＊「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、困りごとに対する対処（対応）方法を紹介している資料は少ないのが現状です。

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）

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。

作成：OhToT「困ったとき、どうする？」集 作成委員

「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）	•天気が悪くなると頭痛がする	•天気が悪くなるとき •天気が不安定なとき	•どこでも	•気圧の変化 •低気圧	•事前に週間天気予防を確認し情報をえる •ネットなどで、こまめに天気の情報をえる •天気の悪い時は外出しない •自然の多いところに行く
	•頭痛、肩こり、吐き気がする	•人ごみ •人の集まる会議	•デパート •繁華街 •会議室	•刺激が多い •ペースについていけない	•人の少ない時に外出する •人ごみを避けて目的地にいく •席を外して、外の空気を吸う •帰宅後、一人で心地よい音楽を聴く
身体的（睡眠）	•眠れない	•就寝時	•部屋		•アロマを使う
身体的（動作）	•スキップできない	•運動中	•運動をするとき	•リズムを取ることが難しい	•音でリズムを聞く
	•作業の速さを変えることが難しい	•作業中	•作業場面	•リズムを変えにくい	•リズムを音にして聞きながら、それに合わせて作業する
身体的（疲労）	•なんとなく疲れやすい	•自宅にいるとき	•自宅	•ストレス •何もすることがない	•ネットサーフィン •テレビゲーム
	•疲労感が分かりにくい	•日常生活 •作業中	•どこでも		•疲労感を10段階の尺度にして、視覚的に疲労を捉える

※　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？」【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）	•日本語なのに質問などの意図が分からなかったりする	•しばしば	•あらゆる場面で •言葉でも文章でも •受け止め方が疑問だったりする	•多くの人たちとの認知の違い？	•質問できる状況ならそうするけれど、頻度はまれ
	•テストの答えは分かるが問題が分からない	•テスト時	•学校	•読むことがつらいから	•先生に頼んで読んでもらう
認知（計画）	•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	•朝	•家	•服が決められず、行動が取れない	•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
	•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	•見通しが持てないとき		•見通しが立たない •不安	•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 •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 •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
	•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	•作業中 •作業に失敗した時		•集中力の低下 •時間への意識低下 •工程や順番を忘れる •時間間隔が鈍いため	•事前に工程を提示して確認 •工程の目標時間を定める •視覚的に提示 •タイマー（時間減少タイプ）

※　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	•対人緊張が激しい •人付き合い	•人と会うとき	•人と会う場所の近くまで来たとき	•人とうまく会話できるかという不安感 •周囲の状況を観察して適切に行動することが苦手	•ケースワーカーに相談する •ひと呼吸入れる •困ったことや改善点をノートに記録し、見返す
	•職場の周囲の人たちときちんとしたコミュニケーションがとれない	•慣れていない業務を行う時	•職場	•知識や技術が未熟なため	•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
	•女性同志の会話についていけない	•学校保護者の会食や役員会など	•学校	•集中が続かない	•イヤホンを付けて目を閉じて、気分を落ち着かせる •予測不能な場合は、フォローがあると精神的によい •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 •ノイズキャンセリングディバイスを使用
仕事	•怠けていると思われる	•営業に出ている時、報告書を出さない	•職場	•字が書けない •記憶が悪いので細かな名前とか場所を書けない	•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
	•電話のメモでトラブル		•職場	•聞いたことを書くときに間違う •電話番号、相手の名前	•相手にメールまたはファックスで氏名、連絡先内容を送ってもらう
日常	•約束の時間にたどり着かない		•はじめての場所	•電車の駅名や行先を読めないため乗継などで手間取る	•時間を余分に取る •インターネットで下調べをしてシュミレーションをする

※　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？」【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）	•冷たい空気（エアコン、冬）にあたると頭や関節が痛くなる •暖房に直接あたると気分が悪くなる	•寒いとき •暖房器具を使うとき	•屋内、屋外	•身体が冷える	•身体が外気で冷えないようにする •使い捨てカイロを貼る •風の向きを変えてもらったり、席を移動する
感覚（臭い、空気）	•電車や室内の臭いに敏感 •換気が不十分な空間で頭痛がする	•臭うとき •換気が不十分なとき	•屋内	•臭いに敏感 •換気が不十分	•その場から離れる •マスクをする •雨やガムを口に入れて、心地よい香りを鼻腔内に満たす •症状が悪くならないうちに、喚起したい旨伝えて換気をする
感覚（聴覚）	•ありとあらゆる音が聞こえて頭がごちゃごちゃになる •大声に過剰に驚く •セミの鳴き声が苦手	•精神的に不安定なとき •電車の中 •大きな音がするとき •屋外	•人の多いところ •ストレスのかかりやすい場所 •電車の中 •どこでも •セミがいるところ	•周りの音が全部聴こえて不愉快 •驚く •セミの鳴き声	•イヤホンを付けて目を閉じて、気分を落ち着かせる •予測不能な場合は、フォローがあると精神的によい •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 •ノイズキャンセリングディバイスを使用
感覚（触覚）	•木製スプーンなど、舌触りが気持ち悪い	•木の製品を口の中で使うとき		•舌の感覚、触覚	•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
感覚（体温）	•体温調節が難しく、身体に熱がこもりやすい			•体温調節	•冷却スプレー、アイスノン、熱さまシート

※　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（集中できない）	•集中できない	•テンションがあがりすぎたとき •雑念が多いとき •授業中、多くの人が初全するグループワークのとき	•学校の授業など	•多くの音があって聞き取れない	•酸素スプレーで酸素を吸う　•アロマを使う •冷却スプレー、アイスノン、熱さまシート •目立たないようにする
	•緊張性の頭痛により集中できなくなる	•ストレスを感じる時	•自室以外の環境	•対人ストレス、音の刺激、言葉、情報に対するストレス	•静かな環境を探し、リラクゼーションに努める •考えを整理して、必要に応じPSWに相談する •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 •環境に慣れる自分の変化に期待しつつ我慢してみる
認知（集中しているときの意識の分配）	•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 •作業中に声をかけられても作業から手を離せない	•集中したとき	•どこでも	•他の行動を忘れる •次の行動に移りにくい	•計画的に、時間管理をする •仕事の休憩時間に毎回水分を少し補給し、トイレにいく
認知（理解）	•仕事で言われたことをすべて理解することが出来ないことがある	•指示をした人があいまいな言い方で指示したとき		•自分の理解力の無さ	•指示をする人に仕事の進め方まで伝えるようお願いする

※　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？」【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ったとき •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
	•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	•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
	•イライラしてハつ当たりをする	•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。