

# 知的・発達障害児の自己理解と支援

筑波大学人間系  
准教授 小島 道生

<東京キャンパス>

TEL: 03-3942-6913

E-mail: [mkojima@human.tsukuba.ac.jp](mailto:mkojima@human.tsukuba.ac.jp)

# 発達障害の僕が輝ける場所をみつけられた理由

栗原類 KADOKAWA 2016年

- Part3 僕が輝く場所をみつけられた理由
- 16の内容 **自己理解、援助要請、思考方法**
- 例)脳のクセを知り訓練すれば変われる
- 長い時間でできるようにになればよいと考える
- できないことは、ムリをせず、対処法をみつける
- 周りの人に自分のクセを伝え協力を依頼する
- 身近な人に自分の行動をモニタリングしてもらおう
- できないことも、恥ずかしながら伝える
- 自分がされて嫌なことは、人に絶対しない

# 非認知能力と知的・発達障害児 への支援

小塩真司(2021)非認知能力.北大路書房.

- 2010年以降
- 認知能力
- 知能、学力
- 思考や感情や行動について個々人がもつパターンのようなもの
- 人生の成功に影響を与えているのは？

- 発達障害特性に対応した適応的な社会的スキルの学習、非行行動に抑制的な環境整備に重点→かかわり手の主導的な発想であり、支援に対して受け手の視点は軽視されている
- 彼ら自身が「必要性を感じられない」「興味をもてない」支援に引き込むこととなり、彼らに過剰なストレスをかけることになる
- 発達障害児1人ひとりの非行行動とその支援を考えるうえでは、彼ら自身の過去の体験や発達のなプロセスを十分に把握し、彼ら自身が他者や社会的事象に対してどのように考え、感じているのか、という内面世界を明らかにする必要がある。

# セルフアドボカシースキルと自己理解

- 「合理的配慮の提供」
- 平成28年4月 障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律(施行)
- 自らの権利を守り、行使する力を育むことが求められている。
- 「意思の表明」
- 「自己理解」と「提唱力」(片岡, 2017)

# 自己のモデル (Neisser, 1995)

- ① **生態学的自己** (視覚、聴覚などによる物理的環境の知覚に基づく自己、乳児期～)
- ② **対人的自己** (他者との社会的交渉にもとづく自己)
- ③ **概念的自己または自己概念** (自分自身の特性に関する心的表象。2歳頃～)
- ④ **時間的拡大自己** (個人のライフストーリー。4歳頃～)
- ⑤ **私的自己** (主観的な体験は自他間で共有できない)

# 自己理解の発達

(小島、2014)

- 幼児期→自分の名前、年齢など自分自身の所属、外見的な事柄
- 児童期→少しずつ内面的な理解
- 青年期→主観的・内面的でより深い自己理解
  
- 「時間的にも拡大」していく
  
- 自己理解→他者とのかかわりのなかで育っていく
- 重要な他者 & 他者との比較→他者とのかかわりは、自己理解に大きな影響を与える
- 失敗・成功経験によって自己理解はかわる
- 多面的に捉えることができるか

# 自己理解の測定

## 自己理解に関する質問(小島・池田、2004)

### <自己評価>

1. ~さんは、自分のどんなところが好きですか？
2. ~さんは、自分のどんなところが嫌いですか？
3. 自分のいいところは、どこですか？
4. 自分の悪いところは、どこですか？

### <自己定義>

5. ~さんは、どんな人ですか？

### <理想自己>

6. ~さんは、どんな人になりたいですか？

### <過去の自己>

7. ~さんは、昔はどんな人ですか？



# ASDの自己の先行研究から

- ・「**空白の自己**」(Frith,2003)→心の盲目理論、弱い全体的統合、実行機能・・・自己意識との何らかの関連をもつ高いレベルの認知的プロセスを含んでいる。
- ・「**自己理解、他者理解、感情理解の関連性**」→自己の理解の能力が他者の心の理解の能力と関係があることを示唆(吉井・吉松,2003)
- ・他者との相互的な関係性の中で自己に対する肯定的感覚を培える場を提供すること、そのためにPDD者が示すこだわりなどの興味関心を積極的に活用すること、一見自己とは関係ない社会的な情勢や規律に関する発言にも耳を傾け、彼らの自己の安定を知る手がかりとすることなどが考えられる
- ・滝吉美知香・田中真理(2011)思春期・青年期の広汎性発達障害者における自己理解. 発達心理学研究、22(3)、215-227.

