自閉スペクトラム

自閉スペクトラムは脳タイプ（発達の多様性）のひとつ

自閉スペクトラムは、特有の発達の特徴を示す人たちのグループ名（脳タイプ名、発達の多様性のひとつ）です。

自閉スペクトラムは診断名ではありませんが、自閉スペクトラムの脳タイプで自閉スペクトラム症という診断名をもつ場合も、自閉スペクトラムの脳タイプだけれど診断名はない場合もあります。

自閉スペクトラムは脳波・CT・MRIなどの医学検査では判断できず、心理検査も参考材料にすぎません。行動上の特徴（「三つ組」）で判断します。

① 対人交流の質的特徴

相手の感情や場の空気を自然に感じ取ることは苦手で、手がかりを探ったり、学んだ行動パタンを使って人と関わる。このため対人交流に自信がもてず不安や疲労感が強い。常識は自然には身につきにくく知識として学んでいく。

周囲の様子に気づく技能や相手の感情を認識する技能の習得が乏しい場合は、不適切な行動を繰り返したり相手の指摘に納得できず腹を立てたり被害的になったりすることがある。

同年代児・者と対等で相互的発展的な友人関係を維持することは難しいが、発達特性を共有する少数の友人や興味を同じくらいの熱量で共有する仲間とは問題なく交流できることが多い。自分で望んだのではない、役割・手順などが不明確な集団に参加することを強要されると最も疲労感や不安が強まる（同じクラスだというだけで親睦を求められる、など）。

② 社会的コミュニケーションの質的特徴

知能検査で測定される言語能力と実際のやり取りの技能に差が大きい。

また、不安・緊張・想定外・突然の指名・雑然とした集団場面などで、コミュニケーション技能の発揮が大きく減じる。

困難を表明したり・手助けを求めたり・適切な形で拒否することの苦手は、トラブルやメンタル不調の原因になりがち。

雑談の苦手、過不足のない説明が困難、言外の意味がくめない、相互的な会話が困難、言葉の選択の微妙なずれや斬新さ、などが目立つ場合もある。

視線・表情・立ち位置など非言語コミュニケーションを自然に行うことが苦手で、乏しさ・過剰さ・奇妙さがみられることがある。相手の非言語コミュニケーションを読み取ることも苦手。

③ 思考・行動の柔軟性や極める力／社会的想像力の特徴

社会的な本質・さまざまな可能性・成り行きや展開などを直感的に処理し味わうこと（社会的想像力）が苦手で、論理的に理解・推論し安心を得る。社会的想像力の特徴は対人コミュニケーションにも反映されるが、柔軟性の乏しさや極める力の高さとして最も明確に示される。

枠組みや手順が明確で見通しが立っていると安心して実力を出しやすいが、望む成果が見通せないと最初の一歩が踏み出せず結果的に先延ばしになってしまう。

予想外のことで混乱しやすく、臨機応変に行動することが困難。切り替えが苦手。こだわり（興味の偏り・決めごと）やその場のパタンをつくりやすい、など。

社会的想像力の特徴は幼児期には個性的なごっこ遊び（またはごっこ遊びをしないこと）で示されることが多く、空想上の人物（イマジナリー・コンパニオン）と暮らしている子ども・青年もいる。

「三つ組」の現れ方は一人ひとり異なる

「三つ組」の現れ方は、年齢・併存する他の発達の特徴・育った環境・手入れた情報などによって異なります。誰の目にも分かりやすい典型的な状態から「一見、自閉スペクトラムにみえない」状態まで、表現型や強さは、ほんの少しずつの違いで連続的につながっています。これがスペクトラムと呼ばれる理由です。

「三つ組」は長所でもある

「空気が読めない」「集団になじめない」といえば弱点ですが、「我が道をいく信念の人」「一人の作業が苦にならない」という強みでもあります。

裏のない話し振りが信頼されたり、押しの強い話術がセールスに貢献したり。日本語を正確に使いたい・ピッタリの表現を見出したい意欲の高い人もいます。

「興味が偏る」といえば弱点ですが、「自分の好きなことへの集中力・知識欲・向上心は人一倍で、知識や技術が高い」かもしれません。「融通がきかない」人は「枠組みや手順を活用して成果をあげる」「損得でなく納得いく仕事を完成させる」「パタン的／具体的な記憶が得意」という長所を有する人ともいえます。

自分らしく生きるために

「三つ組」は治すべきものではなく、生かすべきものです。

「三つ組」を長所として伸ばし、「三つ組」のために不都合がおきない技術を「三つ組」を活用して教えていく。それが発達精神医学の目標です。

最初は支援者がやり方のモデルを示したり具体的な助言を行いますが、将来的には、本人が自分で自分を助ける技術を自分の意思で行えることをめざします。

自己支援技術の向上には、自分について適切に理解していることが必要です。特別な工夫をする理由（少数派だから）を実感できていることも重要です。

発達精神医学では自己理解の支援も重要な課題と考えます。

「三つ組」以外の特徴

自閉スペクトラムでは感覚の偏りや不注意がみられることがよくあります。

感覚の偏り

自閉スペクトラムの子どもでは、呼びかけには無反応でも、好きなテレビCMは耳ざとく聞きつける、大きな音や特定の音をとても嫌がる・耳ふさぎをする、といった音への低反応や過敏反応がしばしばみられます。聴力とは別の、音への反応の個性的な様子を「聴覚の偏り」といいます。

