

カラフルライフ

Vol.
103季刊（年4回発行）発行：NPO法人えじそんくらぶ 埼玉県入間市豊岡1-1-1 TEL/FAX 04-2962-8683 HP <https://www.e-club.jp/>

会員限定 個人的な内容が含まれるものがあるため、家族以外への回覧や会員外への公開はご遠慮ください

表紙の絵

- 作者
関 美奈子さん
- お住まい
千葉県市原市在住
- タイトル
「夜明け-覚醒の時-」
- 技法
テンペラ画
板、石膏、金箔、銀箔、
顔料、卵黄
- ひとこと
50代を前に、永年の
「うまくいかない悩み」
にいたたまれなくなり、
意を決してカウンセリング
に通っていた頃の絵で
す。
下段の文はデカルトの言
葉「我思う、ゆえに我あ
り」です。



表紙の絵や写真を募集しています。会員さんやご家族が撮影した写真など、掲載希望がありましたら、事務局まで画像データ添付でメールでお送りください。問い合わせ・送付先 info@e-club.jp

今年の7月27日に、日本成人期発達障害臨床医学会の第1回大会が、私の母校の昭和大学の上條講堂で開催されました。聖マリアンナ医科大学の小野和哉先生の基調講演「成人期神経発達障害とは何か」は、ADHDの特性の変遷や、実行機能との関わりなどのお話があり、当事者としてとても興味深いものでした。

私が「ADHDと実行機能」というキーワードに出会ったのは、今から20年以上前です。当時アメリカ留学中だった私は、CHADD (CHILDREN AND ADULTS WITH ATTENTION-DEFICIT/HYPERACTIVITY DISORDER、アメリカのADHDに関するNPO) の大会で、実行機能の研究で第一人者だったバークレー博士というアメリカの心理学者から、直接「ADHDは実行機能障害である」という講演を聞く機会に恵まれました。

実行機能とは「能率的・社会的・自立的・創造的に行動するための司令システム」のことです。つまり、最後まで何かをやり遂げるために必要な機能です。

バークレー博士の講演を聞いて、私はかなりショックを受けました。私の悩みの種がすべてが当てはまっていて、説明されたすべての実行機能が低い！という衝撃的な事実を知ったからです。つまり私は、ADHDがある障害者なのだ！と、診断名をもらう前に障害特性の受容をしたのです。

その後、ADHDは、実行機能障害が主たるものという考えから、実行機能+報酬系（依存に関係する脳のメカニズム）の2つの障害、実行機能のひとつである抑制制御+遅延報酬+時間処理の3つの障害という考えへと変化してきました。

この3つの障害のモデルをトリプルパスウェイモデルといいますが、冒頭の小野和哉先生のお話によると、ADHDと診断された人の症状の検討をしたところ、3つすべてに該当する人は少なく、じつはADHDの共通症状というのは存在しないかもしれない、といわれるほど十人十色だそうです。一方でASDの重複が診断上許容されるようになり、現実的にADHDとASDの特性、例えば不注意などはADHDにもASDにもあり、鑑別診断は難しいということです。以下は、小野先生のご講演の要約です。

- ・脳の機能的な接合性の課題が脳画像検査から明らかだが、中枢刺激薬を投与すると接合性の課題が消失した
- ・ADHDとASDはいずれも脳に遺伝的な「脆弱性」があるとされていたが、これは「過敏性」であり、環境の影響を大きく受ける

- ・このような特性をもつ人たちは、もしかすると遺伝的な起源が同じである可能性もある
- ・ADHD・ASDの重複診断が許容されるようになり、現実的鑑別も難しいことから、両者をひとまとめに「神経発達症」という診断のくくりになる可能性もある

