

# レディを育てる 親と支援者たちへ

高機能自閉症スペクトラム障害を持つ女の子の支援について



本冊子は、重い知的障害を伴わない、自閉スペクトラム（広汎性発達障害、高機能自閉症、アスペルガー症候群）の傾向を持つ、思春期前後（小学校低学年から高校生）の発達年齢の女子を対象としてまとめています。

## はじめに



平成 17 年に発達障害者支援法が施行されて以降、近年我が国でも発達障害に関する様々な研究や書籍が発表されるようになりました。

1990 年以降、海外ではドナ・ウイリアムズ、国内ではニキ・リンコから内面を語る書籍が出版され、女子特有の課題にも光が当てられるようになりましたが、男子に比べて発生率が少ない発達障害の女子に特化した研究はまだ少ないのが現状です。

女子の発達には、男子にはない様々な課題があります。

身だしなみや振る舞いのルール、身体の変化の準備は、男子に比べて膨大です。

しかし、自閉症スペクトラムの女子の数が少ないため、年齢や発達水準が近い子を持つ親御さん同士が会うことは稀です。

女子を育てる親御さんの多くは、目の前の子どもの発達に翻弄され、これからの成長に不安を抱き、『情報』を渴望しています。そして多くの親御さんが、涙ぐましい試行錯誤で、お子さんの成長を支えています。

本冊子は、神奈川県に住む自閉症スペクトラムの女子を育てる親御さんが、支援者数名と共に、1 年間ともに学んだ内容をまとめたものです。親御さん一人ひとりの子育てに、誰にも必ず役立つ、素晴らしいアイデアや知恵がたくさんちりばめられていました。この親グループは、我が娘が素敵な“レディ”となれることを願い、『レディを育てる親の会』と名付けられました。

発達障害を持つ女子を育てる親御さん～“レディを育てる親”が、「そう！このことで困っていた！」と共感していただけるように、そして“レディを育てる親”と“未来のレディたち”を支える多くの支援者の役に立つことを祈って、本冊子をまとめました。

最後に、この冊子を作成するために協力して下さいました『レディを育てる親の会』の保護者とそのレディたちに、そして多くの支援者に、心からの感謝申し上げます。

平成 25 年 2 月

神奈川県立中井やまゆり園  
(神奈川県発達障害支援センター)  
園長 大矢雅之



# 目次

第1章 思春期を迎える『心の準備』	1
親は一体なにができるのか	
どう教えたら伝わるのか	
こんな情報がありました① 娘と一緒に見ると良い一冊	
コラム 女子を育てる特有の悩み（当事者の親御さん）	
コラム レディを育てる親の会に参加して（当事者の親御さん）	
コラム 女の子の育て方、ウチの子バージョン（当事者の親御さん）	
第2章 身だしなみ「焦らなくても良いじゃない」	7
上手に服を選べない！	
服選び、焦って自立させなくてもいいじゃない	
こんな情報がありました② 美しいレディになるために	
第3章 『身体』の変化について	11
うちの子、早熟？	
初めての女性下着を選ぼう	
第4章 悩み深き生理	13
生理周期で不安定になる！	
「ナプキンがゴワゴワして痛い！」と嫌がる	
初潮を迎えていない子に、生理をどう教えるか	
生理についての『困った！』と、支援者・親御さんのアイデア	
コラム 月経とのつきあい方（加藤敦子／発達支援研究所 Mana 代表）	
コラム 低用量経口避妊薬（ピル）とは（加藤敦子／発達支援研究所 Mana 代表）	
第5章 公私の区別を伝える	19
身体で見せない場所を教える	
私の胸とお尻は「恥ずかしい」？	
場や相手を選んで話す、行動する	
場にふさわしくない行動を繰り返す時は	
コラム ガールズトーク！（川並かおる／幸町クリニックなごみ 臨床心理士）	
第6章 友だち関係「困ったサインを見逃さない」	23
友だちに誘われても休日に遊びに出かけない	
学校が大好きだった子が「学校つまらない」と言い始めた	



お子さんの異変に気づいた時は

- コラム 理解ってあげて！ことばに翻弄される辛さ（川並かおる／幸町クリニックなごみ 臨床心理士）
- コラム 問題なく見える子ほど、理解の手を（相良雅子／神奈川県発達障害支援センター嘱託医）
- コラム 私の勤務先にお出でになる娘さんとお母さんたち（川並かおる／幸町クリニックなごみ 臨床心理士）
- コラム 学校での発達障害児への支援（橋爪京子／平塚養護学校教諭）
- コラム 成人期の女性の支援（薄葉寿恵／（社）クロスオーバー大和 理事）

## 第7章 性をどう教えるか ..... 31

「性のことを親が教えるの?!」

娘さんの“異性への目覚め”は？

恋の目覚めがゆっくりな子も

女子の『恋愛トーク』は悩みの種

コラム 性のこと、親が教える大切さ（加藤敦子／発達支援研究所 Mana 代表）

コラム 人を好きになるのは極端に遅かった（成人当事者女性）

コラム 私が「恋してもいい」と思う人（成人当事者女性）

## 第8章 性のトラブルから身を守る ..... 36

性のトラブルを考える前に

他者との距離を守る ～サークルカリキュラム～

身の安全を守る方法を伝える

もしもの時は、必ず相談することを伝える

コラム 『N0』を教えることの大切さ（当事者の親御さん）

コラム 性のトラブルにまきこまれないために（堀江まゆみ／白梅学園大学教授）

挿絵の中に、当事者の方が描かれた  
イラストを掲載しています。  
素晴らしい才能を、ぜひご覧ください。

※イラストの無断転用は禁止します。



絵・沖野紘史

## 親は一体なにができるのか

娘さんが『女性』になる一步を踏み出す年齢になったとき、多くの親御さんは、**大きな不安**がよぎるようです。

娘さんが成長するにつれ、様々な問題が家庭の中や外で発生し、年々複雑化するからです。

女子集団のルール、女の子に求められる身だしなみ。恥ずかしくない振る舞い。面倒を見るのでも大変なのに、あーもう、**できれば勝手に学んでほしい!**



絵・沖野紘史

親グループに参加した親御さんは皆、発達障害の女子の育て方に悩んでいました。これから来る思春期が心配で、「成長を素直に喜べない」と話す方もいました。

グループで繰り返し話し合うことで、我が娘が思春期を迎える『心の準備』を、親御さんと支援者が一緒にしていくことになりました。

勉強会で見たのは、**思春期に親御さんの手助けはとても重要だということです。**

まず必要なのは、親の手がかかる時期がくるという『心の準備』かもしれません。

## どう教えたら伝わるのか

成長に関する情報を、娘にどう教えたらいいか。

親御さんの中には、『目から学ぶ』視覚優位の特性を、上手に使って教える方もいます。

例えば生理について、本と一緒に読んで『目から学ばせる』方が、言葉で伝える『耳で学ばせる』方法よりも、正確で早いのです。

より具体的に伝えるために、親の下着やナプキンを見せた、という方もいました。

目で見て学ぶことが上手な子たち。

目で学んだ情報は、記憶しやすく、抵抗感が少ない。



服装や身だしなみのことなど、言葉だけで注意しても、すぐ忘れてしまう。

叱責されてばかりでは、神経質になりすぎてしまう。

口で伝えるだけでは、お互いの疲労の割に、伝わりにくいのです。「足を閉じて座りなさい！」と何度伝えたかわからない親御さんは沢山います。

本やホームページ等で良い教材を見つけましょう。

『目から学ぶ』ことによって、思春期に必要なたくさんの知識を、喧嘩をせず『平和的に』学べるかもしれません。

『目から学ぶ』に良い教材を見つけたら、娘の部屋に一冊おきましょう。本人が一人でこっそり調べたり、親子で一緒に読んだりすることができます。

## こんな情報がありました ①

# 娘と一緒にみると良い一冊

### 《アスペ・エルデの会出版 おとなになる女の子たちへ》

発達障害のある女子向けの支援冊子です。身体の知識や女子に必要な振る舞いが、わかりやすく説明されています。

イラストが可愛くわかりやすいので、親グループで好評でした。

「足を開いて座ることを全く直さなかったのに、この本を見せたら一発で理解した」と喜ぶ親御さんもいました。



### 《わたしのはなし（おかあさんとみる性の本）》

山本直英・和歌山静子著 童心社

わかりやすい言葉で、自分の心と身体を守る大切さに触れています。

性教育の最初の本として、ひいては性被害を予防する教育として使える一冊です。



### 《ロリエ からだのノート

～おとなになるということ～》

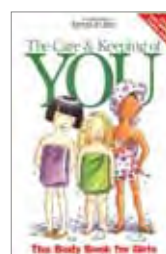
月経や思春期の身体の変化について、わかりやすい絵で説明しています。ナプキンの着用や交換などを、子どもから見て何が起きるか具体的に書かれています。花王ロリエのホームページから無料ダウンロードが可能です。

(<http://www.kao.co.jp/laurier/karada/>)



