

# 正しく知りたい 発達障害



さまざまな特性の現れ方……………	1
乳幼児期……………	3
学齢期……………	5
思春期・青年期……………	7
成人期（生活）……………	9
成人期（仕事）……………	11

秋田県発達障害者支援センター

ふきのとう秋田



# さまざまな特性の現れ方

## こだわり、興味関心のかたより

同じ行動を繰り返す  
特定の分野へ極端に強い関心をもつ



## コミュニケーション

言葉をオウム返しする  
文字通りに意味を受け取る



## 不注意、多動、衝動性

物や時間、お金の管理が苦手  
落ち着きなくじっとしてられない



## 不器用さ、感覚

箸を正しくもてない、靴ひもを結ぶのが苦手  
音やにおい、暑さや寒さ、痛みなどに敏感（鈍感）

## 学習

音読や計算が苦手  
枠内に収まるように書けない



## 想像力

いつも通りのパターンを好み急な予定変更は混乱する  
臨機応変や自己判断が苦手  
曖昧なことはわかりにくい



## 対人関係、社会性

暗黙の了解や空気を読むことが苦手  
異性との距離感がわからない  
他人のルール違反が許せない

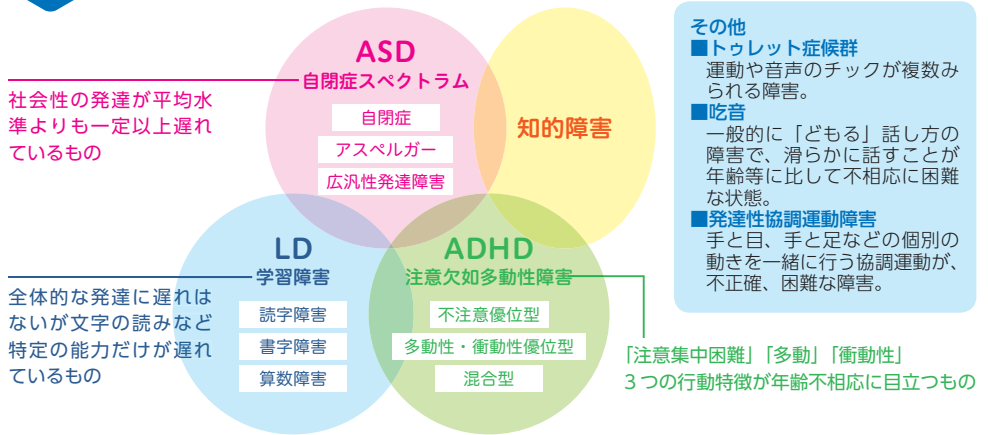


## 発達障害とは

- 発達障害は、生まれつきの脳の働きや発達のアンバランスさによって、普段の生活に支障が出てしまうことを言います。
- 本人の努力不足や保護者の養育によって起こるものではありません。
- 早い時期から周囲の理解が得られ、その人に合った適切な支援や環境の調整が行われることが大切です。



## 主な発達障害の分類と特性



## 発達障害における支援とは

- 発達障害は生まれつきのものですので、治療したり完治させたりすることはできません。
- 発達障害による特性（その人の苦手なこと）を正しく理解し、支援や対処方法を見つけていくことで、困りごとを軽減させていくことが目標です。
- 対処方法を本人や家族、本人に関わる周囲の人と一緒に考えていくことが、発達障害支援の重要なポイントです。

### 支援のポイント

- ★ 特性の理解（得意なこと、苦手なことを知る）
- ★ 自分自身と周囲の理解（特性や支援の必要性を自分で理解し、周囲にも知ってもらおう）
- ★ 対処方法や工夫の検討（どんな支援や工夫があれば苦手が軽減するか考え試してみる）
- ★ 本人に適した環境設定（安心して過ごせる環境を整えていく）



# 乳幼児期

## さまざまな特性の現れ方

### コミュニケーション

言葉の遅れ  
人見知りしない



### 生活

じっとしてられず走って行ってしまふ  
気持ちの切り替えが苦手

### 遊び

物を並べる、重ねてみて楽しむ  
テレビの同じシーンを繰り返し見る  
まわるものをずっと見ている



### 保育園や幼稚園、認定こども園

他の子と一緒に遊ばない  
慣れるのにとても時間がかかる



### 感覚

ちょっとした音に敏感  
洋服の生地感が気になる  
過度な偏食



## 理解・対応

- 発達障害があることが目に見えにくいいため、問題となる行動が、本人のわがままや保護者の養育のせいであると誤解されることが多くあります。それがきっかけで、子育てに自信がもてなくなることもあります。
- 発達に遅れや偏りがある場合は、そのことに早く気づき、周囲が理解して特性をいかす支援をすることが大切です。



