

はっ たつ しょう がい 発達障害ってな～に？

はっ たつ しょう がい り かい し えん — 発達障害の理解と支援 —

ばん
ルビあり版

はっ たつ しょう がい かた
発達障害のある方も、そうでない方も

とも しあわ く
共に幸せに暮らしていける

おき なわ
そんな沖縄だといいな

はっ たつ しょう がい し いただ
まずは、発達障害について知って頂くきっかけになってほしい

ねが こ つく しょう さつ し
そんな願いを込めて作った小冊子です



おき なわ けん はっ たつ しょう しゃ し えん
沖縄県発達障がい者支援センター がじゅま～る

もく じ 目 次

はっ たつしょうがい 発達障害とは.....	P3
---------------------------	----

Q & A

よう じ き がく れい き へん 幼児期・学齢期編.....	P10
---	-----

コラム①

はっ たつしょうがい り かい し えん ほ ご しゃ おも 「発達障害の理解と支援～保護者として思うこと～」森山 和泉	P16
---	-----

せい ねん き せい じん き へん 青年期・成人期編.....	P18
--	-----

コラム②

よめ い どう ぐ か せい じん かい せつ しょ ひら おか よし ゆき 「嫁入り道具は火星人解説書」平岡 禎之	P24
---	-----

じょう ほう 情報コーナー.....	P26
-----------------------	-----



この小冊子について

この小冊子は、自閉症スペクトラム、学習障害、注意欠陥多動性障害といった、脳の働きの違いによって生じる発達障害について説明したものです。発達障害のある人は、定型発達の人（標準タイプ）とは異なった脳の特性をもって生まれてきます。そのため、定型発達の人とは異なった成長・発達の仕方をします。

また、成長・発達の仕方に「でこぼこ」や偏りが見られます。成長しないのではなく、成長の仕方に違いがあるということです。

ところが、発達障害のある人は、社会の理解の仕方（見え方・感じ方・捉え方など）が人と異なっていたり、また、周囲からはわかりにくい障害でもあるため、発達障害のある人たちは、さまざまな生きづらさを抱えながら成長します。発達障害のある人たちが、より充実した社会生活をおくるためには、周囲の人々の理解と協力が欠かせません。

この小冊子での「発達障害」という用語について

平成17年4月1日に施行された「発達障害者支援法」第二条の定義に基づきます。

発達障害者支援法において、『「発達障害」とは、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の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して政令で定めるものをいう。』と定義されています。

発達障害って何？

次のページの図は、発達障害の関係を示したものです。この図で、大きな楕円で示しているのが、「自閉症スペクトラム（広い意味での自閉症）」です。自閉症スペクトラムといっても、知的な発達の遅れを伴うものから、標準を上回る知的能力のある場合まで、幅の広がりがあります。この図では、知的発達にさほど遅れを伴わない場合を高機能自閉症、さらに知的な発達の遅れと言葉の遅れのない場合をアスペルガー症候群としています。知的な発達や言葉の遅れの状態からすると区切りがはっきりしないこの幅の広がりを光のスペクトラム（虹）に例えて、自閉症スペクトラム（連続体）とも言われます。また図の右側には2つの円があります。一つは、学習障害（LD）と言われているものです。もう一つは、



実際には、社会生活を過ごす上で大きな困難を抱えている人たちも数多くおり、当事者の困り感^{こま かん}は計り知れないものなのですが、「軽度^{けいど}」ということばかり、「軽い障害^{かる しょうがい}」と捉えられがちでした。ここでいう「軽度^{けいど}」というのは、知的な発達の遅れがないか、少ないかという意味で、当事者の困り感^{こま かん}が「軽い^{かる}」ということの意味するものではありません。

「軽度^{けいど}」ということばかりが、誤解を生じさせやすいことから、「軽度発達障害^{けいど はたつしょうがい}」ということばは、使われないことが多くなっています。

◆◆ 「原因は？」 ◆◆

発達障害の原因は、医学的には特定されていません。しかし、さまざまな研究の進展によって、中枢神経系^{ちゅうしゅうしんけいけい}（脳^{のう}）の器質的・機能的障害^{きしつてき きのうてきしょうがい}によってもたらされるものであることが明らかとなっています。つまり、生まれつき何らかの原因で、脳の働きがうまく機能しないということです。親の育て方や周囲のかかわり方、本人の努力不足などが原因で、生じるものではありません。

また、原因が特定されていない現状では、「風邪が治る^{ふうじゃがなお}」といったような意味で、治すことはできません。しかし、適切な環境整備^{てきせつ かんきょうせいび}、育児^{いくじ}、療育^{りょういく}・教育^{きょういく}を通じて、本人たちの困難^{こんなん}さを和らげ、生活の質を高めることを支援することは可能です。「ゆっくり成長していく^{せいちよう}」人たちかもしれませんが、その人なりの成長を共に喜ぶことはできるはずで、また、得意な分野で才能を発揮して、社会で活躍する人たちも少なくありません。

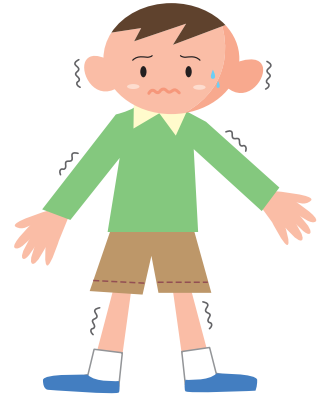
早期発見・早期療育^{そうき はっけん そうきりょういく}は大切です。それは決してラベルを貼ることではなく、本人の困難さをできるだけ早くから軽減し、もって生まれた能力を伸ばしていくためのものです。逆に、こうした困難さが、周囲の人々に理解されず、不適切なかわり方によって、パニック、いじめ被害、不登校、学業不振、場面緘黙、睡眠障害、心身症、うつ病、家庭内暴力、非行など、精神や行動の面での二次的障害を引き起こすことがあるので注意が必要です。こうした事態を避けるためにも適切な理解に基づいた周囲のかかわり方はとても重要です。

