
自閉症的行動を少なくする方法、教えます

楡の会こどもクリニック院長

石川 丹

I. 自閉症の子が示す三つの特徴（アメリカ精神医学会診断基準DSM-IVの要約）は以下の通りです。

- (1) 対人意識、他者との共感が少ない。
- (2) 言葉の遅れ、あるいは独特な言葉（字義通り性）

があり、ごっこ遊びが苦手。

- (3) 物事の変化が苦手、同一性保持欲求が強い。

自閉症であるかどうかは血液検査やCTスキャンなどの検査を根拠とするわけではありません。上記三つの行動特徴を持った振る舞いをする子どもが自閉症と言われます。

三つの行動特徴を俗っぽい表現で言い換えると、“おれ流”が強く淡々と我が道を行くタイプで、代理品を使いこなすこと（楡の会こどもクリニック通信第2号、参照）が個性的で、こうと決めたら変えにくい人、と言えましょう。

II. 自閉症スペクトラム（ローナ・ウィング）

ウィングは、自閉症とはスペクトラムである、と言いました。スペクトラムとは虹のことです。

虹の七色には境がありませんので、自閉症の人とそうではない人との境も明確ではなく、厳密に一線を画すことは出来ないという意味です。

世の中には変わった人も居て、そういう人は一見自閉症の人の特徴を持っている場合もあります。

また、幼児期には自閉症の特徴を持っていても長じて目立たなくなる人、逆に小さい時には自閉症としての特徴は少なかったけれど、いつの頃からか自閉症としての特徴を目立って発揮するようになる人も居ます。年齢を増すと共に変わる人が居るということもスペクトラムという言葉は含んでいます。

自閉症の子が自閉症としての行動特徴を示さなくなったら、自閉症という診断病名は消滅したり、別の診断名になったりすることがあります。

ひどい虐待を受けている子が自閉症の症状を示すことがあります。そういう子でも虐待から解放されて可愛がられる生活になると、自閉症としての症状が消えることがあります。

III. 目を合わせる

最近の発達心理学は、生まれたばかりの赤ちゃんでもかなりちゃんと目が見えていることを明らかにしています。赤ちゃんも見て学びます。

1) 注視によるコミュニケーションの発達の種類

アイコンタクト（見つめ合い）…新生児期から親（他人）と見つめ合いをします。

→追従注視…母親の視線を追って母親が注目している物を赤ちゃんが注視する場合があります。

→共同注視…母と子同じ物を注視することをこう言います。

→モニター注視…交互に注視する行為で、赤ちゃんは母→物→母といった視線の変換をして、その物に注目していることを母親に知らせます。

→原叙的コミュニケーション…指さしや仕草でもって自分の注視点に母親の注意を呼び込み、自分の表象（思い、気持ち）を母に伝えようとする行為をこう称します。

→社会的参照…理解出来ない状況になった時、母親の表情を見て、その表情から状況を判断して行動することを言います。他人を通して学んでいることになり、早い子では9ヵ月齢で可能になります。

“人のふり見て我がふり直せ”をやっているということになります。

IV. 目が合わない

自閉症の人は赤ちゃんの時から目を合わせないというのは有名ですが、自閉症の人全員という訳ではありません。

注視コミュニケーションの乏しい子であれば、対人意識が育ち難くなることは否めませんが、対人意識が少ない赤ちゃんだから目を合わせないのだ、と言って良いかは難しいところです。赤ちゃんの対人意識を測定するのは非常に難しいからです。

V. クレーン現象

例えば、母親の手首をつかんで腕を欲しいものの方にクレーンのように動かして、母親に物を取らせようとする行為をクレーン現象と言います。自閉症の子はこのクレーン現象をよくすることは有名です。

初めて自閉症のことを述べた Kanner は、自閉症の子は人の体の一部を物のように使っているように見える、と言いましたが、自閉症の子の本人が人を物のように思っていると断定するのは難しいところです。何故なら、クレーン現象を示す子の多くは言語の遅れがあり、質問しても答えてくれないからです。

見方によっては、クレーン現象を用いる人は、人使いが上手だ、と言っても良いと思われれます。誰かに言葉で「～取って」と頼んで、取ってもらえたら、誰でもうれしいですよ、「取って」と言った人は人使いが上手だと言っても良いですよ。

