

制作／川崎市健康福祉局・川崎市発達相談支援センター
パブリック作成チーム
発行／川崎市発達相談支援センター（社会福祉法人 青い鳥）
〒210-0006 神奈川県川崎市川崎区砂子1-7-5
タカシゲビル3F
TEL.044-223-3304 FAX.044-200-0206
*発達障害者支援法に基づき相談機関です。

平成 28 年 3 月発行

大人のための発達障がい 理解と対応のヒント

KAWASAKI CITY



大人のための 発達障がい 理解と対応のヒント



KAWASAKI CITY
川崎市

はじめに

発達障がいはいまわりから見ても、またご自身から見ても非常に見えにくい障がいです。大人になるまで発達障がいと気付かずに生活してきた方が多くいます。よかれと思っての言動が、実はまわりの人を傷つけていたり、そのことを非難されたりして、ご自身やご家族もまた傷ついてしまうなどということも多くあるのが現状です。日々、こどもから大人の方までの相談をお受けしている中で耳にする彼らの共通の思いは「まず理解してほしい!!」ということです。「理解してもらえたら、特別なサポートは別に要らないのかもしれない」と話す方もいました。

発達障がいを理解するためには、いくつかの大事なキーワードがあると思います。このパンフレットでは、すでに成人期を迎えたA男さん、B太さん、C子さんの3人の場面別ストーリーを通して、発達障がいへの理解と対応のヒントをお届けしています。また、神経小児科の先生からのメッセージや当事者の方からのコメントも掲載しておりますので、そちらも是非参考にしてみてください。

このパンフレットが、当事者やご家族、支援者、その他多くの方々にとりまして、発達障がい理解の一助となれば幸いです。

川崎市発達相談支援センター 所長 阿佐野智昭

登場人物紹介



A男さん (大学生)

趣味 電車、パソコン

タイプ コミュニケーションが苦手だが、1つのことに取り組む力は人並み以上。真面目でルールを守り、正義感が強い。*広汎性発達障がいと診断されている。



B太さん (会社員)

趣味 旅行、サイクリング

タイプ 職場でうっかりミスをしやすく、臨機応変に判断するのが苦手。ひらめきと発想力が豊かで行動力抜群。*ADHDと*広汎性発達障がいの傾向がある。



C子さん (主婦)

趣味 ショッピング、フラダンス

タイプ 色々なことに目が移り、育児や家事で手間どってしまいがち。よく気付き、よく喋り、社会的で家族思い。*ADHDの傾向があるのでとは悩んでいる。

※28ページ参照

目次

A男さん	「気になる」	3
	「グループ活動」	5
	「詳しく教えたら」	7
	「臨機応変な対応」	9
B太さん	「急な変更」	11
	「話したら止まらない」	13
	「落ち着かない」	15
	「時間管理」	17
C子さん	「優先順位」	19
	「気分にかかせて」	21
	「うっかりのひと言が…」	23
	「つつい注意が」	25
	ライフステージから発達障がいを理解してみよう	27
	発達障がいについて	28
	発達相談支援センターに通われた方よりメッセージ	29
	市内相談機関	30



それぞれの登場人物がなぜこうなるのかの「背景」、またどうしたらよいかの「対策」を掲載しました。本人と周囲の人にわかりやすいように「キーワード」でポイントを載せておりますので参考にしてください。



1



2



3



4

背景

発達障がいの特徴の一つとして、五感が敏感だったり、逆に鈍感だったりします（感覚過敏と鈍麻）。A男さんの場合、多くの人気がならないようなささいな刺激が気になり、さらに座席指定の授業だったことで席を替えることもかなわず、我慢の限界になってしまいました。そのために大きな声をあげてしまいました。

対策

授業中に気になることがあったら、まずは担当教員に相談してみましょう。座席指定の授業でも、事情があれば担当教員が対応してくれるかもしれません。「こんなこと相談するのはどうなんだろう?」「言いたいことはあるが何と表現したらいいかわからない」などとなかなか相談できない場合は、身近な話しやすい人に考えを話してみましょう。適切な言い方が見つかるかも知れません。学校付属の相談室などを利用してみるのもよいでしょう。