最近では、診断基準に照らしあわせて診断名をつけ、その診断名に合わせて支援をするだけでなく、「神経発達の多様性」という視点で、個々人の神経発達の状態にあわせた見立てをし、環境調整をして支援する手法も出てきています。具体的には、ADHDとかASDなどの診断名にこだわらず、たとえば、作業記憶や実行機能に課題があり、やる気スイッチ、段取り、柔軟性に課題があるなど細かく見立てて、環境調整して支援をするという考え方です。

皆さんは、

- ・やる気スイッチがうまくONになりますか？
- ・計画を適切に立てて、実行できますか？
- ・時間を上手に使えますか？
- ・ものや情報、お金の管理はできていますか？
- ・うまくいかなかったとき、気持ちの切り替えがスムーズにできていますか？
- ・作業完了まで、言われたことを覚えていられますか？（ワーキングメモリ）
- ・ものごとに集中できていますか？やめるべきときにやめられていますか？

このようなことが実行機能の働きですから、パステルゾーンの方もまずは、ASDかADHDかと悩む前に、機能をチェックして、対策を立ててみてはいかがでしょうか。

実行機能については、冊子「ボクたちのサポートになって2」の14ページから17ページに詳しい説明が載っていますので、ご興味のある方はそちらをご覧ください。

また、夏に合同出版から出した『やる気スイッチをON！実行機能をアップする37のワーク』も参考にしてください。「息子のために買ったけれども、私自身にも活用できる」といった保護者の方のコメントもいただいています。多くの方に、特性を多様性としてまず受容して、人生の質を高める工夫をしていただければと思います。

contents

02	高山恵子エッセイ	高山恵子
03	日本成人期発達障害臨床医学会 総会報告	高山恵子
04	女性特有のメンタルヘルス特集	半田理絵先生
05	支援者リレーエッセイ	第3回
06	重複当事者さんのエッセイ	武者 圭さん
07	エンジョイ★ADHD	あーささん

08	えじそんくらぶ便り	19
10	おもちゃミュージアムとトマス・エジソン	長谷川理事
11	えじそんくらぶの会から	
12	事務局より	





2019年8月5日に行われた ADHD学習会の報告をいたします。

今年度の第一回ADHD学習会は、発達障害の方の生活の質向上に有効と考えられているヨガを体験しながら学びました。

講師の佐分利先生は、ASDをもつお子さんのお母さまで、アメリカ在住時に訪問ケアで受けたヨガ効用を実感し、ご自身もヨガインストラクターになられた方です。またブレインジムの指導者でもあります。

今回の学習会では、日常ですぐに活用できる呼吸法や、香りの活用、ヨガとブレインジムの体験をしました。私は、姿勢の保持と、足裏がしっかり地につく立ち方が大事なことを再学習しました。



始終、笑いのある楽しい講座でした。

2019年度『ADHD等 指導者養成講座』のご報告

日にち10月5日・6日 会場 代々木のオリンピックセンター

2019年度の『ADHD等 指導者養成講座』にご参加の皆様、ありがとうございました。各講座は、いずれも高評価をいただきました。秋号では、講座1について紹介します。

★講座1 『アタッチメントの理解と支援』の概要

10月5日（土）12:00～14:45

講師は、遠藤利彦先生／東京大学大学院教育学研究科・教授、同附属発達保育実践政策学センター長でした。

★参加された方のご感想

半数以上から、「愛着（アタッチメント）とはなにか？をしっかりと理解ができました」「アタッチメントの理解が大変深まりました！」というご感想を頂戴しました。

★講演会の内容

遠藤先生のお話は、「生涯発達における乳幼児期のアタッチメントの重要な役割について」を、縦断研究の結果から解説いただくところから始まりました。

*縦断研究とは、一人の子どもが成長して大人になっていく過程を、30～40年という長期にわたって追いかける研究であり、「剥奪研究」と「介入研究」の2種類があります。

