

場面緘黙シンポジウム「明日から活かせる場面緘黙児への支援」事前質問への回答

2014年12月14日（日）、お茶の水女子大学で開催された場面緘黙シンポジウム（主催：かんもくネット、共催：代々木高等学院・かんもくの声・つぼみの会・）には約320名も参加がありました。質疑応答の時間を設けましたが、時間の都合で触れることができなかったご質問が多くありましたので、参加申込みされた方々から寄せられた質問に対して、演者から短い回答をさせていただきます。

- (1) 場面緘黙の症状とあわせもつ問題・・・P2
- (2) 子どもたちへのメッセージ・・・P5
- (3) 学校でのコミュニケーション支援・・・P7
- (4) 学校でのかん動への支援・・・P9
- (5) 家族の支援・・・P10
- (6) 入園・入学・進学について・・・P12
- (7) 通級教室での支援など・・・P13
- (8) 薬物療法・・・P15
- (9) 思春期・青年期以降・・・P16
- (10) 場面緘黙の影響と就労・・・P18
- (11) 日本での支援の現状・・・P21
- (12) その他・・・P22

昨年と同様、場面緘黙経験者として、保護者、また心理士として、自分の経験や知識から回答しています。なお、類似の質問は1つの質問とさせていただきます。場面緘黙への対応については、一般によく知られておらず、研究でも明確になっていない部分が多くあります。また、日本の学校教育や社会の制度上の問題からくる限界もあります。子どもたちが自分の力を発揮できる社会を創っていくためには皆さんの力が必要です。来年は、主催の形を変えて、かんもくフォーラム実行委員会によって8月1日（土）・2日（日）にフォーラム開催予定です。今後とも、かんもくネットをどうぞよろしくお願い致します。

2014年12月29日

大橋伸和（場面緘黙経験者・札幌学院大学4回生）
はやしみこ（元場面緘黙児の保護者）
shizu（場面緘黙経験者・自閉症療育アドバイザー）
角田圭子（かんもくネット代表・臨床心理士）

(1) 場面緘黙の症状とあわせもつ問題

Q1-①・場面緘黙の原因はなんですか？治るのでしょうか？（家族）

・場面緘黙と発達障害や自閉症などとの関連性は、ありますか？克服できたとしても、後遺症がありますか？(家族)

・5歳女兒で自閉症スペクトラムと診断され、緘黙症状あります。成長につれ改善するものでしょうか？(家族)

★A1-①(大橋)：私の場合は、大きな出来事があって、突然話せなくなるという事はありませんでした。元々内気な性格と色々な事に不安を抱えやすいところがあり、また音への過敏性や顔が覚えられないなどの傾向が場面緘黙になる前からありました。小学4年生頃より、自分と他者を意識する時期になり、様々な面で不安を抱えることが多くなり始め、徐々に話す事等の自分を出す事への不安が大きくなり、場面緘黙になりました。私は13年間場面緘黙でしたが、様々な支援を受けながら25歳で克服しました。不治の病ということはないと思っています。家族はもちろん、本人も焦る気持ちを感じていると思います。しかし、焦りは逆に追い込まれることにより、症状の強化になってきた私があります(長期化)。話せるようになりたい！という気持ちは大切だと思いますが、逆に長い目で見て少しずつ行くことがいいかもしれません。

私の場合は発達障害的傾向を抱えている面もあり、その事が要因で困り感を持ちやすい生活を送っているところもあります。自閉症か、発達障害か、診断は下るのか、診断が出た場合は本人に告知するのか、場面緘黙との関連はどうなのか…等、様々な問いが出ますが、大切なのは「本人にとって、良い事は何かの？」を本人と話し合い、考えていくことかもしれません。

発達障害などの要因で生活面に苦しいところがあれば、場面緘黙と合わせて支援し、本人の負担を減らせることも必要になるかもしれません。後遺症については、話し方がわからない、言葉が出てこない、親密な関係を取るのが怖い…などの状況があります。(今も)また、発達障害的な傾向による困り感もあります。今は日々工夫をしながら生活しています。

★A1-①(shizu)：息子は3歳のとき自閉症と診断を受けました。ABA(応用行動分析)を中心とした働きかけで大きく伸びました。自閉スペクトラム症への支援ニーズをはかるテストPARS(広汎性発達障害日本自閉症協会評定尺度)得点が、3歳のときは25点だったのですが小学校入学前には5点に下がりました(幼児期ピーク得点が9点以上で自閉スペクトラム症が強く示唆されるという判定になります)。自閉症の症状は沈静化したのですが、言語理解力、言語力の弱さと、もともとの緊張のしやすさで、あるショックな出来事をきっかけとして小学校入学前に、家庭以外では全く話せない場面緘黙になりました。その後さまざまな取り組みで小さいながら声が出るようになりました。(詳細は『発達障害の子どもを伸ばす魔法の言葉かけ(講談社)』をご参照ください)

今後もさまざまな経験を重ねることと言語力アップにより、緘黙症状は改善されていくのだろうと思います。受動型タイプの自閉症は場面緘黙も併発することがあるようです。自閉症(受動型タイプ)の社会性を上げるアプローチも、『どうして声が出ないの？(学苑社)』のステップの対応が参考になります。

★A1-①(角田)：場面緘黙の症状はなんらかの苦手に関連することは多く、中には「自閉スペクトラム症」や「言語面の苦手」が併存しているケースもあります。親としては、我が子が自閉症などの神経発達障害を合併するかどうかは大きな問題でしょう。しかし、実際はその境界にいる子どもも多く、明確に判別することは難しいケースが多いようです。神経発達障害は、脳の機能的障害であり、その特性とは生涯つきあっていく必要があります。場面緘黙の症状が改善されてから、発達障害の特徴が明確になるケースもありますし、医師から「自閉スペクトラム症特性への支援が必要」と言われたことがあっても、場面緘黙の症状改善後は生活上ほとんど困らないケースもあります。

大切なのは、お子さんが発達障害をもつかどうかではなく、発達の得意と苦手をよく見さだめて周りが上手に支援することだと思います。また発達障害についての知識や対応法は、発達障害をもたない子どもに支援するときにも役立つと思います

Q1-②息子は、1年生の時先生に理不尽に叱られて不登校、緘黙に。心の壁を取り除くにはどうしたら？(家族、元当事者)

★A1-②(shizu)：まずは、ご家庭が安らげる場所であることが大切。お子さんの気持ちは受け止めてあげ、辛かった気持ちに寄り添う。世の中色々な人がいる、辛いこともあるけど、楽しいこともあるということを感じてもらうため、一緒に本を読むなど親子でさまざまな楽しい経験を重ね心の傷を癒してあげること。長期的にみてあげてください。

★A1-②(角田)：お子さんの状態がよくわからないのですが、叱責された日から不登校で全緘黙ならば、トラウマ性緘黙といってストレス障害であり、場面緘黙とは異なる状態です。一方、場面緘黙の症状や不登校を「心の壁をつくっている」ととらえる場合が多いですが、本当はそうでないケースもあるよう思います。親や先生が要求されることが高すぎるステップのために子どもが困っていたり、一生懸命がんばっているのに褒めてもらえなかったりして、学校に足が向かないお子さんもいます。発達面での支援も含めて安心できる学校環境を整えてもらうことが必要だと思います。その上で小学校低学年のお子さんでしたら、放課後に学校に親といっしょに行き、先生と遊ぶのはどうでしょう。先生も間違ふことがあることや、学校が楽しいところであることがわかればいいですね。家庭でお友達との交流はできているでしょうか？ 中学生以上でしたら、登校に焦点を当てすぎず、家庭以外で人と交流できる場所を探すこともお勧めします(スクールカウンセラーへの相談、専門機関の利用をお勧めしたいです)。

