

自分研究



出口優人

自分研究について

僕が自分を研究しようと思った理由は
僕には頑張らなくてもできる事と、
頑張ってもできない事の差が大きいからです。

どうやったら普通の人みたいにできるようになるのか
考えてみました。

その原因を僕が自分研究して、
僕みたいに困っている人を救えるきっかけに
なると思って調べました。

研究のやり方

僕が生活で困っている事を集める。

改善策を考えて助けを求める方法を考える。

僕が生活で困っている事

■ 大きな音

太鼓、電車の音、マイクの声は気持ち悪くなる。

■ 様々な音が混ざる

みんなが喋ると色々な声が混ざって、
聞きたいことが聞き取れない。

色々な声が混ざると気分が悪くなり頭が痛くなる。

■ みんなが気にならない小さい音が聞こえてしまう

蛍光灯の音、雨の音、気になって仕方がない

ちゃんと見ることができない＝書けない

- 眩しさが原因
- 視覚のコントロールができない原因
- 字の正確な形がインプットできない原因
- 集中しないと書けない原因
- 漢字のイメージができない原因
- 同時処理ができない原因

原因を一個ずつ調べてみました

■ 眩しさ

教科書は光の反射が眩しくて見えにくくて集中できない。

■ 視覚のコントロールができない

視線がそれると見ていたものを見失う。

聞こえる音によって見ていたものを見失う。

■ 字の正確な形がインプットできない

文字の大きさが違うと目線が定まらないので

覚えられない、すぐ忘れる、思い出せない。

■ 集中しないと書けない

色んな音に気をとられて視線がそれて集中できない。
視線がそれると見ていたものを見失ってしまうので
板書ができない。

■ 漢字のイメージができない

画数の多い漢字はごちゃごちゃして見える。
文字の意味が自分なりに理解できないと覚えられない。

■ 同時処理ができない

聞くか、書くか一つしかできない。

**僕は他の人と違った感覚なので、理解の仕方も他の人とは違う。
だから理解するまで時間がかかるし、
行動するのもにも時間がかかる。**

改善策

音への改善策

見え方の改善策

書けないことへの改善策

青文字→やってみて効果があった

赤文字→やってみたけど上手くいかなかった

黒文字→まだできていない、やりたくない

音への改善策