ルーマニアの捨てられた子どもたちから見た

アタッチメントの重要性

まず、剥奪研究*として「ルーマニアの捨てられた子どもたち」の研究が紹介されました。チャウシェスク政権崩壊後の遺棄児の心身発達と、その後を追った研究です。養護施設の子どもたちは、衛生状態・栄養状態・遊びの環境などが整っていて、食べる・飲む・温かいなどの生理的欲求も満たされている、物理的条件は悪くない育ちをしています。けれど、全ての営みは一斉で、一人一人の個別の欲求は完全に無視される育ちでは、心だけでなく身体もむくめて健康に成長できていない子どもたちが多く存在したそうです。人の手による温かいケアが、子どもに対しての大人の数が不足していました（最悪の施設は20人に1人の大人）。

中でもアタッチメントの剥奪が最も深刻であり、大人にひっついて「大丈夫」と言ってもらえる安心感が欠けていました。

その結果、この施設の子どもたちの中には、赤ちゃんに起こるわけのない脳のテロメア（染色体末端粒子）の委縮が起こり、細胞の老化、身体全体が老化する子がいたそうです。アタッチメントが脳や心だけではなく、体の成長にも大きな影響を与えている、というお話でした。

「自己」と「社会性発達」に長期的ダメージ

こうして育った子どもたちは、「自己と社会性」において、深刻な発達の遅れや歪みがみられ、それらは、改善されずに残ってしまうことを、早期介入研究（BEIP）の中間的成果として検証しました。

「自己と社会性」とは、「自分を大切にする、自分を律し、自分を高める力」、「集団の中に溶け込み、人との関係を作り維持するための力」、「感情の制御や調整のための力」であり、「非認知」能力と呼ばれます。しかし、アタッチメントが欠如していると「非認知」能力は形成されることがわかったのです。「怖くて、助けてと泣き叫んでも、助けてなんてもらえない自分、愛してもらえないだけの価値が自分にはない」幼少期の段階で、自分にそんな価値観をもってしまい、ひとに対する深い不信感をもってしまいます。

*剥奪研究については、「ルーマニアの遺棄された子どもたちの発達への影響と回復への取り組み 施設養育児への里親養育による早期介入研究（BEIP）からの警鐘」チャールズ・A・ネルソン（著） 福村出版（2018）

ハックマンの介入研究からみえた「非認知力」

介入研究*は、子どもの育ちに対して「介入的関わり」を持ったグループとそれをしないグループにおいて、長期にわたる縦断研究するものです。

研究は、米ミシガン州の貧困層の子どもを。3歳から2年間、保育施設に通わせてみるという群と、通わない子ども群を比べ続けるというもので、行われた保育は「良識ある大人が、一貫した関わりをもって子どもに関わる機会を与えた」でした。（次のページに続く）

対象者は、今は50歳すぎているのですが、40歳時の比較では、かなりはっきりした違いが表れました。介入群(保育施設に通った人たち)では非介入群と比べて、月給2000ドル以上の人が4倍、持ち家率が3倍、生活保護の非受給率が2倍高いということが確認できたそうです。つまり健全な大人になっている率が高かったのです。

介入群は、検査後の数年はIQなどの認知能力が高かったものの、10歳のときには非介入群との差は無くなりました。しかし介入群の「非認知能力=自己と社会力」の高さと非介入群に対する優位性については、その後も保たれ続けたことも検証されています。

この実験から、保育施設には、常識・良識のある大人、温かみのある大人、一貫した関わりができる大人がいてくれること、同じ先生がいてくれることなどが自己と社会性の発達に影響し、長じてからの生活水準や非認知能力が高いのはアタッチメントの効果だと説明されました。
*研究の詳細は、ジェームズ・J・ヘックマン、大竹文雄『幼児教育の経済学』(東洋経済新報社、2015年発行)をお読みください。