▶ 「自閉症スペクトラム」^{じへいしょう}、「LD」、「ADHD」とは？

それでは次に、それぞれの発達障害について、もう少し詳しく見ていくことにします。同じ障害名でも特徴の表れ方には個人差があります。また、いずれの障害の場合も、他の発達障害を併せもっている場合もあります。



- ・大勢いて騒がしい中では、相手の話を聴き分けることができない、
その場にいられないほど不快になる。
 - ・食べ物の好き嫌いが激しい。
 - ・特定の臭い、光が苦手。
 - ・寒暖の変化に気付きにくく、服装の調節をしない。
 - ・体を触られるのを極端に嫌う。
- などがあげられます。周りの人が気にならないようなことでも、
当事者にとっては大きな苦痛になっている場合もあります。



◆◆◆「学習障害(LD)」◆◆◆



学習障害の教育的な定義では、基本的には、全般的な知的発達に遅れはないが、「聞く」「話す」「読む」「書く」「計算する」又は「推論する」の能力のうち、特定の分野の習得と使用に著しい困難さを示す様々な状態とされています。本人は、一生懸命努力しているのに、その努力が報われず、特定の分野の学習に遅れが生じます。周囲からは努力が足りないといわれ、低い評価を受けがちになり、結果的に本人の学習意欲・自信の喪失、自己否定感につながってしまう場合があります。

◆◆◆「注意欠陥多動性障害(ADHD)」◆◆◆

ADHDとは、社会生活に支障をきたすほど注意力が不足していたり、衝動的であったり、多動であったりすることを特徴とする障害です。通常、その特徴は幼少期からみられます。具体的には気が散りやすい、忘れ物が多い、落ち着きがない、自分の行動をコントロールすることができないなどの行動として現れます。気が散りやすく注意が散漫な傾向の強い「不注意優勢型」、落ち着きがなく衝動性の強い「多動・衝動性優勢型」、さらに両者を併せ持った「不注意多動・衝動性混合型」の3つのタイプに分けることもあります。



注釈：本冊子は発達障害についての普及啓発を目的としており、自閉症スペクトラム(ASD)・学習障害(LD)・注意欠陥多動性障害(ADHD)について、理解しやすい表現や例を使用しております。そのため、医学的な診断基準等と比較した際、細かい記述や説明について異なる場合がございますが、ご了承ください。



はたつしょうがい 発達障害への気づきのポイント

発達障害のある子どもには、活発な子ども、おとなしい子どもなど、いろいろなタイプの子どもがいます。「やる気がない」、「わがままで」、「親の愛情不足ではないか」などと、よく誤解されます。本当は発達に「でこぼこ」があり、苦手なことをもっているのです。場面により行動がガラッと違ったり、「おしゃべりもできるし、楽しそうに友だちと過ごしています。何も問題ないですよ。」と全く気づかれなかったりすることもあります。周囲は、子どものつまずきや、行動で現すサインに敏感でありたいものです。周囲の気づきなくして、子どもへの理解・支援は始まりません。



そこで、気づきのポイントについて説明したいと思います。
自閉症スペクトラムは、通常、乳幼児期にはその特性がはっきりしてきます。例えば、言葉が出ない。目線が合わない。気持ちを共有することができない。指差しができない。他人の存在を無視するような行動がみられる。長時間くるくる回って感覚を楽しむ行動がみられる。極端に周囲との接触を拒む、いつも激しく動き回っている。何かを特に怖がる。大きなパニックをしばしば起こすなど。人とのかわり方や感覚がどうも他の子どもとは違うという印象を持つことがあります。



このような場合、まず発達に何らかの困難さを抱えているのではないかと考えてみるのが重要です。早期発見はお子さんの生きづらさを軽減するためのものです。子どもの発達について相談することは、決して恥ずかしいことではありません。お子さんの発達について気になることがあったら、まずはお住まいの市町村の相談窓口や専門機関に相談してみることが大切です。

発達障害の可能性がある場合、適切な支援につなげることが大切です。発達障害の子どもは、決してダメな子ではありません。しかし、周囲の正しい理解と工夫が欠かせない子どもたちです。適切な支援は、お子さんの生きづらさを軽減し、その子なりの成長を促すことにつながります。また、各種親の会等を通じてさまざまな情報を収集したり、子育ての仕方を学んだり、お互いに悩みを共有したりすることで、お子さんを取り巻く環境を整備していくこともできます。大切なことは、一人で悩まないことです。



学習障害に関しては、小学校入学後に明らかになる場合が
少なくありません。ある教科での学力の低さとして現れる
のが普通です。ですから、極端に苦手な教科等のある場合、
単純に本人の努力不足と判断せず、学習障害を考えてみるこ
とも重要です。まず、学校と家庭が密接に連携し、本人の
困難さを共有することが必要です。その上で、教育方針に関
して双方が合意を形成し、具体的な指導を行うことが特に
重要となります。いずれにしても、「何か違う」と感じた場合は、
できるだけ早く、各学校に配置されている特別支援教育コーディネーターなどに相談する
ことが大切であることには変わりありません。なお、学習障害の子どもは、他の発達障害
を有している場合が多くみられます。



また、早期発見・早期療育の重要性とともに忘れてはならないのが、手遅れなどない
ということです。特に知的発達に遅れを伴わない場合、成人になって初めて気づく場合も多
いからです。そういう場合、当事者は長い間、なんらかの違和感や生きづらさを感じなが
ら原因が分からない状況で生きてきたわけです。自分自身や周囲が発達障害の特性、苦手
な面、得意な面などを理解し、ちょっとした工夫をすることで、生きづらさが軽減され、
安定した社会生活につながります。診断を受けるということは、より良い人生をおくるた
めのものです。成人の場合、市町村の障害福祉担当窓口や専門機関に相談することができ
ます。

