

2021年度 家族のための勉強会

# 発達障害とは

～困り感の理解を深めてみませんか？～

2022年2月18日 小児療育相談センター 診療相談部 心理 松木千津  
安達聡子

# 【本日の内容】

1. 発達障害ってなに？
2. 主な発達障害の種類
3. 発達障害を持っているとどんなかんじなのか
4. 困り感とは？
5. エピソードから考える
6. まとめ

# 1. 発達障害ってなに？

発達障害は、生まれつき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。そのため、養育者が育児の悩みを抱えたり、本人が生きづらさを感じたりすることもあります。

発達障害があっても、本人や家族・周囲の人が特性に応じた日常生活や学校・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、日常生活の困難を軽減させたりすることができます。

(引用文献)

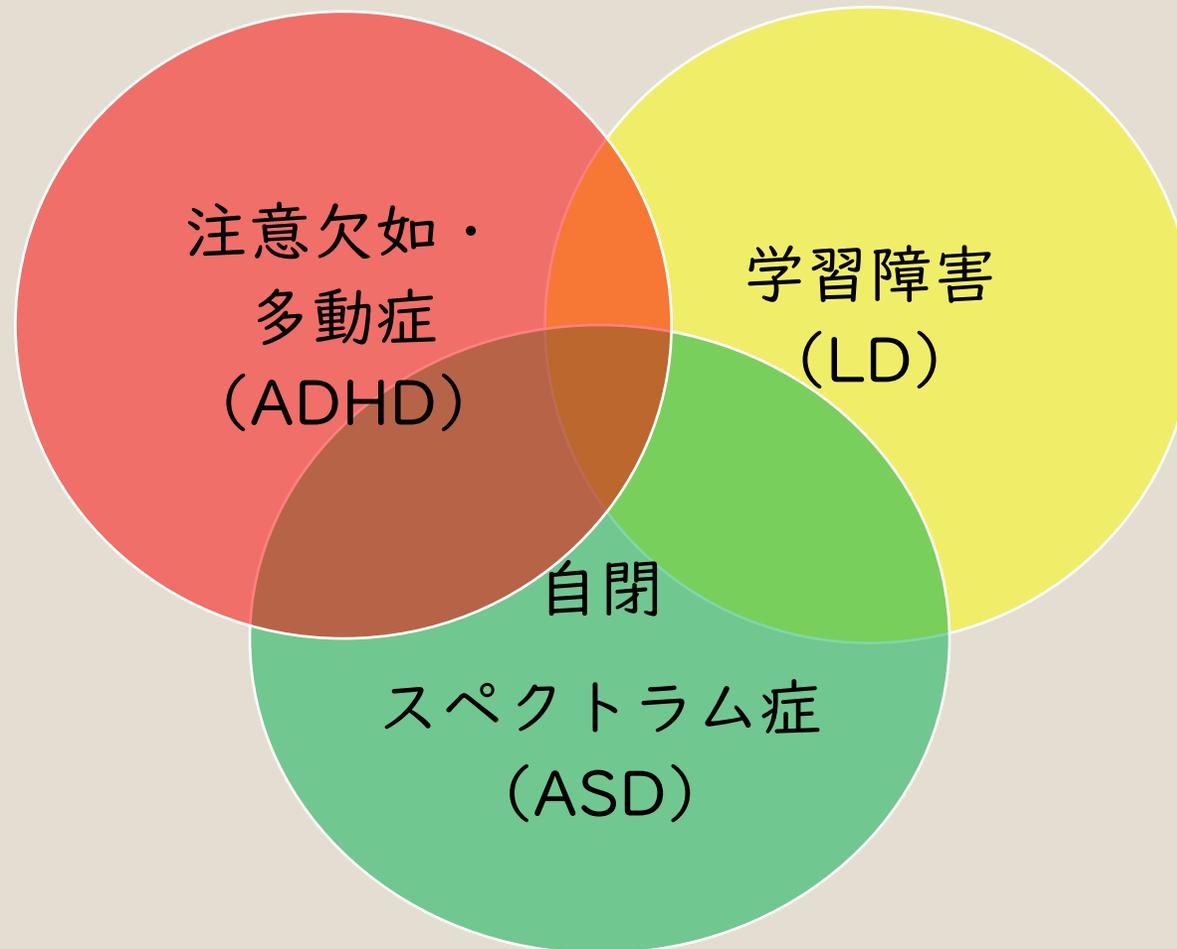
厚生労働省 知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス

[https://www.mhlw.go.jp/kokoro/know/disease\\_develop.html](https://www.mhlw.go.jp/kokoro/know/disease_develop.html)

