

【公開シンポジウム要旨】

発達障害のある人の「自分の見つけ方」 「自分の育て方」をどのように支えるか

岩本友規

1. はじめに

わが国では「グローバル化の進展」「労働力人口の減少」「産業構造の変化」などの大きな環境変化を受け、新しい社会で生きていくために必要とされる主体性・主体的の育成や獲得というキーワードがにわかに脚光を浴びている。2017年2月に虎ノ門で行われた「働き方を考えるカンファレンス2017」では、私が参加した全セッションのほぼ全ての登壇者が、これからの社会において主体性をもって働くことの重要性を説き、教育現場では2020年には大学入試改革、新学習指導要領の実施など、長く続いた暗記偏重の教育システムにも変化が起きはじめています。発達障害のある人にとって、特に一定のハードスキル(仕事をする能力)があり一旦は社会に出てから困難を抱えたような場合は、自分を見つけること、すなわち主体性を獲得する・自立することは、機能面での改善を得ることと同じかそれ以上に、社会生活において大きなメリットがあることを私自身経験した。また一般の社会に向けても、上に述べたような背景においてよりよく生きるための主体性を育むためのプロセスを明らかにしていくことは大きな意味がある。またそのプロセスを経て本来の自分を見出し、主体的に生きている人の中であれば、発達障害のある人の就労もうまくいく可能性が高いと思われる。今回は、私の個人的な自立体験がどのようなものだったかを見ていきながら、その

メカニズムについて考察するとともに普遍的に適用可能な自分の育て方プロセスを考えてみたい。

2. 私の発達障害特性について

物心つく辺りまではあまり落ち着きがなく、デパートでは迷子になったこともあるようであるが、33歳まで特に何の診断も下りずに生きてきたことを考えると、それほど強い特性はないということであろう。しかしいまから5年前の夏頃に、はじめてADHDの薬であるストラテラを処方されるまでを思い返してみると、それなりに困難はあったように思う。片付けが苦手な傾向は小学校低学年からあらわれ、小学校入学と同時に買い与えられた学習デスクの上、そして引き出しは常にぐちゃぐちゃであった。ASDの傾向も持ち合わせるため対人関係でも引き込み傾向のある子やおとなしい子とだけ落ち着いて話すことができ、部活などでは細かなルールに固執するあまり周りとの折り合いがつかず大変に苦しんだ。大学生活でも対人・学業面でうまくいかずストレスにさらされることが多く、学生課の相談室に度々お世話になったが何とか4年間通い続け、卒業式当日に単位がすべて揃い何とか卒業することができた。

社会に出てからはさらに困りごとが多くなる一方で、まず電話番号がうまくできなかった。入社後の研修を経て、最初に電話番号を仕事として与えられたのだが、電話メモがうまく書けない。用件

を聞こうとすると手が全然動かせないし、メモを取ろうとすると内容が全然頭に入って来ないという状況で、いわゆる注意力の分散が必要な業務なのだがそれが上手くできないということの典型であった。また注意力不足、優先順位付け能力の欠如は業務プロセスが確立している会社では致命的で、僅かなミスでも確実に上司の指摘を受け、手戻りが発生すれば作業量は増える、という大きなストレス蓄積要因となった。このストレスと遅い作業スピードによる勤務時間の増大が原因となり、27歳のときにうつ病の診断（後日、双極性障害Ⅱ型の診断も出る）が下りて1年間の休職をすることとなった。

上記はほんの一例であるが、青年期までに診断を受けないケースでも社会に出てから急に困り感が出ることは多くある。この困り感は、特性の程度の違いはあってもそれぞれの立場でそれぞれの生きづらさを抱える原因となるのである。