クレーン現象をする人は言葉ではなく動作で人を使って居るとしても良いでしょう。

こういう風に考えると、クレーン現象を使う人は他人を意識している、と言ってもよいように思われれます。

VI. 人を動かす快感

人と人のお付き合いで、相手がこちらの希望通りに動いてくれたら誰でも嬉しいですよ。思い通りニンマリ（楡の会発達研究センター報告その6、こどもクリニック通信第8号、参照）満足になるわけですから、もっとして欲しいと思うようになるでしょう。そうなれば、人への意識は高まり、他者との共感も増えるようになるでしょう。

人を動かし人に動かされる、というお互い様のやり取りはコミュニケーションそのものであります。

VII. 一人遊びへの対応

自閉症の子は一人で黙々と遊んでいて取り付く島がない場合があります。

こうした場合には、大人が子どもがしていることと同じことをする、つまり、子どもの隣りで子どもの遊びを同じように真似して遊ぶと、子どもは大人を意識し始めることがあります。

そのうちに、クレーン現象で大人の手を使って自分の遊びに引き入れるようになったら、成功です。大人といっしょに遊び始めたということが出来るからです。こうなったら、子どもの心に「あれ！同じことしてるのかあ、そんなら仲間に入れてあげるよ」という気持ちが生じた、つまり、他人を意識し始めた、と考えられるわけです。

次いで、丸っきりの真似ではなく、ちょっと違った動作をしたり、おもちゃの使い方をちょっと変えて、変化に子どもが気付くようにこれ見よがしに見せます。そして、それをその子が気に入ったら、「もっと試してみて」という気持ちが生じて、もっと大人を使うような気持ちで遊び始めることになれば、対人意識が更に高じたこととなります。

大人がしている操作を見てニコッと笑みを浮かべたとしたら、共感が生じたことは間違いありません。

VIII. 「遊ばれて下さい」

お父さんに「遊んでやって下さい」と頼むと、お父さんは張り切って往々にして自分が面白いと思うことを子どもに押し付けがちになります。時には高価なおもちゃを買って来て遊んで上げようとしています。でも、子どもの興味がお父さんのそれと違っている場合、子どもは乗って来ません。そういう場合、お父さんは、子どもは自分と遊んでくれない、と嘆くこととなります。

お父さんには「遊ばれて下さい」とお願いするのが良いと思います。「この子が好む遊びに付き合い、パシリをしてやって下さい」と。子どもが気に入っている遊びを真似して「お父さんも同じことするのかあ、そんなら仲間に入れてあげるよ」という気持ちを、子どもの心の中に作る場所から始めるのが良いのです。

そうすると、お父さんとの仲間意識、共感が生じ易くなります。お父さんにやらせること、お父さんを使うことの快感が湧けば、お父さんとの遊びは楽しく感じるようになります。

他人を使う喜びは、他人との共感を生むはずです。誰でも、思い通りならニンマリ、だからです。自閉症の子だってそうです。気に入らないと怒るのは乳幼児なら誰でも良くある普通のことです。

IX. 仲間との遊び

乳幼児の遊びは、大人との遊びから仲間との遊びへ、という道筋で発達します。

発達に心配の無い子どもの場合、おもちゃの貸し借り、会話をしながら仲間と遊ぶようになるのは3歳半以降です。テーマを決めて役割を分担し、ルールに従って遊べるように成るのは4歳過ぎです。つまり幼稚園の年中さんになってからです。それまでは大人が仲介することによって仲間との遊びの仕方を学ぶのです。言わば、大人に手塩に掛けられながら他人とのやり取り、駆け引き、折り合いをつける事、を学ぶのです。

X. 相手にお世話させたい気持ちを誘発しているからお世話される

発達に心配のある子が幼稚園に行くと、大抵はお世話好きな子がいて、何かと面倒を見てくれて、発達が良い方向に向かうことがしばしばあります。

この場合、一方的にされるということではない、と考えられます。即ち、お世話される子には相手にお世話をさせたくなる特徴があると考えて差し支えないのです。何となれば、コミュニケーションは双方向性で、するされる、分る分ってもらう、という関係はどんな人の間でも対等だからです。

