのは、家の中や仕事先に自分の役割があることと、自分で楽しめる趣味を持っていること、と聞いています。一人で楽しめる趣味を持つことは、私たち以上に大切だと思います。

自閉症の人も、楽しみや余暇の内容は私たちとそんなに変わりません。

テレビゲーム、音楽を聴くこと、カラオケ、演奏会、旅行やキャンプ、絵画や木工、陶芸、写真、それにボーリング、スキー、サイクリングなど色々あります。恐竜や怪獣、鉄道などが好きな子どもも多いようです。また、料理・買物などの家事も意外と余暇として楽しめると思います。

ただ、なかなか自分で趣味を見つけて楽しむというのは、なかなか難しいようです。本人が楽しめるものは何か？と周りの人が用意して色々試してみることが必要なようです。

小説などのように、登場人物の心理やストーリー展開をつかむために想像力を要するものは、高機能自閉症の人でも難しい場合があるようです。また、団体競技(球技など)は、複雑なルールが覚えられなかったり、あ

るいは勝ち負けにこだわりすぎたり、興味がなかったり、臨機応変に動けなかったり、もともと人とコミュニケーションを取ること自体が苦手だったりするためなのか、取り組みにくいようです。

スポーツであれば、一人で楽しめる水泳やマラソンなどの個人競技の方が自閉症の人に向いているようです。マラソン大会などで自閉症の方を見かけることも多いです。小さい頃から、少しずつ本人のペースで走っているうちに好きになってくれるかもしれません。

こんな風に生涯楽しめる趣味をうまく見つけてあげられれば、これからの長い人生がより彩りあるものになっていくでしょう。

## ★自閉症ではないか？ と心配しているのですが

この質問については、私たちはただの親達ですので、素人判断であれこれ申しあげることにはできません。

でも、もしあなたのお子さんに「言葉が遅い」「指さしをしない」「視線が合わない」「ごっこ遊びをしない」「呼んでも振り返らない」「つま先歩きをする」・・・などの気になることがあって、自閉症ではないかと心配されているのなら、一刻も早く専門機関（児童相談所、各医療機関、保健センターなど）で受診されることをお勧めします。

医療機関といっても、自閉症の場合は小児科では分かりにくいことがあります。特に小さいお子さんの場合は児童精神科を受診してください。ただ児童精神科のお医者さんの数が少ないため、予約から初診まで時間がかかることがあります。（岡山では、4～6ヶ月も待たなければならない場合もあります）ですから「気になることがあったら、まずはすぐ予約を！」です。

自閉症に限らず早期発見、早期治療が大切なのは全ての病気、障害で同じだと思います。

ただお子さんが小さすぎた場合、「まだ判定はできない、もう少し様子をみましょう」と言われるかもしれません。

何の支援もうけず、不安な気持ちのまま様子を見ているのは、親としても辛いものです。もし自閉症の兆候が見られるのなら、診断を待つ間にも療育的な関わりを始めたら良いと思います。知的障害だけのお子さん、もしくは他の障害のお子さんと違い、お母さんが一緒によく遊んであげたり、しっかり話しかけたりするだけでは障害は改善されていきませんし、子どもも混乱して苦しむことになると思います。療育的な関わりを家庭で始めることは、環境を子どもに合わせて分かりやすくすることなので、良いことはあっても悪影響はないと思います。

自閉症には、それに似た障害としてLDやADHDなどがあります。またそれぞれを合わせ持っている場合もあります。アスペルガー症候群を自閉症とは別の障害ととらえる立場の方もいらっしゃいます。それぞれの障害によって注意すべき点は少しずつ違っています。

でもこれらの障害でも、周りの環境を整理して、できるだけ本人に成功したという経験を積ませていく、とい

う取り組み方は同じだと思われま。正確な診断ができる時まで「様子を見ましよう」と言われた時は、とりあえず、納得できるお話をしてくださった人と一緒に療育を始めていきましよう。