3. 主体性獲得前の世界

こうした特性を抱えながらの社会生活は困難の連続であったが、その世界の見え方もいまとは全く違ったものであった。もちろんそこに自分がいて、感じ、考えている実感はあったのだが、いまと比較すると主体感はまったくなかったと言える。まさに日常的に自己をあまり意識せずに、「自動的」に生きていた可能性（広沢, 2010）がある。さらに、他者も確かにそこに存在し意識できていたのだが、他者の心の存在はほぼまったく意識されていなかった。例えば業務上でメールを書く際、読み手の存在が全く意識できておらず、結果として長文で意味のない前文や挨拶文が目立ち、いま思い返すと大変に読みづらいものであった。最近も当事者やその保護者の方から著書のご感想を頂くことがあるが、同じ傾向の文面も散見される。また業務内容や調査報告の際も、会社では情報の受け手の状況を考慮してその構成を考えるのが通常である。しかし私の場合は全て自分の主観のみで構成してしまっていたため、先輩から度々注意

を受けていたが、どう直せば良いのか全く見当もつかなかった。同様な問題は家庭内でも頻発し、ちょっとしたことで妻と口論となった際、自分では大変に筋の通った理屈を説明しても理解されない、という状況は非常にストレスが強かった。つまりここでも自分の考えた論理というものは普遍的に理解され得るもの、という無意識の前提があり、相手の心には自分とは別の価値基準があるということに全く思い至らなかった。

こうした世界では、環境からの刺激に対して自分の中で自動的に表象されるものは、本来の意味でいう「自分」との紐付けがまったくなく、ただ単に刺激に対して反応するようプログラミングされた機械のような存在となるが、それが普通の世界の在り方として感じながら生きていたのである。

4. 主体性の獲得経緯

以下にできるだけ詳しい経緯を書いていくが、進めていくにあたっての前提として、ここで私が「主体性」と呼んでいるものが、一般で言うそれと同じなのかどうかは全く保証がない。通常どのように自己を感じるのかについて、後で説明するように発達障害の人の自己感や他者の心の表象プロセスは、そもそも通常の脳神経的な現象とは異なる可能性があることをご承知いただきたい。

私が主体性を持つに至った経緯には、大きく分けて2つの段階がある。1つめは、世界には自分の心とそれ以外の他者の心があるという視点を知識として獲得した段階。もう一つとして、その考え方をベースに多様な状況で自他の区別をつけるトレーニングをした段階である。本当に偶然であったが、発達障害の診断を受ける前から生きづらさを感じていた私は「自立」というキーワードに魅せられ、WEB上や書店で様々な文献にあたっていた。その中で出会った梶田叡一氏の『自己を生きるという意識』という書籍の一文がとても分かりやすく、その後の自己意識獲得に際しておおいに役立った。そこでは小さな子どもが大事

にしているがらくたを巡り、それを大事にした子どもと捨てさせたい親や教師とのやりとりが語られており、自分の気持ちをどうやって大事にするかの具体的な例として自分の中に取り入れることができた。しかし一方で、その構造を取り入れたからと言ってすぐに主体性を獲得できたわけではなかった。仕事や家庭でストレスを抱えたとき、こうした本の例をベースにして自分の感情の意識化や自他の心の切り分けを実際にやってみたり、主治医とのセッションを通して新たな他者の視点に気づいたりするうち、ある日突然目の前に主体性が現れた。つまり、そこにはカート・フィッシャーによるダイナミックスキル理論で言われている「発達の網の目」を辿るような、多様な経験の中での自他切り分けトレーニングの繰り返しがあったし、またヴィゴツキーの「最近接発達領域」理論のごとく適切な支援を受けながらの気づきからの発達があったのである。

具体的に、まずティモシー・ウィルソンの書籍にヒントを得て単独でのトレーニングとして通勤電車の中での「思い直し」練習を行っていた。なかなか座席に座れないとき、自動的に沸き起こるイライラをまず認識し、その上で「自分が座っていない分、他の人が満足を得ているのだから自分は他者の役に立っている」というような認識を自動思考へ上書いていった。これを通勤するたび毎日行っていたので、かなりの回数の練習を行ったことになる。次に仕事上でも幸運なことに多数のトレーニングの機会に恵まれた。当時の上司には週次で業務報告を行っていたが、その際に報告相手の認知スタイルを考慮した資料作成の徹底を言われたのである。その上司は海外MBAホルダーであり、大変厳しくはあったが情報の伝え方の指導はロジカルで分かりやすく、新しい視点を数多く頂けた。相手の認知スタイルを考慮することとは、相手の視点を自分の心の中で想像して自分が作った資料を見る作業である。それまでは「相手の気持ちになって考えてみなさい」と言われても直観的に全く意味が分からなかった。しかし人の脳の特性によって資料に書かれた情報の認知のし

