

保存版

# 発達障がいを 正しく 理解しよう！



やさしいまち



うつのみや

発達障がいのある人は、  
「困った人」ではなく  
「困っている人」なんです！

「一人ひとり  
違っていい」  
ことをみんなで  
理解しましょう！



宇都宮市

# もくじ

- 1 発達障がいってなんだろう? . . . . . 1
- 2 からだや心はどのように変化していくの? . . . . . 2
- 3 生活はどのように変化していくの? . . . . . 3
- 4 どんなことで困っているの? . . . . . 4
- 5 こんなふうに理解してください! . . . . . 5
- 6 こんなことでも困っています . . . . . 8
- 7 困っているみなさんへ . . . . . 9
- 8 どこに相談したらいいの? . . . . . 10



困っている方がいたら、是非とも読んでみてください!

一人でも多くの方に正しく理解してもらうことが、困っているみんなの生活を過ごしやすいにします!







# 発達障がいてなんだろう？

## ポイント

原因は、はっきりしていませんが、生まれながらの脳機能のトラブルによるものと考えられています。

親の育て方や本人の努力不足が原因で生じるものではありません。

思春期以降に「特性」と気づき、発達障がいがあることがわかります。

発達障がいは「治る」ものではなく、生涯付き合っていくものです。そして、発達障がいの特性は成長とともにその現れ方も変化します。



## 発達障がいの特性

- 言葉の発達の遅れ
- コミュニケーションの障害
- 対人関係・社会性の障害
- パターン化した行動、こだわり

知的な遅れを伴うこともあります

それぞれの特性は重なり合うことがあります。



自閉症

広汎性発達障害

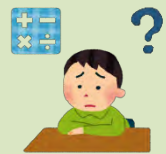
アスペルガー症候群

### 注意欠陥・多動性障害

- 不注意（集中できない）
- 多動・多弁（じっとしてられない）
- 衝動的に行動する（考えるよりも先に動く）

### 学習障害

- 「読む」「書く」「計算する」などの能力が、全体的な知的発達に比べて極端に苦手



- 基本的に、言語発達の遅れはない
- コミュニケーションの障害
- 対人関係・社会性の障害
- パターン化した行動、興味・関心のかたより
- 不器用（言語発達に比べて）



厚生労働省発行  
「発達障害の理解のために」から引用

## チェック

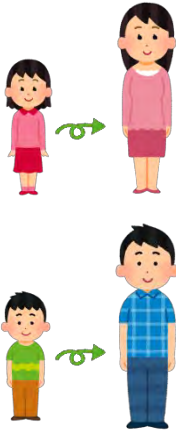
自閉症、アスペルガー症候群の基本的な特性は同じなので、これらを区別せず、1つの連続体（＝スペクトラム）とする考え方がアメリカ精神医学会により示されており、「広汎性発達障害（自閉症、アスペルガー症候群など）」を「自閉スペクトラム症」と診断する医療機関も増えています。