# ADHDの先行研究から

- ADHD→振る舞いに対する自己評価の低さ (Kaidar, 2004)、他者評価よりも自己の能力を高く見つめる傾向→**肯定的錯覚バイアス** (positive illusory bias) の存在 (Hozaら, 2004)

↓

**独特な認知  
特性を踏まえた支援が必要**

# ダウン症者の障害認知に関して

Cunninghamら(2000) Parents telling their offspring about Down syndrome and disability. Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities, 13,47-61.

- 青年期ダウン症者(平均生活年齢19歳11ヶ月, 17歳~24歳の範囲; 平均言語年齢6.4歳, 言語年齢2.4歳~12.4歳の範囲)と保護者
- 76名中38名の半数が「ダウン症」ということに気づいていないこと、75名中37名(49%)が「障害」に気づいていないことやダウン症と障害の気づきにほとんど違いはない
- 認知能力と言語能力が、ダウン症や障害の気づきに重要であり、言語年齢が5歳に満たないとこれらの気づきはみられない。
- 言語年齢が約8歳かそれ以上になるとダウン症あるいは障害の特徴を踏まえた意味を説明することができ、社会的比較を行いながら、自分自身を適応させるようになる。さらに、こうした発達の順序は、定型発達児と類似していると報告されている。

# インクルーシブ教育の影響

Huck, S., Kemp, C., & Carter, M.(2010)Self-concept of children with intellectual disability in mainstream settings. Journal of Intellectual and Developmental Disability, 35(3), 141-154.

- 通常学級に所属するダウン症児9名を含む知的障害児17名
- 能力(認知能力と身体能力), 受容感(仲間からの受容感と母親からの受容感)に関する自己認識を検討
- 知的障害児は, 認知や身体能力, そして仲間からの受容感において高い肯定的な評価
- 母親からの受容感においても肯定的
- 認知能力の認識は学業成績とは一致していなかったが, 仲間からの受容感と社会的な状況においては関連が認められていた。多くの子どもが, 仲間との比較によって自己概念を変容させる年齢になっても, インクルーシブな環境に所属する知的障害児は肯定的な自己概念を抱き続けていることが明らかとなった。
- インクルーシブな環境において, 肯定的な自己概念を抱き続けることが示唆されたことは, インクルーシブ教育の大きなメリットといえよう。

- 知的障害のある人はことばで障害を否認していても認識している場合が多い
- 知的障害は、定義が曖昧で、その社会から低い価値を付与されているため、家族だけでなく支援をしようとする専門家でさえ、本人に説明するのを避けてしまったり、時期を逸してしまいやすい傾向にある。しかし曖昧なままでは、社会からの侮辱・差別に対して無防備になったり自分の責任だと捉え、ひとりで悩み深い心の傷になってしまうことが多い。家族や専門家は避けるのではなく、できるだけ早期に知的障害(あるいはその可能性)について本人に、人間としての価値を損なうものではないこと、誰の責任でもないことを丁寧に説明し、社会からの侮辱・差別に対する対処法を一緒に考えていく必要がある。その際、知的障害について曖昧にせずインペアメントとディスアビリティを明確にしたうえで、対処法を探っていくことが大切である。

# 発達障害者に対する自己理解の支援

(段階は、参考程度に)

**Step1; 身体的な感覚を通して**

**Step2; 自分に向き合う&自分の良さの理解**

**Step3; 多面的な自己理解と時間軸の拡大**

**Step4; 「他者からみた自分」の理解**

**Step5; メタ認知と視点を変える、楽観性**

**Step6; 自分らしく生きる、セルフアドボカシースキル獲得支援**

# STEP1 ; 身体的な感覚から自己/他者理解深める

- 「身体的な感覚」を通しての自己理解を育てる
  - 「自分」と「他者」への気づきを育む段階
- 「他者性の意識化」（田中, 2010）
  - 「自分の特性を考えるために自分を対象化すること自体の難しさや、他者に対する興味関心の希薄さがみられる場合に対する支援が中心となる段階」
- 他者との身体的なかかわり及び共同作業により、身体的感覚を通して自己/他者意識を育てる
  - 特に、ASD児への支援では重要

①直接的に触れる

→他者を意識

②道具を使って「協力」

→他者に合わせる

\***楽しい活動**を目指して

\***「よかった点」**を指摘しあう。



## STEP2; 自分に向き合うための支援

### ①「自分と向き合う」機会の導入。

自分について語る。記述する。(例; 自己紹介、クイズ、日記、自分ニュースなど)

