

## 「経験者が語る場面緘黙講演会」事前質問への回答

2013年12月1日、お茶の水女子大で開催された「経験者が語る場面緘黙講演会」（主催：かんもくネット・共催：代々木高等学院）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、11月8日までに参加申込みされた方々から寄せられた質問に対して、演者と司会から短い回答をさせていただきます。

- (1) 場面緘黙の経験・・・・・・・・・・P1
- (2) 支援方法・・・・・・・・・・P4
- (3) 家族の対応・・・・・・・・・・P7
- (4) 本人の症状理解・・・・・・・・・・P9
- (5) 学校や相談機関との連携・・・・・・・・P11
- (6) 発症原因や併存障害・予後について・P13
- (7) 青年期以降について・・・・・・・・P15

質問者のおかれている状況がわかりませんので、質問者の意図と回答が食い違っているところもあると思います。場面緘黙経験者として、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。

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。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。

2013年12月8日

角田圭子（かんもくネット代表・臨床心理士）  
鹿島理子（場面緘黙経験者・川崎市立東住吉小学校教諭）  
shizu（場面緘黙経験者・自閉症療育アドバイザー）  
大橋伸和（場面緘黙経験者・札幌学院大学4年生）  
金嶋智子（司会）（場面緘黙経験者・社会福祉士）

### (1) 場面緘黙の経験

Q1-1：どのようなきっかけで、克服しましたか？ 話せるようになったきっかけは？

★A1-1（大橋）：劇的な出来事があって話せたということではないです。ある時、「あっ・・・」「はい・・・」と自然と話せるようになったのがはじまりです。そこに至るまでの要因は様々あります。

- ・ 家族の理解（最初は責めていましたが、児童相談所の心理判定員の話聞いてから理解してくれました）
- ・ 支援の輪に入ることが出来ていた（児童相談所、児童精神科、相談指導学級、作業所など）
- ・ 安心できる居場所や人間関係があった（居場所（デイケア・相談指導学級（遊び）や作業所）
- ・ 「小さなことをほめられる」「仕事を任せられる」ことから、達成感を感じ、意欲や自信が形成された。
- ・ 発話の必要ない活動をステップアップしていき、自分を表現することに慣れていった。

まとめると・・・安心できる居場所があり、支援の輪に乗っており、その中で自己肯定感が養われ、自己表現にも慣れていくことで、発声に繋がったと思います。

Q1-2：学校で体調が悪くなったときにどうしていたのかを教えてください。

★A1-2（大橋）：小6の頃は緘動の症状も大きくなり、中休みなどの休み時間には、席に座ったままの状態でしたすら耐える時期がありました。この時は苦痛の表情を出すのも怖かったので、平然とした様子を苦勞しながらしていました。学校は居ること自体が苦痛になり、不登校に繋がりました。

★A1-2（角田）：家で話せる友達、家で遊べる友達がひとりでもいる子どもは、その子を通じて先生に伝えるというケースが多いと思います。緘動がなく先生との関係がよい子どもなら「担任の先生のところにいけば、先生が母親に電話連絡してすぐ迎えに来てもらえる」と予め決めておくことで、先生に知らせることができた子もいました。不登校傾向のある高校生で、携帯電話の学校持ち込みと母親への迎えのメール連絡を許可してもらったケースがあります。

応答よりも自分から働きかけるほうが難しいですし、そのうえ体調が悪い時に申し出ることは、かなりステップが高いです。困ったこと以外で筆談や指さしでの選択ができるなど、もっと低いステップができていること、「こう行動すれば楽になれる（必ず家に帰れる）」などの見通しが明確に設定された場合に動けることが多いです。

ただ学校の先生は、子どもを引き留めようとしたり、理由をあれこれきいたりするので、それが負担となり我慢してしまう子どもも多くいます。子どもが学校で不安が高かったり、学校を楽しい場と感じていない場合、頻繁に帰宅できる経験は、登校への意欲を下げてしまう可能性もあります。頭痛や腹痛など身体症状は、場面緘黙の子どもに多いです。無理な環境におかれているというサインなので、早く気づいて環境を整えてあげることが必要と思います。

Q1-3：学生時代イジメをうけたことがありますか。

★A1-3（大橋）：小5の場面緘黙なりたての時は、「おーい、大橋！てんてんてん・・・」「話さないのかよ～」という感じでからかわれることがありました。クラス全体から無視されることもありました。無視ということはそれ自体辛いものです。私の場合は、「話しかけると悪いな」「反応、返ってこないし」という相手の微妙な気遣いを感じて、余計に自分を追いつめることになりました。自分は駄目な人間だと強く思うようになり、その後は不登校になっていきました。