「あの先公、教え方が下手だ」と言う高校生がいますが、教える教えられる関係は人間としては対等ですから、これは、言葉使いは乱暴ですが、正しい発言なのです。

最初は無意識だとしても他人を動かしていることが続くと、徐々に他人を動かす意識が育ちます。次いで、相手にこうして欲しいという意欲が育ち、対人志向、対人意識が育つこととなります。つまり、自閉症性が少なくなることとなります。“人のふり見て我がふり直せ”という社会的学習も進みます。

XI. 同一性保持要求

1) 自律神経～交感神経・副交感神経～

人間の脳は意志ではコントロールしにくい指令を發します。例えば、心臓は意図しなくても鼓動しています。そういう指令を身体の隅々まで伝える神経を自律神経と言います。

自律神経には二種類あって、一つは交感神経、もう一つを副交感神経と言います。

交感神経は、必死になって何かをする時、一生懸命没頭している時、緊張している時に働きます。

副交感神経は安穩としてリラックスしている時、ホッとしている時に働きます。

交感神経と副交感神経は逆の働き方をしています。

交感神経が働いている時は心臓の拍動（心拍）は規則的になります。副交感神経が働いている時の心拍は不規則になります。心電図で心拍を計測するとその人の心拍が、規則的か不規則か、が分ります。

2) 自閉症児が常同行動をしている時は副交感神経優位状態

自閉症の子は、手を振る、とかなど同じ行動を繰り返している、ことが目立ちます。これを常同行動と言いますが、同一性保持要求を強く示している行動であります。

Hutt は自閉症の学童が常同行動をしている時に心電図検査をして、常同行動をしている時の心拍は検査したすべての子どもで不規則であることを明らかにしました。

自閉症のお子さんが常同行動をしている時の姿は一生懸命没頭しているように見えますが、実はリラックスしていることが明らかになりました。

人間誰でも癖をしている時は、ホッとしますよね。自閉症のお子さんの常同行動も癖と同じことだと分かったのです。

3) 良いからこだわる

Hutt が明らかにしたことから、自閉症の人のこだわり行動は、良いからこだわる、のどというふうに言うことができます。

本人は良いことをやっているんですから、止めろと言われても止めたくないわけです。どんな人だって良いことは続けたいですよね。良いことにこだわるのは人間誰しも当然です。

XII. 良いこと増やせ、こだわり増やせ

一個のコップしか使わない小1のS君のお母さんは、別のコップでも飲んで欲しいと思い、新しいコップを買って来ましたがS君は使ってくれませんでした。お母さんは次々と新しいコップを買って来ましたが、ダメを出されることが続きました。しかし、S君は30個目でOKを出し、使えるコップは二つになりました。

S君はいつも使っていたコップを非常に気に入っていて、新しいコップにはそれ以上の魅力が無かった、だから使わなかったということになりましょう。でも30個目のコップにはどこか気に入った所を見つけたからこそ使い始めたのだ、ということが出来ます。

良いこと、つまりこだわりを増やして、こだわりが薄れた、ということになりましょう。

XIII. 心の理論

1) サリーとアンの課題

Baron-Cohen という人が自閉症の人に「サリーとアンの課題」をやってもらったところ、クリアした人は2割しか居ませんでした。そこでBaron-Cohen は自閉症の人は他人の立場で物事を考えること、他者視点が困難な人であると述べ、これを「心の理論」と称しました。

