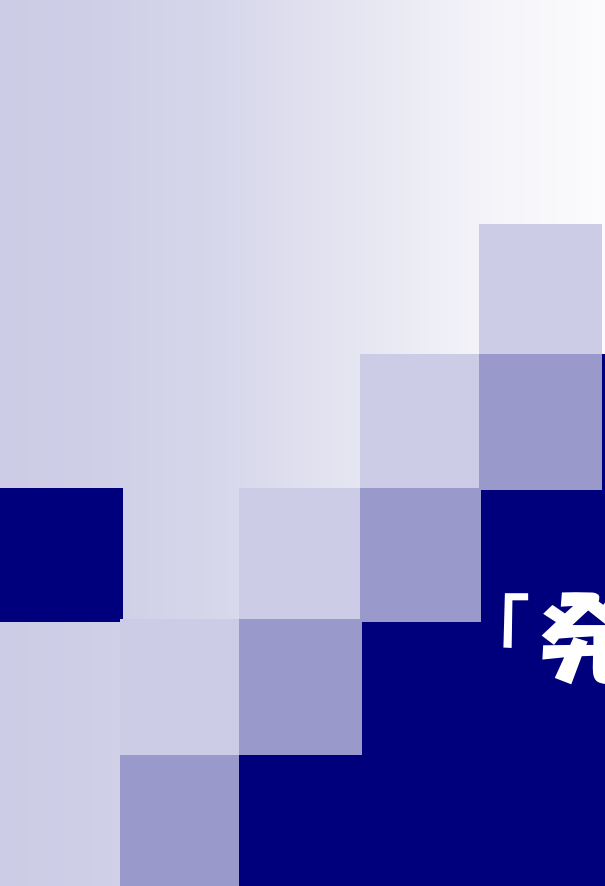


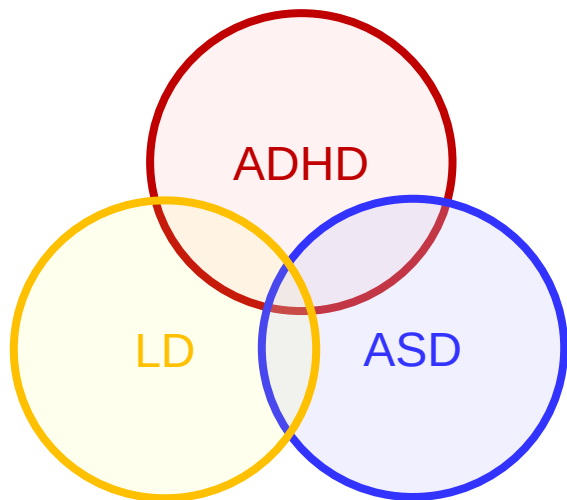


「発達障害」がある人が感じる世界

2021年12月8日

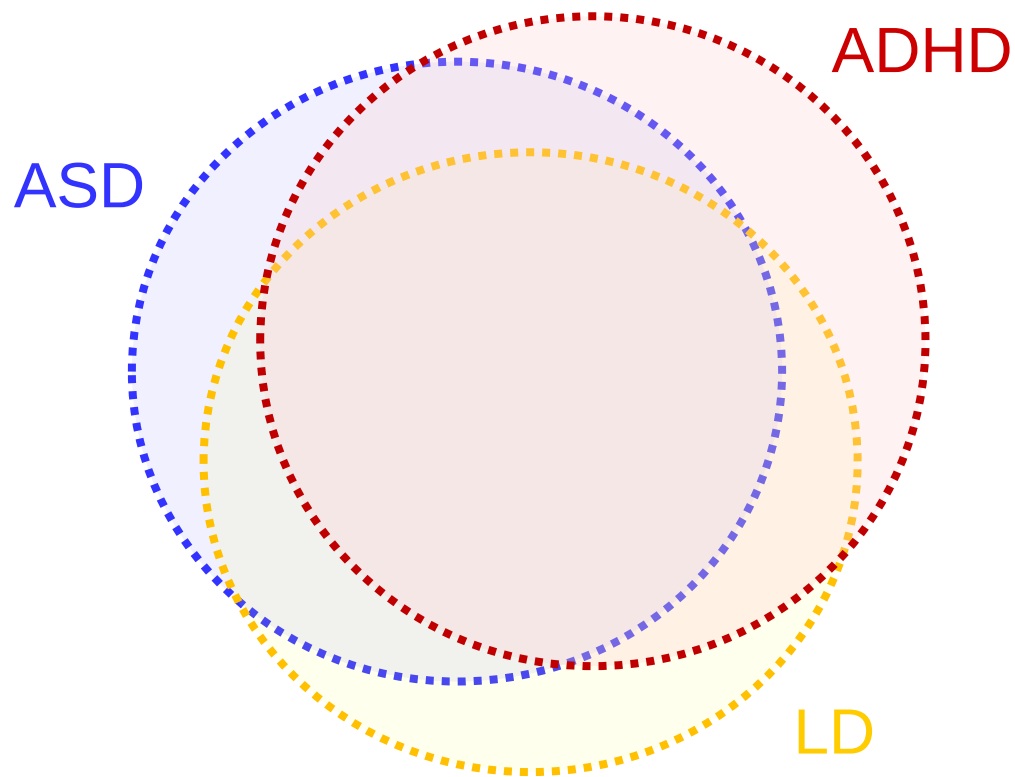
NPO法人DDAC(発達障害をもつ大人の会)代表
公認心理士・キャリアコンサルタント・ロゴセラピスト