## 2 からだや心はどのように変化していくの？

思春期は、子どもの状態から大人の状態に移行する一生涯の中でも大きな「変化」が起こる時期です。

「からだの変化」や「心の変化」が始まります。

### からだの変化



- 第二性徴を迎えます。  
(身長が急激に伸び、男性・女性らしい体つきに変化)
- 「男性」「女性」としての振る舞いを身に付け始めます。

### 心の変化



- 「自分」のことに一生懸命考え始めます。
- 他人からどう見られているのか気になります。
- 大人としての意識が芽生えてきます。

誰もが通過をする思春期は、様々な悩みが生じやすい時期ですが、発達障がいのある人の思春期は、その時期特有の困難さが生じやすいと言われています。

目に見えるからだの変化に驚いたり戸惑ったり、今まで同様の振る舞いをしてしまい周囲に驚かれることがあります。

イメージすることや他人の気持ちを読み取ること、想像することが苦手なため、自分がどう思われているのかわからなく混乱して不安が強くなります。

親に100%依存していた家族との関係性が変化し、家族への欲求表現が攻撃的になることもあります。

みんなと同じようにできない…  
自分はダメな人間だ…

自分は他の人とどこか違うという違和感が生じ、自分の異質性を欠点としてとらえ、劣等感を抱きやすくなります。

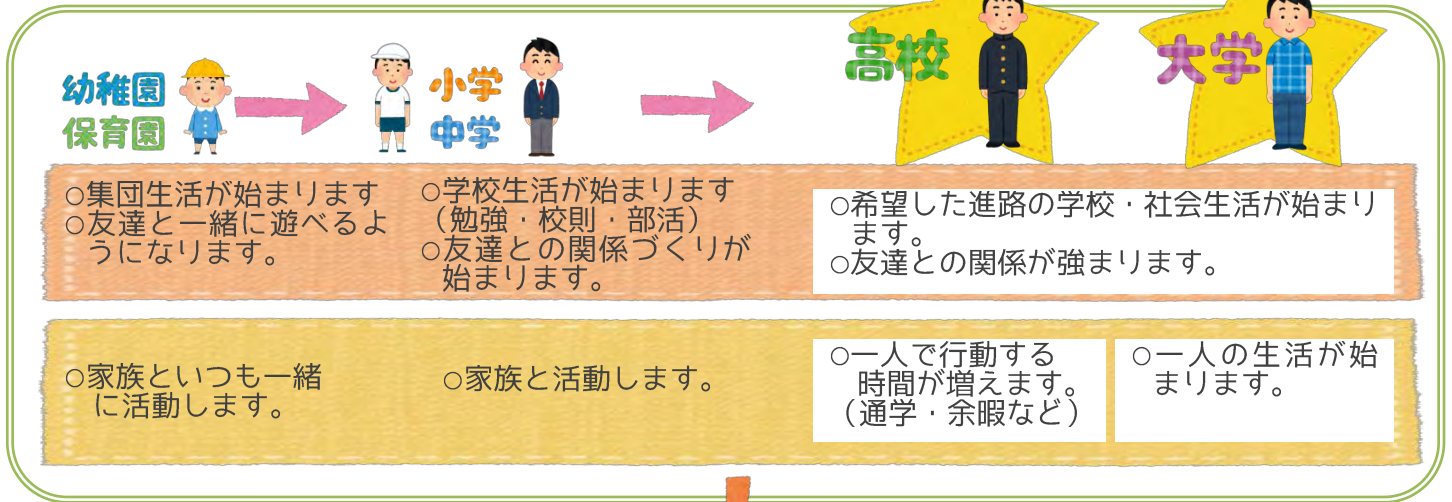




# 3 生活はどのように変化していくの？

小中学生までは家族と一緒に行動する時間が多いですが、高校生になると行動範囲が広がり、一人で活動する時間が増えてきます。

また、自分で進路を決定し、希望した高校・大学での勉強や友達との関係づくりが始まります。



多くの人は、幼少期からの暮らしの中で生活習慣や一般常識を自然に身につけていきますが、発達障がいのある人はそれが困難です。

小中学生までは、家族がフォローしてくれるためそれほど目立ちませんが、自立した活動が増える高校生の頃から、生活面の様々な悩みが増え、問題やトラブルに発展することがあります。





# 4 どんなことで困っているの？

学校や職場、また生活全般を通して、発達障がいのある人が抱える「困難なこと」やその要因について、一部をご紹介します。



「困難なこと」が生じてしまう要因として・・・

- ①人と関わることや人と協調的に付き合うことが苦手
- ②極端にマイペース
- ③暗黙のルールや当たり前のマナーについて理解することが苦手
- ④人の気持ちや表情を読み取ることが苦手
- ⑤強いこだわりや興味の偏りがある
- ⑥先の見通しが持てない
- ⑦自分の感情を上手にコントロールすることが苦手
- ⑧思いついたままに行動してしまう
- ⑨やるべきことよりもやりたいことを優先してしまう
- ⑩気が散りやすく集中が続かない

これらの要因が重なり合っ  
てさまざまな「困難な  
こと」が生じて  
います



◆「困難なこと」には上記の①～⑩以外を要因とすることもあります



## 困 難 な こ と

### 学校

- 1 グループ行動がとれない (①②③④)
- 2 空気が読めないと言われる (①③④⑤)
- 3 他人のルール違反が許せない (③④⑤)