背景

何人かのグループで作業を行う場合は、その場で自分ができるところを探したり、他の人と合意を取りながら進める必要があります。A男さんは、授業のグループで何かをする時に、自分が何をすべきなのかが分からなくて、動けずにいます。そしてグループでの作業に乗り遅れて孤立しがちです。しかし、今回のA男さんは、以前「分からない時は先生に聞いてよい」と覚えていたため、先生に聞き、自分の役割を見つけることができました。

対策

周囲の人は、もし一人で困っている様子を見たら、話しかけてみましょう。自分がグループ活動で困ることがある場合は、どうしたらいいか聞いてみましょう。「私は何をしたらいいですか?」「困っています」「先生、すみません」など。困っていることを伝えると、たいていの場合周囲の人が助けを出してくれるでしょう。

キーワード

困ったら発信を 役割を明確に





背景 A男さんの特徴の一つとして、興味のあることが限定されていて、のめり込みやすいという傾向があります。また、もう一つの特徴として、他者の気持ちに気付くのが苦手で、冗談や社交辞令が通じにくいというものがあります。このエピソードは、その2つの特徴により起きたできごとです。A男さんは、友だちが自分の話を楽しそうに、興味を持って聞いてくれていると思い、メールでも趣味の話をしていましたが、実際友だちは電車への興味はありませんでした。

対策 どんなことに興味があるかは、人によって様々です。まずは他に共通する話題がないかどうか、探してみてもいいでしょう。大学にはたくさんの方がいるので、自分の学科の他にも、クラブやサークルなどで似た趣味の人が見つかるかも知れません。「また今度」はやんわりと人を傷付けずにお断りする言葉であることもあります。身近な相談できる人にその時の言葉の意味を教えてもらい一つ一つ覚えていくことも必要かも知れません。



背景 A男さんは、商品の入れかえという仕事を先に終わらせようとするあまり、先輩の手伝ってほしいという声かけに対応できませんでした。自分なりの手順や計画があったので、急に声を掛けられてどうすべきか迷った末に、並んでいる人は待たせておけばよい、それよりも賞味期限が切れた物をお客さんが持って行ってしまう方が大変だと自分で判断したようです。

対策 アルバイトをしていると、はじめに教わったこと以外で気を付けることや、臨機応変に対応するべきことが沢山起こります。自分の担当の仕事をしっかりやることはもちろんですが、他の人が困っている時は手助けをしましょう。また、自分でこうしたいほうがいいと思ったことが後で間違っていると分かることもあるので、判断が難しい時は必ず上司や先輩に相談しましょう。

キーワード 経験は力なり





1



2



3



4

背景

B太さんは予定通りに物事が運ぶと安心します。その反面、上司から急な依頼を受けて、思い描いていた予定が変更になると、自分のペースがくるってしまうため、不安を感じることがあります。経験したことのないこと、見えないもの（先の予定、相手の気持ちなど）を想像することが苦手という発達障がいの特徴の1つです。時には状況を柔軟に理解できず、また不安から相手に強く主張してしまう場合もあります。

対策

指示された期日、優先順位をリストにするように工夫しましょう。分からないときは上司に相談するのも良いでしょう。周囲の人は事前にいつまで、どのようなものが必要か、また、その仕事は優先させた方が良いかなどを具体的に伝えてみましょう。複数あるときは、リストにして目に見える形で渡しても良いでしょう。やる事が本人に明確に分かると安心し、力を発揮することができます。





背景 B太さんは自分の関心があるものについての知識はとても豊富です。この場合、B太さんは同僚から聞かれたので、相手がこれから会議があることに気が付けず、自分の知っていることを夢中になって答えています。話すことに集中してしまい相手の表情から気持ちをくみ取ることが難しく、相手が時計を見たり、退屈そうにしても気が付かないで会話を続けてしまいます。でも決して無視しているのではなく、わざとではないのです。

対策 自分が趣味の話をするときは、止められないタイプということを理解し、相手がいつまで話ができるか事前に確認しましょう。そうすると相手も気持ち良く話を聞くことができます。「時計を見る」「咳払いをする」は、言葉にしなくても相手からのメッセージであることがあります。身近な相談できる人から教えてもらい、覚えていくこともいいかも知れません。周囲の人はいつなら話ができるのかなどを明確に伝えるようにしましょう。



