

「生きづらさ」の正体

信州大学医学部 子どものこころの発達医学教室
附属病院子どものこころ診療部
長野県発達障がい情報・支援センター「といろ」

本田秀夫

発達障害とは？

- 行動特性になんらかの特記すべき異常がある
- その異常は乳幼児期からみられ、成人後も残る
- その異常が要因となって、生活に支障をきたす

自閉スペクトラム症 (Autism Spectrum Disorder ; DSM-5-TR)

- A. 社会的コミュニケーションおよび対人的相互反応の持続的な欠陥
- (1) 相互の対人的-情緒的関係の欠落
 - (2) 非言語的コミュニケーション行動を用いることの欠陥
 - (3) 対人関係を発展させ、維持し、理解することの欠陥
- B. 行動、興味、活動の限局された反復的な様式 (以下の少なくとも2つ)
- (1) 常同的／反復的な運動、物の使用、会話
 - (2) 同一性への固執、習慣への強いこだわり、言語／非言語的な儀式的行動パターン
 - (3) 強度や対象が異常で、きわめて限定され執着する興味
 - (4) 感覚刺激への過敏さ／鈍感さ、環境の感覚的側面への並外れた興味
- C. 症状は発達早期に存在 (対人的要求が本人の能力の限界を超えるまでは明らかにならないか、学んだ処世術で隠れるかも)
- D. 症状は社会的、職業的、他の重要な領域で臨床的に意味のある障害を引き起こす
- E. 知的能力障害 (知的発達症) または全般的発達遅延で説明できない しばしば併存し、併存診断するのは全般的な発達レベルよりも社会的機能が低いとき

自閉スペクトラム
(Autism Spectrum)
の特性

自閉スペクトラム症
(Autism Spectrum Disorder)
の診断

小児期から成人期にかけての変化

知的発達症

- 就学後に知能が大幅に上昇する症例は稀である

自閉スペクトラム症

- 対人行動の質的異常は、軽減するがゼロにはならない
- 興味の限局やこだわり行動は、対象や様式を変えながら持続する

注意欠如多動症

- 多動・衝動性は、軽減するがゼロにはならない
- 不注意症状は、青年期・成人期の方が問題となりやすい

ASの人の対人関係:「できない」より「疲れやすい」

- 対人関係は、一般の人の何倍も疲れる
- 楽しく過ごしても、後から疲れを感じる
- 大人でも、仕事はよくできるのに週5日働くと疲れが取れない人がいる

グレーとは

白ではなくて

薄い黒

本田秀夫

(60歳・男性／長野県)

発達障害：本来の特性とそうでないもの

本来の特性

- 対人関係・コミュニケーション・活動のパターン化・こだわり・感覚の異常 (ASD)
- 多動・衝動・不注意 (ADHD)
- 読字・書字・計算 (SLD)
- 粗大運動・微細協調運動 (DCD)

