

令和6年度 ラッキーライラック チーム研究

自閉症スペクトラムの理解と支援

自閉症スペクトラム障害の特性に焦点を当てた理由

当事業所では、精神障害をお持ちの方々に特化した支援を行う中で、多様な背景や特性を持つ利用者と日々向き合っています。その中でも、自閉症スペクトラム障害（ASD）の特性を持つ利用者への支援は、個別性が強く、一律の対応が難しい分野のひとつです。

近年、訪問看護の現場では、ASDの特性を持つ方々、特に若年層からの依頼が増加している状況があります。ここ1～2年の間に、10代から20代前半の利用者を対象とした支援のニーズが高まっており、その背景には、ASDの早期発見・早期支援の重要性が社会的に認識されつつあることが挙げられます。

こうした変化を受け、当事業所ではASDに関する理解を深め、利用者それぞれの特性に応じた柔軟で適切な支援を提供することが求められています。しかし、チームメンバーに行ったアンケートでは、ASDに関する基本的な知識や対応方法への理解が十分とは言えない結果が明らかになりました。

また、当事業所では、看護師、作業療法士、事務員、ヘルパーといった多職種が連携して支援を行っています。各職種がASDに対する共通の理解を持つことで、利用者やご家族への支援の質をさらに向上させることができると考えています。

今回の勉強会では、ASDの基本的な特性について学び、現場で役立つ知識を共有することを目的としています。この機会を通じて、チーム全体の知識の底上げを図り、増加する若年層のASD利用者への対応力を強化していきたいと考えています。

なお、本資料ではASDの特性や支援方法について繰り返し触れる部分があります。これは、これらの内容が支援の現場で特に重要であり、日々の実践で意識していただきたいポイントだからです。同じ内容が繰り返されることで記憶に定着し、実践で活用しやすくなることを目指しています。

ASDの基本特性

ASD（自閉症スペクトラム障害）の特性について、最新の考え方や研究に基づいて説明します。ASDは「スペクトラム」として捉えられるため、特性には幅広い個人差がありますが、以下の**4つ**の主要な側面に分類されます。

1. 社会的コミュニケーションと相互作用の困難さ

ASDの核心的な特性のひとつは、他者とのコミュニケーションや社会的関係の構築が難しいことです。この特性は以下のように現れることがあります。

- 対人交流の困難

例) •喜び、悲しみ、興味、達成感などの感情を他者と分かち合うのが苦手。

- 一人であることを好み、他者との交流を避けがち。

- 受身的な態度で、自分から積極的に話しかけることが少ない。

- 他者の気持ちを察するのが苦手。

- 人情ではなかなか慰められない（ASDの場合、どんなに優しく慰めてもらっても、困っている物事が解決しない限りはなかなか安心しない）

- 友人に頻繁に連絡を取りすぎて負担を与える、逆に全く連絡を取らず疎遠になる。

- 言語的コミュニケーションの困難

例) •独り言、エコラリア（他者の言葉をそのまま繰り返す言動）が見られる。

- 話し方に抑揚がなく、感情が伝わりにくい。

- 言語指示や説明が理解しにくく、曖昧な表現に混乱する。

- 会話のキャッチボールが苦手で、一方的に話し続けることがある。

- 皮肉や比喻表現の意図を正確に理解するのが難しい。

- 非言語的コミュニケーションの困難

例) •表情や姿勢が不自然で、相手に意図が伝わりにくい。

- 身振りや指差しといった非言語的手段を用いたコミュニケーションが苦手。

- 会話中に言外の意味を推測することや、話の文脈を把握するのが苦手。

2. 行動・興味・活動の限局性と反復性

もうひとつの特徴は、興味や行動が限られていたり、反復的であることです。

- 狭い範囲の対象に非常に強い興味を示し、それ以外のことには関心を示さない。
例) 時刻表を覚える、特定のキャラクターに関する情報を集める。
- 特に子どもの場合は、自分が好きな活動に没頭し、それ以外には興味を示さない場合がある。
- 毎日のスケジュールや手順が変わると強いストレスや不安を感じる。
例) 通学路が変わる、決まった順番で食事をしないと落ち着かない。
- 新しいことを避ける傾向がある。
- 同じ動作や行動を繰り返す。
例) ひらひらと手を振る (知的障害を伴う子どもにみられることが多い)、物を並べる、同じ言葉を何度も繰り返す。

