

# 自閉症スペクトラム障害における自己理解と対処スキルに関する研究

原田 謙<sup>1)</sup>, 萩原徹也<sup>2)</sup>, 山田慎二<sup>3)</sup>, 篠山大明<sup>1)</sup>, 鷲塚伸介<sup>2)</sup>  
(Y. Harada, S. Yamada, T. Hagiwara, D. Sasayama, S. Washizuka)

<sup>1)</sup> 信州大学医学部附属病院子どものこころ診療部

(Shinshu university hospital mental health clinic for children)

<sup>2)</sup> 信州大学医学部精神医学講座

(Department of Psychiatry, Shinshu University School of Medicine)

<sup>3)</sup> まつもと医療センター 中信松本病院

(Matsumoto medical center Chushin Matsumoto hospital)

## <要 旨>

青年期以降の自閉症スペクトラム障害 (ASD) が、自分の不得手な特性を理解するチェックシートを作成し、各特性に対する対処スキルを過去の文献や当事者から収集した。対処スキルは、単に困りごとを回避しようというものから、冷静に事態を分析し積極的に問題に取り組もうというもの、IT ツールを使うというものまで様々であった。

今回の結果からは、他者の感情を読み取ることが困難、字義通りに言葉を受け取る、こだわりという、まさに ASD 特性として本質的な問題に対しては、有効な対処スキルが見いだせなかった。対処が困難な特性は、それを周囲に伝え、手伝ってもらうことで周囲との調和、共存を図ることが、青年期以降の ASD 者には肝要であると考えられた。さらに、これらの結果は Web 上で公開し、ASD 者が自身の特性と、それに対する対処スキルのリストを簡単に作成できるようにした。今後も、ホームページの閲覧者からは新たな対処スキルを募り、有効な対処スキルを増やしていく予定である。

## <キーワード> 自閉症スペクトラム障害, 自己理解, 対処スキル

### 【はじめに】

これまで青年期以降の自閉症スペクトラム障害 (Autism Spectrum Disorder; ASD) に対する診療は、診断をつけることや併存する精神障害に対する治療に主眼がおかれていた。これは ASD 治療に積極的な医療機関が少なかったからだけでなく、ASD に対する有効な治療・支援方法そのものが見出されていないためと思われる。実際の診療現場では、診断がついたあとは「本を読んで勉強しなさい」としか言われなかった」という話も聞く (自験例)。

確かに青年期以降の ASD 者に対する治療・支援において自己学習は大切である。最近では、当事者向けに専門家が具体的な工夫などを書いた出版物も出ており、当人に読んでもらったうえでその人に合った工夫について外来で意見交換していく方法は有効な方法である<sup>5)</sup>。しかし、あふれる情報の中から、何の指針もなしに勉強しなければならないとなると、当事者にとっては過大な負担であろう。こうした状況を変えるためには、ASD 者が自己学習

する際に、手助けとなるツールが必要である。

本研究の目的は、ASD 者が、自分自身ないし支援者との学習を通して、自分の特性や困難さを理解し、より適応的な対処ができるようになるためのツールを開発することである。

### 【方法】

研究は3段階からなる。

第1段階として、自分の特性を理解するためのチェックシート (困りごとチェックシート) を作成した。まず、既存の評価尺度 (自閉症スクリーニング質問紙, 高機能自閉症スペクトラムスクリーニング質問紙, 東京自閉行動尺度, 広汎性発達障害日本自閉症協会評定尺度) に加え、過去の文献<sup>1-3)</sup> などから項目を抽出した。さらに当院子どものこころ診療部を受診した ASD 者の面接を通して得られた特性を加え、評価項目を策定した。ASD 者の多様性を考え、評価項目は、頻度が少ないと考えられるものも含めて拾いあげた。

第2段階として、過去に出版された書籍<sup>2,3)</sup> や当事者のホームページ<sup>4)</sup> から、青年期以降の

ASDの特性に対応する対処スキルを収集した。さらに、同じく、当院子どもこころ診療部および精神科を受診した青年期以降のASD者に対して、「困りごとチェックシート」と、その各項目に対する「対処スキル記入票」への記入を依頼し、対処スキルを集積した。

第3段階として、上記の結果に基づき、自分なりの特性の理解-対処スキルが簡単に把握できるホームページを作成した。

なお、本研究は、信州大学医学部倫理委員会の承認を得ている。

### 【対象】

対象は、平成24年1月から4月の3ヶ月間に信州大学医学部附属病院子どもこころ診療部と精神科を受診した15歳以上の患者のうち、DSM-IV-TRに基づき、自閉性障害、アスペルガー障害、特定不能の広汎性発達障害と診断された、男子54名、女子24名、計78名(年齢15-47歳、平均18.5歳)である。この78