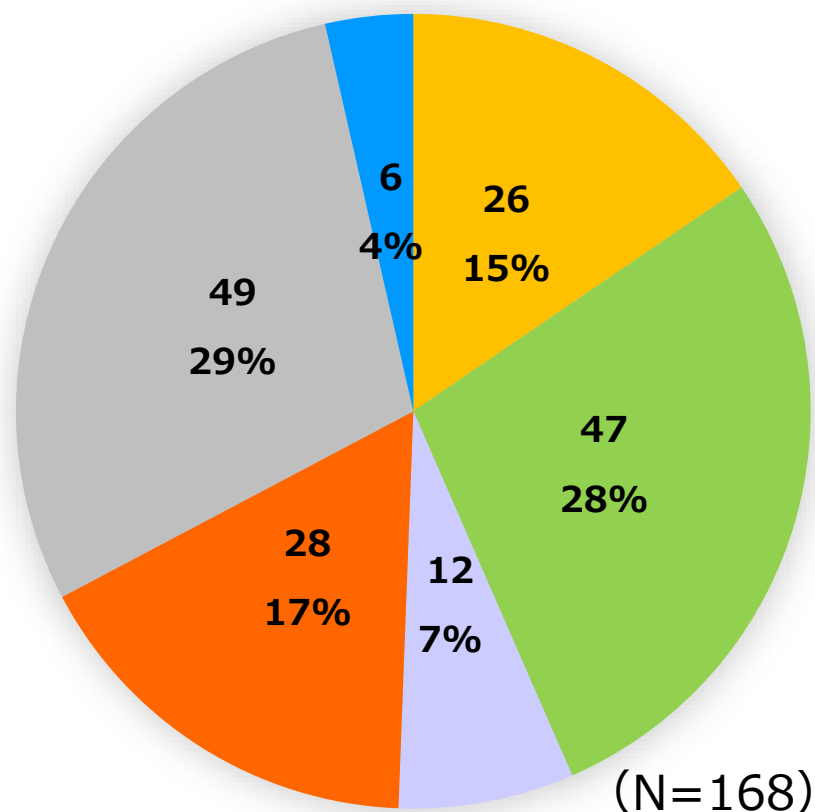
本来の特性ではないもの

- 感情・情緒の変動
- 睡眠の異常

発達障害の特性に他の問題が併存している人たち

- なんらかのストレスやトラウマ体験がある
- 発達障害の特性が感情反応によって修飾される

社会参加（就労・高等教育）



- 就労（サポートなし）：一般企業就労とボランティア
- 就労（サポートあり）：特例子会社
- 大学または大学院：就労している大学生1人を含む
- 障害者就労支援：就労A型，B型，就労移行支援事業所
- 障害者施設：生活介護事業所
- 無職で家居

※ 無職で家居の6人中4人は5歳時IQ>85で、義務教育期間中に特殊教育/特別支援教育を受けなかった。

(Iwasa et al: J Child Psychol Psychiatry, 2022)

学童期以前から支援を受けている人

- ストレスやトラウマ体験を回避できた場合、必要に応じて発達障害の特性に対する福祉的支援を行うのみ
- 運悪く二次障害が生じた場合、二次障害に対する精神科治療を要する

思春期以降に医療・支援につながる人

本人に特性の自覚がある場合

- 主訴は「二次障害の症状」または「自分探し」
- 二次障害があれば精神科治療の対象

本人に特性の自覚がない場合

- 不適応に対する認識が周囲とずれていることがある
- 相談の習慣が形成されていないことが多い

特性はあるが医療・福祉につながない人

医療が不要の人

- 特性と相性のよい環境で育ち、情緒が安定している
- 特性を自分の個性として受容している
- 学童期以前から支援を受けていた人の一部も含まれる

本当は医療が必要な人

- 特性を自覚していない
- 特性を自覚しているが、診断されたくない

仮想事例Bさん：45歳女性

- 言語発達は早く、就学前から平仮名、片仮名、数字の読み書きができ、いつも本を読んでいる子どもだった。
- ままごとや人形遊びが好きでなかったため、小学生の頃は女子よりも男子と遊ぶことの方が多かった。
- 車酔い、偏食、特定の模様を見ると吐き気など、感覚の異常を示唆するエピソードがあった。

Bさん:40代前半まで順調

- 交友は狭いが友だちは数人いた。成績上位で、頼まれると快くノートを貸したので、一目置かれていた。
- 大学の文学部を優秀な成績で卒業し、企業で事務の仕事をしていた。
- 25歳のときに結婚し、退職。26歳のときに女兒を出産。
- 子どもと遊ぶのは好きだったが、人形遊びは苦手。
- 「ママ友」が数名いたが、幅広い人づきあいは疲れた。
- 子どもが大学に入学後、事務のパート（週2回）を始めた。仕事ぶりは着実ですぐに信頼を得て、誘われて正社員になった。

Bさん:45歳で異変が

- 正社員になり、パートの従業員管理に負担を感じた。
- ルーズな人が気になって仕方がない。しかし細かく指摘し過ぎると相手も気を悪くすると思うと、悩む。
- 家でも考え込むことが増えた。
- 正社員になって半年ほどした頃から、中途覚醒、早朝覚醒、倦怠感、意欲低下、抑うつ気分が出現した。

