

❁ 「レディを育てる親と支援者たちへ 高機能自閉症スペクトラム障害を持つ女の子の支援について」

発行：神奈川県発達障害支援センター かながわA（エース） 2013年2月  
 神奈川県発達障害支援センターで開催された「レディを育てる親の会（高機能自閉症スペクトラム障害を持つ女子の親グループ）」の内容をまとめた冊子です。  
 思春期を迎える心の準備、身だしなみ、身体の変化、生理の悩み、公私の区別、友だち関係、性の教え方、性トラブルについて、支援のための具体的なアイデアや専門家からの助言などがまとめられています。  
 \*現在はデータの公開のみで、紙媒体の配布は行っていません。



❁ 「発達障がいを正しく理解しよう！ 思春期青年期編」

発行：宇都宮市 企画：宇都宮市子ども発達センター 2017年2月  
 宇都宮市発達支援ネットワーク会議が編集・制作したパンフレットで、「乳幼児期編」「学齢期編」に続いて発行されたものです。  
 思春期のからだや心の変化、学校・職場・生活全般の悩み、二次的障がいなどについて簡潔にわかりやすくまとめられています。



❁ 「ライフステージに応じた自閉症スペクトラム者に対する支援のための手引き」

発行：国立精神・神経センター精神保健研究所 2010年3月  
 医療・福祉・教育場で広く活用できるようにまとめられた手引き集です。  
 自閉症スペクトラム者について、ライフステージ別の行動の特徴、ライフステージに応じた支援のありかたが紹介されています。

❁ 「発達障害と情緒障害の関連と教育的支援に関する研究 ―二次障害の予防的対応を考えるために―」

発行：独立行政法人国立特別支援教育総合研究所 2012年3月  
 国立特別支援教育総合研究所で行われた研究の成果報告書です。  
 発達障害の二次障害の課題と対応、発達障害のある子どもの思春期・青年期の課題、二次障害の予防的対応などについてまとめられています。

発達障害に関する情報を提供している Web サイト



幼稚園・小学校・中学校・高等学校の教育に関する情報

- ・学校での指導・支援
- ・教育的支援に関する研究
- ・教材、教具、支援機器
- ・国の施策や法令、事業
- ・教員向けの講義(動画)
- ・教育相談機関

独立行政法人 国立特別支援教育総合研究所

発達障害教育推進センター

[http://icedd\\_new.nise.go.jp/](http://icedd_new.nise.go.jp/)



ライフステージごとの、いろいろな立場の方に向けた情報

- ・発達障害に気づくための基本的な情報
- ・相談機関の情報
- ・特性に応じた生活場面での対応
- ・資料や研究
- ・国の制度や施策、各国の情勢

国立障害者リハビリテーションセンター

発達障害情報・支援センター

<http://www.rehab.go.jp/ddis/>

支援者向け

発達障害の女性の困難さへの気づきと対応



思春期女子の学校生活



このリーフレットは、自閉症スペクトラム障害(ASD)の特性があり、小・中・高等学校の通常学級にいる思春期の女子を想定し、学校生活での気づきと支援のポイントをまとめたものです。

女性の発達障害は気づかれにくい

- 発達障害があっても知的発達に遅れない女性は、表面的にはコミュニケーションの苦手さがカバーされてしまって、発達障害の特性があまり目立たないことがあります。
- いわゆる「女性らしいふるまい」を期待されることも、身だしなみや片づけ、人づき合いなどを上手にこなせない発達障害の女性にとってはストレスとなります。
- 周りの人からは問題がないように見えても、実際は周りに合わせようと必死に頑張っていることも少なくありません。そのため、葛藤を抱えて悩んでいてもなかなか気づいてもらえないのです。また、心身の不調などの二次的な問題につながってしまうこともあります。

生きづらさが表面化しやすい思春期

- 思春期は、自分を見つめるようになり、他人の目を気にするようになる時期です。イメージすることや人の気持ちを読み取ることなどが苦手な発達障害の子どもは、自分と他人の違いを感じて孤立感を深めてしまったり、自分がどう思われているのかわからずに混乱したりすることがあります。
- 思春期の頃から対人関係が複雑になり、周りとのギャップが次第に大きくなるために、発達障害の特性による生きづらさが表面化しやすくなります。
- 第二次性徴によって身体や心の状態が大きく変化しますが、発達障害の子どもにはその変化自体がストレスになります。女性の場合は、月経時に感覚過敏の特性が強まったり、月経前症候群(PMS)の症状が重くなったりする人もいます。