名に対しては、文書による研究内容の説明を行った。

これにより研究参加への同意が得られ、最終的に回答が得られた対象は、男子21名、女子11名、計32名(年齢15-37歳、平均18.5歳。回答率は41%)であった。

回答者の診断の内訳は、自閉性障害7名、アスペルガー障害16名、特定不能の広汎性発達障害9名であった。

### 【結果】

1. 困りごとチェックシートの評価項目を表1に示した。
2. 各項目に対する対処スキルを表2に示した(斜体は当事者からの回答、数字は引用文献を示す)。
3. 本研究の内容を公開したホームページを作成した(URL; <http://mmccyuushin.jp/asd/index.html>)。

表1 困りごとチェックシートの評価項目(斜体は患者からの回答、数字は引用文献を示す)

A. 対人関係の質的障害
1. 相手の感情が読めなくて困る
2. 自分を相手の立場に置き換えて考えるのが苦手
3. その場の状況や雰囲気を読むのが苦手
4. ほかの人と仲良くしたいけれど、友達ができない
5. 他人と協力して、行動、作業することが難しい
6. 集団のルールにどう合わせたらいいのかわからない(自分には自分のやり方があると思う)
7. 困った時に助けを求めることができない
8. 自分にはそのつもりがないのに、周りの人と喧嘩になってしまう
9. 真剣なのに恋愛が長続きしない
10. みんな参加することになっているイベントや集まりでも、興味のないものには参加しない(したくない)
11. 「態度がでかい」「偉そう」と言われてしまう
12. いじめられやすい
B. コミュニケーションの障害
13. 質問したり、発言した時に、ひんしゅくをかうことが多い
14. 含みのある言葉や嫌味を言われても、言葉通りに受けとめてしまう
15. 話し方に気持ちがこもっていないと言われる
16. 人が会話しているとき、自分がいつ話しているかわからない
17. 言葉の裏に別の意味を込められてもわからない
18. 夢中になると自分の話したいことばかり喋ってしまう
19. 「あなたの言っていることはよく分からない」と言われる
20. 相手の言いたいこと(特に気持ち)がよくわからない
21. 相手にわかるように状況を説明することが難しい
22. あいさつする、お礼を言う、謝ることが苦手
C. こだわり、同一性保持
23. 順番やものの置き方などに自分なりのきまりがあり、それを変えるのは嫌だと思ふ
24. 普段の生活がうまくいかなくなるくらい、ある行動や考えにこだわってしまう
25. 自分がやっていることをじゃまされるとすごく不快になる
26. 自分の思い通りにならないとイライラする

27. 仕事や作業を人に任せられない (自分でやらないと気が済まない)
28. いつも決まったものしか食べない (食べるものの種類が限られている)
29. 他人のあいまいな態度、規則から外れた行動が受け入れられない
30. 予定の変更でパニックになる
D. その他
31. 思ったことを言わずにはいられない
32. 一度に複数の指示を出されると混乱する
33. 新しい人、場面がすごく苦手
34. 指示されないと、どう行動して良いかわからない (まわりの状況を見て、自分がすべきことを判断するのが難しい)
35. 光、音や臭いに敏感
36. 先のことがわかっていないとすごく不安になる
37. 気が散りやすい
38. 待つことが苦手
39. 自分の感情がよくわからない
40. 感情のコントロールが苦手
41. 時間の感覚があまりない
42. 空間の把握が苦手 (道に迷いやすい、方向音痴)

表2 困りごとに対する対処スキル

総論
1. 自分を無理に変えなくてよい
・問題を生じるような言動は変えるのではなく、調整しようとする <sup>2</sup>
・「ふつう」を目指すのを止めると楽になる <sup>2</sup>
2. 担任、上司に特性を伝える <sup>4</sup>
・はじめから職場全員に伝えるのではなく、まずは一部の関係者に伝える
・理解者、相談相手を探す <sup>2</sup>
・ASDに理解のある職場で働く <sup>4</sup>
・周りの人に「困った行動」を具体的に書いてもらう <sup>4</sup>
・やって良い事、悪い事を明示的にはっきりと言ってもらおうよう、ASD者の周囲にいる人をお願いする <sup>4</sup>
・ASD者は考えるのではなく、定型発達の人の答えを聞き、覚えることで対応すべき <sup>4</sup>
・他者からのフィードバックが大切. 思い切って聞いてみると多くの行動改善策が出てきた <sup>4</sup>
3. 得意なことを見つけ苦手なことは手伝ってもらう
・自分にできることを理解する <sup>2</sup>
・弱点の克服を目指すことはやめる。弱点と付き合いしていくことを考えるべき <sup>2</sup>
・人に流されない強さを大切にする <sup>2</sup>
・得意なことをみつける。興味の偏りや規則性、正確性が生きることが得意な人が多い <sup>2</sup>
・「自分には出来ないことがある」と認めて、それを受け入れる。ひとりで頑張ろうとしないで周りの人に手伝ってもらう <sup>2</sup>
A. 対人関係の質的障害
1. 相手の感情が読めなくて困る
・相手がどんな感情であっても差し支えないような返答や相槌を行う。
2. 自分を相手の立場に置き換えて考えるのが苦手
3. その場の状況や雰囲気を読むのが苦手
・状況や雰囲気がわかるまでは、なるべく発言や行動をしない。
4. ほかの人と仲良くしたいけれど、友達ができない
・明るいアニメオタクになると仲間はできやすい。共通話題のアドバンテージは大きい。
・話しかけられるのを待つ。
・向こうから話しかけてきたら、頑張っであいさつだけでもしてみる。