他者と交流しながら→他者に紹介してもらう  
(**他者評価**を受ける機会の設定)

# 「たとえば自己紹介」

(北岡, 2014)

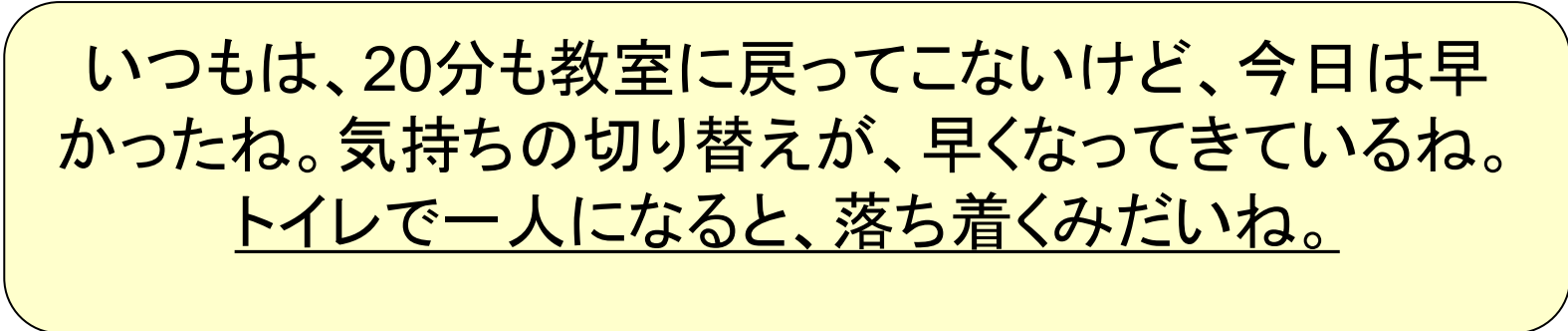
## 「たとえば自己紹介」

例) 自分を「数字」に例えると…

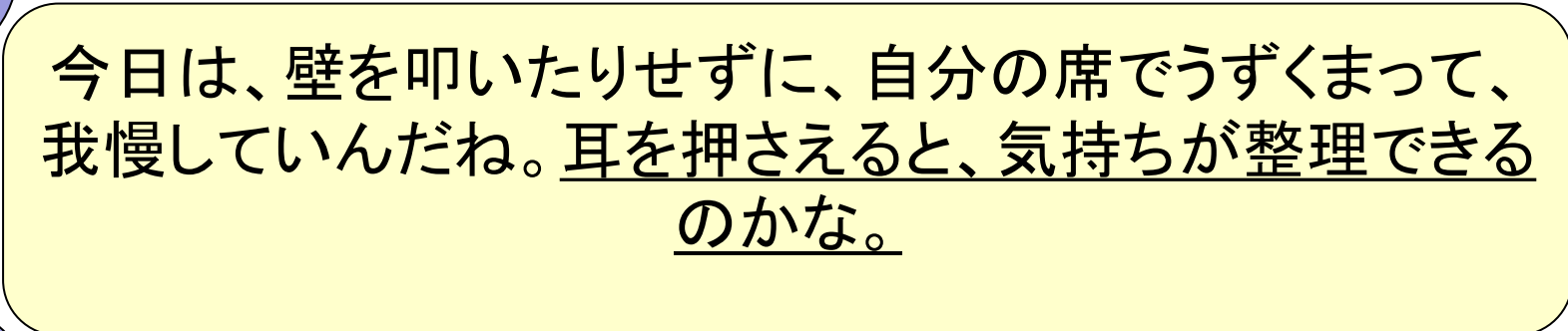
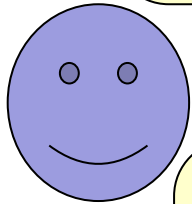
例) 自分を「動物」に例えると…

例) 自分を「家電製品」に例えると…

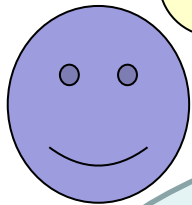
「私は、アイロンです。なぜなら、なんでもピシッとしていないと気が済まないから。掃除機みたいに吸い込んできれいにするのではなく、ピシッとかける感じが好きなので。」