いずれの場合も、正確な情報を入手し、正しい理解を深めることが大切な一歩となります。





「幼児期・学齢期編」

Q1

会話の時など、話がかみ合わない・場にそぐわない不適切な言動が見られます。

A1

言葉（音声）による情報は、目に見えず、残らないため、発達障害のある人には理解しづらい場合があります。言葉を使う場合には、まず、やさしく、ゆっくりと話しかけてください。また、回りくどい表現、間接的な言い方、あいまいな表現は避け、簡潔に情報を伝えてください。文字、絵、身振りなどで視覚的に分かりやすく伝えると理解しやすいといわれています。そんなちょっとした工夫が、お互いの意思を伝え合う有効な手段になることがあります。



相手の心を読む、相手の気持ちになって考えるということは、集団の中で生活するときにはとても重要なことです。多くの人は、日常の生活のなかでそれらを学んでいきます。しかし、発達障害のある人の中には、それらを自然に学ぶことに困難を抱えている人が多いようです。そのため、時として相手の気持ちを考えないような言動をとってしまうことがあります。結果的に周囲となじめず、いじめの対象となってしまうこともあります。ですから、まず本人は決して悪気があってそうした言動を取っているのではないことを周囲が理解してください。そして、本人にわかるように、丁寧に全体の状況を説明したり、相手の気持ちに気づくことを促してみてください。マンガのように絵や吹き出しを用いて説明すると分かりやすい場合もあります。

Q2

園で、興味のある活動には参加するのですが、ひとつの遊びにこだわって次の活動に移れません。

A2

子どもさんは集団活動をどのように感じているのでしょうか。「興味がある」＝「楽しく安心して遊べる」、「興味がない」＝「不安で遊び方もよくわからない」と捉えることもできるかもしれません。ほかの子どもたちと同じように参加できることだけをめざすのではなく、まず参加できている活動の中でみんなと楽しく遊べた、うまくできたという体験を共有できることを大切にしたいところです。



一方、参加できていない活動について、たとえばその活動のルールがわからない、参加する理由がわからない、苦手な音がある、身体に触れられるのが嫌だなど、参加できない理由があるかもしれません。また、発達障害のある子どもさんには、気持ちの切り替えが難しいところがあると思いますので、事前に予告をしたり、視覚的な援助を活用するのも有効でしょう。



Q3

こだわりが強く、わがままで、周りが迷惑しています。また、社会のルールが理解できていないようですが、どうしたらよいのでしょうか？

A3

発達障害のある人の中には、自分の考え方やルールにこだわる、興味関心のあるものに特に熱中する傾向が強い人がいます。周囲は、その言動に困惑する場合もあるかもしれません。そのような場合、やめさせることばかりに目を向けてしまうと、うまくいかないばかりか、本人との関係も悪くしてしまうかもしれません。また、すぐに「こだわり」や「わがまま」と判断せず、その「こだわり」や「わがまま」が、周囲に迷惑をかけているものか、考え直してみることも重要です。



また、社会生活をしていく上ではいろいろなルールがあり、それを守らないと円滑な生活を営むことはできません。発達障害のある人の場合、ルールが分かっていないために、守れない場合も少なくありません。もし、ルール自体が分かっていないようでしたら、上手に理解できるよう手助けしてあげることが大切です。

「～はダメ」とか「～はしてはいけません」といった言い方は、してはいけないということ伝えるだけで、どうしたらよいのかを伝える言葉ではありません。「～は・・・だから、***します」といったように具体的に何をすればよいのかを明確に伝えるように心がけてください。その際にも、視覚的な情報を用いると有効です。

Q4

暗い場所やちょっとした音におびえたり、人に触られることを嫌がります。

A4

感覚の受け取り方は、障害の有無にかかわらず個人差はあるものですが、発達障害のある人の中には、様々な刺激に対して敏感だったり、鈍感だったりする人



たちがいます。他の人にとってはなんでもない音や感触、匂いなどが、当人にとってはとても強いストレスとなり、それが原因で日常生活に大きな困難をもたらすことが多くあります。感じ方の差異は他人と比較しにくい、理解しにくい面もあるかもしれませんが、拒否や耳ふさぎなどを、わがままではなく生理的な苦痛のサインと捉えることが大切です。回数を重ねて慣れるということは難しいため、サングラスやイヤホン（イヤーマフ）、他のもので代替するなどの工夫で、生活のしづらさを軽減していくことが重要です。

また、社会で生活する中で、苦手な感覚をすべて取り除くことはできません。そのため、安心できる環境や職員の中で、怖いことは起こらず安心できた、なんとかその時間を過ごすことができたという経験を重ねることで、感覚障害からくる不安や恐怖を少しずつ取り除くことができるとよいと思います。

Q5

予定の変更が苦手で、しばしば大きなパニックを起こします。最近は、活動の前に「それ嫌い！」と逃げたり、泣いたりします。

A5

パニックへの対応は、何より予防が大切です。発達障害があるからといって、理由なくパニックを起こすことはありません。パニックには必ず理由があります。まず、その理由を考えてみるのが重要です。

発達障害のある人の中には、見通しが立たないことに對する不安からパニックを起こす人もいます。そのような場合は、事前にスケジュールなどを分かりやすく説明し、見通しを持たせることが有効です。また、本人の頼れる人が一緒にいてあげるなど、安心感をもってもらうだけで、パニックの回避につながります。急な変更を避け、変更する場合は、変更の内容をなるべく早く知らせたり、選択肢や条件を知らせることで対応できるかもしれません。

また、予定の中に選択肢を入れることで変化を楽しむにすることが育てたり、安心できる人と一緒に不安な事態を乗り越えていくことで、自信や、つらいときに助けを求められる力を育てることにもなるでしょう。

感覚過敏がパニックにつながっていると考えられる場合には、刺激に慣れるよう強要するのではなく、刺激から遠ざけることが重要です。サングラスや耳栓で刺激を弱めるなど、ちょっとした工夫でパニックを回避できる場合があります。

パニックを起こしてしまった場合は、まず周囲から危険なものを取り除いてください。いろいろな刺激を遠ざけ、本人が移動できる場合は、本人の落ち着く場所に移動させ、おさまるまで静かに見守ってください。不用意な声かけや慰めは、逆効果になる場合があります。