かたが違う、という情報に接してから、相手の気持ちを考えるということの意味が分かってきて、相手視点を作る作業をトレーニングできるようになった。それ以降、同じメカニズムにおいて育児や社外イベントでの読書会でも色々なケースの自他切り分けや相手視点の作成、つまりメタ認知のトレーニングを続けていったのである。

私がこうしたトレーニングで学べた視点は、全て科学的、論理的な説明をもって認識することができた。そのため頭の中で他者の視点を再現する際にも、ある程度システムチックに処理することができている。他者の視点を想像するための枠組みを、知識として複数取り込んで対応している形である。例えば実際の脳機能が意識された質問に基づいて表現され、論理的・直観的などの軸を利用しているハーマンモデルのような2次元の枠組みを複数理解しておくのでも良いし、球状のマトリクスの中に色々な特性の人がある一定の評価軸に従い散らばっている状態をイメージしてもいい。他者の心や視点をイメージするのに有効なロジックが含まれていれば、十分に役立つものとなる。

ただこうしたイメージは、常に、瞬時にそして無意識に展開されて他者とのコミュニケーションに役立っている訳ではない。いままで共感できなかったことに共感できるようになるわけでもない。しかしある重要な状況、例えば強いストレスを感じた時や落ち着いてコミュニケーションの方策を練ることができるタイミングなどでは、意識して展開できるようになっていったし、そのチャンスに気が付ける機会も多くなった。つまり共感が必要とされるタイミングに気付くことが多くなったし、その時にあたかも共感しているかのように（以前よりは）振る舞えるようになったということである。例えば具体的には、夫婦間の会話で以前ならば妻からの発信に対して選択の余地もなく自動的に論理的な応答をしてしまっていたが、自他の意識が出来上がってからは自動的に湧き上がる「論理的に反応したい衝動」に気付いた瞬間、「それはいまあるべき反応なのか？」と考

える「間」がおけるようになり、そうなれば意識の中で適切な対応を上書きするという対応も取れる、という具合である。このプロセスはおそらく一般のそれとは違うと推測しているが、この代替方策は社会の中でよりよく生きる上で非常に有効な武器となる。こうした一連の改善は、主体性を得るために意識してトレーニングしたという形ではなく、あくまで必要に迫られて必要なことを続けていった偶然の結果である。

5. 主体性獲得後の世界

様々なトレーニングを重ねるうち、ある瞬間に頭の中を電気が走ったような勢いではじめて自己を認識した。自動的に生きていた自分の行動が、論理的に一貫していないことに気付かされたとき、本当の意味で自分で考えるということが何であるかに触れることができた。世界はまさに一変し、なぜか自然に涙が出た。このとき自分は世界に生まれた、と言っても大袈裟ではない変化が頭の中に起きていた。まず、本当に「自分が考えて」いるという実感を得られるようになった。それまでは上でも述べた通り、今と比べると「自動的に」生きていた感覚が強い。次に自分の軸ができたことにより、苦手だった仕事上の業務の優先順位の付け方も改善した。そして何より自分の人生を自分でコントロールしているという実感が出たため、日々のストレスも軽減した。この感覚が生まれてからはそれが消えてしまうということもなく、日々この能力を使っていくうちに自然な感覚となった。このように例え時間がかかったとしても、自己感覚を養うことには生きていくうえで大きな価値がある。

6. 主体性を導くメタ認知能力の土台

では、以上のような主体性やメタ認知能力を得るために必要な要素はどのように考えるべきであろうか。私自身がメタ認知能力を行使しているときの感覚をもとにすると、以下の3点がメタ認知