Q1-③母国語が違う子どもの場面かんもく児へのアプローチ方法に何かコツがあれば教えてほしいです。(小児科医)

★A1-③(shizu)：基本的対応は同じだと思います。『どうして声が出ないの？(学苑社)』の本を参考に。お医者様自ら、そのお子さんの母国語のあいさつなどを覚え、こんにちわ、さようなら、などお子さんの母国語の言語であいさつができると、子どもは寄り添ってくれている感をもつのではないのでしょうか。

★A1-③(角田)：母国語が異なる子どもに、場面緘黙の発生率が高いという研究結果があります。言葉だけでなく、身振りなど非言語コミュニケーションやユーモアや笑いの習慣、文化が異なることが要因と思います。かんもくネットのHPのKnet資料No.15『バイリンガルと場面緘黙』
<http://kanmoku.org/handouts.html>が参考になるかもしれません。ご参照ください。

Q1-④来年入学ですが、トイレができません。パッドの中に入することはできても、便器に直接することができません。どうしたら、不安がなくなるでしょうか？(家族)

★A1-④(角田)：『明るい療育相談室(奥田健次・小林重雄著/学苑社)』P35にABAの視点から回答が掲載されています。ご参照ください。

★A1-④(shizu)：角田さんがご紹介している以外の方法をお話しします。

まず、子どもは洋式トイレですと、足が宙に浮きます。この状態ですと、力むときに踏ん張れないために不安を感じる人が多いようです。そのため、おまるでうんちをすることにまずは慣れてもらいましょう。はじめおまるは子どもが好きところで、(多くの子どもはうんちをするときに隠れてすることがあります。場所は子どもの自由意志に任せましょう。どこでする?と聞いて子どもが場所を決めることで気持ちが安定します)おまるでできるようになったら、徐々にトイレに近づけてできるように。また、トイレを楽しい空間に変えましょう。(トイレの場所が強化子(ごほうび)の役割を果たすように工夫します。トイレに入ったときだけ読める大好きな絵本、おもちゃなど)そして、トイレの中でおまるでできるようになったら、便座に座った状態で、足が宙ぶらりんにならないように工夫します。(踏ん張れるように足の台を何かで作成)このように、スモールステップでできたらほめ、できたらほめの成功体験を積んで最終的にトイレでできるようにする方法もあります。

超スモールステップでは、尿意、便意を催していないときに、「便座に1秒だけ座ってみて」で「1」で座れたらほめる。その秒数を少しずつ伸ばしていく。など、便座にまず座ることに慣れることも大切です。スモールステップ・ほめ方のコツなどは『発達障害の子どもを伸ばす魔法の言葉かけ(講談社)』を参考にしてください。

(2) 子どもたちへのメッセージ

Q2-①いま、やるべき事はなんですか？何をどうしたら場面緘黙が治りますか？小学6年生です。（当事者10歳・小5）

★A2-①(大橋)：「まずは自分の状態を安定させること」だと思います。今やるべき事や治る方法を探る気持ちがあることは、それ自体がすごい事だと思います。その気持ちは、場面緘黙克服に大切なものであるとともに、苦しい思いをする要因にもなるかもしれません。治る方法はたくさんあると思います。どう言う状況かお話を聴かないと答えにくい面もありますが、私自身は、「話したい」という思いを、苦しい中でも諦めず、持ち続けたことが克服に至るまでで大きかったと思います。

やるべきことは、自分を大切にすることもできません。良い方法ややることが見つかって、気持ち的な面で疲れ切っちゃったり、身体の状態が悪くなったりしてしまえば、元も子もありません。自分の趣味・楽しむ時間を大切にしてみるのもいいかもしれません。DSやプレステなどのゲームを楽しむのもいいですし、漫画を読むのもいいかもしれません。何か、楽しむことで気が晴れる時間を作ることも大切です。でも、そればかりになってしまうのも時には問題ですが。

後は、たくさんの失敗をしたいと思います。でも失敗をいっばいすれば、どんどん力が付くと思います。失敗は宝物だなあと今振り返ると思う所もあります。（頑張りすぎた話）（自分を責め続けた話）心とからだを整えて、挑戦して、失敗を大切に、時に人に頼って、自分でもやってみて、…こんな感じで行くのがいいのかな？と思います。

★A2-①(はやし)：本日の講演でもお話ししましたが、まず自分のことを知ることからはじめましょう。『どうして声が出ないの？(学苑社)』の本の中にある「ときどき不安きんちょう度チェックシート」に記入して、自分の不安レベルを知ってください。そして不安レベルが低い順から、チャレンジしてみてください。チャレンジをしたら、不安レベルの点数をつけていきます。くりかえしチャレンジしていくうちに、点数がさがっていくと思います。

最初は少しこわいことでも、時間がたつとこわくなくなることがあります。今日この大学の教室に入ったとき、人がたくさんいてきんちょうしたと思います。でも今の時間(午後)は、来たときよりもきんちょうしていないと思います。そんなふうに、チャレンジをくりかえすうちに、きんちょうしないことがふえていきます。そしてできることも少しずつふえていきます。できることがふえていくと、あなたの中に自信がたまっていきます。自信をためることは、「声が出る」大切な準備です。今は大切な準備期間と思って、経験値をあげて自信をためてくださいね。

★A2-①(shizu)：まず、何をしたら治るかと考えているチャレンジしようとする気持ちが素晴らしいと思います。そんな自分をまずはほめてください。『どうして声が出ないの？(学苑社)』の本にあるように、不安レベルが低いところから少しずつチャレンジしていく経験も大切です。また、声を出す以外のことで、何かにチャレンジして自信をつけることも大切です。漢字検定を頑張る。富士山に登る。一輪車に乗れるようになる、など自信をつけることは、声を出そうとするパワーにもつながっていきます。

ある日、小学校6年生の担任の先生がクラス全体に話をしました。「中学校に行くときは、環境が大きく変わり、自分を知らない人がたくさんいます。自分の性格を変えたいなら、そのときがチャンスです」ということを聞き、「よし、中学校に入学したら、おしゃべりになる」と決めました。そして、入学式の日「私おしゃべりなの」と宣言して、しゃべり出し、普通にしゃべれるようになりました。

★A2-①(角田)：だれでも、だれかに見られていると思ったら、ドキドキするよね？ 家ではふつうなのに、人前だとドキドキして、本当はもっている力を外で出しにくい子って、他にもいっぱいいます。話そうとしてドキドキしたら、このへん(ノド)がキンチョウするでしょう？誰でも話さないでいると、そんなドキドキがすこしましになってくる。だから「話さないでいること」が、クセのようになる子がいます。今楽しく遊べる場所はどこでしょう？いま話せる場所はどこでしょう？すこしずつすこしずつ、今できる表現からいろんなチャレンジをして、本当はもっている力を外で出せるようになっていった子がいっぱいいます。

Q2-②緘黙症の時に言われて嬉しかったことはなんですか？(経験者)