広野 ゆい



発達障害の3つのパターン

～私の特性～



発達障害について

発達障害について

注意欠如・多動性障害(ADHD) ※注意欠如・多動症

<主な症状例>

- ◆多動性 「強い貧乏ゆすりや早口」「絶え間ないおしゃべり」
- ◆衝動性 「何か思いついたら黙ってられず、ついしゃべってしまう」などの、「ついしてしまう」という行動が典型的
- ◆不注意 「気が散りやすい」「忘れ物をしやすい」などが特徴的

大人になるまでには多動性は落ち着く場合がほとんどだが、期日までに行わなければならない仕事や用事があるのに、目先のことや自分の気になることに気を取られてすぐに取り掛かることができなかったり、取り掛かろうとしないことが問題となる。

※全人口の3～5%程度が該当する。

発達障害について

自閉症スペクトラム障害(ASD) ※自閉スペクトラム症

◆社会性・コミュニケーションの障害：

「他者とのやりとりが苦手」「他者の意図や感情が読み取りにくい」

「言葉の発達の遅れ」「会話が一方的。興味のあることだけ話す」

◆こだわり行動：

「興味の偏り」「決まりきったパターンへの固執」などが特徴的

今までの広汎性発達障害(PDD)、知的障害を伴わないものは高機能自閉症、コミュニケーションの障害があっても言葉の遅れを伴わない場合はアスペルガー症候群(AS)と診断されていた。

※全人口の約1～2%が該当する。(周辺の人まで含めると10%にまで及ぶ)

発達障害について

学習障害(LD) ※(限局性)学習症

- ◆知的には標準またはそれ以上
- ◆学力の著しい偏り(読み・書き・計算などの一部だけができない)
ディスレクシア(読み書き障害)・ディスカリキュリア(算数障害)
など

また、極端に不器用な場合もある。(発達性協調運動障害)

※全人口の約5～10%程度が該当する。

発達障害と二次障害（併存症）

《精神障害》 Mental Disorders

- ・ うつ病、双極性障害
- ・ 強迫性障害(OCD)
- ・ 不安障害、社交不安障害(SAD)、パニック障害
- ・ 統合失調症
- ・ パーソナリティ障害
- ・ 依存症（薬物・アルコール依存、買い物依存、ギャンブル依存、ゲーム・ネット依存・摂食障害、リストカット…）
- ・ 適応障害
- ・ 睡眠障害
- 他

特性に合った支援や理解を得られずに大人になった当事者は、このようなさまざまな二次障害や併存症を抱えていることが多く、社会生活をより難しくしています。

わかってほしい！感覚と認知の違い

■ 聴覚過敏・視覚優位

…目や耳からの「刺激」を適切に処理してその場にあった対応をすることが難しい。聞こえる音、見えるものの全てを同じレベルで受け取って、その刺激の強い順に反応してしまう

