

気づこう・知ろう・見つけよう

～大人の発達障がいハンドブック～

徳島県発達障がい者総合支援センター ハナミズキ

〒773-0015 小松島市中田町新開2-2
TEL. 0885-34-9001 FAX. 0885-34-9002

徳島県発達障がい者総合支援センター アイリス

〒771-2106 美馬市美馬町字大宮西100-4
TEL. 0883-63-5211 FAX. 0883-55-2206

気づこう・知ろう・ 見つけよう

～大人の発達障がいハンドブック～



学校編 (大学・専門学校等)



● 時間割が一人で組めず、履修登録ができない



● 年齢相応の話し方や服装、清潔さが身についていない



● 実習や面接がうまくいかない



● 趣味などに没頭し、単位不足で留年してしまう



● 将来、何をしたいか見つからない、分からない

職場編



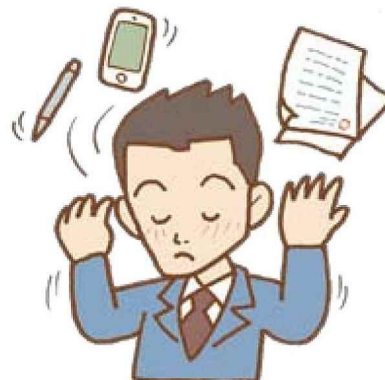
● うっかりミスが頻度が多い



● 物事の優先順位がつけられない (先延ばしにしてしまう)



● 空気が読めず、失礼なことを言ってしまう (曖昧な言い回しや社交辞令が分かりにくい)



● 仕事が長続きしない



● 雑談ができない、人とうまくつきあえない

家庭編



●家事をうまくこなせない



●片付けや整理整頓が苦手

●お金の管理が
できない



●事故を起こしやすい



●生活リズムが乱れやすい

知ろう

～その特性には名前がつくかも?～



知ろう

発達障がいとは？

発達障がいの代表的なものとして、主に次のようなものがあげられます

(厚生労働省のHPより抜粋)

それぞれの障害の特性

- 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があります

自閉症

広汎性発達障害

アスペルガー症候群

注意欠陥多動性障害 (AD/HD)

- 不注意
- 多動・多弁
- 衝動的に行動する

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

- 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)

発達障害者支援法において『発達障害』は、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 (発達障害者支援法における定義第二条より) と定義されています。

※自閉症、アスペルガー症候群その他の広汎性発達障害は、本質的にはひとつの障がい単位だと考えられ、近年『自閉スペクトラム症 (ASD)』という場合が増えてきています (スペクトラムとは『連続体』の意味です)。ハンドブックでは、自閉症、アスペルガー症候群その他の広汎性発達障害については、『ASD』と記載しています。また、注意欠陥多動性障害を『AD/HD』と記載しています。

分かってほしいこと

知的に問題がなかったり、すぐれた面がある一方で、対人関係の難しさなどに生きづらさを感じる人がいます (できることと、苦手なことの差が大きい)。

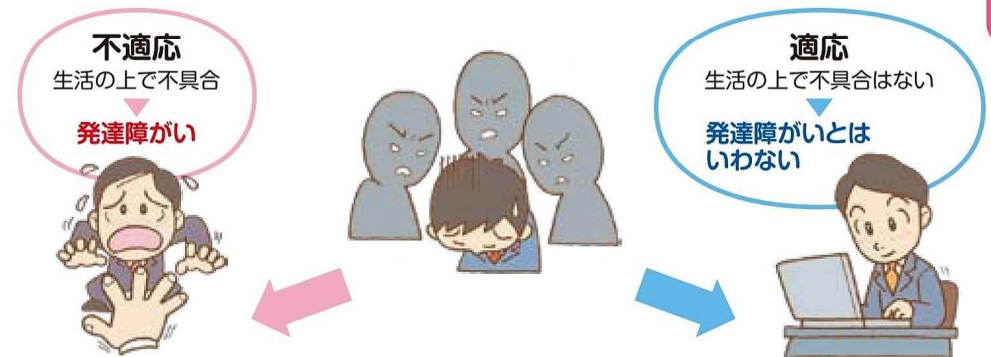
▶ **脳機能の発達が関係する生まれつきの障がいです。親の育て方の問題や本人の性格・努力不足ではありません。**

