



発達障害児・者

と共に生きる

2026年4月15日

東京六稜倶楽部講演会

中野正大

はじめに

私の「子どもの心の相談外来」へ不登校や対人関係の不安を主訴に受診される児童の約半数に発達障害（神経発達症）があります。本日は、私が過去約50年間、延べ5000人以上の発達障害児童とその数倍の保護者と学校関係者との出会いから学んだこと「様々な特性をもった人々とお互いに理解し協力しあって共に生きることの大切さ」について、自閉スペクトラム症ASDと注意欠如多動症ADHDを中心に話します。

* 普段あまり馴染みのない単語が使われています。
「講演要旨キーワード」で再確認頂ければ嬉しいです。

今日のお話の予定

- 1) 事例の提示
- 2) ASD、ADHDの特性の理解
- 3) ASD,ADHDの二次障害とその予防
- 4) 健やかな心の発達に大切なこと
- 5) 特性を発見、活かす
- 6) 発達障害って 何？
- 7) 結語



事例の提示について

- 本人・保護者：

発達障害について、私たちの事例を通して

是非多くの皆様に理解して欲しい

事例 小学1年生 男子

主訴：叱っても叩いても言うことを聞かない、
この子を殺して私も死にたい（母）

胎児・周産期歴：母の喫煙・飲酒なし、成熟児、
仮死なし、吸引分娩、胎動活発

生育歴：ことばの発達の遅れがあった
あやしても笑わなかった
偏食がひどく、食べるものは限られて
いた

現病歴（1）

幼児期から

- * 攻撃性が大で、**衝動的**に周囲の子どもに暴力をふるっていた
(衝動障害)
- * **多動**が激しく 危なくて一瞬たりとも目を離すことができず
、生傷が絶えなかった (多動障害)
- * 夜遅くまで興奮して**眠らず**、朝が起きられなかった
(入眠障害・睡眠のリズム障害)
- * **雷、花火、トイレの水の流れる音**などを異常に怖がった
(聴覚過敏・聴覚情報処理障害)
- * たえず**顔をびくびく**させたり、咳払い様の**咳**、**鼻を鳴らす**行為が
みられた (トゥレット症)
- * **体罰**をしてもまったく効果がなく、ますます暴力がひどくなった
(二次障害)

現病歴（2）

小学校入学後

- 授業にまったく集中できず、勝手な行動をしていた
- 周囲の生徒に衝動的にハサミや棒などで怪我をさせた
- 恐竜や昆虫の図鑑などには没頭するが、気の向かないことにはまったく関心を示さなかった
- 注意・叱責がまったく通じず、行為を止めさせると、癩癩をおこし噛みつく蹴るなど大暴れして手がつけられなかった
- 担任から苦情を聞いたたびに、保護者は子どもを厳しく叱っていた（体罰）が改善されず、学級崩壊状態が続いていた
- 母親は、怪我をした生徒やその保護者、学校関係者へ、謝罪に追われる日々の連続であった

現症

- * 常に動き回り、診察室の備品を触りまくる (多動症)
- * 話しかけても、視線を合わさず自分勝手なことを一方的にするのみで、会話が成立しない (コミュニケーション障害)
- * 常に独りで行動し、他者との交流や遊びは全く認められない (社会性障害)
- * 恐竜図鑑に没頭すると、話しかけてもまったく反応しない (切り替えの障害・強い拘り)
- * 顔面をしかめる、鼻をならす、咳払い様などのチックが頻回にみられる (トゥレット症)
- * 爪噛みや指先の皮を剥ぐ行為が常にみられ、手指からの出血あり (常同運動症、自傷・強迫行為)

診断

一次性障害

- 1) 自閉スペクトラム症 (A S D)
- 2) 注意欠如多動症 (AD/HD)
- 3) トゥーレット症 (重症チック)

二次性障害 (体罰の反復による)