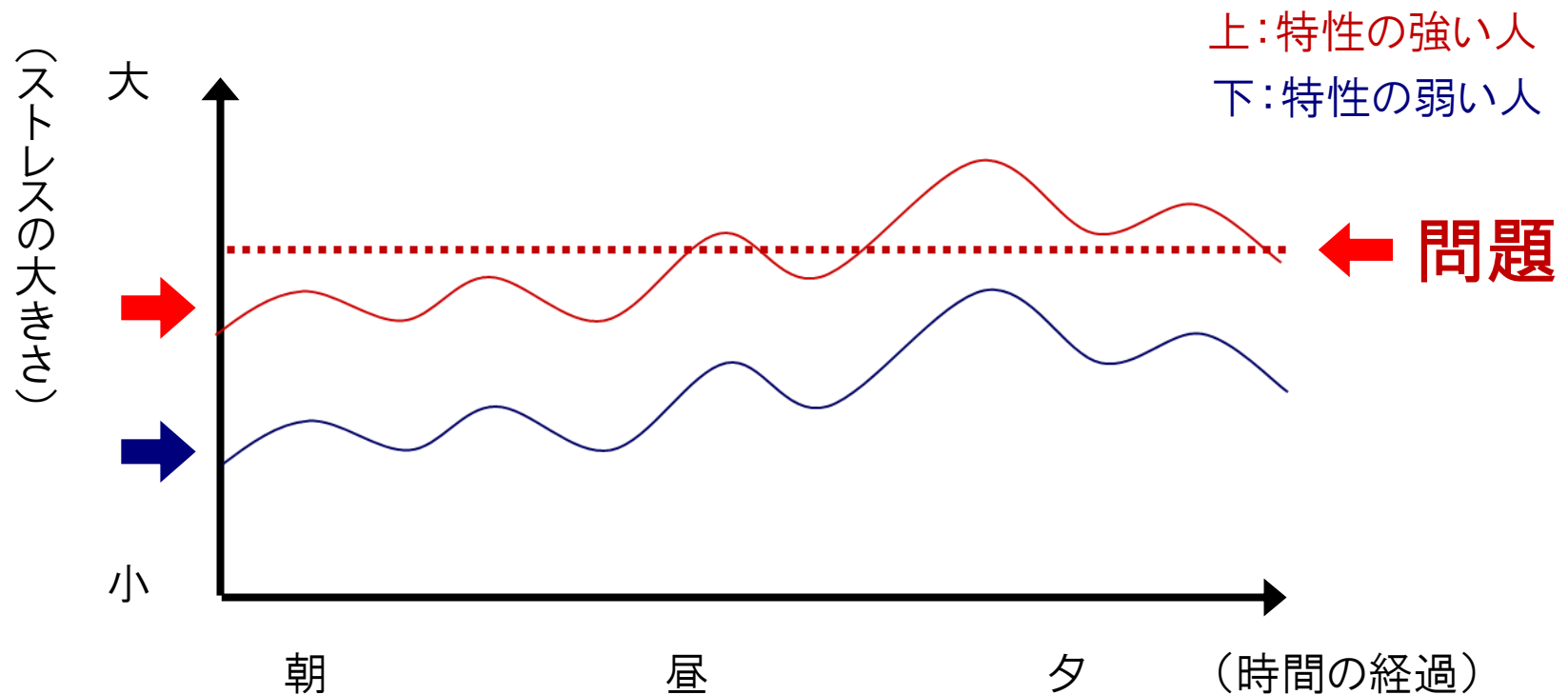
■ 感覚の過敏さ…味覚・触覚・嗅覚等

■ 時間の感覚の曖昧さ…その場限りで生きている

やる気がない、いい加減、無視している…
というわけではありません！

わかってほしい！疲れやすさの問題

- ストレスに弱い（ガマンできない）のではなく、
もともとストレスがかかっている状態である、ということ。



発達障害について…理解のポイント

- わかりにくいことが「障害」となる

Disabilityではなく、**Disorder**

- ・ 普通に見える(できると思われる)
- ・ できる時とできない時がある
- ・ できないことを認めたくない(隠してしまう)

認知特性・感覚や思考回路の違いを理解する。
気持ちや意識の問題ではありません！

発達障害について・・・理解のポイント

- 出来事に隠された特性や環境の見立て
—何がDisorderなのか—
 - ・ 刺激と衝動のコントロール
 - ・ 緊張と不安のコントロール
 - ・ 過敏さと鈍感さ

プラスの刺激と声掛けは大切

大人は誉めすぎると逆効果なこともある

支援者に分かってほしいこと

- 先入観なく、そのままを受け入れる
 - … 一人の価値ある人間として
- 見え方、聞こえ方、感じ方が違うことを理解する
 - … 普通に話しても普通に受け取れません
- うまく伝えるのが難しいことを理解する
 - … 話すことをそのまま鵜呑みにしない
- 何かをしてほしいのではなく、気持ちを分かって欲しい
 - … かえって不安を大きくさせる支援者も多い
- 家庭の状況や家族の発達凸凹も考慮する
 - … 本人だけでなく、家族もフォローが必要

言われてショックな言葉集

気休めの言葉

「普通に見えますよ」

「それぐらい誰でもありますよ」

根拠のない叱咤激励

「頑張れば克服できますよ」

「みんなも頑張ってるんだから」

無理解や一方的な叱責

「できないんじゃないくて、やらないんですよ」

「どうしてできないの？」

否定や決めつけ

「何が困っているのかわかりません」

「〇〇だから困ってないでしょ」

※それなりに
信頼関係ができれば
多少は大丈夫



「当事者たち」による自己回復・自己受容の場

セルフ・ヘルプ・グループ(SHG)

Self-Help-Group ～当事者がつながるということ～

セルフヘルプグループ(SHG)とは共通の生活課題を抱える人たちから成るグループのこと。自助グループ・サポートグループ・当事者組織・患者会などと呼ばれています。

- 障害当事者・親・家族の会
- 慢性疾患・難病を抱える当事者・家族の会
- アディクションの会(AA・AC・SA)
- マイノリティの会(セクシャルマイノリティなど)
- 不登校・ひきこもりの当事者・親の会
- 犯罪被害者・DV・虐待被害者の会
- 遺族の会(グリーフケア)