アタッチメントの定義

乳幼児期に、アタッチメントが形成された子どもは、究極の自尊心の根っこが育まれることがわかっています。「自分もちゃんと人から愛してもらえるんだ…」「どんなに激しく泣き叫んでも、決して見捨てられたりしない。いつだって大切にしてもらえる。無条件的に愛してもらえる。ただいるだけで人に愛してもらえる。そういう「価値」が自分にあるんだ」という、感覚につながり、さらには、人って信じていんだな…という、「人に対する信頼」や「社会性」の根っこができていくといお話でした。アタッチメントの定義は、「安心感の輪 Circle of Security®」を用いて説明いただきました。

「安心感の輪」については下記のHPをご参照ください。

<https://www.circleofsecurityinternational.com/>

*日本語訳については安心感の輪で検索してみてください。

ASDとアタッチメント

スライド49～61までの「自閉症スペクトラムにおけるアタッチメント」では、「ASDの子もアタッチメントが形成できる」というお話をされました。大人には『暗黙の子ども観や暗黙の発達観』があるため、「ASDの子との関わりの中で見られがちな行動に対して、なぜ、こんなことを？」と思うことが少なくないです。

ASDの子では一般的な子が怖がらない場面でも、安心感を求めようとしていたり、逆に怖がると思っていた場面で、全く怖がらなかつたりすることも多く、受け手の大人に混乱が生じやすいそうです。しかし、その子なりの恐怖、不安が分かると、安定したアタッチメントを形成しやすくなるということでした。

また、「ジョイントネス: JOINTNESS」という概念を使って、自閉症の中核的な問題発生へのプロセスも説明いただきました。

ジョイントネスとは、「誰ということに関わらず、人一般に対して繋がろうとすること」です。本来、ヒトはヒトが好きで、つながろうとするのだといいます。しかし、自閉症がある場合は、そうならないのです。特性としての「人に対する相対的な無関心や嫌悪」があるため、「関係をもとうとしない障害」であり、「面白ければやろうとするが、興味がないときには積極的につながろうとはしない」という状態にあるそうです。加えて、特定の物理的刺激へのこだわりがあるため、興味のあることにだけ、特別に他者とは違う取り組み方をします。

また、一般的な子育てでは、笑うことを期待してあやす…など、赤ちゃんの心の動きを予測した関わりを養育者は持ちますが、ASDのある赤ちゃんの場合は、人に対する関心が薄いことや、感情が読み取りづらい、または分かりにくいいため、養育者が「自分の働きかけに、応答してくれた」という感覚を得にくくなります。とくに笑顔が返されれば心地よい社会的報酬になりますが、応答が弱いと、気持ちがあえ、へこむ、応えてくれない子どもがかわいく思えない…など「子育てに対する動機づけの低下」や「子どもへの話しかけ、はたらきかけの低下」につながります。

そして、親からの関わり減少が子どもの社会性に作用していく……という悪循環を生み、ひいては、子どもが社会生活の中で体験する「他者との相互作用が減る」という結果につながっていくようです。

とはいえ、「部分的にでも「心の理論(自分の心、他の人の心を理解する力)」を獲得した子どもの中には、他者への一定の理解を示し、行動が安定することも少なくない」ことや「養育者との間には高度の予測可能性が成立する分、関係性に落ち着き」ができることもあります。

その子の特性を理解したうえで、上記のような保護者の心の動きを理解して、悪循環にはまらないように支援するのが重要だということ、他者からは理解が難しい「その子特有の不安」があるときに、アタッチメントを求めてくることも少なくないため、「そんなことで？」というような大人の価値観の枠をはずし、子どもの不安を理解しようと努めることも大事ともお話されました。

発達支援を必要とする子どもたち(成人の方も)の多くが、様々な「不安」を強く感じているようです。だからこそ、「安心感」を満たすアタッチメントが定型発達の方よりも重要であると感じましたし、『アタッチメントを核とした発達支援』が、今後、広まっていくことを切に願いたくなる講座でした。

*講座2～4については、冬号にて報告いたします。
*養成講座の資料は、講座1、講座2については、残部を1000円(1冊)販売しております。完売次第、終了いたします。

(土橋)