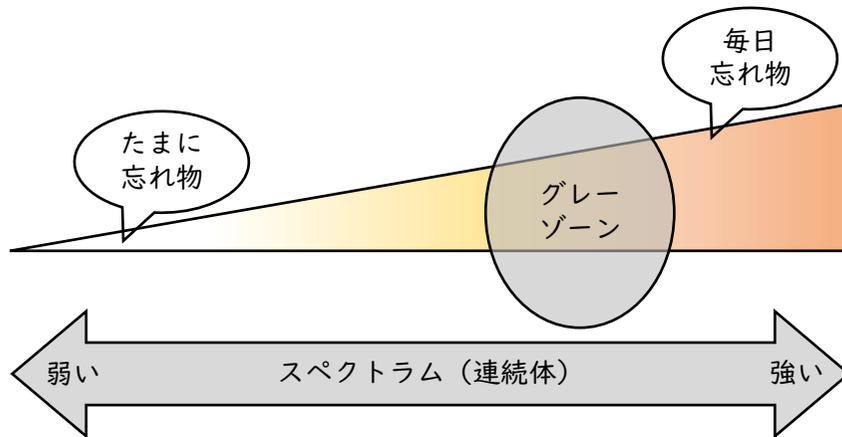


# 発達障害の基礎知識

## ① まずは発達障害について知りましょう

代表的なものとしては自閉スペクトラム症（ASD）や注意欠如多動症（ADHD）、限局性学習症（SLD）があります（広汎性発達障害（PDD）やアスペルガー症候群は診断基準の改訂でASDの中に組み込まれました）。

「忘れ物をしてしまう」「コミュニケーションで行き違いが起こる」などの発達障害の特性は多かれ少なかれ誰しもが持っている特徴ではありますが、その特徴があるから発達障害とすぐに決まるものではありません。発達障害と考えられる特徴（症状）の数や強さ、頻度が診断基準を満たすほどにあり、それによって日常生活や社会生活に支障が出ている場合（生活している環境の中で不都合なところがある場合）に「発達障害の診断がつく」ということになります。



「忘れ物」で考える発達特性の連続体（スペクトラム）

また日常生活を考えていく上では特徴の有無だけでなく、どの程度現在の日常生活で困っているかを把握し、「自力で行える工夫はあるか」「周囲の理解やサポートを得ていくことが必要か」などを考えていくことが重要です。まずはご自身の特徴に関する理解を深めていきましょう。

## 自閉スペクトラム症（ASD）

ASDの症状は大きく分けて「対人関係やコミュニケーションに関する症状」と「興味やこだわり、感覚面の症状」に分類されます。ただしASDといっても、その人によって特徴の出方や程度は異なります。

## 【対人関係やコミュニケーションに関する症状】

### ●代表的な特徴

- ・自分から会話を始めたり、相手の関心に沿って話を進めたりすることが苦手
- ・集団で何かを行うことが苦手（合わせられてもストレスになりやすい）
- ・相手の気持ちを表情から読み取ったり、暗黙の了解をその場の空気から読み取ったりすることが苦手
- ・悪気なく、相手を不快にさせることを言ってしまう

### ●対策例

- ・よくあるコミュニケーションの場面でどのようにふるまうかをあらかじめ考え、練習しておく
  - ・他の人の考え方や感じ取り方を知っておく
  - ・あらかじめ相手の関心をリサーチしておく
  - ・発言をする前に「これを言ったら相手はどう思うか」を想像する
  - ・場合によっては集団で活動する場面を減らしてもらう
- ※対人関係はケースバイケースなことが多いため、細やかに相談して考えていけると良いでしょう。

## 【興味やこだわり、感覚面の症状】

### ●代表的な特徴

- ・見通しが持てない状況が不安で、急に予定が変わると混乱する
- ・特定の物に対する興味が強く、他の人と興味が合わない
- ・全体像を見渡すのが苦手で、部分に注意が向きやすい
- ・感覚面の過敏さや鈍感さ、特殊さがある（聴覚過敏など）

### ●対策例

- ・可能な限り見通しが持てるように、あらかじめ相談したり、変更があったら細やかに伝えてもらったりする
- ・自分の興味だけで話をしないように注意をする
- ・自分の興味やこだわりを満たせる時間（状況）を確保しておく
- ・苦手な感覚は避けるようにする（好きな感覚があれば、可能な範囲でストレス対策として活用する）