# 【本日の内容】

1. 発達障害ってなに？
2. 主な発達障害の種類
3. 発達障害を持っているとどんなかんじなのか
4. 困り感とは？
5. エピソードから考える
6. まとめ

## 2. 主な発達障害の種類



# 自閉スペクトラム症 (ASD)

- ・ 社会的コミュニケーションの弱さ
- ・ こだわりの強さ

# 自閉スペクトラム症 (ASD)

## ～社会的コミュニケーションの弱さ～

視線があいにくい

相手の聞きたいこと  
について答えない

関係性を見ながら  
行動を調整すること  
が難しい

周りの雰囲気  
を適度に読むことが  
難しい

他の人が感じている  
気持ちに  
共感しにくい

会話がずれてしまう

# 自閉スペクトラム症 (ASD)

## ～こだわりの強さ～

習慣やパターンへの  
過度のこだわりがある

柔軟に考える  
ことが苦手

変化が苦手で  
臨機応変に  
対応しにくい

特定のことに  
詳しい

音・皮膚感覚・匂い  
などの敏感さ  
あるいは鈍さ

# 注意欠如・多動症（ADHD）

- ・不注意
- ・多動性及び衝動性

\*不注意、多動性・衝動性が持続的に見られ、生活のさまたげとなっているもの

# 注意欠如・多動症（ADHD） ～不注意～

細かいところまで注意を  
向けることが出来ず  
ミスをしてしまう

活動中に注意を  
持続させることが  
出来ない

日々の活動で忘れっぽい

活動に必要なものを  
なくしてしまう

# 注意欠如・多動症（ADHD）

～多動性・衝動性～

じっとしてられない

思いついたらすぐに行動する

しゃべりすぎる

待ってられず他の人の行動  
