

平成二十八年度

都情研夏季セミナー講演（抄録）

「認知の偏りと心の育ち」

東京都立小児総合医療センター 育成科

藤原 里美先生

講演では、認知に偏りのある子供の発達について、その背景や具体的な指導方法を分かりやすくお話していただきました。紙面に限りがあるため、お話のかなりの部分を割愛せざるを得ず、誠に残念です。それでも、とても示唆に富む内容ですので、最後までお読みいただき、今後の指導に生かしていただければと願っています。

（広報担当）

子供たちの認知の障害について触れながら、生きづらさを抱える子供の心をどう育てるかという視点でお話しします。

◆子供の発達を総合的に導く

私が勤める小児総合医療センターに喘息をもった子供が来ると、その喘息を治療するという視点で医療的にかかわっていきま

す。しかし、自閉症スペクトラムの子供たち、ADHDの子供たちは、それ自体を外に取り出して「攻撃する」わけにはいきません。な

ぜなら自閉症スペクトラムというのはその子のアイデンティティの一部で、それを「攻撃しようとする」とその子の心が傷つくからです。ですから、そういった生きづらさを抱えるその子の発達を総合的に導くことが大切になります。

例えば、「順番はどうしても一番がいい」という子供がいます。なぜ一番にそこまでこだわってしまうのでしょうか。それは脳の働きと関係があります。脳の「前頭前野」で行っている「思考」に柔軟性がないからです。彼

は「一番がいい、一番でない」と受け入れられない」という極端な思考になってしまふのです。こうした思考の柔軟性のない子と取り組む「後出しじゃんけん」という遊びを紹介します。例えば、後出しで相手に「勝つ」拳を出すようにしましょう。まず私がグーを出すと、子供たちはそれを見ます。形を認知して、グーに勝つ拳を考え、出します。柔軟に切り替える練習なので拳はパーやチョキ、グーにどんどん変わっていき、「はい、はい」という合図に合わせて勝つ拳を出します。思考の柔軟性のない子にとっては難しく切り替えられません。集中していないとかちゃんと見ていないからではなくて、切り替えの性能の問題なのです。そういう子にはこの練習をするのはとても大変なので、魔法の言葉をかけます。「切り替えるのはすごく大変だね。でも、考える時間が少なかったから切り替えられなかったんだね。時間があれば切り替えできるよ。では、『三、二、一、はい』って言って、三秒考える時間をあげます。そうしたら、（勝つ拳を出せるように）切り替えられるからね。では、やってみるよ」と言葉をかけます。そして、できたら「考える時間が足

りなかったただだね。だから、時間があれば切り替えられたね」と声をかけます。「〇〇したら、切り替えることができる」と子供に思ってもらいたいので、こんな魔法の言葉をかけます。そして、もう一つの魔法のフレーズが「この『時間』は、練習したら短くなるよ」です。こう言っ

て、「三、二、一」をだんだん短くしていきます。療育の時間が終わって帰るときにもっと遊んでいたいという子がたくさんいますが、そのときもこれを使ってより短い時間で遊びを切り替えて帰ることができるように日々練習します。幼児期から脳の働きに合わせて丁寧に準備すると、小学校に行ってから違います。いろいろなことを相談できるようにになりますし、工夫と努力でなんとかなると思うようになりますので、自尊心が下がりにません。

小児総合医療センターの医師がよくこう

都情研会報誌「みちびき」は、発達障害教育等に関する情報を広く教員の皆様にお知らせする会報誌です。通常学級担任の皆様にも増刷りをして、配布していただけますようお願いいたします。また、都情研ホームページにバックナンバーを掲載していますので、併せてご活用ください。