なお、発達に心配のない子が「サリーとアンの課題」をクリア出来るようになるのは4歳以降であります。

サリーとアンの課題は以下のような課題です（以下の図参照）

『サリーは籠を持っています。アンは箱を持っています。

サリーはボールを籠に入れて出て行きました。

サリーがいなくなった後、アンはボールを箱に入れて、いなくなりました。

戻ってきたサリーはボールで遊ぼうと思いました。

サリーは籠を探すでしょうか？ 箱を探すでしょうか？ どっちでしょうか？』

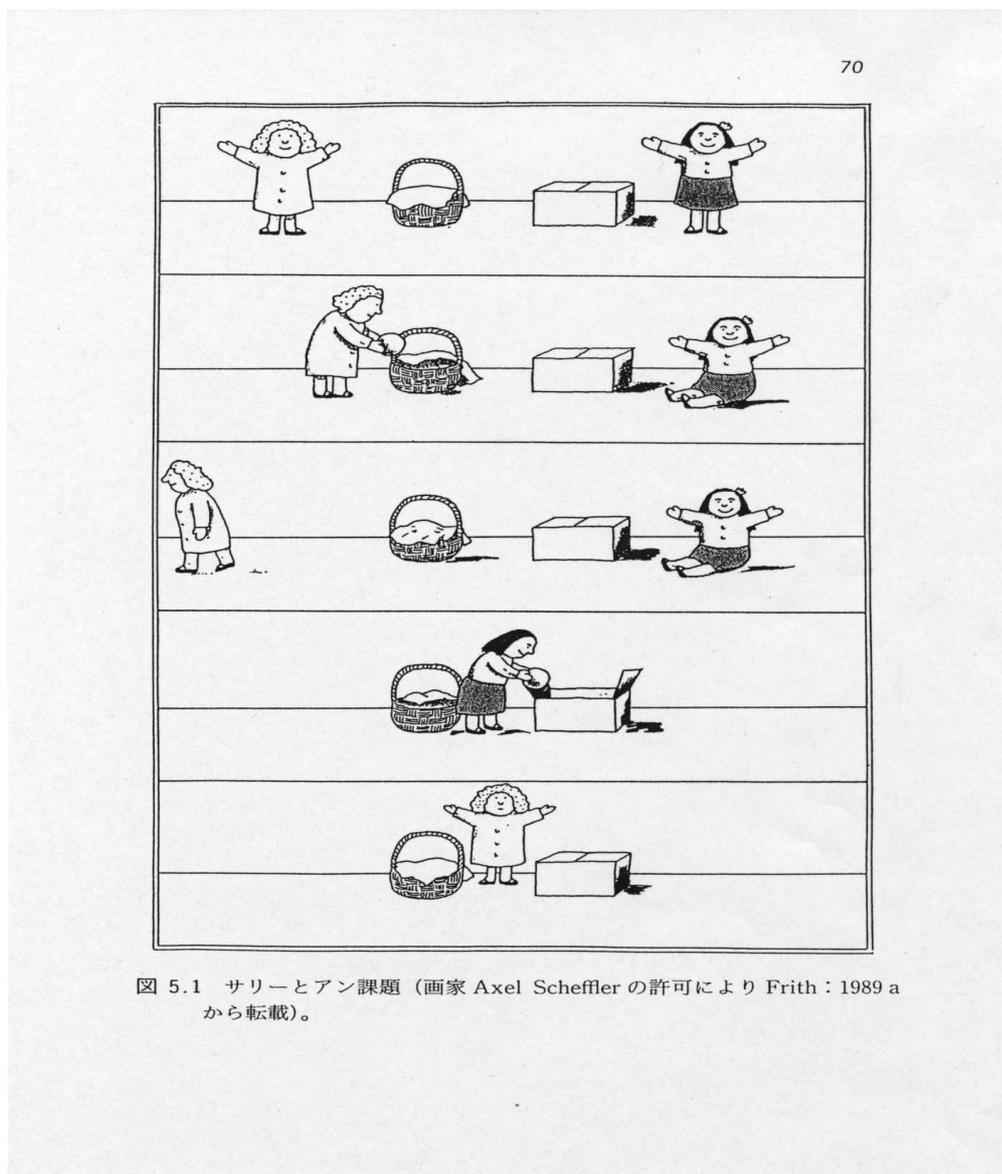


図 5.1 サリーとアン課題（画家 Axel Scheffler の許可により Frith : 1989 a から転載）。

2) 他者視点

他者視点は以下のように発達します（セルマン 1980）。

第1段階；自分の視点と他者の視点が違うことが分らないので、相手の気持ちが分らず、自分の感情と混同してしまう。

第2段階；他者は自分と違う気持ちや考えを持つことがあることは分っているが、他者の立場で考えることは難しい。

第3段階；他者の視点に立って考えることができ、他者が自分をどう理解しているかは分るが、相手も自分の立場で考えられていることが分らない。

第4段階；自他双方が他者視点を理解していることが分り、その理解を第三者的視点に立って調節することも出来る。

XIV. ごっこ遊び（楡の会こどもクリニック通信第2号、楡の会発達研究センター報告その6、参照）が他者視点を育てる

自閉症の子はごっこ遊びが苦手なのですが、まったくしないということではありません。

ごっこ遊びの片鱗が見えたら、大人は「～に成ってるんだあ」「こうしたらもっと～らしくなるよ」などと声掛けしながら、そのごっこの世界に入り込んで、子どもがその気に成るように盛り上げることが大切です。

ある時は～、ある時は～、というふうに一人二役ないし三役に成り切り、成った人のそれぞれの立場で考えながら遊ぶことを繰り返せば、他者視点が育つことになるわけです。

XV. フラッシュバック

自閉症の人は時にその場に関係のない、他人から見れば突然に見える行動をすることがあり、これをフラッシュバックと言います。

しかしながら、どんな人間も行動の前に必ず表象します（楡の会こどもクリニック通信第2号、楡の会発達研究センター報告その6、参照）。自閉症の人だって表象してから行動するのです。

問題は一目脈絡のないことを思い出した時大人は良く考えて、相手に変に見えるかもしれないと思ったら行動化しないようにしますが、自閉症の人はその表象にすぐ乗っちゃって行動しちゃうので奇異に見えるわけです。それは自閉症の人は“おれ流”が強く、マイペースで振る舞うのが得意だからです。