★A2-②(大橋)：「大橋君は手先が器用だね」「勉強家だね」…等、「ほめてもらう言葉」や、小説や新書を読んでいるのを見て、「認めてくれる言葉」が嬉しかった記憶があります。

★A2-②(はやし)：かんもくネットの啓発資料の中に「担任の先生へ」という資料があります。

<http://kanmoku.org/news/sensei.pdf>

この資料の最後の方に「先生に言われて嬉しかった言葉」があります。

これは過去に出会った複数の緘黙の生徒に確認しながら作成されました。こちらも読んでいただければと思います。

★A2-②(shizu)：あまり覚えていませんが、言葉だけでなく笑顔を向けられると嬉しかったと思います。あいさつや、ほめる、認める、質問でない何気ない呼びかけ(例〇〇ちゃん、おはよう。もう〇〇できたんだね。など)

(3) 学校でのコミュニケーション支援

Q3-①授業で、全員一人ずつ発表をするようなときに、どのように対応したらよいか？(教師)

★A3-①(はやし)：私の息子の場合は、例えば授業参観の時は、全員で黒板を使って発表する形にしてくださいました。黒板に慣れるために、学級活動も「黒板係」にしてくださいました。

私も放課後の誰もいない教室に行き、息子とお友だちと黒板を使った活動に取り組みました。発表ができるようになってもらえば、全員席をたたないで座ったままで発表という形をとってくださいました。(授業参観の時など)立ち上がると、注目を浴びて緊張しやすいので大変ありがたかったです。本読みなどの発表は、2人いっしょに読むようにし、「心の中で読んでいますよ」と他の児童に説明してあげていいと思います。その子のできる方法で参加させていただきたいと思います。

★A3-①(shizu)：うちの子は、ささやく声が出るようになっていたとき、お友達に耳元でささやき、それを通訳してもらっていました。どうせ声が出ないからと、かんもくの子の順番を飛ばしてしまうことは避けて欲しいです。数秒はチャレンジする機会を与え、無理そうであれば他の子と一緒に発表するなどの配慮をしていただけるとありがたいです。

Q3-②緘黙児の、小学校などでのコミュニケーション方法の具体例(道具使用時)、事例を教えてください。(家族)

★A3-②(大橋)：その子その子の状態によるものがあると思います。私の経験では、場面緘黙になりたての頃は、緘動や緊張、不安が大きく、困ってながらもコミュニケーションを図ること自体が怖かった時期もあります。そんな時は、「安心できる場の設定(保健室・空き教室・図書室・準備室等、人が来ない場所)」や「話さなくても居られる見通しが立つ事」、「安心できる関係性の構築」が大切になるかもしれません。そして、「自分を出す」事に対し、少しずつ慣れていく方法が良いのかなと思います。たとえば、塗り絵や迷路をやる(絵を書くだとレベルが高いです)(決まったことをやれば許されるもの)ナンプレやクロスワードゲームなど、簡単のところから、少しずつ「自分を出す」活動をしてみてはどうでしょうか？

「声を出すこと」に近づくアプローチよりも、「自分を出すこと」に慣れる方法の方が効果的ではないか。場面緘黙のコミュニケーションの課題に関し、根本にあるものの一つに、「自分の意思表示が怖い・不安」というものがあるのではないかと思います。仮に「口笛を吹いてみる」や「口を動かす練習」をしてみて、出来るようになったとしても、この根本的な問題が未解決だと、スムーズに場面緘黙克服に至らないかもしれないと危惧しています。(その行動だけが出来るようになって、他のコミュニケーションの課題はそのまま残る)

緘動や緊張が強くない状態であれば、「はい・いいえ」の2択で答えられるコミュニケーションから始めてみるのはどうでしょうか？「はい・いいえ」の意思表示にも様々な方法があると考えられます。

「首を縦横に振る」「はいの場合は手を挙げる」「はい・いいえを紙などに書いて、指さしてもらう」…等々。この際に、「よくわからない・答えにくい」という選択肢も保障されていると、本人はやりや

すくなくとも思います。「よくわからない場合は首を斜めにする」（ぼーっとしているように見えて、頭の中はフル回転。答えるのにとても時間がかかる時もある。）

私自身、一人の友達が「はい・いいえ」方式で関わってくれるようになってから、コミュニケーションがとれるようになってきた経験があります。（『わからない』の選択肢は支援者が考えて追加されました）

注意しなければならないのは、本人とあまり打ち合わせをせずに、急に周囲の大人が考えた方法を実行することもあるかもしれません。TV番組「仰天ニュース」のような想定外の方法は、場合によってはトラウマになる可能性もあります。

★A3-②(角田)：コミュニケーションのための道具の使用は「目立たないこと」が大切だと思います。教師はよく「言葉カードから選択する方法」で支援していただきますが、実際に使用できるケースは少ないように感じています。人にどう見られるかが気になる社交不安の高い場面緘黙児の場合、他の子と違う道具を用いて自分が目立つことを怖いと感じる場合が多いからと推測されます。聴覚過敏があって会話の聞き取りが苦手な子ども、社交不安は少なく言語表出の問題をもつ場面緘黙の子ども（頭に浮かんでいるけれども、どう言葉でどう表現したらいいか考えるのに時間がかかるタイプの子ども）や、緊張するとあせって考えられなくなるタイプの子は、カードが有効な場合もあると思います。

「ホワイトボードや紙に書く筆談」も、同様に「目立たないこと」が大切だと思います。クラス全員に紙に書かせる、他の児童にも付箋に書かせる、教師が付箋に書いたものを児童に渡すなどをクラスで頻繁に行うことで、筆談が可能になっていった子どもがいます。「1対1の筆談」から、「小グループで自分のアイデアを1枚の紙に全員が書く」方法が可能になった子どももいます。

出来そうな方法を家庭で事前に打ち合わせして、最初は選択肢から選ばせるやり方から進めます。また、体調が悪いなど何かあったときに、自分から知らせられるようにしたいと考えるのが親心ですが、「緊急時の筆談」はハードルが高く、これができるためには、普段いつも筆談が出来ている必要があります。また、自分から申し出るのは、答えることよりも、ハードルが高いことが多いと思います。緊急で「何か伝えたいときは〇〇に行く」ことならできる子もいました。

Q3-③緘黙児が「しゃべりたい」と伝えてくれたとき、次にどのようなステップをふめばよいか。(教諭)

★A3-③(はやし)：これは先生からのご質問ですが、緘黙の子どもがこの先生にしゃべりたいと自分の気持ちを伝えていることから、おふたりの信頼関係が築かれているように感じました。その上で思ったことを回答させていただきます。

このおふたりの信頼関係がくずれないように、これからも子どもの気持ちを確認しながら、すすめてほしいと思います。スモールステップ実践マンガ「話すことがむずかしいあなたへ」に、実際にスモールステップを実践した人のチャレンジが書かれています。このマンガを生徒といっしょに読んで、この中のどのチャレンジならできそうか、話し合ってみるのもいいと思います。

★A3-②(shizu)：まずは、その気持ちを持てたことが素晴らしいと思います。『どうして声が出ないの？(学苑社)』を参考に、ご家族の協力をお願いしましょう。

(4) 学校でのかん動への支援

Q4-①私自身は支援する立場です。食事と排泄にこだわりがあり支援方法が知りたいです。(公立小学校での支援者)