- 1) 強迫・自傷行為 (常同運動症)
- 2) 他害・素行症

治療方針

両親、学校関係者に特性の理解と治療方針について説明し、
協力を求める

- * 愛情をもって接し、暴言/体罰は厳禁、一緒に楽しく遊ぶ
⇒信頼関係の樹立、よいところ見つけ
- * 学級担任には、下記をお願いします
 - 1) よくないことは 私にだけ知らせること
 - 2) よいことだけ 保護者に知らせること
- * ソーシャルスキルトレーニングSST
- * 暴言/暴力はどんな理由があっても許されないことを教える
- * 達成体験・感謝される・褒められる体験の反復によって自己肯定感を育てる
- * 薬剤療法

学校関係者との連携

処遇について

保護者、主治医、**小学校**、**特別支援学校**、教育委員会、こども相談センター間での話し合いが**半年間**続いた

その間、校長室で**遊ばせていた**

特別支援学級（情緒・自閉）併設学校へ転校

理解ある担任教諭・校長との出会い

一対一の支援、興味関心のもてる授業

ソーシャルスキルの学習 など

特別支援学校：中学は自宅通学、高校は**寮生活**

自閉スペクトラム症 A S D の薬の効能

環境調整や対応の工夫だけでは限界のある例が適応になる

- 1) イライラ、痙攣発作、こだわり、攻撃性、気分変動などの過敏性を軽減する
- 2) コミュニケーションがとりやすくなる
- 3) 指示が通りやすくなる
- 4) フラッシュバックを軽減する
- 5) 入眠・熟眠障害、朝の覚醒障害の改善

注意欠如多動症

A D H D の薬の使用目的

環境調整や対応の工夫だけでは限界のある例が適応になる

- 1) 情緒の安定、不注意/衝動性/多動の改善
- 2) 失敗体験や叱られる機会を減らし、達成体験や褒められる体験を増やすことで、自己肯定感・自己効力感を育てる
- 3) 親子関係・教師生徒関係を改善し、共に楽しく生活できるようにする

20年間の経過

- * 理解力は良く、最後の3ヶ月間で小学1年生の学習課題はすべてクリアーしてしまった
- * コミュニケーション・集団行動は苦手であるが、拘りや自分勝手な行動をとることが少なくなり、
ASD/A D H D症状は軽快した
- * チック症状（トゥレット症）・強迫行為が軽快した
- * 癩癧・暴力行為はなくなり、友人ができた
- * 高校の寮にはいり、サッカーのゴールキーパーとして活躍（チーム・連携プレイが苦手）
- * 技能工として就職、自立

お母さんの変化

- この子のお蔭で、病院の先生や学校の先生
を始め多くの良い人と出会えて幸せです

僕の小学校低学年時代（回顧）

- * 学校はうるさい、様々な音が一斉に僕に襲いかかってきた
聞きたい声を選択して聞くことができない
(聴覚過敏・聴覚情報処理障害)
- * 予期しない変化は恐怖、どうしてよいか分からなくて不安だった
前もって知らせて欲しかった (デフォルトモードネットワークの障害)
- * 自分以外に他者がいること他者に心があることが理解できず、人ともとの区別がつかなかった・親や学校の先生や同級生は、僕のやりたいことを妨害し暴力をふるってくるだけの存在だった
(心の理論の障害)
- * 嫌なことを嫌と言葉で伝えることができなかった
(コミュニケーション障害)

以上ASDの特性

(* : 本人のことば・文)

僕の小学校低学年時代（回顧）

- * 身体が勝手に動き、じっとしていることができなかった
(多動障害)
- * 複数の人や物、複数の声・音がするところでは、注意が転動し集中できない、聞けない、聞いてもすぐに忘れる
ほんとに好きな図鑑・ゲームとかは、過剰に集中した
(注意障害)
- * 思いついたことはすぐに言葉に出したり、行動せずにはおれなかった
(衝動障害)

以上ADHDの特性



神経発達症群（DSM-5）

- 1) 自閉スペクトラム症 ASD
 - 2) 注意欠如・多動症 ADHD
 - 3) 限局性学習症 SLD（Cf 第238回六稜トークリレー）
発達性読字障害、発達性書字障害、発達性算数障害
 - 4) 知的能力障害群 ID
知的能力症、全般的発達遅延、特定不能の知的能力障害
 - 5) コミュニケーション症群
言語症（聞くこと話すことの障害）、語音障害、
小児期発症流暢症（吃音）、特定不能のコミュニケーション症
 - 6) 運動症群（運動障害群）
発達性協調運動症 DCD、常同運動症、チック症
- * 1) 2) 3) 4) 5) 6) は合併することがある
* 神経発達症は、全人口の約10%と推計されている