ます。安全を確保しながら、落ち着くまで寄り添うといった姿勢が重要です。どうしても頻繁にパニックが起こる場合には、身近な場所に本人の落ち着ける場所（カームダウン・エリア）などを作っておくことも大切です。パニックがおさまったら、何よりもまず、自分をコントロールできたことを褒めてあげることも重要です。

パニックは、起こしたくて起こしているのではありません。パニックを起こして一番つらいのは本人です。まず、パニックを起こさない環境設定と工夫をすることが重要です。周囲の適切な対応の大切さを、再度考えてみてください。

Q6 偏食がひどく、好きなものばかり食べたり、日によってムラがあります。

A6

さまざまな食事を経験させたいという願いは大切ですが、あせりは禁物です。苦手な食べものを無理に食べさせられていると感じると、さらに食べられるもののレパートリーが減ってしまうかもしれません。今、食べられないということを受け止めてあげながら、将来おいしく感じられるように紹介し続ける（ほかの子どもや大人がおいしそうに食べている姿を見せよう、一緒に料理をする…）ことは必要だと思います。

また、自閉症のある人の中には感覚の過敏さを伴っている子がいます。触感や、食器の材質など、好みのものや苦手なものを探してみるのもいいかもしれません。

Q7 ものごとをすぐ忘れてしまい、忘れ物などが多いのですが？

A7

ちょっとしたことでメモを取ったり、チェックリストを利用するなど、視覚的に残るもので確認する習慣を付けさせることが重要です。メモやチェックリストを見ることも忘れてしまうような場合でも、叱らずに、必ず目に触れるように工夫してあげることが大切です。





Q8

授業中、じっとしてられず、ウロウロするのですが？

A8

授業の内容が理解できていないかもしれません。その場合は、本人の能力に合わせた課題設定が重要になります。また、先生の指示が分からないような場合には、目で見て分かりやすい情報を用いるなどして、「何を」「どこで」「どのように」「どれくらい」「終わったら何をするのか」を明確にすることが有効な場合もあります。ちょっとした刺激に反応してしまう場合には、席の位置を刺激の少ない場所に移したり、席を離れないでも体を動かせるような工夫（ゴムボールを握る、足をゆらすなど）が効果的な場合もあります。



そうした工夫を試みても離席が目立つ場合には、「離席する際は先生の許可を得る」など、ルールを決めて、徐々に自分をコントロールできるように導いていくことが重要です。強要しても効果はありません。

また、薬物療法が効果的な場合もありますので、適切な医療機関に相談してみるのも良いかもしれません。

Q9

特定の教科や科目が極端に苦手で、音読で「め」と「ぬ」を読み間違えたり、読み飛ばしをしたりします。日常会話は普通にできるのになぜですか。

A9

これは、お子さんがやる気がなかったり、頑張っていないからではなく、脳の機能の偏りのために起こります。特定の教科や科目が極端に苦手な場合、まず、その原因を専門家と検討することが大切です。場合によっては、ちょっとした工夫で解消されることもあります。しかし、それでも苦手さが残ることがあります。そのような場合、代替手段の利用などを考える必要もあります。大切なのは、学習への意欲や関心を失わせないことです。本人を追い詰めるのではなく、苦手な面は別の方法で補い、得意な面を伸ばしてあげるという姿勢が重要です。本人の努力不足が原因ではない場合、自尊心を傷つけないことはとても大切です。読み間違いについて、「聞く」「話す」能力に問題がない場合は、形を正確にとらえるこ





とが難しい、文字から音（読み方）をイメージすることが難しいことが要因として考えられます。また、読み飛ばしについては、一文をどこで区切ってよいかわからず、一文字ずつ目で追ってしまったり、自分が今どこを読んでいるのかが途中でわからなくなって単語や行を飛ばしてしまったりして、文章がスムーズに読めないこともあります。

なお、学校での具体的な支援方法については、「発達障害教育情報センター」のホームページを参照ください。

Q10

何もないところで転んだり、ものにぶつかってしまいます。気を付けるよう促しても、また同じことをくり返してしまいます。いつか大きなケガをしないか心配です。

A10

発達障害をもつお子さんの中には、距離感をつかんだり、バランスをとったりすることが苦手な方が多くいます。また、やろうとしていることと体の動きがうまく連動せず、細かい作業が苦手だったり、思い通りに動けなかったりします。その傾向は、緊張したり、焦ったりするほど強くなることがありますので、できることから始めて自信をつけさせたり、安心した気持ちで取り組めるよう配慮してあげることが重要です。不器用さが目立つ子どものために、ひと工夫された文房具も市販されているので、どれがお子さんにとって一番使いやすいかを試してみるとよいでしょう。また、家庭でのお手伝い（洗濯物たたみ、茶碗洗いなど）も、手先の動きのトレーニングになります。少し頑張ればできる程度の難しさの課題が、子どもを伸ばしてくれます。適度に大人が支援しながら、練習する機会を日々の生活の中で取り入れるとよいでしょう。





発達障害の理解と支援～保護者として思うこと～

もりやま いずみ
森山 和泉

娘は小さい頃から偏食がひどく、食べ物に対して強いこだわりを持っていました。親としては何とかしてあげたくて、ついつい強引な対応を取っていました。一般的に偏食は甘えやわがままによるものと思われがちで、娘のことを、そんな風に思われなくなかったし、私自身もしつけの出来ない母親と見られるのを恐れていました。食事の時は、楽しさや団らんなんてなく、とにかく必死でした。ある時、娘の食事の様子を、療育センターの先生に見て頂く機会がありました。以前から、娘の偏食のことを相談していたこともあり、先生は肉じゃがを別の皿に食材ごとの塊に分けました。それまで絶対に食べなかった肉じゃがを、なんと娘は一口パクッと食べたのです。先生と一緒に落ちていてひとつまたひとつと食べる娘を見て、私は涙が止まりませんでした。この時のことを思い出すと、今でも胸が熱くなります。先生は食材が混ざり合い、色の混乱を嫌がっているのかもしれないと指摘されました。偏食は、発達障がいの特徴のひとつとされていますが（発達障がいのある子どもの中には、味覚や臭覚、食感などがとても敏感なために、食べ物が極端に偏ってしまうことがあります）、娘の場合は、視覚的なこだわりでした。娘独特の困り感が先生には理解できたんですね。あれから10年、今では娘も自分なりに工夫をして、じゃがいも→玉ねぎ→人参→肉・・・と順番に食べています。食事のマナーには反していますが、娘の育ちを見守ってきた私にとっては、「よくぞ、ここまで…」と思えるのです。何より娘は、今では食事を楽しむことができるようになりました。親が専門家と連携することで、子どもの育ちを支えることができると実感した出来事でした。