### 《The Care & Keeping of YOU（英語）》

女子の身体と心のケアを具体的に綴った本人向けマニュアル本です。翻訳されていないことが非常に残念と親グループで話題になりました。



## コラム 女子を育てる特有の悩み ～女の子を育てるのだって大変です！

### ■中学生当事者の親御さん(レディを育てる親の会参加)

娘が小3になって、療育で一緒だったお母さんから「**発達障害の女の子は身体の発育が早め**」という話を聞きました。それまでは春生まれでも小さめだったのに、急に背が伸び、胸も膨らんできました。本人ではなく親の私が気になり、体操着の下に胸の部分が二重になった下着を着ておくように伝えました。

昔、早熟な友人が男子にからかわれたのをきっかけに小学校中学年から不登校になったのを思い出してそうしたのですが、男性の担任から「体操着の下は何も着るな」と言われ、本人を困惑させる結果になってしまいました。(全体的にはまだ男女差はないので仕方ないのですが)。

もうじき来る初潮も心配でした。ある程度は教えられるとしても、感覚までは自分と同じではありません。なるべく快適に過ごしてもらうにはどうしたらいいか、頭を悩ませました。

この頃から、近所の女の子たちとは段々付き合いが難しくなってきて、たまに遊びに行っても輪に入れず、「一緒に遊ばないなら帰れば？」と言われてしまうようでした。登下校でも、相手から用事を理由に別行動をされ、本人も自信を失い、自らグループから離れて、一人で下校し始めました。

同じ学校の発達障害の子は男の子ばかりです。その親から「あなたの子はあれだけ会話ができるからいいよね。うちの子は働かなくてはいけないけれども、女の子はお嫁さんになればいいから楽よね」などと言われてしまいました。もし娘が主婦になるとしても、色々な能力がないとできないのに…。**わかりあえない壁をどこにいても感じました。**

そんな時、レディの会を紹介していただきました。専門の先生方からアドバイスを、先輩からは体験談をお聞きすることができて、その後の対処に大いに役立たせることが出来ました。

また、娘と近い特性をもつ女の子の親御さんや娘さんと知り合い、遊ばせたり、悩みを話し合えるきっかけになって、ありがたかったです。

発達障害のある女の子の中にも、表情など言葉以外の手がかりを読み取ることが出来る子は、周りの反応を気にするあまり、自分の問題を小さくみせようと無理をしようとするケースがあると聞いたことがあります。女の子たちが無理することなく支援を受けられる世の中になればと、心から思います。



## コラム レディを育てる親の会に参加して ～女子特有の話ができるグループの意義～

### ■中学生当事者の親御さん（レディを育てる親の会参加）

「かながわエースが女の子の保護者の勉強会を始めるんだけど参加してみない？」  
知り合いからそう教えてもらったとき、ちょうど娘が思春期真っ只中ということもあり、タイムリーな企画だと思い参加しました。一回だけの勉強会ではなく、シリーズだったのも女の子を持つお母さん達とお知り合いになれて嬉しかったです。

我が家は、一人っ子で家に兄弟という比較対照がないため、私には発達障害の子の子育てが子育てのすべてであり、**定型発達のお子さんとの発達の違いを身を持って実感できません**でした。

家の中にいればそれなりに穏やかに暮らしていますが、**外に出て集団に入るようになると、あらためて体の成長にメンタルの発達が伴っていないことを思い知らされた**ものです。

羞恥心の芽生えも遅く、小学校で体操着に着替えるとき、更衣室が混んでいて不快だと、平気で廊下で着替え始めた時も、それをやめた理由は他の子達に色々言われるのが嫌だからで、恥ずかしいからという気持ちはだいぶ後でした。

思春期に入った今も、同じ年頃の子は、どういうファッションが流行っているのか、本人が全く興味を示さないのが、一緒に買い物に行ってもなかなか選べません。私の好みで選んでしまうので母親のセンスでいいのか自信がなく、お店に同じ年頃の子のグループがいて、その子達が「かわいい」と言っていた服を買うこともよくあります。

一口に女の子といっても、抱えている問題は年代、環境によって様々です。皆さんのお話で、同じような経験を思い出したり、これから直面するであろう不安にどう向き合うか考えました。そういう話を女の子の保護者だけで話せる会に参加できたのは貴重な体験だったと思います。

#### かながわA（エース）とは

神奈川県発達障害支援センターは開設にあたって、自閉症のAutism、アスペルガー、ADHD、など発達障害の多くが『A』から始まるので、『かながわA』という通称を付けました。そこに自閉症児者親の会の方々が以下のような意味を付けてくださいました。

「発達障害がある人は確かに苦手なところがあります。そこは理解し、協力し、支援して欲しい。ただし、すごい能力も併せ持っているんです。その能力を伸び伸び発揮し、社会のエース的存在として認められ活き活き暮らせる、そんな世の中、社会になって欲しい。そんな世の中、社会と一緒に作りましょう」

このような意味で、『かながわA（エース）』と名付けられました。

## コラム 女の子の育て方、ウチの子バージョン ～親の役目は、治水工事～

### ■中学生当事者の親御さん（レディを育てる親の会参加）

ウチの子は中学1年生。一言で言うと『典型的な高機能自閉っ子』で、三つ組みあり、こだわりあり、コミュニケーションの難あり、といった感じです。

本人は案外困っておらず、放っておくと自分の楽しい世界に籠もって出てこなくなります。親の方が娘を動かそうと四苦八苦して、困っています。

親子の歴史を一言で表すと『**潔癖な母とズボラ娘の仁義なき戦い**』といったところでしょうか。

声をかけないと動かない、改めないのは昔からで、今もその特徴は変わりません。

また、自閉の特徴から、心のモヤモヤを自分から訴えません。目の前の苦手なものは大騒ぎしアピールできますが、悩み事は黙って飲み込んでしまいます。

今後出てくるであろう、女性としての悩みや性の疑問を、分かち合う友人がいないことは親として心配するところです。本人のペースに任せても、友人を作ろうとはしません。

だから、**そんな場に繋げていくのが、親の役目**だと思っています。

本人にあった場を探して連れて行くと、ちゃんと楽しめるのです。連れて行くまでは嫌がりますが、良いところだとわかると、また行きます。

地元的女子グループに連れて行ったところ、今では大切な居場所になっています。このように、本人が「また行きたい」と思う場所を見つけることが、私の役目です。

水は高いところから低いところへ流れます。本人は悪気無く、楽な方へ流れるのです。**親の役目は治水工事のようなもの**で、本人に合う場所と人に繋げていく役目だと思います。

今年の夏、ガイドヘルパーさんに、スイミング教室の送迎をしてもらいました。本人と合う方を慎重に探したところ、この作戦は大成功し、夏の暑さが苦手な子が、35℃近くある日に、親と離れて楽しく過ごすことができました。

親だけが本人の味方ではなく、ウチの子を助けてくれる人になるべく沢山繋げていきたい。沢山の『安全な関係』に囲まれ、素敵なレディになるよう大切に育てていきたいと思います。

上手に服を選べない！

娘さんの着る服を、毎朝選んでいますか？

「娘の服を毎日選ばなきゃ！」と苦勞するお母さんは沢山います。制服がない小学校時代は親子共に受難の時。周りの女子がオシャレになっていくにつれ、お手伝いする親も一苦勞のようです。

親御さんの  
『困った!』



もう高校生ですが、親が服を選んでいきます！

三寒四温がわからない。気候によって服が選べない。

忙しい朝に短時間で服を選ぶなんて期待できない。全ての服を引っ張り出すと思う。

本人に服を選ばせたら、全身プーさん柄になってしまう！

服を選んでいることを、先生に「お母さん過保護です」と注意された…。

親だってやりたくない。娘が周りから浮かないように必死でやっている。

気温の変化に合わせて服を脱ぎ着できない！汗でびしょびしょになっても上着を脱がない！

スカート履かせると叱る事が多くなるから、いつもズボンです。

服選びは母任せ。今時の流行りなんて母もわからず、服売り場で呆然。

母親が服を選んでいたら、同級生に「センスが古い」と言われた…。



絵・沖野紘史

## 服選び、焦って自立させなくてもいいじゃない

もし娘さんが上手に服を選べなくても、珍しい事ではありません。中高生になれば制服になりますし、ふとしたきっかけで急にオシャレに目覚める子もいます。

大きくなって、恋に目覚めてからの方が、覚えが良いかもしれません。自立を焦らず、『教えるタイミングを待つ』ことが大切です。

こうしたら  
うまくいった!



コーディネート  
を絵合わせで教えた。

当時流行していた着せ替えゲームに夢中になるうちに、自然に色のコーデを覚えた。

ティーンズ雑誌は情報がゴチャゴチャして判りにくい。マニュアルみたいな雑誌を探した。

服装の一種類だけ、自分で選べせた（トップスだけ、とか）。

無難な服のパターンを教えた。

気温に合わせた服の組合せをパターンで考えた（風邪をひかなくなった!）。

スカートとズボンが一体型のファッションや、レギンスを教えた。足、全開でも安心!

