

## 発達障害のある人のKD?プロジェクト “困ったとき (K)、どうする (D) ?集”



発達障害支援について、当事者を良く知る者と物作りに関わる研究者が、様々な話題を討議する中で、有志が中心となって、今回の「困ったとき、どうする？」集を作成することとなりました。「困ったとき、どうする？」集が、多くの方々のご参考になることを願っております。

## 「困ったとき、どうする？」【身体】

	困ったこと、困 りごと(困難)	困難が現れる とき	困難が現れる ところ	困難が現れる わけ(あれば)	困ったら、どうする (効果のあった対処法)
身体的 (環境による 身体的症状)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・天気が悪くなると頭痛がする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・天気が悪くなるとき</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・どこでも天気が不安定なとき</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・気圧の変化</li> <li>・低気圧</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・事前に週間天気予防を確認し情報をえる</li> <li>・ネットなどで、こまめに天気の情報をえる</li> <li>・天気の悪い時は外出しない</li> <li>・自然の多いところに行く</li> </ul>
身体的(睡眠)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・頭痛、肩こり、吐き気がする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人ごみ</li> <li>・人の集まる会議</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・デパート</li> <li>・繁華街</li> <li>・会議室</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・刺激が多い</li> <li>・ペースについていけない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人の少ない時に外出する</li> <li>・人ごみを避けて目的地にいく</li> <li>・席を外して、外の空気を吸う</li> <li>・帰宅後、一人で心地よい音楽を聴く</li> </ul>
身体的(動作)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・眠れない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・就寝時</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・部屋</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・アロマを使う</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スキップできない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動中</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動をするとき</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リズムを取ることが難しい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・音でリズムを聞く</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・作業の速さを変えることが難しい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・作業中</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・作業場面</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リズムを変えにくい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リズムを音にして聞きながら、それに合わせて作業する</li> </ul>
身体的(疲労)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・なんとなく疲れやすい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自宅にいるとき</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自宅</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレス</li> <li>・何もすることがない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ネットサーフィン</li> <li>・テレビゲーム</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・疲労感が分かりにくい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日常生活</li> <li>・作業中</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・どこでも</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・疲労感を10段階の尺度にして、視覚的に疲労を捉える</li> </ul>

※ 事例は、アンケートに答えて下さった個人の回答を整理したものです。一般化された情報ではありませんので、ご留意ください。

## 「困ったとき、どうする？」【感覚】

	困ったこと、困 りごと(困難)	困難が現れる とき	困難が現れる ところ	困難が現れる わけ(あれば)	困ったら、どうする (効果のあった対処法)
感覚(温度)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・冷たい空気 (エアコン、 冬)にあたる と頭や関節 が痛くなる</li> <li>・暖房に直接あ たると気分が 悪くなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・寒いとき</li> <li>・暖房器具を使 うとき</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・屋内、屋外</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身体が冷える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身体が外気で冷えないよう にする</li> <li>・使い捨てカイロを貼る</li> <li>・風の向きを変えたま り、席を移動する</li> </ul>
感覚 (臭い、空気)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・電車や室内 の臭いに敏感</li> <li>・換気が不十分 な空間で頭痛 がする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・臭うとき</li> <li>・換気が不十分 なとき</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・屋内</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・臭いに敏感</li> <li>・換気が不十分</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・その場から離れる</li> <li>・マスクをする</li> <li>・雨やガムを口に入れて、心 地よい香りを鼻腔内に満た す</li> <li>・症状が悪くならないう ちに、喚起したい旨伝えて換氣 をする</li> </ul>
感覚(聴覚)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ありとあらゆ る音が聞こえ て頭がごちゃ ごちゃになる</li> <li>・大声に過剰に 驚く</li> <li>・セミの鳴き声 が苦手</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・精神的に不安 定なとき</li> <li>・電車の中 で大きな音がす かるとき</li> <li>・屋外</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人の多いとこ ろ</li> <li>・ストレスのか かりやすい場 所</li> <li>・電車の中 ・どこでも ・セミがいると ころ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・周りの音が全 部聴こえて不 愉快</li> <li>・驚く</li> <li>・セミの鳴き声</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・イヤホンを付けて目を閉じ て、気分を落ち着かせる</li> <li>・予測不能な場合は、フォ ローがあると精神的によい</li> <li>・セミの活動時間には窓を開 けず、必要最低限の外出にす る</li> <li>・ノイズキャンセリングディ バイスを使用</li> </ul>
感覚(触覚)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・木製スプーン など、舌触りが 気持ち悪い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・木の製品を口 の中で使うと き</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・舌の感覚、触 覚</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お店で木製以外(プラス チック製など)のスプーンを 出してもらう</li> </ul>
感覚(体温)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体温調節が難 しく、身体に熱 がこもりやす い</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>・体温調節</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・冷却スプレー、アイスノン、 熱さまシート</li> </ul>