話しています。「大切なのは診断名じゃない。その子の発達特性を理解することだ」と。ADHDや自閉症スペクトラムという診断名にとられ過ぎてその子を見失ってはいけないと思います。例えば、落ち着きがないということ一つとってもいろいろな原因が考えられます。体の内側に感じる感覚が鈍感なので「もつと感じた」と思い動いてしまうのかもしれない。または、次に何をやるか全く見通しがもてないためにそわそわ動き出してしまいう場合もあります。たくさん指示が入り過ぎて情報が処理できなくなったり、興奮しすぎたりして落ち着きがなくなってしまう場合もあります。つまり、その子の行動から脳の働き方のどこに原因があるのかを見極めて、それに合った支援をしていくことが大切です。見立てが大事です。そして、その見立てをするときに、「認知」という視点で子供たちを見ていきます。

◆認知の視点から仮説を立てる

認知とは、感覚を使い環境から情報を入力して脳の中で整理整頓して理解して実行する、この一連の働きのことです。ここに偏りがあるのです。例えば、よく見え

認知とは

環境⇒感覚（入力）⇒脳（整理整頓・理解）
⇒行動（実行）

視力はいいのに、シングルフォーカス

聴覚の過敏さで音を拾いすぎる

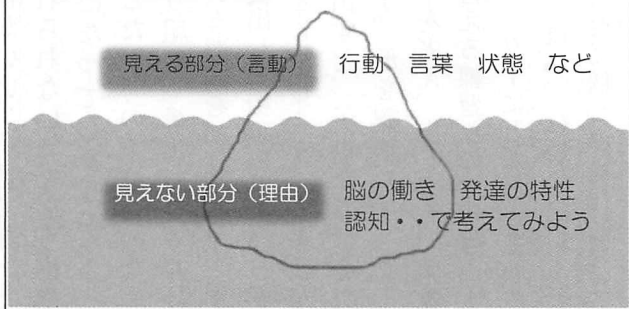
長期記憶はよいのに、作業記憶の容量が不足する

ているけど部分的にしか見えない、シングルフォーカスの子がいます。また、耳はよく聞こえてるのだけど、逆に聞こえ過ぎてほしいのかが分からなくなっている子もいます。記憶の偏りがあつてずっと前のあまり役に立たないことはたくさん覚えているのに、今やっている作業の記憶が全然足りないという子もいます。視力障害の子に対して「ちゃんと見ていないからでしょ」と叱りはしません。しかし、記憶の障害や認知の偏りがある子に対しては「また忘れたの？ぼうつとしているからだよ」という声かけをしてしまいがちです。私た

ちは、周りからは見えづらい、認知の障害に気が付かずにこういう言葉をかけてしまうことに配慮が必要で。それと同時に、子供自身が「こう見えているんだ、こう感じているんだ」と安心して伝えられる大人でいたいと思います。「冰山モデル」で説明すると、認知は海面の下の氷の部分です。海に浮かぶ氷山の海面の上の氷の見える部分は子供の行動、言葉、状態などです。見えない部分の「認知」が、見える部分の行動や言葉などを支えています。

まずは「感覚」の視点です。水泳指導のときのシャワーが痛いと言う子に出会いました。ある男の

冰山モデルで考えよう
子どもの行動の冰山モデル



子は先生にシャワーを浴びなさいと言われて、パニック寸前でいた。私はその子に「シャワーが痛いなの？」と聞いたら、その子は「ちくちくと針が刺さるくらい痛い」と答えました。そこで、「バケツに汲んでかけたらどう？」と聞くと、「それなら大丈夫」と言ったので、それを先生にお願いしてバケツで浴びるようにしました。このように感覚の過敏さに苦しんでいる子は多いのです。いかにも嫌そうだなというときには、「どんな感じ方？」と聞いてあげることが大事です。

次に「記憶」です。ワーキングメモリーやプランニングなど、自分の行動を組み立てるところがうまくいかない子がいます。IQが高い小学校二年生の子が、幼児用に使われた手順表を見て「これを見ると僕は助かる」とぼつりと言ったことがあります。「いつも次に何をするかを考えるのに時間がかかる。だから、この手順表があるとすごく楽だ」と言うのです。簡単そうにやっているように見えて、実はそこにエネルギーを使っていたのです。学年が上がって人間関係が複雑になってくると考えなければいけないことがより多くなるので、家庭などでは支度など単純なことは手順を書いて示