<ul style="list-style-type: none"> <li>・同年代の同じ趣味を持つ人と交わりたいと思うので、社会福祉協議会の方と相談し、そういう場を見つけているところ。</li> <li>・とりあえず自分の趣味を全部話してみる。また相手の趣味も聞いてみる。常に笑顔で。</li> <li>・誰とでも仲良くしようとするよりも、1人とか2人とか、話が合う相手をさがす。</li> </ul>
<p>5. 他人と協力して、行動、作業することが難しい</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・分担があるなら、できるだけ人の少ないものを選ぶ。</li> <li>・抗議するのも面倒なので、何も考えずリーダーの言う通りに従う。</li> <li>・あらかじめ行動や作業の工程を書いておく。自分がいつ何をするのかリストアップしておく。</li> <li>・一緒に行動・作業する相手に、自分のできることと苦手なことを知っておいてもらう。</li> <li>・仕事の内容を書きだしておき、優先順位は周りの人につけてもらう<sup>4</sup></li> <li>・「自分のやるべきことは言葉で伝えてください」とお願いしておく<sup>4</sup></li> <li>・指示された事以外は行なわない<sup>4</sup></li> <li>・なんでも書面で残す<sup>4</sup></li> <li>・上司に、自分はどのような仕事で得意で、どういうことは不得手か、どういうサポートを希望するのかをあらかじめ相談しておく<sup>3</sup></li> <li>・業務の優先順位、段取り、仕事の流れは紙に書いて貼っておく。いくつかのパターンを想定しておき、シミュレーションをしておく。経過の中で躓いた時にはどういう行動をとるかまで考えておく<sup>3</sup></li> </ul>
<p>6. 集団のルールにどう合わせたらいいかわからない（自分には自分のやり方があると思う）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・他人の痛みを知る。やめとて言われたらすぐにやめる。公共のマナーをしっかりと知る。</li> <li>・集団のルールを一つ一つ確認して覚えていく。頼れる人がいる場合は、どのように合わせたらよいか教えてもらう</li> <li>・「明文化され皆が意識しているルールは何か?」「暗黙裡で明文化されていないルールは何か?」を確認し覚える<sup>3</sup></li> <li>・覚えたことがすべてではなく、また、例外があっても混乱しないよう、気持ちの準備をしておく<sup>2</sup></li> </ul>
<p>7. 困った時に助けを求めることができない</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・本当に困ったり、少し困ったりしているときは、頑張って家族に相談してみる</li> <li>・最低でも一つだけは逃げ込める場所を作っておく。(学校なら保健室や信頼できる先生)</li> <li>・あらかじめ、自分のことを理解してくれる相談相手をさがし、困った時はまずその人に相談する</li> <li>・不注意、音への過敏さなど、自分が苦手なことは同僚に伝えておき、サポートをお願いする<sup>2</sup></li> </ul>
<p>8. 自分にはそのつもりがないのに、周りの人と喧嘩になってしまう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・問題となる行為は、配慮不足からくるもので、悪意があるわけではないことを周囲に伝える<sup>2</sup></li> </ul>
<p>9. 真剣なのに恋愛が長続きしない</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・恋愛が長続きしない原因を考える。相手が何を嫌がっているのかを尋ねる。</li> <li>・恋愛は難しいことであることを理解し、自分に合った相手がみつかるのを焦らずに待つ。</li> </ul>
<p>10. みんな参加することになっているイベントや集まりでも、興味のないものには参加しない(したくない)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「参加しない」と頑張って先生に言う。もしくはその事態から逃げる。</li> <li>・興味のないものに参加する時間を趣味等に使う。</li> <li>・イベントに参加しなくても参加はして楽しもうと努力する。</li> <li>・本気で嫌なので、うそをついても休む。</li> <li>・参加しなくても参加した方がよいかどうかを、相談できる相手に尋ねる。無理に参加する必要がない場合は参加しないようにし、参加した方がよい場合は仕方ないと割り切って最低限の参加をする。</li> </ul>
<p>11. 「態度がでかい」「偉そう」と言われてしまう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「態度がでかい」「偉そう」と言われたら、素直に謝る。言葉遣いに気を付ける。</li> <li>・状況や雰囲気かわかるまでは、なるべく口を出さないようにする。相手が嫌がった場合は、嫌な思いをさせたことについては謝る。</li> <li>・どのような言動が「態度がでかい」「偉そう」と思われるかを教えてもらい、そのような言動を避ける。そういうつもりではなかったことを伝えて謝る。</li> </ul>
<p>12. いじめられやすい</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・相談できる相手にいじめられていることについて相談する。</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>・できるだけ早く忘れるために、音楽を聴いたり、インターネットで遊んだりする</li> <li>・趣味など気分転換をしてなるべく悩み込まないようにする。それでも気になってしまうときは開き直って、無理に忘れようとするのはやめて、時間が経過するのをじっと待つ。時間が経つことにより悪口を言われた記憶自体をなくすることはできないが、気分の落ち込みやショックは必ず和らぐ。時間の経過によって気分が落ち着けば、当時の状況を冷静に考えられるようになる時もあり、その言葉をどう受け止めるべきなのかを正常な思考で振り返ることができたりする。</li> </ul>
B. コミュニケーション
13. 質問したり、発言した時に、ひんしゆくをかうことが多い
<ul style="list-style-type: none"> <li>・謙虚な言葉づかいを工夫する。ひんしゆくをかった場合は謝り、可能であれば何がひんしゆくをかったかを教えてもらう。</li> <li>・言動が失礼かどうか、場面ごとに判断するのは苦手である。判断しなくても済むよう、日ごろから丁寧な言葉遣いをルールにして覚える。徐々にルールを増やしていき、失礼のない言い方にしていく<sup>2</sup></li> <li>・失礼な態度については素直に謝る。そのうえで、今後失礼な態度は注意してほしいと伝える。その際、具体的に言うか、メモに書いてもらうと理解しやすいことも伝える<sup>2</sup></li> </ul>
14. 含みのある言葉や嫌味を言われても、言葉通りに受けとめてしまう
17. 言葉の裏に別の意味を込められてもわからない
<ul style="list-style-type: none"> <li>・言葉通り受け止めてよいかを確かめた方がよいように思ったときは、「・・・ということですね」と繰り返して確認をする。</li> <li>・長期間付き合いが続くような相手に対しては、言葉の裏に込められた意味を理解するのが苦手であることをあらかじめ伝えておき、ストレートな表現を使ってもらうようお願いしておく。</li> </ul>
15. 話し方に気持ちがこもっていないと言われる
<ul style="list-style-type: none"> <li>・話を進めるのをやめる。人の話を聞くようにする。</li> <li>・気持ちをこめているつもりなのであれば、「そう見えないかもしれませんが、自分としては気持ちをこめているつもりです」という。</li> <li>・定型の会話では感情や気遣いが優先されている。なので、定型と会話する時は、以下の感情表現を多用すべきである。「ありがとう」「うれしい」「楽しい」「大丈夫?」「大変(だ)ね」「恐れ入ります」「お手数おかけします」「おかげさまで」「ごめんなさい」「申し訳ありません」<sup>4</sup></li> </ul>
