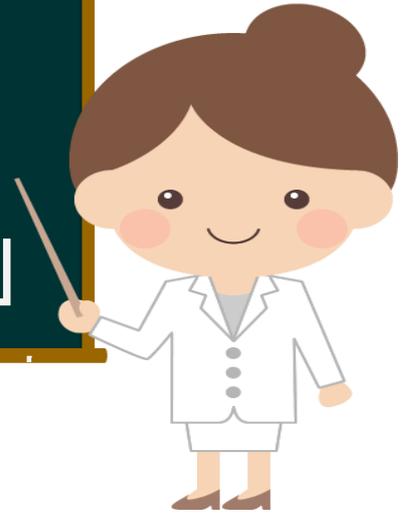


今回は、

「おとなの

発達障害 2」



皆さま、こんにちは！

良く受けるご相談の中に、自分は「発達障害」なのではないか？というご相談や、

「あの人は発達障害なのでは??」

が少なくないため、前回より「おとなの発達障害」をテーマに取り上げた所、今までにないくらいの反響を頂き、皆さまの関心が高いことを実感しております。



復習となりますが、発達障害とは、**広汎性発達障害**(自閉症、アスペルガー症候群等)、**学習障害**、**注意欠陥・多動性障害**等、**脳機能の障**

害を指し、これらを総称して、「**広汎性発達障害**」

とも呼び、生まれつき持っている脳の性質や働き方、その後の発達の仕方に偏りがあることで起こる言語や行動、情緒などの特性となります。

「おとなの発達障害」で多いのが、

***自閉症スペクトラム症(ASD)**

***注意欠陥多動症(ADHD)**

とされています。

これは単独で出ることもあれば、複数の症状とし

て出ることもあります。

ではなぜ「おとなになってから」このような状況になるのでしょうか？

- ・ 子供の頃には特性が個性と捉えられる傾向が高い
 - ・ 教育現場や生活環境の中でサポート体制が整いやすい
- 等が考えられるようです。

しかし、大学進学や、就職などで社会人となって働くようになると、

- ・ 人間関係の複雑化
 - ・ 周囲との円滑なコミュニケーションを求められる
 - ・ 作業や仕事に合わせたスケジューリング
 - ・ 計画性を持った進行や対応
- など複雑さが高度になります。

ASD や ADHD の方は、「臨機応変」とか「適当に」ということが苦手です。

どう対応して良いのか分からなくなり、生活環境が悪くなりやすくなってしまいます。

こうしたことが日常生活の中で頻回に起きることで、生きづらさなどを自覚された方が心療内科などを受診して「初めて」ご自身が、診断名のつく特性を持っているということに気づかれる、となります。

大人の ASD では、知的能力の高さ、社会的スキルを今迄の学習で身に付けていることが多いため、見逃されがちです。

その一部をご紹介します。

< 大人の ASD 見逃されポイント >

- ① 相手の表情や身振り(非言語部分)などから、その方の気持ちを汲み取れない
- ② 悪気はないが、その言動で相手を不快にさせてしまったり、怒らせてしまうこともある
- ③ 「適当」「曖昧」が苦手のため、やり過ぎてしまう、やらなさ過ぎてしまうなど極端なことが起きやすい
- ④ 相手との会話がかみ合わない、一方向コミュニケーション
- ⑤ 興味があることだと夢中に話過ぎてしまう

等です。

このように記載していくと「欠点」の様に思われるかもしれませんが、時にはこうした特性が「強み」になることもあります。

- *ルールを守る真面目さと細かさ
- *行動に裏表がなく誠実
- *視覚的、聴覚的記憶が優れている
- *特定分野に関する知識が豊富
- *決められたことをコツコツ集中して作業が出来る

今は著名人がご自身の ASD について公表をしたり、社会の中でも多様性という側面からこれらの特性を持つ方々と、どのように対処すれば、社会生活が円滑にお互いに負荷がかかりにくくなるか？という研究も盛んです。

一部をご紹介します。

① 抽象的表現を避ける

- 「適当にまとめて」、や「後で片付けてくればいいから」、などの指示は解釈に幅があり混乱を招きやすいため注意しましょう。
- 「〇時までには仕上げ、課長に提出してください」など「具体的」な場所や時間を伝えましょう。

② 視覚的なツールの活用

- to do リストの作成
- スケジュールについてボードなどで共有

→ 作業マニュアルなどの作成

→ タスク管理の導入

本人も周囲もこうしたツールを用いることで、作業内容や進捗状況、現在地が視覚的に捉えやすくなります。



③ 失敗やミスをしてしまった場合

→ 叱責ではなく、建設的な対話が好ましい

これは ASD に限ったことではなく、「何で出来ないの?」という叱責型ではなく、「次に起こさないためにどうすればうまく行くか一緒に考える」ことが好ましいとされています。