ノイズキャンセリングで対応

効果ないほど大きい音の時は他の場所に逃げる

イヤーマフでふさぐ（聞こえなくなる）

ワイヤレスのマイク（声が聞こえすぎた）

自閉症の薬を飲む（副作用があるので飲みたくない）



自閉症の薬は僕の良い所も落ち着かせてしまいそうだから飲みたくないです。

音の影響で脳の血管が変化して目眩が起きるので脳の血管を広げたまま目眩が起きないようにするメニエールの薬を11月から試してみることにしました。

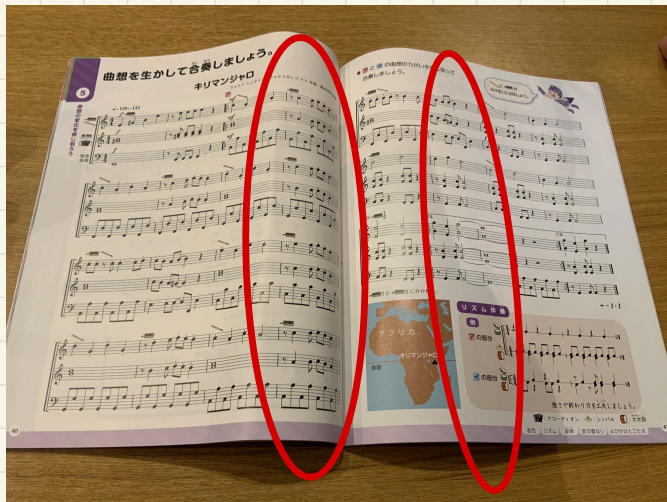
見え方の改善策①

iPadを使う

教科書の光の反射は反転画像にする

文字の大きさ、読みやすいフォントを選べる

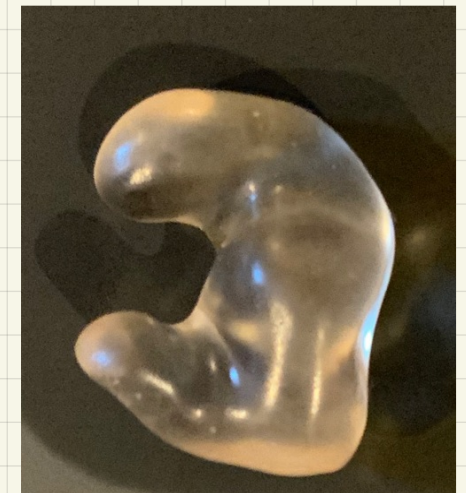
音で視線がそれる場合はイヤーマールドを使う



見えにくい



見えやすい



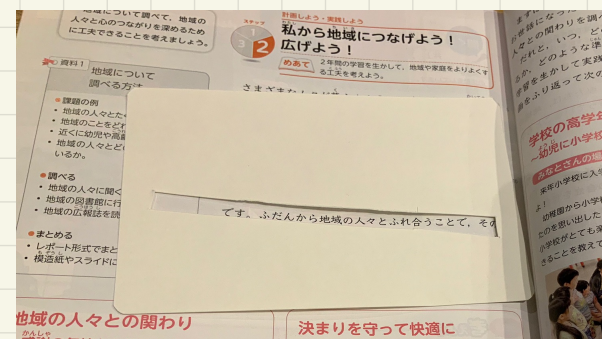
イヤーマールド

見え方の改善策②

見なくていいところは白い紙で隠す
どこを隠していいのかわからない
発見するのに時間がかかる

拡大コピーする

文字は大きくなるけど大きさは同じにならない
先生の負担になる



●e-Padを使う

文字を確認しながら音声で聞くことができる

教科書のフォントや文字の大きさを選ぶことができる

視線の先に色をつけることができる

●自分に合う見えやすいメガネを探す

●レポートを書いた日は夏休みです。現在は使っています。



書けないことへの改善策①

iPadを使う

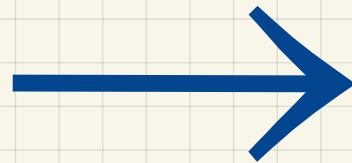
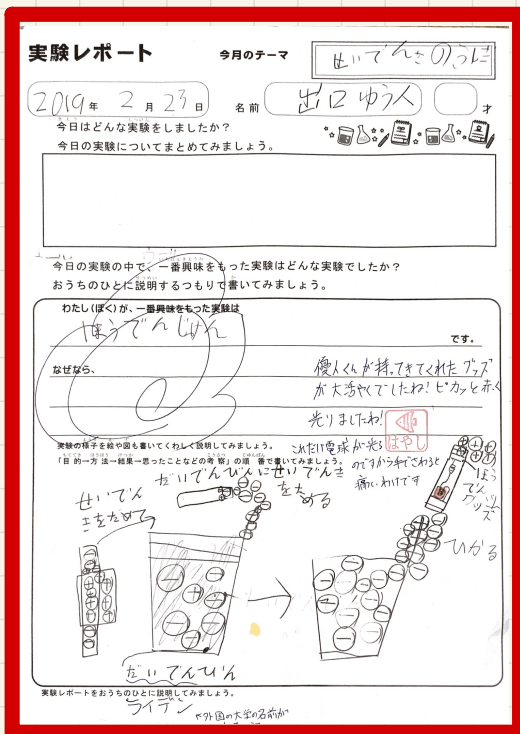
タイピングで文字を打つ

音声入力ができる

教科書の絵や写真を貼り付ける

自分で書いた文字はごちゃごちゃしてて、

なにを書いたかわからない



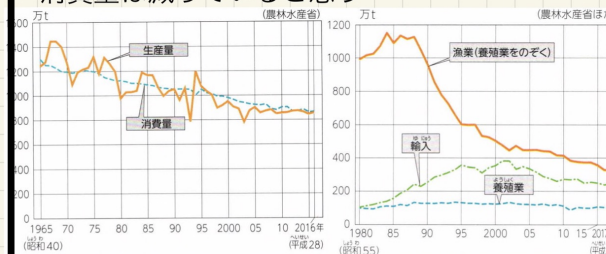
水産業はどのように変わってきたらう

〈予想〉

とれる量は減っていると思う

輸入量は増えていると思う

消費量は減っていると思う



〈気づき〉

p92~

○魚が豊富な北方領土で

○とれる量は減った→なぜ??