※ 事例は、アンケートに答えて下さった個人の回答を整理したものです。一般化された情報ではありませんので、ご留意ください。

## 「困ったとき、どうする？」【認知】

	困ったこと、困 りごと(困難)	困難が現れる とき	困難が現れる ところ	困難が現れる わけ(あれば)	困いたら、どうする (効果のあった対処法)
認知 (集中できない)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・集中できない</li> <li>・テンショ ンがあがり すぎたとき</li> <li>・雑念が 多いとき</li> <li>・授業中、多く の人が初全す るグループ ワークのとき</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校の授業な ど</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・多くの音が あって聞き取 れない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・酸素スプレーで酸素を 吸う</li> <li>・アロマを使う</li> <li>・冷却スプレー、アイ スノン、熱さまシート</li> <li>・目立たないようにする</li> </ul>	
認知(集中して いるときの意 識の分配)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・緊張性の頭痛 により集中できなくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレスを感 じる時</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自室以外の環 境</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・対人ストレ ス、音の刺激、 言葉、情報に対 するストレス</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・静かな環境を探し、リラク ゼーションに努める</li> <li>・考えを整理して、必要に応 じPSWに相談する</li> <li>・ストレスとなる個々の困り ごとに個々の対処法を考え 試行錯誤</li> <li>・環境に慣れる自分の変化に 期待しつつ我慢してみる</li> </ul>
認知(理解)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・集中すると水 分の補給やトイ レに行くこ とを忘れて没 頭し、その後、 頭痛・気持ち悪い 状態になる</li> <li>・作業中に声を かけられても 作業から手を 離せない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・集中したとき</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・どこでも</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・他の行動 を忘れる</li> <li>・次の行動に移 りにくく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・計画的に、時間管理をする</li> <li>・仕事の休憩時間に毎回水分 を少し補給し、トイレにいく</li> </ul>

※ 事例は、アンケートに答えて下さった個人の回答を整理したものです。一般化された情報ではありませんので、ご留意ください。

## 「困ったとき、どうする？」【情緒】

	困ったこと、困 りごと(困難)	困難が現れる とき	困難が現れる ところ	困難が現れる わけ(あれば)	困ったら、どうする (効果のあった対処法)
情緒 (感情のコント ロール)	・怒りのコント ロールが難し い ・体調や精神が 不安定になる ・感情調整がで きなくなる ・パニックにな る	・怒ったとき ・自分の思うよ うに物事が進 まなかつたと き ・人間関係や仕 事でうまくい かないとき	・どこでも ・感情コント ロールが難し い ・小さなストレ スの蓄積、不 安、誤解 ・支えてくれる 人がいないと き ・体調が悪いと きや仕事がう まくいかない とき	・冷却スプレー、アイスノン、 熱さまシート ・おおらかに考え方を直し、気持 ちを落ち着かせる ・支えになってくれる人を思 い出す ・ケースワーカーに相談する 人がいないと き	・冷却スプレー、アイスノン、 熱さまシート ・おおらかに考え方を直し、気持 ちを落ち着かせる ・支えになってくれる人を思 い出す ・ケースワーカーに相談する 人がいないと き
	・家で暇になると 精神的に不安 定になり、読書 などができなく なる	・家で夕飯の後 から寝る前まで ・休日	・自宅	・やることがな いと不安定に なる ・気持ちがうま く切り替わら ない	・とにかく外出する
	・居心地が悪く、 不機嫌になる ・笑いがとまらない	・会合 ・職場、学校	・会議 ・職場、学校	・何が起きるか 見通しがつか ない ・緊張しすぎて コントロール できない	・メモ帳などを持参して、い たずら書きをする ・一時的に、その場を離れる ・顔を洗う ・自然の中に行く できない
	・イライラして ハツ当たりをする	・出来るはずの ことができない	・自宅	・自分の能力の バランス ・出来ていない ことは分かっ ているがそれ を的確に表現 できない	・好きなことに集中する
	・一日に何回か 憂鬱になるこ と	・昼夜、時間帯 を問わず	・屋外 ・自宅	・空腹時 ・原因不明	・身体を動かす ・何かを食べる