16. 人が会話しているとき、自分がいつ話していいかわからない
<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分がいつ話していいかわからないので、できるだけ喋らないようにする</li> <li>・そんなものだと思う</li> <li>・とりあえず相手の言いたいことを全て聞いてから、話しかけるようにしている</li> <li>・話す必要がないときは無理に話そうとしない。話さなければならないことがあるときは、前置きをしてから話し始める。そのために、いくつか使いやすい前置きは学んでおく(「お話の途中で申し訳ありませんが」など)。</li> </ul>
18. 夢中になると自分の話したいことばかり喋ってしまう
<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分がある程度話したら必ず相手に話題を振る。自分の話をするのは話題に困っているとき。共感しやすい共通の話題、思い出、感覚に訴える話題を振ること。そして相手がしゃべりだしたら、相槌と切り返し以外しゃべらない。</li> <li>・自分ばかりがしゃべってしまっていることに気付いた時点で、相手の表情や雰囲気を読み、自分との会話を不快に感じていないかチェックする。不快に感じているようであれば、そこはぐっと我慢して話題を変えるなどする。相手が不快に感じていないようであっても、時折「あなたははどう?」などと話を振って相手の意見にも耳を傾ける姿勢を取るよう心掛けている。</li> <li>・家族以外には、夢中になるような話をしないようにする</li> <li>・母親が「だいたい半分ずつの割合で話そう」「次は弟の話も聞こう」と声掛けをしている。</li> <li>・ときどき口を止めて、相手の話も聞くようにする。</li> <li>・相手がそんなに迷惑そうにしていなければ、いいのではないのでしょうか。</li> <li>・特定の相手以外には、夢中になるような話をしない。</li> <li>・自分が話すぎていることに気づいたら「あ、つい夢中になってしまった。」と述べていったん話を止める。</li> <li>・自分の事は手短かに話した上で「あなたは?」で返す</li> </ul>
19. 「あなたの言っていることはよく分からない」と言われる
21. 相手にわかるように状況を説明することが難しい
<ul style="list-style-type: none"> <li>・説明する状況を作らないようにするか、説明しない</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>・担任・上司に状況を話して配慮をお願いする</li> <li>・話を進めるのをやめる。人の話を聞くようにする。</li> <li>・先に頭の中でどんな言葉をつかえばいいかシミュレーションをしてみる。</li> <li>・説明が悪かったことを謝り、伝える必要がある場合はもう一度説明をする。あるいは後日説明文を作ってからまた伝える</li> <li>・あらかじめ準備できるときは、状況を説明する文章や図を作っておく。</li> <li>・5W1H「いつ、どこで、誰が、何をどうした？」で状況を説明する練習をする。</li> <li>・5W1Hの形で相手に質問してもらう<sup>4</sup></li> <li>・メールでコミュニケーションする<sup>4</sup></li> <li>・仕事であれば、「自分が何をしたいか（目的）」「何に困っていて（状況）」「何をしたいか（お願い）」を一旦整理してから聞く<sup>4</sup></li> <li>・その場で反応／対応しない。「〇〇について確認してからお返事します」「少し考える時間を下さい」と言って、時間の猶予をもらい、その間に信頼できる第三者に相談して対応の方向性を決める<sup>4</sup></li> </ul>
<p>20. 相手の言いたいこと（特に気持ち）がよくわからない</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・わからなかったことを伝え、もう一度説明してもらう。できれば書いてもらう。</li> <li>・言葉を「翻訳」してもらう。理解者に、周囲の人との間に立ってもらい、食い違った会話を説明してもらう。誤解を解くことが大切。悪意がないことを周囲に理解してもらう<sup>2</sup></li> <li>・理解者を交えて話す。特性を理解している人に協力を頼み、まずは話し合える環境を作る<sup>2</sup></li> <li>・上司の期待は、信頼できる同僚に確認する<sup>3</sup></li> </ul>
<p>22. あいさつする、お礼を言う、謝ることが苦手</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・どのような言葉であいさつやお礼などをすればよいかをあらかじめ考えておく。思い切ってしてみる。</li> <li>・助けてもらった時には、感謝の気持ちをしっかり伝え、逆に同僚が困っているときには自分ができる手助けをすることを忘れない<sup>3</sup></li> </ul>
<p>C. こだわり、同一性保持</p>
<p>23. 順番やものの置き方などに自分なりのきまりがあり、それを変えるのは嫌だと思う</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・寝る前の洗面、歯磨き、トイレは自分なりのやり方、順番が決まっているので、洗面所の使用について「〇時から30分間は〇〇さんの時間」と家族皆に協力してもらっている。</li> <li>・変えなくても他の人が困らない場合は、変えないでほしいと周囲にお願いしておく。他の人の迷惑になる場合は、我慢して受け入れるしかない。</li> </ul>
<p>24. 普段の生活がうまくいかなくなるくらい、ある行動や考えにこだわってしまう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・家族に活動の手助けをしてもらう</li> <li>・今日はダメかな？と自分や親が感じた時は、無理に入浴しない、または親がそのように声掛けする。3日くらい入れないときは、余裕のある昼間に入浴するようにする。</li> <li>・どのようなことにこだわってしまうかを知っておいた上で、こだわっているときには家人に声掛けをしてもらうなど、こだわりから抜け出すきっかけを作る工夫をする。</li> </ul>
<p>25. 自分がやっていることをじゃまされるとすごく不快になる</p>
<p>26. 自分の思い通りにならないとイライラする</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分が些細なことでも逐一イライラしてしまうのは、「性格」というより自分の「癖」だと解釈し、自分を責めないように心がけている。イライラしてしまったときは「また癖が出たな」と軽く受け止めた上で、「本当に怒るようなこと？」と自分に問いかけてみると、我に返り感情が鎮まることもある。</li> <li>・思い通りにいかないことのほうが当たり前なんだということを頭に置くようにしている。</li> <li>・寝る前の洗面、歯磨き、トイレは自分なりのやり方、順番が決まっているので、洗面所の使用について「〇時から30分間は〇〇さんの時間」と家族皆に協力してもらっている。</li> <li>・邪魔については、時と場合により無視。とりあえず用件は聞く。</li> <li>・イライラした時は我慢しないで、母親に喋りまくってスッキリさせる。なるべくため込まないようにする。</li> <li>・イライラしたら、自分の好きなことをやって気分を紛らわすようにしている</li> <li>・じゃまをされると不快になる特性を持っていることを自ら理解する。不快になったときに、一旦深呼吸をするなどとりあえず落ち着く方法と、イライラを解消できる方法を見つけておく。</li> </ul>
<p>27. 仕事や作業を人に任せられない（自分でやらないと気が済まない）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・他人に任せなければならないような仕事は引き受けない。自分できつさと終わらせる。</li> <li>・自分でやれるところは自分でやる。まかせなければならないときは、心配な点をあらかじめ話し合っておく。</li> </ul>