## 注意欠如多動症（ADHD）

ADHDの症状は大きく分けて「不注意症状」と「多動性-衝動性症状」に分類されます。ADHDといっても、その人によって特徴の出方や程度は異なります。

### 【不注意症状】

#### ●代表的な特徴

- ・忘れ物や失くし物、言われたことの忘れが多い
- ・集中して物事に取り組むのが苦手、気が散りやすい
- ・物事の計画や優先順位を組み立てられない
- ・物事に取り組み始めても途中で別のことに注意が移ってしまう
- ・物や時間の管理が苦手

#### ●対策例 ※「時間管理グループ」で細かく練習しています

- ・「メモやふせん」などで情報を残し、玄関や冷蔵庫などのよく目につく場所に貼っておく（自分への申し送り）
- ・スマホのメモ機能やアラーム機能を活用する
- ・持ち物はなるべく決まった場所にまとめておく。必ず持っていくものに、①財布、②スマホ、③鍵などと番号をつけ、「1、2、3」とチェックする
- ・ゆとりのある予定を立ててそれを見える化し、こまめに時計を見る
- ・いつも行う作業はルーティン化し、その間は別の作業をしないようにする

### 【多動性 - 衝動性症状】

#### ●代表的な特徴

- ・静かに座って行う作業が苦手ですわソワソワしてしまう
- ・あれこれと考えが浮かんで頭の中が落ち着かない
- ・やりたいことが次々浮かぶので、色々なことがしたい
- ・思いついたことを後先考えずに言ったり、行動に移したりする
- ・感情のコントロールが苦手

#### ●対策例

- ・どんな時にその特徴が出やすいかを把握し、注意するようにする
- ・深呼吸等のリラクゼーションを行う習慣をつける
- ・ソワソワしたら気分転換をする行動をとる（お茶を飲む、ガムを食べるなど）
- ・衝動的になりそうな場面は避ける（イライラしたらその場を離れるなど）
- ・活動的になれる場を持っておく

### ② 併発しやすい特徴も知っておきましょう

#### ●学習障害（LD）

- ・「読み」「書き」「計算」などの、ある特定の分野だけが極端に苦手な場合、LDが併存している可能性もあります。

#### ●睡眠リズムの問題

- ・夜眠れない、朝起きられない、日中に眠くなるなどの特徴をお持ちの場合もあります。

#### ●二次的な症状

特性ゆえにうまくいかないことが重なると、右のページにあるような特徴が出てくる場合があります。すでにそのような特徴が出ている場合には、それもあわせて診察で相談していきましょう。

心理面	身体面	行動面
不安感・抑うつ感 意欲の低下 自信喪失 自己肯定感の低下	頭痛 胃腸症状 疲れが取れない	ミスが増える 出社（登校）が辛い （できなくなる） 酒やたばこが増える

### ③ 治療や支援のご案内

#### ●薬物療法

ADHD特性（症状）を緩和するお薬として、以下のものが使われています。それぞれのお薬の違いや効果、注意点につきましては主治医の先生に相談してください。

- ・コンサータ（メチルフェニデート塩酸塩）
- ・ストラテラ（アトモキセチン塩酸塩）
- ・インチュニブ（グアンファシン塩酸塩）
- ・ピバンセ（リスデキサンフェタミンメシル酸塩）

ASD特性（症状）自体に働きかけるお薬は現時点ではありません。不安の強さやうつばさなどに対してお薬を活用する場合があります。

#### ●カウンセリング

日々のお困り事や悩み事について個別に相談し、対策を考えていきます。

#### ●社会資源

当院には生活に関するご相談や、支援や制度についてのご相談を受けるソーシャルワーカーがおりますので、以下のような社会資源を活用したいと思われた際は面談についてもご検討ください。

- ・各種自治体の相談窓口
- ・自立訓練（生活訓練）
- ・就労援助センター
- ・就労移行支援事業所／就労継続支援事業所（A型作業所・B型作業所）
- ・学校の相談窓口（学生相談室／スクールカウンセラー／特別支援コーディネーターなど）

### ★ショートケアについて★

ショートケアでは「発達障害の特性を学ぶプログラム」や「特性への対策を相談したり練習したりするプログラム」があります。同じような思いや悩みを持つ人と一緒に活動することで、他の人の意見や考え方、対策を知ることができます。また一緒に練習することで勇気づけられたと感じる方もおられます。「集団は苦手」という方も、ぜひ一度ご見学に来られることをご検討ください。