生活の変化による事例化

好きなこと, やりたいこと中心の生活
興味のないことは, しなくてよい生活



興味がないのに責任を伴う生活

「選好性(preference)」からみた自閉スペクトラム

関心

- 特定の物に強い興味をもつ
- 反面, それ以外の物にはほとんど興味がない

やり方

- 特定の手順を繰り返すことにこだわる
- 常同的な動作を繰り返す

ペースの維持

- 他者にペースを乱されたくない

NBA

- 1990年代後半からBSで試合を見るようになった
- インディアナ・ペイサーズ一筋でキャリアを終えたReggie Miller 推し
1995年イースタン・カンファレンスの対ニューヨーク・ニックス戦で、試合終了まで残り16.4秒で6点を追う状況で、ミラーはスリーポイント2本、フリースロー2本で8得点し、107-105で逆転勝利した
- 2003～2004シーズンのデトロイト・ピストンズに、チームプレイの神髄をみた
(Chauncey Billups, Richard Hamilton, Tayshaun Prince, Ben Wallace, Rasheed Wallace)
- 昨シーズンのプレイオフ以来ニューヨーク・ニックス推し
今年にはJalen Brunson, Josh Hart, Donte DiVincenzo, Mikal Bridgesのビラノバ大カルテットが誕生し、優勝を狙える



コミュニケーションの目的

AS的コミュニケーション

- 情報を交換することが目的
- 興味のない話題では、会話の必然性がない

非AS的コミュニケーション

- コミュニケーションをとること自体が主たる目的
- 会話を維持するために話題を仕入れることもある

自閉スペクトラムの人の健康でハッピーな生き方

- プライベートタイムを最優先する
- やりたいことから順にやる
- 睡眠はちゃんととる
- やるべきとわかっているけど気が進まないことは、余った時間にする

過剰適応

自分のやりたいことや都合を過剰に我慢して、
周囲に合わせることを無理にがんばり過ぎること

自閉スペクトラムの人たちにみられる感覚過敏

- 聴覚, 視覚, 嗅覚, 触覚, 味覚などのいずれかの感覚を鋭敏に感じ過ぎて, つらくなる場合がある
- 練習しても慣れないばかりか, より鋭敏になってしまうことの方が多い
- 可能な限り苦手な感覚刺激にさらされることのないよう, 環境を調整する

神経発達症の人たちへの支援の課題

- スキル獲得や就労中心の支援に偏り過ぎている
- 発達障害の特性に特化した生活支援・余暇活動支援の仕組みが不十分
- QOL (Quality of Life) / 生きがいに関する研究が少ない

「神経学的多様性(neurodiversity)」の視点

➤ 生来性の生物学的変異

➤ 社会的マイノリティ

…… 支援対策は、人種問題や性的マイノリティの多様性などへの対策と共通点がある。

社会的少数者はストレス因関連障害のハイリスク

- 本来は独自のアイデンティティと自己肯定感を持ってしかるべき
- しかし、多数派向けに調整された社会の枠組みの中でストレスや逆境体験に晒されるリスクが高まる

「神経学的多様性」モデルにもとづく支援のイメージ

社会的少数者の社会参加促進

- ストレスや逆境体験に晒されることの予防
- 生じてしまったストレス因関連障害への対応
- 本人が持てる力を発揮して意欲的に社会参加するための支援

ハラスメント被害のハイリスクとしての発達障害

個人のレベル

- クローズの場合：「変わり者」としていじめる・排除する
- オープンの場合：「障害者」としていじめる・排除する

制度のレベル

- 特別支援教育の対象児童・生徒の参加機会を保障しない
- 障害者雇用で採用した人の待遇を低くする

文化のレベル

- マイノリティにとって抑圧的な文化：ex.「郷に入っては郷に従え」
- 発達特性にとって不利な社会常識：ex.「あいさつは基本」

ハラスメント加害のハイリスクとしての発達障害

個人のレベル

- 自分への攻撃から防御しているつもりで相手にハラスメントを加える
- ハラスメントや虐待の連鎖に飲み込まれる

制度のレベル

- 特別支援教育の対象児童・生徒を差別する
- 後輩・部下・非正規雇用職員を差別する

文化のレベル

- 差別的な社会文化を素直に吸収して無自覚に実践する
- マイノリティへの差別的な思想に染まり, 固執する

本当の自立とは？

自己決定力(自律スキル)

自分でできることとできないことを判断できる

相談力(ソーシャルスキル)

できないことについて他の人に援助を求める

本人の認知様式に合わせた環境調整

- 理解しやすいモダリティ
- 理解しやすい用語と言い回し
- 理解しやすい筋道
- 自分で熟考して判断することの保障
- 意欲を持てるテーマや題材
- 感覚異常への配慮