してあげるとよいと思いました。次に「思考」です。ネガティブに考えてしまい、ゲームで負けそうになるとその場を壊してしまう子がいます。失敗することの恐ろしさが本当に辛いのです。こういう子にはちよつとした失敗を乗り越えて最後に成功できた体験を設定したり、失敗したときに「まあ、いいか」「人生、あきらめが肝心」と心の中で唱えてスルーする練習をしたりします。

◆覚醒レベルと固有覚・前庭覚

次に、ADHDの子供の認知特性について考えてみます。ADHDの子には、活発でよく動き回り、時に思わぬ行動をする衝動・多動優性の子や、ぼうつとしている不注意優性の子がいます。タイプは全く違いますが、根っこに持っている脳の特性は似ています。それには覚醒レベルと感覚（固有覚と前庭覚）が関係しています。覚醒レベルとは、私たちがいろいろな感覚を駆使して情報を入れながら、その場に合わせた脳の目覚めさせ方をしているということです。

固有覚とは、関節の曲げ伸ばしや筋肉の動きを脳に伝える感覚のことです。これがうまく機能

能すると、体の位置や運動の方向、速度の変化、物を持つ力加減や姿勢を保つ筋力も感じることが出来ます。固有覚が働き、私たちは見なくてもボタンがはめられたり、くつ下の踵を合わせたることができます。ところが、この感覚が感じにくいと、姿勢が崩れたり、小さい子ではバナナがうまく持てずにギョツと握り潰してしまったりします。相手に触ろうとして叩いてしまい乱暴に見られたり、運動がぎこちなかったりします。

体の内側に感じる感覚：固有覚

- ・関節の曲げ伸ばし、筋肉の動きを脳に伝える感覚
 - ・体の位置 運動の方向 速度の変化
- 物を持つ力加減を調整、姿勢を保つ筋力を感じとる

| |
|-----------|
| 姿勢が保てない |
| バナナを握りつぶす |
| さわろうとして叩く |
| 運動のぎこちなさ |

前庭覚は、頭がまっすぐであるとか、体がまっすぐであるとかを感ずる平衡感覚です。この感覚

は、動きによって生じる変化を感じます。体のバランスをとるのになります。私たちは、このバランスをとるために両眼をチームワークよく使っています。両眼が物を追って寄りたり開いたりするのは、一歳くらいからでき始めます。なぜなら、この頃から歩き出すからです。歩くためにはバランスをとらなくてはなりません。そして、物との距離をとらなくてはなりません。だから、両方の眼球がチームワークよく動くようになります。そして、完成が幼稚園の年長くらい、小学校に上がる前にしっかりと動くようになります。

この両眼がチームワークよく動かないと、形を捉えることができず、文字を正しく覚えることができません。学校に行つてからは板書を写すときや音読するときにも両眼のチームワークが必要です。

発達障害のある子の中には、固有覚と前庭覚がうまく働かないために体が動いてしまい、まっすぐ立てないという子もいます。まっすぐ立てないので、いつも体がフラフラしてしまいます。私はこういう子にみんなの前に立つて出席をとる当番をさせるときに、椅子を用意して座つて当番をさせます。

体の内側に感じる感覚：前庭覚

- ・身体をまっすぐに保ってくれる感覚
- ・身体の動きによって生じる変化を感じる
- ・身体のバランスをとるのに必要な情報を脳に送る
- ・見る（注視）機能を円滑に（手ぶれ補正）する

| |
|------------------------|
| 敏感：重力不安 動くのが嫌い |
| 鈍感：いくら動いても満足しない・目が回らない |
| 運動が苦手：目の使い方が下手・不器用 |
| 動かすにはいられない：落ち着きがない |

座ると上半身だけ支えればよいので、ずいぶんと落ち着いて当番ができます。感覚統合療法やいろいろな運動のプログラムで体の感覚の入力やバランスのとおり方を練習していくだけでなく、このように環境をうまく調整して支援していくことも必要です。