★A1-3（角田）：教師も親も、クラスメイトとの関係に十分注意する必要があると思います。小学校低学年のうちに絵本「なっちゃんの声」をクラスで読んで、クラスメイトに子どもの状態を理解してもらうことをお勧めします（子どもにとって、非常に繊細な部分ですので、慎重にすすめます。マンガ本「どうして声が出ないの？」に進め方の詳しい説明が掲載されています）<http://kanmoku.org/books.html>

私の経験では、話せなくても、非言語のコミュニケーションができる子どもや、場の空気を読むことができる子どもは、ひどいじめのターゲットになることは少ないと感じています。家で遊ぶ友達が一人もいない子やクラスが荒れている場合は、いじめを受けるリスクが高まるため、家庭と学校の密な情報交換が必要です。

Q1-4 自分の経験と重ねあわせてじわっときた物語などの作品があったら、ぜひ知りたいです。（支援者・家庭教師・教育相談）

★A1-4（大橋）：小学・中学の頃に、場面緘黙の症状は世の中に存在するのかを一生懸命探していた時期がありました。なぜかという、自分のこの苦しさは病気じゃないのか？でもそんな病気は聞いたことも見たこともなかったからです。そんな時に、アニメや漫画で、ショックなことがあって声が出せなくなる少女が、仲間と過ごす中で信頼関係ができ、主人公が危機にある時にその少女が声を出せて、敵に勝てるような物語を読みました。しかし、その物語と自分の状態は違うとも感じました。この物語のように自分も声が出せるようになればよいのにと悔しく、自分を責めました。「自分は どうして話せないのか」という疑問を解決するために、「あるトラウマ体験があったから話せないんだ」と自分で空想のストーリーを作りだし、今の自分の状態を理由づけしている時期がありました。

★A1-4（大橋さんコメントに対して角田）：自分の状態を理解できずに苦しんだ経験者が多いと感じています。その子によって時期は違いますが、小学校低学年までに場面緘黙の症状がどういうものかを伝えてあげることが、子どものために役立つのではないかと思います。（マンガ本「どうして声が出ないの？」に進め方の詳しい説明が掲載されています）<http://kanmoku.org/books.html>

トラウマで声が出なくなる症状はよく物語に登場しますが、「心的外傷性緘黙」といわれ場面緘黙とは異なります。ショックな出来事で急に全緘黙となり、回復するのも急激なようです（合併されている方もいるかもしれません）

## (2) 支援方法

Q2-1：プレッシャーに感じる声掛け（挨拶は大事だから頑張ろうね、など）がありましたら教えてください。（家族）

★A2-1（角田）：7～8割成功できる活動を選んで、促すのがコツです。親にとって大切なことでも、子どもにとって不安が高すぎるものは、成功の確率が低いです。あいさつは不安度が高いことが多いので注意がいります。そっと肩を抱いて頭をさげさせる、手を振るなどの動作をうながしたり、最初は「母や兄弟と一緒に言う」など、その子が嫌がらないやり方を工夫してあげてくださいね。かんもくネット HP の「Kne t 資料 NO.11」のポジティブな言い方を参考にしてみてください。 <http://kanmoku.org/handouts.html>

Q2-2：小学4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）

★A2-2（大橋）：子ども自身が取り組むには・・・

- ・非言語的な表現方法で、自分が出来ることを探してみること。
- ・不安な時、辛い時は、周囲の大人や友達を頼ること。
- ・話せない状態でも出来る見通しを持つこと。
- ・無理をしないこと。
- ・楽しい事を見つけること。
- ・自分を表現してみる（これはとても簡単なレベルのことから）

・・・などなどが考えられますが、その子の実態によって大きく変わると思います。

まず、大切になることは、周囲の大人が環境を作っていくことです。

子ども自身が取り組むということも大切なことですが、その前提となる環境が無ければ、そこに至ることは難しいと考えられます。その環境づくりについて、私なりに思うことを述べさせてもらおうと・・・

- ・楽しんで参加できる（遊びを中心とした）場を用意する。
- ・話せない状況でも参加できる見通しを持てるようにする（発声や積極的な表現を求められないこと等）
- ・非言語的な表現方法を、子どもと一緒に考える。試行錯誤する。

（はい・いいえ）を首振りでするのか、指さしでするのか？ ○か×かだけでなく、意見や感情を表現するにはどうすればいいのか？ 筆談ができるのか？絵カードを大人が提示して、子どもが選択する。或いは子どもが絵カードを持ち歩き、それを使って表現するのか？

意思を表現するのに時間がかかる人もいます。（私の場合は筆談でも20分かかってようやく書ける状態でした。）その時は待つことも大切です。（待つ時もじっと対面するのではなくて、大人はなにかしながら待つのも考えられる）

