

# ええやん ちがっさ

～自閉スペクトラム症  
の理解のために～



# はじめに

自閉スペクトラム症（Autism Spectrum Disorder; ASD）という用語をお聞きになったことはあるでしょうか。自閉症の研究が進む中で明らかになってきた概念です。

人とのコミュニケーションが取りにくいなどの特徴がありますが、脳機能の違いによって起きるものであり、養育の仕方が原因で起こるわけではありません。

大阪府では自閉スペクトラム症のあるお子さん達が、身近なところで発達支援を受け、安心して暮らせるような施策に努めているところですが、この特性への認識は十分なされているとは言えません。

「ええやん ちがっても～自閉スペクトラム症の理解のために」は、自閉スペクトラム症を正しく理解し、お子さん達に適切な援助がなされることを願って作成したものです。保護者をはじめ多くの方々に活用していただければ幸いです。

最後に、大阪自閉症研究会の皆様には、本冊子監修に多大なご尽力をいただき、ここからお礼申し上げます。

令和5年10月

大阪府福祉部障がい福祉室

# もくじ

1. こんな子もいます 3
2. 「自閉スペクトラム症」ってなに? 8
3. どうしたらいいの?  
～子どもとの接し方（幼児期～学童期） 11
4. 相談機関 29



# 1

## こんな子もいます

いろいろな子がいます。

背の高い子もいれば低い子もいます。足の速い子もいれば遅い子もいます。いろいろなタイプの子がいます。

「自閉スペクトラム症」も、いろいろなタイプの一つです。



自閉スペクトラム症は、自閉症、広汎性発達障がい、高機能自閉症、アスペルガー症候群(障がい)などを含み、広い意味で同じグループとして「自閉スペクトラム症」と総称されています。この冊子ではこれらを総称し「自閉スペクトラム症」と呼んでいます。

近年、発達障がいは神経発達症と言われるようになり、自閉スペクトラム症は神経発達症の一つです。

# 人とのつきあい方の特徴

※ これは特徴の一例です

一人遊びに熱中する

話しかけているのに、  
しらんぷり



やりきれない...  
どうして、通じないの?

友だちのルール違反を指摘する

スーパーなどで、  
親から離れて  
ウロウロ



うまく友だちの輪に入れずに、  
孤立したり、からかわれたりする



## コミュニケーションの特徴

※ これは特徴の一例です

会話がちぐはぐで、  
キャッチボールに  
ならない

相手のことばを繰り返す

しゃべり方が独特



視線が合いにくい

言われたまま  
受け止める  
冗談が通じない

たくさんしゃべるわりに  
理解していない



乳幼児期には

- 指さしに応じなかったり、自分から指さしを使うことも少ない。
- 視線のやり取りに乏しく、人の手を道具のように使う(クレーン動作)など、ことばの遅れ以外の特徴が見られる場合があります。

## 想像力の特徴・興味のかたより

※ これは特徴の一例です

キャラクターや虫、マークなどに凝って、コレクションに夢中



スマホやパソコンがあると、キーボードやマウスなどに飛びついて、なかなか人の話を聞こうとしない

車や電車、時刻表にとっても詳しい

回っている扇風機やファン、木の葉などをずっと飽きずに眺めている



早くからアルファベットや数字が読める



初めての場面で大混乱



予定が急に変更になるとパニックになる



# からだの感覚の特徴

※ これは特徴の一例です



人に触られるのは嫌い  
でも自分から触るのは、  
大丈夫



ピストルなどの大きな音や  
人ごみの雑音などが嫌い

## 触音



好き嫌いが  
激しい  
白いご飯やスナック菓子  
しか食べなかったり、  
野菜が絶対ダメ  
だったりする

## 味



## 光



光をまぶしがる  
キラキラしたものが好き



## 臭い

特定の匂いが  
気になってしまう



身体の使い方が  
どことなくぎこちない  
ダンスや縄跳び、  
跳び箱などが苦手





## 2

# 「自閉スペクトラム症」ってなに？

自閉スペクトラム症は、中枢神経系の何からの機能不全で起こると推定されています。育て方や家庭環境が原因で起こるものでもありません。

### 3つの主な特徴

自閉スペクトラム症には次の3つの特徴があります。特徴の現れ方は一人一人違います。

## 1

### 社会性の獲得や対人関係の難しさ

他の人と相互にやりとりすることが苦手です。また、人とのつきあい方のルールや社会の常識がわかりにくいという特徴もあります。一人でいることを好む子どももいれば、一生懸命友だちを作ろうとするけれどうまく声をかけられない子どもや、一方的になる子どももいます。