固有覚や前庭覚が鈍感なタイプだけでなく、敏感なタイプもいます。乗り物酔いしやすい子は、前庭覚が敏感だと考えられます。鈍感だからだめとか敏感だから良いとかいうことではなく、違いがあるということ、多様ということだと思います。鈍感なタイプは刺激が入りにくいためにはより強い刺激が必要で

す。感覚を探索するので、多動になりません。敏感なタイプは刺激を入れたくないので感覚を排除したり防衛したりしてしまいます。必要な感覚刺激が入ってこないでぼうつとした状態になります。つまり、ぼうつとしている子も多動な子も固有覚と前庭覚に課題があるという点で、根っこは一緒なのです。

感覚を必要に応じて求めることを「感覚欲求」と言います。この「感覚欲求」は生理的欲求と同じだと言われているので、お腹が空いたからご飯を食べるのと同じように、感覚を入れたいから動くのです。私たちは「感覚欲求」を自然にうまく使いながら場面に応じた覚醒レベルをつくります。しかし、これを自然にできないのが、これまで話した子たちです。ぼうつとしている子は感覚に刺激を入れて覚醒レベルを上げ、脳を目覚めさせる必要があります。逆に、興奮している子は覚醒レベルを落として落ち着いて過ごせるようにする必要があります。先生の話聞いていて動きたくなったりは首を回すとか自分の手を揉んでみるとかの方法を教えます。逆に敏感なタイプは刺激を排除して落ち着かせます。休憩して落ち着

かせる場所として一人用のテントを使う場合もあります。これを使ってパニックの多かった自閉症スペクトラムの子が安定するようになったケースもあります。

集中できる時間への配慮も必要です。私は療育のときに、集中できる時間の目安として「十五分」を大事にしていて十五分ピッチで活動を進めています。十五分間勉強したらちよつと体を動かす、感覚を入れるというようにして、集中を持続できるように工夫しています。

◆自分に合った活動を選ぶ

このように偏りのある子供たちは小学校に入學すると、みんなと同じようにはできないことが増えます。でも、できない自分を受け止めつつ前に進んでいかななくてはいけません。そこで、幼児期からそのことを子供たちに教えていきます。例えば、子供にケンパ跳びをさせます。ケンパがうまくできない子もいます。ケンパをやるときに、はじめに子供にこう言います。「これからケンパ跳びをやりま

よ。自分が正しくできる方を選んでやりましょう」と言います。それで始めると、できないのにはほとんどの子がケンパを選びます。ケンパで跳び始めますが、途中でできなくなります。そのときに、「どうする？ トンパにできるよ。ここで変更できることはとても大切だよ」と声をかけます。でも、もう一回ケンパで跳ぶと言う子もいます。うまく跳べなくて失敗します。そこで「変更できたらすごいよ」ともう一度声をかけます。すると、変更する子が出てきます。トンパだと、成功します。成功したら「よくできたね。ケンパが難しいとき、トンパに変更できた。そこが大事」と教えます。なぜなら、「自分の身の丈に合った課題を選んでやる。それはみんなと違うものかもしれないけど、そこが大事である」ということ、みんな違っていいんだよと伝えることが大切だからです。そうしていかな

前頭前野の働きに注目

- 人が人らしく生きるために必要な思考や、象徴を担う脳の最高中枢であると考えられている。
- 考える
- アイディアを生み出す
- 状況に合わせて判断する
- 記憶する
- 感情をコントロールする
- 学んだ技術や知識を生かす

◆前頭前野の働き

自閉症スペクトラムの子は、人とかかわりの苦手さや興味の偏り、柔軟に物事に対応できないこと、感覚の偏りをいくつかもっていることと診断されます。この子たちは、脳の前頭前野の働きに課題をもつと言われます。

前頭前野は人が人らしく生きるために必要な思考や創造性を担う最高中枢だと言われています。例えば、考えてアイディアを生み出すことや状況を判断すること、記憶すること、知識や技術を生かすこと