を妨害する

# 学習障害（LD）

- ・ 文字を読むことの困難さ
- ・ 書字の困難さ
- ・ 数学の概念の理解、計算を習得することの困難さ

\* 知的障害・非矯正視力または聴力などの影響ではない。

# 学習障害 (LD)

単語を間違っ  
て読む

一桁の足し算をする  
時に、指を折って  
数える

文字を正確に書けない

# 【本日の内容】

1. 発達障害ってなに？
2. 主な発達障害の種類
3. 発達障害を持っているとどんな感じなのか
4. 困り感とは？
5. エピソードから考える
6. まとめ

発達障害の特性を持っているとどんな感じなのか…①

やってみましょう

「お花を描きましょう」

発達障害の特性を持っているとどんな感じなのか…①

やってみましょう

「もっとちゃんとした  
お花を描きましょう。」

# 発達障害の特性を持っているとどんな感じなのか…①

最初に「お花を描いてください。」と言われた時の気持ちと、次に「もっとちゃんとしたお花を描いてください。」と言われた時に感じた気持ちの違い。

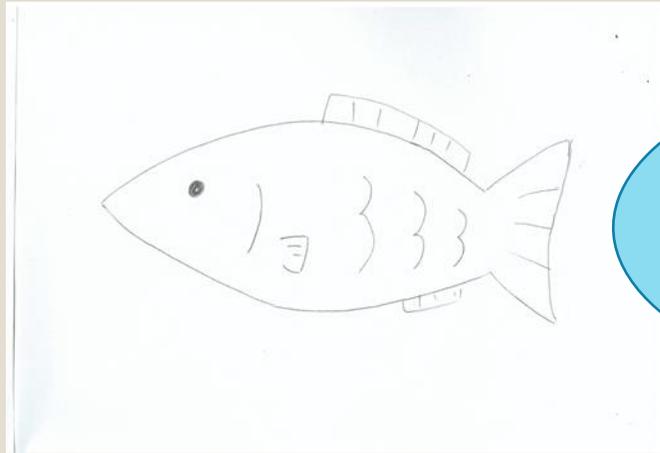
ちゃんとか～。  
どうしようかな？

は？  
意味わかんない。

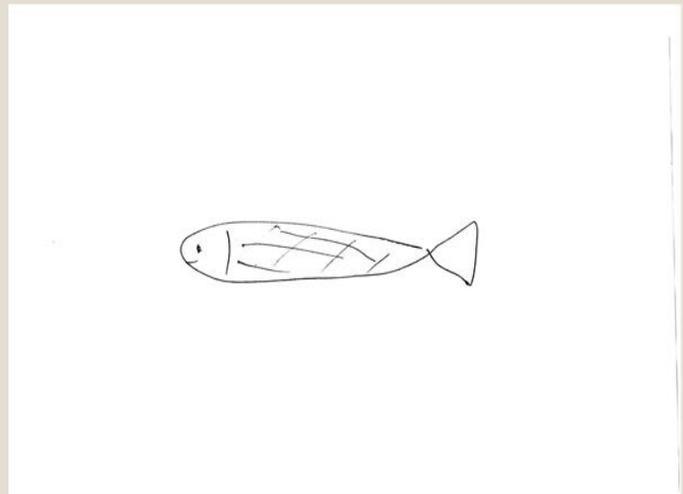
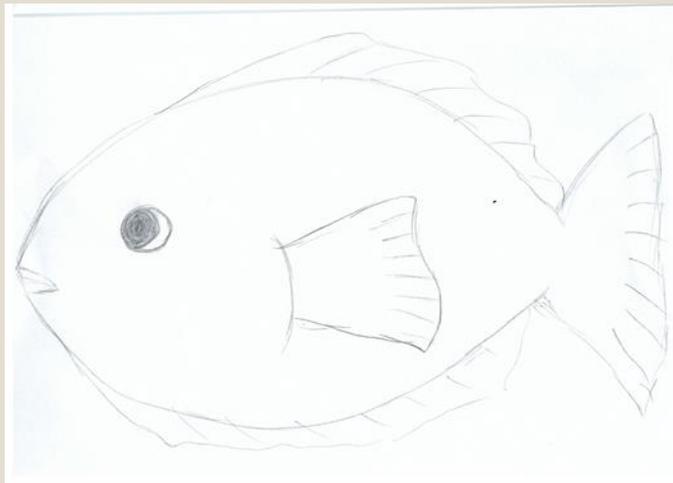
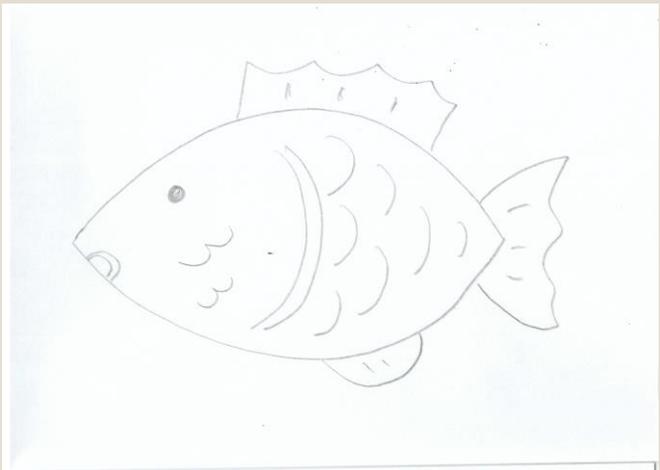
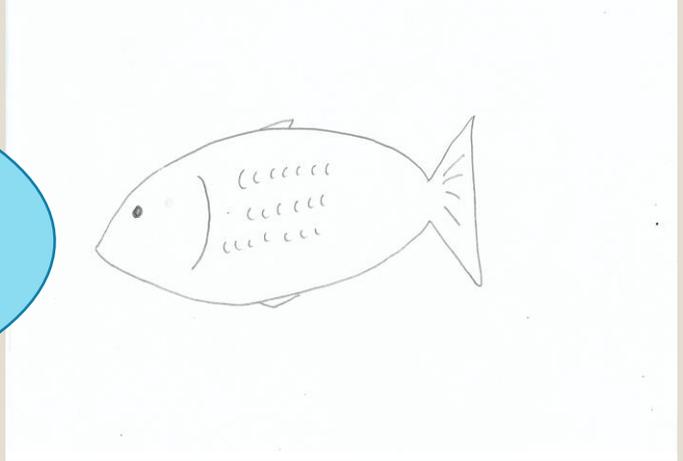
え？ちゃんとして、  
これ以上どうしたら  
いいの？