## 発達障害に気づく、相談する

- 地域の保健所  
保健センター（乳幼児健診）
- かかりつけの小児科
- 保育園や幼稚園  
認定こども園
- 児童相談所
- 発達障害者支援センターなど



## 療育やペアレント・トレーニング

発達障害の特性によっては、さまざまな社会的スキルが身に付きにくいことがあります。そういった難しさをサポートするプログラムを利用することで、子どもにとっても、また保護者にとっても、有意義な成長や子育てにつながります。

### ● 療育

幼少期から子どもの行動面に働きかけ、身辺自立や社会的スキルを身に付けることを目的とした支援プログラム。

### ● ペアレント・トレーニング

保護者が子どもの行動の背景を理解して、より適切な関り方を学ぶプログラム。



## 支援の例

- ★クリアしやすいよう、課題を細かく分けて取り組むようにする（スモールステップ）
- ★できたら褒めるを繰り返す
- ★肯定的な言葉を意識する  
「宿題しなきゃ、ゲームできないよ」 → 「宿題したら、ゲームできるよ」
- ★具体的な言葉を使う「きちんと片付けて」 → 「電車のおもちゃを、赤い箱にしまって」



# 学齡期

## さまざまな特性の現れ方

### 学校生活

- 忘れ物が多い
- 急に予定が変わると混乱する
- 担任の先生など、環境条件で行動が変わりやすい



### 学習

- 繰り返し勉強しても身に付きにくい
- 授業中に着席してられない
- 教科によって得意、不得意の差が大きい



### コミュニケーション

- 相手の話を上手く理解できない
- 自分の思いを十分に伝えられない



### 遊び

- 自分の好きなことだけに没頭する
- 手先が不器用・自転車や縄跳びが苦手
- 負けるのが嫌で勝ち負けのある遊びができない



### 家庭生活

- 過度な偏食
- 物の整理、部屋の片付けができない
- メディアに没頭してしまう

### 感覚

- 寒くても半袖、暑くても長袖で平気
- 音など気になって集中できない



## 理解・対応

- 学校生活の中では、発達障害の特性によって集団に馴染みにくい、疎外、いじめにつながりやすいことがあります。
- 本人なりに頑張っているのに、できないことを甘えやわがままと思われ叱責されたりすることが多くあります。
- 発達障害の特性を正しく理解し、必要なサポートや協力を受けることで、安心して過ごせる環境が整っていきます。

### 支援の例

- ★イラストなど目に見えるかたちで示す
- ★事前に予告してから実施する
- ★不安なときに過ごせる場所を設けておく等  
小さな目標を設定し、達成感をえられるように進めていくことが大切です（スモールステップ）



## 発達障害に気づく、相談する

- 学校（特別支援教育コーディネーターの先生）
- 教育委員会など
- 発達障害者支援センター



## 教育の中で利用できるサポート

- 特別支援学校についての教育相談、入学
- 特別支援学級や通級指導教室  
適応指導教室等の利用
- 生活支援員（サポーターの先生）の配置
- ユニバーサルデザイン化した授業の実施



### 合理的配慮

合理的配慮とは、障害などがある人の要望を受けて、社会の中にある障壁（その人にとっての困難な点）を取り除くことです。

同じ発達障害の人でも困り事は異なるので「自分はこれが苦手なので、こういう配慮をしてもらいたい」と発信し、それに対し学校などの社会が対応できるかを考えていく必要があります。要望したニーズが全て受け入れられるものではなく、受け入れ側にとって過度な負担になる場合は、配慮の提供が認められないこともあります。

障害のある人と受け入れ側が話し合い、どんな配慮ができるか探っていくことが大切です。



# 思春期・青年期

## さまざまな特性の現れ方

### コミュニケーション

異性との距離感がわからない  
自分の気持ちを伝えられない



### 学校

時間や予定の管理が苦手（カリキュラムの組立など）  
意見交換や討論、共同作業などが苦手



### 感覚

人混みや騒々しい場所は苦手  
感覚の過敏さがあり疲れやすい



### 生活

身だしなみに無頓着  
ゲームやスマホへの依存  
SNSトラブルが起こりやすい



## 理解・対応

- 思春期は、発達障害のある人にとっても悩みや不安を抱えやすい時期です。
- 社会のルールやマナー、対処方法などについて、具体的に教わりながら身に付けていくことが必要です。
- 自分の特性（特徴）を自分で理解できるように支援していけるかが、その後の適応に大きく影響を及ぼします。

### 支援の例

- ★スマホやインターネットの使い方について、事前にルールを決めておく。
- ★書字や計算が苦手な場合は、タブレット等を使って補う。
- ★相談しやすい相手を見つける。など