色のパターンを教えた。靴下の色をトップスの色と合わせるとおかしくないよ、とか。

特定の服にこだわる子は、何枚も同じ柄の服を買って着まわした。



レギンスなら、足を開いても安心でおしゃれ!





## かながわ A スタッフから一言

身だしなみって非常に重要ですよ。  
特に社会に出ると、外見で人を判断される場面が増えてきます。  
身だしなみは、その人の内面を映し出すと言われています。この章の話の通り、大人の女性として、オシャレでなくても最低限の身だしなみの配慮は必要なんですね。



## うちの子、早熟？

第二性徴の最初の大事な変化は、乳房の発達です。海外の研究では、発達障害のある女子は早熟の傾向があると報告されています。

まだ小学校低学年なのに、胸が膨らんできた娘さんもいました。

同年齢の女子より、発育が早い子もいるようです。



親御さんの  
『困った!』



うちの娘、胸の発育が早い気がする。  
でも、ただ太っているだけかも…？

発達障害だと、身体が早く成長するの？

小2なのに胸が出てきた。  
贅肉なのか乳房なのか、区別がつかない…。

ワイヤーを痛がって、ブラジャーを着けたがらない。

不器用な我が娘。  
ホックを止めようにも、背中に手が回らない！

本人のこだわりで、女性らしい下着を付けることを嫌がる。

### 保健師さんに質問！

「乳房なの？贅肉なの？」見分け方は？  
ぼっちゃりしている子は、乳房か贅肉かわかりにくいですね。  
触ってみて、「コリッ」としているのが乳腺。  
乳腺が発達してきていたら、二次性徴の証です。  
ブラジャーの準備をしましょう。



## 初めての女性下着を選ぶ

お子さんの中には、ブラジャーで苦戦する子もいます。

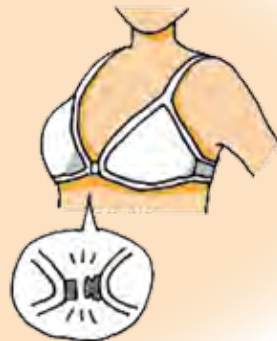
ブラジャーの種類はたくさんあり、お子さんが無理なく使える種類を選んで購入されている親御さんもいました。

**娘さんによっては下着の相談を自分からできないので、**お母さんの方から「一緒にお店に選びに行こう」「手伝うよ」と声をかけるのもよいかもしれません。

こんな物を使ってみた!



感覚過敏があったので、ワイヤーブラではなく、スポーツブラを試した。



不器用でうまく着用できないので、前ホックタイプからトライした。

一度、嫌なイメージが付くと修正がきかないので、簡単なタイプから始めた親御さんが多かったです!



どの女性にとっても、初潮は身体が一番大きな変化の一つ。驚き、混乱し、怯えるものです。発達障害を持つ女子と親御さんは、実に様々なことに悩まされます。

## 生理周期で不安定になる！

女性の中には、生理前に気持ちが不安定になる方がいます。

PMS(月経前症候群)とって、これ自体は病気ではありません。

**発達障害の女子の中に、PMSの症状を強く出す子がいます。**

身体感覚の過敏性を持つ子はPMSの影響を過度に受けやすく、不安になりやすい子は、理解できない感覚の変化に混乱するためです。

## 「ナプキンがゴワゴワして痛い！」と嫌がる

発達障害のお子さんによっては、皮膚感覚の過敏性から、市販のナプキンに反応を示す場合があります。

**使い捨てのナプキンの中で、過敏性の出にくいものを探してみましよう。** メッシュタイプのもの、綿のような感触のもの、様々です。最初のうちは、母子で一緒に探すことも良いかもしれません。

### 保健師さんのオススメ！布ナプキン

布ナプキンは、最近見直されている生理用品です。肌の負担が少なく、感覚過敏の子が利用しやすいのです。

また、細菌やウイルスの進入を防ぐ働きをするおりもの(帯下)を吸収しすぎないことも良い点です。

洗濯は手間ですが、本人が行うようになれば、身体の変化を実感する手立てにもなります。

昔に比べて、取り扱いも楽になり、デザインもかわいいものが増えています。ぜひ調べてみてください。



## 初潮を迎えていない子に、生理をどう教えるか

イメージが苦手な子、新しい経験が苦手な子に、生理をイメージさせるのはどうしたらいいでしょうか。

「保健の授業では、生理の構造がわかるだけ」「一体何が起きるのか、教科書では理解しにくい！」と感じる親御さんもいます。

**理屈でわかる子には理屈、具体物でわかる子には具体物で、生理とは一体何が起きるものか、教えましょう。**

言葉では理解できない子に、「自分のを見せました！」というお母さんもいます。ナプキン会社のホームページや、無料冊子を使うお母さんもいました（参照；P-3）。

また、初潮についても、『何が起きるのか』、具体的に教えることも大事です。『生理＝血』という情報から、真っ赤な血が出るイメージしか持てない子もいます。

例：「下着に染みがつくんだよ。染みは赤だったり、赤茶だったり、濃い茶色だったりするよ…」

実際の初潮は、赤茶や濃い茶色であることが多いのです。

**初潮が来たら、お母さんかお姉さんか、信頼できる大人の女性を呼ぶことも、忘れず伝えておきましょう。**

### 父子家庭の場合 ～ お父さんが下着の世話なんてできない！～

お父さんが身体の変化や下着の話を娘さんに直接できませんよね。

親戚やご近所で、娘さんが信頼し、相談できる女性をあらかじめ探しておきましょう。

学校の先生に協力いただくことも良い方法でしょう。



# 生理についての『困った!』と、支援者・親御さんのアイデア

## 生理についての『困った!』

まだ小4だけど胸が膨らんできました。初潮がくることもあるのでしょうか…。

本人が『生理痛』というもののイメージができず、しばらく「うちが出ない」と便秘の訴えをしていて、初潮に気づくのが遅れました。

下着を汚してしまわないか不安がって、**毎日ナプキンを使う娘**。皮膚がかぶれないか心配です。

空気を読むのが苦手な我が娘。**男子に見えないようにナプキンを持って、トイレに行く**なんてミッションは、絶対こなせない!

修学旅行に生理が重なりました。**お泊りの時に、布団を汚してしまったらどうしようかと、パニック状態**。休むことも考えているようでした。

**なかなか、ナプキンを交換しません**。出血が少ない時は、「まだ汚れていない」と交換しません。

**男家族の前でも生理の話をする**のを、止めた方がいいのでしょうか。なんと行って止めたいでしょうか。

**生理で汚れた下着を自分で洗いません!**当たり前のように親に洗わせます。ばれないように、こっそりと洗濯機に入れてあります。血がいやなのでしょうか。

支援級にいる娘。担任が男性で、生理の処理を相談しにくいようです。

## 支援者・親御さんのアイデア

多くの子は、乳房が膨らんで来て陰毛が生えたら1~2年以内で初潮が始まります。

生理痛と腹痛の違いをイメージがしにくい子もいます。どのあたりが、どんな風に痛むのか、具体的に教えましょう。(例:「おへその下が、じんじんして苦くなるよ」)

本人が神経質な時は、失敗に大らかな態度を親が取りましょう。周期表などを使って周期を予想させましょう。

ナプキンポケット付きのサニタリーショーツが売っています。あらかじめ家でナプキンを入れて登校しています。便利です。



パンツ型ナプキンが便利です。全方向、カバーしてくれます。(ちょっと高いので旅行の時だけ!)(親)



交換のタイミングを具体的に伝えましょう。(例:「ナプキンが汚れていなくても、トイレに行ったら必ず替えます」)

叱るよりも、「女子トークだから、パパのいないところでね」などと、家族の中でのルールとして伝えてみましょう。

血や汚れを極端に嫌がる子もいます。しかし自分で下着を洗うと現象的に生理を理解する大切な経験にもなります。やり方が判らず言い出せないようなら、方法を具体的に教え、なるべく自立して洗えるようにしていきましょう(保)。

養護教諭や副担任等、相談する女性教諭をなるべく決めてもらいましょう。

## コラム 月経とのつきあい方 ～目に見えない身体の変化を『見える』形に①～

加藤 敦子 （発達支援研究所 Mana 代表 保健師・臨床発達心理士）

月経は、周期的に来ますが変動しやすく、個人差が大きいものです。

月経周期による身体の変化を認識して必要な対応をすることは、自閉症スペクトラムの人にとって、とても難易度の高い課題といえます。

月経の仕組みや現象を学んでも、その知識を自分の体調や現象と結びつけるのは、大人の女性でも難しいことです。

『将来、自分の身体を管理できるようになるために必要なことを教えなければ』と思っても、実際は親も子どもの変化に戸惑って、気持ちが引き気味になってしまいます。

そこで、目に見えない身体の変化を『見える』形にし、変化に向き合う力を育てる方法を2つ提案しましょう。

### 1つ目は、**下着を自分で洗うことです。**

月経周期とおりもの（帯下）は密接な関係にあり、身体の状態を知るための『目に見えるサイン』です。汚れた下着を自分で洗うことを通して身体に関心を持たせ、身体の変化を教えることができます。汚れていなくても毎日洗うことで変化も分かってきます。「下着は汚れたまま出すと恥ずかしい」と教えると、プライベートゾーンの理解につながり、自分で汚したものを自分で始末する自立心の育ちも期待できるかもしれません。