の取り組みが大事だと思います。

実行機能と中枢性統合機能

| | | |
|---------------|---|-----------------------------|
| 柔軟に思考する | ⇔ | 変化や失敗に弱い |
| 行動を計画する | ⇔ | 見通しかもてない 自分の行動の結果が予測できない |
| ワーキングメモリを使う | ⇔ | 覚えられない 思い出せない |
| 気持ちや行動を抑制する | ⇔ | 衝動的 傍若無人 自分勝手 |
| 物事を総合的に見て判断する | ⇔ | シングルフォーカス |

となどです。自閉症スペクトラムの子はこの働きが弱いため状況に合わせて判断することが難しくかったり、新しいアイデアを生み出すのが苦手だったりします。行動を計画することも、衝動性をコントロールするのも前頭前野の実行機能という働きです。ここの性能に課題があると、周りからは時に自分勝手に傍若無人に見え、誤解を受けてしまいます。

その他、記憶の偏りで不注意になり、忘れ物が多い子もいます。「体操着を玄関に置いておくから持って行ってね」とお母さんに言われても、何秒か後にその体操着を跳び越えて学校に行ってしまう。

「治らないのですか」とよく言われますが、治すことよりも忘れることを前提に大人の側が工夫していくことの方が大切です。工夫の例としては、忘れ物をなくすために必要な物をリストアップすることやランドセルに必要なものをくくりに付けておくことなどがあります。このように工夫したり努力したりして自信をなくさないように支援しましょう。

◆心を育てる

生きづらさがある子に生活に困らないようにスキルを教えますが、その教え方を間違えて、失敗した私の実践を紹介します。IQが百三十ありますが、いろいろな思いがあっても表現できない、言えない子でした。表現できずにやりたくないことも「やりたくない」と言えないので、拒否しても良いということをお伝えたいと考えました。そこで、答えられなかったり難しく答えられなかったりしたときは、その子が「パス」のカードを出せるようにカードを渡して活動しました。しかし、その子はそんな場合でもカードを出せません。この方法は「できない」ということを言わせようとしているわけです。それはとても自尊心

が傷付けられます。私はよかれと思つて「パスしていいんだよ」と彼にスキルを教えたかったのですが、スキルは身に付いたとしても「心」は育ちません。この後、パスのカードを出すプログラムはやめ、この子が話したくなるようなプログラムに変えました。そして、プログラムを変えたところから、彼がどんどん変わっていきました。まずは、「だるまさんがはこんだ」という遊びをしました。これは私が「だるまさんがはこんだ」と言つて後ろを向いている間に、子供たちがボールを移動させる、私が振り向いたら止まるという遊びです。「だるまさんがはこんだ」をやった後に、彼が「すごく面白かった」と身を乗り出して初めて感想を言いました。そのとき、私は「心を育てるってこういうことなんだ」と思いました。言わせようとするのではなく、楽しくて人に伝えたいくなる・・・その気持ち育てるのです。彼はここからどんどん変わっていき、苦手な運動のプログラムの中でも手を挙げて自分から「やる」と言いました。運動は苦手ですが、心が育つてくると家で自分から練習して次に療育に来たときに私にできるところを見せようとするようになります。

た。できることが増えても、そのことで子供の笑顔が減ったり、意欲を失つたりしては本末転倒です。今、大学生まで支援しています。が、成長した彼らが、昔はこうだった、僕はこんなことがあったと言ふことがあります。でも今はこういふふうには工夫している、努力しているとも言ふのです。認知の偏りをもつ子は、幼児期から小学校まではなかなか自分を客観的に見ることができなくて、辛い時期だと思えます。でも、そこでスキルだけではなく、そういう生きづらさをもつた子供をどう理解し心を育てながら療育していくか、発達支援していくかということが大事だと思えます。私も子供たちから教わりながら、この子たちの生きづらさに寄り添うためにはこの子たちと同じように努力しないといけないな、学ばなくてはいけないなど思っています。私も子供から心を育ててもらっているのだと思うのです。