★A4-①(はやし)：まず、「この生徒はこだわりがある(から難しい)」という視点ではなく、何が困難でどこにつまずいているのか？こだわりだけではない考えられる原因を丁寧に探っていただきたいと思います。給食では、例えば「食器、はし、フォークの材質が苦手?」「食べている自分を見られるのが苦手?」「感覚過敏で食べることが困難」いろいろあると思います。トイレについても、たくさん考えられると思います。

「知ってサポート☆場面緘黙(かんもく)」のホームページに、「どうしたらいい?場面緘黙—学校のトイレに行けません」のマンガにわかりやすく描いていますので、そちらをぜひご覧いただければと思います。http://www.geocities.jp/amano_haha/index.html

Q4-②場面緘黙で学校では一人で動けない生徒(中1女子)への支援のポイントを教えてください。(教師・養護教諭)

★A4-②(大橋)：私の場合は、「自分を出す」行動に不安を抱えていました。そのため、ちょっとした動作であっても不安が大きく、外から見たら動けない姿ながらも、頭の中は色々な考えが錯綜していました。指示ばかりは良くない面もあるかもしれませんが、「具体的な指示」があれば、楽になる面もありました。たとえば、休み時間は自由な時間ですが、プリントを職員室から取って来て、教卓に置いておく仕事などを指示してもらえると、休み時間の動けない時間帯が楽になったかもしれません。また、評価してもらえる要因にもなるのかなと思います。

★A4-②(はやし)：養護教諭の方からのご質問ですので、養護教諭としてぜひやっていただきたいことは、学校の管理職、全教師への共通理解です。かんもくネットのリーフレットなどを活用し、職員会議等でどんな配慮が必要か全職員へ説明していただきたいと思います。

一人で動けない女子生徒の場合、気をつけていただきたいのはトイレの問題です。中学生女子で「トイレに行けなくて、スカートや椅子を汚していた」という経験者の声を聞いたことがあります。デリケートな事ですので特にむずかしいと思います。緘黙ではない人でも周りの目が気になり、自分のポーチを持ってトイレに行きづらいものです。例えば、保健室の方で用意して保健室隣のトイレに連れて行くなど、気を配ってあげてほしいと思います。他の面でも大きな失敗体験がないように、先回りしてサポートしていただきたいと思います。

★A4-②(角田)：「学校での行動チェックリスト」をつけてみてください。場面緘黙の子どもたちには、学校で発話以外の表現や行動が困難な場合は、そこから支援をはじめなければうまくいきません。まず、これらのことが、家庭でできるかを確認する必要があります。家庭でできない場合は、家庭での取り組みが先です。家庭で問題がない場合は、子どもが不安や緊張で、自分の生理的サインをキャッチできなかったり、身体調節ができにくかったりするほど、緊張が高い可能性があります。中には呼吸や唾液の

分泌調節などがうまくできていない子どももいます。最初は保護者が付き添って同じ時間同じトイレに行くことを少しずつならしていったり、放課後、誰もいない教室で、トイレに行ったり、ストローで水をぷくぷくしたり、シャボン玉を吹いたりして、しっかり呼吸することから慣らすことが効果的なケースもありました。学校で長期間高すぎるステップを望まれたため、エネルギーを消耗して、行動や参加の意欲が低下していたり、うつを合併していたりするケースもあります。その登校がその子の人生にとって、本当にプラスとなるのか、フリースクール等他の環境が選べないか検討してみてください。

(5) 家族の支援

Q5-①場面緘黙児に親としてできる支援の仕方についてお聞かせ願えますでしょうか？（家族）

★A5-①(大橋)：当時の私が、両親からの支援として嬉しかった事をあげてみます。

- 色々な支援機関につなげてくれる。
- 公共交通機関の使い方を、一緒に行きながら教えてくれる。(回数券をくれる)
- 話すこと的话题を出さない。
- 夜に出歩くことを容認してくれる。

★A5-①(shizu)：基本的な対応は、『どうして声が出ないの？(学苑社)』を参考にスモールステップを心掛け、さまざまな経験を親子で楽しんでください。

親が子どものことを心配しすぎて、心配オーラを子どもに向けると、子どもは敏感に親の気持ちを察します。そして、「ぼくはダメな子なんだ」と子どもの精神的な負担になっていきます。親が笑顔で生活を楽しんでいる様子を子どもに見せることで、子どもは安心し、子どもの自己肯定感(いまの自分でいいんだという自分を大切に思う気持ち)が高まります。

普段お子さんにかけている言葉は、早くしなさい！～だめ！など命令、否定語ばかりになっていないでしょうか？『発達障害の子どもを伸ばす魔法の言葉かけ(講談社)』では、ほめるチャンス逃しているパターンや、子どもの自己肯定感を高める言葉かけなどを4コママンガで紹介しています。発達障害の子どもの子育ては「丁寧な子育て」と言われ、一般の子育てにも有効です。スモールステップのコツなども参考にしてみてください。

★A5-①(角田)：親としてできることは、ほんとうにたくさんあると思います。1番大切なのは、「場面緘黙の正しい見方できる、味方をふやしていくこと」と思います。そんな親の姿勢が「子どものコミュニケーションのよいモデル」となると思います。場面緘黙のお子さんをもつ保護者の方は、いろいろ細かい点まで気を遣われる方、考えたけどやっぱり行動を控えることを選ぶ方が多いです。たとえば今日、皆さんはこの会場に来られました。ここに来ることをいろいろ迷われた方も多いのではないのでしょうか？ 場面緘黙の症状とは、何か不安があるときに「一歩前に踏み出して対処するのではなく、行動しないことで不安やりすごす身体反応がパターン化する」とも言えるでしょう。今日このシンポジウムに参加した方は、一歩前に出ることで「場面緘黙への正しい見方に近づいた。お子さんを支援する味方を

ふやした」と思います。そんな家族の態度は、お子さんのよいモデルとなると思います。わたしの経験では、親が子どもの味方になって、「家庭」「学校」「支援者」が協力できたとき、もっとうまく子どもの力を引き出せたと思います。

また、子どもたちは、家族間での自己主張の仕方、異なる意見が出たとき解決の仕方を見聞きして学びます。家庭の中でのコミュニケーションを見直してみましょう。

Q5-②学校、園以外の場所(親戚が集まる時や大人がいる場所など)での支援の仕方を教えてください。(家族)

★A5-②(はやし)：子どもが傷つかないように、周りに理解してもらうことが大切だと思います。

私のHP「学校で話せない子ども達のために」<http://silencenet.sakura.ne.jp/index.html>

の中に「一般向け資料」を公開しています。この資料は一般の人に場面緘黙のことばを使わないで理解してほしい時に使用して欲しいと思い作成しました。

- ・話さないのではなく、話せないということ
- ・なぜ話せないのか？
- ・気を付けることは？
- ・どう接したらいいか？

この4つを重点に1分程度で読めるように作成しています。

保護者の視点で作成したのですが、活用していただければと思います。

★A5-②(shizu)：母親「私も昔そうだったんですが、うちの子とても恥ずかしがりやなんです。おもしろいこと大好きなので笑わせてくださいね～」でやり過ごしています。

Q5-③当事者の姉としてどんな支援ができますか。(家族)

★A5-③(はやし)：きょうだいのために、このシンポジウムに遠くから参加して下さったんですね。きょうだい思いのお姉さんでうれしく思います。「あなたの味方だよ」「あなたがいやがることは絶対しないよ」という気持ちをきょうだいに伝えて欲しいと思います。少しむずかしい活動、むずかしい場所でも、安心できる人といっしょなら、チャレンジできる場合もあります。安心できるお姉さんと一緒に、少しずつ活動と場所を広げて欲しいと思います。