Q2-3：小6の息子は学校でまったく話せません。このまま大人になっても話せないのではないかと心配です。

★A2-3（大橋）：私は、小5から本格的な場面緘黙になり、24歳までの13年間話せなかったのですが、今は講演会でも話すことができるようになっていました。なので、ずっと話せないということはないと思います。場面緘黙当時の私や両親は、大人になっても話せないだろうと思っていました。しかし、様々な支援・要因があり声を出して人と関わることができるようになりました。期間が長かったため、後遺症的に社会生活で大変さもありますが、それも徐々に治ってきています。

その人その人で、早い時期に話せる人もいれば、話せるようになるまで時間がかかる人もいます。そして、「早い時期に話せること」イコール「よい事」とも言えないこともあると思っています。私の場合は、長引いたケースですが、もしも小学校で半年くらいで話せるようになっていたら、いじめに合ってつぶれていたのかもしれない。

その人の発達・成長のための意義もある面があるのかもしれないと思っています。

★A2-3（角田）：ご家族が心配されるのは無理もないことです。でも、場面緘黙は「不安から生じる症状」ですから、家族の心配は、子どもの不安をさらに高めてしまう要因になります。親の心配や不安、苛立ちを、子どもにぶつけてしまわないように、親自身の心の安定に気を配ることが大切だと思います。場面緘黙の経過は、長い期間に渡る場合が多いので、本当に忍耐が要ることと思います。親も繊細な方が多いので、健康や精神の安定に注意して、場合によっては早めに医療にかかられたらよいと思います。まわりに同じような子がいないので、親も孤立しがちです。親のカウンセリングや親の会参加もよいと思います。いま全国で親の会ができつつあります。かんもくネットも、できる範囲で会の立ち上げにご協力しますので、ぜひお声がけ下さい。先を心配することよりも、今日の成長を見つけてあげて、明日の小さなチャレンジを工夫してあげる方が役立ちます。

Q2-4 娘（小学4年生）が場面緘黙で軽度の知的障害もあります。サポートの心構えについてご教示下さい

★A2-4（角田）：言葉の理解や表出の困難、状況の理解や見通しの立ちにくさが、不安に影響している可能性が高いです。私たちが、文字や言葉や習慣が、異なる外国に行ったら、不安になるのと同じと考えてみてはどうでしょうか。その子にとって分かりやすくシンプルな環境を整えてあげるサポートが有効と思います。

私の経験では、学校外の決まった状況での決まった台詞や、特別支援学級や通級教室、特別支援学校で発話が可能になる子どもが多いように思います。心理士から発達検査の結果を解説してもらい、学校に伝えてなにか工夫できることがないかいっしょに考えていくとよいと思います。

Q2-5 課題に取り組む際プレッシャーにならないよう、モチベーションがあがるような対応の仕方の例を聞きたい（音楽団体所属）

★A2-5（大橋）：自身の経験から「人と関わる」「表現する」という場面緘黙克服に繋がる基本的な課題について考えると、「楽しさ」と「やりがい」があげられると思います。「楽しいと感じる」「何をやるのかイメージが湧く」「見通しが立つ」ことが大切になると思います。

方法としては、たとえばプレイセラピーがあると思います。トランプゲームを何人かやる中で、「トランプを出す」という行動、これだけでも立派な表現になると思います。これが発展して、ウノというゲームでのルールで、自分の持ち札が残り1枚になる時に「ウノ！」を発言するところを、「ウノ！」という代わりに手を挙げるなどにも意味があると思います。また、役割を達成することでほめられる経験も、達成感や自己有用感を感じることに繋がり、「次もやりたい！」という意欲や自信につながると思います。

★A 2-5（角田）：活動内容を思わず笑いがでるような面白いものに工夫するといわれています。モチベーションがあがるような工夫は、やはりスモールステップにすることと、ごほうびを効果的にもちいることだと思います。自分ができたところがはっきり目で見分けるように（例えばシールとか）してあげたり、「小さな目標」が5回達成して最後に「大きな目標」を達成したら、何かをゲットできるとか、ゲーム感覚も楽しいと思います。

音楽団体所属の方ということで、どのような活動場面なのか分からないのですが、課題は繰り返しの多い曲やその子が好きなものに関連する課題がよいと思います。親などの大人が子どもの前で失敗したり、「これは難しいから、なかなかできないのが普通」「失敗して当たり前」という態度を示すのもよいかもしれません。指導の時は、あまり注視せず、視線を適当に外す方が緊張が下がりやすいです。

