

ご利用対象者

- 福岡市内にお住まいの自閉症、アスペルガー症候群その他の広汎性発達障がい、注意欠陥多動性障がいおよび学習障がいなどの発達障がいがあるお子さんや成人、又はそのご家族の方
- 発達障がいに関わる支援者・関係機関

開所時間

- 月曜日～金曜日 9:00～17:00
※土曜日・日曜日・祝日、年末年始（12月29日～1月3日）はお休みです

利用申込

TEL：(092)753-7411
FAX：(092)753-7412
E-mail：youyou@fc-jigyoudan.org
ホームページ：https://youyou-center.com/



※ご相談に関する費用は無料です。
※面接でのご相談には予約が必要です。

なぜ？ どうして？ 大人の発達障がい



「エゾリス」 村山 青 さん



〒810-0073
福岡市中央区舞鶴1丁目4番13号
福岡市舞鶴庁舎 4階

社会福祉法人
福岡市社会福祉事業団

ゆうゆうセンターではこんな活動もしています

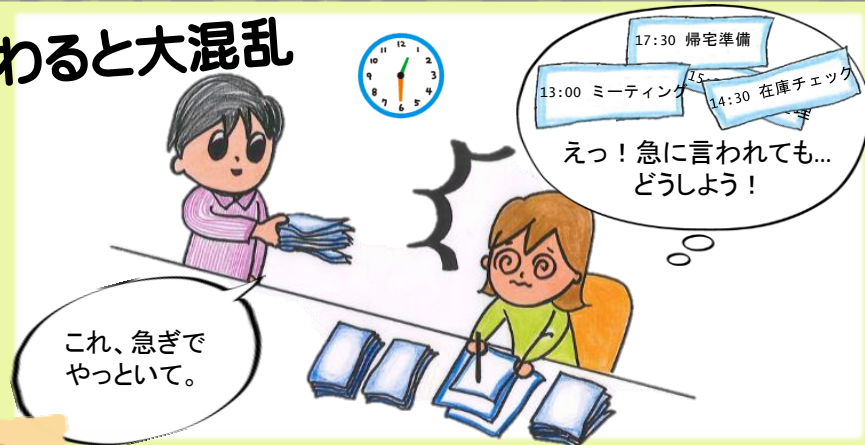
- ◆ 家族・支援者向け連続講座
- ◆ 自閉症スペクトラム支援者養成研修
- ◆ 普及啓発講演会
- ◆ ペアレントメンター養成講座
- ◆ 勉強会・研修会への職員派遣
- ◆ 発達障がい啓発週間イベント



発達障がいのある人は、同じものを見たり聞いたりしても受け取り方が違う場合があります。その原因は、情報の入力の方法や処理・整理の方法といった脳の働きの違いによるものです。

なぜ? どうして?と思われる行動の背景にどんな脳の働きの違いがあるのか、いくつか例をあげて説明します。

①急に予定が変わると大混乱



なぜ? どうして?

経験したことや、やり方がわかっているならば安心して対応できます。しかし、自分の思い描いていた予定とは違うことを急に頼まれると、どう対応していいかわからなくなることがあります。

変更に合わせて自分の思い描いた段取りを調整することが苦手で、不安や緊張を感じやすいようです。

やっていることがすぐにやめられず、自分の思い描いていた予定や気持ちを切り替えるのに時間がかかり、それが「こだわり」行動として見えることがあります。

工夫の仕方

発達障がいのある人

- ・予定変更で混乱することを、事前に上司など相談できる人に伝えておく。
- ・混乱した場合は、上司などにすべきことを尋ねる。
- ・あらかじめ予定を記入しておき、変更を書き加えることも一つの方法です。

まわりの人

- ・具体的な変更内容
 - ・変更する理由
- を事前に伝える。
(伝えるタイミングはそれぞれに合わせる)



②思ったことをそのまま口に出す



なぜ? どうして?