自閉症の人が一目関係ないように見える行動をした時、大人は突然に見える行動の要因であるその人の表象を思い巡らし、どんどん言語化して提示して図星を言えたら、その自閉症の人は「えっ、分ったの！」というような反応を示し、共感が生じることになりましょう。そうしたら、自閉症性が薄れたことになるはずですよ。

XVI. 字義通り性

自閉症の子の独特な言葉に字義通り性があります。

Kanner はドナルドのエピソードを記載しています。ドナルドの父親がドナルドに向かって「イエスと

言ったら肩車して上げる」と声を掛けたので、ドナルドは「イエス」と言って肩車をしてもらいました。それ以降、ドナルドは父親に肩車をしたい時に「イエス」と言うようになり、イエスは本来の意味である『はい』ではなく、肩車という意味になってしまいました。

4歳のKちゃんが言う「ママ、ひよこさん」は『ママはあっちに行つて』を意味します。何故こうなったかと言うと、お母さんが保育所で妹に授乳する時はひよこ組の部屋です。その都度Kちゃんには「ママはあっちのひよこさんの部屋に行つてるからね」と言っていたために、Kちゃんの頭の中では、あっち=ひよこ組の部屋、になってしまったというわけです。

自閉症の人は、同一性保持要求が強いので、こういう独特な言葉の言い回しをします。でもその意味を大人が子どもの気持ちを積極的に汲んで分かってあげれば通じるのです。つまり、コミュニケーションの道具として成り立つのです。取り敢えずは、君のやり方でも分かるよ、と言う気持ちを自閉症の子に伝えることが、自閉症的でない言葉使いをするようになる原点です。

XVII. 自閉症的行動を少なくする方法

1) バイリンガルだと思う

字義通り性は意味が分れば、その使い方で良いよ、というふうに認めます。その上で、貴方の言うことはこういうことなのよね、というふうに、大人が理解した内容を正しく易しい言葉使いで言って返します。

そうすると分ってもらえたことが分り、共感に通じることになります。

自閉症の子は、普通の日本語とその子独特の字義通り性や文法の使い方をするバイリンガルというふうに思うと、分り合いが進みます。

2) こだわりを認め、増やす

人は誰でも良いことを大事にしたいと思います。自閉症の人だってそうですから、こだわりを止めろと言われてれば気分を害します。

こだわりという言葉はたった一つだけの時にふさわしい言葉です。こだわりが増えたら、「趣味が豊富ですね」と言われることになりましょう。

良いと思っていることを「止めろ！」と言われてたら、誰でも「もっと」とこだわりたくなります。「いくらやっても良いよ」と言われたら「そんなに沢山しなくてもこれで充分、もう止めても良い」という気持ちになるでしょう。