戸惑ったり、悩んだり、  
いら立ったり、しませんか？

# 発達障害の特性を持っているとどんな感じなのか…①

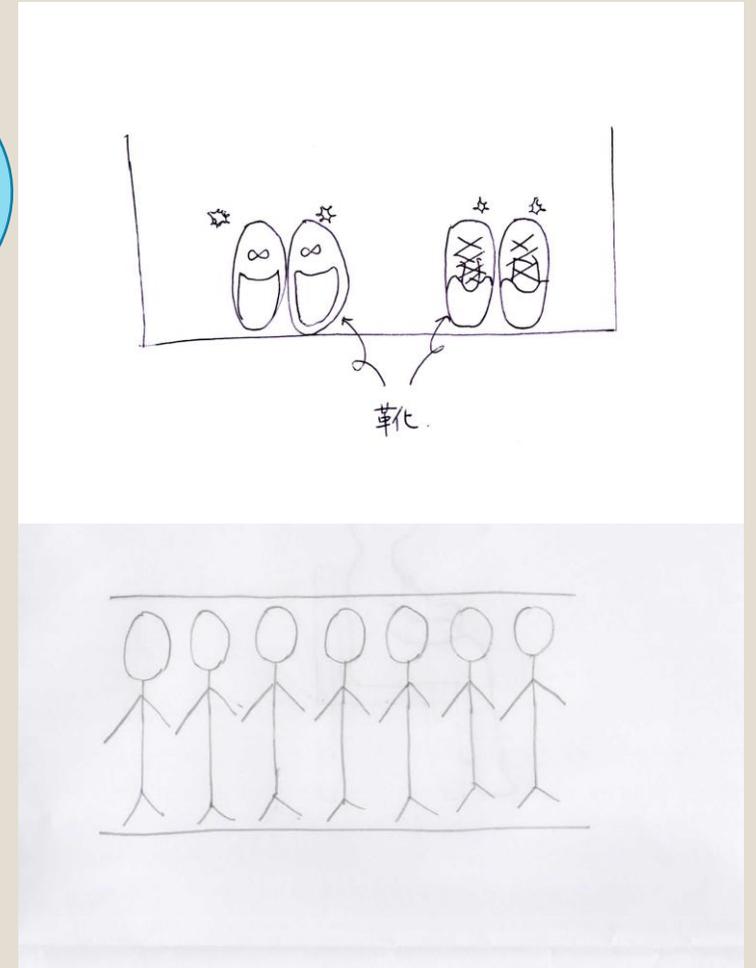
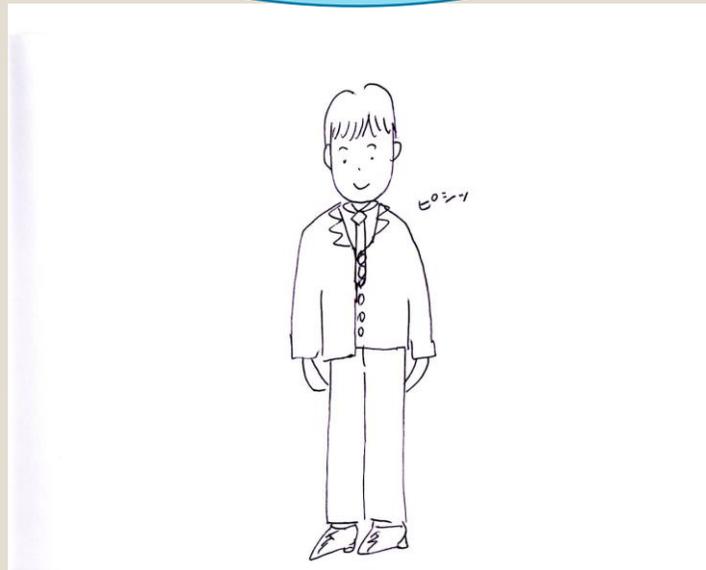
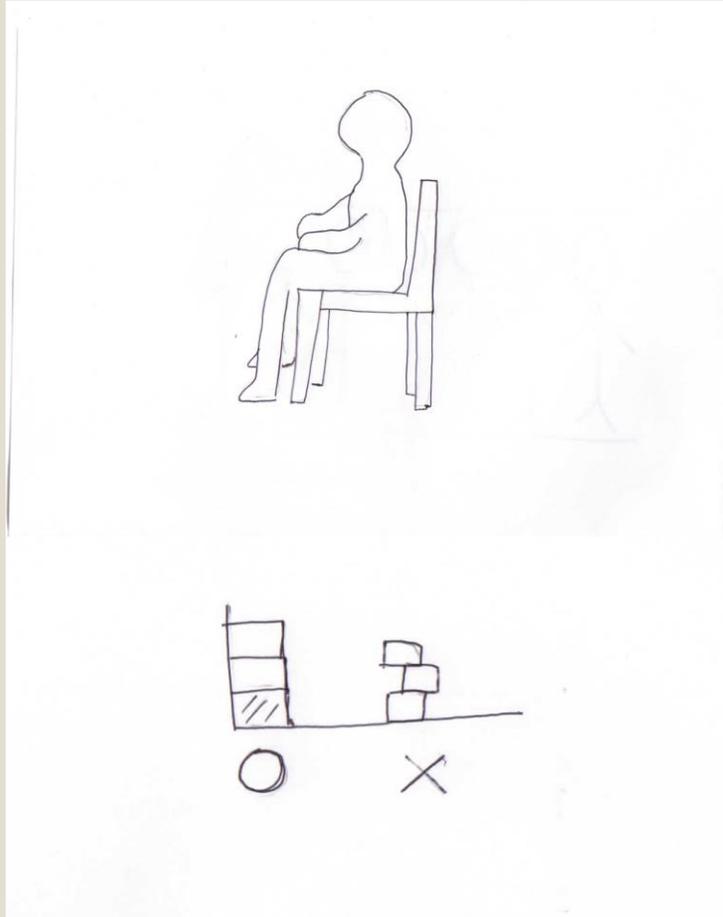