### (3) 家族の対応

#### Q3-1：家族がどう支えていくべきか、また効果のある方法、習い事などをさせた方がよいのか、等。（家族）

★A3-1 (shizu)：家庭は安心できる場所、笑顔溢れる場所であるといいですね。家庭にお友達を呼んで遊ぶときはまず、親が童心に帰り親自らが遊びを楽しみ、リラックスできる雰囲気づくりを心がける。体を動かし、思わず声が出てしまう遊び（川渡りゲームはお勧めです）。「ドリフ」の単純なお笑いビデオなどを一緒に見て笑うなど、ユーモア、笑いはリラックス 効果大です。習い事など他者と触れ合う経験は大切だと思います。経験値が上がり、リラックスし、子どもが自信をつけることで「話をしてみよう」というパワーにつながると思います。

★A3-1 (角田)：運動や音楽など体を動かすことは不安を減らして、楽しい気分になることを促します。おけいこ事だけでなく、学校の外で子どもが楽しいと感じる場をもてることはよいことと思います。兄弟といっしょだと、そこで話することができる場合も多く、家以外で人と話せる場所が1つ増えます。たとえそこで話せなくても、楽しく人と交流する場になれば、それが子どもの力になると思います。幼いときの習い事は上達に重きをおいたり、長期間続けなくても、少しでもやった経験があったことがもっと先に生きてきたり、大きくなってから趣味や楽しみに発展するくらいのきもちでやるとよいのではと思います。

#### ■Q3-2：通級指導教室での対応例が知りたいです。

★A3-2 (鹿島)：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。

#### Q3-3 緘黙の時に親に言われて辛かった事とその時、心の支えになった事は何でしょうか？（母親）

★A3-3 (shizu)：母親は、緘黙だった私を見ていつも心配するのではなく、母親自身が生き生きしている姿を見せてくれたので、声を出さなくちゃ・・・とプレッシャーに感じる事がなく楽だったと思います。

★A3-3 (金嶋)：私が緘黙だった頃、親に言われてつらかったことは「家ではこんなに話せるのだから、学校でもちゃんと話さない」と話せないことを責められたことです。また責められるようなことでなくても、私の場合は親には話せないことについて触れてほしくないという気持ちがとても強く、少しでも話すことに触れるような話題が出ると苦痛でした。今思うと、それは家庭という安心できる居場所をそのまま残しておきたいという気持ちからきていた気がします。心の支えとなったことは、親と良い関係が築けていたことで、お互い嫌な気持ちを長引かせずに、気持ちの切り替えができていたことです。また親や先生の支援のおかげで、親戚や友達、習い事など家庭以外にも安心できる居場所があったことも心の支えになっていたと思います。

### Q3-4 親の接し方。どういう態度をとられるのが嫌なのか。話せそうと思える時は、どういう状況の時か？（家族）

★A3-4 (shizu) : この子の将来は・・・など、心配でたまらないという表情で接せられると子どもは嫌だと思います。「しゃべれなくてもいいよ、今の〇〇ちゃんが好きだよ。いつかしゃべれるようになるから、ママはその手助けをしていくよ」と子どもを信じる気持ちを持つことが大切です。

★A3-4 (角田) : 話そうと思っても話せないのが、場面緘黙の症状です。親の期待はプレッシャーになります。「家や学校の外で話せている」「本人が転校を希望している」場合には、話せない自分を誰も知らないので、転校によって話せるようになる子どももいます。

場面緘黙の支援の方法についてはKnet 資料 (かんもくネットHP からダウンロードできます) やかんもくネットの本に詳しく書いてあります。支援法の基本を簡単に説明すると、「今話せている場面を出発点にして、話せる場面を増やすこと」です。

### Q3-5 : 親にも自分の気持ちを伝えることができません。進路決定にあたりどうすればよいでしょうか。（家族）

★A3-5 (shizu) : 筆談で伝えることはできますでしょうか。「どうしたいの？」では漠然としすぎるので、選択肢をいくつか用意して、例えば 普通校、商業高校、その他 など その後 具体的な学校の選択肢を提示して選んでもらうなど工夫するとよいと思います。

★ A 3-5 (角田) : 場面緘黙の子どもの中には、伝えることが難しいというよりも、「複数の事柄を比較して、どれかを選ぶこと」「曖昧で自信が持てないことを言葉にすること」が難しい子が多いように思います。例えば、子どもの前で話す時、整理しながら表にして書いてあげて（横軸に進路の選択肢、縦軸に「よいところ (+)」「こまること (-)」）考える方法があります。「気もちの表現」は難しいので、例えばどきどき不安緊張度のように1～5の数字を紙に書いて、中から数字を選ぶ方法でなら表現できるようになる子どもも多いです。