28. いつも決まったものしか食べない（食べるものの種類が限られている）
・無理しているいろんなものを食べようとしない。周りの人に理解してもらおう。
・栄養のバランスに問題がなければ、食べられるものだけを食べる。他のものも食べたほうがよい場合は、何を食べればよいかを考えて工夫する。
29. 他人のあいまいな態度、規則から外れた行動が受け入れられない
・極力そういう人と関わらないようにする。ルールを守れない人には注意する。
・規則から外れた行動などをとられた場合、遠回しに注意する。
・いろいろな人がいることを理解する。受け入れられなくても気持ちをそらすなどして気にしないようにする
30. 予定の変更でパニックになる
・あまりはっきりと予定を意識しないこと。常にあいまいに「どうでもいいや」「まあいいか」を合言葉にする。ただやりすぎると予定を忘れてしまうので注意。
・パニックになったらパニックが収まるまで待つ
・周りにひとつひとつ聞くようにしている。
・予定外のことが起こり得ることは認識しておく。パニックになったら落ち着くまで休める場所を決めておく。
・予定外の事件に弱いと自覚する <sup>4</sup>
・「自分でも何とかできる」と言い聞かせてから予定外の事柄に対応し始めると上手くいく <sup>4</sup>
・予定外の事件に弱いことを周囲に理解してもらい、助けを求める <sup>4</sup>
D. その他
31. 思ったことを言わずにはいられない
・思ったことを言えないので言わない。本当に大事なことは頑張って言う。
・できるだけ我慢するようにはしているが、あまり我慢できずに何でも言ってしまうことがある
・聞こえないように口を閉じたまま心の中でつぶやくようにする。言わずに書く。
・言いたい事は一切言わない方がいい <sup>4</sup>
32. 一度に複数の指示を出されると混乱する
・何も言わないで、とりあえず分かることだけやる。確認しまくる。
・周りにひとつひとつ聞くようにしている。
・1つつつ指示をしてもらおうようにお願いする。回数や範囲などを数値などで具体的に示してもらおう。指示を書いてもらう。
・今後の見通しを話してもらおう。いつも2つ先のことまで話してもらおう。先のこと容易に予測できるので、精神的に安定して仕事ができる <sup>4</sup>
・指示の仕方を変えてもらう。指示の形式によって、理解度が変わることを説明する。自分にとって分かりやすい指示はどのようなものか、周囲に伝える。特性の影響は人によって異なり、自分なりの方法を探す必要がある <sup>2</sup>
33. 新しい人、場面がすごく苦手
・なるべく距離を置いている
・慣れるまで待つ。
・ポーカークフェイスと作り笑顔。友人の協力を仰ぐ。開き直す。
・あらかじめシミュレーションをしておく。
34. 指示されないと、どう行動して良いかわからない（まわりの状況を見て自分がすべきことを判断するのが難しい）
・先生や家族に頑張って聞いて、どうするのか確認を取り、少しでも自分を安心させる
・何も言わないで、とりあえず分かることだけやる。
・周りにひとつひとつ聞くようにしている。確認しまくる。
・することをあらかじめリストアップしておく（リストアップしておいてもらう）
・しなければいけないことは指示してもらおうようにする。
・何事もわからないままでしたら、問題やすれ違いが増えていく。自分から質問をして、弱点を補う努力をする。問題点を認識できないまま作業を続けて失敗するよりも、どこがわからないかを素直に伝える <sup>2</sup>
・質問するときは、「ここまでではわかったのですが、次がわかりません」など自分が行ったことを伝えただけで聞く。「今、聞いてもいいですか？」など相手に対応できる状況かどうかを確信してから質問する <sup>3</sup>
・担任・上司には、自分はどのような仕事が好きで、どういうことは不得手か、どういうサポートを希望するのかわかるとあらかじめ相談しておく <sup>3</sup>