“魚”を  
描いてください



# 発達障害の特性を持っているとどんな感じなのか…①

“きちんと”という言葉を絵に描いてみてください



# 発達障害の特性を持っているとどんな感じなのか…①

「魚」は多くの人々がだいたい同じイメージを持っている。

「きちんと」は人によって、持つイメージが異なる。

「魚」は水の中にいても、釣竿で釣られている状態でも、同じ形のままである。

「きちんと」は言葉が使われる状況によって、状態が変化する。

# 発達障害の特性を持っているとどんな感じなのか…①

【抽象的な言葉はとてもあいまいである】

「ちゃんと座りなさい」「きちんと挨拶しなさい」「早く準備しなさい」  
「いい加減にして」などなど…

→その都度の状況・個人の価値観によってその質は変わる。

大切なことは、

具体的にどうしたらよいかを目で見て分かるようにしたり、  
言語化すること。

# 発達障害の特性を持っているとどんな感じなのか…①

例えば…

「早く準備しなさい」

→ 「〇時までには洋服を着て玄関に来て。」



「大きい声を出すのはいい加減にして」

→ 「声を出すのは終わり。」



「きちんと挨拶しなさい」

→ 「相手の目を見ながら声を出して。」



「ちゃんと座りなさい」

→ 「お尻を椅子に着けて背を伸ばして。」



# 発達障害の特性を持っているとどんな感じなのか…②

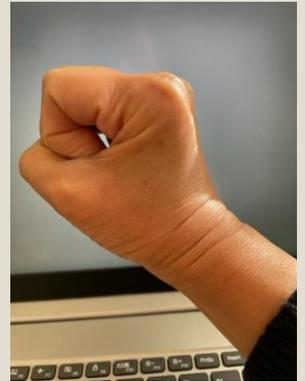
手元にA4サイズの紙がある方は、指一本が入るくらいの細さに丸めてください。

紙がない方は両方の掌を使って望遠鏡のような筒の形を作ってください。

穴はなるべく小さく作ってください。

画面を穴からのぞいて下さい。その状態のまま動かさないでください。

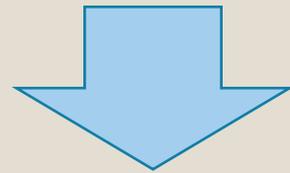
画面が切り替わりますよ。





# 発達障害の特性を持っているとどんな感じなのか…②

部分に注目する一方で  
全体をまんべんなく見ることができない。



視覚情報処理が得意と言われていても、  
視覚情報の処理は意外と大変。

# 発達障害の特性を持っているとどんな感じなのか…③

【利き手と反対の手でペンを持ち、字をなぞってみましょう】

道

小さいサイズと大きいサイズで、なぞった時に違いがあるはず。  
不器用さがあると、小さいサイズでは  
スムーズになぞれないだろう。

道

# 発達障害の特性を持っているとどんな感じなのか…

## 【不器用さがある場合の工夫は？】

- ・鉛筆、シャープペンシルを使いやすいものにする。
- ・ばね付きのはさみ
- ・書きやすいノート
- ・スマホの活用（メモ機能・写真・音声入力）

# 【本日の内容】

1. 発達障害ってなに？
2. 主な発達障害の種類
3. 発達障害を持っているとどんなかんじなのか
4. 困り感とは？
5. エピソードから考える
6. まとめ

# 困り感とは？

「困り感がある」とは言うが、ご家族とご本人では困っていることが、違う場合がある。

それぞれの困り感を調べてみると、何が見えてくるだろう。

# いままでと同じようにできなくて不満

## ご家族の困り感

- ・コロナの影響で今までと同じように余暇を楽しめなくなった。
- ・少し形は変わったけど許せる範囲で活動できている。
- ・コロナ前と同じようにできないからといって不機嫌になるのはおかしい。

## ご本人の困り感

- ・自分にとって満足できる遊び方があるが、コロナの影響で減らさなければいけないのが嫌。
- ・減らしてしまうと押さえておきたい“ツボ”から外れてしまうのでやっても気持ちよさを感じない。

# 手が出てしまう

## ご家族の困り感

- ・ 不快さが増すとすぐに手が出してしまい、相手にけがをさせてしまうのではないかと心配。
- ・ 手を出す前に、別の方法で伝えることができるといいのだけれど。

## ご本人の困り感

- ・ 不快な気分さらされているが周りに伝わらない。
- ・ 自分の気持ちを、相手が分かるような方法を使って伝えることができない。

# 姿勢をよくすることができない

## ご家族の困り感

- ・姿勢が悪いと目も悪くなるし、きれいに字が書けないし、いいことがない。そのことを何度伝えても言うことを聞かない。

## ご本人の困り感

- ・姿勢の悪さを注意されて窮屈。
- ・正しい姿勢を取れと言われても、言われたとおりにやろうとすると、勉強に集中できなくなる。

# 遅刻してしまう

## ご家族の困り感

- ・周りの人に迷惑がかかるし、本人が損をするのに、平気であることに困っている。

## ご本人の困り感

- ・特に問題にならないので困っていない。でも、お母さんからいろいろ言われることが困る。

# お金の計画的な使い方ができない

## ご家族の困り感

- ・お金をあるだけ使ってしまう。
- ・計画的に使うようにしてほしい。
- ・そのためには、我慢も必要なのに我慢をしようとしなない。

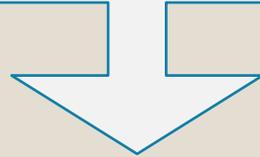
## ご本人の困り感

- ・計画的な使い方ではないけれど自分の自由になるお金だから好きに使っていいじゃないかと思うのに、親にうるさく言われて困る。

# ご家族とご本人の困り感の違い①

困っている状況は同じでも、ご家族とご本人の困っているポイントが違うかもしれない。

こんなときどうしたらいいだろう？



発達障害の特性から状況整理をして考えてみる。

## ご家族とご本人の困り感の違い②

ご家族は将来のことを考えて「このままでは困るなあ」と感じ諭しても、ご本人は全く困っていないかもしれない。

こんなときどうしたらいいだろう？



ご本人が実感することで考えが変わることがある。

例えば…「アルバイトで遅刻してお給料が減ってしまって困った。

遅刻しないために朝起きるための工夫をしよう。」

何かのきっかけで実感を持つことができ、気づくことがある。

そのタイミングが来るまでご家族は辛抱よく待つことも必要。

# 【本日の内容】

1. 発達障害ってなに？
2. 主な発達障害の種類
3. 発達障害を持っているとどんなかんじなのか
4. 困り感とは？
5. エピソードから考える
6. まとめ

# エピソード①

## シングルフォーカスと 暗黙の了解



## エピソード②

逆の意味でのシングルフォーカス

視点の当て方のかたより

## エピソード③

「今何が大事か」が違うため  
話がずれる



## エピソード④

オープニングエスチョン と  
クローズドクエスチョン

# エピソード⑤

「忘れないための工夫!？」

あれこれ...