3. 感覚処理の違い

最近特に注目されているのが、感覚処理の特性です。多くのASDの人が「感覚過敏」または「感覚鈍麻」を経験します。

- 音、光、匂い、触覚などに過敏で、苦痛を感じることもある (感覚過敏)。
例) 蛍光灯の音が気になる、特定の布地が不快。
- 痛みや温度変化をあまり感じない、または認識が遅れる (感覚鈍麻)。
- 特定の感覚刺激を求めたり、それを避ける。
例) 強い抱っこを好む、特定の食感を避ける。

4. 認知スタイルの特徴

ASDでは、特定の認知的な特性も指摘されています。

- 詳細志向：細部に注意を向けるのが得意で、大きな流れや全体像を捉えるのが苦手な場合がある。
- パターン認識の強さ：ルールや規則性を見つけるのが得意。
- 柔軟性の低下：新しい状況への適応が難しく、予測可能性を求める。
- 注意の過集中：一度興味を持つとその対象に深く集中し、他のことが目に入らなくなる。

理解のポイント

- スペクトラムとしての理解

ASD (自閉症スペクトラム障害) は、症状の現れ方や強さが人それぞれ異なる。「スペクトラム (連続体)」として捉えることが重要。

例) 社交的で会話が得意なASDの人もいれば、会話や非言語的コミュニケーションが苦手な人もいる。

- 強みの重視

困難さだけでなく、ASDの人が持つ特定分野での才能や興味に目を向けることが重要。

例) 細部に気づく力やパターンを見つける能力、記憶力の高さなどを仕事や学習で活かせる場面がある。

- 状況依存性

特性は環境や状況によって大きく異なり、適切な環境では困難が緩和されることがある。

例) 騒がしい教室では集中できない子どもが、静かな部屋では課題に取り組めるようになる。

- 感覚特性の理解と対応

感覚特性（感覚過敏や鈍麻）に配慮した環境調整が支援の鍵となる。

例) 光や音に敏感な人には、照明を暗くしたり、ノイズキャンセリングヘッドホンを使用するなどの工夫が有効。

これらの特性を理解しつつ、個々のASD当事者のニーズに応じた支援や環境調整を行うことが重要です。また、最新の研究では、神経多様性の視点を取り入れ、ASDの特性を「個人の一部」として肯定的に捉えるアプローチも広がっています。

ASDの強み

ASD（自閉症スペクトラム障害）を持つ方のストレングス（強み）には、以下のような特徴が挙げられます。これらの特性は個人によって異なりますが、適切な環境や支援があると、特定の分野で大きな力を発揮することができます。

1. 集中力と専門性

- 特定の分野に強い興味を持ち、深く掘り下げる能力。
- 専門的な知識やスキルを習得し、プロフェッショナルな働きをすることが可能。

2. 論理的思考と分析力

- 複雑な情報を整理し、論理的に問題を解決する能力。
- 数学やプログラミング、データ解析などの分野で強みを発揮することが多い。

3. 正直さと誠実さ

- 率直で正直な性格を持つことが多い。
- 他人に対して誠実で、約束やルールを守ることに長けている。

4. 規則性と正確性

- 規則やルーチンを好むため、業務を正確かつ効率的に遂行する力。
- 細部への注意力が高く、エラーを見逃さない。

5. 創造性と独自の視点

- 他の人とは異なる視点やアプローチで物事を見る能力。
- 芸術、音楽、デザイン、発明などで独創的な成果を上げることがある。

6. 感覚の鋭敏さ

- 五感が非常に敏感で、音や色、質感などに対する繊細な感覚を持つことがある。
- この感覚は芸術やデザイン、料理などで力を発揮することがある。

7. 粘り強さ

- 一度始めたことを最後までやり遂げる粘り強さがある。
- 簡単に諦めず、問題を解決するための努力を続ける。

8. 独立性

- 他者の影響を受けにくく、自分自身の価値観や判断を基準に行動できる。
- 集団のプレッシャーに屈しない強さを持つ。

9. 記憶力の良さ

- 興味のある分野において、非常に優れた記憶力を発揮することがある。

- 事実や詳細を正確に記憶し、必要なときに引き出すことが得意。

10. 多様性の理解

- 自分自身が多様な特性を持つため、他者の違いを受け入れる力がある。
- 偏見が少なく、フラットな視点で人や物事を見ることができる。

これらのストレングスを活かすためには、本人に適した環境や支援が不可欠です。また、特性を理解し、過度なプレッシャーや無理な要求を避けることが、ストレングスを引き出す鍵となります。