等

セルフヘルプグループで得られるもの

《病気・障害の受容》

- 孤独感・不安感からの脱出 … 自分だけじゃないと安心できる。
- 対等な立場からの支え … 自己選択・自己決定が重視される。
- 障害観を変える … 「障害」とは社会が作り出す。医療モデルから社会モデルへ

《情報・経験の共有》

- 社会資源の活用方法 … 相談窓口の情報、福祉サービスについて
- 『脱専門家至上主義』 … 専門家との関わり方 どの病院に行く？
- 『体験的・専門的知識』 … 失敗体験と成功体験・生活のスキル

《居場所と仲間》

- 『援助者治療原則』（ヘルパーセラピー原則）
… 人の役に立てる自分を発見し、自尊心を回復できる。
- ありのままでいてもよい場所 … 今後生きていく上で必要な拠点。

SHGの大人の発達障害への効果

同じ特性をもつ仲間との関わりで得られるもの

■ 気持ちが分かちあえる

— 孤独感からの解放

■ 情報や生活スキルの共有

— 成功体験、失敗体験の共有

— 手帳や年金について、相談の仕方

■ 「気づき」…メタ認知力の向上

— 社会の中の「自分」という視点が育つ



モデル

※若年者層や2次障害の重い場合、自主運営が難しいこともあります

診断から受容まで(広野ゆいの場合)

28歳

診断・治療

「片づけられない女たち」を読む(2000年)

大人のADHDセミナーで仲間と出会う
ネット依存・うつ・疲労骨折・突発性難聴...
全国各地の自助グループに参加

33歳

受容

「関西ほっとサロン」を開始(2002年)

2005年 発達障害者支援法

ピアサポーター養成講座(2006年)

(ひょうごセルフヘルプ支援センター主催)