客と店員、上司と部下など、「立場の違い」の理解が苦手な人がいます。

その結果、思ったことを口に出してしまい、相手を怒らせることがあります。

一般的に会話をするときは、自然に相手の意図や気持ちを察し合っています。

発達障がいのある人には、相手の気持ちや暗黙のルールなど見えない情報を読み取るのが苦手な人がいます。

相手がどう思うかを考えずに思ったことをそのまま正直に発言してしまい、コミュニケーションがうまくいかない場合があります。

工夫の仕方

発達障がいのある人

- ・ひと呼吸して話すことを習慣づける。
- ・相手を怒らせてしまったときは、素直に謝るようにすると、今後の人間関係はうまくいきやすい。

まわりの人

- ・「言うてはいけない」という人づきあいのルールを知らないだけ。ルールを学べばうまくやれる可能性があることを知る。
- ・言われた相手の気持ちや、言うてはいけない理由、適切な言い方など、具体的に説明する。



③言葉通りに受け取り、相手の意図がつかみにくい



なぜ? どうして?

「いつでも」という言葉を、「24時間365日いつでもOK」と理解していますね。

夜中に電話をかけると相手が迷惑だということに気が付いていません。

「いつでも（とはいえ夜中は避けるよね）」など言葉にしていない相手の思いや意図、感情は目に見えません。

見えないものがわかりにくい、いわゆる「空気を読む」ことが苦手で、非常識な人だと誤解されることがあります。

敬語や常識、社交辞令、マナーなども、教わらないと身に付きにくいようです。

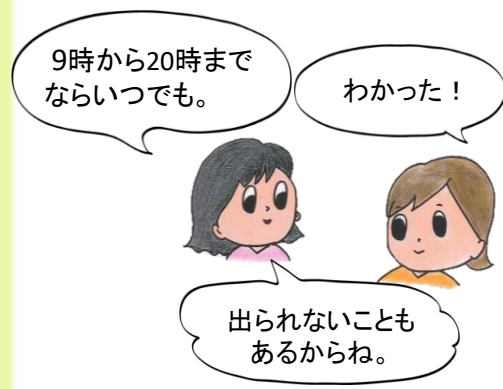
工夫の仕方

発達障がいのある人

- ・自分が理解したことを相手に確認するようにする(「~ということですか?」等)。
- ・社交辞令というのがあることを知る。

まわりの人

- ・「日中のこの時間帯なら電話してOK」のように、具体的に伝えることを心がける。



④まわりの人に助けを求めることが苦手 (そもそも思いつかない...)



なぜ? どうして?

明らかに一人でこなせない仕事量でも、人に助けを求めること自体思いつきにくいです。

言葉で流暢にしゃべることができても、報告・連絡・相談するなど、自分から伝えることが苦手なタイプです。

一方で、自分の仕事しか頭になく、まわりの忙しさに気づかないため手伝おうとせず、協調性がないと思われることもあります。

まわりの状況に配慮し、積極的に仕事を見つけることは苦手ですが、言われたことはしっかりとこなします。

工夫の仕方

発達障がいのある人

- ・相談する相手やセリフ(「相談があるのですが」)などを決めておく。セリフカードを手元に置いておく。
- ・相手が忙しそうにしていたり、声かけの仕方が分からない時は、「すみません、今いいですか?」など、相手の都合を先に聞く。

まわりの人

- ・いつ、誰に、どのように聞いたらいいのか、など事前に具体的に伝える。
- ・本人が困っている時は「手伝いましょうか?」など声をかける。



⑤同時にやることが たくさんあると大パニック



なぜ？どうして？

発達障がいのある人の中には、複数のことを同時にすすめることが苦手な人がいます。

一つひとつやり遂げていくスタイルだとうまくいくことがあります。野菜を切ることに没頭してしまい、魚を焼いていたことを忘れて焦がしてしまった、という場合もあるようです。