<http://kanmoku.org/tool.html>

中には親の気持ちやいろんな事情を考えすぎて、選べない子どももいるかもしれません。

### Q3-6 父親である夫は将来を不安に思うと娘に直接いだちをぶつける。どうしたら夫にもっと寄り添ってもらえる？(家族)

★A3-6 (shizu) : マンガ本「どうして声が出ないの？」などの本を読んでみてください。「声をもっと出せ」など追い詰める言葉がけは、逆効果です。さらに症状を悪化させることになることを伝えて、理解を深めてもらえるとういのですが、専門家から父親に対応法を伝えてもらうなど、どうでしょう。父親に、理解を深めてもらう反面、父親自身をほめることも必要かもしれません。家族のために働いてくれていることへの感謝の気持ちを伝えるのはどうでしょうか（言えない場合は、メールや手紙でお給料日は特別料理を親子で作り、父親をもてなすなど）。



## (4) 本人の症状理解

Q4-1 今の状態では就職に不安があります。本人にきちんと病名を伝え、将来手帳をとったほうが良いのでしょうか (高1男子の母)

★A 4-1 (角田) : 本人に障害名だけを伝えるのではなく、自分の状態をよく知るために援助してあげるとよいと思います。まず家族が「場面緘黙」をしっかりと理解することが大切だと思います。それから、直接話すことがむずかしかれば、本やサイトを紙に書いて示してあげるとう方法もあります。本人は就職を希望されていますか？ 家事や買い物、ボランティア活動、親戚の手伝い、短期バイト、運転免許とステップアップして挑戦していく中で、手帳も検討されたらよいと思います。

Q4-2 : 緘黙の子が話せないことについて話したがりません。話題にしてはいけないのでしょうか。

★A 4-2 (角田) : 「なぜ話さないの?」「どう思ってるの?」「いつから話すの?」などと、答に困るようなことをいわれても、子どもは当惑するだけです。話せないことについて親子で話題にする目的は、子どもが自分の状態が分かって安心し、もっと元気になるためです。絵本「なっちゃんの声」や本「どうして声が出ないの?」が参考になると思います。Knet 資料No.10 もご参照ください。 <http://kanmoku.org/handouts.html>

Q4-3 : 小6です。友達ができません。先生が警察官になりたいです。(当事者)

★A-2 (大橋・会場で回答) : 私自身、友達ができないという期間が長かったので、寂しさやつらさが分かります。クラスの中で一人ぼっちというのは、なかなかつらいものがあると思います。話せないことで、焦りや落ち込みがあるかもしれません。私は、他のクラスメイトを見て、「あいつは友達がいっぱいいていいなあ」と思って、友達を見ると落ち込んでいました。…でも、今だったらどうするだろう…。今なら、あまりそういう人を、気にしないかなと思います。自分のペースがあると思うんです。自分のペースでゆっくり進んでいいと思います。まずは簡単なことから、いろんな先生やお母さんとかお父さんとかの援助を受けながら、例えば、話せなくてもいい方法(あなたがどういう状態なのか分からないんですけど…)あなたがちょっと動くことができ、それでもし家が一番落ちつく場所であれば、家に友達(クラスメイト)を呼んでもらって、ちょっと遊ぶ機会を作ってもらうのもよいかもしれません。

でも、あまり気にしなくてもいいと思います。わたしも、ずっと小学校、中学校、友達が全然いませんでした。でも、いま大学でなんとか友達ができるようになりました。私は、29歳ですよ。でも、少ないですけど友達がいます。楽しいです。だからずっと友達がいないことはないと思います。必ず友達ができる時がくると思います。あせるかもしれないけど、今は気にしすぎて落ち込むよりも、今できることで頑張るのがよいと思います。あなたは「夢」があってすごいと思います。私も夢があったから、ここまで来れたと思います。「夢があること」はすごく大切なことだと思います。なので、これからも夢を大事にして、頑張りすぎず、楽しみながら、生活してほしいなあと思います。

★A4-3（金嶋）：私も小学生の頃、学校で話すことができない子でした。私も話せないことで、友達ができなかった時期があります。私の場合は、緊張が少なくリラックスできる自分の家で、同じクラスの子と好きな遊びやゲームを一緒にすることで少しずつ仲良くなることができました。緊張や不安の少ない場所で、自分の好きなことや得意なことを一緒にするというのもひとつの方法だと思います。また、同じ学校の人の前だと緊張や不安が強くて難しいという人の中には、家から離れた場所で行われている行事やイベントに参加したり、習い事で友達ができたといい子もいます。あまり無理せず、自分のできそうなことから少しずつ取り組んでいけばいいと思います。先生が警察官になりたいという夢があるんですね。どちらもとてもやりがいのある素晴らしいお仕事だと思います。夢を持つことで人は強くなることができます。夢が叶う日が来るよう応援しています。