## 2

### コミュニケーションの特徴

コミュニケーションには大きく分けて、会話に代表されるような“ことばでのやりとり”と、身振りや視線などを使う“ことば以外でのやりとり”とがあります。自閉スペクトラム症の子どもは、こうしたコミュニケーションが全般的に苦手です。

# 3

## 想像力の特徴・興味のかたより

想像力とは、「こうかな、ああかな」と推測する力です。この想像力がうまく働かないと、気持ちを切り替えたり、融通を利かせたりすることがうまくできません。“いつもどおり”が安心なために、初めての場所に行きたがらなかったり、日課や予定の変更を嫌がったりします。

また、興味にかたよりがみられ、不自然なほど同じ遊びを繰り返したり、極端なコレクションをしたりすることがあります。

### その他の特徴

が見られる場合もあります。

#### からだの感覚の特徴

五感(視覚、聴覚、嗅覚、触覚、味覚)に代表される様々な感覚にかたよりをもち子どもがいます。

#### 動作や手先の使い方の特徴

動作がどことなくぎこちない子どもがいます。  
また、手先が不器用な子どももいます。

#### 多動や不注意の特徴

落ち着きがない、突発的な動きが多い、ちょっとしたことで集中が切れるといった特徴がある子どもがいます。

#### 睡眠の特徴

睡眠が短い、浅いなど、睡眠障がいのある子どもがいます。

## 自閉スペクトラム症と知的障がいとはちがうの？

ちがいます。しかし、自閉スペクトラム症の人のうち3分の1くらいは、知的障がいを合併していると言われています。

知的障がいのない自閉スペクトラム症の人は、アスペルガー症候群や高機能自閉症と呼ばれることがありました。

## 自閉スペクトラム症かなと思ったら？

自閉スペクトラム症の診断は、医療機関で慎重になされます。

血液検査、CT スキャン検査、脳波検査などの医学的検査は、身体の病気があるかどうかを調べるためにおこなわれることがあります。これらの検査によって自閉スペクトラム症かどうかを診断することはできません。同様に知能テストや発達テストは、その子の知的発達の特徴を理解する上では大切ですが、それだけで診断はできません。

自閉スペクトラム症が疑われる場合、一度専門機関にご相談ください。

## どうして相談が必要なの？

自閉スペクトラム症の特性は、暮らしや人づきあいの苦勞につながる場合があります。自閉スペクトラム症という診断はレッテルを貼ることではありません。周りの人がその子どもの特徴を正しく知り、適切にサポートをすることが大切です。その子らしく、生き生きとした人生を送れるように、専門機関もご家族と一緒に応援します。

# 3

## どうしたらいいの？

～子どもとの接し方（幼児期～学童期）

自閉スペクトラム症の特性を理解し、子どもと接する方法について、いくつか例をあげます。

### 1. 子どもが安心できる環境を整えましょう

#### 特性

状況がわからない



場面の意味がわかれば  
適切に行動できる

変化が苦手



あらかじめいつもと違うことが  
わかれば安心

耳で聞いて  
理解することが苦手



目で見て  
理解することが得意

情報が多いと混乱



よけいな刺激を減らせば  
わかりやすく安心

## 接し方

### 「見通しの立つ環境にします」

生活の見通しが立つことは、安心を与え、  
社会性を伸ばす基礎になります

#### 【 子どもに伝える内容 】

- ・ 毎日の日課をなるべく一定にして見通しが立つように配慮します。
- ・ 初めての経験や予定の変更がある場合、ことばで説明するだけでは十分に理解できないことがあります。
- ・ 「いつ」「どこで」「なにを」「いつまで」「どのようなやり方で」するのか、「終わったら次に何をするのか」をはっきり伝えます。
- ・ 特に活動の「終わり」は明確にします。

#### 【 伝える方法 】

- ・ 一日の日課や予定の変更を目で見てわかるように、活動に関連した物や、絵・写真カードで示したり、日課の流れを文字で書いて示したりします。
- ・ 変更の後には、いつもどおりの日課や楽しみがあることを示して、安心させることが大切です。