いつもは、20分も教室に戻ってこないけど、今日は早かったね。気持ちの切り替えが、早くなっているね。  
トイレで一人になると、落ち着くみだいね。



今日は、壁を叩いたりせずに、自分の席でうずくまって、我慢していらんだね。耳を押さえると、気持ちが整理できるのかな。



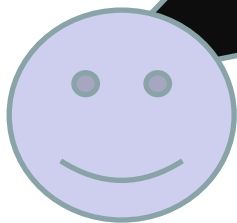
## 自己理解を支える支援

成長している姿→本人が怒りの気持ちをうまく抑制できそうな方法を言語化し、再確認、自己理解させる。

## Step2; 自分の「良さ」に気づく支援

前提として; 良さへの理解を深める支援では、**「他者との関係」**へのアプローチが大切。

自分の存在価値感を高める経験  
→ 愛情、感謝、ニーズ、共感



# 人との関係→

## 他者の役に立つ経験を継続的に

仲間...

お手伝い→係り活動  
動→仕事

社会

学級、学校

家庭

「自分に価値がある」と思える意識

他者の期待に添う経験の  
積み重ね「ありがとう」と感謝される経験

# 他者からの変容；支援例

- 努力の輝き探し
- 友人から、「一生懸命頑張っていた(例；漢字練習、鉄棒など)」「まじめに取り組んでいたこと(例；掃除、歌の練習など)」、など努力や役割をきちんとこなしている認め、互いに賞賛します。結果に着目するのではなく、日々の努力や取り組みについて目を向け、友だちの輝いている瞬間として賞賛します。
- 「形」にする→表彰状、花束など

## STEP3; 多面的な自己理解と時間軸の拡大

①自分のいろいろな側面について知る

→他者との交流を通して




1) 自分を見つめる

例)私を表す3つのヒント



2) 他者との交流を通して

→「自分らしさ」「個性」を実感

(過敏性が)アスペだから一緒だ  
と思ったら、全然違ってた。同じ  
診断でも違うことだらけ。  
同一診断の他者との出会い→  
「共通性」だけでなく、「個別性」に  
ついて認識を深める。  
→「自分らしさ」への気づき



# 時間的拡大自己にかかわる支援； 「自己成長感」を抱けるような支援

- 過去の自分に比べて、成長を実感できる機会の確保
- 例) 身長・外観、能力、性格
- → 自己理解の発達的变化
- 例) 計算スキル
  
- LDのある中学生
- 自分の「努力」で「結果」を変えられるという経験の大切さ

# 時間的拡大自己にかかわる支援； 「希望」を抱けるような支援

- 楽しみがあるからこそ…
- 手帳を活用しよう
- 見通しをもてるような支援
- →生活のなかでの楽しみ、希望

STEP4;「他者から見た自分」について理解を深める

「他者から見た自分」について理解を深める。→客観的な理解は、9歳頃から可能

# 「他者から見た自分」を育てる → 相手の立場にたつ経験

- 1) 自分の知っている情報を説明する課題
- → 自分は知っているが、相手は知らない状況
- → 教えること
- 2) 他者を笑わせることに挑戦

# 自己理解を促す

## 例)なんでもバスケット

(KOBAYASHIKEN 田中真理, 2010; 自己理解・他者理解のためのグループワーク)

- ①みてわかるシリーズ
- ②やったことシリーズ
- ③思っていることシリーズ
- ④他者について考える質問
- ⑤他者から見られる自分について考える
- ⑥自分と他者のつながりを考える

# 自己理解を育てる支援

## 「私アンケート」

(丹治, 2011)

例)色; 緑、青、赤、黄

音楽; ジャズ, ポップス, クラシック,  
演歌,

「なぜ、そう思ったの？」

丹治光浩(2011)中学生・高校生・大学生のための自己理解ワーク.ナカニシヤ出版



Step5 ; メタ認知と視点を変える、楽観性

メタ認知の支援を育み、視点を変える

→ **楽観的、ポジティブ**な見方

自分自身を見つめつつも、過度な  
自己批判にならない

→ 心の健康

**研究から**；大江由香・亀田公子(2015)犯罪者・非行少年処遇におけるメタ認知の重要性-自己統制力と自己認知力、社会適応力を効果的に涵養するための認知心理学的アプローチ-, 教育心理学研究, 63, 467-478.

- メタ認知能力に乏しいと、衝動性が高く  
なり、自己に関連する情報や他者の非  
言語的なメッセージを読み誤りやすくな  
る傾向があることが分かり、文献研究の  
結果、メタ認知能力の乏しさが犯罪・非  
行への準備性を高め得ることが推察さ  
れた。