3) 凶星を言う

誰でも自分の気持ちが分つてくれていると思える人には、「もっと分つて」という気持ちがさらに高じるものです。

自閉症の子の表象あるいは意図が分らない時、大人は思い付きをどんどん言って、その子の気持ちに合致した言葉を探すことです。凶星を言える大人は合格です、子どもの心に共感を沸き出させるはずだからです。

診察室で筆者と母親がお話していると、7歳のI君は診察室の壁のピカチュウの切り抜き絵（50×50cmの大きさ）の足をつまんで、母親の顔を見ました。気づいた母親が「だめよ、破かない」と声掛けした途端、I君はビリッと破いてしまいました。次にI君はアンパンマンの切り抜き絵の手をつまんでまた母親を見つめました。母親はやっぱり「だめよ」と言ってしまったところ、I君はやはり破きました。次いで、バイキンマンの尻尾をつまみ、今度は筆者の顔を見ました。そこで、筆者は「バイキンマンの尻尾！」

と言ったところ、破かずにずっと手を離して、隣のドキンちゃんの足をつまんでまた筆者を見つめました。筆者は直ぐに「足」と言ったところ、やはり破かずに手を離しました。

大人が児の思いを上手く言い当てることが出来たため、つまり凶星を言えたため、問題行動は出なかった、と言うことが出来ます。

凶星を言えば、共感が生じます。

4) ごっこ遊びに付き合いきる

他者視点を育てるためにはごっこ遊びを促すことです。その子のファンタジーの世界に入れてもらい、一緒だという感じ、同じことやってるんだという感じ、共感を作り合いっこすることが、自閉症性を少なくします。

XVIII パニックを少なくする方法、“良いこと作り”

1) 10歳のF君は、小さい子の声を聞きちゃうとパニックになり、大声を上げ壁を叩いたり、母親を蹴ったりして極度に嫌がり、お母さんは大変ということで相談に見えました。

お母さんに、この子の好きなことは何ですか問うと、掃除機のグオーという音、テレビのザーという音とのことでした。掃除機やテレビは持ち歩けないので、落ち歩ける物で好きな物は？と改めて問うと、ドライヤーとのことでした。

そこで、お母さんに以下のように、“良いこと作り”、を提案しました。

「小型のドライヤーを持ち歩いて下さい。そして、子どもの声が聞こえちゃったらドライヤーのスイッチを入れて『ほら、大好きなドライヤーだよ。一生懸命聞こうね。良い音だよ。』と声掛けして下さい。子どもの声が聞こえそうな状態をお母さんが感知したら、透かさずドライヤーを掛けてドライヤーの音に聞き入るように導いてみて下さい。」と。

やがて、F君は、子どもの声が聞こえちゃった時は、ドライヤーを自ら掛けて聞き入るようになり、パニックはなくなりました。パニックが始まってしまった時は、「ドライヤー忘れた」と言って急いでドライヤーのスイッチを入れる、という自己コントロールまで出来るようになりました。

良いことに熱中して嫌なことをやり過ごす、ことが自ら出来るようになりました。

“良いこと作り”がうまく行ったF君でした。

2) 4歳のY君は掃除機の音をすごく怖がり、掃除機を見ただけで大泣きして嫌がります。以前に掃除機のあった所も覚えていて行けません。

お母さんにY君の好きなものを尋ねたところ、スーパーや銀行の商標やマークの類だそうでした。

そこで、お母さんに電気製品メーカーの商標やマークに注目させて興味を促すように提案しました。テレビがあつたら「～の製品だね」と商標を指し示し、パソコンに注目したらマークを指しながら「〇〇だ」と言う、など積極的にやってもらうようにしました。

やがてY君は大好きな商標やマークを見るために掃除機に近づけるようになり、ついには掃除機の音も嫌でなくなりました。

Y君もやはり“良いこと作り”がうまく行って、嫌だった物が嫌ではなくなりました。

XIX やってるつもりで、無害に！

4歳のN君は、他人を見て「気持ち悪い」とよく言うようになりました。時々その人に聞こえてしまうことがあるので、お母さんはたいへん困っていました。お母さんはある人に、無視するのが良い、と教えられた