制限されるから

○消費量は減った

○海水温などの環境変化

○輸入は養殖より多い

○外国の大型船に取られて
しまう

○魚より肉を食べる量が
増えたから

安定して漁業ができるか水産業に関わる人は不満を感じている

書けないことへの改善策②

書く時間と聞く時間を分けてもらい書く時間をもらう

書く時間をもらっても全部書けなかった

次の授業が受けられないぐらい疲れてしまう

枠抜きのノートをもらう

テスト用紙を大きくしてもらう

どっちも書けなかった

テストのやり方を配慮してもらう

時間延長

読みに変更か、三択か、タイピングしたものを書き写す。

代筆（先生に負担がかかる）

学校生活で困っていること

体育

- 聞きながらの動作が難しい

踊りをおぼえるのが大変、指示が聞こえないから不安になる

- イヤホンがとれそう

全力を出せない

- 動作に音がついてくる

普通に走るだけなのに、僕は音が入るから疲れる

体育館だと、音が響くのでめまいや頭痛が起こりやすい。

外はマイクを使ったり音楽が流れるときつい

プールは音を防げないので不参加、レポート提出

しんどい時は見学

音楽

■歌

色んな音が混ざる。音程の正解がわからなくなる
イヤホンやヘッドホンをつけると、声が頭に響く

■リコーダー

とてもうるさい、避難したくなる

■体育館

音楽朝会、太鼓、ハウリング、マイク、音楽鑑賞
我慢できない、めまい、吐き気

音楽朝会はコロナで放送に

リコーダーの時は支援級に避難

英語

- グループでの会話が音が混ざりきつかった
- 盛り上がるから音がうるさい

五年になったら書くことが増えたので今は参加できています

給食

- 色々な音が混ざる
- みんなの声が大きくてうるさい
- 我慢しながら食べるのに時間がかかる

支援級でクールダウン

登校

- 道路を走るトラックの音がうるさい
- 一年生が泣く声がうるさい
- 自転車が来て注意されても聞こえない

学校までの距離2・6キロ 45分

学校まで行くのにぐったりする

送迎許可してもらいました

ぼくの席

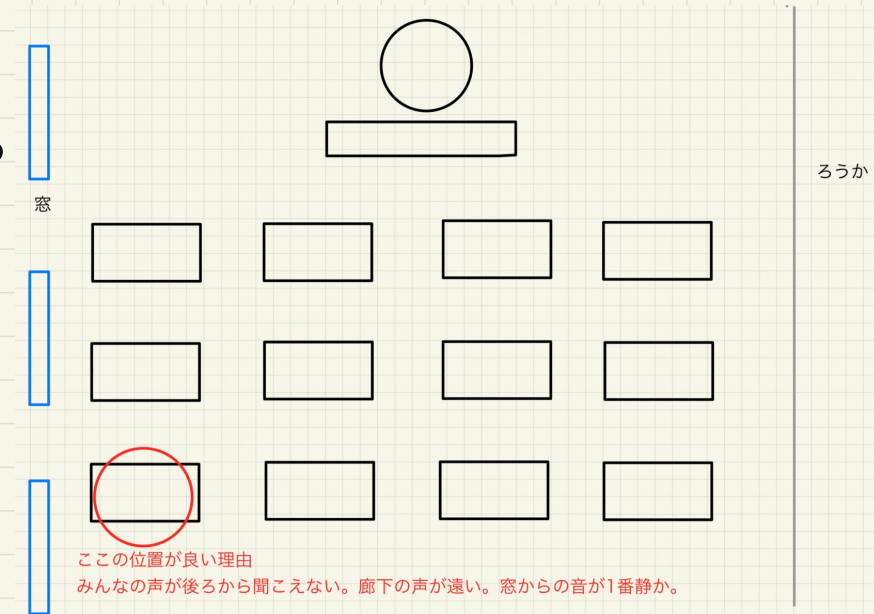
聴覚過敏の人のおすすめの席です。

前の席だと、先生の声とみんなの騒ぐ声が聞こえすぎるからです。

いろいろ試した結果、
窓際の一番後ろが一番良かったです。
廊下で走る音や、ドアがいきなり開く音から遠い。
先生の声がちょうどよく聞こえる。

ぼくは、行動が遅いので4年間1番前の席でした。
でも、後ろの方が聞こえやすいことに気が付きました。

**担任の先生は、後ろに行ってから、
書くこともしなくなった。
授業に参加していないようにみえる。
と思っていたようです。**



- 書くけど理解していない人
- 書かなくても理解している人

**先生から見たら、
書いている人の方が授業に参加しているように見えます。**

実際は

書くことをやめて、聞くことに集中していました。

前の席で、書いて書いてと言われながら聞くより

後ろで、**書かずに聞く方が頭に入りました。**

ちゃんと座ると、そこに意識がいくので聞くことに集中できません。
それを理解して欲しいです。

驚いたのは、妹も幼稚園で一緒の席でした。

どこがいいか選ばせてもらったら

後ろの窓側がいいそうです。

わかったこと

iPadとノイズキャンセルを使うと

周りの人の手を借りなくても1人で解決できる事が増える

静かな場所でイヤーマールドをすると視線が飛びにくい

疲れた時にクールダウンできる部屋が必要

iPadがあれば、みんなと同じように書く事ができる。

iPadがないと書くことができないし、教科書が見えにくい

みんなと同じように勉強ができない

今からやっていくこと

iPadがあっても頑張ってもできないこともあるので
自分が学べる方法を考える

先生や専門の人にアドバイスをいただく

方法を考えて、可能かどうか校長先生に相談する。

自分の学びの場所を確保する。

学校に行けるように頑張る

最後に

なぜこのレポートを書いたかと言うと、
大人の自閉症の人がこのレポートを書いて提出しても
あまり大人は理解してくれなさそうだから
子供である僕がレポートを書いて伝えようと思いました。

今の日本は、自分の努力や力ではどうにもできない事を
限界まで頑張らなければいけない。
その結果、心の病気になり、不登校の子が増える。

その原因を僕が自分研究して、発表することにより
世の中の大人に知ってもらって、僕みたいに困っている人を救える
きっかけになると思って調べました。