# 発達障害者の自己理解支援

片岡(2012)より

- Landmark College
- LD、ADHDに特化した2年生の大学
- 障害の自己認知科目群
- 自己認識の向上、批判的思考、方略的学習、セルフアドボカシーに焦点を当てている
- 授業では、常に自分がどう考えているかを考えていること(メタ認知)や批判的思考への働きかけを行っている
- 教員は、質問に対する質問、つまり私(教員)が出したこの課題をなぜあなたたち(学生)は行うのか、どのようにこの課題に取り組むのかといった「なぜ」や「どうして」を多用したメタ認知に働きかける問いかけを行うなかで、自然と自分の特徴に気づかせるように工夫されている

# メタ認知を活用する

- 1. 自分を「**実況中継**」する
- 2. 「**なぜ**」「**どうして**」と自分に問いかける
- 3. **他者からの意見**をきいてみる
- 4. 鏡の前で、自分に話しかけてみる
- → **自己分析力**をつける

# 視点を变える；課題（例）

- Aさんは、朝、登校時に隣のクラスの友達Bさんと一緒に帰る約束をしていました。隣のクラスは、早く帰りの会が終わったようで、Aさんは、急いで待ち合わせ場所の正門に行きました。ところが、Bさんは他の友達Cさんと待ち合わせ場所の正門を通過して、すでに自宅の方に向けて、帰っていました。急いで追いかけて、友達に「一緒に帰る約束してたのに・・・」と伝えると、Bさんは「あ、ごめん。忘れてた。」と謝ってきました。

# 気持ちが楽になるように、アドバイスしよう

- ①; 約束していたのに、友達は約束を破った。最悪だ。もうBさんとは、話もしたくない。二度と、一緒に遊ばない。
- アドバイス→
- ②; 約束していたのに、友達は先に帰っていた。Bさんは、私のことが嫌いなのかな。きっと私のことが嫌だから、一人で帰ってしまったんだ。
- アドバイス→
- ③; 約束したのに、忘れるなんて、最悪だ。運が悪すぎる。もう約束なんか、しないようにしよう。
- アドバイス→

# 視点を变える

- 「結果」(過去)は変わらない。
- 過度に落ち込んだり、自分や他人を責めていないか？
- 気持ちが楽になる考え方をしよう！
- “ポジティブ思考”
- 1) 変えることができるのは、**これから(未来)**；次へつなげるために。
- 2) 気持ちを切り換えることは、**心の健康**のためにも、大切。

# イラショナルビリーフ

(大島由之 自分の信念 (ビリーフ)への対応, 石隈利紀(監修)熊谷恵子ら編著, ライフスキルを高める心理教育. 金子書房, 2016より)

- 自分に信念(ビリーフ)があることによって、自分が縛られることがある。
- →イラショナルビリーフ
- 自分の信念が、「イラショナルビリーフ」になっていないか？  
「私は～でありたい」  
「あなたは～であってほしい」  
「私の周りには～であってほしい」
- 自分の信念をやわらかくする方法について
- →考え方を変えるだけでも気持ち楽になる
- 適切な感情→「～でありたい」
- 不適切な感情→「～でなければならない」



## STEP6 自分らしく生きることの支援

- <基盤となる力>
- 自己の多面的な理解・メタ認知→良さ、強みを知る  
。苦手なことを知る→援助要請
- 時間的拡大自己→自己成長感、「希望」をもつこと
- 他者との関係→自分らしさの再発見

「困ったこと、苦手なことは助けてもらえばいいさ。」  
「○○は、自分の中のごく一部のことで、その他にも自分には、色々な面がある」

# 性格的な強みの理解を深め、活用へ

## • 「強みを認識、活用する」

- →「自分にとって強いところとは？それをもっと活用した生き方とは？」
- 自尊感情を高める (Proctorら, 2011)
- Proctor, C.ら(2011) Strengths use as a predictor of well-being and health-related quality of life. Journal of Happiness studies, 12, 153-169.