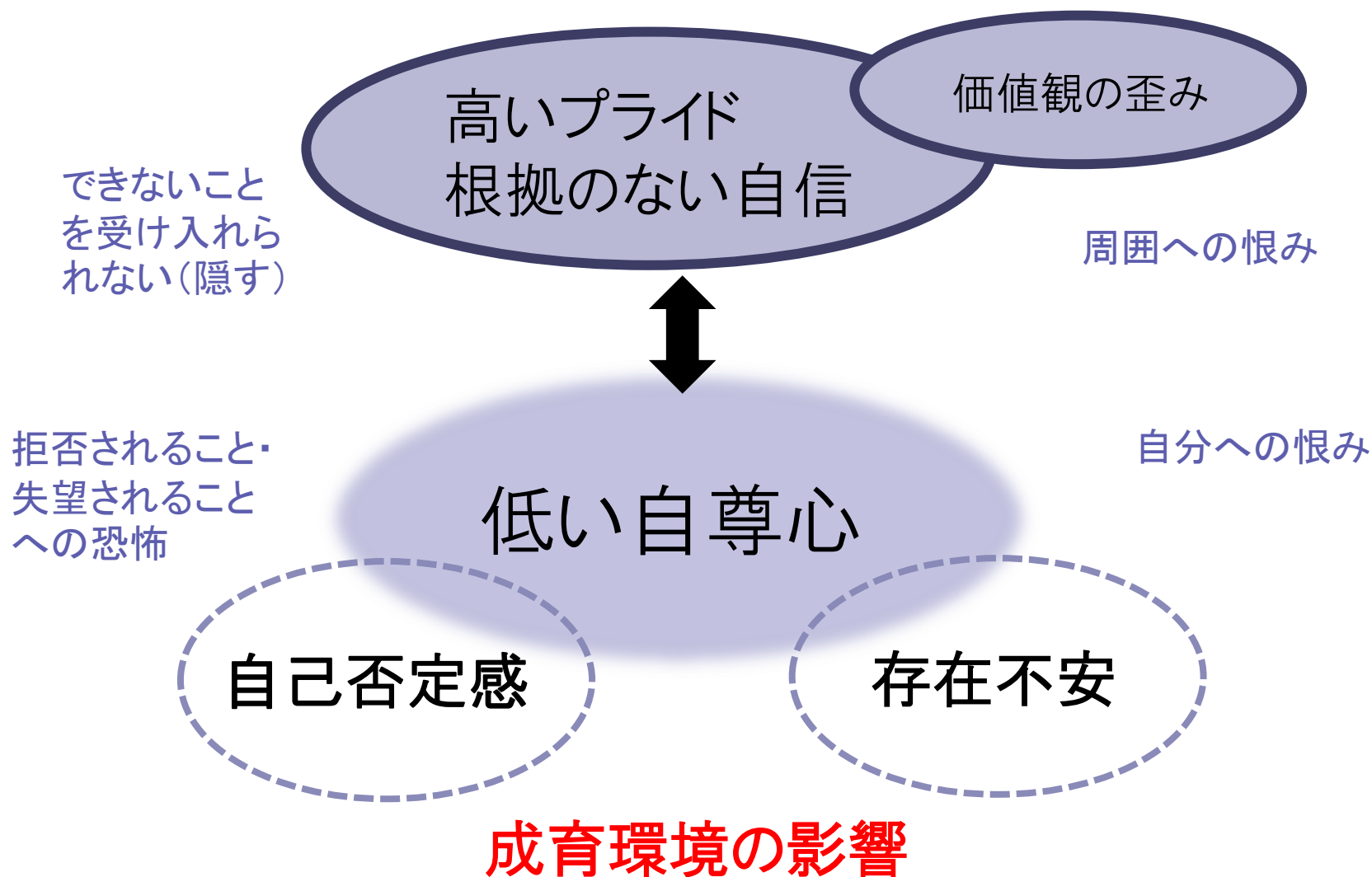
ピアサポート・障害についての考え方を学ぶ

38歳

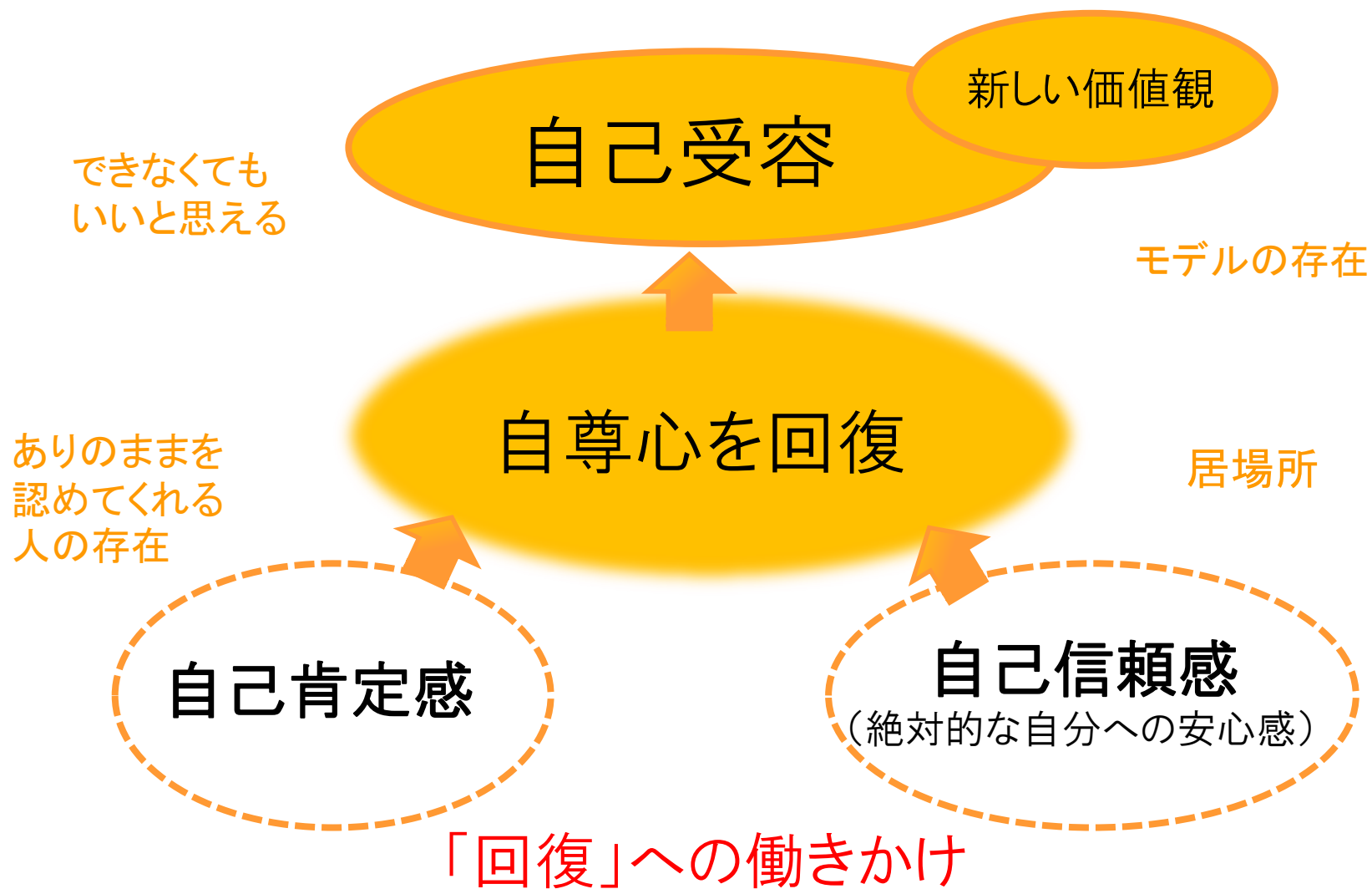
コントロール

「発達障害をもつ大人の会」設立(2008)