第四十九回全国情緒障害教育研究協議会徳島大会報告及び第五十回全国情緒障害教育研究協議会・五十周年記念東京大会に向けて

都情研多摩南ブロック担当副会長

第五十回東京大会実行委員長

府中市立府中第三小学校長

宇都宮 聡

八月二十五日(木)から二十六日(金)の二日間、徳島市のあわぎんホール(徳島県郷土文化会館)において、第四十九回大会が行われました。同時に、徳島県特別支援教育研究大会と第一回徳島県発達障がい教育研究会が開催されました。本大会のテーマを「一人一人に寄り添った教育実践を目指して」障がいがある子どもの自立と豊かな生活を考える」として、六百名を越える参加者を得て実施されました。

まず、記念講演では、演題「うちの火星人に気づいたとき」として、コピーライター平岡慎之さん成子さんご夫婦による、発達障害があるご家族のお話を伺いました。次に基調講演として、文部科学省教科調査官 丹野哲也氏による、

次期学習指導要領改訂の動向を踏まえた、特別支援教育における育成すべき資質・能力と教育活動の展開について伺いました。シンポジウムでは、今大会のテーマに深くかかわりのある、徳島市における「関係機関が連携した支援について考える」発達障がい者総合支援ゾーンの取組から」について話し合われました。その後、分科会に分かれ、各地での実践報告と質疑応答が厚く行われました。

さて、平成二十九年度はいよいよ第五十回全国情緒障害教育研究協議会・第二回東京都公立学校情緒障害教育研究大会が開催されます。また、今大会は全情研発足五十周年を記念する東京大会でもあります。七月二十六日(水)から二十八日(金)に帝京平成大学池袋キャンパス沖永ホール他で実施となります。大会主題を「共生社会の形成のために果たす学校教育の役割」自閉症スペクトラムを中心とする特別支援教育における指導者の専門性とは」としています。本大会の趣旨は次の通りです。

我が国の情緒障害教育の歴史は、自閉症教育の歴史でもありません。東京都においては、半世紀以

上前、当時学校教育の対象とされていなかった自閉症児を「通常学級」で受け入れ、その後、全国初的情緒障害学級を設置し(昭和四十四年、杉並区立堀之内小学校)、「通級制」というシステムを工夫して実践を積み重ね、「小集団指導と個別指導を組み合わせた効果的な指導法」を確立し、対象を発達障害に広げて独自の特別支援教室の整備に至っています。通常の学級の中で自閉症児を育てる、そして通級で特別に必要な指導を行うという教育が、東京都の情緒障害教育ではすでに試行されてきたとも言えるでしょう。(中略)

全情研の発足五十周年の節目を迎えようとしている今日、我が国は、最後の人権条約とも言われる「障害者の権利に関する条約」に基づき、障害者が差別されることなく誰もが活躍できる共生社会の形成を目指し、インクルーシブ教育システムの構築を進めています。とりわけ学校教育は、重要な役割を果たすことが求められています。

一方、医学的な研究が進み、かつての自閉症は「自閉症スペクトラム」として捉えられるようになり、その概念が広がって、様々な教育現場で特別支援教育の対象となりました。今や教員をはじめとする

指導者は、自閉症スペクトラムについてその障害特性を理解し、一人一人の発達段階における特別な教育的ニーズを正確に掴み、自立へ向けた必要な支援、合理的配慮を行うことが求められています。

今大会では、全情研五十周年記念大会として、発達障害の中でもとりわけ高い専門性が求められる「自閉症スペクトラム」の指導に立ち返り、教育における指導者の専門性について考え、各発達段階における実践から学ぶことで、我が国の特別支援教育の推進に寄与したいと考えました。

来年度の大会は、学習指導要領改訂を控えた東京での大会でもあり、全国的情緒障害教育に携わる関係者にとって、注目すべき大会であることを念頭に置き、充実した大会にしたいと考えています。

編集後記

編集・発行企画運営本部広報担当

各ブロック 広報係

世田谷区立深沢小学校

☎03-3428-8931

印刷 (株)ワールドミートニング