背景 B太さんは自分が必要な情報だけでなく、他の情報も気になることがあります。そのため仕事をしていても近くで話している人の声、机の上の携帯電話、人の出入りなど、見える情報、聞こえる情報の取捨選択が上手くできず、集中することが難しい場合があります。このような状態が続くと、周囲からは落ち着かず気が散っているように見え、やる気がないと誤解されてしまうこともあります。

対策 携帯電話などはカバンなど見えないところにしまえます。耳栓を使って落ち着くのであれば、上司に相談してみましょう。ストレッチや深呼吸など自分なりの気持ちを切り替える方法を探しておくのもよいでしょう。
周囲の人は可能であれば、本人に関係のないことは近くで話さないようにしたり、部屋の出入口から本人の机を遠い場所にするなどの工夫をしましょう。



背景 時間というものは目に見えない概念であるため意識しにくく、時間に対する認識がぼんやりすることがあります。そのため時間の見積もりがずれて、B太さんのように作業が終わらず、大幅な残業になることもあります。それが続くと体力、気力ともに低下し、本来の自分の力が発揮できないかもしれません。

対策 同じ仕事仲間か上司に仕事の進行状態を確認してもらうようにしましょう。仕事も優先順位をつけ分類し、スケジュール表に書きこみます。新しい仕事が増えるたびに更新しましょう。そうすると、ケアレスミスが減り、計画的に仕事ははかどりやすくなります。目に見えない時間も予定を書き出してみることで、目に見えるものになります。手帳などの紙が合う人、PCやスマートフォンなどのスケジュール管理が合う人など人それぞれですので、自分に合った方法を見つけましょう。



背景 Cさんは物事の優先順位がつけにくいので、家事をどこから手を付けたらいいかわからず、段取りが上手いきません。主婦の仕事は掃除、洗濯、料理など範囲が広くこれで終わりというものではありません。やるが多すぎて同時に複数のことをこなしていくのが難しく、気が焦るばかりでできなかったということにもなりがち、家事に強い負担感を抱えることにもつながります。

対策 見通しをたてて家事の流れが分かるようにスケジュール表を作るなど見える形にしましょう。毎日やらないとならない家事は、同じ手順で順序よく習慣化し、家電製品を効率よく使用したり、家族に協力してもらい自分一人にかかる家事の負担を減らしましょう。苦手な家事は割り切って家族に担当してもらうことで、気持ちにゆとりが出てくるでしょう。



背景 好きなものがあれば徹底的にのめり込み、浪費しがちのC子さん。ショッピングモールで魅力的な商品の多さに刺激を受け、衝動的に必要なものまで買ってしまいました。予算を考えずに行動してしまうため、家計にも影響し、家族も困ってしまいました。場合によっては、悪質商法などのトラブルにも気を付けないとなりません。

対策 必要なもののリストを作成し、今何が必要か目に見える形で具体的に把握しましょう。クレジットカードは1枚にして、利用限度を設定する、一定金額以上の買い物は家族に相談するなどルールを作りましょう。今回のCさんは新作の洋服に心奪われながらも、必要なもののリストをすることで子どもに必要なシューズが優先だと気づき、無駄使いを防いで、家族の喜ぶ顔も見られました。
*訪問販売・電話勧誘販売などでトラブルに遭わないためには、きっぱり「いりません。」と断りましょう。購入してしまい後で必要なかったと気づいたら、消費者行政センターに相談しましょう。

キーワード **見える形にして相談**



持ち前のバイタリティを発揮することができ、周りを盛り上げるリーダーとなった。

背景

思ったことをついうっかり口に出してしまったCさんは、フラダンス仲間を傷付けてしまいました。悪気はなかったのですが、衝動性が強く、思ったことをそのまま言ったら相手が傷付いてしまうことをその場では気付かず、帰宅後に自分の言動を思い出して後悔してしまいがちです。

対策

1, 2, 3と頭の中で数えて一呼吸置いてから話をするようにしましょう。相手の身体、年齢、お金のことなどはなるべく話さないようにしましょう。知らないうちに相手を怒らせていないか、不愉快な思いをさせていないか考え、同じ間違いをしないように気を付けましょう。また、率直で裏表のないことはよい面でもあります。抑え込みすぎて自分らしさを失わない程度の慎重さを持つと、スムーズに快適に過ごせるでしょう。