自閉スペクトラム症 ASD

- スペクトラム：連続体

特性の強さは個人差が大きく様々である

加齢と共に変化する

* 頻度：2～3%（推計）

* ADHDの併存率：約40%（推計）

* SLD（発達性読字・書字・算数障害）の併存率：約40%
（推計）

自閉スペクトラム症 A S D

- 1) コミュニケーション障害
言語性コミュニケーション障害
非言語性コミュニケーション障害
- 2) 社会性（対人関係）の障害
- 3) つよい拘り（常同性）
- 4) 感覚障害（過敏・鈍麻）
視覚、聴覚、味覚、触覚、痛覚、・・・
- 5) 人の気持ちや状況の変化を想像することの障害

A S D の病態

1) Central Coherenceの障害

中枢性統合の障害：前頭前野などの発達遅滞
部分に拘って、全体的総合的に理解することの弱さ

衝動を抑制することの弱さ

柔軟に物事を理解することの弱さ

優先順位がつけられない

応用が利かない

いつも全力を出して 手を抜くことをしない (過労)

A S D の病態

2) Joint Attention 共同注視の障害

周りの人が注目しているものを見ること感じ取ることの弱さ

他者とは違うところに注目する

3) Theory of Mind 心の理論の障害

他者の視点に立って理解することの弱さ

相手の興味、関心、考えまで頭がまわらない

A S D の病態

4) Flexibility・Shiftingの障害

柔軟性と切り替えの障害

頑固で融通が利かない

同じ動作や言動を繰り返す

恨みや被害感を執拗に持ってしまう

こだわりの強さ、しなやかさの弱さ

5) Mono track・シングルフォーカス・ピンポイント

一直線的・単一焦点的思考、細かいところが気になる

* 一度に複数のことができない（マルチタスクが困難）

A S D の病態

6) Mirror Neuron の障害

他者と自己を区別する神経細胞の障害

模倣/共感することの弱さ

* わたしは、あなたとわたしの区別がつかない

7) Default Mode Network DMN の障害

ぼんやりした状態の脳の神経活動の障害

これから起こり得る出来事に備えるために、

様々な脳領域の活動を統括することの弱さ

状況の変化を読み取って、速やかに判断対応する事の弱さ

* 知らない場所や人は怖い。人、場所や状況が変化すると、考えることができなくなる。急に何かをすることが難しい。

8) 睡眠のリズム障害・入眠障害

会話・雑談

* 相手の表情や声や動作を読み取って

自分を変化させながら

即興でやらなければいけないので

かなり高度で困難である

自閉スペクトラム症に 併存することがある感覚障害

1) 視覚情報処理障害（視覚認知障害・視空間認知障害）

例

相貌失認：人の顔の区別がつかない

相手の表情が読めない

* 人に会うのは恐怖である

文字が躍って見える、歪んで見える

縦書きまたは横書きが読めない、斜めに見える

* 読字書字は時間がかかり疲れる

飛んでくるボールを顔で受ける、手でキャッチすることが困難

* 体育が怖い

明るい光が突き刺さってくる

* 運動会や屋外の体育は恐怖

自閉スペクトラム症に 併存することがある感覚障害

2) 聴覚情報処理障害（聴覚過敏）

突然の大きな音に恐怖を感じる

特定の音に異常に不快を感じる

複数の声・音は混ざり合って聞こえるので誰の声
音であるか認識できず、激しい不安に襲われる

* 合唱やオーケストラの音・声を聞くと頭痛や
嘔吐する

* 聞きたい音や声を選択できない

◎ 静かな所で、一対一であれば会話ができる

自閉スペクトラム症に

併存することがある感覚障害

3) その他の感覚障害 (過敏・鈍麻)