★A5-③(shizu)：楽しい経験値を上げるため笑顔のサポートをしてあげてください。

心から安心できるきょうだいの存在は、かんもくの子にとって宝物です。

Q5-④大人だと初対面でも会話が出来ます。子どもだと特定の子しか話さなくなります。どうしてなのでしょう？（家族）

★A5-④(大橋)：私の場合も、会話までは至りませんでした。同世代の子どもよりも大人の方が接しやすかった記憶があります。それは、同世代には自分の変なところを見せたくない・あるいは見られたくない不安があった面がありました。大人であれば、関わる時間も少なく、ある意味第三者のため、気が楽になる面がありました。

★A5-④(角田)：発話できる範囲は子どもによって異なります。大人より子どもの方が話しやすい子どももいますし、その逆のパターンを示す子どももいます。SMQ-Rでチェックしてみてくださいね。

質問者のお子さんがあてはまるかどうかわかりませんが、私の経験では、大人の方が話しやすい子どもは、発話だけでなく友達との交流に苦手感があるように思います。大人は子どもにあわせた接し方や話し方をしてくれますが、同世代の子どもは何を言い出すか、何をされるか予想がつきにくいのです。たとえば、勢いのある子が怖かったり、話題の展開についていけなかったり、同じ話題を楽しめなかったりするなどのさまざまな要因が影響しているかもしれません。また、アイコンタクトや表情や動作、話し方（声の抑揚やトーンや話すタイミング、反応までの速さ）など、言語以外のコミュニケーションに苦手がある場合も不利に働くと思います。大人との交流や、趣味を共有した場への参加を促すことをおすすめします。

(6) 入園・入学・進学について

Q6-①4月から幼稚園へ入園予定ですが、初めは母親もついていったほうがいいですか？(家族)

★A6-①(角田)：園がOKでしたら付き添われたらよいと思います。ただし、相談機関から助言を得て、「何を目的に母親が付き添うか」を明確にされてから、付き添われることをおすすめします。一般に、日本の幼稚園や学校は、親の付き添いの申し出を「親の過保護」ととらえます。実際、親が付きそう場合に子どもの「伸びしろ」に手を出さないように、親が上手に子どもをサポートすることが求められます。また、家庭でも子どもが少しずつ一人で対処できることを増やしていく働きかけが望まれます。はやく園になれるために付き添いをされるなら、親が先生や他児と仲良くなって子どもの交流を促し、少しずつそばにいる時間を短くしていきます。園でやっていた活動を親子で覚えて帰り、家でもやって楽しみます。母子で会話して、それをお友達との交流や発話を促すことや、先生との発話や交流を促すことが、目的でしたら、朝は送って行って放課後早めに迎えに行き他児（または先生）と親子で交流をもつ方法もあります。

Q6-②来春小学校へ入学します。入学にあたってどのような準備をしたほうが良いでしょうか？(家族)
6歳の娘は来春入学予定です。学校側にどのように理解、対応をお願いすればよいでしょうか？(母)

★A6-②(角田)：入学準備については、『どうして声が出ないの？(学苑社)』とKnet資料No.7『場面緘黙児に必要な新学年への準備！(SMartセンター)』<http://kanmoku.org/handouts.html>に詳しく載っています。どうぞご参照ください。

Q6-③緘黙児への支援がある都内の私立中学を教えてください。(家族)

★A6-②(角田)：本や研修会で熱心に学ぼうとされる教師が増えています。しかし、場面緘黙児への支援は、保護者が学校に説明することから始まることが多いのが現状です。また、かんもくネットの保護者会員さんのお話からは、中途半端な知識や経験をもつ先生よりも、「家庭と協力して一緒に学んでいく」という姿勢を示される先生との方が、実際の支援がうまくいくことも多いようです。場面緘黙児はひとりひとり異なるため、かえって教師の経験が邪魔してしまうからでしょう。オープンスクール等で私立中学に実際に足を運んで、ご自分の目で先生や学校を見られ、お子さんの希望を尊重しながら学校選びをされることをおすすめします。

(7) 通級教室での支援など

Q7-①小2の息子が通級しています。有効またはおすすめの通級指導内容を教えてください。(家族)

★A7-①(はやし)：私の息子も通級指導教室に通っていましたが、保護者の視点から回答させていただきます。

通級は週に一度しかなく、更に長期休み(夏休みなど)の期間は休みなので、年間を通すと思ったよりも回数が少ないです。ですから保護者は先生にすべてを任せるのではなく、家庭での取り組みも充実させていきたいと思います。私の場合は、通級指導の様子を別室のモニターで見ることができるようになっていましたので、先生がされていることを家庭でも楽しく取り組むためにはどうしたらいいかと常にアンテナを張ってモニター越しに観察していました。参考になる内容、またヒントになることを拾い出し、ノートに記録していきました。また、通級の先生に、今の子ども状態にあったおすすめ教材など情報を教えていただき、子どもの一週間の成果や様子を文書にして毎週報告していました。家庭の様子、勉強の成果がわかれば、先生も指導しやすくなると思います。

「有効またはおすすめの通級指導内容を教えてください」と保護者の立場からご質問されることに、なんらかの背景があるのだと思いますが、通級教室での指導は「場面緘黙の話をしないという症状の改善」だけではなく、先々まで考えた上で今の子どもにあった課題が設定されているのではないかと思います。

Q7-②通級指導教室で支援しています。適切な支援方法、環境作りについて知りたいです。(教師)
通級指導教室で支援に関わる者です。将来を見据えた適切な環境作りや支援方法について知りたいです。
(教師)

★A7-②(はやし)：昨年度の講演会の質問にも同様の質問がありました。場面緘黙経験者で通級指導教室のご経験がある鹿島先生の昨年度の回答をご紹介します。

場面緘黙に限らず、不安や緊張の高いお子さんの場合、まずは、安心した環境の中で、担当と信頼関係を築き、リラックスできることを目指します。課題は、体を動かしたり、工作をしたり、ゲームをしたり、その子が楽しめる課題、好きな課題を取り入れます。担当とコミュニケーションが取れるようになれば、小集団指導なども行う場合もあります。小集団の中では、まずは場に慣れること、徐々に応答したり、自分の要求をだしたり、気持ちを表現するなどその子の実態に合わせて指導を行います。また、学校での対応について、保護者、学校と連携して支援を考えていきます。(鹿島先生)

私の息子の場合も、最初は先生と1対1でした。次の年は生徒2人対先生になりましたが、息子の自信が減らないように、年下のおとなしめの子といっしょになるように配慮してくださいました。その後、小集団活動や、全員のキャンプや運動会・カルタ会と少しずつ広げてくださいました。

1(先生)対1(場面緘黙の子ども)に慣れたら、1(先生)対2(子ども+気の合いそうな生徒)、その後小集団と段階を踏まれるのもいいと思います。

★A7-②(shizu)：非言語で遊べるプログラムを取り入れる。リラックスできる、笑顔が思わずこぼれる活動。例えば風船バレーなど。うちの息子の場合は、通級には通っていませんが、通級でも家庭での取り組みでも大切なことは、安心できる場所を提供し、少しずつ経験値を上げていくことかと思います。通級でのお話しではありませんが参考までにお話しします。