Q4-4 緘黙児の交流はよいことでしょうか？ よいとしたら、具体的にどんなことがよいのでしょうか？（母親）

★A 4-4（角田）：子どもたちが集まって交流するのは、「学校で話せないのは自分だけでない」と親子が知り安心につながる点がよいのではないかと思います。兄弟もいっしょに、発話が必要ない遊び、ゲームやスポーツや料理をされるのもよいと思います。ただ、同じ場面緘黙でも症状程度や背景が異なるので、どんな遊びが楽しいか、種類や時間を調整してあげる必要があると思います。

## (5) 学校や相談機関との連携

Q5-1a：場面緘黙の事を最近しりました。娘のことを担任の先生にお話した方が良いのか迷っています

Q5-1b：中学に向けて、親が出来ること、学校への働きかけ、気をつけることなどを当事者の立場から教えて下さい。

★A5-1（大橋）：まずは、親御さんが当事者に対し、どうすればいいのかを聞いてほしいと思います。どんなに良い対応方法を取ったとしても、当事者抜きで行ってしまうと、場合によっては、本人にとって大きな不安になってしまうことが考えられるからです。また、学校側には、当事者の実態（やられると困る事「話すことを要求する等」・配慮してほしい事（給食は一人でないと食べられないから別室で食べさせてほしい等）。このようなことを伝えるとともに、場面緘黙について学校側が把握しきれていない場合はその概要についても伝えることが大切だと思います。理解がないと、性格のせいにされてしまうことも考えられるからです。

Q5-2a：クラス替えや進学など、環境変化が事前にわかっている場合、どのような対応案があるのでしょうか。

Q5-2b：場面緘黙の息子が来年中学に入学します。入学するに当たって学校にどう働きかけるべきかご教示願います。

★A5-2（角田）：事前に新しい場所や活動になれておくこと、（本人の希望を聞いて）ひとりでも親しい友達や家で話せる友達を同じクラスにするなどの配慮をお願いすることが考えられます。お世話好きな子どもよりも、穏やかにつきあえるお子さんがうまくいく場合が多いと思います。

かんもくネットの会員の保護者の方は、まずリーフレットと短くまとめた経過資料（A4で1枚がお勧めです）を、学校に持って行かれる方が多いです。相談機関にかかっておられるなら、そこで得た助言も書かれたらよいと思います。経過のまとめ方は、会員の保護者の方がまとめた word ファイル<http://kanmoku.org/news/News0812.html> をご参照ください。Knet 資料 No.7 「場面緘黙児に必要な新学年への準備」<http://kanmoku.org/handouts.html> や「どうして声が出ないの？」にも詳しい説明があります。

Q5-3a：4歳の緘黙児の母です。発達障害センターでは管轄外で対応できないとのこと。どう対応すべきでしょうか（京都在住）。

Q5-3b：場面緘黙専門の相談所や、アドバイスをくれる専門機関が知りたい

Q5-3c：広島で頼れる医者やグループはありますか？

有効な治療方法。小学校に入学しますが、学校に申し送りしておくべき事。いじめ防止への対処方法。

★A5-3（角田）：米国やイギリスなどの海外では、保護者と先生と支援者が「支援チーム」をくんで対応しているようですが、日本では教育制度も異なり、まだまだ保護者や教師が手さぐりで支援をみつけていっているような段階ではないかと思います。家庭や学校に足を運べる立場の専門家も少ないです。しかし、発達障害や不安障害に詳しい医師や心理士で保護者といっしょに学ぶ姿勢がある方なら、子どもの状態を理解して、学校での対応や支援についてアドバイスしてもらい、それを学校に伝えることもできるのではないかと思います。

場面緘黙の症状は、発達障害をもつお子さんや発達面の苦手分野が影響して不安が高いお子さんもおられます。2013年に米国の診断基準が改定されて、場面緘黙が不安障害の一つとなったことも、場面緘黙に注目する医療関係者が増えるのではないかと期待しています。

クラスメイトに理解してもらうために、小学生でしたら本人に同意を得て、絵本「なっちゃんの声」を用いて進める方法があります。かんもくネット「啓発資料」やマンガ本「どうして声が出ないの？」に手順が詳しく説明されています。ぜひご覧になってください。

## (6) 発症原因や併存障害・予後について

### Q6-1：双子は場面かんもくになることが多いのですか？それは、親の育て方のせいでもあるのですか。(家族)

★A6-1 (角田)：幼いうちから、双子間で以心伝心のコミュニケーションがとれてしまうため、他の子との会話の機会が減り、言語発達がゆっくりになるという文献を読んだことがあります。また、場面緘黙が遺伝するわけではありませんが、不安障害には家族性があるといわれており、不安になりやすい気質は遺伝の影響がある程度あるようです。親の育て方のせい、場面緘黙になるわけではありません。しかし、子どもの不安を高めるような家族の問題、親の精神的不安定、家庭や地域との交流や言語環境の乏しさは、子供の不安や場面緘黙に影響を及ぼします。