学校での生きづらさに気づく

- 精神的にとっても傷つきやすい思春期は、日常のちょっとしたつまづきや困難が学校生活への不適應につながることもあります。自分の気持ちを表現することが苦手な発達障害の子どもは、不安やつらさを身体症状として訴える場合があります。

- からだの不調が続いている。
- 保健室で過ごすことが多い。
- 欠席が多い。

そういう子どもの中に、「自分はみんなと同じにできない」「普通じゃないのかも」と悩み、「自分はダメだ」と苦しんでいる発達障害の子どもがいるかもしれません。



周りの人が子どもの言葉や行動の背景に気づき、子どもの困りごとに応じて、  
 発達障害の特性に配慮した支援をすることで、学校がより生活しやすい場になります。

【発行】 国立障害者リハビリテーションセンター

発行日 2020年1月

発達障害情報・支援センター

【協力】 独立行政法人 国立特別支援教育総合研究所  
 発達障害教育推進センター

- ・このリーフレットは、当センターのホームページ記事を再編集したものです。原則、印刷・配布は自由です。
- ・当センターに無断でリーフレットの改変を行うことはできません。

# 学校での気づきのポイント

思春期女子の困りごとと支援のポイント例

\*内容によって、実際の支援場面では同性が担当したほうが良いものもあります。必要に応じて女性の先生や養護教諭の協力を得るなどしてください。

## 女子グループに入れない

グループ活動で仲間はずれにされたり、休み時間にみんなの輪に入れなかったりして孤立しがちな子ども

### 困りごと 女子同士の話についていけない

○みんなが「かわいい」って盛り上がっているときに、「かわいくないね」と正直に言ったら急に静かになっちゃった…  
○話題がクルクル変わるし、いろんな人に一度に話されると、何を話してるんだかわからなくなっちゃう。



●興味の偏りやこだわり、想像力の欠如により、同年代の女子と話題が合わないことがあります。また、あいまいな話や暗黙の了解がわかりづらいので、会話の流れについていくのが大変です。

### 支援のポイント

無理に周りに合わせなくてもいい  
●仲良くなれない人もいることを伝える。  
●おしゃべりに深入りしない。聞き上手になる。自分から「会話があまり得意ではない」と伝える。  
●ひとりでいたい時には「今は本を読みたい」などと伝えるなど、自分のペースを大切にしてもよいことを伝える。

### 困りごと 悪気はないが、なぜか相手を不快にしてしまう

○友だちに「最近太ったね」って教えてあげたら、口をきいてもらえなくなった。  
○友だちが「保健室につき合って」って。私は用事がないから「行かない」って答えたら、「○○ちゃん冷たい！」って怒られた。



●表情やしぐさ、言葉の裏などを読み取って相手の気持ちや状況を理解することが苦手です。相手の気にさわる言葉や行動であることに気づけず、自分の思いのままに行動してしまうためトラブルになることがあります。

### 支援のポイント

相手の気持ちなどを「言葉」にする  
●「○○と思ったんだね。でも、そういう言いかたと、相手は△△と誤解してしまうよ」と言葉で整理する。  
●文字や図、絵などで書いて伝える。  
●「そういう時は、○○と試してみるのはどう？」などと具体的に提案する。

## 場や相手に応じたふるまいがわからない

身だしなみを注意されても直せなかったり、場違いな言動で周りをとまどわせたりしがちな子ども

### 困りごと 身だしなみを整えられない

○「髪がボサボサ」「服装がだらしない」って言われる。どこがおかしいの？  
○服のタグや縫い代が苦手。裏返しとか、ゆるめのサイズとかが楽なんだけど。



●他人からどう見られているのか意識しにくいので、身だしなみに関心が向かないことがあります。  
●触覚が過敏なため、服の素材や形・サイズにこだわる場合があります。

### 支援のポイント

良い例と悪い例が見てわかる  
●イラストや写真などを使って、良い例と悪い例を教える。  
●身だしなみの整えかたについて、手順表やチェックリストを作成する。  
●感覚過敏で、学校指定の服装や髪型が難しい子どもには、合理的配慮をする。