我が家は一人の親切なお友達とともに集中的に親子で遊びました。反応のほとんどない息子にあきらめることなく話しかけてくれる子のおかげで声が出るようになりました。(ただし、しゃべらなくても怒らないやさしい子。質問も、イエス・ノーやうなずきなどで答えられる質問をよくしてくれました。息子に興味を持ち面白いことをして笑わせてくれた)笑いは最大のリラックス法のようなので。体を動かすことが好きであれば、体を使った遊びも、リラックス効果を高め、息子は声が出るようになりました。その子が何に興味があるかをさぐり、それにそった取り組みができるといいですね。

★A7-②(角田)：私の勤務地の市では残念ながら通級指導教室が十分に整備されていません。しかし、県外では多くの場面緘黙をもつ子どもたちが通級指導教室で支援をうけており、学校以外の交流や活動の場所としてとても効果的だと思います。通級指導教室の先生に呼ばれて、いっしょに事例研究会をすることも増えてきました。できるだけいっしょに学ぶ機会をつくっていきたいと思っていますので、Knet事務局までお知らせください。

Q7-③場面緘黙のお子さんの知能検査時の対応についておしえてください。（教育相談/心理）

★A7-③(角田)：検査の目的によって、対応が異なると思います。子どもへの支援方法を探るため（得意と苦手を見極めるため）の検査でしたら、そのお子さんが最大限の力が出来るように工夫するとよいと思います。海外では家庭で検査を行ったり、母親に検査者を務めてもらったりすることが勧められています。

検査時の工夫には下記のような対応が例として考えられます（所見には、検査者の態度と結果の数値等に影響を与えた可能性も含めて解釈されることが必要です）。

- ・検査者は子どもをじっと注視せず、他のことに注意を向けているそぶりをする。
- ・検査で来談する前に、クイズやパズルのようなことをすることや、検査の目的について親から説明してきてもらう。
- ・検査を始める前に、子どもの前で下位検査の数の数字を紙に書いてみせ、その下位検査が終わるごとに数字に印をして、見通しを示す。
- ・発話や動作が困難であることが明らかなきは、「おわり」「もう1度いってください」「パス」などと付箋に書いておき、指で示すよう求める。
- ・書くことが出来る子どもは、書いて答えてもらう。
- ・本当は答えられるのに、失敗がつづいて反応できなくなる子どもの場合は、「そうそう。そんな感じ」「この検査、いくつか間違わないと終わらないしくみだから」などと励ます、最後は簡単な問題をさせ「正解」で終わらせるなど工夫する（正式な検査施行方法とは異なります）。

（8）薬物療法

Q8-①家族としてどのように導いていけばよいのか？ 薬物治療の効果、幼児に使用しても大丈夫か？ (家族)

★A8-①(角田)：日本では積極的な薬物療法はほとんどおこなわれていませんが、最近では、会員の中でも副作用について十分勉強した上で慎重な投与を受けているケースもあります。海外情報のひとつとして、かんもくネットHPのSMG~CAN（米国）Q&A7章ご参照ください。

<http://kanmoku.org/ask-the-doc.html>

Smart センターのE シポンブラム博士によると、ごく少量のSSRI（抗うつ薬）を段階的に用いて、行動療法を進みやすくする方法がもっとも効果的だそうです（その場合も4才未満には行わないと書かれています）。小児への安全性は十分には確立していません。また、お薬は不安を軽減させるだけであって、子どもの不安への対処力や会話力・社交スキルが伸ばすわけではないことが強調されています。

(9) 思春期・青年期以降

Q9-①中学3年生の緘黙の子ども自身が改善に取り組むには具体的にどのような方法が考えられますか？(家族)

★A9-①(shizu)：しゃべりたいという気持ちをお子さんがもつようになるため、自己肯定感を高める取り組み、夢中になれることなどで自信をつけることは大切。中学3年生という時期で高校に行くと環境が大きく変わります。その時期に「しゃべる」決心をし、しゃべれるようになることもよくある。自分を知らない人が多い中で性格を変えたいと思うなら高校入学は生まれ変わるチャンスだということをお話してあげる。(私は小学6年の担任の先生のお話で決心し中学から変わることができました)

★A9-①(角田)：かんもくネットHPにもあるSMQ-Rをつけてみてください。また、はやしさん作成のスマールステップ実践マンガ『話すことがむずかしいあなたへ』の小冊子も役立つと思います。今話せる場面を広げていくのは、幼い子どもと同じです。学校で話せなくても、家族や親戚や学校外の社会的場面(お店の注文・おけいこごと・塾・キャンプ・医療機関など)で話せるならば、高校入学など新しい環境に入ったとき、話せる確率が高くなります。

Q9-②高校生になり益々対応が難しくなっています。継続的にかかわってもらえる専門機関ないでしょうか？(家族)

★A9-②(角田)：「対応が難しく」の内容がわかりませんが、不安障害や発達障害に詳しい医師がいる病院や発達障害支援センターが地域にないか自治体に聞いてみましょう。本人が行くけなくても、親が社会とつながっていることはとても大切だと思います。親に心の余裕が生まれることで、家族間のコミュニケーションがよくなり、子どもが変わりたい気持ちが高まったときに選択肢を示してあげることができます。医学的には、場面緘黙と発達障害は別ですが(合併している場合もあります)、法律の「発達障害支援法」では場面緘黙は「発達障害」の対象に含まれています。

Q9-③大学1年生男子です。定期的に当事者が話せる練習の機会があったら教えてください(当事者)

★A9-③(大橋)(2013年講演より抜粋)

大学での自助グループ「雑談会」について私の経験をお話します。「雑談ができない」という悩みは、大学2年生の時になった時もずっと続いていました。それで、それまで関わりがあった二通先生の研究室に行って相談しました。「私、雑談ができないんです。どうしましょうか？」という感じです。その先生がどういう関わりをやってくれたのかというと、「大橋君みたいな雑談が苦手とか、空気が読めない人はいっぱいいるから、そういう人たちを集めて、『雑談会』というのをつくれればいいんじゃない？」と言ってくださいました。私は「そんな、なにか会をつくるという、恐れ多いことできませんよ」という感じだったんですが、「じゃ、俺がやっておくから、大橋君一緒にやろうじゃないか」と言われ、

「エッ…、はい」と返事しました。が、次に会った時には「雑談会、この日に決めたいわ」と、いつの間にか、雑談会はできているという感じでした。

雑談会で出会った人たちというのは、本当にいろいろな方がいました。雑談会に初めて来たときに、ロリータファッションの方と、ビジュアル系の方が一緒に座っているという場面です。「場所、間違えたっけ?」と思ったんですが、奥のほうに二通先生がいたという場所でした。そこに集まる人たちは、やはり雑談が苦手というのもあるんですが、空気を読むのが苦手な発言をしてしまって、皆の輪に入れない人もいました。発達障害の診断名をもっている方もいますし、診断はないけども、その傾向が大きいという方もいらっしゃいました。