# エピソード⑥

感覚過敏



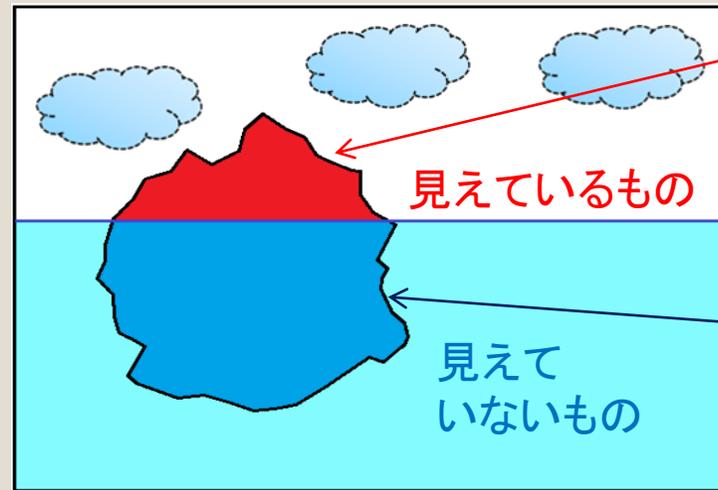
# 【本日の内容】

1. 発達障害ってなに？
2. 主な発達障害の種類
3. 発達障害を持っているとどんなかんじなのか
4. 困り感とは？
5. エピソードから考える
6. まとめ

# 冰山モデルで考えてみる

【冰山モデルとは？】

目に見えているもの（行動）  
にはその行動を取るに至った  
水面下にある見えていないもの  
（原因）がある。  
そこに目を向けてみる。

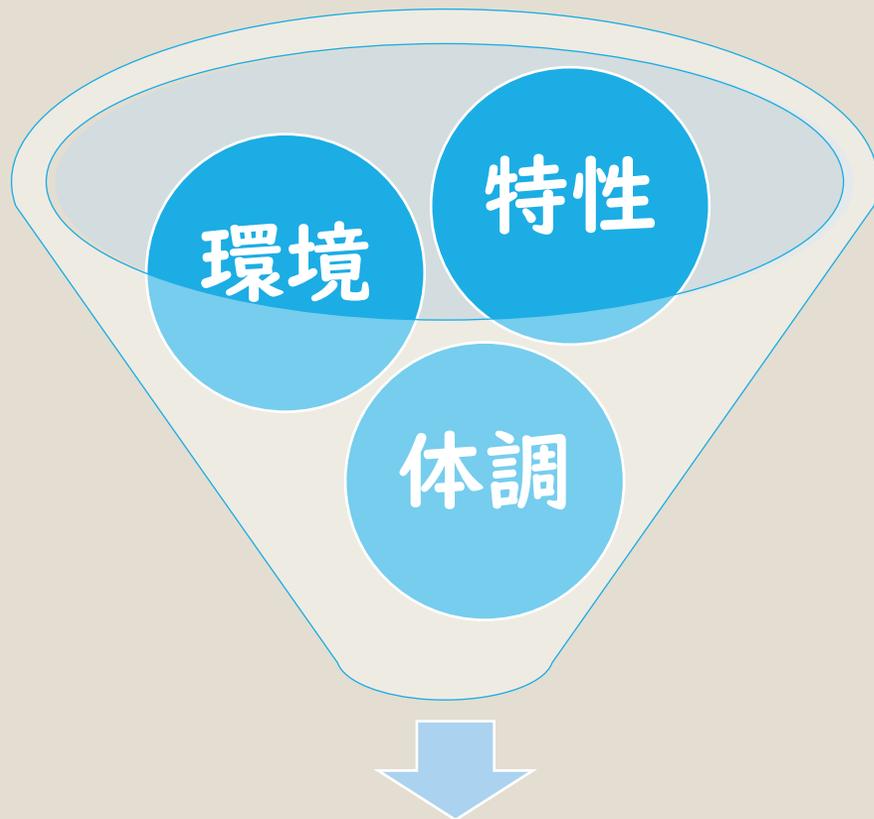


## 行動

- ・パニックを起こす。
- ・暴言を吐く。
- ・教室から出ていく。  
など

## 原因

- ・嫌だと思ってもそれを  
言えない。
- ・納得できていない。
- ・耐えられない音が聞こえた。  
など



目に見える行動

特性

対人コミュニケーション  
不注意・衝動性 等

環境

日常生活の安定の度合い  
等

体調

睡眠・食欲・身体健康度  
気持ちの安定度 等

気になる行動が見られた時は、「特性・環境・体調」の状態はどうかを分析してみると見えてくるものがあるかもしれない。

# 大切にしたいこと

ご本人の発達特性を、知ること。

ご本人がご自身の発達特性を知り、理解するためには、ご本人が何らかのやりにくさや違和感を持っていることが前提になる。

まずは、ご家族が発達特性を知っておくことが大事。

そうすれば、ご本人が何らかのやりにくさや違和感を持った時に、ご家族から伝えることができる。

# 大切にしたいこと

発達特性を知るだけでは理解を深めることは出来ない。

ご本人の持つ具体的な特徴を整理する。

具体的な特徴については、「良い・悪い」で整理しない。

具体的な特徴はどんなものか、どんな場面で出やすいかを知る。

\*上記のように「特徴そのもの」と「特徴が見えやすい状況」を整理することで、対処の仕方が見えてくることもある。

# 大切にしたいこと

ご本人の特徴が見えてきたら、どのように考えれば生活のしやすさが増すか、どんな工夫があるかを整理する。

様々な工夫をするためには、ご本人が何に興味を持っているのか、どんなことが好きなのかを見つける。

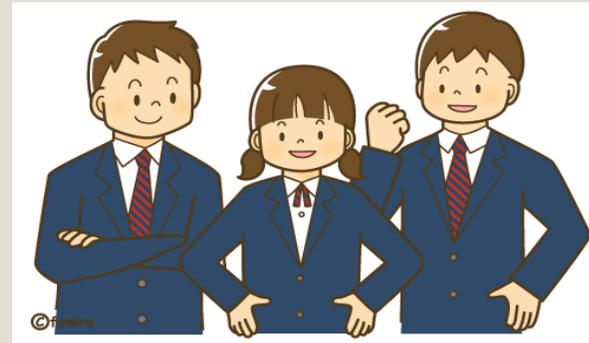
ご本人の興味関心や好きな事柄を使って、様々な工夫をしたり、コミュニケーションを取る時の材料にする。

# 大切にしたいこと

ご本人の実年齢とともに考え方をアップデートする。



小学生



中高生以上

年齢が変わるごとに、考え方・接し方・大切なことは変わる。  