<ul style="list-style-type: none"> <li>・業務の優先順位、段取り、仕事の流れは紙に書いて貼っておく。いくつかのパターンを想定しておき、シミュレーションをしておく。経過の中で躓いた時にはどういう行動をとるかまで考えておく<sup>3</sup></li> <li>・信頼できる同僚に確認する<sup>3</sup></li> <li>・非常識な質問でもできる環境を作っておく<sup>2</sup></li> <li>・仕事の仕上がりとして、何がどういう状態になればいいのかを聞きだし、それに向けて努力する。自分が思ったことや行った結果がこれでいいのかを確認する<sup>3</sup></li> </ul>
35. 光、音や臭いに敏感
<ul style="list-style-type: none"> <li>・特に音が大変な場を避ける。うるさい場所へは行かない。臭いはマスクを持ち歩く。</li> <li>・特に人（自他ともに）の体臭と食べ物のにおいが気になるので、着替えとファブリーズで乗り切る。少々失礼かもしれないが、においのひどい人は避ける。</li> <li>・サングラス、耳栓などの使用。うるさい場所に行くときはイヤホンで音楽を聴く。</li> <li>・音の過敏にはイヤホン、光の過敏にはメガネに色を入れる。匂いが気になるならマスクをする。机の場所を変えてもらう<sup>3</sup></li> <li>・何の近くが苦手なのかを特定し、周りの人に相談する<sup>2</sup></li> <li>・不注意、音への過敏さなど、自分が苦手なことは同僚に伝えておき、サポートをお願いする。自分が困ったときには、速やかに同僚に助けを求める<sup>3</sup></li> </ul>
36. 先のことがわかっていないとすごく不安になる
<ul style="list-style-type: none"> <li>・先生や家族に頑張っている聞いて、どうするのか確認を取り、少しでも自分を安心させる。</li> <li>・薬を飲んだり、爆音でテレビを観たりする。いろいろな方法で気を紛らわしておいて、とりあえず忘れる。</li> <li>・自分の行動が曲げられないので、最初に予定を聞いておく。そうすると見通しがつく。</li> <li>・次の日の予定は必ず前日までに確認して計画を立てる。特別な日程は前々から計画を立てて、心の準備とその日の流れを頭に入れておく。急に予定の変更をしないよう、周りの人に協力してもらっている。</li> <li>・腹をくくる。何パターンか想定してみる。</li> <li>・予定をあらかじめ確認しておく。スケジュール表を作っておき、いつでも確認できるようにしておく。</li> </ul>
37. 気が散りやすい
<ul style="list-style-type: none"> <li>・集中できる環境（雑多なものを取り除いた状態）を整えてから作業をする。</li> </ul>
38. 待つことが苦手
<ul style="list-style-type: none"> <li>・電車や授業時間等の待ち時間はウォークマンもしくはケータイ小説、文庫本で乗り切る。</li> <li>・歌詞の検索サイトを見ながら脳内で歌う。</li> <li>・待つ間にすることを準備しておく（読書、ゲーム）。</li> </ul>
39. 自分の感情がよくわからない
<ul style="list-style-type: none"> <li>・紙に自分の今の気持ち、気分、思っていることなどを、大きなこと、些細なこと、はっきりしたものからぼんやり漠然と思っていることまで箇条書きに記入していく。こうして自分の今の心の中身を把握し、整頓することで、自分が「どんな」感情を「なぜ」持っているのかが浮かび上がってくることもある。それでも自分の感情がいまひとつ掴めないときは、「理屈では説明できない感情もある」と受け止め、無理に考えたり追求したりすることはない。</li> <li>・わからないものはわからないので、喜怒哀楽を演じてみる。ポーっとしてみる（いっそもも考えない）。</li> <li>・自分の気持ちや考えをリストアップしてみる。</li> </ul>
40. 感情のコントロールが苦手
<ul style="list-style-type: none"> <li>・つねる、けずる、紙を破く、寝る、食べる。</li> <li>・自分は特に嫉妬や怒り、イライラするといった感情を抑えることが苦手である。しかし感情とはそもそもコントロールできるものではないと思うので、無理に抑えようとするのはしないように心がけている。またこれらの感情は、自分のネガティブな思考からきていると思うので、物事をポジティブに捉え直してみると気持ちが落ち着く事もある。</li> <li>・Let's 美術。</li> <li>・感情をコントロールすることよりも、行動をコントロールすることをこころがける。</li> </ul>
41. 時間の感覚があまりない
<ul style="list-style-type: none"> <li>・本当に大事な予定はGoogle カレンダーで10分前くらいにケータイにメールが届くように設定しておく。ケータイのアラーム機能で電話の用事等は対処可能。</li> <li>・時間がないと焦ってしまうので、余裕を持って行動する。いつも早め早めに動く。</li> </ul>



