

## 発達障害

「発達障害」とは、脳の機能的な問題が関係して生じる疾患であり、日常生活、社会生活、学業、職業上における機能障害が発達期にみられる状態をいいます。特に大人になってから発見されることが多い、「自閉スペクトラム症」と「注意欠如・多動症」について、その特性や本人及び周りの工夫等について紹介しようと思います。



### ■ 起因

発達障害は、生まれつきみられる脳の発達の違いによるものです。本人のやる気や努力不足、保護者の育て方などにより起因するものではありません。

### ■ なぜ大人になって気付くのか？

発達障害は生まれながらの脳の働き方の違いなので「大人になってから発達障害になる」というわけではありません。多くの場合、発達障害の特性は幼少期から現れますが、その頃は、その特性を個性の一つとして捉えられたり、周囲からのフォローがあるため、本人も周囲の人も発達障害と気付かずに大人になることも少なくありません。

しかし、社会人になると人間関係は複雑になり、いろいろな人とやりとりをしなければならなくなります。相手の表情や空気を読み取ったり、周囲に合わせて行動するなど、高度なコミュニケーション能力や社会性を要求されるようになります。このようなときに、潜在的に持っていた発達障害の特性が浮かび上がり、人間関係や仕事で躓いてしまい、初めて発達障害と気付くケースがあります。



### ■ 種類

種類	自閉スペクトラム症	注意欠如・多動症
短所	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人の気持ちを理解することが苦手</li> <li>・非言語的なサイン（表情・目配せなど）を読み取ることが苦手</li> <li>・興味のあることを一方的に話し続けてしまう</li> <li>・見通しの立たない状況では不安が強い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・整理整頓がうまくできない</li> <li>・人の話をしっかり聞くことが苦手</li> <li>・スケジュールの先延ばしや遅刻をしやすい</li> <li>・気が散りやすく集中できない</li> </ul>
長所	<ul style="list-style-type: none"> <li>・関心のあることには集中力を発揮できる</li> <li>・筋道をたてた論理的な思考ができる</li> <li>・行動に表裏がなく、誠実</li> <li>・一つのことをコツコツ集中して行う</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・様々な話題を提供でき、自分が話すのは得意</li> <li>・短時間であれば集中して取り組むことができる</li> <li>・行動力や決断力がある</li> <li>・変化と混乱を楽しみながら、取り組むことができる</li> </ul>

発達障害の特性は、環境と相互作用によって短所になることも長所になることもあります。苦手なことは工夫することによって生きやすくなることもあり、得意なことでは大きな力を発揮する人も多いです。

## ■二次障害

自閉スペクトラム症や注意欠如・多動症等の発達障害における二次障害は、必ずしも発達障害の方全員が発症するわけではありません。周囲の理解や適切なサポートを受けられ、本人が意識して生活を工夫することで二次障害を回避できることがあります。そもそも発達障害を持っている方は、子どもであれば症状が分かりやすいと言われていますが、大人の場合は自分も周りも発達障害だと気付かずに、なんとなく生きづらさを感じて生活している方も多くいます。大人の発達障害の場合、この二次障害の発症をきっかけとして、実は発達障害だったと診断されることも少なくありません。

	疾患・症状
内在化障害	・うつ病、抑うつ状態 ・適応障害、不安障害、対人恐怖症 ・心身症、自律神経失調症 ・自己肯定感の低下 等
外在化障害	・行為障害 ・暴力、暴言 ・感情不安定、自傷 ・他者に対する敵意、攻撃性 等



## ■本人の工夫・改善のポイント

- 些細なことでも必ずメモを取る
- できるだけ一対一、できれば窓口となる人を限定して、対面で指示をしてもらう
- 図やイメージ、フローチャートなどを使った自分流のマニュアルを作る/作ってもらう



## ■周りのサポート

- 口頭ではなく、メモやメールなどの「文書」でひとつずつ伝える
- 一度に多くのことを頼まない、指示内容を急に変更しない
- 締め切りや約束には前もって声をかける
- 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）



【参考文献】 大人のASDとの向き合い方とは？特徴と働きやすくするための工夫を解説【公式】うるおいクリニック | 精神科・心療内科  
[東京新宿駅徒歩3分] (uruoi-clinic.jp) (<https://uruoi-clinic.jp/asd/adult-asd/>)  
大人の発達障害 | NHK 福祉ポータル ハートネット (<https://www.nhk.or.jp/heart-net/hattatsu-otona/about/why.html>)  
大人になって気づく発達障害 ひとりで悩まず専門相談窓口にご相談を！ | 政府広報オンライン (gov-online.go.jp)  
(<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202302/1.html#firsSection>)