家事の場合、何をどんな手順で行うのか、どれくらい時間をかけたらいいか、頭の中で組み立てたり計算したりすることが苦手なため、どれも中途半端になってしまいます。

家事に限らず、計画を立てることや、臨機応変に対応することが苦手な人も多いです。

工夫の仕方

発達障がいのある人

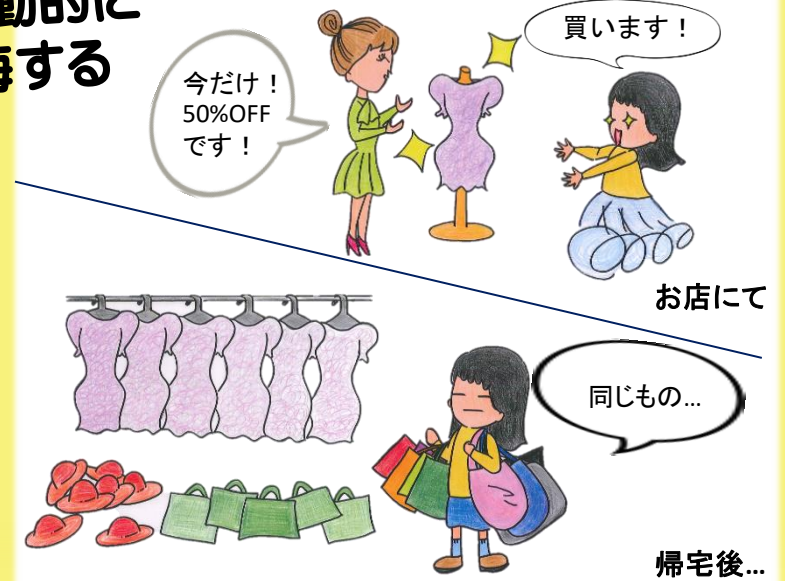
- ・やるべきことを書き出し、やる順番や優先順位を決める。
- ・仕事をしている人は平日は最低限の家事だけにするなど、平日と休日のスケジュールを使い分ける。

まわりの人

- ・家の中での役割分担を見直す。



⑥欲しいと思うと衝動的に 次々に買って後悔する



なぜ？どうして？

目の前に欲しいものがあると、後先考えず買ってしまい、後悔することがあります。また同じ状況になっても衝動を押さえられずに同じ失敗をしてしまいがちです。

脳の神経伝達がうまく働かず、情報の伝わり方に偏りがある人がいます。脳の「行動」に関わる部分の働きが通常より弱いため、「つい」「うっかり」「わかっているのに」繰り返しやってしまいます。

工夫の仕方

発達障がいのある人

- ・買いたい！と思ってもすぐには買わず、誰かに相談する。
- ・使用金額が見えにくいクレジットカード等はなるべく持たないようにする。
- ・一度にお金を使ってしまうないように、使えるお金を1週間ずつ封筒に入れ、常に残高がわかるようにしておく。

まわりの人

- ・お金の管理を手伝う。(計画を一緒に立てる、確認する等)



⑦いろいろな感覚のちがい



なぜ? どうして?

発達障がいのある人には、感覚障がいが見られることがあります。そのため、音、光、味、匂い、手触り、肌触り、暑さ寒さ、気圧、疲れや痛みなどに敏感さや鈍感さなどの独特な感じ方がみられ、暮らしにくさにつながることがあります。

《聴覚》

電車の中のあらゆる音（アナウンス、しゃべり声等）がまわりの人より強く聞こえたり、多くの人が気にならないような音も耳障りなほど聞こえる場合があります。一方で、別のことに集中すると呼びかけられていることにも気づかないことがあります。

《触覚》

握手や頭をなでられるなど、身体に触れることに敏感で、軽く触っただけでも、叩かれたように感じたり、気分が悪くなる人もいます。

Point

大きさに思えたり、ふざけているように見えても、感じ方の違いは本人にはどうすることもできない脳の特性によるものです。

工夫の仕方

発達障がいのある人

《聴覚》

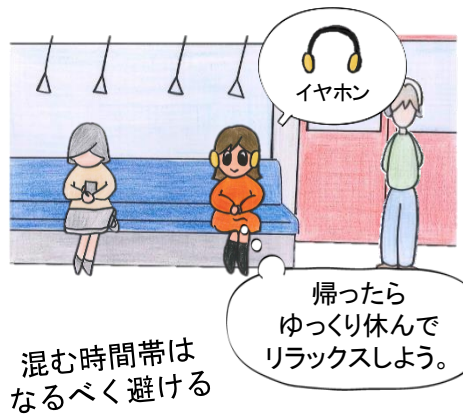
- ・ 静かに過ごせる休憩場所を決めておく。
- ・ 耳栓やイヤホンなどを使って、苦手な感覚は避ける工夫をする。

