

# 発達障害への心理療法的アプローチ

畑中千紘 (こころの未来研究センター特定研究員)  
Chihiro Hatanaka

## プロジェクトの始まり—— 発達障害と心理療法

近年、発達障害という概念が急速に注目を集めている。自分は発達障害ではないかと心理相談機関の門をたたく人は急増し、神経症的な主訴で来談するケースのなかにもその背景に軽度の発達障害が認められるケースが少なくない。これに対し、発達障害には教育・訓練的アプローチが有効で、心理療法はいじめや不適応など二次障害にのみ対応できるものと考えられていることが多い。おそらくこれには、発達障害が「疾病」や「傷害」のように治癒可能なものではなく、永続的な「障害」と捉えられていることも大きいだろう。つまり、発達障害は根本的に「変える」ことが難しいものであるから、具体的なスキルを教えることで生活を円滑にすることが有効な援助と考えられているのである。

ところが実際には、京都大学心理教育相談室をはじめ、発達障害に対して心理療法が有効に働いていると考えられる事例に出会うことも多

い。もちろん、心理療法によって完全に発達障害が「治癒」するというわけではないが、発達障害の人が生きている世界のあり方が変化するような事例を目にすることはそれほど少なくないように思われる。

しかし、このような心理療法の成果はプライバシーの問題があって一般には公開されにくい。そこで本プロジェクトでは、専門家による継続的な事例検討会や調査研究を通じてそのエッセンスを抽出することを試みてきた。これによって一般に公開できる形で発達障害の特性とそれに対する心理療法的アプローチの有効性を示すことが目指されてきたのである。

## プロジェクトの成果 1 〈発達障害の本質を捉える〉—— 主体のない世界

発達障害へのアプローチを考えるにあたり、その特性を正しく捉えることが必要である。筆者は、発達障害の人には流暢に話ができる人であっても他者の言葉を受けとり損ねることが多いことへの着目から、軽

度発達障害の成人を対象に話の聴き方に関する調査研究を行ってきた。その結果、人の言葉を無機質な音声データとして取り入れていて、他者に対してコミットする主体が感じられない場合や、他者の話を自分の考えや印象と混在させて取り入れるために、自他の区別がなくなっている場合などがみられた。これは、彼らが言葉の意味や物語を受けとめる「主体」として他者の前に存在していないことを示唆していると考えられる。

一方で、彼らにはここにこと愛想よく話を聴いているようでもあり、ある意味では状況に適応しているようにも見えた。このような表面的印象と、相手の話の「意味」を受けとっていない実態とのギャップは、彼らが周囲からネガティブに評価される一因となっていると考えられた。発達障害の支援を考える際には、適応的言動・行動のための指導に重点が置かれがちであるが、彼らが他者や社会をどのように体験しているのかについて理解しておくことがまず重要であろう。

この成果は「話の聴き方からみた軽度発達障害一対話的心理療法の可能性」として京都大学大学院教育学研究科に博士学位請求論文として提出され、受理されている。

## プロジェクトの成果 2 〈心理療法的アプローチのポイント〉—— 主体の発生に立ち会う

従来、心理療法はクライアントの“主体”を前提としてきた。“主体”



事例検討会のようす



プレイルームには、たくさんのおもちゃがある

とは難解な概念であるが、これは“自分のことをみる自分”とも言い換えられる。心理療法では治療者が問題解決のために直接働きかけたり客観的なアドバイスを与えたりするのではなく、クライアント自身が“自分で自分のことを考える”場を提供し、そのプロセスを共に歩むことが大切である。子どもの場合でも同様で、セラピーの中で自由に遊んでいるうちにその子のテーマが遊びの中に象徴的に表れてきて、子どもは治療者と共に遊びながら自分なりに問題に取り組んでいくことになる。

しかし上記の調査でも明らかにされたように、発達障害においてはそうした“主体”を想定することが難しいためにこのような展開が起こりにくい。それでは発達障害の心理療法ではどのようなことがポイントとなるだろうか。

まず子どものケースについて述べると、“〇〇ごっこ”とか積み木や粘土で何かを作るような象徴的な遊びは行われず、延々と砂をばらまき続ける、棚のおもちゃを落とし続ける、ミニカーを並べ続けるなど、同じモノや動きへの執着がみられる場合がある。治療者側もそこに何かのイメージや物語を見出すことが難しく、毎回のセラピーが単調な繰り返しのようになることが少なくない。また、治療者がモノのように扱われて関係を築くこと自体が困難に思える場合もある。そこではバラバラ、ぐるぐるの世界が展開されて「中心」

としての主体が想定できないのである。

このような子どものセラピーにおいては「融合と分離」がポイントとなる。遊びの中で「融合」状態が作り出され、すべてが一体となったカオスに「分離」が生まれることが子どもの主体の発生の瞬間と捉えることができるのである。たとえば、砂や絵の具や水がどろどろと混ぜられる遊びの後に、それを別々の器に分けていくような遊びへ移行するときなどは、融合から分離が生まれるポイントと考えられる。

また、終了時間になっても子どもがなかなかプレイルームから出ようとしないことがあるが、その際にも時間通りに部屋を出ることが重要である。その際に子どもが泣いたり叫んだりするならば、それは時間の終わりという形でセラピーの時間と日常の時間の「区切り」を体験する主体が立ち上がる瞬間と考えられるからである。

次に大人のケースの場合であるが、対人関係や社会適応に困難を示しやすい発達障害の人たちとの面接でも、神経症のケースなどと同様に不安や葛藤の話がなされる。しかし、よく話を聴いてみると、訴えられる症状や不安は内的に作り出された心理的なものとは捉え難い場合が多い。たとえば雷恐怖を訴える一方で「耳をふさいでいれば大丈夫」と言う事例や、家族が重篤な病を宣告されて強い不安状態に陥っても、医師から「生存率は40%」と具体的な数字を呈示されると急に落ち着いてゲームを始めるような事例がそうである。不安とは本来、冷静にみれば大丈夫とわかっている、その人の心が不安を作り出し、客観的な理屈を超えてその人の主体に迫ってくるものである。発達障害ではそうした不安を作り出し、巻き込まれる中核としての主体が欠如しているために不安に内的必然性がなく、雷が聞こ

えるまさにその瞬間に直結するものであったり、客観的情報によって簡単に消去されうるものであったりするのだろう。

このようなケースに対して、治療者がクライアントの洞察を待つようなメタレベルからのアプローチはあまり有効でない。むしろ質問に直接答えたり率直に意見を表明したりして治療者の方が存在をかけてぶつかるような対応が大切である。そのような瞬間、クライアントが想定していなかった他者として治療者の存在が立ち上がり、それと同時にクライアントの主体も立ち上がると考えられるためである。

### おわりに—— 発達障害プロジェクトの未来

ごく簡潔にポイントを紹介してきたが、実際の心理療法ではこれらのことがさまざまな形で起こってくる。治療者のほうがポイントを逃さず、それぞれのケースに適切に対応することが重要であろう。これらについての詳細は河合俊雄編『発達障害への心理療法的アプローチ』として創元社より刊行される予定である。

また、現在プロジェクトチームによって発達障害の子どもを対象とした実践研究の計画が進められている。具体的で即効性のあるものを求める傾向が強まる昨今、発達障害に心理療法からアプローチする研究は主流ではなくなってきたが、心理療法が発達障害に対してどのような仕事ができるのかについて臨床データに基づいた成果を示すことができるのではないかと考えている。

こころの未来研究センターでは複数のプロジェクトが異なる角度から発達障害にアプローチを試みている。引き続き多角的な研究成果を発信していくことを目指したい。