ASDの弱み

ASD（自閉症スペクトラム障害）の方が直面しやすい弱点や課題には以下のような特徴が挙げられます。これらも個人差があり、すべての人に当てはまるわけではありませんが、適切な支援や環境調整があると克服や緩和が可能です。

1. コミュニケーションの難しさ

- 言葉の裏にあるニュアンスや比喩、暗黙の了解を理解するのが苦手。
- アイコンタクトや表情、ジェスチャーなど非言語的なコミュニケーションが難しい場合がある。
- 相手の感情や意図を読み取ることに苦勞することがある。

2. 社会的な関係の構築が難しい

- 社会的ルールや場の空気を読むことが難しく、誤解を生みやすい。
- チームワークやグループでの活動が負担になることがある。
- 他者との距離感の取り方が分からず、人間関係のトラブルが起きやすい。

3. 感覚過敏または鈍麻

- 音、光、匂い、触覚などに対して過敏すぎる（または鈍感すぎる）ため、日常生活が影響を受ける。
- 特に感覚過敏の場合、混雑した場所や騒音が強い環境が非常にストレスになる。

4. 柔軟性の欠如

- 環境の変化や予期しない出来事に対して強い不安や混乱を覚える。
- 決まったルーチンやスケジュールが崩れるとストレスが増す。
- 新しい方法や視点を受け入れるのが難しい場合がある。

5. 執着やこだわりが強すぎる

- 興味のあることに強く没頭し、他のことに気を配れなくなる。
- 細部に過度にこだわりすぎて、全体のバランスを取るのが難しいことがある。

6. 感情の調整が難しい

- 強い不安やイライラを抱えやすく、それを適切に表現したりコントロールしたりするのが苦手。
- 小さなきっかけで感情的に爆発したり、逆に感情を表に出せなかったりすることがある。

7. 多様なタスクの管理が苦手

- 複数のタスクを同時に進めることや、優先順位をつけるのが難しい。

- 長期的な計画を立てて実行するのが苦手で、周囲のサポートが必要になることが多い。

8. ストレスに対する脆弱性

- ストレスに対する耐性が低く、パニックやシャットダウン（思考停止）を引き起こしやすい。
- 長時間の刺激や過剰な要求にさらされると、心身のバランスを崩しやすい。

9. 自己認識や自己理解の困難

- 自分の感情や状態を言葉で説明するのが難しい。
- 自分が困っている原因や助けが必要なタイミングを認識しづらい。

10. 学習の困難さ

- 興味がない分野や内容に対して、集中力を維持するのが難しい。
- 場面ごとに異なるルールを理解したり、暗黙のルールに適應するのが苦手。

これらの弱点は、ASDの特性に基づくものであり、個々の環境や支援体制によって程度が異なります。また、弱点を理解し適切に支援することで、本人が力を発揮できる環境を整えることが可能です。特性を「問題」ではなく「個性」として捉え、課題の克服や対策を工夫することが重要です。

ASDと精神的健康

ASDでは、精神疾患や発達障害の併存、さらには不適切な環境による二次障害が問題となることがあります。ここでは、それらを取り上げていきます。

1. 精神疾患の併存について

- ASDには、すべての精神疾患が併存し得ると言われている。
- 特に併存率が高い精神疾患は、うつ病や双極性障害などの気分障害である。
 - ・ うつ病: ASDの成人の約53%に併存していると言われている。
 - ・ 不安障害: ASDの成人の約50%に併存していると言われている。
 - ・ 双極性障害: ASDの方は一般集団と比較して、双極性障害の発症リスクが約9.34倍高いとする研究がある。
- 統合失調症との鑑別も重要であり、ASD特性と精神疾患を区別する必要がある。