自尊心を育てる … 自尊心の低さがストレスを生む



自尊心を育てる …回復と受容



セルフヘルプグループ …自己回復の場

- 「集団」「組織」より「自分」を大事にしている場所
- 自己選択・自己決定が重視される
…失敗する権利と自由

あなたは何を言ってもいいし、何をしてもいい
あなたが本当にあなた自身であるならば

※ 安全な場にするための最低限のルールは必要です

自立への道のり …回復から自立へ

どんな時も
人生には
意味がある

自立
社会適応

自分の力で**自分の人生**
を選択していく力を得る

適切な自己像
自己同一性の確立

それ以上でもそれ以下
でもない「自分」を知る

自己肯定・他者肯定
自尊心・自尊感情の回復

受け容れられる体験
と受け入れる体験

根源的な自己信頼感・安心感
安心・安全な場の確保

否定されない
安全な場所で
過ごす



大人の発達障害の実態調査(平成23年度)より

大人の発達障害の現状

発達障害と発達凸凹

発達凸凹 + 適応障害 = 発達障害

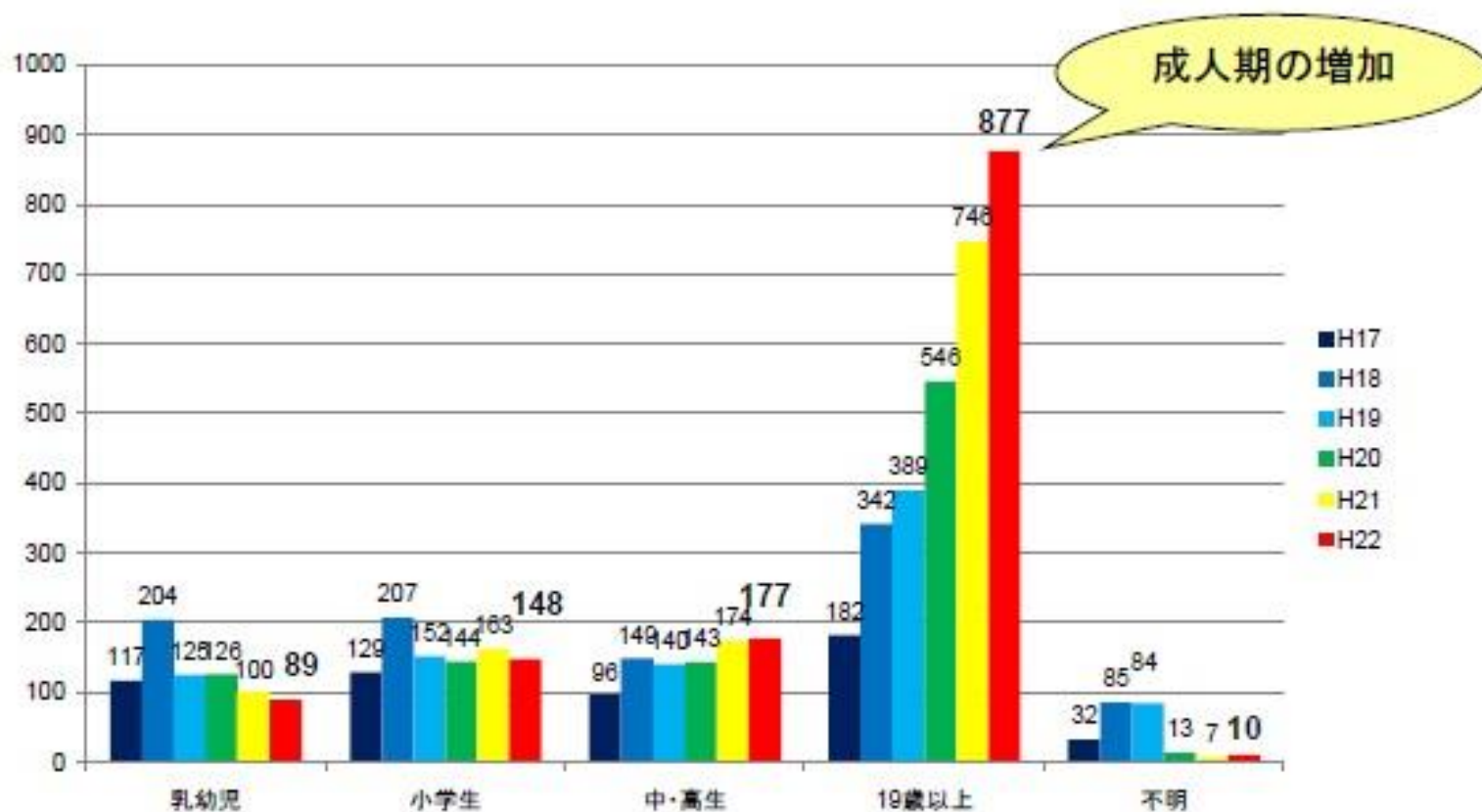
ADHD・ASD・LDの症状がある人が全て
発達障害になるのではなく、
これらの症状(発達凸凹)に
適応障害(併存症など)が加わることで、
発達障害と診断されている。