## 女の子の特性は目立たないことがある

女の子の場合、発達障害の特性があっても「大人しい子」として見過ごされることが多く、思春期になって初めて、発達障害であることに気付くこともあります。



## 自分を知るために診断を受けてみる

不安や「何だかうまくいかない」という感覚がある場合、発達障害の診断を受けることで、自分の特性を知り、その後の具体的な対処方法について考えていくきっかけになることがあります。

※受診や診断にあたっては、本人の同意が必要です。  
本人が希望しない場合、無理やり受診させることは控えましょう。



## 感覚の過敏があり疲れやすい

発達障害の特性である感覚過敏により、他の人が何とも思わない刺激に過剰に反応し、それにより大きな負担を感じる場合があります。

例えば…集会など大人数が集まる環境が辛い、周囲が騒がしいと大事な話が聞き取れない、蛍光灯の明かりが眩しすぎて辛い、身体を触られるのが苦手、など。

### 受験と合理的配慮

受験時などにも、診断を受けることで合理的配慮の申請が可能な場合があります。

例えば、受験会場の下見や問題文の読み上げ、口頭説明の文面提示、別室受験などの配慮があります。

申請の際には、医師の診断書や、在籍校で受けていた支援の実績、個別の支援計画書などの提出が求められることがあります。事前にどのような配慮を求めるか、対応できる配慮は何かといった意見交換ができると良いでしょう。



# 成人期（生活）

## さまざまな特性の現れ方

### コミュニケーション

相手の気持ちに気付けない  
空気や雰囲気を読むのが苦手



### 生活

家事や育児が苦手  
金銭管理が苦手なトラブルに巻き込まれやすい  
近所や親戚との付き合いが苦手  
好きなことには時間を忘れて没頭  
異性との関わり方がわからない  
ギャンブルやお酒などに依存しやすい



### 夫婦間

相談なく高価なものを購入する  
子どものことを相談できない  
自分の趣味に没頭  
相手の気持ちに気付けない  
空気や雰囲気を読むのが苦手



## 大人の発達障害！？

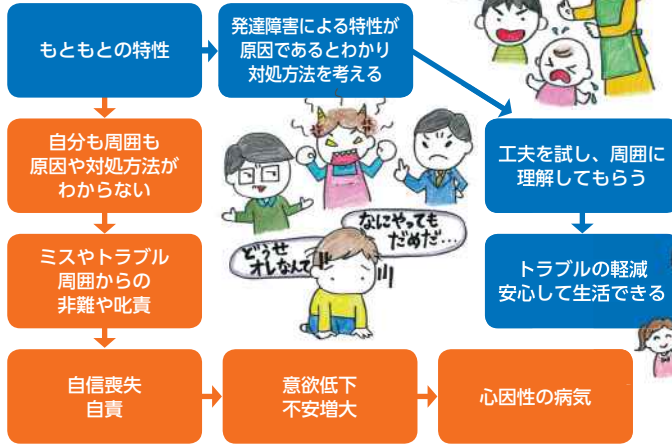
発達障害は生まれつきの脳機能の働きによるものなので、大人になってから発達障害を発症するということはありません。

しかし、子どもの頃や学生時代には全く気付かれず、大人になって初めて特性が表面化したり、周囲の環境の変化に馴染めず問題行動となって現れたりすることがあります。



## 二次障害

発達障害の特性によるトラブルによってストレスが重なることで二次障害を引き起こすことがあります。



## 夫婦間でのトラブル

夫婦間や家庭内の問題は外からは見えにくく、家族の中でも一人だけで悩んでしまうことがあります。特に発達障害の男性を夫にもつ妻は、周囲に相談しても「男の人なんてそんなもの」等言われて理解されにくく、我慢が足りないと自分を責めてしまいがちです。



## 家庭内での工夫

家事や子育ては、ルール化されず臨機応変さを求められることが多いため、発達障害の特性によっては非常に対処が困難です。ハードルの低いことから、少しずつ取り組んでいきましょう。

### 工夫の例

- ★スケジュールややるべきことを洗い出す。メモやスマホ等を活用し、目に見えるかたちにする。
- ★具体的な表現を使う。  
「ちょっと待って」→「5分待って」・「ちゃんと片付けて」→「電車のおもちゃを、赤い箱にしまって」
- ★大事な話をするときは、テレビを消すなど集中できる環境を用意する。
- ★アラームなどを使って、過度な集中を予防する。
- ★複数のことを同時進行せず、一つずつ取り組む。など