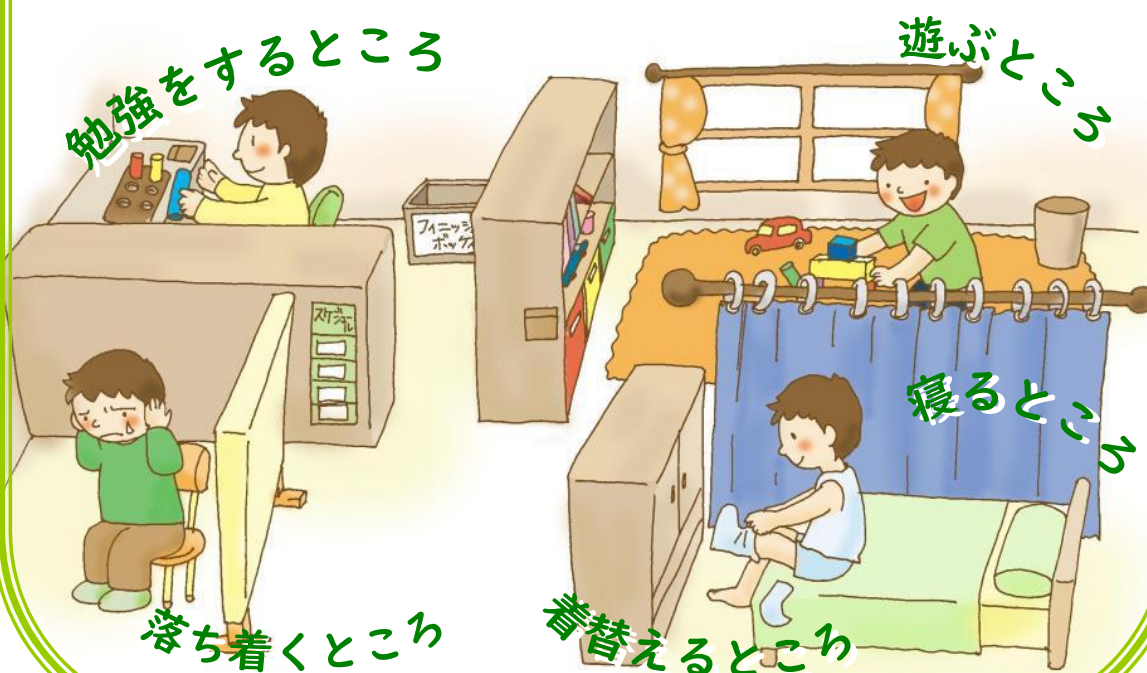


## 接し方

### 「場所と活動の意味を一致させます」

わかりやすい空間は、  
子どもの自発的な行動を促します

- その場に行けば活動内容がわかるように、“勉強する”、“遊ぶ”、“食事をする”等の活動と、それをおこなう場所とが、できるだけ1対1で対応するようにします（ついたてやカーペットを利用して部屋を区切る方法もあります）。
- その場に関係のないものは片付けます。
- 不安になったときや混乱したときに、子ども自身が避難できるように、一人静かに落ち着ける場所やコーナーを工夫して用意しましょう。



## 特性

- ・ からの感覚(視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚)が、とても敏感だったり、逆に鈍感だったりします。
- ・ 感じ方が違います。

けがをしても平気



雨が痛いよ



## 接し方

「いやがることは、無理をさせないようにします」



- 生活の場面は何かと刺激が多く、疲れやすいものです。まずは子どもにとって不快なことを無理強いしないように心がけます。
- 刺激に慣れさせようとするのではなく、刺激を和らげる方法を考えます。音に過敏な場合、耳栓などを利用する方法もあります。

## 2. 人との関わりについて

### 特性

- 人との関わり方が一方的です。
- 友だちとのかかわり方が下手です。
- 人づきあいの微妙なルールがわかりにくいです。



### 接し方

「人とのやりとりに  
安心感を育てます」

やりとりが楽しくなり、  
徐々に外の世界にも興味が広がります



- あせらず、子どものペースにあわせます。
- 一方的であっても子どもなりに大人に信号を出しています。こうした子どもからの信号に、できるだけタイミング良く応じるように心がけます。
- 子どもが喜ぶことから子どもの要求を引き出すようにします（例. 身体接触を伴う遊び、手遊び、子どもが好きな絵を描く・好きな歌を歌う）。