2つ目は、**基礎体温表をつけること**です。月経直前の週は一般的に心身は不安定で、この時期に生活の中でトラブルを起こす人は珍しくありません。

基礎体温は、本人の意識以上に身体の基本的な状態を教えてくれるので、基礎体温と共に、その日の気分や出来事などを簡単に（記号化してもいい）記入すると良いでしょう。パターンが見つかれば、対策もできるかもしれません。

基礎体温表を付ける際は、自分では何が大事な記載か判断が難しいので、母親が娘と一緒に記録していくことが大切です。







## ◆◆◆ かながわ A スタッフから一言 ◆◆◆

生理について、こんな色々なアイテムや色々なアイデアがあるんですね。

初潮は、生まれて初めての現象でイメージしづらい分、アイテムを使って教えてもらえるとうわかりやすいですね。

親御さんにとっても、初めての経験で戸惑うかもしれません。だけど娘さんと丁寧にやり取りしながら安心して迎えられると良いですね。

## ◆◆◆ かながわ A スタッフから一言 ◆◆◆

小4の最後の頃、学校で女の子だけ集められて、生理の話を聞きました。

初めて知ったことを家に帰り母に話すと、母の反応があまり良くなかった…と記憶しています。

『この話、しちゃいけない?』と幼心に感じ、封印しようとした気がします。

幸い私は、生理痛や不順などのトラブル無く過ごせましたが、何か問題があった場合、母に相談できただろうか…と考えてしまいます。

なので、家庭では自分の経験を生かし、生理の話や性の話はオープンにしています。

「母はこう思う」「母の知識はここまで」とザックバランに伝えることと、娘の話をとりにあえず聞く、ということのポイントにしています。

母となんでも話せると、ちょっと安心かな～と思い、日々実践中です。

## ◆◆◆ かながわ A スタッフから一言 ◆◆◆

女性の生理的な部分は男性にとっても未知の世界です。ある意味で、当事者の方々とおなじく、具体的に言ってもらわないと分からない世界でしょう（言ってもらってもわからないことがたくさんあるのですが…）

父親に協力を求めるときに、具体的に欲しい配慮を伝えることも、必要かもしれません。



絵・KRA

## 第 5 章 公私の区別を伝える

発達障害のあるお子さんは、公の場で「あれ？」という振る舞いをしてしまうことがあります。つい制止しがちですが、多くはその行為が悪いのではなく、場に合っていないのです。

### 身体で見せない場所を教える

胸やお尻といった、身体の大事な場所を『プライベートゾーン』と言います。

発達障害の女子の中には、プライベートゾーンを隠すのが苦手な子がいます。

「足を広げて座ったら恥ずかしい！」と叱りやすいところですが、なぜ胸やお尻を隠すか、合わせて伝えることが大切です。



「水着で隠す場所」と伝えると判りやすい

### 私の胸とお尻は「恥ずかしい」？

プライベートゾーンをなぜ隠すか。それは「**大事な場所だから**」です。

『恥ずかしい』『だらしがない』という叱責を重ねると、“胸やお尻は怒られる場所”と思い込む子もいます。

ある女子は、身体をいたずらされたことをずっと親に打ち明けられませんでした。「怒られる場所」を触られた私が悪い」と誤解したためです。

「大事な場所だから、守らなきゃいけない」と正しく伝えることで、『自分の身体は大切』という意識に繋がります。  
(P-3 に、これについてをうまく教える教材を紹介しています。)

## 場や相手を選んで話す、行動する

身体だけではなく、話題や行動にも、ふさわしい相手と場を考えなければならぬことがあります。

### 公私の例

相手や場を選ばない …… 「風邪をひいてる」「今日は調子が悪い」と言う、手を当ててあくびをする

相手や場を選ぶ …… 「おしっこをするところが痒い」と言う、生理のこと、精神的なこと、家族の問題を話す、鼻をほじる、あくびをする。

どこで、誰となら良いのか、具体的に教えましょう。

生理の話は、相手が男性では気まずい話題ですが、

**母親と二人で話し合うことは、大切な性の教育になります。**

安全に話せる場所と時間を決めて、『女子トーク』

『ガールズトーク』と名前を付けると良いでしょう。



「安全でない場所で話すときは、内緒話でね！」と伝えるのも良い

## 場にふさわしくない行動を繰り返す時は

場にふさわしくない行動だと娘さんが理解しているのに、その行為がやめられない時は、『なぜそんな行動をするのか』、娘さんの立場で考えてみてください。

ある親御さんが、こんな話をしてくださいました。

娘とエレベーターに乗ると、人がたくさんいるにも関わらず、大きな声で「今日のご飯なあに!？」と何度も聞いてきた時期がありました。

「お家のことは小さい声で話して」と伝えても、すぐに同じ質問をします。とても恥ずかしかったのですが、ふと気付いたんです。満員のエレベーターで、すごく緊張してる娘に。

大声で「今日のご飯は?」と聞いたのは、きっと緊張から逃れたかったのでしょう。

公私を理解させることも大事ですが、「なぜ、こんな困った行動をするのか」を考える視点を忘れてはいけないと思います。

「困った行動」をとる時は、娘さん自身が「困っている」のかもしれませんが。

「どうしてだろう」を、一緒に考えてあげることが何より大切です。

## コラム ガールズトーク！母と娘の特別な時間

川並 かおる（幸町クリニックなごみ 臨床心理士）

いきなり質問です。娘さんに『抱き合う』『キス』『セックス』『ペッティング』といった言葉を自然に言えますか？

では、パパや男兄弟のいる所、あるいは外で、娘さんから上に書いたことばの意味を聞かれたり、口にされたらどうしましょう。

前半二つは辛うじてOKでも、後半二つは厳しいですね。

もうひとつ、「ママ、私、今日生理でね…」とパパのいる所で娘さんが話し出したら、どうしましょう。

**『それはね、ガールズトークである話題だよ。』** お外やパパ達のいない所で、二人っきりでしましょうね。

さあ、お茶とクッキーでも用意して話しましょう。  
面と向かって話すのは照れちゃうので、性教育の可愛らしい絵本でもあるといいですね。本について話す形で、大事なことを伝えて行きましょう。  
例えば、

『抱き合う』 → 『ハグ』

『ペッティング』 → 『プライベートゾーンにタッチする』

『セックス』 → 『エッチ』

と言い換えるのもいいでしょう。

『女性同士の特別な時間』、『男性には秘密の時間』とすると、叱ることなく楽しい雰囲気でも、身だしなみの話ができます。





## ◆◆◆ かながわ A スタッフから一言 ◆◆◆

言葉を変えると見方が変わり、見方が変われば意味自体が変わっていくものなんです。

良い意味で、ネーミングや呼び方は大切。

それぞれのセンスや趣味の見せ所で、トークタイムに良い時間を付けてみてください。

## ◆◆◆ かながわ A スタッフから一言 ◆◆◆

普段人前で話せないような内容だからこそ、伝える場面や内容など、困ってしまうことが多いと思います。

『ガールズ・トーク』として話せる枠組みを設けることで、母も娘も安心して話ができますね。

## ◆◆◆ かながわ A スタッフから一言 ◆◆◆

『TPOに応じた〇〇〇』という言葉聞いたことがあると思います。

このTPOは、Time（時間）、Place（場所）、Occasion / Opportunity（場合）の頭文字をとって、

『時と場所、場合に応じた方法・態度・服装等の使い分け』という意味です。

でも意外と、TPOの判断はあいまいで難しいのです。

なぜこのTPOが必要なかわからない場合は、ご家族をはじめとして身近な人に聞いてみましょう。

TPOを上手に使いこなせる大人の女性を目指していきましょう♪



## 友だちに誘われても休日に遊びに出かけない

学校での友だち関係は、家庭からは見えにくく、気になるものです。親御さんが語った悩みは実に様々でした。

「貴重な友人は大事にしてほしい」と親は切に願うものですが、発達障害のある子の中には、友だちと学校外で会おうとしない子もいます。集団に入ること自体に、気疲れするのかもしれません。

**「学校でうまくやってるから休日くらい独りを満喫させて」と**言った娘さんもいました。

学校に毎日元気に通っているなら、一人の時間を過ごせることも大切です。ゆくゆく、青年期の大切な余暇に繋がることもあります。

## 学校が大好きだった子が「学校つまらない」と言い始めた

小学校低学年の頃は笑顔で学校に行っていた子が、高学年頃から表情が悪くなり、行き渋りが出るようなケースをたまに耳にします。

思春期になると、発達障害のある子も前よりも周りに意識を向けられるようになります。時に自分だけ特別な扱いされ、うまくコミュニケーションできないことに気づくことがあるかもしれません。