■ “学校” という枠組みの中ではやってこれたという人も、社会に出て自主性を求められることが多くなると、うまく対応できないことが起きてきます。

▶ **相談できる人やちょっとしたサポートがあれば、うまくできることが増えていきます。**

■ 発達障がいの特性は多かれ少なかれ誰にでもあるものです。特性があっても、ごく普通に社会生活を送れている場合は、障がいとは診断されません。

▶ **社会生活に支障があるかどうかポイント。周りの理解と協力が大切です。**



■ 発達障がいと診断されても「治す」ことはできません。特性を理解した上で、社会生活を円滑に送るための対処法を身につけましょう。

▶ **同じ診断名でも特性や対処法は一人一人違います。オーダーメイド型の支援が必要です。**

タイプASD

得意なこと(長所)

- 既成概念にとらわれず、自由な発想で自分の思ったとおりに行動できる
- 粘り強く、コツコツと取り組むことができる
- 記憶力がよい
- 独特の感性を持っている
- 自分が関心のあることには集中力を発揮する
- 生真面目に物事に取り組む



社会性の特性

- 相手の気持ちや状況を理解するのが苦手
- 関わり方が一方的だったり、マイペースな行動をする
- 周りの人がどう思うか気にしない
- 場の雰囲気が読み取れない
- 年齢相応の常識やマナーを自然と身につけるのが難しい



コミュニケーションの特性

- 難しい言葉を知っているが、話し方がぎこちなかったり、独特の言い回しをする
- 言葉の意味を正しく理解していなかったり、文字通りの解釈をしてしまう
- 言葉通りに受け止めてしまい、裏の意味をくみ取りにくい
- 文脈全体を理解しづらく、部分に焦点を当てがち
- 表情や声のトーンなどから、相手の気持ちを読み取ることが難しい
- 会話が一方通行になりがち
- 突然関係のないことを話し始める



想像力の特性

- 急な予定変更が苦手
- 臨機応変な対応が苦手
- 規則や習慣にこだわり、融通がきかない
- 興味の偏りがある
- 考えや気持ちをリセットすることが苦手



タイプAD / HD

得意なこと(長所)

- 行動的でエネルギーが豊富(リスクを恐れずチャレンジする)
- 好きなことや興味のあることに一生懸命に打ち込み、没頭することができる
- 発想が柔軟で、アイデアが豊富
- 固定概念にとらわれず自由に考えられる
- 積極的なコミュニケーション力がある(ムードメーカーになることも)
- 気持ちをひきずることが少なく、気持ちの切り換えができる



多動性

- そわそわして体が動いてしまう(貧乏揺すりなど)
- 最後まで人の話を聞けない
- 多弁で早口
- 話し出すと止まらない
- せっかち
- 飽きっぽい



不注意

- 集中しづらく、気が散りやすい
- 忘れ物やうっかりミスが多い
- 物事を先送りにしてしまう
- 細かい部分に注意が向かない
- 自分がやりたいことや興味のあることに対しては、集中しすぎて切り替えができない
- 片づけや整理整頓が苦手
- 計画や準備が苦手
- 忘れっぽく、物をなくしやすい
- 決められたやり方、手順に従うのが苦手
- お金の管理が苦手



衝動性

- 待つのが苦手
- 会話の流れを気にせず、思いついたらすぐに発言する
- 自己中心的に振るまってしまう
- 思いつきですぐ行動する
- 衝動買いをしてしまう
- イライラしやすい
- 気持ちをコントロールすることが苦手で、時には乱暴な振るまいをしてしまうことも



タイプLD

- 全般的な知的発達に遅れないものの、「聞く」「話す」「読む」「書く」「計算・推論する」能力のうち、いずれかまたは複数のものの習得・使用に著しい困難を示す



その他の特性

- 感覚の過敏さ、鈍感さがある
- 手先が不器用、運動が苦手
- ストレスを抱えやすい
(不安やうつなど、メンタル面での影響が出やすい)