## 接し方

### 「社会的なルールの理解の仕方を教えてください」

- なぜその行動が良いのか(悪いのか)、いつどこでならその行動をしても良いのか等、本人にわかるようにきちんと理由を説明します。
- 不適切な行動に目を向けるより、日常的に望ましい行動がとれている時にしっかりとほめるようにします(例、「今日はあいさつできたね」「今日は“貸して”って言えたね」)。



- 社会的な理解を助ける一つの手がかりとして、ソーシャルストーリーズやコミック会話があります。

### 3. コミュニケーションについて

#### 特性

- ことばが遅れていたり、よくしゃべっていても、ことばの理解が苦手な場合があります。
- 抽象的な言い方やことわざ、比喩、慣用表現が苦手です。
- 表情、身振り、視線などがうまく使えません。



#### 接し方

#### 「自発的なコミュニケーションの力を育てます」

自分の意思や希望が伝えられるようにサポートします



- 話しことばによるコミュニケーションばかりに期待しすぎず、書きことば(文字)、身振りやサイン、カードの選択、実物を示すなど、どんな方法でも本人が使える方法で、自分から表現できる方法を増やすことが大切です。
- 特に「やめて(いや)」「いりません」「たすけて」「おしえて」等を自分で表現できるようにサポートします。

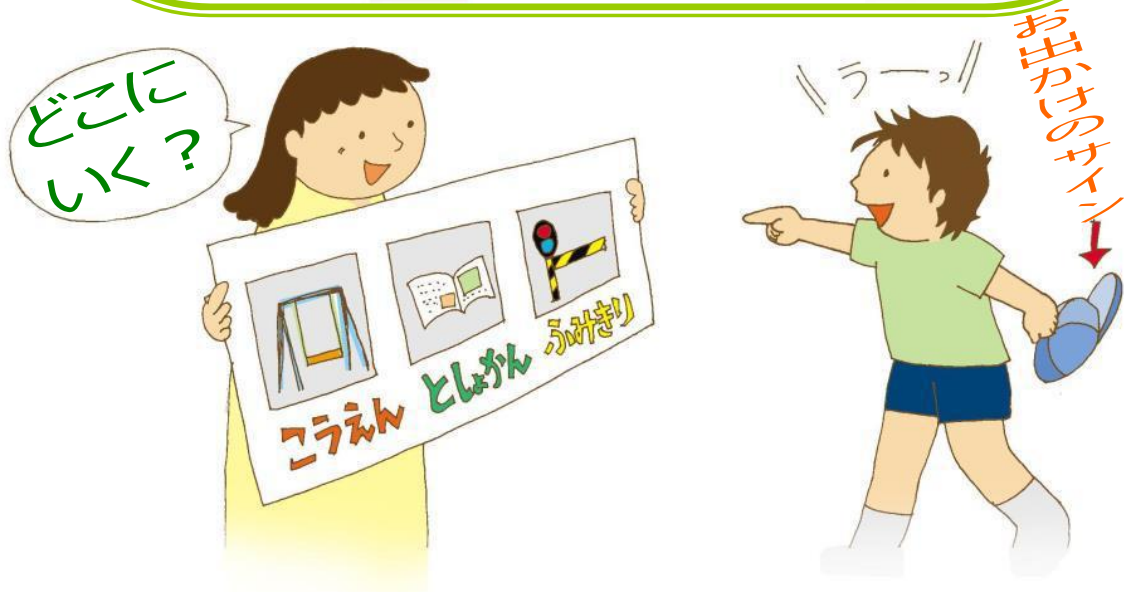


## 接し方

### 「肯定的な表現・態度を心がけます」

子どもにことばをかけるときは、「〇〇してはダメ!」ではなく、「〇〇します!」と短くはっきりと伝えます(例、「走ってはダメ!」ではなく「歩きます」、「大きな声を出さないで!」ではなく、「小さな声で話します」)。

ことばの理解が苦手な子どもには、絵カード等の見てわかる方法で示します。



## 4. 生活スキルについて

### 特性

- ・ 一般に自然とできると思われることも、具体的に教える必要があります。
- ・ 自分なりのやり方や手順にこだわることがあります。
- ・ 感覚の過敏さが生活習慣の習得を妨げていることがあります。