ASDは、統合失調症と誤診されることがある。特に、ASD特有の社会的コミュニケーションの困難や反復行動が、統合失調症の思考障害や妄想と混同される場合がある。正確な鑑別が重要であり、誤診による不適切な治療や支援を防ぐためには、ASD特性を十分に理解することが必要。
- 精神医学は歴史的に発達障害を意識して構築されてこなかったため、診断や治療が難しい場合がある。

2. ASDと不登校の関連性

- ASDにおける不登校の理由には以下の3つがあると言われている。
 - ①学力不適合：カリキュラムが本人の学力に合わなくなり、学校生活を忌避する。
 - ②迫害体験：いじめやその他の否定的な体験。
 - ③行動パターン：嫌なことを拒否する特性による学校生活の回避。

※これらの理由は相互に絡み合い、重複することも多い。
- 引きこもり経験者の多くが不登校の背景を持つことも指摘されている。

3. 二次障害と環境要因、ASD特性の影響

- 二次障害は、ASD（自閉症スペクトラム障害）の特性を持つ人が不適切な環境に長期間さらされた結果として生じやすい。
- 二次障害には、うつ、強迫性障害、摂食障害、身体症状（頭痛、腹痛など不定愁訴）が含まれる。
- ASD特性が二次障害を引き起こす要因として、以下が考えられる。
 - ・ 変化への弱さ、不安の持ちやすさ：環境の変化や不確実性に対して強い不安を抱えやすい。

- ・慢性的なストレス環境：理解のない周囲や過度なプレッシャーが続くことで、精神的な不調を引き起こすリスクが高い。
- ・過剰なノルマ化：自分で高すぎる目標を設定し、それを達成しようと無理をしすぎる。
- ・感覚特性の影響：感覚過敏や興味の偏りがストレスによって悪化し、身体症状が顕著になる場合がある。

- ASD特性による二次障害の具体例

- ・トラウマ的な記憶の反芻

過去の否定的な経験を詳細に覚えており、繰り返し思い返してしまう。ポジティブな思考に切り替えるのが難しく、自己否定感や不安が増大する。

例: 学校で友達にからかわれた出来事を詳細に覚え、「自分は受け入れられない」と思い込み、不登校や対人恐怖を引き起こす。

- ・理想と現実のギャップ

完璧主義が強く、現実の変化に柔軟に対応するのが苦手。失敗を許容できず、自己評価が低下する。

例: 職場のマニュアルを忠実に再現しようとするが、イレギュラーな状況に対応できずパニックに陥る。

- ・他者の意図の誤解

他人の発言や行動を批判的に捉えやすく、対人関係でトラブルが起こりやすい。

例: 「前のやり方も良かったけど」との指摘を批判と受け取り、孤立や抑うつ状態に陥る。

- ・過去のパターンへの固執

一度成功した方法に固執し、新しい方法を試す柔軟性に欠けるため、環境の変化に適応できない。

例: 同じ勉強方法に固執し続け、試験の失敗が続き自己効力感が低下する。

4. 発達障害の併存について

- ASDは他の発達障害と併存することが多く報告されている。

- ・ADHD（注意欠如・多動性障害）はASDの方の約3割～5割に併存しているとの報告がある。ADHD特性の衝動性や注意散漫は、ASD特性と複雑に絡み合い、支援が難しい場合がある。

- ・LD（学習障害）はASDの方の約26%に併存しているとの報告がある。読み書きや計算などの学習面での困難が、ASD特性に加えて生活上の大きな課題となることがある。

5. 配慮のある環境の重要性

- 二次障害を予防するためには、ASD特性に対する周囲の理解や配慮が欠かせない。
- ASD特性が目立たない子どもであっても、適切な配慮が必要である。
- 周囲の無理解や配慮不足が続く環境では、二次障害の発生リスクが高まる。

このように、ASDの特性を理解し、適切な環境を整えることは、本人の精神的安定と二次障害の予防に直結します。ASD特性は個々で異なり、柔軟で個別的な対応が求められます。そのため、支援者だけでなく、家族や周囲の人々が理解を深めることが、支援の質を高める鍵となります

ASDの支援のポイント

ASD（自閉症スペクトラム障害）の方に関わる際は、強みや弱みを理解した上で、その人の特性に合った方法で支援することが重要です。以下に関わる際の具体的なポイントを挙げます。