発達障がいのある子どもを育てる時、どんなサポートをすれば、子どもの幸せにつながるかを一緒に考えてくれる専門家がいて、親にとって心強いことです。子どもの育ちを見守る沢山の大人が、同じ意識を共有し、子どもと関わることができれば、子どもは安定します。親にとっても、子育てを通して教育、医療、福祉など、沢山の人となつながつていれば、落ち込むことがあっても、孤独になることはありません。一人ぼっちじゃないことは前に進む原動力なのです。

発達障がいのある子どもの子育てには、悩みや不安、戸惑いがいっぱいですが、発達障がいを理解することで、随分と楽になります。縁あって我が家に生まれてきた子ども達です。子ども達には自分らしく生きてほしいし、子ども達の母親として、私も私らしく生きていきたいと思っています。正しい理解、適切な対応と支援があれば、家族が穏やかに笑って暮らせると思うのです。



ひなとかのんのおひさま日記 特別編



さく もりやま いずみ
作：森山 和泉

こうはんせいはいったつしょう ふたご むすめ も ははおや
広汎性発達障がいのある双子の娘を持つ母親です。どたばたと落ち着きのない毎日ですが、周囲の温かさの中で、楽しく子育てしています。



「青年期・成人期編」

Q1 他者とのコミュニケーションのとり方がわからないのですが？

A1

発達障害のある人で、他者とのコミュニケーションのとり方について悩んでいる人はたくさんいます。その理由として、「相手が意図していること」「その場の雰囲気」「会話の脈絡」などを察することの苦手さが隠れているかもしれません。人との適度な距離感をつかむことの苦手さなどから、周囲からはよそよそしい、もしくは、馴れ馴れしいと見えることもあります。そんな時は、身近な人へ場面に応じた望ましい方法（振る舞い）などを相談してみるのもいいかもしれません。



Q2

ちょっとしたことで周囲の人と言い争いになってしまいます。普通に話しているつもりでも、相手が不愉快になったり怒り出してしまう。自分では普通に指摘したり話したりしているつもりなので、なぜそうなるのかわからないのですが？

A2

「悪気はないがストレートなことばで相手を怒らせてしまう」、「ちょっとしたミスでも許せない」など、周りの人とのコミュニケーションがうまくいかないために、友だちができない、家族とうまくいかないことなどに悩んでいる人もいます。コミュニケーションの特徴の1つに、「その場に応じた言動や臨機応変な対応が苦手」ということがあり、そのことで周囲の人に誤解を与えてしまいます。そのために、本人は不安やストレスを抱えがちになります。まず、自分の特性を把握し、周囲の人に理解してもらう必要があります。さらにその場での対応として、「気になることをメモに残し、信頼できる人に相談する」「人のいない落ち着ける場所で深呼吸やストレッチなどを行い、気持ちを落ち着かせる」などの工夫を考えてみるのもよいでしょう。





Q3

急な予定の変更や環境が変わると混乱し、落ち着かないのですが？

A3

見通しが立っていると安心して実力を発揮できませんが、突然の変更等があると先の見通しが立たなくなるので、本人は大きな不安を抱える場合があります。その場合、周囲の人に、変更することがわかった時点で、なるべく事前に予告をしてもらえようをお願いをしておく、不安が軽減され、落ち着いて過ごすことの助けにつながります。



Q4

勉強や仕事などでわからないとき、どのように質問をすればよいかわからずに、悩むことが多いのですが？

A4

先生や上司等に迷惑をかけると思って遠慮したり、困ったことをどのタイミングで、どのように表現したらいいかわからない人がいます。また、過去に怒られた経験から自信をなくしてしまい、周囲の人に対して極度に萎縮してしまい、困っていても自分から声をかけられない場合もあります。そのような場合は、言い出しにくい困り事を引き出す「きっかけ」として、周囲の人が時折様子を伺うような配慮があるといいかもしれません。また、報告や相談するタイミングを予め決めておいてもらったり、口頭で伝えるのが苦手な人は、報告する際、メモやメールなどに要点をまとめて伝えるような工夫も効果的です。

Q5

上司の指示の内容がよくわからないのですが？

A5

①複数の指示を同時に理解して判断することが難しい。
②口頭による指示だけではうまく理解することが難しい。
③上司の考えや気持ちを察することが難しい、などに起因している場合が考えられます。
具体的な解決方法として、上司から「指示は優先順位を決めたうえで1つずつ出してもらおう」ことが有効と考えられますが、上記①～③の特徴があるのであれば、それを理解してもらうことだけ





でも、困り感が減らせるのではないのでしょうか。ご自身が行える方法としては、「指示されたことをメモに取る」「困った時の対処法を事前に考えておく」などが考えられます。

Q6

仕事中、大きな音や人の話し声、においや部屋の明るさなどに敏感に反応してしまい、集中ができず困っています。どうしたらいいのでしょうか？

A6

子どもだけでなく、大人の発達障害の人でも感覚機能の敏感さや鈍感さの特性を持っている人がいます。体調によっては、感覚機能の敏感さや鈍感さが際立つこともあるため、本人が過ごしやすい環境のなか集中して仕事が行えるよう、業務に支障のない範囲で、周囲の刺激を防止するための仕切り（パーティションなど）や耳栓、サングラスを使ったり、雑音の少ない場所で作業をしたりといった工夫が有効な場合もあります。