言葉にならない『困った』サインを見逃さないようにしましょう。

お子さんの  
『困った!』  
サイン

- ◆ 学校から帰ると表情が暗い
- ◆ ため息が増えた
- ◆ 「なんで自分ばかり注意されるの？」  
と言うようになった
- ◆ 自分ばかり苛められる、と言う
- ◆ 友達や学校に回避的になる  
(ゲームに没頭し外出が減る、重大な宿題を忘れる)
- ◆ 母親に依存的になり、過度な命令や攻撃が多くなる

## お子さんの異変に気づいた時は

問題に気づいたとき、娘さんに問いただしてもうまくいかないことが多いようです。

学校の先生や親しい同級生から、情報を集めてみましょう。

『困っていること』を推測して、信頼できる人に相談しましょう。

親御さんや当事者が語った『困った!』の一部を紹介します。

### 友だち関係の『困った!』

高学年になり、男の子の乱暴な言葉を文字通り受けとってしまい、男子を怖がるようになった。

家に帰るとぐったりしている。周りから見て普通に振舞っているようでも、行動は『**周りのものまね**』。必死で周りに合わせている。

小学校高学年の頃、周りと違うとなんとなく気づく。「普通」になれないことにとっても苦しむ。

本人は変わらない。周りの子が成長し変わってしまう。話が合わなくなっていく。

受身タイプの娘。実は**親分タイプの子に強烈な上下関係**を強いられていた。

大人になり、ふとした時「あの時、いじめられていたんだ」と気づく。**まるでパズルのピースが急に集まるように**、過去の体験が次々と「いじめだった」とわかり、苦しくなる。



小学校高学年から、男女別々に遊ばねばいけない。男子と気が合う娘にとっては、急に友達が離れたようにみえた。

本人は変わってないのに周りの子が成長し変わってしまう。話が合わなくなっていく。

小5になったら、周りの子が本人の振る舞いに、助言や注意をするようになった。言われ続ける本人にストレスが溜まって、ある日、「学校やだ!」と爆発。

こういった感情が嫌な経験として、後々にまで記憶として残ってしまいがちです。

もしも本人が苦しんでいる時は、家庭と学校で、本人をどうサポートできるか相談しましょう。

親グループの親御さんたちは、こんな風にサポートしていました。

## こんな風に 応援した！

親が「他の子と同じように…」と焦るのをやめた。

ティーンズ雑誌は情報がゴチャゴチャして判りにくい。  
マニュアルみたいな雑誌を探した。

発達障害の子どもグループに定期的に参加し続けた。お互い気を遣わなくていいので、気持ちが発散できるようだった。

ある日、本人が「藁人形作っていい？」と深刻な顔で聞いてきた。答えに迷ったけど、「一緒に作ろう！」と言った。  
すごくほっとした顔になった。

近い障害を持つ女友だちが良い理解者になった（特性が似た友だちは一生の親友！）。

**無理に周りに合わせなくていい、あなたはあなたなんだ、と伝えるようにした。**

**「みんなと仲良くしないでいい！」「仲良くなれない子はある！」と、思い切ってはっきり伝えた。**  
言われた本人は、とても安心した様子だった。

年の離れた子や同じ趣味の大人と友情を育ませた。  
（大切なのは、『本人が気を使わずにいられる相手』！）

同じクラスで唯一仲良しの女子に、クラスの状況を教えてもらった。

学校の友達が進級ごとに変ってしまう。親の会や療育グループの友だちは、長く付き合える。  
学校でうまくいかない時期に、とても大事な場となった。



理解してもらえた、協力してもらえた経験が、後に他のことで困ったときに、また誰かが支援してくれるかもしれないと相談するエネルギーになります。

問題が起きた時に、親グループの方々は、『気持ちを受け止める』ことを大切にしていました。

問題の原因を探ることも大切ですが、娘さんの愚痴に対して、「わかるよ」「それは腹が立つね！」「辛かったんだね」と寄り添う発言をしてみてください。

辛い時、身近な人に『気持ちをわかってもらう』のは、どんな子どもにも、心の栄養になるのではないのでしょうか。

## コラム 理解ってあげて！ ことばに翻弄される辛さ

川並 かおる （幸町クリニックなごみ 臨床心理士）

「ババア、名前なに？」ある幼稚園に行った時、年長さんの可愛らしい女の子に、こう聞かれたことがあります。

こんな風に唐突に「ことば」の攻撃を受けた時、咄嗟に身を守る術を、発達障害の子たちは知りません。

「死ね！」とお友だちに言われたのを間に受け、「私が悪いの、ママ、あの子を怒らないで」と言った3歳児。

「あなたはネコよ、私の言ったとおりにしなさい。喋っちゃダメ！」と、遊びの間中、黙らされた小学生。

「あんた一体どっちの味方なの！」二人の女子の間で、双方の悪口に、訳もわからず相槌を打っていただけなのに、いつの間にか結託した二人から、詰め寄られた中学生。

切ないなあ、辛いなあ。何か悪いことをしたわけじゃないのに、攻撃されてしまう自閉症スペクトラムの女の子達。

自分の「こうしたい」がよくわからないから、つい相手に合わせてしまう。相手の言ったことを「ことば」通りに受け止めてしまう。利用するのにこんなに都合の良い相手はいません。自分の言うなりに動くし、反撃しない。自分から離れても行かなければ、無視もしない。

**彼女達は自分の身の守り方を知らないだけ。**傷ついているのに、怒っているのに、自分の気持ちがすぐにわからない。時間が経ってから「あー私、意地悪されていたんだ」と気づきます。でも時すでに遅し。相手は忘れちゃっています。こんなことの繰り返し。気づかないうちに人間関係でストレスを溜めていく。それなのに頭の中では、小学校入学の時の「みんな仲良く」という校長先生の声が鳴り響いている。

「ババア」と言われて、私は自分を守りました。「人に名前を聞く時は、『名前教えて』と聞くものよ」と伝えました。さあ、その子は私の言ったように聞いたでしょうか？更に、悪態をついたでしょうか？想像してみてください。





## コラム 問題なく見える子ほど、理解の手を

相良 雅子（神奈川県発達障害支援センター嘱託 精神科医）

支援センターには、今日も多くの人々が来室される。

「他の人が何を言っているかわからない」「仕事の覚えが悪く、仕事を辞めざるを得なくなった」など、様々な悩みを抱えて相談に来られる。

そんな悩みを打ち明けてくださる女性たちに、学校時代の様子を聴いてみると、驚くことが多い。

成績は優秀、時には学級委員をしていたという方もいる。活発で天然キャラとして名を馳せ、ある時はお笑いの真似をして大受けしていたなど。

けれども、そのうち学年が進むにつれ、同級生は少しずつ大人になる。相談に来た女性たちは、相変わらず勉強はできるものの、お笑いをしてもらって顔をされ、ぽつんと教室の片隅に一人取り残されてしまう。

おしゃれや男の子が一体どんなものかよくわからない、会話の流れについていけない。それでも「仲間はずれになりたくない」となんとか皆の中に入って、とりあえずニコニコ過ごしてみる。周りの話に「なぜ？」質問したくても、阿吽の呼吸で盛り上がる会話にはついていけず、うっかり質問しようものなら最後、「この子変わっているよねえ」とレッテルを貼られ、そのうち何事にもお呼びがかからなくなる。よくわからないまま「自分が悪いのかな」と結論に至り、周りの世界を拒絶したり…。

**一見、問題が無く見える朗らかな『天然ちゃん』は、『天然』の二文字で本人の辛さが見過ごされてしまう。**

からかわれてもニコニコしているから、周りの大人さえ見過ごしやすい。そのうちに本人の中で漠然と、「人は自分を助けてくれない」という意識を植え付けてしまうとしたら、大変なことだ。

彼女たちの気持ちを、誰かが気づいてやるのが、思春期の多感の時期には何より必要かと思う。



絵・深谷美月

## コラム 私の勤務先にお出でになる娘さんとお母さんたち

川並 かおる （幸町クリニックなごみ 臨床心理士）

病院に初診で来たお母さんと娘さん。ピッタリとくっついて座り、楽しげにお喋りしています。発達障害をベースに持つお子さん達の中で、どんな人たちが病院に来るのでしょうか。一体何が問題で来ているのでしょうか？

**気に入らない事があると物を投げる、壊す、暴言を吐く、果ては殴る蹴る。**

え？そんな関係なの？待合室での穏やかな様子とは全く違うではないですか。

思春期は子どもたちが親から徐々に離れて行く時期です。どんな子どもも心が大きく揺れます。が、多くは同年齢集団の中に自分の居場所を見出し、友人関係を強めて行きます。発達障害がベースにある子ども達で親からの離陸に失敗する子もいます。

つまずいた子どもに気付いた時、親は手を差し伸べます。残念な事に、転んで立ち上がれなくなった頃に助け船が開始したりするので、家で対処することが難しい段階になっている事もあります。

