

発達障害は誤解されたり、敬遠されたりすることも少なくないそうね。



正しく理解できれば、接し方も変わるわね。

たまに聞くけどよくは知らない発達障害

発達障害って一体、何かしら？

正しく知って正しく理解しよう



発達障害のある人は、他人との関係づくりやコミュニケーションなどがとても苦手ですが、優れた能力が発揮されている場合もあり、周りから見てアンバランスな様子が理解されにくい障害です。

注意欠如多動 (ADHD)

自閉症 自閉スペクトラム症

学習障害 (LD)

吃音

チック症

などなど

発達障害は、生まれつきにみられる脳の働き方の違いにより、幼児のうちから行動面や情緒面に特徴がある状態です。発達障害があっても、本人・家族・周囲の人が特性に応じた日常生活や職場での過ごし方を工夫することで、持っている力を活かしやすくなったり、日常の困難を軽減させることができます。

## ①注意欠如・多動症 (ADHD) について

### ADHD・特性の例

- ・集中できない (不注意)
- ・じっとしていられない (多動・多弁)
- ・考えるよりも先に動く (衝動的な行動)
- ・大事な仕事の予定を忘れる
- ・大切な書類を置き忘れる
- ・作業にミスが多い
- ・行動を計画的に順序だてて行うことが苦手
- ・いつも心が落ち着かない
- ・感情のコントロールが苦手
- ・気配りが上手
- ・困っている人に誰よりも早く気づいて手助けすることができる
- ・次々と周囲のものに関心を持つ
- ・周囲のペースよりもエネルギッシュに、様々なことに取り組むなど



ADHDは最近よく聞きますが、どういう状態なのでしょう



会社でも上手にサポートできるといいよね。



### 配慮の一般的なポイント

- 本人を良く知る専門家や家族にサポートのコツを聞いておく
- 短く、はっきりとした言い方で伝える
- 気の散りにくい座席の位置への工夫、分かりやすいルールの提示
- ストレスケア (傷つき体験への寄り添い・適応行動ができたことへの評価)



ADHDの特性って、困ったことばかりじゃないのね。



忘れ物とかミスとか、だれでも多かれ少なかれ経験あるわよね。だからかえって、生まれつきの特性によるものがあるって理解するのがむずかしいのかもしれないわね。

ADHDでは、大人になると、計画的に物事を進められない、そわそわとして落ち着かない、他のことを考えてしまう、感情のコントロールが難しいなど、症状の現れ方が偏りますが、一般に、落ち着きのなさなどの「多動性-衝動性」は軽減することが多いとされています。また、不安や気分の落ち込みや気分の波などの精神的な不調を伴うこともあります。

厚生労働省：知ることははじめよう みんなのメンタルヘルス 心の病気や支援やサービスに関するウェブサイト

## ②自閉症、自閉症スペクトラム症 (アスペルガー症候群を含む広汎性発達障害) について

### 主な特性の例

- 相手の表情や態度よりも、文字や図形、物の方に関心が強い
- 見通しの立たない状況では不安が強いが、見通しがつく場合はきっちりしている
- 大勢の人が居るところや気温の変化などの感覚刺激への敏感さで苦労しているがそれが芸術的な才能につながることもある



### 配慮のポイント

- 本人を良く知る専門家や家族にサポートのコツを聞く
- 肯定的、具体的、視覚的な伝え方の工夫をする
  - ・「〇〇をしましょう」というシンプルな伝え方
  - ・その人の興味関心に沿った内容や図、イラストを使っでの説明
- スモールステップによる支援（手順を示す、モデルを見せる、体験練習をする新しく挑戦する部分は少しずつにする）など
- 感覚過敏がある場合は、音や肌触り、室温などの感覚面の調整を行う（イヤーマフの活用、ホワイトボードでの説明、人にぶつからない様に居場所をついでて区切る、クーラー等の設備のある部屋を利用できるように配慮する）



私も子供の頃は  
集団行動が本当に  
苦手だったし、  
今でも得意じゃないわ



厚生労働省  
精神・発達障害者しごとサポーター養成講座

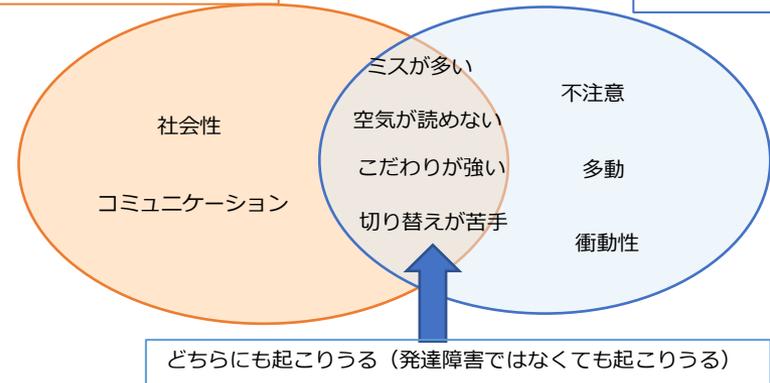
障がいや病気ではなくても、このような特性を持っている人は多いのじゃ。ただし、生きづらさで長期間、日々困っているのなら、受診をお勧めする。

大事なことは、障がいとか病名でのレッテルづけよりも、その人がどんなことができて、何が苦手なのか、どんな魅力があるのかといった「その人」に目を向けることじゃ。そして、その人その人に合った支援があれば、だれもが自分らしく、生きていけるのじゃよ。

診断名が別であっても、特性には重なる部分もあるの？

自閉スペクトラム症に多い困難

ADHDに多い困難



いろいろな要素が絡み合う、「人の特性」



発達障害について、専門家はこういう特性だけで診断するのではありません。何が得意か苦手かは、生まれつきの特性に加えて育った環境にも影響を受けます。発達障害の方もそうでない方も、生活環境や考え方などに応じて、周りに順応し成長していきます。

ご自分の特性による生きにくさで困っている方は、産業医や保健師、専門家やカウンセラーなどにまずは相談から始めてみましょう。



発達障害と診断された同僚や部下に、  
職場でどんな配慮が必要かしら？

下のページは  
分かりやすいよ。  
例もあるから参考  
になるんだ！



厚生労働省 知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス  
[https://www.mhlw.go.jp/kokoro/known/disease\\_develop.html](https://www.mhlw.go.jp/kokoro/known/disease_develop.html)

厚生労働省 精神・発達障害者しごとサポーター養成講座  
発達障害のある方と共に働く上でのポイントと障害特性

[https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/koyou\\_roudou/koyou/shougaishakoyou/shisaku/jigyounushi/e-learning/seishin/](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyou/shougaishakoyou/shisaku/jigyounushi/e-learning/seishin/)