発達凸凹とは…「認知(知覚・理解・記憶・推論・問題解決)の高い部分と低い部分の
差が大きい人」発達凸凹に適応障害が加わることによって狭義の発達障害になります。

「発達障害のいま」より

大人の発達障害の増加

H17～H22年度 相談件数比較



大阪府発達障害者支援センター アクトおおさか(H22年)

相談件数の増加 ※H22年の相談数877名のうち半数以上(457名)が未診断

発達障害をもつ大人の会の経緯

～「大人の発達障害」は10年前にできた～

1991

バブル崩壊

就職氷河期

産業構造の変化

グローバル化

労働者派遣法改正

ITの発展

2002年

自助グループ「関西ほっとサロン」立上げ

NHK福祉ネットワーク「大人のADHD特集」(2003)

2005年4月

「発達障害者支援法」施行

※大人の相談が急増！！

2008年

「発達障害をもつ大人の会(DDAC)」設立

※就労の相談が急増！！

2010年

「NPO法人発達障害をもつ大人の会」認証

2010 「自立支援法(総合福祉法)」

・「障害者基本法」改正

2008.9 リーマンショック

世界同時不況

超就職氷河期

リストラ・雇止め

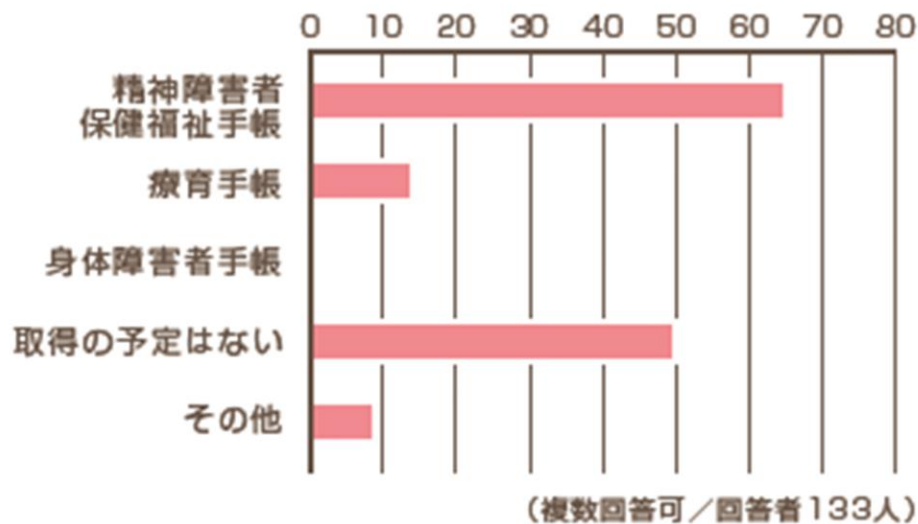
雇用のミスマッチ

2010年より、大阪府緊急雇用対策基金事業により、就労支援事業を行う

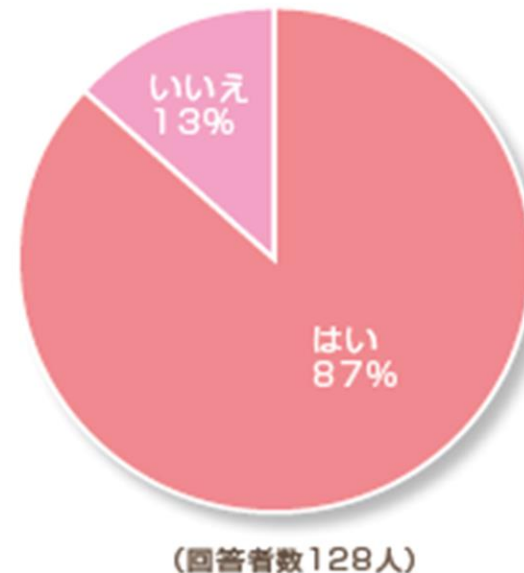
大人の発達障害と仕事

2012年発達障害をもつ大人の会「大人の発達障害の生活実態調査アンケート」より

障害者手帳の取得



職場に 貢献したいという 気持ちがある



自覚のない当事者も多く存在している。手帳枠での支援だけでは意味がない！

大人の発達障害と合理的配慮

「合理的配慮」

Reasonable accommodation

⇒ 合理的な調整・変更・和解

合理的配慮 (reasonable accommodation) とは、

障害者の完全な参加を可能にするための 機会の調整 (adjustments) や