限局性学習症への合理的配慮

字を読むのが苦手

- パソコンやタブレットに文章の読み上げ機能を活用する

字を書くのが苦手

- パソコン、タブレットなどで漢字変換してプリンターで出力する
- 黒板に書かれたものを写真に撮る
- パワーポイントなどであらかじめ資料を作って配布する

計算が苦手

- 電卓などを用いる。

自閉スペクトラム症への合理的配慮

あいまいさを避け、具体的に伝える

- 「15ページの終わりまで」「終わったら報告してから帰っていいよ」など

視覚的な情報を用いる

- 書面や写真などを用いて視覚情報化して伝える

感覚過敏に配慮する

- 苦手な感覚刺激にさらされることのないよう、環境を調整する

注意欠如多動症への配慮

合理的配慮

- ふだんの多少のミスや抜けは大目に見つつ、本当に重要な場面だけは失敗せずうまくやることを目指す
 - Ex. 「コツコツ」よりも「一発勝負」
 - Ex. 「前もって」よりも「ギリギリセーフ」

薬物治療を勧める

- 服薬によって多動・衝動や不注意症状が改善する場合がある

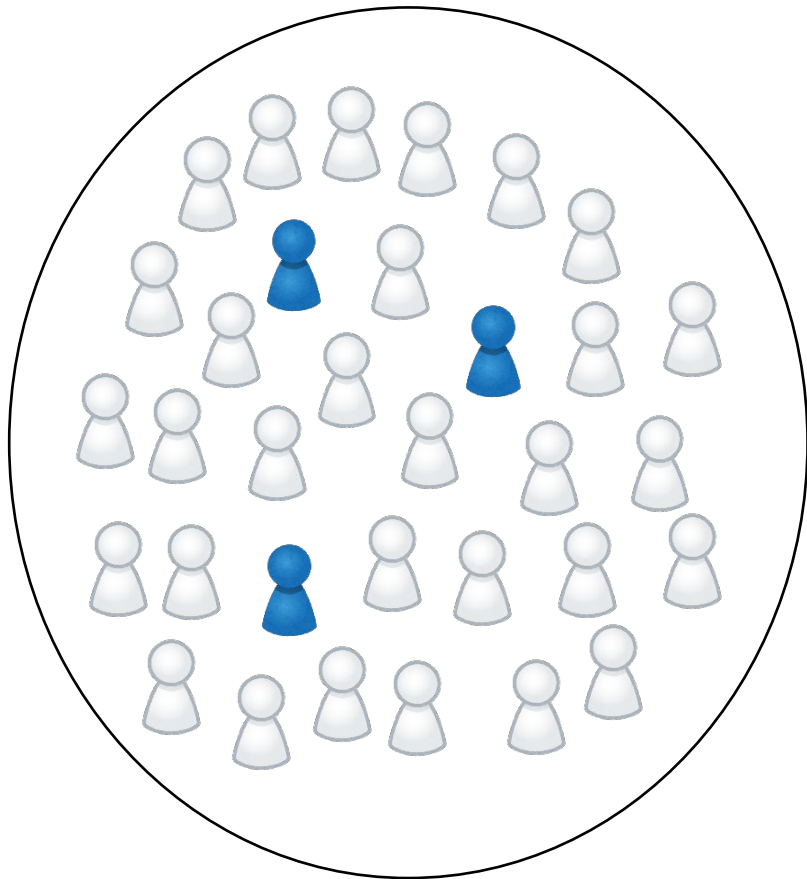
二次障害への対応を優先する

- 休息
- 職場・学校の環境調整
- 家庭環境の調整
- 相談支援
- 医療

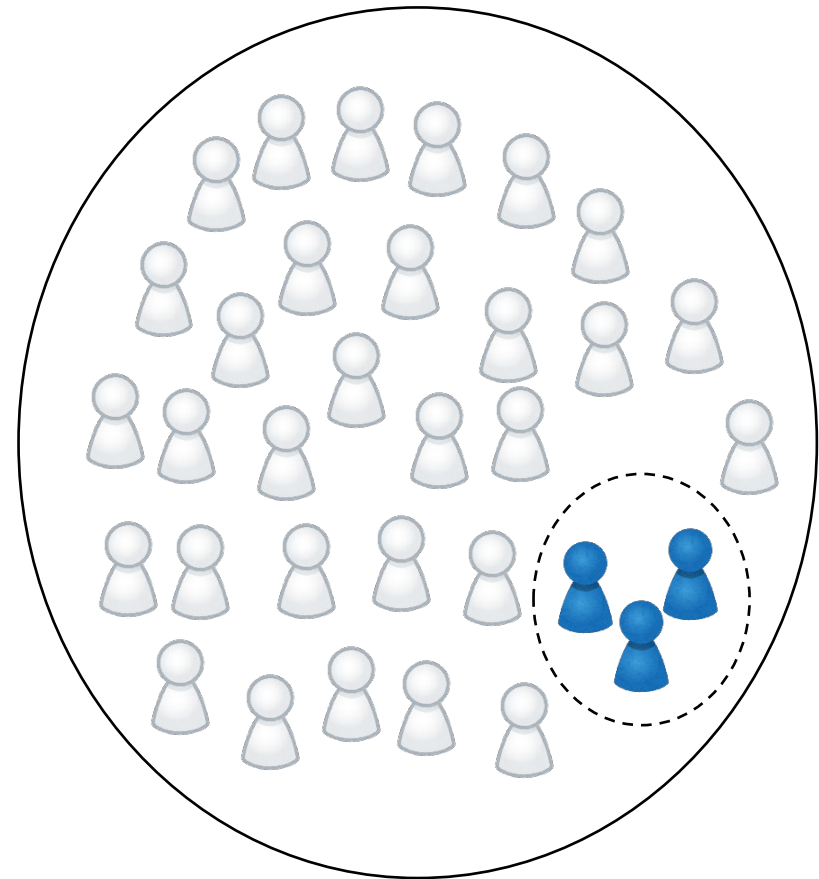
過剰適応への対策

- 方針を視覚化し，アドリブ厳禁
- 本人が無理なくできて，意欲をもてるものだけを提示する
- ステップアップを急がない
- 自ら希望していないのに新しいチャレンジを促してはならない

ネスティング (nesting): コミュニティケア促進の新たなキーワード



分散型



ネスティング

- 「入れ子にする」という意味