※ 事例は、アンケートに答えて下さった個人の回答を整理したものです。一般化された情報ではありませんので、ご留意ください。

## 「困ったとき、どうする？」【対人・仕事・日常】

	困ったこと、困 りごと(困難)	困難が現れる とき	困難が現れる ところ	困難が現れる わけ(あれば)	困ったら、どうする (効果のあった対処法)
対人関係	<ul style="list-style-type: none"> <li>・対人緊張が激しい</li> <li>・人付き合い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人と会うとき</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人と会う場所の近くまで来たとき</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人とうまく会話できるかという不安感</li> <li>・周囲の状況を観察して適切に行動するところが苦手</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ケースワーカーに相談する</li> <li>・ひと呼吸入れる</li> <li>・困ったことや改善点をノートに記録し、見返す</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・職場の周囲の人たちときちんとコミュニケーションがとれない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・慣れていない業務を行う時</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・職場</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・知識や技術が未熟なため</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・業者、スタッフに不明な点を尋ねて、理解してから業務を行う</li> </ul>
仕事	<ul style="list-style-type: none"> <li>・女性同志の会話についていけない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校保護者の会食や役員会など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・集中が続かない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・イヤホンを付けて目を閉じて、気分を落ち着かせる</li> <li>・予測不能な場合は、フォローがあると精神的によい</li> <li>・セミの活動時間には窓を開けず、必要最低限の外出にする</li> <li>・ノイズキャンセリングディバイスを使用</li> </ul>
日常	<ul style="list-style-type: none"> <li>・怠けていると思われる</li> <li>・電話のメモでトラブル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・営業に出ている時、報告書を出さない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・職場</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・字が書けない</li> <li>・記憶が悪いので細かな名前とか場所を書けない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・デジカメで相手と写真に納まり、メモ程度の情報を付けることで職場にOKをもらう</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・約束の時間にたどり着かない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・はじめての場所</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・電車の駅名や行先を読めないため乗継などで手間取る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・時間を余分に取る</li> <li>・インターネットで下調べをしてシミュレーションをする</li> </ul>	

※ 事例は、アンケートに答えて下さった個人の回答を整理したものです。一般化された情報ではありませんので、ご留意ください。

## 「困ったとき、どうする？」【認知】

	困ったこと、困 りごと(困難)	困難が現れる とき	困難が現れる ところ	困難が現れる わけ(あれば)	困ったら、どうする (効果のあった対処法)
認知(理解)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日本語なのに質問などの意図が分からなかったりする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・しばしば</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あらゆる場面で</li> <li>・言葉でも文章でも</li> <li>・受け止め方が疑問だったりする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・多くの人たちとの認知の違い?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・質問できる状況ならそうするけれど、頻度はまれ</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・テストの答えは分かるが問題が分からぬい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・テスト時</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・読むことがつらいから</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・先生に頼んで読んでもらう</li> </ul>
認知(計画)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝、服装が決まっていないと、どのようにしたらよいか決められずなかなか動き出せない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・服が決められず、行動が取れない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前日の夜に必ず翌日の仕事内容や天気、誰と会うか等を確認して、その条件に合った翌日の服装をセットしてから寝る</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1週間単位の行動に見通しが持てないと非常に不安になる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・見通しが持てないとき</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・見通しが立たない</li> <li>・不安</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マンスリータイプの手帳を利用して自分の行動をコントロールする</li> <li>・メモやポストイットを利用して、自分の行動予定を可視化する</li> <li>・パニック状態になったら、客観的に教えてくれる人に自分の状況を評価してもらう</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・作業工程を把握すること、およびやるべき工程に時間がかかりすぎる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・作業中</li> <li>・作業に失敗した時</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・集中力の低下</li> <li>・時間への意識低下</li> <li>・工程や順番を忘れる</li> <li>・時間間隔が鈍いため</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・事前に工程を提示して確認</li> <li>・工程の目標時間を定める</li> <li>・視覚的に提示</li> <li>・タイマー(時間減少タイプ)いため</li> </ul>

※ 事例は、アンケートに答えて下さった個人の回答を整理したものです。一般化された情報ではありませんので、ご留意ください。

## \* 「困ったとき、どうする集」作成の目的\*

発達障害のある方への支援の方法を考えるときに、発達障害のある方の困りごとを分析した調査が少ないことが分かりました。さらに、困りごとにに対する有益な対処（対応）方法をお持ちの方もおられると思いますが、困りごとにに対する対処（対応）方法を紹介している資料は少ないので現状です。

そこで、

- ① 発達障害のある方の困りごとにはどのようなものがあるのか？
- ② 困りごとに対して、どのように対処（対応）されているのか？

以上の2点について、「困ったとき」および「困りそうなことが起きそうなとき」の対処（対応）方法を調査しました。

本調査は、困りごとのある方が対処（対応）方法を考えるときに役立てもらうこと、および発達障害のある方の困りごととその対処（対応）方法を多くの方に知っていただくことで、発達障害の啓発を行っていくことを目的としています。

## \* OhToT とは\*

産学の研究者や東京自閉症協会の関係者などが2ヶ月に1度ほど集まる会合。それが”OhToT（オートット）”です。

”OhToT”は「思いつきと失敗から発明は生まれる」を趣旨として、発達障害のある方の「困りごと」の解決を工学的な視点から検討することを目的とした集まりです。

- ※ 事例は、アンケートに答えて下さった個人の回答を整理したものです。一般化された情報ではありませんので、ご留意ください。
- ※ 「KD？」（困ったとき、どうする？）集は、2015年10月19日時点で作成途上にあるものです。より充実したものになるよう、今後も内容を追加していきます。私はこのように感じ、こう対応する、ということがありましたら、ぜひ、情報提供をお願いします。

### 「困ったとき、どうする？」集

作成者：OhToT「困ったとき、どうする？」集 作成委員  
発行日：2015年10月19日  
作成協力：車谷洋（広島大学）