・時計をみえるところに置く。タイマーを利用する。
42. 空間の把握が苦手(道に迷いやすい、方向音痴)
・初めての場所にはあらかじめ google マップを印刷しておく。(絶対に下調べがないと辿り着けません。なんとなくや勘頼みが一番危険) 印刷した紙はクリアファイルに入れると雨にもある程度大丈夫なので便利。
・できるだけ外に出ない。行かなければいけないときは、事前に調べたり一度行ったりする。
・とりあえず行ってみるか、行くのをやめて引き返す。目印を付けて、写メを撮ったりして辿る。何回も通る。地図に強い子と一緒にいく。
・方向音痴なので、道などを覚えるまでに何回か確認する。
・事前に地図をコピー (プリントアウト) しておく。

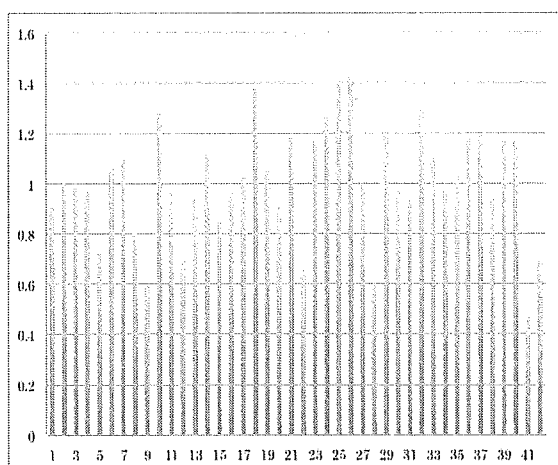
### 【考察】

#### ・困りごとチェックシートについて

ASD 診断の補助となる評価尺度としては、自閉症スクリーニング質問紙、高機能自閉症スペクトラムスクリーニング質問紙、東京自閉行動尺度、広汎性発達障害日本自閉症協会評定尺度など複数の尺度がある。これらは、ASD の三主徴を中心に ASD 症状の有無を問い、ASD 診断の可能性を判定するものである。これに対して今回我々が作成した困りごとチェックシートは、あまねく問題を拾い上げ、自分の特性、すなわち、何に対処したら良いのかを知るためのツールである。各項目は対象者が理解しやすいよう、具体的な事象について主観的な表現を心がけた。