- 活動拠点 (nest) となるサブ・コミュニティを計画的に新規作成し, コミュニティの中に入れ込むこと

自閉スペクトラム, ADHDの人たちの生活設計

Work-Life Balance ではなく

Duty-Fun Balance で考える

ダイバーシティ, インクルージョン

- 相性が最悪の人たちとも同じ社会で暮らすこと
- 多様な特性の人たちが, 同程度の負担感で参加できる社会づくり

共生のポイント

すべての人に対して

- 多様な視点があることを知る
- 異なる立場の人を疎外しない
- 異なる立場の人に不要な攻撃をしない
- 自分の視点を他者に強要しない

社会的弱者を守るため

- 法制度を整備する

支援者の役割

少数派である発達障害の人たちと
多数派向けに構成された社会との
インターフェイス



参考図書

専門家向け

「アスペルガー症候群のある子どものための 新 キャリア教育－小・中学生のいま，家庭と学校でできること－」

本田秀夫，日戸由刈（編著） 金子書房（2013年）

「子どもから大人への発達精神医学－自閉症スペクトラム・ADHD・知的障害の基礎と実践」

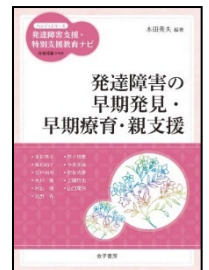
本田秀夫（著） 金剛出版（2013年）

「発達障害の早期発見・早期療育・親支援」

本田秀夫（編著） 金子書房（2016年）

「知的障害・発達障害のある子どもの住まいの工夫ガイドブック－危ない！困った！を安全・安心に－」

西村顕，本田秀夫（著） 中央法規（2016年）



参考図書

専門家向け

「知ってほしい 乳幼児から大人までのADHD・ASD・LD ライフサイクルに沿った発達障害支援ガイドブック」

齊藤万比古, 小枝達也, 本田秀夫 (編集) 診断と治療社 (2017年)



