



担当

保健師 ささもり 笹森 あゆみ

今月のテーマ

知っていますか？ 「自閉スペクトラム症（自閉症）」

自閉スペクトラム症は「対人関係が苦手」「強いこだわり」といった特徴を持つ発達障害の一つです。「常に自分の殻に閉じこもっている状態」と考えられたり、「親の育て方が冷たかったりということ」が原因ではないか」と誤解されがちです。

毎年4月2日は国連が定める「世界自閉症啓発デー」で、全世界の人々に自閉スペクトラム症を理解してもらう取り組みが行われています。我が国においても、自閉スペクトラム症をはじめとする発達障害について、普及啓発活動が行われています。自閉スペクトラム症をはじめとする発達障害について知っていただくこと、理解をしていただくことは、誰もが幸せに暮らすことができると世界の現実につながります。

自閉スペクトラム症への理解と対応などについて、紹介します。

偏見や誤解の解消で暮らしやすい社会を

自閉スペクトラム症の人は、それぞれ異なる感性と個性を持っていますが、それを認め

合い、お互いに支えあいながら暮らしています。自閉スペクトラム症の人々はアンバランスな発達の仕方をしており、周りの人たちには理解できない行動を表すことがあります。多くの人々の目には変わった行動に映るかもしれませんが、理解しにくい人たちと思われ、偏見や誤解が生じてくるのです。

自閉スペクトラム症の人々の行動の意味を考え、「よい点」を見つかるようにすると、自閉スペクトラム症をはじめとする発達障害のある人、またその家族やきょうだい、そしてともに生きる地域のすべての人たちが、自分らしく安心して生き生きと暮らすことができるのです。

関わり方を工夫しましょう

● 会話が苦手

自閉スペクトラム症の人には、会話が苦手な人が多くいます。このため、その人の発達に合ったわかりやすい説明をお願いします。例えば、自閉スペクトラム症の方が理解している言葉を使うことや、

写真や絵などを添えて説明する、抽象的な表現を避けて短い表現で話すことで、理解しやすくなります。

● 音や光が苦手

自閉スペクトラム症の人は、過敏で、人混みや大きな音、光といった刺激を苦手とする人が多くいます。このような刺激による不快感を増幅させないため、お互いに寄り添い安心して暮らす雰囲気になるように気を配るとよいでしょう。

● 新しいこと、いつもと違うことが苦手

自閉スペクトラム症の人は、新しいことやいつもとやり方が違うと困って混乱することがあります。また、「できない時」「間違っていた時」に叱って教えるようになると、本人が混乱して余計に理解できなくなったり、将来に悪影響をおよぼすこともあります。どうすればよいのか、正しい方法をできるだけ具体的に教えることを基本に、穏やかに根気よく接して良い関係を作ることで、安心につながります。

得意、不得意がはっきりしているため、得意なことを伸

ばし、苦手なことは誰かに手伝ってもらいながら社会生活に必要な力を育むためにスキルバランスを保つことが大切です。

発達障害かなと思った時の相談先

● お子さんの場合

乳幼児期は、乳幼児健診でお子さんの発達について相談、支援をしています。また、町の発達支援センターでも相談、支援を行っています。

● 成人の場合

大人の発達障害の検査や診断は、「精神科」または「心療内科」で行っています。「精神科」「心療内科」のある医療機関を調べ、発達障害に関する相談が可能かどうか問い合わせしてみてください。

