

大人の発達障がいとは

2024年 vol.189

発達障がいとは？

生まれつき持っている脳の性質や働き方、その後の発達の過程に違いがあり、日常生活や社会生活で困難が生じる神経発達の特性を発達障がいといいます。

子どものころの発達障がいは…

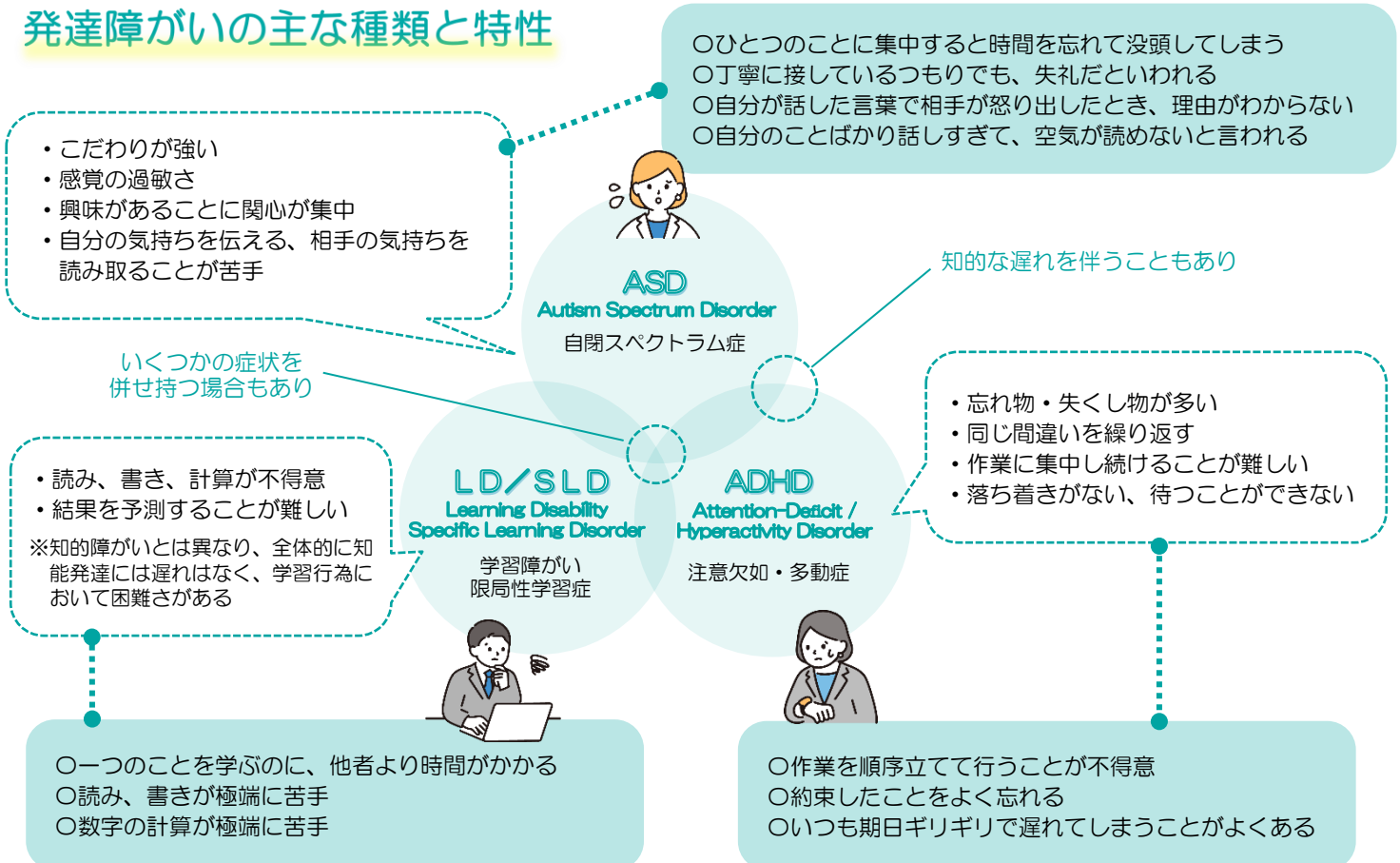
大人の発達障がいの症状は子どもの発達障がいと同じだが、子どもの頃は、周囲の方が本人の特性に合わせてフォローしていたり、本人が自身の強みによって対処できていたために、特に問題にならなかった方も多い。

大人になると…

しかし大人になるにつれて、これまでの環境への適応や対処の仕方ではうまくいかず、生活に支障をきたす場合がある。また、発達障がいによる困りごとが持続すると、不安症やうつ病などの二次的なメンタルヘルスの問題が起きてしまうこともある。

発達障がいによる困りごとに二次的なメンタルヘルスの問題が重なることで、社会的・経済的に不安定な状況に陥ってしまう可能性があるのが大人の発達障がいの特徴である。

発達障がいの主な種類と特性



※その他の発達障がいとして、吃音やチック症、発達性協調運動症などあり。
知的障がいも発達障がいに含まれる

○の項目はあくまでよく見られる特性を記載

周囲の方の接し方



発達障がいのある方への支援を考える時、特に大切なポイントがあります。

肯定的な対応を

発達障がいの方はほかの人が簡単にできることでも、うまくできないことがある。

失敗経験が多いと、課題を避けるようになったり、何事にも回避的・否定的になってしまう。

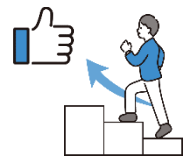
注意をする場合も努力している点やうまくいっている点をほめたうえで、どのようにすればもっとよくなるかを肯定的、具体的に伝え、本人の**成功体験**を増やす。



スモールステップによる支援

スモールステップとは目標を小さな単位まで分割し、小さな目標を達成する成功体験を積み重ねながら最終目標へと到達していく学習方法。

目標達成まで課題を細かく分け、一つずつクリアできるように手助けするのが、スモールステップの支援の考え方である。具体例としては手順を示す、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。



サポート方法

説明や指示は短い文で、順を追って、具体的に

言葉で説明するときは、短い文で一つずつ順を追って具体的にすることなどで話を理解しやすくなり、見通しがもてるようになる。

ルールをはっきりと伝える

集団内の暗黙のルールを読み取りにくい人のためにはルールをきちんと説明する。

安心できる環境を整える

人混みや大きな音、光などの刺激を苦手とする人が多くいる。そのような刺激による不快感を大きくしないよう、安心できる環境を整える。また、職場などで混乱してしまったときには落ち着くためにひとりになれる居場所や時間を設けることが役立つ。

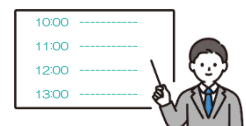
視覚的な情報提示

発達障がいの方の中には聴覚的よりも視覚的情報の方が理解しやすい方が多いと言われている。

例：作業や仕事の手順などを順番に番号を振って手順書にする

カレンダーや予定表で先の見通しを立てることができるようにする

注意点や変更点をホワイトボードに書く



自己決定・自己選択を支援する

支援は押しつけのような形ではなく、本人が自己決定する機会を保障し、自己決定する機会を設定していくことが基本となる。自己決定の力を育てるためには、困難な場面に単にこちらから支援を提供するだけでなく、必要な支援を自分で選んだり、解決法の選択肢を提示して自己決定を行ったりする経験を積み重ねていくことが大切。

支援機関

- ・大阪府発達障がい者支援センター アクトおおさか (☎06-6966-1313)
- ・大阪府 こころの健康総合センター (☎06-6691-2811)
- ・障がい者就業・生活支援センター (各地にあります)