### Q6-2：緘黙といわゆるACの関連性は何かしらあるのでしょうか？(元当事者)

★A6-2 (角田)：AC (機能不全家族の中で育った子ども) という概念は病名ではないため、場面緘黙をもつ子どもに、ACが多いという研究結果は示されていません。しかし、家族が問題を抱えているとき、子どもの成長を妨げる要因になることは事実です。また、子どもが場面緘黙であることから、家族や家族メンバーが影響を受けることもあると思います。そして、なによりも、家族の理解やサポートがない中で、子どもの不安症状や場面緘黙が改善することは非常に難しいことだと思います。

ACであっても場面緘黙でない人もいますし、場面緘黙であってもACでない人もいます。私は、あなたが自分の緘黙について考える時、「ACという捉え方」が役立つのなら、関連性があると思って考えればよいのではと思います。自分がどういう家族の中で育ち、どんな愛され方をしてきたか、どんなふうに傷ついてきたか、自分で整理して捉え直すことができれば、今の自分の理解にもなるし、未来のあなたに役立つのではないかと思います。

### Q6-3：緘黙と発達障害は関係ないと、本当にいえるのでしょうか。情緒の障害としての対応するのが長期的支援では？(保護者)

★A6-3 (角田)：場面緘黙と発達障害の関連性は、難しい問題をはらんでいます。

例えば、よく使われる米国の診断基準 (DSM5) で場面緘黙 selective mutism という診断は、不安から生じる「症状」であり、不安障害の1つです。そして、ある場面では「何の問題もなく年齢相応に双方向会話ができる」ことが条件となります。このため、DSMでの場面緘黙という診断は、発達障害 (知的障害や自閉症スペクトラム障害) をもつ子どもは含まれないということになります。しかし、実際には、グレーゾーンの子どもたちが多くいます。もう一つややこしいのが、「場面緘黙」は、「発達障害支援法」では「発達障害」に含まれ、教育分野では「情緒障害」の対象となります。

Q6-4a：場面緘黙は治るのでしょうか？（家族）

Q6-4b：今、現在かんもくの当事者の人にとってどんな支援が必要だと思いますか

★A6-4（角田）：支援の基本は、「不安の低い環境を整える」「自己肯定感を高める」そして「スモールステップで、不安の低い場面から順に人との交流や人前での表現を促す」ことです。

他に症状がなく場面緘黙だけの幼い子どもは、適切な対応や支援があれば、比較的早く改善するようです。他の症状がなくても、適切な対応がされず、家庭や学校で叱責やプレッシャーが続いた場合は、本来の成長が妨げられ、二次的な不安障害や鬱、不登校になる場合もあります。小学校中学年～中学卒業までは、最も改善が困難な時期と思います。どんな子どもでも心身の成長が著しく、毎日の学校生活に適應することに、たいへんなエネルギーを使うからです。この時期での症状改善は、本人が変わりたいという気持ちと周りの支援がぴったりうまくいくことが必要と思います。

場面緘黙の他に、ことばの苦手や自閉症スペクトラムやLDを持つ場合は、さらにその特性に対する理解や支援がいると思います。家庭でも園や学校でもうまくやれず、自己肯定感を味わうことが少なくなってしまうため、場面緘黙の改善が難しいからです。場面緘黙症状がなくなってから、発達の問題が表に出てくる子どももいます。

Q6-5：内気で人見知りか激しい状態との違いを教えてください。（経験者）

★A6-5（角田）：内気で人見知りか激しい人でも、だんだん慣れてくると、話せるようになると思います。でも、場面緘黙の人は、その場面（人・場所・活動）に慣れてリラックスしてきても、話すことができない状態です。DSM という米国の診断基準では、例えば学校で1ヶ月以上先生と話せない、1ヶ月以上友達と話せない場合は、場面緘黙と診断されると思います。「緘黙症状の強さ」と「緘黙期間の長さ」で、人見知りと区別するということになるのでしょうか。

Q6-6小1の娘が緊張の為か、最近不自然に口が大きくあいてしまう時があり、どうしてよいかわかりません（家族）

★A6-6（角田）：場面緘黙をもつお子さんで、「緊張のために口が開いてしまう」症状の子どもについて、私はよく知りません。すみません。小児の神経発達について詳しい神経科医師に聞いてみてはいかがでしょうか。