## ★自閉症と告げられたのですが、これから？

子どもとより良くつきあい、子どもの持っている力を伸ばしていくためには、まず前向きに障害のことを学んでいくことが一番の近道だと思いま。

親を困らせる行動が、自閉症の障害特性だと分かると、「なんでこんな事をするの！なんで分らないの！」と怒ったり泣いたりすることは減ってきて、「どうい風風に伝えれば、この子にも分かるのらるう？」と工夫して、前向きに考えられるようになります。なによりお母さんの気持ちが安定してくるのではないでしようか。

また、子どもに役立つ情報や、同じ障害の子どもを育てる親同士が励ましあう場も必要でしよう。

私たち「岡山県自閉症児を育てる会」は岡山県内で、自閉症児を持つ親たちが、同じ悩みを分け合って、親と子で頑張っていこうという会です。

困った時はいつでも声をかけてください。お互い親同士です。難しい事はわかりませんが、我が子たちに幸せな人生を送らせてやりたい、暮らしやすい環境を作ってあげたい、そう願う熱い思いにあふれた会です。

私たちの会では、水泳教室やサッカークラブ、キッズルームやキャンプ、クリスマス会などを行っています。お母さんたちのためには、セミナーや勉強会、茶話会など、毎月色々な企画があります。

就学前の子どもたちに適切な療育を行いたいという思いから、自閉症児のための児童デイサービスも行っています。

「たった一人で悩まないで、私たちがいるよ」ということ、たくさんの同じ障害がある子どもを持つ仲間がいることを伝えたいです。

みんなで子どもを育てていきましよう！

---

## あとがき

私たち「岡山県自閉症児を育てる会」が、最初に「自閉症のしおり」を作り、自閉症の理解のために岡山県下に10,000部を配布させていただいてから、ほぼ10年が経過いたしました。

その間、自閉症の話題がマスコミでドラマなどにとりあげられることも増え、少しずつ自閉症についての理解が進み、誤解されることも減ってきたように思いま。

10年前にはあまり知る人もいなかったアスペルガー症候群や高機能自閉症も今や珍しくありません。

この度、文部科学省より「発達障害を含む特別支援教育におけるNPO等活動体系化事業」の一環として、新たな「自閉症のしおり」作成のための助成金をいただけることになりました。そこで内容を見直し、時代に合ったしおりを作りました。

10年前に比べると、自閉症についての解説書・専門書が書店に多数並ぶようになりました。それら多くの書籍とこの小さなしおりとの違いは、このしおりが自閉症の子をもつ親たちによって、同じ仲間のために作ったものだという事です。自閉症児の親の視点から書いているので、同じ立場の親御さんに特に読んでいただきたいです。周りで支援して下さる方々や自閉症を理解しようとして下さる一般の方にも読んでいただくと嬉しいです。

今回、文部科学省からの助成をいただきましたので、最初の10,000部は無料配布することができます。わが子のために、少しでも自閉症への理解を広めたいというところがあれば、遠慮なく配っていただきたいと思います。地域社会に理解してもらおうとする活動は、次に生まれてくる子ども達のためにも役立っていくでしょう。

最後まで読んでいただいてありがとうございました。  
このしおりが少しでもあなたの役に立つなら幸せです。  
あなたの近くにおられる自閉症がある子どもや大人が、幸せで、将来もこの地域で自然にみんなの中に溶け込み、生き生きと暮らしていけるよう、私たちががんばりたいと思っています。

NPO法人岡山県自閉症児を育てる会

---

## 発行に寄せて

この『自閉症のしおり』を読んでみて、皆さんはどのような感想を持ちましたか？  
このしおりを作ったのは自閉症の子育てを今も続けている家族なのです。皆が分からなくて不安だったこと、今もお互いで相談していること、そうした日々の家族の経験がいっぱい詰まったしおりなのです。  
皆さんは一人ぼっちではありません。一緒に悩み、一緒に考え、一緒に喜ぶ仲間が必ずいることを知ってほしいと思います。