療育機関・医療機関で受けたアドバイスは一生ものではない。  
その都度アップデートしていく必要がある。

# ちょっとと思うこと（その1）

ご本人自身が、日常生活の中の些細なことから

「自分で選ぶこと。」  
「自分で決めること。」

を経験してほしい。

自分の意思で行動することを実感してもらいたい。

# ちょっと思うこと（その1）

例えば…

- ・ 家庭のなかでの役割がある。
- ・ 作業で必要な部品が足りなかったのので、スタッフに部品が足りないことを伝えることができる。
- ・ 外出時に行きたい場所を自分で選ぶ。
- ・ 自分が食べたいものを数種のものから一つ選ぶ。
- ・ ご家族に勧められても“いらない”と意思表示できる。
- ・ 自分の気持ちをリセットできる方法を知っていて、実行できる。

## ちょっとと思うこと（その2）

「誰かに相談できる人は相談をする。」

「相談が難しい人はご家族やそれ以外の人でご本人を分かってくれる人を見つけておく。」

ことが大切であるということを知ってほしい。

意外と知らない、気づいていないことがある。

# ちょっと思うこと（その2）

例えば…

- ・学校の授業では自分で考えなさいと言われていた。社会人になっても、分からないことがあっても相談せずに自分で考えて対処していたら注意された。
- ・学生時代は休まずに通うことは高く評価されることだった。だから仕事を始めても、休みを取らずに頑張っていた。でも有給休暇を使って積極的に休むことは良いこととされていた。知らなかった。

→学校時代のルールと社会人のルールの違いに気づいていなかった。  
気軽に相談できていれば問題にならなかったかも。

# ちょっとと思うこと（その2）

例えば…

- ・作業所から帰宅したらとても荒れていた。作業所からの連絡帳に日中作業でうまく行かなかったという報告は受けていなかった。家庭での様子を職員に報告すると、職員から「この日は作業のやり方を変えた。はじめは作業スピードは遅かったが特に問題なくこなしていた。しかし、何らかの負担があったのかもしれない。帰りはいつもよりも声を出していた。」と言われた。

→ご家族だけでは分からない何かがあるかもしれない。ご本人のことを分かっている人に聞いてみると何かが見えてくる。

# これからについて

- ・不確実な世の中をどう生きるか。
- ・「見通しを持つことが大事」とは言うけれど、見通しが立たない世の中でもある。
- ・学生時代は見通しが立てやすいが、社会人になると見通しが立ちにくくなってくる。
- ・目標を持つことは大切。一方で、目標が達成できないこともある。それを理解した上で進んでいく必要があるそう。