Q7

職場で休憩時間等をどう過ごしていいのかわからず戸惑っている同僚がいます。周囲として、どのような関わりをしたほうがよいのでしょうか？

A7

会社での休憩時間でどの程度のことのことが許されるのかという暗黙の了解などがわからず悩んでいる人は、予め上司や同僚等に休憩時間の過ごし方について相談しておき、休憩中にやることを決めて過ごしてみるのもいいでしょう。また、休憩中等に適切な話題を見つけたり、上司や同僚への言葉遣いがうまくいかないことで雑談に加わるのが苦手な人もいますので、その場合、同僚等に集団の会話に参加することが苦手であることを伝えておき、上司等は、無理に休憩時間中は他の人との会話に加わらなくてもよいこと、それにより仕事上で不利益がないことを伝えることで、本人が安心して、無理なく休憩を過ごすことの助けになります。

Q8

就労に関してサポートしてくれる機関やサービスについて知りたい。

A8

就職したいが、どのような仕事に向いているかわからない、頑張っているが長続きしない、就職活動をどのように進めたらいいのか、障害を伝えて働いた方が



いいのか、といったことで悩まれている人は、沖縄障害者
職業センターやハローワーク（専門援助部門）、障害者
就業・生活支援センター、発達障害者支援センターといった
支援機関で相談することができます。就労の形態や、就労ま
での流れにはさまざまな種類や方法、サービス（ジョブコー
チ支援、トライアル雇用、各種助成金等）があるので、上記
にあげた支援機関等に相談しながら、自分に合った職業や働
き方、就職活動の方法を見つけていけると良いと思います。



また、すぐに就職することへの不安等がある場合には、就労に関する様々な訓練の機会
（職業訓練、就労移行支援事業等）があります。種類によって内容や窓口が異なりますので、
詳しくは、上記にあげた支援機関等へご相談ください。

Q9

これまで自分なりに頑張ってきたのですが、どこの職場でもうまくいきません。
障害のことを会社に伝えて働いた方がよいのでしょうか？

A9

発達障害のある人が求職活動を行う場合、障害があること
を伝えずに働く方法（一般的な雇用）と障害があることを予
め伝えて働く方法（障害者雇用）があります。

退職をしたが次の仕事になかなか就けない、長続きしない、悩みや
不安を抱えたまま仕事をするのは辛い、といったことで悩まれている
場合、「障害者雇用」を選択し、障害特性を含めた自分のことを会社に知ってもらうことで、
職務内容や環境面において配慮が得られやすくなる等のメリットがあり、働く上での「困
り感」の軽減が図られることがあります。ただし、“どちらが良いか”ということは一概
に言えず、それぞれにメリット、デメリットがあります。また、「伝える」「伝えない」に
ついては、誰かに強制されるようなことではなく、最終的にご自身の判断になりますので、
お一人で悩まず、主治医やA8にあげた支援機関等と相談しながら進めていくとよいでしょう。



Q10

発達障害は障害者手帳を取得することができますか？

A10

発達障害のある人で知的障害を伴っている場合は、「療育手帳」を取得できる
ことがあり、それ以外では、条件を満たせば「精神障害者保健福祉手帳」を取得



できることがあります。手帳を取得することで、各種サービスの利用が可能となります。サービスの内容は自治体などによって異なりますが、障害に理解を得ながら働ける場所を探ることができたり、通所や居宅サービス（ホームヘルパーなど）、税制上の優遇措置が受けられたりします。サービスによっては、手帳がなくても利用できるものと、原則として手帳が必要な場合がありますので、詳しくは、居住市町村の障害福祉担当窓口にお問い合わせ下さい。



Q11

障害によって経済的な不安があります。
 障害者年金などは受給できるのでしょうか？

A11

障害年金は、障害によって働くことに困難さがあり、通常の生活に支障が生じ、収入が十分得られなくなったときの生活保障です。
 「障害基礎年金」と「障害厚生年金」の2種類があり、保険料の納付要件や国の定める障害の等級に該当する状態であるといった一定の条件を満たせば受給することができるものなので、知的障害の有無や就労しているからという理由で障害年金がもらえないということはありません。詳しくは、居住市町村の障害福祉担当または年金担当窓口や年金事務所にお問い合わせ下さい。また、発達障害および精神疾患の治療で通院医療が必要なひとに対し、医療費の自己負担額を軽減するための公費負担医療制度として自立支援医療（精神通院医療）があります。通院の費用負担等でお困りの場合は、通院先医療機関の相談員や居住市町村の障害福祉担当窓口等に相談してみるのもいいでしょう。

Q12

発達障害の可能性を感じていますが、診断を受けることのメリットには、
 どんなことがありますか？

A12

診断を受けることで、自分や周りの人が自分をよりよく理解する助けとなったり、障害による困難さを明らかにし、躓きや失敗をなるべく防ぐことで精神的な苦痛や負担の軽減が図られたり、障害に配慮した支援やサービスを活用することができたりします。
 発達障害の診療を行っている医療機関の情報が知りたい場合





は、沖縄県発達障害者支援センターのホームページにある「^{はったつしょうじ}発達障がい児（者）の診療等^{しんりょうとう}を行っている医療機関一覧」をご覧ください。

Q13 ^{ほうほう しんだん}どのような方法で診断はされるのですか？

A13 ^{いりようき かん}医療機関によって多少の違ひはありますが、
^{いっぱんてき}一般的に^{はったつしょうがい しんだん}発達障害の診断は、^{おさな}幼い頃からの^{はったつ}発達の
^{けい か}経過や^{げんざい}現在の^{じょうきょうとう}状況等についての^{もんしん}問診、^{ひつよう}必要に応じて^{おう}心理士等による^{ちのうけんさ}知能検査や^{しんりけんさ}心理検査、^{いがくてきけんさ}医学的検査などの
^{けつ か}結果を^{い し}医師が^{そうごうてき}総合的に^{はんだん}判断して行います。^{おこな}診断が^{しんだん}確定する
までに、^{すうかい}数回の^{じゅしん}受診が^{ひつよう}必要な場合もあります。^{ばあ}詳しく
は、^{かくいりようき かん}各医療機関にお問い合わせ下さい。