- **性格的な強みの例** 森本哲介ら(2015)自己形成支援プログラムの有用性:— 高校生女子を対象とした強みの活用による介入 —教育心理学研究、63(2)、181-191を一部抜粋。

### [誠実さの場合]

友人たちに罪のない嘘をつくのをやめる。

自分の動機について誰かに説明するとき、純粹に正直に話してみる。

### [愛情の場合]

ためらわずに褒め言葉を受け入れてみる。ただ「ありがとう」と言ってみる。

親友が本当に楽しいと思うことを一緒にやってみる。

# 最後に・・・

青年期、成人期になると→あきらめる  
ことの直面

自己理解は、あきらめることを通して

それだけに、自分の性格的な強みを  
いかすこと、困ったり苦手なことへの  
対応

# 自己理解を育む支援

- 1. 自己理解→他者との交流の中で育まれる、肯定的な側面から
- 2. 自己理解を深める→多面的な自己理解、他者から見た自分、時間的拡大(希望と自己成長感)
- 3. メタ認知・視点を变える→精神的な健康
- 4. 性格的な強みとセルフアドボカシーへ→自尊心感情低下予防

# 文献

- 小島道生(2014)発達障害のある子の「自尊感情」を育てる授業・支援アイデア. 学研
- 小島道生・片岡美華(2014)豊かな自己理解を育むキャリア教育 内面世界を大切にした授業プログラム45. ジアース新社.
- 小島道生(2014)自己理解の発達. 発達障害・知的障害のある児童生徒の自己理解の発達と支援. 別府哲監修、小島道生・片岡美華(編著)、発達障害・知的障害のある児童生徒の豊かな自己理解を育むキャリア教育 内面世界を大切にした授業プログラム45、ジアース教育新社、21-27.
- Neisser, U. (1995)Criteria for an ecological self. In P. Rochat(Ed.), The self in infancy: Theory and research. Amsterdam: Elsevier, 17-34.
- 北岡大輔(2014)第2部 授業プログラム15例えて自己紹介、別府哲監修、小島道生・片岡美華(編著)、ジアース教育新社、70~71、100~103、160~163頁.
- 上野一彦・岡田智(編著)(2006)実践ソーシャルスキルマニュアル. 明治図書.
- 栗原類(2016)発達障害の僕が輝ける場所をみつけられた理由.KADOKAWA.
- 丹治光浩(2011)中学生・高校生・大学生のための自己理解ワーク. ナカニシヤ出版.
- 田中真理(2010)心理臨床現場での支援の実際。「自尊心」を大切にした高機能自閉症の理解と支援. 別府哲・小島道生(編著), 238-261.
- 北岡大輔(2014)第2部 授業プログラム15例えて自己紹介、24Myリバー、41 違っていいな. 別府哲監修、小島道生・片岡美華(編著)、ジアース教育新社、70~71、100~103、160~163頁.
- 猿渡 京(2014)第2部 授業プログラム14自分だけのLEAF(葉)を作ろう. 別府哲監修、小島道生・片岡美華(編著)、ジアース教育新社、66~69頁.
- 田中真理(2010)心理臨床現場での支援の実際。「自尊心」を大切にした高機能自閉症の理解と支援. 別府哲・小島道生(編著), 238-261.
- 鶴田智美(2014)第2部 授業プログラム20 ドリームツリー. 別府哲監修、小島道生・片岡美華(編著)、ジアース教育新社、86~89頁.
- 片岡美華(2013)海外での思春期発達障害支援の先進的な取り組み-セルフアドボカシー・スキルを中心に. 小島道生ら(編著)思春期・青年期の発達障害者が「自分らしく生きる」ための支援. 金子書房, 74-87頁.
- 片岡美華(2017)セルフアドボカシーと合理的配慮. 片岡美華・小島道生(編著), 事例で学ぶ発達障害者のセルフアドボカシー. 金子書房, 2-23.
- 吉井秀樹・吉松靖文(2003)年長自閉性障害児の自己理解、他者理解、感情理解の関連性に関する研究. 特殊教育学研究, 41(2), 217-226.
- Firth(2003)Autism:Explaining the Enigma Second Edition. 富田真紀・清水康夫・鈴木玲子(訳), 新訂 自閉症の謎を解き明かす.(2009) 東京書籍.
- 小島道生・池田由紀江(2004)知的障害者の自己理解に関する研究-自己叙述に基づく測定の試み-. 特殊教育学研究, 42(3), 215-224.
- Kaidar, I.(2004)Predictors of self-esteem in children with and without attention-deficit/hyperactivity disorder. Dissertation Abstracts International: Section B: Science and Engineering, 65(5-B), 2632.
- Hozaら(2004)Self-perception of competence in children with ADHD and comparison children. Journal of Consulting and Clinical Psychology,72, 328-391.