



はばたき TEA TIME



今回は、「自閉症スペクトラム」についてご紹介します。自閉症スペクトラムとは、コミュニケーションの取り方や感じ方、こだわりの強さなどに特徴が見られる発達特性のひとつです。見た目では分かりにくいこともありますが、一人一人感じ方や困りごとは異なります。

周りの人が接し方を少し工夫するだけで、本人のストレスは軽くなります。その積み重ねが、お互いに信頼し合える良い関係につながります。

自閉症スペクトラムの子供への接し方の4つの基本

① おだやかな口調で話しかける。

自閉症スペクトラムの子供は感覚過敏があり、大きな声、強い口調、甲高い声などをひどく不快に感じます。こうした声を聞くと、叱られているように感じたり、恐怖心や不安感に襲われたりします。それらが大きくなると、パニックにつながる可能性もあります。ふだん話をするときだけでなく、注意するときなども、大声で怒鳴ったりせず、おだやかな口調で話しかけるように心がけましょう。



② 視覚情報をもちいる。



自閉症スペクトラムのある子供は、音声による情報を受け取りにくく、視覚情報のほうが受け取りやすい特性があります。言葉だけの説明よりも、絵や図、予定表などの視覚的な情報があると理解しやすい場合があります。伝えるときには、口頭だけでなく「見て分かる工夫」を取り入れることで安心につながります。

③ 一般のルールを強要しない。

自閉症スペクトラムのある子供は、音や光、声の大きさなどに敏感だったり、慣れたやり方や順番に安心したりすることがあります。そのため、周囲からは「こだわりが強い」「急な変化が苦手」と見えることがありますが、本人にとっては安心して過ごすために大切なことでもあります。無理に周りに合わせさせるのではなく、気持ちを理解しながら少しずつ折り合いをつけていくことが大切です。

×「なんでできないの、なんで分からないの。」

○「どうしたらできるかな？」と一緒に考えながら、できる方法を見つけてあげる。

④ ほめる機会を増やす。

自閉症スペクトラムのある子供は、褒められる機会が少なく、自己肯定感が育まれにくいといえます。ほめる機会を増やすことで、自己肯定感を高めることにつながります。また、精神的に安心して過ごすことができるようになります。

子供たちが安心して力を発揮するためには、周りの理解と少しの工夫が大きな支えになります。一人一人の特性に寄り添いながら、その子らしい成長を応援していきましょう。