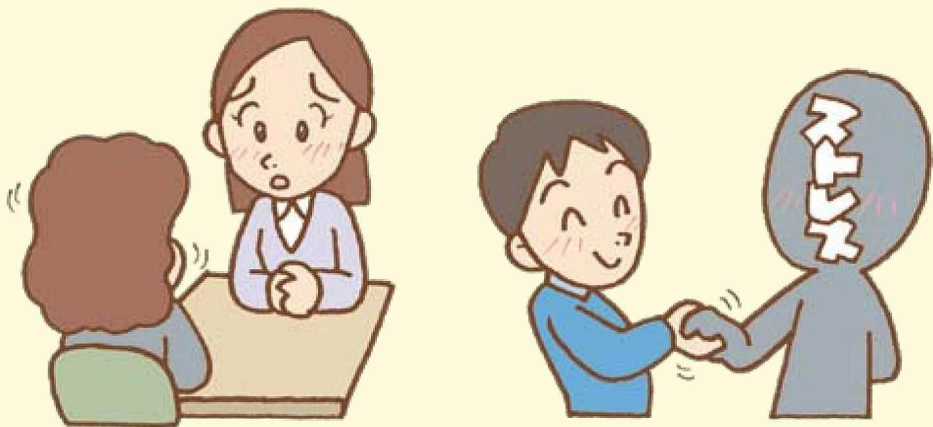
- 一人で休める時間を作るなど、うまくストレスと付き合う方法を学びましょう
- 場合によっては服薬することでラクになることもあります

見つけよう
~うまくいくコツや対処法があるかも?~



本人向け

- まずは自分の特性を知りましょう (自己理解)
人の意見も参考にしましょう
- 特性に合った工夫や対処方法を探しましょう
- 一人でも相談できる人を作りましょう
- 周囲の人に”具体的に”協力してほしいことを伝えましょう
- ストレスとうまく付き合う方法を探しましょう
- ひとりで頑張りすぎないのもポイントです



- 自分のよいところや得意なことをたくさん見つけましょう
- 誰かに相談したり協力を求めることができると、結果的にうまくいくことが増えます
- 信頼できる人を見つけ、助けられ上手になりましょう



学校編 (大学・専門学校等)

■ 学内で相談できる場所・人を探しましょう
(担当教員や学生相談室など)

- 時間割が一人で組めず、履修登録ができない

▶ 担当教員や大学の事務職員、同じ学科の友達など、分かる人に相談・確認・助言をもらう

- 年齢相応の話し方や服装、清潔さが身につけていない

▶ ルールブックを作る
(好ましい服装を雑誌から切り抜くなど)
▶ 身だしなみチェックを習慣化する



- 実習や面接がうまくいかない

▶ 実習前に、経験者からアドバイスをもらう (事前想定)
▶ うまくいかなかった原因 (理由) を教員等と振り返る

- 趣味などに没頭し、単位不足で留年してしまう

▶ 家族やまわりの人に協力してもらう
(ただし趣味や興味は否定しない)

- 将来、何をしたいか見つからない / 分からない

▶ 積極的にアルバイトやボランティア活動をする
(自分が好きなことや得意なことを見つけ出す)
▶ 就職課やキャリアセンターでアドバイスを求める



職場編

- ビジネスマナーを身につけましょう
- 定期的に自分の行動を振り返ってみましょう

● うっかりミスの頻度が多い

- ▶ メモをとる／文面にしてもらおう
- ▶ 蛍光ペンや付箋などを使い、視覚的な工夫をする
- ▶ 復唱して確認する

● 物事の優先順位がつけられない(先延ばしにしてしまう)