自閉症の子どもと関わるようになって、自分が予想しなかった行動を何度も目にしました。自分が驚く、またどきっとするような鋭い質問を受けることがありました。確かに子どもたちには、サポートが必要であるかもしれません。私たちとは違う発想、感じ方で判断することもあります。でも子どもは自分ができる限りの頑張りや主張を私たちに見せています。私はこれまで、子どもたちとどう向き合っていくのか？という支援者の姿勢について、子どもたちを通して問われてきたように思います。子どもたちと出会う前の自分と、出会った後の自分を比べてみると、自分の「価値観」がとっても広がったことに気づきます。

自分を成長させてくれたのは、まぎれもなく子どもたちとその家族でした。

そんな素敵な経験をくれた皆さんに、本当に「ありがとう」。  
そしてこれから出会うであろう皆さんに「よろしくお願いします」。  
このしおりは家族から皆さんへのそんな挨拶状なのかもしれません。

2010年3月  
川崎医療福祉大学TEACCH部 重松 孝治

## 【 参考文献 と お薦め図書 】

親の目で選んだお薦め図書です。学術的・専門的というよりは、読みやすさ、分りやすさ、共感しやすさがあり、元気の出る本を選んでいきます。(2010年3月)

- |                                   |                       |
|-----------------------------------|-----------------------|
| 『 「その子らしさ」を生かす子育て 』改訂版            | 吉田 友子 (中央法規)          |
| 『 あなたがあなたであるために』                  | 吉田 友子 (中央法規)          |
| 『 自閉症児のための TEACCH ハンドブック 』        | 佐々木 正美 (学研)           |
| 『 こうすれば伸びる自閉症児の指導法 』              | 上岡 一世 (明治図書)          |
| 『 就労自立を果たす指導法 1～3 』               | 上岡 一世 (明治図書)          |
| 『 光とともに・・・ 1～14 』                 | 戸部 けい子 (秋田書店)         |
| 『 自閉症の息子と共に 1～3 』                 | 明石 洋子 (ぶどう社)          |
| 『 自閉症の特性理解と支援 』                   | 藤岡 宏 (ぶどう社)           |
| 『 自閉症の人の人間力を育てる 』                 | 篁 一誠 (ぶどう社)           |
| 『 自閉症ガイドブック 』 乳幼児編・学齢期編・思春期編・成人期編 | 日本自閉症協会               |
| 『 大人のアスペルガー症候群』                   | 佐々木 正美・梅永 雄二 (講談社)    |
| 『 自閉症 成人期に向けての準備 』                | パトリシア・ハウリン (ぶどう社)     |
| 『 自閉症児との接し方 』                     | ローナ・ウィング (ルガール社)      |
| 『 自閉症スペクトル ～親と専門家のためのガイドブック 』     | ローナ・ウィング (東京書籍)       |
| 『 自閉症の治療教育プログラム 』                 | エリック・ショプラー (ぶどう社)     |
| 『 ガイドブック アスペルガー症候群 』              | トニー・アトウッド (東京書籍)      |
| 『 自閉症の親として 』                      | アン・パーマー 他 (岩崎学術出版社)   |
| 『 自閉症の治療教育プログラム 』                 | エリック・ショプラー 他 (ぶどう社)   |
| 『 自閉症だったわたしへ 』                    | ドナ・ウィリアムズ (新潮社)       |
| 『 我、自閉症に生まれて 』                    | テンプル・グランディン (学習研究社)   |
| 『 ぼくは うみが みたくなりました 』              | 山下 久仁明 (ぶどう社)         |
| 『 アスペルガー症候群の子育て 200 のヒント 』        | ブレンダ・ボイド (東京書籍)       |
| 『 指導年令がわかる 社会的自立のための指導プログラム 』     | 上岡 一世 (明治図書)          |
| 『 アスペルガー的人生 』                     | リアン・ホリデー・ウィリー (東京書籍)  |
| 『 自閉っ子、こういう風にできてます！ 』             | ニキ・リンコ、藤家 寛子 (花風社)    |
| 『 高機能自閉症 アスペルガー症候群 入門 』           | 内山 登紀夫 他 (中央法規)       |
| 『 言葉のない子と、明日を探したころ 』              | 真行寺 英子・英司 (花風社)       |
| 『 こんなとき、どうする 発達障害のある子への支援 』       | 内山 登紀夫 他 (ミネルヴァ書房)    |
| 『 自閉症児の「きょうだい」のために 』              | サンドラ・ハリス (ナカニシヤ出版)    |
| 『 自閉症児のための絵で見る構造化 』               | 佐々木 正美 (学研)           |
| 『 自閉症のTEACCH実践 』                  | 佐々木 正美 (岩崎学術出版社)      |
| 『 自閉症児の発達単元267～個別指導のアイデアと方法 』     | エリック・ショプラー (岩崎学術出版社)  |
| 『 自閉症治療の到達点 』                     | 太田 昌孝・永井 洋子 (日本文化科学社) |
| 『 自閉症入門 ～親のためのガイドブック～ 』           | バロン・コーエン 他 (中央法規)     |
| 『 自閉症のすべてがわかる本 』                  | 佐々木 正美 (講談社)          |
| 『 自閉症の子どもたち 』                     | 茂木 俊彦、太田 昌孝 他 (大月出版)  |