### 接し方

#### 「食 事」

- 食事場面から気を逸らす刺激は整理します(例. テレビを消す、テーブルに食事と関係のないものは置かない、食器を置く位置を一定にする等)。
- 偏食がある場合、どうしても受け付けない味やにおいがあるのかもしれませんが。あるいは、初めての食べ物で受け付けないのかもしれませんが。
  - ・量を減らして、一口食べたら、好きな食べ物を食べられるようにしてみます。
  - ・どうしても食べられない場合、無理強いしないようにします。

## 接し方

### 「排泄」

- 食事の後など、決まった時間にトイレ(おまる)に座らせることを試してみます。
- トイレを怖がる場合は、トイレを快適な場所にするような工夫をします(例. トイレを明るくする、便座を温かくする、好きなキャラクターやロゴを貼る)。

## 接し方

### 「着脱」「歯磨き」など

- 絵に描いて示すなど、手順を目に見える形で示します。  
また、靴の左右や衣服の前後等は印をつけるとわかりやすくなります。
- 一度に完璧をめざすのではなく、最初は手助けし、徐々に一人でできるように手助けします。

※ この他、毎日一定の十分な睡眠時間を取り、生活リズムを整えることが大切です。

## 5. 自尊感情を保てるように・・・

自尊感情とは、「自分は大切な存在だ」という感覚です。

二次障がいを防ぐためには、この自尊感情を育むことがとても重要です。

### 特性

- 叱られたことや不快な体験を後々まで引きずる子どもがいます。
- 一人一人を理解しないで対応すると、子どもを傷つけてしまうことがあります。
- ちょっとしたからかいに思えることでも、本人はひどく傷ついています。
- いじめにあっても大人に伝えられなかったりします。

### 接し方

#### 「いじめには特に注意が必要です」

- 気持ちを共有し、時には代弁してあげます。
- 周囲の友だちが、本人の困っていることを理解できるように、大人が説明したり、適切な関わり方のモデルを具体的に示すことが必要です。

## 接し方

### 「得意なことをほめてのばします」

好奇心や知識欲が旺盛で、好きなことには熱心に取り組めるとい  
う特徴から、独自の分野に豊かな知識がある子どもがいます。  
こうした強みを生かして、子どもの興味を良い方向に伸ばすように  
心がけます。

特定のものへの  
こだわりは、発達の  
エネルギーになります。



## 接し方

### 「自分で選んで決めることを サポートします」

将来的に自分がしたいことを自分で選び、自分で決める力を育  
てるためには、子どもの頃から、日常生活の中で、自分で選ぶ経  
験を積み重ねておくことが役立ちます。





## 6. 不適切な行動に対して

### 接し方

#### 「原因を見極めて対処します」

##### 1. 原因やきっかけを考えます

周りからは不適切な行動に思えても、まずは子どもの身になって原因を探ります。(例. 状況が理解できない。指示がわからない。要求やNOが言えない。感覚に過敏さがある。など)。

本当にやめさせる必要があるのかも冷静に判断します。

##### 2. 環境を改善します

多くの場合、環境の方を変えることで、不適切に見える行動は減少します。その後、適切な行動をしっかりほめるようにします。



## 接し方

### 「穏やかな声で 短く 注意します」

- 子どもは否定的なことばに敏感です。できるだけ肯定的な言い回しになるように配慮します(例「立ったらダメ」ではなく「座ります」)。
- 何をどうしたらいいのか具体的に伝えます。(「きちんとしなさい」「何回言ったらわかるの!」「どんな気持ちになると思うの?」ではわかりません)。
- 大きな声での叱責や体罰は、逆効果です。穏やかな声で、短く注意します。



# 接し方

## 「不安やストレスをやわらげる方法を教えます」

気持ちをコントロールする方法は、一人一人違います。  
(例. 深呼吸をする、数を数える、好きな感触のものを触る、好きなもののスクラップを眺めるなど)。



## 接し方

### 「パニックには 落ち着いて対応します」

激しいパニックを起こしたときは…

1. その場から離し、静かな場所で落ち着くのを待ちます。



2. パニックがおさまったら、  
「がまんできたね」などとほめます。



3. 会話ができる子どもなら、落ち着いた後で、穏やかに話を聞いてあげます。



## 7. 学校生活について

学校はそれまでとは違った新しい環境です。子どもたちは勉強だけではなく、学校生活での様々なルールや友だち関係等を通して、社会性を獲得していきます。しかし、自閉スペクトラム症の子どもたちは、学校という環境や学校での学習に、うまく参加できないことがあります。その後の人生の基礎となる大切な時期でもあり、成人した後のことを見越した長期的な視点でサポートを心がけることが大切です。