痛覚：注射が恐怖、殴られても平気、中耳炎が痛くない

触圧覚：同じ衣服を年中着る、靴下や靴を嫌がる

味覚、舌・咽頭感覚：極端な偏食

嗅覚：化粧品の臭いで倒れる

温覚：熱湯でも平気、冷えた食べもしか食べられない

固有受容覚：目で確認しないと自分の四肢の位置が分からない

前庭覚：斜めに立っているのか真っすぐ立っているか分からない

方向感覚：一人で登校できない など



注意欠如・多動症 A D / H D

* 注意集中障害（注意転動と過集中）

忘れる・紛失物・うっかりミスが多い
整理整頓ができない

授業中居眠りをする、ぼーっとしている
⇒努力を要すること興味のないこと
には集中できない

* テスト中、居眠りして白紙で出した
好きなこと、面白いことには過剰に集中する

* 多動障害

おしゃべり、姿勢が崩れる、手遊び、貧乏
ゆすり、ガム（紙）をかむ、怪我をする

* 動いていないと気持ち落ち着かない

注意欠如・多動症 A D / H D

* 衝動障害

順番を待てない

欲しいものはすぐに手にいれたい

将来のために、今努力することが苦手

今が楽しければよい、スリルを好む（刹那的）

相手の意見を最後まで聴かないで自分の意

見を言いだす、会話に割り込んでくる

計画を立てたり熟慮して行動することが苦手

嫌なことをがまんして行うことが苦手、あきら

めが早い

時間の概念が理解できない、遅刻する

A D H D の病態

1) Working Memory ・ Executive Function の障害

作業記憶と実行機能の障害

* 集中しようとする、余計なことが次々頭のなかに浮かんでくるとは消えていく 記憶できない 忘れる ⇒ 実行できない

2) Reward System 報酬系の障害

満足感 ・ 達成感を得る系の障害 ⇒ 衝動を抑制することの弱さ ・ 多動 ・ 不注意

* 報酬がドンドン増えていかないと満足できない

発達障害児/者が**疲れる**理由

学校/社会は

- 1) 様々な特性をもった**人々の集団**である
 - 2) 様々な**想定外**のルールや規則に**溢れている**
 - 3) 様々な状況の**変化**が**次々に起こる**
 - 4) 様々な**課題**が**次々と**だされる
 - 5) 様々な**声・音**や**臭い**、**その他の刺激**に**溢れている**
- * 他者と**ペース**を合わせることに**多大な労苦**⇒**不安**⇒**疲れる**



発達障害の二次障害の背景

- 1) 不適切無理解な養育 マルトリートメント
- 2) 発達年齢を無視した合理的配慮に乏しい画一的教育・しつけ
過度の母性原理・過度の父性原理
- 3) 暴言（人格を否定することば）/体罰/いじめ
- 4) 孤立・孤独（コミュニケーション・社会性の弱さ）

⇒ 逆境的体验！！ 挫折体験！！

自閉スペクトラム症

A S D の二次障害

- * 不安と恐怖を感じやすくなる
- * フラッシュバックをおこし易い
(⇒ 予期不安)
- * 被害的・猜疑的に受けとる
- * 感情のコントロールが困難
暴言、暴力、抑うつ気分
⇒ 人と接すると疲れる
⇒ 人との接触を避ける (不登校、ひきこもり)
⇒ 不安障害、うつ病、双極症、統合失調症

注意欠如多動症

A D / H D の二次障害

* 失敗・叱責・挫折体験の積み重ね

⇒ 自己評価の低下・無気力

⇒ 自己効力感・自尊感情・自己肯定感の喪失

⇒ 自己コントロール不全

⇒ 反抗挑発症（反抗挑戦性障害）

素行症、精神疾患、反社会性障害

ゲーム・薬物・ギャンブルなどの依存症

二次障害の予防

- 1) できるだけ早期に発達障害が診断される
- 2) 発達障害の正しい理解と障害の程度に相応した配慮がなされ、自己効力感・自己肯定感を育てる
- 3) 自分の特性を認識し、社会生活に不適な特性を軽くする工夫ができる
- 4) 自分の特性を活かすことができる仕事を見つける