キーワード

思いついたら まず一呼吸



人間は生まれた直後から、外界のさまざまな情報を視覚・聴覚・触覚などの感覚を使って入力し、ごく単純な運動能力で自己表現しながら、新しい環境への適応を学んで成長していきます。一人ひとり、生まれながらにして持つ素因があり、人や環境からたくさんの刺激を受け、経験を通じて修飾されていくのです。そして、体の成長のみでなく、脳も発達し、心が育まれていきます。

発達障害とは、脳（中枢神経）の発達に何らかの問題が生じたことにより、生活や学習上のつまずきが現れる状態を指します。2013年5月、19年ぶりに改訂されたアメリカの精神医学会による診断基準（DSM-5）において、「神経発達障害」という診断カテゴリーが発表されました。「神経発達障害」には、知的能力障害・コミュニケーション症・自閉スペクトラム症・注意欠如/多動症・限局性学習症・運動症の診断基準が列挙されています（2014年6月30日発刊のDSM-5日本語版より抜粋）。

自閉スペクトラム症の診断基準には、「対人相互関係とコミュニケーションの偏り」、「興味関心の狭さと、柔軟性のなさによる変更困難」が記載されています。実際には、脳の働きが定型発達の人たちと異なっていることがわかってきました。興味関心があることは、素晴らしい集中力でやり、積極的に行動します。そして、細かいこともよく観察し、豊富な知識をもっています。しかし、興味関心がないことは取り組む意味を感じにくく、無視したり避けたりします。時には集中できず、無理強いされると混乱してしまうこともあります。

さらに、感情の発達にも特異性があります。相手の気持ちに気づかず、共感性や共有力に欠けていると言われていますが、自分自身の気持ちを理解し表現することにも困難があるのです。そのため、気持ちや考えを相手に受け入れられるように表現することや、自分の感情をうまく調節することも困難です。気持ちが高ぶると、大声を出す・暴言を吐く・泣きわめくなどの行動も見られます。ひどいときは、かんしゃく・パニック・自傷他害など、激しく感情を爆発させ、周囲の人を驚かせてしまうこともあります。

このように、発達障害のある人たちは、程度の差こそあれ、さまざまな適

応困難があり、周囲の人から注意や叱責を受けやすく、多くの失敗を経験しています。その反面、発達障害の人々の多くは突出した才能の持ち主でもあります。とても真面目で、何事にも一生懸命であり、良い人間でありたいと常に願って生活されています。

多くのからだの病気と違い、発達障害の治療・療育では「治すこと」を目指すのではなく、「社会的情報を学び、適応力を伸ばす」ための支援が必要だと言われています。失敗を経験する前のできるだけ早期から、学びやすい方略を使って教えられていくと、子どもの発達は促進するということが最近の研究で報告されています。そして、小学校の高学年頃には、成人の社会生活を見通して目標を設定し、教育や生活支援、そして就労、余暇活動支援を継続することで、社会貢献できる人材を育てることも十分に可能であると考えられています。また、学級・学校・就労・転居・家族関係など、新しい環境への移行のときには、世の中で起こるさまざまな状況の変化やコミュニケーションの方法など、丁寧に情報提供することが求められています。

では、彼らが多くの困難を抱えながらも前向きに生きていくために、周囲の人たちはどのように関わっていけば良いのでしょうか。まずは、周囲の人たちが、発達障害のある人たちの脳の特性や学習スタイルを理解することが大切です。学習スタイルとは、彼らが理解しやすく、学習しやすい方略のことです。言葉で伝えるのか、文字や絵や写真・実物の提示がある方が良いのか、指示内容は一度に何個くらい示すと良いのか。ひとつの作業は、どのくらいの難易度で、いつ・どのくらいの量や時間配分なのか、作業の始まり～終わり、そして、次の行動をどのように学べるのかなどを考えていきます。

そして、しつけや教育などのときには、「こうすることが求められています」、「こうするとうまくいきます」、「これで大丈夫です」というふうに、肯定的に助言します。これらの社会的情報を、視覚的手がかりを使って提供することは、ご本人の理解を助けます。理解できてから行動することにより、人は安心感と自信をもって自分らしい人生を選択することにつながっていくのです。