- ▶ To Doリストを活用する
(事前準備／時間配分の見直し／完了日の設定)
- ▶ アラームやタイマーを設定する



● 空気が読めず、失礼なことを言ってしまう 曖昧な言い回しや社交辞令が分かりにくい

- ▶ その都度指摘してもらおうなど、
周囲に具体的なサポートをお願いする
- ▶ 状況を再現し、分かる人に解説してもらおう

● 仕事が長続きしない

- ▶ できることとできないことを把握する(自分に合った適職探し)
- ▶ ストレスとうまくつきあう/誰かに相談する、アドバイスをもらう

● 雑談ができない、人とうまくつきあえない

- ▶ “聞いていますよ”アピールを身につける
(何となく相槌を打つだけでもOK)

家庭編

- 完璧を求めない
- よい点やできている点に目を向けましょう

● 家事をうまくこなせない

- ▶ 1日や1週間単位で
することをリスト化する
- ▶ 目につくところに貼っておき、
できたらチェックをする



● 片付けや整理整頓が苦手

- ▶ 片付ける場所を明確にする
- ▶ 片づける曜日や時間を決める

● お金の管理ができない

- ▶ 収支状況を把握する
(家計簿をつけるなど)
- ▶ 余分なお金を持ち歩かない



● 事故を起こしやすい

- ▶ 出発前にルートを確認する
- ▶ 気持ちにゆとりを持つ

● 生活リズムが乱れやすい

- ▶ 一日のスケジュールを立てておく
(時間を決める)
- ▶ タイマーをセットし時間を管理する



参考・関係機関の紹介

診断を受けたい

- 医療機関(大人の場合は、精神科・心療内科で診断されます)

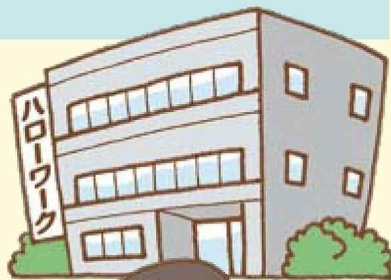


具体的な対策やサービスについて知りたい

- 発達障がい者総合支援センター
- 精神保健福祉センター
(主にうつやひきこもり相談に対応しています)
- 自治体の福祉担当窓口
(障害者手帳の申請やサービス利用に関する相談を行っています)

仕事について相談したい

- 障害者職業センター
- ハローワーク
- 障害者就業・生活支援センター
- 地域若者サポートステーション
(若年無業者等の自立を支援)



支援者向け

- “大人だから” できて当然、分かって当然という先入観を捨てましょう
- 指示やアドバイスだけでなく、傾聴や共感が大切です
聞き上手になりましょう



- できないことに注目するのではなく、できていることやうまくいっていることをほめて認めましょう(スモールステップ)
- 何に困っているか、どうすればうまくいくかを一緒に考えましょう(特性や対処法は一人一人違います)
- 問題があってから対応するのではなく、「問題が起きていないか確認する」ことが大切です

- 特性はあっても、周囲の正しい理解と支援があれば、社会に適応できます
- 診断や障がいの有無にこだわらず、できることから支援を始めましょう
- 家族や周囲の理解、サポートが一番大切です

支援のポイント

- 書いて伝える方が、理解しやすい人がいます(視覚支援)

▶文字やイラスト、メモやメールを活用する



- 見通しが立たないことや、急なことには不安を感じる人がいます

▶計画表、リスト化、手順表などを作成する
▶ストレスを感じやすいことを知っておく

- 暗黙の了解や抽象的な表現が分かりにくい人がいます

▶常識やルールを確認する
▶期日や方法などを具体的に伝える



- 一度にたくさんのことを言われると、混乱する人がいます

▶一つずつ具体的に伝える
▶指示や意図が伝わっているか確認する

- うまくいかないことの原因を、自分では気づけない人がいます

▶その場の状況や相手の気持ちなどを客観的な立場で説明する
▶どうすればよいかを具体的に伝える
▶振り返りが大切です



- 感情的な対応ではうまく伝わりません

▶穏やかに淡々と、具体的に伝える方が効果的

- “困ったら相談しなさい”では、相談できない人がいます

▶誰に、どのタイミングで相談したらよいかルールを決める
(キーパーソン、ルーティーン化)

- 主体性を尊重することは大切ですが、自分で決められない人もいます

▶選択肢を提示するなど、自己決定ができるような情報提供を行う