* 自己肯定感：自分には苦手なところはあるが、得意なところもある、自分は自分で良いのだ



健やかな心の発達に大切なこと

1976年のカルフォルニア大学病院

周産期センター-新生児集中治療室NICU

当時、日本の新生児医療は黎明期にあった
最先端の新生児医療を視察するため、
視察団の最年少医師として参加



1) 平和な胎児環境の重要性

- * 胎児は遅くとも在胎 26週には、お母さんの心音・声を聞いている
(満期産：40週)
- * 平和な愛情に満ちた胎児期を過ごした子どもは、
健やかな心をもつ子どもが多い
- * 胎児期に逆境的経験をした子どもの多くは不安を感じ易い
例 両親の不和や妊娠中のDV経験など

2) 基本的安心感・信頼感

- * 生まれた子どもが、**母親**（母性的人物）に抱く、
無条件・絶対的な**安心感・信頼感**
- * 子どもに**反応して応える母親**（母性的人物）の存在
- * 基本的安心感が確立すると、人への**信頼の輪**が広がっていく
- * **基本的安心感**は**成人後**も持続し、**逆境的体验の克服を容易にし、
社会で自立する力となる**

E.H. Erikson（心理学者 1902～1994年）

- * 基本的安心感・信頼感は**2歳まで**に確立するが、それ以降も**母性的人物**に恵まれれば樹立することがあると言われている

3) 愛 着attachmentの確立

安全な避難所・**安心**の基地（家庭）が確保されれば、
人は**逆境的体验**を克服することができる

(John Bowlby 1988年)

- ◎子どもの基本的要求(**不安**) に対し、
- 反応して応える**（共感・傾聴） **人**がいる（**アタッチメント**）
 - 安心・安全**を感じる（**信頼感・安心感**の確立）
 - 人を信頼し、**安心**して交流ができる
 - 安心の輪** circle of security が広がる

親子（母性的人物と子）の 信頼・安心とアタッチメントは子どもの

自分を愛し人を愛する力

セルフコントロール（衝動性・怒りを抑制する力）

モチベーション（意欲）とグリット（やり抜く力）

共感力（他者を理解し思いやる力）

探求心・冒険心・チャレンジ精神

人を信頼し支援や協力を求める力

レジリエンス（困難を柔軟に乗り越え回復する力）

などの非認知能力を育てる

4) コミュニケーション豊かな 楽しい団らんのある家庭・居場所

* 明るい声が飛び交い会話の豊かな家庭

おはようございます、いただきます、ありがとう、
ごちそうさま、おやすみなさい、ごめんなさい・・・

テレビ/IT機器は食事中は中止

みんなが/で楽しく過ごす

* 親子で話し合って作られたルールのある家庭

* 生活リズムのある家庭

早起き 早寝 朝ごはん 歯磨き 運動

⇒ 健やかな心と身体（自律する力）を育む

中野正大

◎楽しく過ごす機会をつくる

親子一緒に楽しむ・遊ぶ

⇒ 会話と子どもがやりたいことを見つけるチャンスにする

* 情動伝染：親が楽しければ子どもも楽しくなる

笑いヨガ

例 ゲーム、料理、家事手伝い、テレビ体操、ウォーキング、
スポーツ、ダンス、ライブ、美術館、科学館、図書館、
動物園、植物園、水族館、キャンプ、旅行、魚釣り、
農業・自然体験、山登り、お祭り、親の職場見学・・・

自己肯定感を育てる

◎感謝される（する）体験：ありがとう！

* 自分の役割を果たしたことの満足感
ロールフルネス

◎（子どもの意見や意思が聴かれ、）認められる体験

：いいね！

◎少し（ちょうど良い）努力したらできる達成体験

（スモールステップ アップ）：やった！

◎個性、多様性、変化、努力、発達を発見し肯定

する（良いところ見つけ！）

⇒発見されたことが発達する！

5) 相性のよい人、相性のよい環境

◎相性のよい人（尊敬できる人・活かす人）、
相性のよい環境との出会い

⇒ 浸透的学習

◎好きなこと・得意なことを介して社会との絆をつくる

⇒ 自己肯定感・メタ認知能力・非認知能力

健やかな心の発達に大切なこと

母性原理

- 1) 平和な愛情に満ちた胎生期を過ごすこと
- 2) 母性的人物との愛着（アタッチメント）の体験
基本的安心感・信頼感の樹立
- 3) 安全な避難所と安心の基地（ほっとできる家庭）の確保

