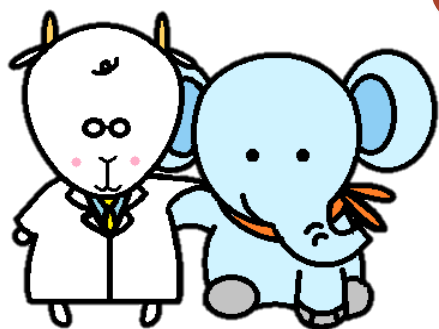




自閉スペクトラム症（ASD） の支援に役立つカウンセリング



西明石カウンセリングオフィス



自閉スペクトラム症（ASD）とは



自閉スペクトラム症（ASD）の特徴

対人関係の構築が
上手くいかないうちも多い

- 社会性とコミュニケーションの苦手さ

集団行動が苦手、状況判断が困難、お世辞や冗談の理解が難しい、
雑談が苦手、マイペース、相手の立場に立って考えることが苦手 等

- 興味・活動の対象が限定的

ものや行動への強いこだわり、予定通りにならないと混乱する、
特定のものを集める、興味のあるものには徹底的に取り組む 等

- 感覚が過敏または鈍感

好き嫌いが多い、決まった服しか着られない、特定の音や光・臭い・触感
などに過敏さがあり、外食や外出が苦手 等



主な治療法

●カウンセリング

認知行動療法的アプローチ、ソーシャルスキルトレーニング、ペアレントトレーニングなどがあります。

●薬物療法

・攻撃性や衝動性、不安定な感情の改善にリスパダール、エビリファイが用いられます。

●環境調整

- ・セルフエスティーム（自己肯定感）を高めてくれる人の存在
- ・感覚の過敏さに配慮した環境の設定（音や照明など）
- ・予定や手順を「見える化」し、指示は「シンプルかつ具体的に」を心がける



特性と向き合うために

- カウンセリング等を利用し、自己理解を深める
- 睡眠や食事など、生活リズムや環境を整える

→心身の疲れに気づきやすくなります

- 学校や職場に配慮してほしいことをまとめ、伝える
- 得意・不得意を知り、得意なことを活かす

(手順やルールがしっかり決まっていることは取り組みやすい)

- こだわりをうまく利用する方法を考える
- 公的な支援機関や障害者雇用等の制度の利用を検討する



カウンセリングでできる支援



自閉スペクトラム症（ASD）へのカウンセリング

- 困っていることやつらいことなど、お話を丁寧にお聴きします。
- 特性を把握し、自己理解を深めていきます。
- ご本人の困っていることに焦点を当て、できそうなことから、具体的な対処法や環境調整などについて一緒に考えていきます。
- 得意・不得意を知り、特性を強みとして活かすことを考えます。
- 家庭や学校、職場、医療機関と連携しながら、過ごしやすい環境を整えていきます。得意なこと・苦手なことの共有や、必要な支援や配慮について伝えることも可能です。



二次的障害を予防するために



●二次的障害とは

日常生活のストレスや周囲から適切な対応が受けられないといった経験から生きづらさや強い孤独を感じて引き起こされる反応のこと

(ex)気分症、不安症、アルコール依存症、強迫症、パニック症 等

特に、うつ症状や不安症状は合併しやすい心の病といわれています。

心身の異常を感じて医療機関を受診し、神経発達症の診断を受けるケースも増えています。
また、適切な支援や治療を受けられず、DVや反社会的二次障害といった犯罪につながる素行症につながってしまう場合もあります。

一人で抱え込まず、早めに自分に合った支援や治療を受けることが望ましいです。

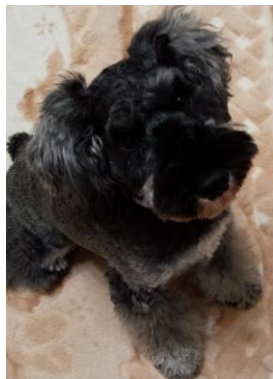
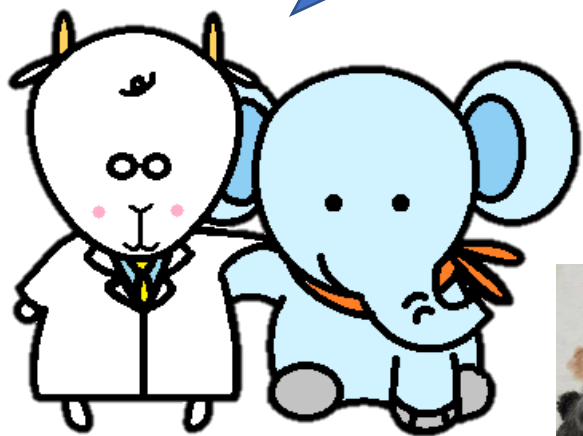


二次的障害を予防するために

- 基本的安心感の獲得 ・ ・ ・ 信頼関係の構築、不安の軽減
- 衝動コントロールのスキル獲得 ・ ・ ・ 粘り強いストレスコーピングの指導
- 対人関係のスキル獲得 ・ ・ ・ 基本的パターンの習得練習（SST）
- トラウマ体験の予防 ・ ・ ・ 叱責理由の丁寧な説明
- 自己肯定感の底上げ ・ ・ ・ 成功体験と失敗体験後の支援、ねぎらい、褒める
- 規則正しい生活リズム ・ ・ ・ 睡眠と食事の管理



シリーズで皆さんの参考になることを
お伝えします。



次回は 発達性学習症/限局性学習症について