### 職場

- 4 優先順位が付けられない (⑤⑥⑨)
- 5 同じミスを繰り返してしまう (④⑩)
- 6 休み時間をどう過ごせばよいかわからない (①②③)



### 生活全般

- 7 異性との距離の取り方がわからない (③④⑦)
- 8 身だしなみに気を配れない (②③⑤)
- 9 お金の使い方がわからない (⑥⑦⑧)







# 5 こんなふうに理解してください！

## 学校

◆ 一般的な内容であるため、異なる場合もあります。

### 1 グループ行動がとれない

#### 本人の気持ち



- どうしてグループにいるみんなは、楽しそうなんだろう。
- 自分は、どうしたらグループの友達と仲良くできるんだろう。
- いつもグループで行動するのではなく、たまには誰にも邪魔されずに好きなことがしたいなあ・・・。

みんなのことが嫌いだからグループ行動をとらないわけではありません！



グループ行動には暗黙のルールがたくさん取り決められていますが、発達障がいのある人の中にはこれらのルールが理解できないことや、皆に合わせる事ができず、トラブルになることもあります。また、集団行動がストレスになることもあります。「こういうときにはこう振る舞えばいい」という暗黙のルールをできる限り伝えましょう。

また、一人でいる方がリラックスできるのであれば、グループ行動が苦手であることを理解しましょう。

### 2 空気が読めないとと言われる

#### 本人の気持ち



- 正直に「あなた、最近太ったね」と伝えただけなのにどうして急に怒ってしまったのだろう。
- これだけいろいろと時間をかけて話しているのだから、きっと相手も楽しんで聞いてくれているだろう。

気持ちに裏表がないだけであり、悪気があって発言しているわけではありません！



発達障がいのある人の中には、相手の表情や場の雰囲気を読み取ることが難しいことや、冗談やお世辞、社交辞令などの会話のテクニックが未熟なことがあります。

「相手の容姿については言わない」、「話をする前に相手の都合を確認する」、「相手が時計を見たときには話をやめる」などルールとして伝えましょう。

また、正直に伝えてしまったことで相手が怒ってしまった場合、理由を伝えるとよいでしょう。

### 3 他人のルール違反が許せない

#### 本人の気持ち



- 授業中におしゃべりをするのは許せない！！
- 用事があるからといって、途中で帰るのは絶対にダメ！！
- 約束の時間に3分も遅れた！許せない！！

まじめで几帳面、融通がきかないだけであり、相手を攻撃したいわけではありません！



発達障がいのある人の中には、目に見えないことを想像することが苦手なため、「大目に見ることも必要」という暗黙のルールの理解が難しく、注意するのは正義であり、そうしなければならぬと思いつていることがあります。

例えば、授業中に私語を注意するのは教師の役目であることを本人に伝えるとよいでしょう。また、相手がミスしたらすぐに責めるのではなく、何らかの事情があるかもしれないと「相手を気遣うことも必要」であることを伝えるとよいでしょう。

## 4 優先順位がつけられない

### 本人の気持ち

- 「■」も、「×」も、「▲」もやらなければいけない・・・何から手をつけたらいいの??
- 「×」だけ夢中でやっていたら「■と▲」ができなかった! どうしよう!!!



複数の情報処理が難しいからであり、仕事のより好みをしているわけではありません!



発達障がいのある人の中には、複数の情報を処理することが苦手なため、優先順位がつけられない、一度に複数の作業をこなすことが苦手、さらには一度にたくさんの指示を出されると頭の中が混乱し何をすればよいかわからなくなることがあります。

指示を出す際には、優先順位の高いものから、また1回に1つずつ伝えるようにしましょう。「早く」「すぐに」といった不確かな表現ではなく「明日までに」などと具体的に伝えるとよいでしょう。

## 5 同じミスを繰り返してしまう

### 本人の気持ち

- すぐに気が散ってしまい集中が続かない。
- 失敗が怖くて冷静に考えられない。
- 上司の指示がよくわからない。でも今さら確認できない・・・
- 3回目の失敗だと怒られたけど、よく覚えていない。



物事に集中できない不注意や記憶機能の問題であり、真剣さが足りないわけではありません!