変更 (modifications) の全体を、広義には「合理的配慮」という。

※内閣府HP 「アメリカにおける合理的配慮の概念」より

発達障害の「合理的配慮」を考える

➤ 感覚過敏への配慮

ノイズキャンセラー、PCメガネ、サングラス、パーテーション、席の位置の工夫等

➤ 短期記憶の弱さ・視覚認知の配慮

スケジュールの可視化・共有、メール・メモ等視覚的な伝達方法、グループウェアの導入

➤ 体調管理への配慮

時短勤務・フレックス制を活用、外部の専門家(医療機関等)と連携

➤ ミスを防ぐチェック体制

複数でのチェックを徹底する、ミスを容易に発見できるシステムやチェックリストを作成

POINT!!

**本人だけではなく周辺の人、さらには
全体がやりやすくなるシステムを作ること！**

多様性を受け入れる ―ダイバーシティマインド―

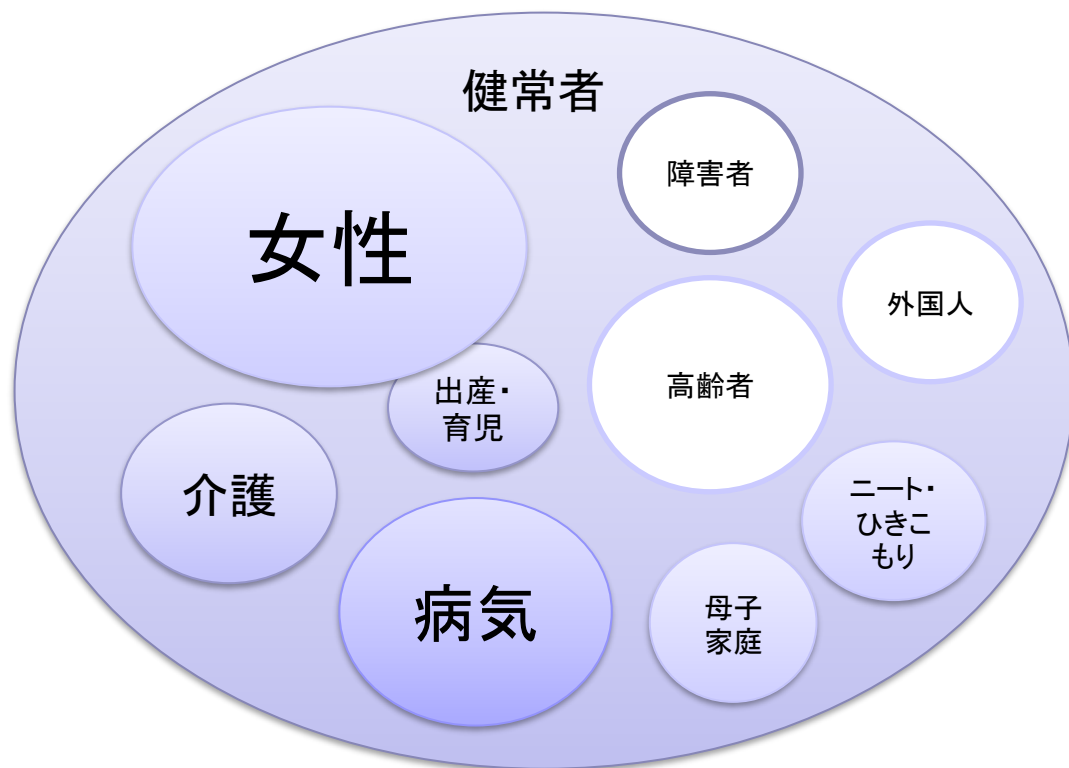
- 相手の発達特性を理解する(個別対応が基本)
- こうでなければ...という気持ちを手放す
- 自分と違う特性でも、広い心で受け入れる
- 相手のできないところではなくできるところを探す
⇒「**ストレngths視点**」をもつこと

POINT!!

「合理的配慮」とは特別扱いするのではなく、
その人が能力を発揮できる環境を作ること！

「合理的配慮」を考える

- 合理的配慮が必要なのは障害者だけではない
個別配慮できる職場環境とは多様性を受容できる環境



誰もがいきいきと働ける環境を作っていくことで能力は発揮される

●大人の発達障害ガイドブック紹介●

『発達凸凹活用マニュアル1・2』

ホームページ「ぴあさぽ De コンサル」
からダウンロードできます。

<http://consul.piasapo.com>

企業・一般向け

当事者向け

『大人の発達障害生活ガイドブック2012~2014』

ホームページ「ぴあさぽ！ JAPAN」からダウンロードできます。

<http://piasapo-japan.com>

発達凸凹100人会議の様子