ので、気が付かないふりをしていましたが、一向に無くならないということで相談に見えました。

筆者は母親に『言っちゃダメ！』と言わないで、子どもに『口の中で小声で言おうね』と声掛けして下さい。」と提案しました。

母親がそれを実行したところ、やがて子どもは本当に口の中でつぶやくようになり、3ヵ月後には何も言わなくなり、「気持ち悪い」は消失しました。

制止されるとやりたくなるけど、やっても良いよと言われると返ってしないで済む、ということがあります。N君の場合“やってるつもりで無害に！”が奏効しました。

子どもの問題行動は“もっと私を見てよ！行動“ですので、無視すると返ってしてしまうこととなります。やってもいいんだよ、とまず受容し、でもね、こうしよう、とやり方を変える提案をすると、問題行動と写る行動が消失する場合を筆者はしばしば経験しています。

XX 自己説得を促す、良いことを強化する

11歳のT君は、母親に座るように促されていましたが、診察室の壁を力一杯叩いたり、動き廻って落ち着きない様子でした。そのうち「た〇〇（自分の名前）君、嫌がる、バッテン、マルではありません、嫌がったらバッテン。」とつぶやきながら、母親の隣の椅子に座ったり立ち上がったたりしていました。

筆者にはT君は席に座れるように一生懸命自己説得しているように見えたので、椅子に座った時に透かさず「お座り出来てマルッ！マル、マル、偉いっ！」と声掛けしました。そうすると、その後しばらくは座って居られることができたのです。

この筆者の声掛けは、上述の場合と同様、取り敢えずは君のやり方で良いよ、君の努力を認めるよ、と受容し、その上で、本人の決定できない気持ちを確かなものにするために励ましの言葉掛けをして、本人の気持ち、やる気を強化したということになります。

良いことを、それで良いんだよ、と強く受容したことが、T君の好ましい行動を形成したというふうに言うことも出できます。

XXI “思い通りニンマリ”を作る、二つ先のアナウンス（こどもクリニック通信8号、参照）

1) 思い通ならニンマリ、思い違いならガッカリ

人間誰でも、思い通り、予想通り、予定通り、期待通りならニンマリ満足であり、思い違い、予想違い、予定外、期待外れならガッカリ不満足となります、自閉症の子だってそうです。

2) ガッカリが多くなる

自閉症の子は、親や大人から「だめ！」と言われる、つまり禁止や抑制の経験が多くなっています。思い通りにならないと思う経験が多くなると、誰でも過敏になり「だめ！」に対する反応が強くなります。大人からすればますます言うことを聞かないように見え、引いては「どうもならん」「どうしようもない」という感じが強くなります。

3) 子どもの心の中に“予定通りニンマリ”を作る、“二つ先のアナウンス”

子どもと行動を伴にする時、大人が次とその次の行動予定を順々に子どもにアナウンスすることを繰り返すこと、つまり、“二つ先のアナウンス”が“予定通りニンマリ”を作ることとなります。

例えば、帰宅したら子どもにおしっこに行かせたいと思ったとしましょう。家の前でまず「お家に入ったら、トイレに行こうね」とアナウンスして下さい。玄関に入ったら「トイレに行って、終わったら手を洗ってね」と続けて下さい。子どもがトイレから出て来たら「手を洗ったら、タオルで拭いてね」、さらに手

を洗っている時に「手を拭いたら、おやつよ」と、次から次へとやって欲しいことを二つ先を見込んでアナウンスしまくるのです。

そうすると、子どもは期待されている行動、すべき行動の見通しが付き、次の行動に移ることがし易くなります。親にすればしゃべりまくるので疲れますが、子どもが予告通りに行動したら、当然「だめ」を言うことは少なくなります。むしろ「良い子ね」と褒めることが増え、親もニンマリです。

自閉症の子どもに対しては、見て見通しが付くようにすること、が大切ということは良く言われますが、聞いて見通しを付き易くする方法が“二つ先のアナウンス”なのです。