発達障がいのある人の中には、集中力が続きにくいほか、複数のことを指示されると、そのうちのいくつかが記憶から消えてしまうため、忘れ物やうっかりミスを繰り返してしまうことがあります。

そして、ミスを重ねた結果、失敗するのが怖くなり判断力が低下してしまうことがあります。

本人の努力だけでカバーすることは難しいので、職務内容の調整や、チームで協力してミスが大きなトラブルにつながらないように工夫するとよいでしょう。

## 6 休み時間をどう過ごせばよいかわからない

### 本人の気持ち

- 話しかけてくれる人と会話しようとしているけど、会話がうまく出来ず疲れるなあ。
- 毎日、みんなと一緒にランチに行かなくてはならないの?
- 休み時間に読書を始めたら、声をかけられる機会が減ってずいぶん気持ちが楽になった。



人と話すことが苦手なだけでなく、職場のチームワークを軽んじているわけではありません!



発達障がいのある人の中には、人と話すことが苦手な人がいます。特に休み時間の会話は、仕事と違って何を話してもいいので、逆に何を話せばいいのかわからなくなってしまう人が多いようです。

人と話すことが苦手でストレスになる人もいることを理解してください。「一人じゃかわいそう」という憶測ではなく、本人が一人で過ごせる時間を尊重してください。しかし、まったく会話しないのではなく、時には話題を提供するとよいでしょう。



## 7 異性との距離の取り方がわからない

### 本人の気持ち



- 毎日こんなにたくさんメールを送っているのに、どうして返事が来ないんだろう。
- 好きだからいつも見ているだけなのに、どうして避けられちゃうんだろう。
- 「●●ちゃん」が好きかもしれない。明日さっそく「好き！」と伝えてこよう！

自分の気持ちが優先になっているためであり、相手を困らせたわけではありません！



発達障がいのある人の中には、自分の感情を優先して行動してしまう傾向があることから、異性へのアプローチが一方的になりやすく、また相手の気持ちを察することが苦手であるため、相手が嫌がっていても気づかないことがあります。

「メールは1日に3回まで」、「好きな相手をじろじろ見ない」、「告白は急がない」などと具体的に伝えるようにしましょう。恋愛や性に関することはタブー視しがちですが、一つひとつの基本的なルールについて伝えるとよいでしょう。

## 8 身だしなみに気を配れない

### 本人の気持ち



- お母さんは髪型や制服の着こなしについて、どうしていつも文句ばかり言うのだろう。
- この服は気に入っているから、これからも毎日着ていこう。
- おしゃれとか流行とか、まったく興味なし。

人にどう思われるのか理解しにくいために、自分の見た目をよくする方法がわからないのです！



発達障がいのある人の中には、他者からどう思われるのか理解しにくい、暗黙のルールが理解できないことから、服装や身だしなみに無頓着になってしまうことがあります。また感覚に問題がある場合、季節に適した服が選べない、特定の素材にこだわるなども見られます。

どんな髪型や服装が望ましいのか、着替えの手順や服装の選び方などTPO（時・場所・場合）に応じて具体的に示すとよいでしょう。

## 9 お金の使い方がわからない

### 本人の気持ち



- 今月の給料が入ったから、●も■も全部買っちゃおう！
- 買うつもりはなかったけれど、店員さんに勧められ、断ることができずに買っちゃった。
- この前も××ちゃんにお金を貸したけど、全然返してもらえないなあ・・・。

一般的な金銭感覚が身につけにくいためであり、計画的にお金を使うことが苦手なのです！



発達障がいのある人の中には、衝動性の強さが影響して物が欲しくなるとすぐ買ってしまったり、また先の見通しがもてないため、生活に影響するほど使いすぎてしまったり、時には断ることができないため、金銭トラブルに巻き込まれてしまうこともあります。