の土台となっていることがわかる。

1点目は「想像力」である。他者の視点をイメージするとき、頭の中で対象に含まれる要素を具体的に展開しているのだが、このとき明らかに私は「想像」している。ときには具体的な状況について俯瞰の視点から、または自分で書いたメールの適切度を確認する際には対象の立場を想像している。視点自体は私のものを使っていたとしても、対象の属性について一般的な知識・経験を統合し、相手をシミュレーションして相手の視点を作り上げている。私はメールの文面チェックを行うときは、受け手の立場を自分なりに想像して読み返すし、子どもの気持ちを押し量るときは、自分を含めた周りの状況全てを子どもの視点から再構築することを試みている。メタ的な認知をするとき、認知の対象と新しい視点、そのどちらにも想像力を発揮している。2点目は具体的な体験、経験、知識である。想像力を働かせるとき、過去の経験から導かれる対象についての情報や、対象が持つと想定される特性についての一般的な情報などを無意識に材料にしている。情報があればあるほど想像は具体的になるし、情報が少ない場合は非常に一般的なものになる。身近な人の心の状態を推定するとき、過去の同じような状況で取られた相手の行動についての記憶は重要なヒントとなるし、全くの第三者の心の状態を推定するときは、その外面的な特徴、つまり性別や年齢、職業や肩書からのみ想像の材料が得られるため、ごく一般的な想像に限られるし、精度としてもあまり高いものにはならないであろう。そして3点目はワーキングメモリの容量である。発達障害のある人が、メタ認知的な視点をその通常の発達過程で得づらいのはなぜかと考えたとき、その特徴のひとつであるワーキングメモリ容量の少なさが影響しているのではと推定した。実際、私がここ最近で獲得したメタ認知能力を行使するときは、全ての注意力、つまりワーキングメモリ容量と思われるリソースを心の状態の推定に全て振り向けて消費するため、同時並行して他の行動や認知力を行使することはできない。私がメタ認知の能力を得

られたのもストラテラ服用後の衝動性や不注意の改善を実感した後であり、ストラテラとワーキングメモリの関連について直接的な影響を示す文献を探し得てはいないものの何等かの関連を感じずにはいられず、今後の研究の進展を待ちたいところである。

7. メタ認知に関連する心理学

こうした私の個人的な体験について、特定のプロセスを経れば再現可能ではないかと思い始めたきっかけは、ダニエル・J・シーゲルの『脳をみる心、心をみる脳：マインドサイトによる新しいサイコセラピー』を読んだことである。脳神経可塑性の事実をベースに、この書籍の中で「マインドサイト」と呼ばれる「自分の心と脳の動きを意識することができる注意集中の形」を「しっかりとした手順にしたがって」獲得することにより、レジリエンスを活性させ、共感力を高めるなどの効果を得ることができるとされている。またこの書籍では自分の心の状態をモニターするための手段のひとつとしてマインドフルネスが紹介されており、自分の心身の状態に気付くトレーニングを行うことにより、メタ認知に必要な脳部位の活性化が期待できることを示唆している。このことは私が上で述べたような改善経緯の中で行っていたことが、マインドフルネスと似たような効果を得たのではないかと想定するに十分な内容である。

その後ASD者の自己とパーソナリティの形成を支援する際に重要なメンタライジング(齋藤, 2017)という発想に触れ、またその体系的な理論(Jon G. Allen, Perter Fonagy, Anthony W. Bateman, 2008 上地ほか訳 2014)を学ぶにつれ、その「心を心で思うこと」「行動を、内的な精神状態と結びついているものとして、想像力を働かせて捉えること、あるいは解釈すること」という定義通りのトレーニングを行うことが、発達障害のある人の自己の自立や主体性の発達につながると確信した。またメンタライジングの発想は「幅広い精神医学的障害および多様な精神療法の様

式に適用可能」なものであり、人間の本質的な仕組みに沿った技法といえ、発達障害のある人の支援にも様々な面で適用できる可能性がある。なおJonらによると、メタ認知は「主として自己における認知に焦点を合わせている」のに対して、メンタライジングは「自己と他者の精神状態に注意を向け、それに基づいて行動を解釈すること」とされ、メタ認知を包摂する用語である。そのため発達を目指す能力を示す用語としては「メンタライジング」に統一する。