子どもだけでなく青年でも、講義室の空調音や私語のために授業が聞けない、電車内のざわめき（・匂い・振動・対人距離）が辛くて登校が困難な人もいます。

聴覚の偏りは苦手や苦痛の原因になるだけではありません。微妙な音質や音程の違いを聞き分けられる、メロディをすぐに覚える、といった音の聞き分けや記憶の高さは長所でもあり、趣味や職業に活用することも可能です。

どの感覚領域にも偏りが存在する可能性があります。聴覚以外にも、例えば

触覚の偏り

特定の手触り・肌触り・食感をとても好んだり（スベスベ／モフモフ／髪の毛や指先の擦り合わせ、など）、辛かったり（首周りのタグ／砂／水濡れ、など）。

視覚の偏り

特定の見え方をとても好んだり（回るもの・光るもの・繰り返しの動き、水平方向から／横目でなど特別な眺め方、など）、辛かったり（小さなツブツブの集合体／蛍光灯など特定の光源／強い日差し、など）。

感覚の偏りを知ることで、不快や疲労の原因に気づいたり、避けたりしやすくなります。お気に入りの感覚をリラックス方法として活用もできます。感覚の偏りも、自分について知ることが重要です。

不注意症状

自閉スペクトラムでは、就学後に、忘れ物・なくし物、整理整頓の苦手、約束忘れ、見落とし・見間違い、ケアレスミス、気の散りやすさなどの不注意症状での不利益を生じるようになることがあります。複数の用事はどれか忘れる、長い説明はところどころ忘れる、暗算が苦手、などで困難を生じる人もいます。

遅刻や宿題の期限遅れ・未提出が目立つ人もいますが、パタンが定着しやすい生真面目な自閉スペクトラム特性のおかげで、枠組みの明確な中学・高校までは遅刻も課題提出の問題もなく、夏休みの宿題は最初に終えるという人もいます。

プランニングが苦手な人も多く、実行不可能な計画を立てたり、計画の微調整・修正に大きな苦痛を生じたり、計画を立てることに過大な労力を要したりします。プランニングの苦手には、不注意や社会的想像力の関与が考えられます。

感覚の偏りや不注意以外にも

手先が器用で特定の運動に秀でた人もいますが、不器用（微細運動）・体育の苦手（粗大運動）・姿勢を保つことの困難などで苦労している人が多いです。

字の形を整えバランスよく書くことが苦手な人や、発音・滑舌の苦手がコミュニケーションの負担感を増している場合もあります。

幼児期には睡眠障害（夜にまとめて睡眠が取れない、すぐに眼を覚ます、など）がよくみられます。

思春期になってから日中の強い眠気が抑えられず生活に支障をきたすようになることがあります。夜間に十分な睡眠をとっていても日中の眠気が強い場合は10代での発症が多い特発性過眠症などの併存にも注意が必要です。

発達的な苦手は状況によって強く示される

こだわりへの過度の没頭や切り替えの苦手・コミュニケーションの困難・感覚過敏・不注意といった発達的な苦手は、不安・緊張・疲労が強いときや、達成感を味わえる活動が手に入らない生活で、強く示されます。

発達的な苦手が目立つ場合は、その苦手への手助けだけでなく、学校や家庭での毎日の生活が安心で達成感のあるものとなるように検討してみましょう。

強い不安や強迫症状（自分でも辛いのに止められないこだわり）、抑うつなどの気分変動も思春期以降にみられることが多くなります。引き金となったできごとや毎日の生活の安心感・達成感への対応で改善がなく本人の苦痛が大きい場合は、医療機関受診も積極的に検討しましょう。

長所を活かして工夫する

自閉スペクトラムの人たちの多くは、次のような長所をもっています。

◎見て気づく・見て納得する・見て覚えるのが得意

（分量・レイアウトなどが適切な場合）

◎予想外や不意打ちで混乱しやすいが、見通しがもてれば実力を出しやすい

◎パタン的な記憶（特に手順記憶など）や論理的思考になじみやすい

◎好きなことには高い集中力や知識欲を発揮できる

◎自分の目標のためには努力を惜しまない、向上心の高さ

長所を活用した工夫は成果があがりやすく定着しやすいものです。長所を生かす工夫を探していきましょう。

不都合が回避されると生活が安定し、生活の安定は情緒の安定をもたらします。

何度注意してもかわらないなら「何度も注意する」という方法は合っていないと考えて別の方法を探しましょう。

著者　吉田 友子（よしだ ゆうこ）
精神科医師（専門は発達精神医学）