1. 個々の特性を理解する

- ASDの特性や症状は個人によって大きく異なるため、その人独自の強みや課題を把握する。
- コミュニケーションの仕方、得意なこと、苦手なこと、不安を感じる要因などを事前に知る。

2. 予測可能性を提供する

- 明確なスケジュールやルールを提示する。
- 予定の変更がある場合は、事前に知らせて安心感を与える。
- 曖昧な指示や変化がストレスになるため、具体的かつ分かりやすい説明を心がける。

3. 感覚過敏への配慮

- 光、音、匂い、触感などの環境要因を確認し、刺激を最小限に抑える。
- 必要に応じて、静かな場所を用意したり、ノイズキャンセリングヘッドホンを使用できるようにする。

4. コミュニケーションの工夫

- 簡潔で具体的な言葉を使う。
- 比喩や曖昧な表現を避け、必要に応じて視覚的なサポート（イラストや文字）を加える。
- 相手のペースに合わせた対話を心がける。
- 話の返答に時間がかかる場合も焦らず待つ。

5. 強みを活かす支援

- 得意な分野や興味があることを伸ばす機会を提供する。
- その人が達成感を感じられるタスクやプロジェクトと一緒に設定する。

6. ルールと柔軟性のバランス

- ルールが必要な場面では、明確に設定し、一貫性を保つ。
- 同時に、状況によっては柔軟な対応が可能なことを伝え、不安を軽減する。

7. 感情面のサポート

- 感情表現が苦手な場合でも、本人のストレスや不安を察する努力をする。

- 強い感情が爆発した場合は、原因を責めるのではなく、安全な環境を提供して落ち着くまで待つ。

8. 成功体験を積ませる

- 小さな成功体験を積み重ねることで、自信を育む。
- 「できたこと」や「努力したこと」を具体的に褒める。

9. 本人のペースを尊重する

- 急かしたり過剰な期待をかけず、本人のペースに合わせて関わる。
- 無理に変えようとするのではなく、特性を活かした方法を見つける。

10. 周囲の理解を深める

- 家族や職場、学校などの環境全体で、ASDの特性への理解を深める。
- 誤解や偏見がないよう、必要に応じて説明や調整を行う。

11. 本人の意見を尊重する

- 本人が望むこと、困っていることを尊重し、解決策を一緒に考える。
- 支援内容や方針を決める際、可能な限り本人の意思を反映する。

12. 専門機関やツールの活用

- 必要に応じて専門家（医師、心理士、作業療法士など）の支援を受ける。
- タイムスケジュールアプリや視覚支援ツールなど、特性に合った補助ツールを活用する。

これらのポイントを心がけることで、ASDの方が持つ強みを活かしながら、課題に対処しやすい環境を作ることができます。また、これらのポイントは相互に関連しており、組み合わせて活用することで、支援の効果をさらに高めることが可能です。本人が安心して自己を発揮できる関係を築くことが支援の基本となります

。

勉強会を終えて

本日の勉強会では、自閉症スペクトラム障害（ASD）の特性、強み、課題、そして支援の方法について学びました。ASDの特性は非常に多様で、決して一律ではありません。それゆえに支援が難しいと感じる場面もありますが、一方で、その特性を理解し適切に関わることで、利用者一人ひとりの潜在能力を引き出す可能性が広がります。

ASD支援の根底にあるのは、「その人を知る」ことです。特性や困難さだけでなく、その人が何に喜びを感じ、どのような環境で安心できるのかを探る姿勢が求められます。そして、そのプロセスは、私たち支援者自身が成長する機会でもあります。

今回の学びが、現場での支援におけるヒントとなり、利用者やそのご家族とのより良い関係づくりに繋がることを願っています。また、ASDの理解を深め、支援の質を向上させることは、支援者としての誇りと責任でもあります。

最後に、利用者に寄り添う日々の支援の中で迷いや悩みが生じたときは、今日の学びを振り返り、仲間とともに知識を共有しながら前に進んでいただければと思います。

今回の勉強会では、ASDの基本的理解を中心に学びましたが、今後、機会があればこの知識を基盤に症例検討や事例共有を行い、実際の支援に役立つ具体的な方法を深めていきたいと考えています。

本日はご参加いただき、ありがとうございました。