雑談会でやったことというのは、近況報告です。自分の普段の大学生活、大学外生活で、困っていることをお互い出し合います。そうすると、「私、大学入って1年生の頃は、カルチャーショックを受けていた」と言う人がいました。それまで私は『みんな普通にしているのに、私はどうしてもできない』と見てしまって、私だけ特別な悩みだと思っていました。大学生の悩みって、たとえば、「彼氏彼女に振られて、今落ち込んでいるんだ」という悩みだったら、普通にあるでしょうけど、私の場合は、悩みが彼氏彼女がどうのこうのではなく、「話がわからない」「言葉が出てこない」という内容です。皆と違う悩みを抱えている私は、ちょっと変なんじゃないかという思い、これがまた自己否定感につながっていくんです。けれど、雑談会であげられている悩みは、私と似たような悩みがいっぱい出ていたりして、私だけではないんだなと気づくことができる、また、その話を聴いて、私もその場で発散することができたんです。「雑談がそれほどできないんですが…」とか、「音がうるさくて困るんです」とか、「顔を覚えられないんです」とか。それも「あー、あるある〜」という感じになったりとか、そういうところで、安心というか、私だけではないと思えたり、またそこで吐き出すことで、スッキリすることができる場所でした。

また、その雑談会では、お互いの悩みを考えあうんです。例えば、大学の講義では、終わり10分前に、「リアクション・ペーパー（授業の感想など）」というのを書いて、それが出席とか成績に関わるというのがあります。それが「どうしても書けない、どうしよう…」という悩みの人がいました。その人の話によると、先生の声が聴き取れないようなんです。聴力的には正常なんですけど、プロジェクターの音とか音がうるさくて聴こえない。うちの大学のプロジェクターが爆音を出しているというのではなくて、普通のプロジェクターと同じ音なんです。その方は、「聴覚過敏」というのが背景にあって、どうしても全部の音を同じように耳が拾ってしまう。私も少しその傾向があるんです。そういうところ「どうする?」「ああすればいいんじゃないか」「こうすればいいんじゃないか」と話し合います。私の工夫は、「私語を避けるために、いつも最前列に座る」とか、考えてやっていたんです。そのことも話してみたりとか、お互いの悩みをお互いで考えあうことによって、いろいろな方法が浮かぶというのがありますし、その悩みに対して、自分の意見を言うことで、それだけで役に立てたという意味もあって、雑談会」は大学生活がだいぶ助けになっていきました。

Q9-④当事者同士は話ができる場合がありますか？（家族）

★A9-④(角田)：「発話出来るか」については、相手が当事者かどうかには関係なく、普段知らない人とどれくらい話せるかによろと思います。普段人と話すことができる子ども同士なら、話すことができる可能性は高いです。

当事者同士が「交流できるか」ということでしたら、当事者の年齢や家族の支援によろと思います。年齢が上の当事者の方なら、メールなどである程度お互い知り合えてからの方が話しやすいと思います。中学生以下でしたら、家族と一緒に当事者同士が会うことで、自分のような症状をもつ子どもは自分一人でないことを知ることができ、お互いの共通点や相違点を学んだり、経験を共有したりできる可能性があると思います。この場合は、「当事者同士で直接話す」よりも、「相手の前で家族間で話せる」ステップの方が先と思います。

(10) 場面緘黙の影響と就労

Q10-①大人になった今でも、場面緘黙症の影響が続いています。改善策等あれば教えてください。(当事者)

ただただ治し方を教えてください。普通の人のように話したいです。(当事者 24 才女性)

★A10-①(大橋)：上記の2つのご質問にお答えします。

大人(20歳を超えて)になってからも場面緘黙症状が続くと、本当に辛いと思います。私は24歳に場面緘黙を克服できましたが、それですべて解決とはいわずに、いまま後遺症のように大変さを抱えているところもまだあります。たとえば…

- ・「普通の30歳の男性ならもう社会人として立派になっているはず。自分も早く追いつかなければ」という焦り。
 - ・「ちょっとした失敗で大きく落ち込んでしまう。やっぱり自分は駄目な人間なのかなという不安感。」長引いた場面緘黙期間での自信の無さや自分のいいところに目がいけない思考パターンなどが背景にあるかもしれません。
 - ・「人と話す時に、勉強などの話題の見通しが立つことは話せる。けど、日常生活での雑談になると、とたんに言葉が出なくなってしまう。」
 - ・話せるようになって、色々な人と関われるようになってから、色々な人を知り、他の人と比較してしまい、気持ち的に落ち込んでしまう。
 - ・様々な社会的場面で落ち込む事が多く、うつ病を発症してしまった。
- …などなど、なかなか「話せた＝解決!」とはいかない私があります。

ですが、改善策も考えるように努力しています。いくつかご紹介したいと思います。

■人前に出た時の緊張感を和らげる試み

この方法も色々あるのですが、一つ挙げると登山をすることです!

登山では、人とすれ違う時に挨拶するという風習があります。（もしかしたら北海道だけかもしれませんが…）その時に、挨拶的な方法を簡単な段階から少しずつ行っています。

①無言で、下を向きながら、軽くお辞儀をする。

クマよけの鈴をつけて、音を出しながら登る。

（ある種自分を出すことへ慣れるため）（クマよけの鈴は付けていてもおかしくない）

②無言で、上を向きながら、軽くお辞儀する。

すれ違う時に、片手を胸辺りまで挙げるなどの挨拶的な動きをする。

（すれ違いざまに相手に向けて身体を動かすことに慣れる）

③無言で、相手と目を合わせて、お辞儀する。

④鈴等の音を出しながら、相手を見ずに、口だけ動かしてみる。ちょっと小さく声を出してみる。

（音を出しながらだと、自分の声なども音にまぎれる。また、失敗しても相手は聞こえない、音で聞こえなかったと思ってくれる）

⑤相手を見ずに「こんにちは」とお辞儀しながら言う。

（お辞儀しながらであれば、声が出なかった時でもごまかせる）

⑥相手をみて「こんにちは」と挨拶してみる。

登山ですれ違う人は、見知らぬその場限りの人です。そのため、やりやすい面もあります。また、森林浴によるリラックス効果や身体的疲労により、やりやすい面もあります。私は登山が好きなどから思いついてやってみた方法です。

■人や機関に頼ること

自分一人で抱え込んでしまうと、なかなかうまくいきません。場面緘黙状態や克服後の後遺症への対処は、自分で考えつつも他の人と一緒に行くと、安心したりアイデアが思いつきやすかったりします。

だれか支援的な人と繋がりがあれば頼りやすいのですが、なかなかそうもいかない所があります。私の場合は、「精神科のお医者さん、社会福祉士の方、病院でのデイケア」「作業所での活動、職員、メンバー」「自助グループ」「大学の先生」などと繋がることができました。

場面緘黙についてのインターネット上のサイトを見てもいいかもしれません。「かんもくネット」などの掲示板を見てもいいかもしれません。（※かんもくネットの掲示板は会員限定です）

■「普通」を目指すことを諦めてみる

場面緘黙の時や克服後に、私は「普通になりたい！」という思いを胸に抱えていました。（今も思う時が多々ありますが…。）しかし、この思いはとても辛いものでもあります。

「普通ならこんな仕事当り前にできちゃうのに」

「普通なら、30歳だし結婚とかして、子どもがいてもおかしくないのに」

「普通なら仕事も慣れてきて、それなりのベテランになれているはずなのに」

場面緘黙状態や、克服後の後遺症を持ちながら、このようなことを考えていると苦しいです。

私もつい最近まで上記のように考えて、他の人と比較して、現実の自分を見て、落ち込んで、うつ病になってという面がありました。

最近、考えるのは「普通」を諦めることです。いえ、普通にこだわりすぎないことでしょうか。

または、自分の考えている普通を紙に書いてみるのもいいかもしれません。私の信賴している人に、

普通の人間像を紙に書いて見せてみました。その際に頂いた言葉は「何？このスーパーマンは？」というものでした。普通が、私の理想と混じり合って、かなり高い普通の人間像を作ってしまったようです。場面緘黙を負い目に感じてしまい、頑張らなきゃと考え、苦しさから立ち止まってしまうよりは、そのことは、気にしないようにして、できる範囲から自分のいいところも見て、やっていくのが普通を目指してがんばるより近道になるかもしれないと思っています。