《触覚》

- ・ まわりの人に自分の感じ方やつらさを伝えておく

まわりの人

- ・ 感覚の過敏さは本人にしかわからないつらさ。本人の感じ方を知ることが大切。
- ・ 職場や家庭では、無理に我慢させたりせずつらさが和らぐ方法を話し合えると良い。



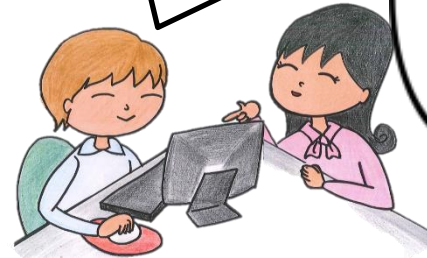
⑧いろいろな優れた能力

脳の働きの違いは苦手さだけでなく、長所や得意なことにもつながります！得意なことや長所を活かした職業に就くことで、周囲から認められていく場合もあります。

一度覚えたことはきちんとこなします。また、完成度が高く、細部にまで目を向けることができる力は、色々な場面で強みとして活用できます。



画像編集なら△△社のソフトが動かない。動画の編集なら◎◎社の方がいい。最新の改訂版がほしい。オススメだね。



好きなことに関してはほとんど極めるタイプ。興味関心のある分野では豊富な知識や高い技術を持つ人もいます。

他にない視点で新しいアイデアを考え出したり、思いついたら次々にトライしてみようとする特性を、行動力や、チャレンジ精神として活かしている人もいます。



発達障がいと付き合っていくために

発達障がいの様々な特徴(急な予定変更に対応するのが苦手、同時にいろいろなことを処理するのが苦手、細かいところに注目できる、好きなことはとことんつきつめる、…など)は、多かれ少なかれ誰しもが持っています。ただ、その特徴が多過ぎたり、強過ぎたり、また、そのことによって社会生活の中で困難さ(本人の力だけでは適応が難しい)が多い場合に『発達障がい』と判断されることがあります。物事の捉え方や視点の違いが大きいことでお互い困難さを感じることもあります。新たな発想が生まれるなどプラスの面もあります。

障がいがあってもなくても、お互いを認め合い、よいところを引き出しあえるような社会になったら素敵ですね。



「頑張ってるのにうまくいかない…」 「なんで? どうして?」
こんな風に思ったことはありませんか? 発達障がいとうまく付き合いながら生活しておられる方々からのメッセージです。

message

家族以外の同じ趣味を持っている仲間や、一緒に遊べる友達を見つけよう。

人生には避けられない困難もあります。解決できないこともあること、自分で解消していくしかないことを覚悟しておこう。そして、悩むことがあっても、自分なりに気持ちを切り替える術を持っておこう。

自分のスタンダードを知り、受け入れたことが人生の転機になった。

自分のことを分かってくれる人、協力してくれる人を見つけ、支援を受けながら生活していくテクニックを身につけよう。

社会生活を送るためにはエネルギーが必要です。エネルギーを充電するための自分なりの楽しみや趣味をいくつか持っておこう。

苦しさやつらさは我慢せずに伝えられるようにしよう。自分で伝えたり説明したりすることが難しい時はわかってくれる人に通訳になってもらおう。

家族・支援者・周囲の方へ ～発達障がいのある方の感じ方、捉え方の違い、得意・不得意を知る～

発達障がいのある方の成人期での生きづらさや困り感は周囲の人にはわかりにくい。ため、ひきこもりやうつ症状など、二次的な症状が現れて初めて気づかれる場合も少なくありません。

「なぜ? どうして?」と感じる行動や言動には、必ず理由があります。周囲の人が支援の対象となる方の感じ方、捉え方の違いを知り、認めた上で関わり方を考え工夫することが大事です。そうすることで、本人の日常生活の困難さが減ることがあります。福祉サービスや社会資源を利用することで、困難さがカバーされる場合もあります。

発達障がいのある方は、その特性から不安やうまくいかない(失敗)経験をしやすいと言えます。周囲の理解や適切な支援が得られなければストレス状態が続き、不適応状態となります。ひきこもりやうつ症状などの二次障がいを発症するケースもあります。

しかし、左のページの図のように、周囲が特性を理解し関わりを工夫することで安心して自立的な生活を送ることができます。