# 成人期（仕事）

## さまざまな特性の現れ方

### コミュニケーション

休憩中の雑談が苦手  
目上の人へ敬語が使えない  
自分の意見を曲げられない



### 時間や物の管理

大切な書類をなくす  
期限を守れない  
机まわりの整理ができない



### 仕事の進め方

複数のことを同時進行できない  
曖昧な表現や口頭での指示はわかりにくい  
優先順位をつけられない  
臨機応変や応用が苦手  
電話対応が苦手



### マナーなど

職場に合った格好ができない  
休日の気分転換が苦手

## 理解・対応

- 仕事の場面では、自己判断や臨機応変さを求められることが多くなります。発達障害の特性によっては、ルール化されていないことへの対処が難しく、大きなストレスになります。
- 業務だけでなく、休憩中の同僚との付き合いや上司への言葉遣い、休日のリフレッシュの仕方など、仕事を取り巻くさまざまな場面で困難さを感じることがあります。
- ストレスによる体調不良や転職を繰り返すことで、働く意欲が失われてしまうことがあります。



## 仕事の選び方（特性理解）

発達障害の特性によって、特定の業務や作業がどうしても苦手なことがあります。自分の特徴を理解していないと失敗を重ねやすくなります。自分の特性を知り、苦手を避けて得意を活かせるような仕事選びも大切です。



## 仕事の選び方（雇用形態）

発達障害の特性上、一般企業での勤務に負担が大きい場合は、障害者手帳を取得し障害者雇用での採用に挑戦することができます。

自分の苦手な面を会社側に理解してもらった上で、できる範囲の働き方を相談していくことができます。仕事に関することを専門的に支援してくれる機関もあります。

### 障害者雇用

障害者雇用促進法では、一定規模以上の企業団体に対し、従業員の約2%以上障害のある人を雇用するよう義務付けられています。

障害者雇用では、障害があることを理解した上で雇用されるため、障害による特性や体調などへの配慮が受けやすくなります。一方で雇用機会に限られたり、給与面などの条件が低くなることもあります。障害者雇用のメリットやデメリットと、本人のニーズを比較して検討していくことが望ましいでしょう。

※障害者雇用で採用されるには、障害者手帳を取得している必要があります。



## 働き方に関する制度、相談先

- 障害者手帳の取得
- 就労継続支援事業所の利用
- 企業での障害者雇用
- ハローワーク
- 障害者職業センター
- 障害者就業・生活支援センター



## 発達障害の理解

発達障害は目に見えないため、自分でも、周囲からも理解されにくい障害です。発達障害の診断を受けることは、誤解や理解不足の軽減につながります。

### ヘルプマーク



発達障害など配慮や援助を必要としていることが外見からは分かりにくい場合に、周囲に配慮を必要としていることを知らせることで、援助が得やすくなることを目指して作成されました。お住いの市町村や、県障害福祉課などで配布されています。



## 二次障害への対応

発達障害の特性について周囲の理解がないと、失敗や叱責によって傷つく体験が続いてしまいます。そうした経験が重なると、精神的な崩れや問題行動等につながる可能性があります。誰でもうまくいかないことが続くと自暴自棄になることはありますが、発達障害の人の場合は、その理解のされにくさによって傷つく可能性が一段と高くなります。

- 発達障害の方の困りごとや苦手さは、人それぞれ異なります。その人が困っていることを知ることが第一歩です。
- 感じ方や考え方の違い、できないことを「努力不足」と決めつけず、その背景にあるものを探ってみましょう。
- 発達障害に関する相談先や、診断が可能な医療機関を活用しましょう。



## 医療機関を受診するときは

現在お困りの様子だけでなく、小さい頃からのご様子やエピソードなどが大切な情報になります。母子手帳や当時の成績表を持参したり、出来事をメモにまとめるなどの準備があるとスムーズな診察につながります。

※県内で発達障害の診察が可能な医療機関の一覧は、「秋田県発達障害支援ハンドブック」に掲載されています。このハンドブックは、ふきのとう秋田のホームページ【<https://airc.or.jp/fukinotou/f-top.html>】にも掲載しています。





本書は、発達障害の主な特性のほか、特性の現れ方が周囲の環境や対応によって大きく変わることなどを、皆さんに正しく知って頂きたいという目的で作成いたしました。当事者やご家族、支援者など多くの方にとって、発達障害を正しく理解するための一助として活用頂けると幸いです。

※本書で紹介している特性は一例です。また、発達障害でない場合も同様の言動がみられることがあります。



### 公式 LINE のご案内

- ふきのとう秋田の主催研修等が案内されます。
- ふきのとう秋田からの発信専用で、返信はできません。

【作成・お問合せ先】

秋田県発達障害者支援センター

**ふきのとう秋田**

〒010-1409 秋田市南ヶ丘 1-1-2

TEL.018-826-8030

秋田県発達障害者支援センター

# ふきのとう秋田

〒010-1409 秋田市南ヶ丘 1-1-2

TEL.018-826-8030