「こころの医学入門: 医療・保健・福祉・心理専門職をめざす人のために」

近藤直司, 田中康雄, 本田秀夫 (編集) 中央法規 (2017年)



「自閉スペクトラム症の理解と支援 — 子どもから大人までの発達障害の臨床経験から」

本田秀夫 (著) 星和書店 (2017年)



「おとなの自閉スペクトラム — メンタルヘルスケアガイド」

本田秀夫 (監修), 大島郁葉 (編集) 金剛出版 (2022年)

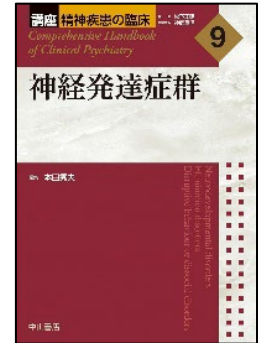


参考図書

専門家向け

「講座 精神疾患の臨床 9 巻：神経発達症群」

本田秀夫（編集） 中山書店 （2024年）



参考図書

一般向け

「自閉症スペクトラム－10人に1人が抱える「生きづらさ」の正体－」

本田秀夫（著） SB新書 （2013年）



「自閉症スペクトラムがよくわかる本」

本田秀夫（監修） 講談社 （2015年）



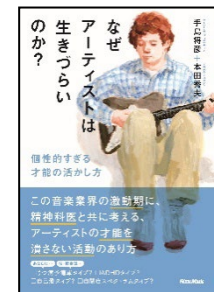
「大人の自閉症スペクトラム」(DVDセット全3巻)

本田秀夫（監修） NHK厚生文化事業団 （2016年）



「なぜアーティストは生きづらいのか？－個性的すぎる才能の活かし方－」

手島将彦, 本田秀夫（著） リットーミュージック （2016年）



参考図書

一般向け

「自閉症スペクトラムの子のソーシャルスキルを育てる本－幼児・小学生編」

本田秀夫, 日戸由刈 (監修) 講談社 (2016年)



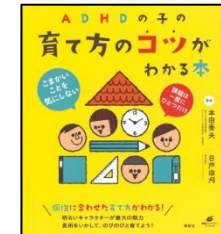
「自閉症スペクトラムの子のソーシャルスキルを育てる本－思春期編」

本田秀夫, 日戸由刈 (監修) 講談社 (2016年)



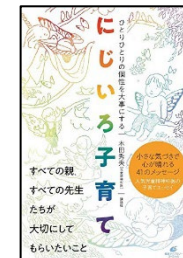
「ADHDの子の育て方のコツがわかる本」

本田秀夫, 日戸由刈 (監修) 講談社 (2017年)



「ひとりひとりの個性を大事にする にじいろ子育て」

本田秀夫 講談社 (2018年)



参考図書

一般向け

「発達障害がよくわかる本」

本田秀夫（監修） 講談社 （2018年）



「発達障害－生きづらさを抱える少数派の『種族』たち－」

本田秀夫（著） SB新書 （2018年）



「最新図解 女性の発達障害サポートブック」

本田秀夫，植田みおり（著） ナツメ社 （2019年）



「あなたの隣の発達障害」

本田秀夫（著） 小学館 （2019年）



参考図書

一般向け

「『しなくていいこと』を決めると、人生が一気にラクになる－精神科医が教える『生きづらさ』を減らすコツ－」

本田秀夫（著） ダイヤモンド社 （2021年）



「子どもの発達障害－個性の育て方－」

本田秀夫（著） SB新書 （2021年）



「学校の中の発達障害」

本田秀夫（著） SB新書 （2022年）



「10代からのメンタルケア 『みんなと違う』自分を大切にする方法」

本田秀夫（著） KADOKAWA （2023年）



参考図書

一般向け

「マンガでわかる 発達障害の子どもたち－自閉スペクトラムの不可解な行動には理由がある－」

本田秀夫（著） フクチマミ（マンガ） SBクリエイティブ （2023年）



「知的障害と発達障害の子どもたち」

本田秀夫（著） SBクリエイティブ （2024年）



「発達障害の子どもを育ちを支える」 （福祉ビデオシリーズ）

本田秀夫（監修） NHK厚生文化事業団 （2024年）



法人・事業所向け

「発達障害－職場における理解と支援－」

本田秀夫（監修） ライズファクトリー （2020年）