手を差し伸べる母を娘はアミーバーの様に取り込み、自分の手足の様に使い始めます。そして、『ことば』にしなくても自分の考えはお母さんに伝わっている筈なのに！と怒り、うまくいかないのはお母さんのせいだ！と当たり散らします。そんな二人を引き離そうとすると双方に強い痛みが生じるようです。

娘がお母さんを取り込んでいるだけではなく、それまでの娘と過ごした日々の記憶や、元に戻って欲しいという願い、「私がこんなに苦しいのはお前のせいだ！」という糾弾を恐れ、罪悪感も刺激され、お母さんも娘から離れられず、顔色を窺うようになります。

怖がらないで下さい。みんながそうなるわけではありません。

**私は私、あなたはあなた、別々の存在だよね、**  
という事を覚えておいて欲しいのです。

生まれる前はお母さんと『ひとつ』だったけれど、今は『ひとり』『ひとり』なんです。

別個の存在だからこそ、サポートもその子に合ったものを考えられるし、一緒の時間ももっと素敵になるのです。



絵・KRA

## コラム 学校での発達障害児への支援 ～支援をしていく時のポイント～

橋爪 京子（平塚養護学校 教諭）

子どもは誰でも「よくありたい」という成長への願いを抱いています。勉強なら「分かるようになりたい」、友達とは「仲良くしたい」、「面白くて優しい先生がいい」など、子どもの願いはそんなすごいことではありません。

相談でよくあがる内容に、本人の学校での振る舞い方の拙さがあげられます。

その一つの原因は、事前に複数の情報の予測を立てながら判断をすることが苦手で、ピンポイントな物の見方をしてしまうためです。

相手の立ち位置に立って物事を考えることができず、『言葉』にのみ反応してしまうこともあります。

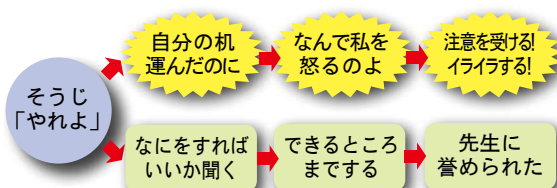
具体的な事例と、支援方法を紹介します。

### 【エピソード1】

その子は、掃除の時間に自分の机のゴミを運び、机の上に自分の荷物をだしていた。

そんな様子を見て、男子が「掃除やれよ！」の一言に腹が立ち取っ組み合いをしてしまった。

ここでできそうな支援は、次の通りです。



どっちにする？

- ① 「自分の机以外に何を運ぶのか？」といった掃除の仕方について教える。
- ② 大きな声で言われたことに驚いたこと（大きな声＝怖い）を手紙にして、男子に小さな声で伝えてほしいことを伝える。
- ③ フローチャートで、よりよい解決法ではない別の方法を一緒に考える。

また、情報を省略して記憶をするため、体験を一般化することが苦手です。そのため学校では、いつも予測外の出来事が本人の前に現れることになり、不安が誘発され、何が問題なのかわからず解決に至らないことがあります。

具体的な事例と、支援方法を紹介します。

### 【エピソード2】

毎日同じような学習内容なのに、何をするのか分からず不安がり、空想の世界に入ったり、椅子の下に潜ったり、廊下でしゃがみ込んで泣いたりしている。

ここでできそうな支援は次の通りです。

- ① 1日の授業の内容と活動場所をスケジュールの提示をしてもらう。
- ② ドキドキしたときの自己コントロールするやり方を一緒に考える。  
「深呼吸をする、お水を飲む、ストレッチをする、いい香りを嗅ぐ」など。
- ③ ドキドキしたら、どんな振る舞い方をすればいいのかを一緒に考える。

子どもの願いを形にするために、支援の選択肢をいくつか持つことは大切です。





「性のことを親が教えるの?!」

性の問題は、親にとって扱いにくい話題です。

親グループでも性の問題は「どこかで学んで来てくれないか…」と言う親御さんがほとんどでした。

しかし、話し合いで確認したのは、子どもに教える内容に、**性をタブーにしてはいけない**ということです。

性は、親と支援者が、逃げてはいけない支援課題です。



娘さんの“異性への目覚め”は？

“異性への目覚め”は様々です。

「小6の娘の関心はポケモンです！」という子もいれば、常に誰かに恋をしている子もいます。

親グループのお子さんの“目覚め”は概ね3つにわかれてきました。

	“モノ”が好き段階	“アイドル”が好き段階	“特定の人”が好き段階
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 特定の物やキャラクターに熱中。</li> <li>● 一方的に関わる、固執する。</li> <li>● パターン的に反応を求める。</li> <li>● 恋というより固執。</li> <li>● “フェチ”の世界。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● アイドルや目上の人など実際の人間が対象。</li> <li>● あこがれ、崇拜。</li> <li>● 胸が熱くなる感じ。</li> <li>● ドキドキ。ときめき。</li> <li>● 一人占めできないことを(なんとなく)理解している。</li> <li>● 性的な衝動は表面化しにくい。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 割と近い特定の人に向けられる。</li> <li>● 付き合いたいと思う。</li> <li>● 相手の気持ちを(たまに)考える。</li> <li>● 自分の気持ちを秘める。</li> <li>● 恥ずかしがる。</li> </ul>
周りの支援は	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 本人の中で完結する愛情。</li> <li>● 相手を巻き込むこだわりになることもある。</li> <li>● 接近する際のルールを決める必要があることも。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● アイドルや男性の好きなことを否定しない。</li> <li>● 漠然としたあこがれを認める。</li> <li>● アイドルグッズやコンサートチケットなどの費用は、自分のお小遣いの範囲内に徹底させる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 相手と仲良くなる方法を考える。</li> <li>● 異性と付き合うスキルを教える。恋愛相談。</li> <li>● 成就するための応援。</li> <li>● どこまで相手に許し、どこから許さないのか一緒に考える。</li> <li>● 安全なデートができるよう支援。</li> </ul>





『恋なのか、固執なのか』**区別がつかない**場合もあります。

「〇〇ちゃんが好き！」と一見『恋』に目覚めたようにみえて、自分の要求を一方向的にぶつけ、物のように振り回してしまうのです。

この場合、『恋』の目覚めの少し手前として、『こだわり』への支援が必要な段階かもしれません。

どの段階の『目覚め』であっても、異性との関係を学ぶチャンスとなります。「成功の秘訣はね…」と、接し方を教えてもいいでしょう。

## 恋の目覚めがゆっくりな子も

ある当事者の方は、「20代後半になって恋を知りました。それまで異性にトキめいたことはありません」と語りました。

発達障害のある女子の中には恋愛の目覚めがゆっくりな子もいます。思春期真ただ中でも、『“モノ”が好きな段階』の子だっています。

ペースは遅くても、誰かを愛することはきっとできるはずです。

## 女子の『恋愛トーク』は悩みの種

思春期では『恋愛』が話題になります。その話が楽しめる子もいます。周りの子に嫌われたくなくて無理に合わせる子もいます。

あるお母さん：「クラスの子に『好きな子いる?』と聞かれて、Noと言えない娘は、手近な男子の名前を言ってしまい、それがクラス中の噂になったことがありました。」



無理に自分を合わせようとすることで苦しむ子も。「あなたはあなた」のメッセージを。

大切なのは、**周りの子に無理に合わせなくていい**ということ。

あなたはあなた、というメッセージを伝えていきましょう。

## コラム 性のこと、親が教える大切さ

加藤 敦子（発達支援研究所 Mana 代表 保健師・臨床発達心理士）

日本人は性についてタブー視してしまう傾向にあるため、何も知らない子ども達が、正しい知識をタイムリーに取り入れることは難しいことです。

親も引き気味になる性の問題ですが、自閉症スペクトラムの子ども達は、特に何がどうなっていて、何をどうするのか、はっきり示してあげないとわからないことが多いのです。

身体がどんどん変わっていった本人はとても戸惑い、怖い思いをしているかもしれません。また逆に全く気にせず、社会的には隠すものを全く恥じらいもなくさらけ出してしまうことがあるかもしれません。

『社会的にまずいこと』が思春期以降の子ども達にたくさん“新たに”出てくるのです。だから一層、意識して教えていく必要があるのです。

「私に性教育はできない」と心配しなくても大丈夫です。専門的な知識が必要なこともありますが、**性教育で一番大事なことは『自分を受け入れ認め大事にすること』**です。身体に目を向けることをきっかけに自分を大切にすることを教えていくことなのです。

母として、また先輩の女性として伝えられることはたくさんあります。仲間や支援者とのつながりを支えにずっと性に向き合って共に生きていきましょう。

ガールズ・トークの時間が、性について教える時間にもなる。大切なのは知識よりも、本人らしさを認め受け入れること。



## コラム 人を好きになるのは極端に遅かった

### 成人当事者女性（レディを育てる親の会参加）

自分が人を好きになるのが極端に遅かったのは、生まれ持った障害のせいだけではありませんでした。

幼少期より、虚弱体質とアトピーのため、容姿にコンプレックスを抱え、家族にも辛い気持ちをうまく伝えられませんでした。

自分の周りの人は『自分にとって都合のいい人』という感覚しか持てませんでした。結婚も親から離れたたいという身勝手な動機です。**自分が大嫌いすぎて、とても人を好きになる余裕がなかった自分でした。**