## (7) 青年期以降について

### Q7-1：娘は3歳で場面緘黙の診断を受け、18歳の現在も話せず、学校に通うことができません

★A7-1（大橋）：難しい質問ですが、当事者から思う可能性から解答させていただきます。幼少期より15年間場面緘黙であると、それが一つの生活スタイルとして確立しているのかもしれませんが。学校については、その環境が辛い、あるいは場面緘黙の状態に通うことができる見通しが立たないことがあるかもしれません。また、学校に通う意味がわからないこともあるかもしれません。その場合は夢や目標があると変わるきっかけになるかもしれません。私の場合は、「心理カウンセラーになりたい」という思いがあり、そのためには、大学で勉強する必要がありました。大学に進学するためには高校卒業が必要であって、高校に行くには勉強が必要だという思いで、中学校はほとんど不登校でしたが、高校は出ることが出来ました。また、その高校は、不登校の子どもが多く入学している場で、配慮もあるという見通しもありました。

### Q7-2：次女（19歳）が場面緘黙から全緘黙となり、現在無表情、無気力の状態。今後のアドバイスをお願い致します。

★A7-2（大橋）：ご本人は辛い状況にあるかもしれません。無気力にある状態は、様々な要因があると思われますが、私がおもうのは、自分を守るためではないかということです。場面緘黙の状態だと、出来ないことがいっぱいあります。その中でやりたい事を考えると、つねに話せない自分の状態につきあたり、落ち込み、自分を責めます。それは辛いものです。楽しんでいんだという雰囲気がありますか？「19歳にもなって遊んでいるとは何ごとか！」ということではなく、この場、この時間を楽しんでもいいということが、それが今後の一歩になると思います。

★A7-2（角田）：次女さんに家庭で心理的な圧力がかかっていますか？生活リズム、睡眠や食欲はどんなでしょう。うつ状態とは考えられませんか。背景に自閉症スペクトラム障害はないでしょうか。家庭での生活を楽しく過ごせるように、家族の方がまず医療や福祉に足を運んで相談されるのがよいのではないかと思います。少しでも体を動かしたり何か楽しめること、足を運べる場所を探るのがよいのではないかと思います。

### Q7-3a：大学生になって将来の事がとても心配です。（当事者）

### Q7-3b：大人になってから、改善に向けてヒントがあれば教えてください。（経験者）

★A7-3（角田）：「できることから」「好きなことから」チャレンジしていく方法が有効なのは、子どもでも大人でも同じではないかと思います。例えば、メールやチャットはどうでしょう？青年期以降に場面緘黙の症状が残っている人は、心の傷つきや鬱、他の不安障害、感覚の過敏性、自覚されていない発達特性を持っていることも多いのではと思います。場面緘黙の他にどのような困り感や症状があるか、どういう状況なら不安が少なくなるか、自分でわかっておくことが役立つのではないかと思います。

大橋伸和さんの大学では、悩みを話したり、雑談したり、カラオケに行ったりする「雑談会」というのがあるそうです。場面緘黙当事者の会や、発達障害者の会などに参加するのもよいように思います。Knet おしゃべり会に来て下さる経験者もいます。

Q7-4：場面緘黙症だったことを友達には打ち明けていないのですが、結婚相手には話した方が良いですか。（経験者）

★A7-4（角田）：どんなことでも、自分のことを人に話すか話さないかは、その人との関係によって決まってくるかなと思います。あなたが相手に知ってほしいと思ったときに、話すことを考えたらよいのではと思います。結婚したらお互いの過去を全部言う必要はないし、全部言っている方がよい関係とは言えないのではないのでしょうか。遺伝のことをご心配でしたら、場面緘黙がそのまま遺伝するわけではありません。体質が似るように、素質や気質が似るという意味です。

Q7-5a：22歳長男です。引きこもりで毎日絵を描いたりゲームの日々です。社会に繋がる良い方法を教えてください  
（家族）

Q7-5b：緘黙を引きずり、自分のように一般就労が継続しにくい成人当事者たちの話も聞きたい。（当事者）

★A7-5（角田）：当事者同士が集まる会が、増えてきたのではないかと思います。かんもくネットのおしゃべり会にも、参加して下さる成人の当事者の方がいます。保護者や支援者ばかりで集まるよりも、直にお話を聞けるので、いつもとても感謝しています。うまく話すことができなくても、何か持ってきて見せてくださったり、動作したりして、一緒に活動できます。

「家事ができること」「運転免許をとること」「何か楽しめる趣味があること」この3つができると、生活の質がぐっとアップするようにおもいます。家族や福祉の支援を受けて、親戚の農家でバイトする、ボランティア活動に参加する、郵便局などの短期バイトをする、趣味の集まりに参加する、コンサートに出かける、というようなことが、成長に結びついたケースを聞くことが多いです。