母性原理と父性原理

- 4) コミュニケーション豊かな団らんのある家庭
- 5) 相性のよい人・相性のよい環境との出会い：学校やクラブなど



発達障害児・者の脳と心の発達

脳と心の発達は、**凸凹**（早く発達する部分とゆっくり発達する部分の個人内差）が顕著である

ゆっくりの部分も、**人と環境**に恵まれれば、時間はかかるが発達する

年齢の積み重ねによる発達の程度にも**個人差**がある

人の発達は**神のみぞ知る**

指導・支援が**入りやすい時期**がある

* ずーと教えられていたことだけど、本気になって考えたのは、**中学生**になってからだった

特性を**発見**、活かす（1）

A S Dの**負と思われる特性**を活かす

例

拘りの強さ ⇒ ぶれない、関心のあることに没頭する

ピンポイント ⇒ 細かいところに気がつく

モノトラック ⇒ 一直線に邁進する

ミラーニューロンの弱さ（共感・模倣の弱さ） ⇒ 独創性

共同注視の障害 ⇒ 他者とは違うところに注目する

感覚過敏 ⇒ **豊かな感性**

→ 専門職・研究職・芸術家・

特性を**発見**、活かす（2）

A D H Dの**負と思われる特性**を活かす

例

注意の**転動**⇒**ひらめき**、頭の回転が早い
様々なことに興味をもつ

多動⇒**活力**に溢れている

衝動性⇒速やかな**決断力**

ノーマンキ⇒**明朗快活**⇒友人が多い

好きな事には**没頭**する⇒**専門家**

報酬系の**障害**⇒**金メダル**に執着⇒**向上心**

映画やテレビで紹介されたASD

- * **レインマン**（1988年） ダスティン・ホフマン主演
サバン症候群：驚異的な記憶力
- * **舟を編む**（2011年） 三浦しをん著 映画・テレビ
強い拘り・モノトラック・ピンポイント
国語辞書作りに没頭邁進
- * **テミスの不確かな法廷**（2026年） 松山ケンイチ主演裁判官
共同注視の障害：他者とは違う所に注目する
ピンポイント：細かいところが気になる
- * **相棒**（2000年～2026年）杉下右京特命係警部
共同注視の障害・ピンポイント・強い拘り・儀式的行為・
感覚過敏（紅茶）・社会性の障害（マイペース）・・・



発達障害って 何？

- * 発達障害は 多数派（majority:定型発達者）から少数派（minority：非定型発達者）に対する見方
- * 定型発達：その時代と社会における認識や関係のあり方を獲得する平均的発達
- * 発達特性は、その人にとっては障害ではなく、自然のことである
- * 発達障害は、その人の特性の一部であり、自己肯定感をもってその特性を生活に活かすことができれば、障害ではなくなる
- * 障害者の存在は、社会の障害の存在を示唆している
- * アメリカではLDをlearning disorder（学習障害）ではなく learning different（学び方の相違）と表記している

発達哲学

- 脳の発達速度は様々：早い人、ゆっくりな人
 - 人の特性は様々でよい：好きなこと、嫌いなこと
 - 人の特性は様々がよい：得意なこと、不得意なこと
 - 様々な人がいるから、世の中は楽しい
 - 様々な人がいるから、様々な仕事があり、世界は発展進歩する
 - 様々な人がいるから、様々な生き方・考え方・夢がある、正解はない、違いがあるだけ
 - 自分の特性を理解し、得意な特性を活かし、不得意な特性も活かす
または利用しなくてすむ方法を工夫し、自己肯定感をもって生きる
- * 得意なところ・不得意なところを足して割ると、人の能力はほとんど同じである

結 語

愛情豊かな理解ある相性のよい人と環境に恵まれ、安心感・自己肯定感が育まれば、多くの発達障害児・者は、自らの力で発達し、発達障害児・者を卒業する
定型発達者（多数派）も非定型発達者（少数派）もお互いの特性を理解し活かし、共に生きる社会の実現が望まれる

最後までご清聴くださり

ありがとうございました