8. 発達障害のある人の心の理論

ではメンタライジング能力を育むためにここまで述べたようなアプローチを取るにあたり、発達障害のある人にとって獲得が困難な要素があるのだろうか。子安ら(2016)によると、メンタライジングのような自他の心を認知するための機能「心の理論」は、「潜在的心の理論ネットワーク」と「顕在的心の理論ネットワーク」に分かれており、自閉症者は生後先に発達する「潜在的心の理論ネットワーク」に何らかの課題を抱えている可能性を示唆している。また苧阪(2014)は、この2つのネットワークについて前者を「ミラーニューロンをはじめとした感覚運動レベルの自動的マッチング」、後者を「心の理論のような認知的共感」と表現しており、ミラーニューロンの活動をベースにした直観的・感覚的な他者の感覚のシミュレートは少なくとも生後12か月までには発達し、その後それを基礎として心の理論が発達していく」としている。同じく苧阪(2008)は、「自閉症者の障害は多くの場合高次認知機能を必要とする課題において見られるが、これは基本的に脳の異なった部位の間の連絡、協調が低い情報統合されないことに起因するとされる」というJustら(2004)の説を紹介しており、またCristian Keysers(2011, 立木、望月訳, 2016)は「現在のところ、自閉症では、ミラーシステムが壊れているのではなく、単に反応が遅いだけだと思われ」という状況とともに、加齢によりミラーシステム

の活性が高まることを指摘している。これらの研究結果から、自閉症スペクトラムのある人の社会性の発達を阻害しているのが、主に環境から脳への入力をミラーニューロンへ結びつける脳内の神経伝達が弱いため「潜在的心の理論ネットワーク」、「ミラーニューロンをはじめとした感覚運動レベルの自動マッチング」またはミラーシステムの発達が遅れ、この遅れが通常であれば追って発達する高次の「顕在的心の理論ネットワーク」、「心の理論のような認知的共感」の不全の原因となっていると推測される。メンタライジングが主に「顕在的心の理論ネットワーク」で行われているとすると、その発達不全の状況下におかれる発達障害のある人の自己は、大変にあいまいになることが容易に想像できる。広沢(2010)はこのような自己のあり方について、「一律で自動的な対人関係」や「なんらかの決まりごとができれば、それを自動的に生きる」と表現している。

これらの自己のあり方は自閉症スペクトラム傾向のある人について主に当てはまるが、ADHDの特性がある人の場合はどうであろうか。ADHD傾向のみある人の場合、仮にミラーシステムを獲得できていても、その先で発達していくことになる「顕在的心の理論ネットワーク」が機能する前頭前野部の神経基盤側でなんらかの課題を抱えている可能性があるが、ADHDの原因及び「顕在的心の理論ネットワーク」のどちらも引き続きその機序について研究が進められている分野であり、今後も検討を要する分野である。

まとめると、自閉症スペクトラム傾向のある人は自然な発達の流れの中でメンタライジング能力を得ることに困難がある。ADHD傾向のある人はまだ今後の検討が必要であるが、メンタライジング能力そのものが機能する脳神経基盤に何か課題がありそうである。それぞれ特性の強さの問題もあるが、上記課題の抜け道がありさえすれば、発達障害のある人でもメンタライジング能力を発達させ自己意識を育むことができるといえる。