『 自閉症のトータルケア 』	佐々木 正美 (ぶどう社)
『 「障害児なんだ うちの子」 って言えたおやじたち 』	町田おやじの会 (ぶどう社)
『 ソーシャルストーリーブック 』	キャロル・グレイ (クリエイツかもがわ)
『 コミック会話 』	キャロル・グレイ (明石書店)
『 地球生まれの異星人 』	泉 流星 (花風社)
『 トミーの夕陽 』	鶴島 緋沙子 (つげ書房新社)
『 虹の架け橋 』	ピーター・サットマリ (星和書店)
『 自閉症児の保育・子育て入門 』	中根 晃 (大月書店)
『 発達障害のある子の保育の手だて 』	佐藤 暁・小西 淳子 (学研)
『 星降る夜は肩ぐるま 』	遠藤 康弘 (蔵書房)
『 モーツァルトとクジラ 』	ジェリー/メアリー・ニューポート (NHK出版)
『 発達障害のある子とお母さん・先生のための 思いっきり支援ツール 』	武蔵 博文・高畑 庄蔵 (エンパワメント研究所)
『 家庭で無理なく楽しくできる生活・学習課題 46 』	井上 雅彦 (学研)
『 自閉症や知的障害をもつ人との コミュニケーションのための 10 のアイデア 』	坂井 聡 (エンパワメント研究所)

※その他お薦め本紹介サイト <http://ameblo.jp/tochitaro/>

特定非営利活動法人 (NPO 法人)

## 岡山県自閉症児を育てる会

〒709-0826 岡山県赤磐郡市和田 194-1

電話 086 - 955 - 6758

FAX 086 - 955 - 6748

E-Mail <mailto:acz60070@syd.odn.ne.jp>

このしおりは文部科学省 平成21年度「発達障害を含む特別支援教育におけるNPO等活動体系化事業」より事業助成をいただき作成しました。

可愛いカットもいっぱい、読みやすい冊子 (A5版:32 ページ) もあります。

冊子をご希望の方は、送料共で 220 円切手同封で事務局までお願いします。(1冊 80 円 + 送料等)

もちろん、このHPのプリントアウトは自由ですし、届いた冊子のコピー・印刷も自由にしていただいて結構です。

(最初の1万部は、助成をいただいて無料で県下に配布できたのですが、助成数量が終了してしまったので、今後は実費だけは、申し訳ないのですがご協力をお願いしています。)

願いは、正しく自閉症を理解してくださる方が一人でも多くなること。それだけです。