



令和元（2019）年度「不登校を考える学習会」（第2回目）を行いました。

2019.9.1(日) 小都市人権教育啓発センター

演題：子育てに活かす発達障害のABC～マインドフルネスを添えて～

福岡県立大学 人間社会学部 講師 小山 憲一郎 さん

【学習会の様子】



発達障害の子どもを理解して、どのように支援していけばいいのかや、不登校になった子どもへの関わり方など、小山先生ご自身の体験等も話していただきながら学習をしました。先生が話された内容の一部をご紹介します。

○メリットの法則（応用行動分析学）

人の繰り返される行動は、心の中に原因があるのではなく、その行動をした後になんらかのメリットがある(あった)から。それは発達障害（自閉傾向、ADHD、LD）のある子も同じです。人の行動の機能（意味・理由・目的）は大きく分けると次の4つになるといわれています（重複する場合も多

い）。ただ、行動の機能は、その行動の見た目とは異なる場合があるので、行動の前後の文脈（状況の変化）から「子どもの目線」でその機能を推測する必要があります。

具体例

- ① 注目の獲得機能 ……お母さんが台所で料理をしているときに限ってリビングでいたずらをする（結果的に、お母さんから注意を受ける。怒られてでも注目が欲しい。本当は、ポジティブな注目の方がもっといいけど…）
- ② 物や活動の要求機能 ……おもちゃ売り場で地団駄を踏む（結果的に買ってもらったことがあった。地団駄踏んだら買ってもらえる？）
- ③ 場面からの逃避機能 ……内科受診しても特に問題がないのだが「お腹が痛い」と言っ
- て学校に行かない（本当は学校に行くのがつらい状況で避けている）
- ④ 自己刺激（感覚）機能 ……オンラインのゲームに熱中する（楽しい、おもしろい、強くなる感覚がうれしい）

（ ）内は子ども目線で子どもの考えを推測したもの。

子どもは無自覚（自分の心の中に気付いたり、言葉にしたりすることができず）になんとか行動しているときの方が多くですが。

【これをふまえて発達障害の子どもに対する支援で大切なこと】

- ・子どもの目線で考え、子どもの行動がこの4つのうちのどれを求めているかを考える。
- ・「あー、そういうことなら、そういう行動しちゃいたくなるよね…」と認める。
- ・同じ機能を持つが、社会的により良いほかの行動を、親や先生が教えたり一緒に体験したりして、子どもに「こっちの方がいい」「意外とこれも悪くないじゃん！」と体感してもらうことが重要。

→周囲の人にも受け入れられるような形の行動（社会的により良い）に自分で置き換えていけることが重要！その方が、実は本人も幸せ。ありのままの自分を周囲に認められる、受け入れられている、自分はそれなりに役に立っているという感覚はすごく大事。

○ 行動実験・行動活性化

不登校行動の理由も、上記の4つの行動機能に合致している。

- ① 不快な身体症状や苦痛（ネガティブな）感情を感じるものや場面を避けるため
- ② 苦痛を感じる対人場面や評価される場面を避けるため
- ③ 親や周囲の人から注目を得るため
- ④ 学校にいるよりも学校にいない方が、楽しい「良いこと」があるため

【そこで、不登校生への支援として】

- ・**行動実験**：本人がダメだと思い込んで避けてきたこと（実験するのは客観的には危なくない、怖くはないこと；客観的にも危険なことは実験してはダメ。例えばいじめが解決していない状態の学校に登校というのは危険です。）、試しにちょっとやってみる→「意外とよかった」自信がつく（成功が大事）

- ・**行動活性化**：動くことで気分が変わることを実感（好きだったけど、最近やっていないことを、さわりだけでもやってみることから始める）。「気分が悪いから動かない」（気分本位）をやめることにつながる。→「心のエネルギー」を貯める。

↓

子どもが元気だった時に好きだったこと、よくやっていたのに最近めっきりしなくなったことにさりげなく誘いだしてみる。時には「試しにやってみよう！」と声掛け。もちろん無理のない範囲で。悩んでいる時は、頭の中に「ぐるぐる思考」がいっぱい。悩みが真実のように感じられる。

そういう時は、**体を動かして、五感で今の瞬間から小さな幸せを感じる**ことから始める。

そのためには、マインドフルネスを日ごろからトレーニングしておくことが役に立ちます。

↓

○マインドフルネス…自分を取り巻く、今この瞬間に柔軟な心をもって興味津々に、五感全部で注意を向けること



ぱっと、心に浮かんだ考えで物事を判断してしまうことはよし悪しです。いつもの行動パターンにはまってしまいがち。ふっと、浮かんできた心の動きにすぐ反応せず、ちょっとだけ待って、いろいろな角度から考えてみたり、感じてみたりすると、いろいろなことへの対処レパートリーが広がります。小さなことがうまくいくと、だんだんと自信がついてきます。

マインドフルネス、基本の練習方法：呼吸瞑想（当日は時間の関係で説明できませんでしたが）

楽な姿勢で静かに座り、呼吸のあり方をじっくりと観察します。無理に呼吸を整えようとせず、たくさん吸いたいときはたくさん、浅く吸いたいときは浅く吸います。吐く息も同じように、あるがままの呼吸をただ観察します。そして呼吸が随時どのように変化しているか、そのことに注意を向け続けます。吸う息、吐く息の温度や湿度の差、胸の上下の動きなど、呼吸に関連する様々な変化に気が付けると良いでしょう。そうしていると様々な思考が心の中をよぎると思います。それはごく自然なことです。その心の声（思考・マインド）に気がついたら、「今、〇〇と考えたな…さあ、今は呼吸をまた観察しよう」と心の中でご自分に声をかけ、再度呼吸に注意を向け直しましょう。この繰り返しが一番の基礎トレーニングです。慣れてきたら、呼吸を観察しながらも、周囲に聞こえる音や日光から感じる温度などにも注意を向けたりして、徐々に注意の範囲を広げていきます。こうしていくと徐々に、悩みごとがあるときでも、その考えだけに心を奪われて疲れ切ってしまうわず、目の前の小さな喜びや幸せに気が付くことができるようになっていきます。そうすることでご自分にも家族にも余裕をもって接することができるようになっていきます。これは、なかなか解決しない問題と付き合っていくときにはすごく重要な心のあり方だと思います。すぐに効果を求めたりせず、日々少しずつ無理のない範囲で練習してみてください。マインドフルネスは心の筋トレだと思いたいと思います。

○参加者のアンケートより

- ・**子どもの目線で考えることは大切だなと改めて思いました。いろんな特性がある子がいますが、特性はみんなもっていると思っているので、その子がどんなことで困っているのかを周りが考えていくことが大切**と思いました。
- ・**子ども達の中には様々な特性をもっていて、日常生活に困り感をもっている子どもが見受けられます。少しでもその困り感を受けとめ、環境やとらえ方を調整することで、過ごしやすくなると思うので、一人ひとりをしっかり理解して取り組んでいきたい**と思います。
- ・**リラックスの仕方を教えてもらってよかったです。いろんな方の相談を聞きながら気づきがありました。今に生きるマインドフルネスもやってみたい**と思います。

お話を聞いて、「発達障害なので何かしなければ」といったことではなく、人はみんないろいろな特性・個性があるということを前提に、相手の気持ちを想像して、相手の目線・立場にたって関わることが大切と思いました。そのためには、関わる側も心にゆとりがないとできません。「マインドフルネス」の呼吸法や考え方を取り入れることで、ちょっとした幸せを感じることができ、そのことが豊かな人間関係づくりにつながるということがわかりました。