9. 発達障害のある人のメンタライジング発達の支援

ここまで私個人のメンタライジング発達の経験と、その背景にあると思われる心理的・神経生物学的な基盤を見てきた。では実際にどのようにこれらを統合し、発達障害のある人のメンタライジング能力促進を支援すべきだろうか。まず自閉症スペクトラムの傾向がある人に対しては、乳児期からより積極的にミラーシステム発達のために求められる経験を与えることが必要である(Cristian Keysers(2011, 立木、望月訳, 2016))。Cristianは、親みずから乳幼児の行動をできるだけ模倣する機会を増やし、また子どもにも模倣を促すよう提案している。この発想を用いた研究は始まったばかりのようであるが、小規模ながら成果が出ている研究があることを報告している。青年期以降であれば、こうした心の仕組みに関する枠組みをロジカルな知識として与え、人と接するためのルールとして活用を続けさせることで、メンタライジングに必要なが活用していなかった神経基盤が発達をはじめ、ミラーシステムを抜きにしても生き生きとした自己感を得られる可能性がある。もちろんそれには十分にメンタライジング能力のある多様な大人とのコミュニケーションが欠かせないし、特に初期には積極的なメンタライジング介入も求められる。さらに想像力を補うため、主に物語を利用した内的世界の対象化(内田, 1994)のトレーニングを行うことも有効かもしれない。ADHD傾向のある人に対しても基本的には同じアプローチを行うが、直観的に生まれた表象を前頭前野で抑制し、別のリソースからの情報を活用するというようなメンタライジングのメカニズムを考慮すると、まず服薬によりメンタライジングに必要な神経基盤のリソースを確保しなければならない場合もあるだろう。そして通常どちらの特性もさまざまな割合で併せ持つことが多いと思われるので、外に現れている自己と脳機能の状態をアセスメントしながらメンタライジングのトレーニングや服薬を組み合わせる必要がある。

10. おわりに

自分が発達障害であると分かり、もしかするとこの社会の中で生きていける場所がないかもしれないという無力感と絶望は筆舌に尽し難いものがある。以上に述べたような方向性の実践を通して自己を育てていく事例が、私の周りだけでなく今後いろいろなところで生まれてくることを切に願っている。おわりに、一当事者に対してこうした着想を書く機会を与えていただいた明星大学発達支援研究センターの皆様に、心より感謝申し上げます。

【文献】

- Allen, J.G., Fonagy, P. & Bateman, A.W. (2008) : *Mentalizing in clinical practice*. American Psychiatric Publishing Inc. (J.G. アレン, P. フォナギー, A.W. ベイトマン 狩野力八郎 (監修) (2014): *メンタライジングの理論と臨床——精神分析・愛着理論・発達精神病理学の統合——*. 北大路書房).
- Herrmann, N. (1996) : *The whole brain business book*. McGraw-Hill companies. (ネッド・ハーマン 高梨智弘 (監訳) (2000). *ハーマンモデル——個人と組織の価値創造力開発——* 東洋経済新報社).
- 広沢正孝 (2010) : *成人の高機能広汎性発達障害とアスペルガー症候群——社会に生きる彼らの精神行動特性——*. 医学書院.
- 梶田叡一 (2008) : *自己を生きるという意識——< 我の世界 > と実存的自己意識*. 金子書房.
- Keysers, C. (2011) : *The empathic brain: How the discovery of mirror neurons changes our understanding of human nature*. Lightning Source Inc. (クリスチャン・キーザース 立木教夫・望月文明 (訳) (2016). *共感脳——ミラーニューロンの発見と人間本性理解の転換——* 麗澤大学出版会).
- 子安増生, 郷式徹 (2016) : *心の理論——第2世代の研究へ——*. 新曜社.

- 荻阪直行 (2014) : *自己を知る脳・他者を理解する脳——神経認知心理学からみた心の理論の新展開——*. 新曜社.
- 荻阪直行 (2008) : *ワーキングメモリの脳内表現*. 京都大学学術出版会.
- 齊藤万比古 (2017) : *発達障害の心と行動の発達——パーソナリティ形成の観点から——*. LD 研究, 26 (2), 116-127.
- Siegel, D.J. (2010) : *Mindsight: The new science of personal transformation*. Bantam Books. (ダニエル・シーゲル 山藤奈穂子・小島美夏 (監訳) (2013) : *脳をみる心、心をみる脳：マインドサイトによる新しいサイコセラピー——自分を変える脳と心のサイエンス——* 星和書店).
- 内田伸子 (1994) : *想像力——創造の泉をさぐる——*. 講談社現代新書.
- Wilson, T.D. (2002) : *Strangers to ourselves*. President and Fellows of Harvard College. (ティモシー・ウィルソン 村田光二 (監訳) (2005) : *自分を知り、自分を変える——適応的無意識の心理学——* 新曜社).