Q15 ^{じりつ せいかつ おく}自立した生活を送りたいのですが？

A15 『自立』というとき、「^{たにん}他人を^{たよ}頼らずに^い生きていけるようになること」と^{そうぞう}想像されるのではないで
しょうか。しかし、^{じっさい}実際の^{わたし}私たちは、^{しょうがい}障害のあるなしにか
かわらず、^{ばめん}さまざまな^{ひと}場面でいろいろな^{ひと}人たちに^{ささ}支えられ
ながら^{せいかつ}生活しています。「^{じぶん}自分の^{じぶん}できるところは自分^{おこな}で行
うが、^{じょうきょう}状況に応じて^{おう}必要な^{ひつよう}サポート^う受けながら、^{ひと}その人ら
しい^{せいかつ}生活を実現させていくこと」が、『自立』を^{かんが}考えてい
く^{うえ}上で^{たいせつ}大切な^{ひと}ポイントの^{かんが}一つだと考えます。
^{はったつしょうがい}発達障害のある人は、^{ひと}障害特性や^{しょうがいとくせい}対人関係で^{たいじんかんけい}つまずいた
^{けいけんとう}経験等から、^だSOSを出すことや^{そうだん}相談することが^{にがて}苦手なこ
とが多いため、^{おお}ご家族や^{かぞく}身近な^{みぢか}支援機関の^{しえんきかん}職員等と、^{こま}困
ったときに^{そうだん}相談できる^{かんけい}関係を^{きず}築くことが^{たいせつ}大切になります。
^か家事や^{きんせんかんり}金銭管理・^{けいざいてき}経済的な^{もんだいとう}問題等についての^{そうだん}相談や^{せいど}制度に
ついての^{じょうほうていきょう}情報提供は、^{ちいき}地域の^{しょう}障がい^{たんとう}担当の^{まどぐち}窓口や^{せんもんきかん}専門機関
へ^とお問い合わせ下さい。





嫁入り道具は火星人解説書

平岡 禎之

「あ〜っ、カメラマンの手配、わすれたあ」

長女ニャーイの結婚式の朝、当の本人がのんびりした口調でそう言いました。ニャーイは、内心焦っていますが表向きは平気そうに見えます。うちの火星人たちは、人の表情から状況を察することも自分の気持ちを表すことも苦手なので緊迫感がありません。

(ああ、やっぱり)と内心気落ちしながら、私は式と披露宴の進行を担当している長男ウルフーを呼び、招待者のなかにいるカメラマンを至急手配するように頼みました。招待者リストを取り出して電話をかけている息子を横目に、昨日、家族を集めて言ったことを思い出しました。

「明日の結婚式は、どんなことが起るか予想もつかないので、携帯電話のバッテリーは満タンにしておくように」

そんな注意を伝えたのは、式が近づくにしたがって、どんどん手配ミスが見つかったからです。その後、教会に着くと、ウルフーが手配した友人カメラマンの姿を見つけてホッとしました。無事に式も記念撮影も終えて、親族の記念撮影と披露宴を行う会場へと向かう車中で、ふと嫌な予感がしたのです。

「まさかと思うけど、ニャーイは、この後すぐの撮影の連絡をしたかな？」

「してないよおっ！」

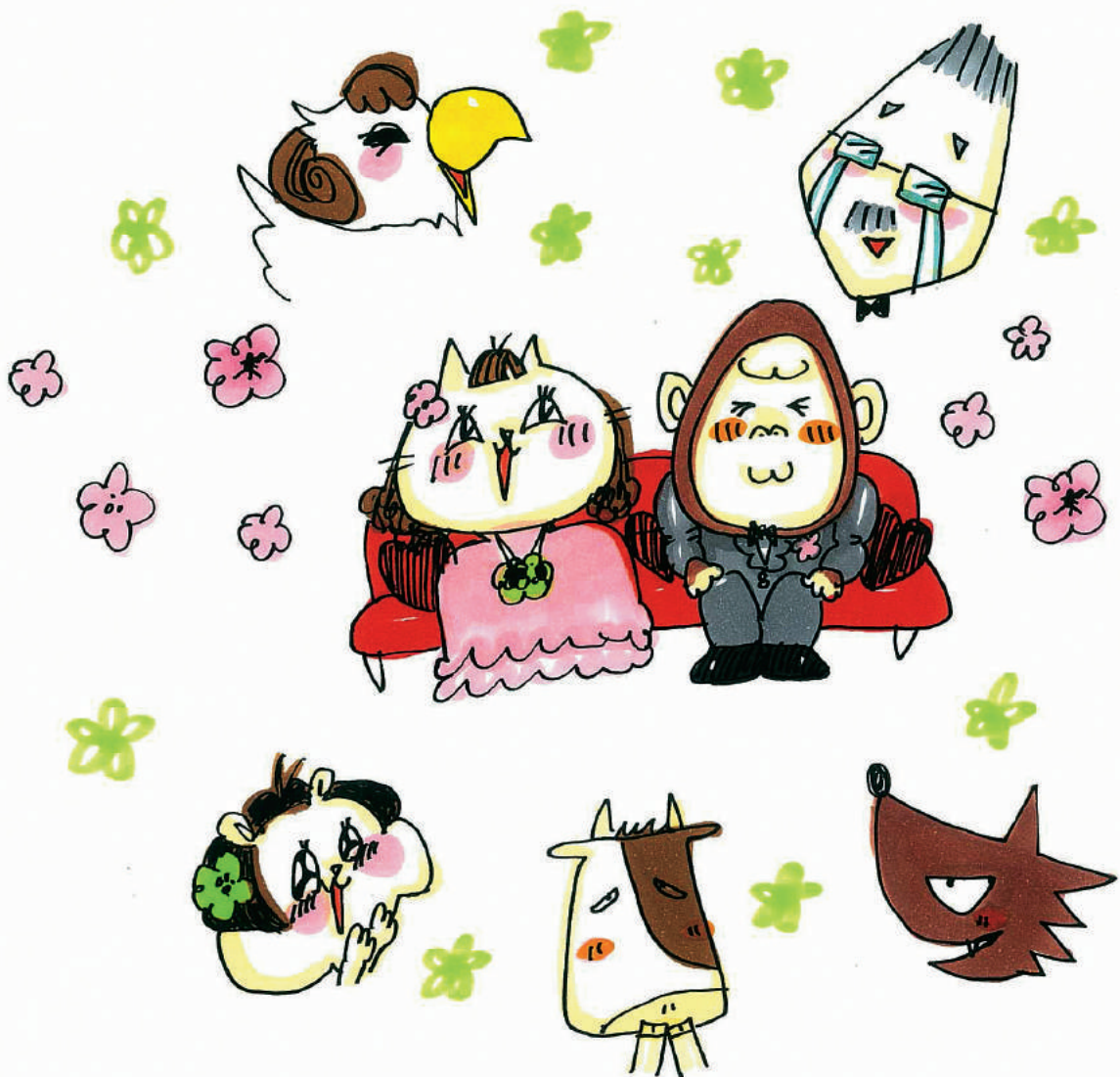
妻ワッシーナの悲鳴を合図に、みんなで手分けしていっせいにうちの親族に緊急電話です。

