

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 —

ルビあり版

発達障害のある方も、そうでない方も

共に幸せに暮らしていける

そんな沖縄だといいな

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

そんな願いを込めて作った小冊子です



おきなわはっ たつしょうがい し り し えん
沖縄県発達障がい者支援センター がじゅま～る



目次

発達障害とは…………… P3

Q & A

幼児期・学齢期編…………… P10

コラム①

「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

青年期・成人期編…………… P18

コラム②

「嫁入り道具は火星入解説書」平岡 禎之…………… P24

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・発達の仕方をしていきます。

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、



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の子がいます。「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、子どものつまづきや、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。人とか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、大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言われています。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。多くの方は、日常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指すのではなく、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いため、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

予定の変更が苦手な、しばしば大きなパニックを起こします。最近、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対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ついてあげるなど、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、予定の中に変換肢を入れることで変化を楽しみにする気持ちを育てたり、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、白によってムラがあります。

A6

さまざまな食事を体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てもらう、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もメモを取ったり、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てみる必要もあります。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った姿勢が重要です。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 何も無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。





「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も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」ということがあります。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」「人のいない落ち着いた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すが、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もらえるようお願いをしておく、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（パーテーションなど）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、休憩中等に適当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、頑張っているが長く続かない、就職活動をどのように進めたらいいのかわからない、障害を伝えて働いた方が

いいのかわからない、といったことで悩んでいる人は、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ほう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。

離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、といったことで悩んでいる場合、「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、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

沖縄県発達障がい者支援センター がじゅま～る

社会福祉法人 沖縄肢体不自由児協会

〒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/>



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。