### 困りごと してもいいこと、悪いことがわからない

○友だちに生理の話したら、「男子が近くにいるでしょ！」って怒られた。  
○男子と肩をたたくてふざけていたら、「ベタベタしてる」って言われた。



●羞恥心の発達がゆっくりで、ふるまいが幼く見えることがあります。  
●察することが苦手なので、異性との距離など、暗黙のルールやマナーは教えてもらわないとわかりません。

### 支援のポイント

相手との関係に着目する  
●相手との関係によって、行動の持つ意味が変わることを教える。  
●適切なパーソナルスペースがあることを図などで具体的に教える（特に異性との物理的距離は同性より広くとる）。

## 体調や気分の波が大きい

体調不良をよく訴える子ども  
気分の浮き沈みが大きい子ども

### 困りごと 体調の変化に対応できない

○授業中倒れて、「何でこんなになるまで我慢してたの！」って叱られた。  
○なんでこんなにイライラするのかな。えっ、生理と関係あるの？  
○生理の時は最悪。ナプキンはごわごわするし、勉強どころじゃない。



●痛みや疲れ具合に気づきにくく、違和感があってもうまく伝えられないために、限界まで我慢してしまうことがあります。  
●月経時に、感覚過敏の特性や月経前症候群（PMS）の症状が強まる場合があります。

### 支援のポイント

体調をとらえる 月経周期を知る  
●体調のとらえ方を具体的に教える。体温や脈拍、月経周期、基礎体温を記録し、目で確認できるようにする。  
●自分で判断できるようになるまでは、身近な人に「休憩しよう」「保健室に行こう」と声を掛けてもらえるよう、周囲の関係者に協力を頼む。

### 困りごと 突然イライラしたり、落ち込んだりする

○体育館での集会に、蒸し暑さを我慢して参加したら、「怒ってる？」って言われた。  
○思い通りにいかなくて、また爆発しちゃった。自己嫌悪…  
○突然泣きたくなる。「どうしたの？」って心配されるけど、そっとしておいて。



●ささいな刺激で急に不機嫌になったり、天候や月経周期などの影響で気分が大きく変わったりする場合があります。  
●自分の気持ちを言葉で表現するのが苦手なので、困っていても周りに理解してもらえません。

### 支援のポイント

気分が気づく 気持ちを切り替える  
●気分の変動に、天候、場所、体調などが関連していないか本人と振り返る。  
●イライラなどの程度を数値化し、自分の状態を把握する方法を教える。  
●気持ちを切り替えるための方法を伝える。（深呼吸、触ると安心するお守り等）

## 性トラブルに巻き込まれやすい

相手にだまされたり誤解されたりして、性トラブルに巻き込まれやすい子ども

### 困りごと なぜこうなったのかわからない 怖かったけど話せない

○男子とふたりでいた時、急にからだに触られた。「好きだから」って言われたけど、嫌だった。  
○SNSで知り合った男性と共通の趣味のイベントへ。帰り道「ちょっと休もうとベッドがある部屋に連れていかれて…。このことは誰にも言っていないけど。」



●言葉を文字通りにとらえがちでだまされやすかったり、相手に不用意に近づき過ぎて誤解されることがあります。危険にさらされていても気づけません。  
●被害にあったのは自分のせいだと思い込み、SOSを出せないこともあります。

### 支援のポイント

危険な場面、自分を守る方法を知る  
●子どもの不安や恐怖感を受け止め、「あなたは悪くない」と伝える。  
●相手の言動の裏にある意図を解説し、危険な場面を具体的に教える。  
●場面に応じた「NO」の伝え方を考える。  
●SNS等の危険性とルールを教える。

### 困りごと なぜ相手が応えてくれないのかわからない

○LINE、既読なのになぜ返事が来ないの？返事が来るまで何度も送ってみよう。  
○好きな人に教室で声をかけても無視されるから、帰り道に後をつけていこうかな。



●相手の気持ちを押し量ることが苦手だったり、暗黙のルールがわからなかったりするために、相手が嫌がっていても気づけないことがあります。  
●自分の気持ちを優先してしまい、アプローチが一方的になりやすいことがあります。

### 支援のポイント

相手の気持ちを確かめる  
●相手が自分と同じ気持ちだとは限らないことを教える。  
●相手の気持ちの判断方法を考える。  
●相手との関係にふさわしい好意の表しかたを具体的に教える。