チェックシートの各項目について、「当てはまる」を2点、「やや当てはまる」を1点として計算した、項目ごとの平均点を図1に示した。これをみると、ほとんどの項目が、0.8-1.2の間にあり、困りごとチェックシートは、ASD 者の特性を網羅できていると考えられた。

図1 困りごとチェックシート各項目の平均得点



#### ・対処スキルについて

過去の文献、当事者のホームページ、当院通院中の患者 (以下ソース) から対処スキルを収集し

た。対処スキルは、単に困りごとを回避しようというものから、冷静に事態を分析し、積極的に問題に取り組もうというもの、Googleや携帯といったITツールを使うというものまで様々であった。ASD者が自分にあった対処スキルを見つけるためのツールの作成という本研究の目的を考えると、対処スキルは数多くあったほうが望ましい。この点において、今回の結果は当初の目的を達成したと考えられた。スキルを実際に用いる際には、当事者が支援者とともに、どのやり方が自分に適しているのかを検討し実践してもらいたいと考えている。

・対処スキルが見つからなかった特性について  
特性に対する対処スキルが、どのソースから見出せなかった、あるいは、「○○はやらない」など消極的な回避行動しか提案がなかったものは、表3に示した6項目であった。

表3 どのソースからも対処スキルが見つからなかった、あるいは消極的な回避行動しか提案がなかった困りごとチェックシートの項目

A. 対人関係の質的障害
1. 相手の感情が読めなくて困る
2. 自分を相手の立場に置き換えて考えるのが苦手
3. その場の状況や雰囲気を読むのが苦手
B. コミュニケーション
14. 含みのある言葉や嫌味を言われても、言葉通りに受けとめてしまう
17. 言葉の裏に別の意味を込められてもわからない
C. こだわり、同一性保持
23. 順番やものの置き方などに自分なりのこだわりがあり、それを変えるのは嫌だと思う

すなわち、少なくとも今回の結果からは、他者の感情を読み取ることが困難、字義通りに言葉を受け取る、こだわりという、まさに ASD 特性として本質的な問題に対しては、有効な対処スキルに乏しいということが明らかになった。当初、筆者

は様々なソースから募れば、すべての困りごとに何らかの対処スキルを見つかることができるのではないかと楽観的に考えていた。しかし、それが出来れば障害ではないということにあらためて気付かされた。

この時、役立つと考えられたのは、文献から得られた総論的な考え方である。これをまとめると、以下の3点に集約された。

1. 自分を無理に変えようとせず、「ふつう」を目指すのを止める。個性を受け入れ、社会常識も学んで、その両方が生きるような着地点を探す。

2. 自分に関わる人全員ではなく、自分の属する組織の責任者である担任、上司に特性を伝える。自分の良き理解者、相談相手を探し、やって良い事、悪い事、自分の困った行動を明示的にはっきりと言ってもらったり、具体的に書いてもらったりする。

3. 会話や交渉など、苦手なことは人にまかせたり手伝ってもらおう。自分にできることを理解し、得意なことをみつけ、そうしたことを分担させてもらえるように周囲に願う。

すなわち、どうしても克服できない特性は、それを周囲に伝え、手伝ってもらおうことで周囲との調和、共存を図ることが青年期以降のASD者には必要ということである。

#### ・ホームページについて

ホームページは、特性を持つものが、困りごとチェックシートにチェックを入れることで、自身の困りごととそれに対する対処スキルのリストが簡単に作成できるようにした。さらに、HPの閲覧者からは新たな対処スキルを募る仕組みも盛り込んだ。今後、有効と考えられる対処スキルはHPに加える予定である。これによって、本研究が短期間で集められた限られた知識に終わらず、多くの人々の知恵が集積され、ASD者が生活す

る手助けとなれば良いと考えている

さらに、各対処スキルに対する評価入力のパージも作成した。これにより、より多くの人に支持される対処スキルは何かということも明らかになると考えている。

#### 【おわりに】

近年、発達障害の概念は児童青年精神医学の領域のみならず、成人の臨床現場でも注目されるようになってきている。成人後に自閉症スペクトラム障害が明らかになる事例も少なくない。一般にも広く知られるようになったことから、診断を求めて自発的に受診する成人の事例も増加している。しかし、発達障害の診療が可能な医療機関は未だ限られているのが現状である。青年期以降の生活支援を行っている機関はさらに少ない。

発達障害の特性をもち社会生活上の困難を抱えた方々に、本研究が少しでも役立つことを願っている。

#### 【引用文献】

1. 精神科治療学編集委員会. 「アスペルガー症候群」論文集. 星和書店. 東京, 2007
2. 佐々木正美, 梅永雄二. 大人のアスペルガー症候群. 講談社, 東京, 2008
3. 辻井正次, 杉山登志郎, 望月葉子. アスペルガー症候群 大人の生活完全ガイド. 保健同人社. 東京, 2010
4. アスペルガー社会人のブログ. <http://welladjust.exblog.jp/>
5. 柏 淳. うつ症状を示す自閉症スペクトラムの成人例. 精神科治療学. 27: 593-597, 2012.