値段の高いものを買うときには、必ず親に相談することを約束する、他人に気軽にお金を貸さないなどお金の使い方についてルール化するとよいでしょう。



## 6 こんなことでも困っています

周囲から理解されず適切な対応が受けられないと、劣等感や疎外感などが強まり新たな問題が発生し、大きな悩みを抱えてしまうことがあります。

### 二次的障がい

発達障がいの特性に対して、周囲の理解が乏しいと、「怒られて傷つく体験」「失敗体験」が積み重なることや、対人関係が苦手な中で周囲に合わせようと無理をすることなどによって「ストレス」が続いてしまい、情緒面の崩れが生じて問題となる行動に発展することがあります。



### 周囲の理解と支援で二次的障がいを防ぐことができます！

- ❖ 苦手なところを無理に修正しようとするのではなく、得意なところに目を向けて、本人の特性を生かし、自信をもてるようにしましょう。「自分はダメな人間じゃない」「応援してくれる人がいる」と本人が実感できることが必要です。
- ❖ 失敗したとしても、「結果」ではなく、そこまでの「プロセス（過程）」を評価しましょう。努力したことを認めてもらえば、自信や意欲は失われません。
- ❖ 発達障がいのある人の中には、混乱した時に、自分のつらさを「自分が知っているもっとも強い言葉」で表現するため、攻撃的な言葉になることがあります。混乱した気持ちをなるべく理解し、激しい言葉や態度に振り回されないようにしましょう。

誤解しないで！！



発達障がいそのものが、非行や家庭内暴力などの問題となる行動に、直接的に結びつくわけではありません。周囲の無理解から自暴自棄になったりすることはありますが、それは障がいのない人も同じです。





# 7 困っているみなさんへ・・・

## 困っている「あなた」へ・・・

大切なのは「障がいがあるか ないか」ではなく、「困っているか 楽しく過ごせているか」です！

🍀 発達障がいにはできるだけ早期の支援が重要ですが、どの年齢から支援が始まっても遅くはありません。発達障がいの診断がなくても支援は行えます。診断名にこだわらず、困っているのであれば、学校(スクールカウンセラーなど)や医療機関(心療内科など)、専門機関に相談しましょう。



## 生活するために必要な力を身に付けてください！

🍀 社会に適応して自立した生活を送るために、様々な生活スキルを身に付けておくようにしましょう。

### 身だしなみ

- ・髪型を整える
- ・適切な服装選び
- ・体を清潔にする

### 健康管理

- ・朝食(昼食・夕食)をとる
- ・肥満や睡眠不足を防ぐ

### 住まい

- ・掃除やゴミ捨て
- ・整理整頓
- ・公共料金の支払い

### 金銭管理

- ・買い物をする
- ・お金を計画的に使う



## 困っている「家族」や「身近な方」へ・・・

### 常に味方でいてあげてください！

🍀 思春期頃からどう接してよいか、また様々な問題にどう対応したらよいかわからないと悩む方が多いと思いますが、問題行動に巻き込まれず、ある程度の距離を取りながら、「どんな時でもあなたの味方だから、いつも見守っているよ」というメッセージを発してください。



### 自分たちだけで抱えこまないでください！

🍀 発達障がいのある人を支えていくのは、容易なことではありません。自分たちだけで問題を抱え込んだりせず、周囲の人々に話を聞いてもらい、ストレスをためないようにすることが大切です。



理解してください！

## 家族の方たちも、たくさんの悩みを抱えています・・・



- ・さまざまな問題への対処
- ・将来への不安
- ・周囲から「わかってもらえない」といういらだちや孤独感



家族の方たちも頑張っています。責めたりしないでください。困っていたら声をかけてください。



# 8 どこに相談したらいいの？

## 宇都宮市

- ❖ ことばや運動、社会性の遅れなど子ども（おおむね18歳まで）の発達に関する相談
- ❖ ニート・ひきこもり・非行などに関する相談
- ❖ 障害者手帳（身体・知的・精神）の取得や障がい福祉サービス、就労、ヘルプカードなどに関する相談
- ❖ こころの健康（不安や悩み等）に関する相談
- ❖ 小中学校の学生生活や発達などに関する相談
- ❖ 18歳未満の子どもの養育、性格・生活習慣、学校・家庭生活などに関する相談