# これからについて

- ・ 「失敗しない人生」はない。失敗はどうしてもしてしまう。
- ・ 「失敗」ではなく「イメージしていたことと違うコースをたどっている」と考えてみるようにする。
- ・ イメージしていたことを実現することが難しいと分かったら起動修正をして、違うコースをたどることを選べばよい。
- ・ 軌道修正するために何が必要かを考えるようにする。
- ・ そのためには、日ごろから複数の選択肢を意識できるような暮らしをする。

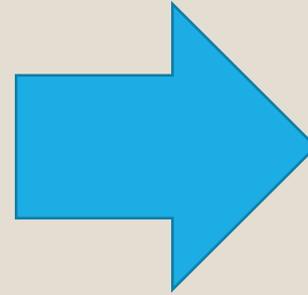
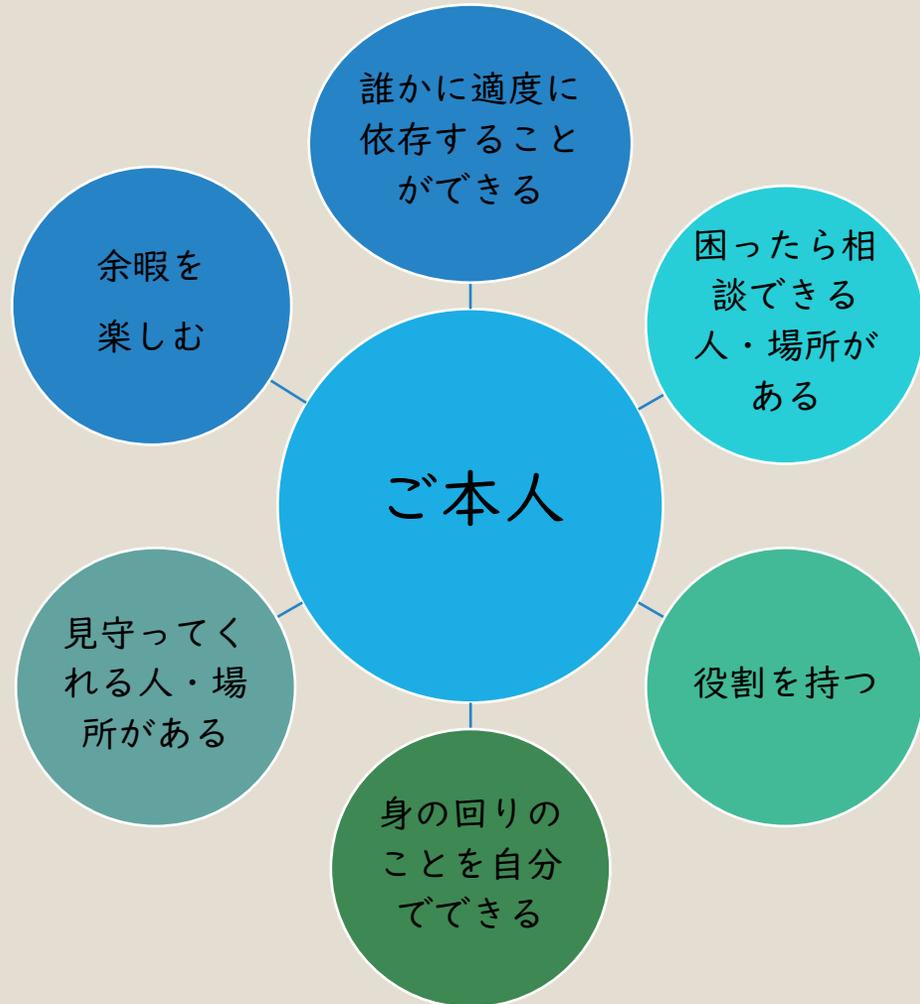
# これからについて

- ・進む道は一つだけではなくて、いろいろな選択肢がある。既定の枠組みにとらわれすぎないことも大事。
- ・ご本人が主体的に行動することの大切さや気持ちよさを知る。
- ・周囲の人は、ご本人を見守り、必要な時に手助けできるように準備をしておく。

# これからについて

- ・ 「これをしていればもう大丈夫。もう安心。」というゴールはない。
- ・ 試行錯誤しながら日々の生活を送っていく。
- ・ ご本人やご家族だけで試行錯誤するのではなくて、相談する、あるいは理解してくれる人や場所を見つけておくことが大切。
- ・ 一人で生きて行けることが自立ではない。いろいろな人に頼っていくことが大切。
- ・ まずはご家族から、いずれ他の「誰か」や「場所」が見つければ…。

# これからについて



生きづらさを減らして  
本人らしい  
生き方を見つける

# 最後に…

- ・ 発達障害の特徴は、脳の機能障害と言われている。
- ・ 障害だから変わらないのではなく、  
経験によって、何歳になっても成長することはある。
- ・ 発達障害の特徴を知ることによって、暮らしやすくする工夫を考えやすくなる。
- ・ さらに大切なのは…。

# まとめ

ひとりで考えるよりも、  
みんなで考える方が、  
アイデアは、  
たくさんわいてきます。  
一緒に考えていきましょう。