その後、現在の私の体と心の具合を診てくださる先生との出会いがあり、私の体質改善と偏った思い込みの修正、人間関係の築き方を教えてもらいました。

もしこの出会いがなかったら、とっくに破綻してこの世にいなかったらと思うます。

そして、**20代後半でようやく初恋をしました。**相手は桜金造似の主人でした。こんな自分を家族にしようと決断してくれた主人に出会えたことは、人生最大の幸運だったと思います。

その頃、TVに出るアイドル顔の男性など全く心動きませんでした。後になって福山雅治に萌えるようになり、自分が結構面食いであることに気づきました。

女子の親グループ『レディを育てる親の会』では、『発達障がい者だって恋愛したっていいじゃないか』という講師の先生方のメッセージに、本当に励まされました。

私も負のイメージに傾きがちな発達障がい者の1人です。だからこそ、どうしたらまっとうな恋愛感情を育てられるのか、子育てを通じて考えています。

最近カウンセリングのおかげで、少しは自分を客観的に見られるようになってきました。自分自身のいろいろな気持ちに気づき、一番苦手な事ではありますが『相手の身になって考える』努力もしています。教育と経験で補えばけっして不可能なことではないと実感しています。

だからこそ子どもには、『苦手だから付き合わない』となる前に、『いろんな人といろんな経験するのって楽しいよ』と教えてあげたいと思っています。

## コラム 私が「恋してもいい」と思う人

成人当事者女性

**私は、人を『好き』になるという感覚がよくわかりません。**

そもそも感情を自覚することが苦手で、どんな感覚が「付き合いたいほど好き」なのかわからず、自分から誰かと「付き合いたい」と思ったことはありません。

今、私には付き合っている人がいますが、付き合い出すのはスムーズではありませんでした。

最初、相手の好意を全く気づかず、「変な態度をとる人だな」、「私のこと嫌いなんだ」と思い、周りの支援者に相談したのです。

「その人はあなたのことを好きなんじゃない？」と言われた時は、どうしていいかわからず、すごく困りました。

好きになれるか判らないまま二人で外出をしました。その帰り道のことです。私は家の鍵を無くしてしまい、ポッケや鞆をあれこれ探していました。彼が何気なく「さっきポケットに入れたよ」と言ったのです。この一言で初めて、「この人を『好き』になってもいいのかも」と思いました。

私は不注意で物をよく無くすのですが、いちいち指摘されると、ハラハラドキドキして、「迷惑をかけてしまった」と相手が怖くなってしまいます。

彼はその後もずっと私の不注意を責めなかった。自然な言葉でいつも気づかせてくれる人でした。不注意なことをしても、「また？」と言われないことに、とても安心しました。

**責められるのは辛いことです。**先に進むのが怖くなります。でも嬉しいことをいわれると、「よし、また前に進もう」という気持ちになります。

付き合って1年になりますが、未だに『好き』という気持ちはわかりません。

でも私が「恋してもいい」と思う人を聞かれたら、『安心と安全』、**責められないんだ、ここにいてもいいんだ**と思わせてくれる人だと思います。



絵・ひよどり

## 性のトラブルについて考える前に

不審者への対処や防犯対策を娘さんに伝授することは大切です。しかし、それだけが性被害の抑止に繋がるわけではありません。

**前章までに触れた女子支援の知識すべてが、性のトラブルを回避する重要なスキルになります。**

自分の身体を大事に思えるか、公の場で無防備ではないか、信頼できる仲間がいるか。全て、娘さんが自分の身を守る力になります。

そして、適切にヘルプサインを出すためには、**話し合える親子関係と、周りに助けてもらった体験を積むこと**が、最大の鍵になります。

## 他者との距離を守る ～サークルカリキュラム～

発達障害のお子さんは、関係に合わせて距離を守ることが苦手です。すぐに親密な行動をして身体の距離を保てない子や接触をされた時に、拒否すべきか判断ができない子もいます。

下記に紹介するサークルカリキュラムは、距離感を目で学ぶやり方の1つです。

### サークルカリキュラム

自分を同心円の中心に、関係が近い人物から遠い人物の名前を書き入れ、その関係にふさわしい行動を考えます。

顔写真を貼る、サークルの数を増やすことで、本人に合わせたサークルカリキュラムを作ることが出来ます。

※「赤い関係の人は、近づく挨拶だけだよ」などを教えます。





遠くなるごとに身体の距離は広がりますし、話題や言葉使いも変わります。

娘さんと一緒に、円の中に入れる人や行動を話し合うことで、他者との適切な距離感を学ばせることができるでしょう。

距離感が適切に保てることで、性のトラブルの予防に繋がります。

## 身の安全を守る方法を伝える

娘さんが身を守る方法を、**なるべく具体的に**教えましょう。

『はっきり嫌と言う』、『その場から逃げる』、『大声を出す』等、**具体的な行動**を伝えましょう。

ロールプレイングで教える親御さんもいます。

しかし、発達障害の子特有の、素直すぎる特性から、**咄嗟の状況で『嫌と言う』、『逃げる』ことは、練習を積んでも苦手です。**



受身タイプのお子さんは特に、相手を拒むことができない子が多いのです。

怖い目にあった時はどうするかも、必ず伝えましょう。

## もしもの時は、必ず相談することを伝える

「身の安全を守る方法は教えたのに、もしものことが起きたとき、親に相談することを教えていなかった」と言う親御さんがいました。

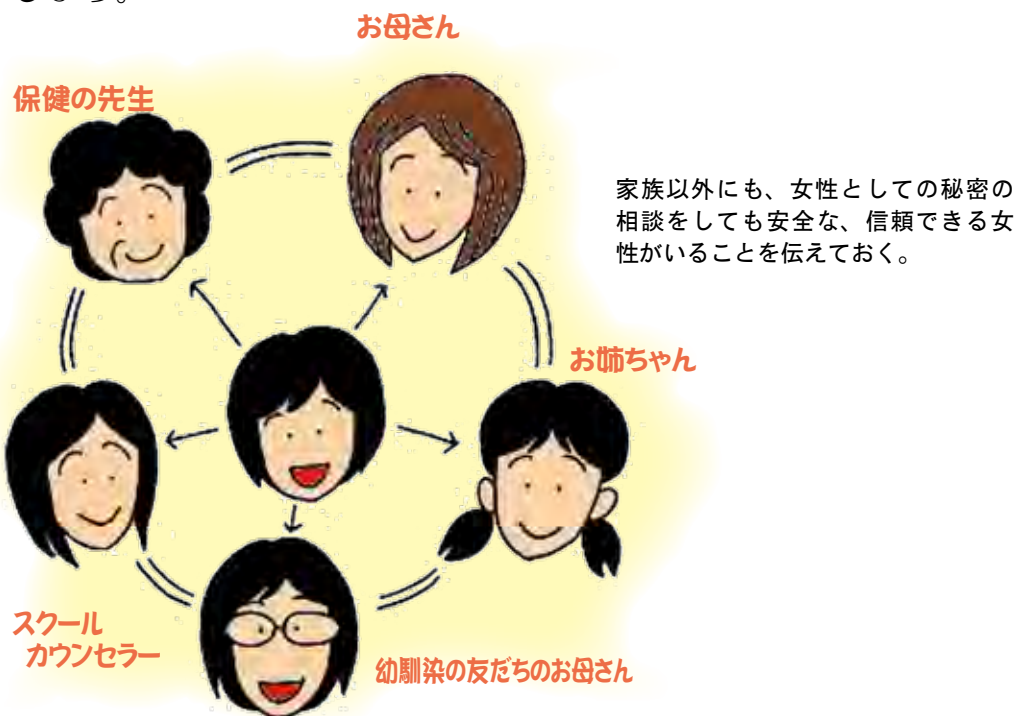
もしものことが起きた時に、お子さんから訴えないことがあります。

自分の失敗と強く思い込んだり、何が起きたか飲み込めないためです。



『もしものときは、必ず、なるべく早く相談をする』ことを、娘さんに伝えてください。

相談相手として、親以外にも何人か信頼できる人を教えておきましょう。



お子さんの中には、一見平然と被害に晒され続ける子もいます。辛くないわけではなく、**辛そうな振る舞い**ができないのです。また、**自分が傷ついていると気づけないこともあります。**

何か異変を感じた時に、周囲が積極的に本人を救い出す対応が非常に大切です。

辛そうな振る舞いができず、周囲に訴えられない子もいる。相談しなかったことを責めず、安全確保を最優先に。





## コラム 性のトラブルにまきこまれないために

堀江 まゆみ（白梅学園大学 教授）

発達障害のあるお子さんは、言葉を文字通りに捉えることや相手の気持ち（悪意）に気づきにくい等の特性から、性の被害にまきこまれやすいことが懸念されます。

「No」と言えない特性から、「写真をとらせて」と言われたときに断れず、ご本人も「断れなかった」という強い失敗意識から周りにヘルプサインを出せないこともあります。そういったリスクに対する支援の必要性と周りに求められる支援について考えてみましょう。