★A10-①(shizu)：しゃべりたいという気持ちをもっていらっしゃることが素晴らしいことです。人間は1日6万語ほど心の中でつぶやいているのだそうです。その言葉が不安や心配なことで占められている場合はその習慣を変えていくことも大切です。今ある当たり前の幸せに感謝し、プラス面に注目できるように習慣づけること。あるがままの自分をまずは認め、いつかしゃべることができるようになると自分を信じ、そこから少しずつスモールステップで経験値を上げていきましょう。

★A10-①(角田)：私が成人後も場面緘黙の症状に悩む方にお会いして時々感じることは、「リラックスしている時でもできないような高い難度のことを、人前ですることを自分に課して、できない自分を嘆いたり責めたりしておられないか」ということです。

場面緘黙の症状をもつ幼い子どもは他の症状を合併していることが多いのですが、成人後はもともとの苦手部分の上に、場面緘黙の時期をどう過ごしてきたかで、不安症状やうつ症状、トラウマの影響や経験不足などが重なり、さらに複雑な状態で困難を抱えている可能性が高いです。

どのような発話や会話の困難があるか把握して、ステップアップしていくことが大切だと思います。会話は、ピアノや自転車と同じで練習が必要ですが、「スピーチ」が苦手な人と「雑談」が苦手な人で異なります。雑談が苦手な人は、話すことよりも相手の話のポイントを把握することが苦手だったり、同年代がもつ話題に知識や関心がなかったり、表情が作りにくかったりする場合があります。「笑顔」「うなずき(うん、うん)」「あいづち(ふーん・～ねえ)」「合の手(ホント～?・すごい!)」「興味を示すことば(それで?)」「5H1W質問(いつ・どこ・だれが・何を・なぜ・どんなふうに)」が苦手な場合もあります。「スピーチ」が苦手な方で、教室に通うなどして場数を踏むことで少し自信をもって話せるようになったと語っておられた方もいました。

かんもくネットのおしゃべり会(情報交換会)での経験者の方のお話はとっても貴重です。保護者や支援者は、経験をシェアすることで、たくさんの方のことに実感から学ぶことができるからです。また、他の場所ではあまり話せないけれど、おしゃべり会のような場面緘黙のことを理解している人たちの前でなら、数人を前にでも自分が発言できることに驚く方もいます。

Q10-②経験者の方は、どんな職種に就いている方が多いですか。(家族 教師)

支援をうけながらの就職の方がいいのか疑問に思っています。中2男子でまだ先が数年ありますが。(母親)

★A10-②(大橋)：私は現在、不登校や引きこもり、発達障害的傾向などの困難を抱えた子ども達を支援するNPO法人に勤めています。仕事の内容としては、事務仕事や子ども達と接する支援員です。

ご質問にある、中学2年生の男の子の就労についてお答えします。大切になってくるのは、本人がなんとなくでもいいのでやりたいことを考えることなのかな?と思います。

中学生なので、まだ時間があると思います。私が中学生の頃は「こういう支援を受けてこの仕事を目指すのだ」という明確なものはありませんでした。当時の私は、将来について、ぼんやりと空想的なイメージで考えていました。「これまでお世話になっている心理カウンセラーって面白そうだな。やっぱり大学は出た方がいいのかな…」という感じです。気を付けることは、真剣に真面目に考えると、将来を想像することが苦痛になる可能性もあるところです。例えば、「心理カウンセラーになるには、まず話せるようになって、良い大学に行きやすくするために勉強して、面接も受け答えできるようになって…」このように考えると、「話せないとできないじゃないか」と落ち込みがちです。話せない自分の現実を見て、夢ややりたいことについて、考えることを、夢とすることを諦めてしまうかもしれません。ぼんやりと、なんとなく、考えているだけでも当時の私にとっては良かったのかなと今振り返ると思います。なんとなくでもやりたい気持ちが心のどこかにあると、話すということへの原動力になると思うからです。

★A10-②(角田)：場面かんもくについては、大規模な調査が行われておらず、日本での発生率や、併存症状をもつ率、症状が続いた期間の長さや改善率などの統計はなく、今後の調査や研究が望まれます。米国のSMar tセンターのEシポンブラム博士によると、8、9才を過ぎてからの支援では症状改善の時期は遅れて高校卒以降になることが多いとされています。<http://kanmoku.org/handouts.html>

症状が改善された経験者は、様々な職業に就かれています。デザイナーなどの芸術系分野、服飾関係、事務や作業、販売、教師などの教育分野、医師や言語聴覚士や社会福祉士や保育士などの医療福祉分野、・・・本当にさまざまです。また、福祉卒で就労する道を選ぶ話も聞くようになりました。

私の見聞きした経験からは、自立には「家事ができること」「買い物ができること」「メール交換ができること」そして「できれば運転免許をとること」が大きいです。また、何か楽しめる趣味をもっていることが、発話への突破口となったケースが多いと感じます。

(11) 日本での支援の現状

Q11-①緘黙について、今の日本の現状と、他の国では、どのような支援が行われているのでしょうか。
(修士課程1年大学院心理科学研究科)

★A11-①(角田)：日本では、場面緘黙についてまだアセスメント法が確立しておらず、大規模調査も行われていません。日本にも、かんもくネットのような支援団体ができてきましたが(かんもくネットは2007年設立です)、それぞれの当事者や経験者、教師や保護や支援者が、個々でがんばっているのが現状です。英国や米国でも、まだまだ一般の認知度は十分ではないですが、テレビなどのマスコミが取り上げる機会も多く、専門家も協力する大きな支援団体があります。「場面緘黙」だけの問題ではなく、特別支援教育の全体が英国や米国に比べて日本では遅れているようです。これは、平等好きな日本人の国民性や学校制度も影響しているように思います。

Q11-②一番何を啓発したいですか？（精神疾患の当事者）

★A11-②(角田)：早期発見と子どもの状態把握（アセスメント）の大切さ・周囲の理解です。当事者の方には「小さなチャレンジの大切さ」です。

Q11-③親の会結成を考えています。何かアドバイスがあればください。（家族）

★A11-③(角田)：親の会や当事者の会が全国でたちあがっています。親子の交流会、親同士の情報交換会、当事者や支援者を招いて話す会など、いろいろな形の会があります。日本での場面緘黙の支援は立ち後れているため、子どもだけでなく、親も孤立しがちです。いろいろな会が広まっていけばと考えています。プライベートな話でも気軽に話せるよう、情報の取り扱いに十分注意が必要と思います。

（12）その他

Q12-①白い食物を除去すると自閉症がよくなると保護者に言われました。これって本当ですか？（児童福祉ケースワーカー）

★A12-①(shizu)：S:小麦粉などを除去すると改善するなどの事例もありますが、現在科学的に効果は証明されていないようです。効果がある人もいれば、ない人がいるというのが現状です。