子ども発達センター  
647-4720

青少年自立支援センター  
633-3715

障がい福祉課  
相談全般 632-2366  
身体・精神手帳 632-2361  
ヘルプカード 632-2353

保健所保健予防課  
626-1114

教育センター  
639-4381

子ども家庭課  
（子ども家庭支援室）  
632-2390

## 栃木県

- ❖ コミュニケーションや行動面で気になること、学校や職場で困っていることなど発達障がいに関する相談
- ❖ 小中学校・高等学校等の学校生活上の悩みや不安に関する相談
- ❖ 18歳未満の子どもの心やからだの発達のこと、教育や進学などさまざまな問題に関する相談
- ❖ 子どもに関する悩みや心配事についての電話相談（匿名でもかまいません）
- ❖ 精神的な悩みや病気、対人関係や性格上での悩みなどに関する相談
- ❖ 就業に関する情報提供や相談機関の紹介

発達障害者支援センター  
「ふぉーゆう」  
623-6111

栃木県総合教育センター  
665-7210

中央児童相談所  
665-7830

テレホン児童相談  
665-7788

精神保健福祉センター  
673-8785

とちぎジョブモール  
623-3226

## 国

- ❖ 仕事に就くためや、就職後のサポートについての相談

宇都宮新卒応援ハローワーク  
678-8311



- ❖ 相談内容や年齢によっては、他機関をご紹介することがあります。
- ❖ 民間の相談機関や親の会などでも相談できることがあります。



# あ と が き

一人でも多くの方が「発達障がい」について正しく理解し、適切な配慮・支援をしていただきたいという願いを込めて、「乳幼児期編」、「学齢期編」、そして今回の「思春期・青年期編」と、ライフステージごとにパンフレットを作成しました。

発達障がいのある人は、「困った人」ではなく「困っている人」であることを、まずは理解してください。

これらのパンフレットを通して、発達障がいのある人たちが抱える漠然とした不安やなんとなく感じている生きづらさについて、一人でも多くの方の共感が得られることが、一番大切なことと感じています。共感があれば、叱責・強要・誤解を生じることがなくなり、それだけでも本人の生きにくさは軽減されると思われます。

人は100人いれば100通りと、誰もが違った個性と可能性を持っています。みんなが違って当たり前という「一人ひとりの違い」を受け入れる社会の認識が広まり、一人ひとりがその能力を存分に発揮できる社会になるよう切に願っています。

宇都宮市発達支援ネットワーク会議委員一同



## 保護者として伝えたいこと

### みんなちがって みんないい!

縁あって我が家に生まれてきた子どもに障がいがあると知った時の苦悩と戸惑い・・・、どのように子育てをしていったらいいの？どこに相談したらいいの？療育が必要なの？学校は？進路は？将来は？不安いっぱいの子育ての始まり・・・！障がい特性を理解してもらえず、誤解が生じ、落ち込んだり孤独になったり・・・！

しかし、発達障がいのある子どもたちのことをきちんと理解し適切な対応や支援をしてくれる専門家のみなさんや、子どもたちを優しく見守って、「自分らしさ」を認めもらえる周囲の環境があると、障がいがあっても自信をもって成長できると信じています。

そして、子どもたちを見守ってもらえる環境があると親も安心して率直に子どもの成長を喜ぶことができます。

発達障がいのある人は、「困った人」ではなく「困っている人」であることをご理解いただき、発達障がいの人たちが安心して自分らしく生きられる社会になることを願っています。

宇都宮市自閉症児者親の会





平成 29 年（2017 年）2 月発行

発 行 / 宇都宮市

企 画 / 宇都宮市子ども発達センター

問い合わせ先

〒320-0851 宇都宮市鶴田町 9 7 0 番地 1

電話 028 (647) 4720 FAX 028 (647) 4715

メール [u19040500@city.utsunomiya.tochigi.jp](mailto:u19040500@city.utsunomiya.tochigi.jp)

編 集・制 作 / 宇都宮市発達支援ネットワーク会議



Utsunomiya  
Miyary since 2006