「撮影があるから今すぐ、会場に来て！」

30分後、撮影が行われましたが、わが親族は走ってスタジオ入り。でも結局、数名間に合いませんでした。その後も私が聞いていない演出や、土壇場まで上演できるかやきもきしたプログラムなどがいろいろで、結婚式が終わったときはもうヘトヘト。自宅に帰って横になると、今日の結婚式にたどり着くまでの日々をふりかえりました。学校の先生をしていた娘が発達凸凹ゆえに鬱になり、1年半の休職と引きこもり状態となったことから家族で行動療法を取り入れ、できないことをどうすればできるようになるのかを一緒に考えつつ、あの手この手で工夫して本人に合う新しい仕事を見つけ、ニャーイの特性と数年におよぶわが家の取組みの成果が書かれている「火星人解説書」を用意したことを思い起こしました。火星人解説書とは、一般的にはサポートブックと呼ばれる本人の特性をまとめた冊子のこと。わが家では遊び心から「火星人解説書」と呼んでいます。これを式の前日に、嫁入り道具としてニャーイに手渡したのです。発達凸凹の子育ては終わることがないですが、退屈しないことだけは確かなようです。



HAPPY WEDDING



さく ひらおか よしゆき
作：平岡 禎之

けんないがい こうこくしょう ずいひつ しょうせつ ぶんがくしょう じゆしょう はったつしょう かぞく せいさく でんしえほん
コピーライターとして県内外で広告賞、随筆や小説で文学賞を受賞。発達障がいの家族とともに制作した電子絵本が
話題になり、マンガ&エッセイを地元紙で連載中。



じょうほう 情報コーナー

● 【^{とう}当センター HP (<http://www.okinawa-gajyumaru.jp/>) にて^{けいさい}掲載】 ●

- ★ 「^{はったつしょう}発達障^じがい児^{しゃ}者^{しえん}支援^{かか}に関^{そうだん}わる^{しえん}相^き談^{かん}・支^し援^{えん}機^き関^{かん}リ^ススト」
- ★ 「^{はったつしょう}発達障^じがい児^{しゃ}（者）の^{しんりょうとう}診^{おこな}療^{いりようき}等^{かん}を行^{いちらん}っている^{いりようき}医^{かん}療^{いちらん}機^{かん}関^{いちらん}一^{いちらん}覧」
- ★ 「^{はったつしょう}発達障^じがい児^{しゃ}者^{しえん}支^{かん}援^{おや}に^{かい}関^{とうじ}する^{しゃ}親^{だん}の^{たい}会^{とう}・当^じ事^{しゃ}者^{だん}団^{たい}体^{とう}等^{とう}リ^ススト」

● 【^{はったつしょうがい}発達障^{かか}害^{じょう}に係^{じょう}る^{じょうほう}イ^ンタ^ーネ^ット^上の^{じょうほう}情^報】 ●

- ★ 「^{はったつしょうがいじょうほう}発達障^{しえん}害^し情^{えん}報^し・支^{えん}援^しセ^んタ^ー」
<http://www.rehab.go.jp/ddis/>
- ★ 「^{はったつしょうがいじょうほうきょういく}発達障^{しえん}害^し情^{えん}報^し教^育セ^ンタ^ー」
<http://icedd.nise.go.jp/>
- ★ 「^{じへいしょう}自^{ひと}閉^{ひと}症^{ひと}の^{ひと}人^{ひと}た^{ひと}ち^{ひと}の^{ひと}た^{ひと}め^{ひと}の^{ひと}防^{ぼう}災^{さい}・支^し援^{えん}ハ^ンド^ブッ^ク」
(^{しゃ}社^{だん}団^{ほう}法^{じん}人^に日^{ぽん}本^{じへい}自^{しょう}閉^{きょう}症^{かい}協^{かい}会^{へい}（^{ねん}平^{せい}成²⁴年³月^{がつ}））
<http://www.autism.or.jp/bousai/>





おき なわ けん はっ たつしやう しや し えん
沖縄県発達障がい者支援センター がじゅま～る

しゃかい ふく し ほうじん おき なわ し た い ふ じ ゆ う じ きやうかい
社会福祉法人 沖縄肢体不自由児協会

〒904-2173 おき なわ けん おき なわ し ひ や ごん おき なわ ちゆう ぶ りやういく い りやう へいせつ
〒904-2173 沖縄県沖縄市比屋根 5-2-17(沖縄中部療育医療センターに併設)

TEL : (098) 982-2113

FAX : (098) 982-2114

<http://www.okinawa-gajyumaru.jp/>



はっこう へいせい ねん がつ
<発行> 平成 26 年 4 月

この小冊子および「ルビなし版」は当センター HP よりダウンロードできます。

この冊子はユニバーサルデザインフォントを使用しております。