### ● 性トラブルの予防は『性の関係性支援』こそが大事

性トラブルと聞くと「うちの娘も被害にあったらどうしよう」「怖くて街に出せない」という親が出てきます。大丈夫、多くのお子さんたちが豊かに地域生活を楽しんでいます。性トラブルの予防や早期の被害救済には、日ごろの『性や人との関係性支援』を丁寧に培っていくことがいちばん。備えあれば憂いなし、です。

### ● 性被害にあわないためのワークショップ — 本人と親と支援者が課題を共有すること

本人と一緒に『性被害にあわないためのワークショップ』を行うことがあります。

- ① 被害認識の共有（どんなことが性トラブルか）
- ② 解決方法の共有（どうすれば避けられたか）
- ③ 「困ったら相談」の共有（誰にどう言うか）

の3つのポイントを本人と親・支援者で共有します。『NO』というソーシャル・スキル・トレーニング（SST）の意味もありますが、むしろ性トラブルの課題を親と支援者が本人を交えて経験しておくことのほうが重要です。できたら親以外の相談窓口の人にも参加してもらいます。被害はあなたのせいではない、こんなことがあったら親や『この人』に相談すればいい。被害にあう前に実施すれば、よりアンカー効果（最初の経験が繋ぎ止める）を発揮します。

### ● 性トラブルの相談は、性以外の『困った感』から始まることもある

もし性トラブルに巻き込まれたり被害にあった時、本人は性のことをダイレクトに相談してくるとは限りません。被害認識を持ってないか、どう言葉で表現していいかわからないからです。

ある親は発達障害のある若い娘さんが性被害にあったことを、本人の『お小遣いが足りなくて困っている』という相談から気付きました。

### 小遣いが足りない

- ▶ 加害者と本人2人分の食事代を本人がいつも払わされている
- ▶ 加害者Aがファミレスに誘う
- ▶ ファミレスのあとホテルに連れて行かれる
- ▶ **困っている、嫌だった**

という相談です。私たちも本人の「困った感」から芋づる式に、奥にある本当の被害を手繰り寄せることがしばしばあります。

### ● 本人の相談のもと＝『困った感』は日ごろの支援が育む

どんな被害でもそうですが、本人が相談してくれるのは『困った＝解決したい』感が起こってくれるからです。性や金銭、対人関係でもそうです。『あなたの体や性、小遣いはあなたの大事なもの』という日ごろからの適切な支援と経験があることで積み上がります。

### ● 相談されたときこそ、まずあわてない

親や支援者の中には、本人に「なんでも話してね」と言いながら、いざ相談されるとあわててしまい、「どうしてそんなところに行ったの!」と詰問したり叱ったりすることが少なくありません。もちろんあわてない親はいないのですが、相談されたときこそクールダウンです。

小さな被害はもしかしたら起こるかもしれない、起きた時には早めに救済できればそれがいちばん、という心構えも大事です。

「性トラブルなんて絶対起きちゃダメ」と思い過ぎることが、解決に向かう心の余裕をなくしてしまうからです。

### ● 聞き取りはオープンクエスチョンとクローズド・クエスチョンで上手に

本人から事実を聞き取るときは、オープンクエスチョンとクローズド・クエスチョンを上手く使い分けることが大事です。オープンクエスチョンとは5W1Hの質問のことで、クローズド・クエスチョンとはYes、Noで答えられる質問のことです。

事実を性急に聞き取ろうとあわてるとつい、「はい、いいえ」または「AかBか」の択一で答えられるような、親や支援者が回答範囲を限定した質問の仕方です。聞いてしまいます（それは〇さんね?など）。これを繰り返すと本人の中で『記憶の混濁』が起こり、何が事実なのか混乱してしまいます。

できるだけ「どうしたの? なにがあったの? それはいつ?」などのように、制約を設けず相手に自由に答えさせるような質問の仕方です。聞き取るようにしましょう。

オープンクエスチョンは難しいかもしれませんが、事実によって話を展開させたり思考を深めたりするためには、この両方をうまく組み合わせていく必要があります。



## ● トラブル内容を記録することが大事

本人の相談内容をはじめ何が起きたのかできるだけ多くの事実や証拠を集めておくことが大事です。携帯カメラで写真や動画を取ればいいですが、親や支援者が見聞きした事実をそのままに記録しておくことでも十分です。

いつ、だれが、なにを、どう言ったか、セリフのような形でそのままの文言で書き起こしておくこと、また場面や部屋の見取り図を書いておくことも大事です。あとで弁護士等と相談するときに有効な資料になります。

## ●性トラブルから『地域の中で守る』 一街の中の権利擁護の基盤作りを 性トラブルから本人を守るためには、

- ①セルフ・アドボカシー (本人が自分で自分を守る)
- ②インディヴィジュアル・アドボカシー  
(目の前の被害から親や支援者、街の中の人たちと一緒に守る)
- ③システム・アドボカシー (法律や組織で守る)

の3つのアプローチがどれも大事です。本人が嫌と言ったり、相談できることがいちはんですが、その場で言えないことも多いのです。むしろ周囲にいる親や支援者、街の市民がそのリスクに早くに気づき街中で声をかけ守る地域にしていくことが思う以上に効果があります。

本人が断れないでいる場面をみた八百屋のおばさんが、機転を利かせて「おばちゃんここで待っていな」と危険回避してくれた事例はあちこちであります。

障害の理解啓発＝トラブル予防支援、親や支援者に期待されるのは地域社会に向けたアドボカシー（本人の声を地域に伝える代弁活動）です。

今後はシステム・アドボカシーにも注目していきましょう。法的な対応や組織としての権利擁護が充実してくることは被害救済を早めることでも重要ですが、社会的抑止力としてトラブルや犯罪・被害の予防にもなるからです。

2012年10月1日には障害者虐待防止法が施行されました。『何人も障害者を虐待してはならない』、そのために、身体的虐待、心理的虐待、経済的虐待、性的虐待、ネグレクトが、家庭や福祉サービス利用時、雇用の場（会社など）で起きていたら、気づいた人は通報義務があり、各市町村の虐待防止センターへ早期に相談・通報し、本人を救済することが明記されました。

トラブルに巻き込まれ警察や検察と関わることになったときに、コミュニケーションが苦手な知的障害や発達障害がある人が不利になったり誤解されないよう、可視化や『立会人』の制度が必要であることが指摘され、一連の検察改革の中で、障害に合わせた取り組みが始まっているのです。

## 編集後記

本冊子は、平成 22 年度に開催された高機能女子の親グループ『レディを育てる親の会』で話し合われた内容をまとめたものです。

『レディを育てる親の会』の発足は、支援センターのスタッフの「発達障害のある女子に特有の問題をまとめてはどうか」という一言から始まりました。

生理や身体変化など女子特有の困り感を共有し、思春期の友人・恋愛関係、ひいては性被害・性犯罪に巻き込まれるなどのトラブルを予防するヒントを探したいという願いとともに、『レディを育てる親の会』の開催を呼びかけました。

1 年通して話し合われた内容を振り返り痛感するのは、成人期の深刻な問題を防止するために必要な手立ては、成人期までにほぼ終わっているということです。性被害の予防と防止に必要なのは、幼児期、学童期を通した支援全てです。保護者の方がお子さんの手を離さないことが、嵐のような思春期を迎えるお子さんにとって、一番の心の支えではないでしょうか。そして、それを取り巻く支援者に必要なことは、当事者と保護者の目に見えない苦労を、絶えず理解しようという姿勢です。

お子さんは、発達障害である前に女性です。女性特有の配慮や知識がなかなか得られないために、孤軍奮闘を強いられています。目に見えない苦労があることを認めること、そして労い一緒に考える姿勢が、何より大切ではないでしょうか。この冊子で触れた内容はまだまだ不十分ですが、当センター初の試みであるこの冊子が、支援の何かの手がかりになれば、幸いです。

最後になりますが、より多くの方に、この冊子を有効に活用して頂きたいとの思いもありますが、全国、多方面の方からのご質問やお問い合わせ、激励や叱責に対応することが難しく、ホームページ等での紹介は行いません。

この冊子がきっかけとなり、国や研究者の方々が、より高度・専門的な研究へと発展して頂くことを真に願っております。

神奈川県発達障害支援センター 永澤 優子 (文責)



神奈川県発達障害支援センター (かながわ A)

武井淳子、吉澤宏次、金子譲、松浦俊之、  
高田麻里、永澤優子、小西友美、芹沢枝理子

# レディを育てる 親と支援者たちへ

高機能自閉症スペクトラム障害を持つ女の子の支援について



レディを育てる親と支援者達へ

発行：平成 25 年 2 月  
作成：神奈川県立中井やまゆり園  
神奈川県発達障害支援センター  
かながわA(エース)

〒259-0157  
足柄上郡中井町境 2 1 8  
電話 0465-81-0288