### 接し方

#### 「学習に取りくみやすいように 配慮します」

##### 【 座席の位置について 】

わずかな刺激で注意が逸れたり、空想にふけてしまったりする子どもがいます。保護者の了解を得て、子どもが授業に集中しやすい座席を考えます。それぞれの学校の事情に応じて、刺激が少ない場所を選ぶことが必要です。

##### 【 学習にあたって 】

得意なことと苦手なことの差が極端に大きい子どもがいます。子ども一人一人の特性に応じた個別の教育プログラムが必要です。

## 接し方

### 「自由時間を楽しく過ごせるように サポートします」



自閉スペクトラム症の子どもたちは、自由な時間が苦手です。「好きなことをしてもよい時間」は、「何をしたいかわからない時間」となって困惑してしまうことがあります。いくつかの活動の中から選択できるようにすることも有効です。「余暇」を楽しむことは、人生を豊かにします。





## 4

## 相談機関

(令和5年10月現在)

## 発達障がい者支援センター

大阪府発達障がい者支援センター アクトおおさか (大阪市・堺市以外に在住の方)	06-6966-1313
大阪市発達障がい者支援センター エルムおおさか (大阪市に在住の方)	06-6797-6931
堺市発達障害者支援センター アプリコット堺 (堺市に在住の方)	072-275-8506

## 児童相談所

大阪府子ども家庭センター (大阪市・堺市以外に在住の方)			
中央	072-828-0161	東大阪	06-6721-1966
池田	072-751-2858	富田林	0721-25-1131
吹田	06-6389-3526	岸和田	072-445-3977
子どもの悩み相談フリーダイヤル (子どもからの相談)			0120-7285-25
大阪市こども相談センター (大阪市に在住の方)			
中央	06-4301-3100	北部	06-6195-4114
南部	06-6718-5050		
堺市子ども相談所 (堺市に在住の方)			072-245-9197

## 教育センター

大阪府教育センター	
すこやかホットライン (子どもからの相談)	06-6607-7361
さわやかホットライン (保護者からの相談)	06-6607-7362
大阪府中央こども相談センター (大阪市に在住の方) 教育相談	
06-4301-3181	
堺市教育センター (堺市に在住の方) 子ども電話教育相談(こころホーン)	
072-270-5561	

## 親の会

大阪自閉スペクトラム症協会

06-4862-4144

大阪LD親の会「おたふく会」

※「おたふく会」へのお問い合わせは、ホームページ(<https://www.otahuku.net/>)  
のお問い合わせフォームをご参照ください

## その他の相談機関

- 最寄りの保健所（大阪市は保健福祉センター、堺市・東大阪市は保健センター）
- 最寄りの保健センター（主に就学前の方）
- 最寄りの福祉事務所・最寄りの家庭児童相談室  
（お住まいの市町村によっては、家庭児童相談室がないところもあります）
- 最寄りの教育研究所・教育センター
- 最寄りの相談支援事業所

\*詳細は各機関にお問い合わせください。

## あとがき

大阪自閉症研究会は、自閉スペクトラム症診療の充実のために活動する医師・心理士等の組織です。自閉スペクトラム症の診療に関わる医師の人材育成など、さまざまな啓発活動をしています。本冊子が自閉スペクトラム症のある子どもの支援に少しでも役立つことができれば幸いです。



大阪自閉症研究会

監修 大阪自閉症研究会  
イラスト 武井 陽子



監修：大阪自閉症研究会  
発行：大阪府

※この冊子は大阪府ホームページ「ええやんちがっても 自閉スペクトラム症の理解のために」からダウンロードできます。

<https://www.pref.osaka.lg.jp/keikakusuishin/kankou/eeyan-tigattemo.html>



福祉部障がい福祉室

〒540-0008 大阪市中央区大手前3丁目2-12  
TEL 06-6941-0351 (代表) FAX 06-6944-2237

平成25年12月発行  
令和5年10月改訂