発達障がいについて

- 言葉の発達の遅れ
- コミュニケーションの障害
- 対人関係・社会性の障害
- パターン化した行動、こだわり

知的な遅れを伴うこともあります

自閉症

広汎性発達障害

アスペルガー症候群

- 基本的に、言葉の発達の遅れはない
- コミュニケーションの障害
- 対人関係・社会性の障害
- パターン化した行動、興味・関心のかたより
- 不器用（言語発達に比べて）

それぞれの障害の特性

注意欠陥多動性障害 ADHD

- 不注意（集中できない）
- 多動・多弁（じっとしていられない）
- 衝動的に行動する（考えるよりも先に動く）

学習障害 LD

- 「読む」、「書く」、「計算する」等の能力が、全体的な知的発達に比べて極端に苦手

国立障害者リハビリテーションセンター
発達障害者情報・支援センターHPより

発達障害者支援法では、「発達障害」を「自閉症、アスペルガー症候群その他の広汎性発達障害、学習障害、注意欠陥多動性障害その他これに類する脳機能障害であってその症状が通常低年齢において発現するもの」と定義し、支援の対象としております。

*広汎性発達障害はDSM-4の診断基準であり、現在は自閉スペクトラム症の中に含まれております。

*注意欠陥多動性障害（ADHD）はDSM-5では「注意欠如・多動症」に名称変更されました。

*学習障害（LD）はDSM-5では「限局性学習症」に名称変更されました。



発達相談支援センターに通われた方よりメッセージ



Mさん

私は大学を卒業してからずっと社会へ馴染むことができませんでした。自分自身に発達障がい傾向があると10代の頃から分かっていたのですが、今まで努力すれば何とかなってきたので、特に対策する必要はないと考えてきました。しかし、定職についても長く続けることが出来ませんでした。病院で検査をしましたが、私に合った治療は受けられませんでした。

川崎市発達相談支援センターで相談を受けて現在、通っているクリニックを紹介されました。職業訓練と薬物療法で私の状態は大きく改善され、就職も決まりました。私の場合、薬物療法が最適でした。生きづらさは個人の責任ではありません。必要な支援と治療を早く受けることが最も大切だと気づきました。

Hさん

自分がADHDと分かって感じたことは、これまで自分なりに努力をしてきましたが、出来ないことが多くありました。今でもほっとしたことはなく、不安な気持ちで生きています。診断前は重なる失敗にその都度落ち込んでいたのですが、診断後は少しあきらめるようになれました。

普通の人には100出来たとしても、私にはどんなに求めても50しかできないと周囲の人は思っ

て欲しいです。
川崎市発達相談支援センターに相談したことで、腑に落ちました。自分以外にも困り感エピソードを持っている人は多いのだと感じることは出来ました。



市内相談機関

川崎市では、発達の悩みを抱えるご本人またご家族への支援を行っております。詳細は各機関にお問合せください。

発達障がいの相談について	発達相談支援センター	☎ 223-3304
	発達障害地域活動支援センターゆりの木	☎ 969-7177
就労について	ハローワーク川崎 (川崎公共職業安定所)	☎ 244-8609
	ハローワーク川崎北 (川崎北公共職業安定所)	☎ 777-8609
	南部就労援助センター	☎ 201-8663
	中部就労援助センター	☎ 739-1294
	百合丘就労援助センター	☎ 281-3985
	ウィングビート (就労移行支援事業所) <発達障がいを専門に支援>	☎ 822-0411
	Kaien (就労移行支援事業所) <発達障がいを中心に支援>	☎ 045-594-7079
神奈川県障害者就労相談センター川崎地域相談コーナー	☎ 833-3141	
教育について	総合教育センター<電話相談・来所相談>	
	溝口相談室 (小1~高3まで)	☎ 844-3700
	塚越相談室 (//)	☎ 541-3633
子どもの相談について	南部地域療育センター	☎ 211-3181
	中央療育センター	☎ 754-4559
	西部地域療育センター	☎ 865-2905
	北部地域療育センター	☎ 988-3144
その他の相談窓口	お住まいの区役所保健福祉センター、障害者相談支援センター、障害者更生相談所、百合丘障害者センター、精神保健福祉センター (18歳以上)、最寄りの児童相談所 (18歳まで)	