

認知特性と 発達障害を 理解しよう



京都精華大学 学生相談室

2021年5月

「発達障害」という語を聞いたことはありますか？
どんなイメージを持っているでしょう？詳しく知っていますか？それとも全然知らない？
色んな情報が簡単に手に入る時代、誤った情報に振り回されず、適切な理解がとても大切です。

◆誰にでもある「認知特性」

人間は五感で世界を認知していますが、この「五感を使うバランス」は人によって異なっていることを知っていますか？たとえば「耳で聞いて理解するのは得意だけど、目で見て判断するのは苦手」とか、「文字情報はなかなか素早く理解できないけど、絵にされるとすぐわかる」など、誰にも「得意な感覚」と「苦手な感覚」があります。どんな人にも「凸凹(でこぼこ)」があるのです。

◆あなたはどんなタイプ？

ここでは「視覚」「聴覚」「言語」の3つの感覚を、それぞれ2タイプに分けた理論を紹介してみます。
(※ここでの「優位」とは「得意」ということ)

視覚優位 …目で見た情報が処理しやすい

平面(二次元)タイプ…写真のような平面的な画での情報を扱うのが得意。

例) 場面を見ただまま静止画のように記憶する
文字をそのまま理解する(内声化しない)

空間(三次元)タイプ…奥行と時間経過のある動画的映像での情報を扱うのが得意。

例) 動画的に記憶する・見たものを陰影や角度などを伴って三次元的に捉える

聴覚優位 …耳で聞いた情報が処理しやすい

音声言語タイプ…ラジオのように音声化された言葉の情報を扱うのが得意

例) 聴いて記憶する・音楽の歌詞に耳がいく
口頭で説明された話の理解がスムーズ

サウンドタイプ…リズムやメロディなど「音そのもの」の情報を扱うのが得意

例) メロディやリズムに耳が行く、すぐ記憶する・外国語を聴いたまま上手く発音できる

言語優位 …言葉で入った情報が処理しやすい

言語イメージタイプ…言葉の情報を絵やイメージにして扱うのが得意

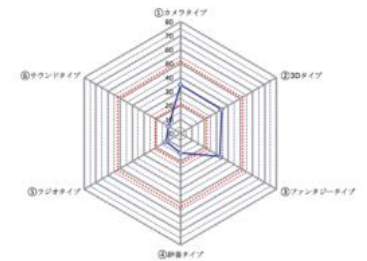
例) 物語などを読むと場面を絵的に思い描ける
映像を言葉で説明できる

言語抽象タイプ…言葉の情報を図式化することや抽象的な概念を扱うのが得意

例) 難しい文章を読んで理解し要点をまとめられる
図示できる

★1つのタイプだけに固定されるわけではない

「凸凹」と表現したように、どれか1つのタイプに当てはまるわけではなく、誰にでも「得意」と「苦手」があります。図のようなステータス表のイメージで捉えるとわかりやすいかも。



★情報が入って来すぎる「過敏」

「情報が入って来すぎてツライ」という状態もあり、そのような状態を「過敏」といいます。聴覚過敏であればイヤーマフや耳栓、視覚過敏であればサングラスなど、刺激を減らす工夫なども取り入れてもよいかもしれません。また、不安や体調などによっても感じ方が大きく左右される場合もあるようです。

◆凸凹がとても大きいとき

この凸凹がとても大きいとき、情報処理が上手くいかないことがあります。たとえば「目をつかって作業するのがめっちゃめっちゃ得意&耳で聞くのはとても苦手」な人と、「目を使う作業に集中していて呼びかけられても全然気づかない」なんてことはよくあります。



凸凹のバランスが上手く取れずに日常生活や人間関係に支障が出てくると、それがストレスになってしんどくなってしまうことがあります。また、自力で上手くいかないことに対して様々なサポートが必要になる場合もあります。このような場合に病院で検査などを受けて「診断」をしてもらうことで医療のサポートや治療を受けることができます。ちなみに「診断」をできるのは医師だけですので、自己判断やネット情報で「自分は発達障害なんだ」と思い込んで適切な理解を妨げてしまわないように、気を付けてほしいところです。

◆発達障害の分類と特徴

★例を3つあげてみます

ASD:自閉スペクトラム症

- ・他者の心を察することや、コミュニケーションが苦手
- ・言葉を字義通りに捉えてしまう
- ・同じ行動を繰り返すのを好む
- ・慣れた環境や習慣に強いこだわりを持つ
(新しい環境や変化がとても苦手)

- ・痛みや五感などの感覚が鈍かったり過敏だったり

AD/HD:注意欠如多動性障害

- ・不注意が多く、忘れ物やスケジュールミスが多い
- ・気を付けていても同じミスを繰り返す
- ・体をじっとさせるのが苦手
- ・思い付きや衝動ですぐ行動してしまう
- ・気が散りやすい、または集中しすぎて気づいたら何時間も経っている(集中力のムラ)
- ・頭に浮かんでくる考えごとを自力で抑えられない
- ・約束の時間にどうしても遅れてしまう

LD:限局性学習障害

- ・スッと流ちょうに文章を読む
- ・文字をすらすらキレイに書く
- ・計算や推論を行う

←このうち1つ以上が非常に苦手

これらは「特徴」であって怠けや努力不足ではありません。個人差も大きいものです。日常生活に支障をきたすような場合には、工夫やサポートを活用して対処していきます。より詳しく知りたい場合は、気軽に学生相談室をたずねてみてくださいね。

私たちは一人ひとりちがう世界を生きている

認知特性のことを知ると、「同じ世界に生きている」と思っている、情報の取り入れ方や世界の感じ方は本当に人それぞれだと理解できるのではないのでしょうか。「一人ひとりがちがう世界を生きている」という視点は、ちがいを受け容れ、自分一人では生み出せない可能性に気づかせてくれるもの、世界を広げてくれるものです。また、「じゃあ自分はどう世界を感じているのだろう?」「何が得意で、何が苦手なのだろう?」「自分に合った方向性はどのようなものか?」といったことを知ることは「自分の人生」を創っていくのにとっても役立ちます。

認知特性は生まれもったもので根本的に変えることは難しいと言われていますが、それでも人間の多くの部分は成長するなかで変化し発達します。さまざまな練習や経験、対処方法を知ることによって、得意なものをより得意に、苦手なものもそれなりに扱えるように、成長していくことができます。

「得意/不得意」や「できること/できないこと」があって当たり前。自分の特性を知って、ぜひ日々を活かしてほしいと思います。

<参考ページの紹介>

- *筑波大学発達障害学生支援プロジェクト RADD
マンガ『人はそれを発達障害と名付けました』
<https://dac.tsukuba.ac.jp/radd/joint-base/manga/>
- *CogEvo 認知機能の見える化プロジェクト
<http://cogniscale.jp/characteristics/>