

ライフスキルトレーニングと発達障害

平岩 幹男

Rabbit Developmental Research

ライフスキルとは生活していくために必要な技術を指し、それは子どもたちにとってはその時の生活の質を上げるだけでなく、成人になった時に自立できるようになることも目標である。ライフスキルには3つの要素がある。学習（学業）スキル（academic skills：AS）、社会生活スキル（social skills：SS）、運動スキル（physical skills：PS）である。これらがバランスよく習得されることは、発達障害を抱えているかどうかにかかわらず、すべての子どもたちにとって必要である。ただし発達障害を抱えている場合には、行動やコミュニケーションに社会生活上の困難を抱えることが多いこと、運動面でも発達性協調運動障害（DCD）などの合併が多いことから、ライフスキルの習得には特に留意する必要がある。

いうまでもなくスキルは習得するものであり、うまく習得できないことを叱られたり責められたりするものではないが、実際には家庭であれ学校であれ、できないことを注意されて自己肯定感(self-esteem)の低下をしばしば来しており、それがまた次の行動の動機(motivation)を下げるという悪循環に陥り、そして二次障害へとつながることもある。

ASについては発達性読み書き障害（ディスレクシア）は一般に考えられているよりも程度の差はあれはるかに多く、読むことについてのトレーニングや補助をすることによって能力は向上するし、ADHDでは持続的に努力をすることが苦手であったり、不注意のために成績が向上しなかったりすることがあるが、問題を小分けにして少しずつしていく、見直しの習慣をつけるなども役立つ。自閉症スペクトラム障害（ASD）ではこだわりや感覚過敏によって学習がうまくいかない場合には、環境設定や視覚入力を増やすなどの方法も使える。就学前で言語発達の遅れがある場合には状況に応じた対応が必要になる。

SSは発達障害を抱えている場合には社会生活上の困難に直結しやすい。大きく分けて行動の問題とコミュニケーションの問題に分かれるが、どちらも「できないこと」を繰り返し注意されていることが多い。「なぜできないのか」「どのように場面設定をしてできるための練習をするか」が重要である。ADHDにおける多動も、短時間の行動のコントロールを含めた自己コントロールを褒めながら行うことによって多くの場合には改善するし、ASDにおける一方的な話し方や不十分な会話的応答も場面を設定して練習することによって困難を軽減できることが多い。そのほかに忘れ物やこだわりに対しても多くの場合に、介入による改善が期待できる。

PSはこれまで軽視されてきたが、ADHDですわることは出来ても座り続けられない状況は、ADHDの症状そのものによっても見られるが、DCDでも見られる。DCDへのトレーニングについては現在、開発を検討中である。

（参考図書）発達障害児へのライフスキルトレーニング（合同出版2015）、自閉症・発達障害を疑われたとき・疑ったとき（合同出版2015）