

全国各種学校協会講演

# 発達障がい ～その基本的理解～

講師：東京理科大学工学部教養 准教授/

医療法人社団 こころとからだの元氣プラザ産業保健部スーパーバイザー

松浦 真澄氏

講演：全国各種学校協会平成29年度研修会

平成29年6月13日 東京・アルカディア市ヶ谷

東京理科大学という理系の大学に所属する人間が、なぜ発達障がいの話をするのか、不思議に思われるかも知れませんが、まずはそこから話さ



せていただきます。私は心理学を専門にしている、現在の大学でも教養に所属し、一般教養の心理学などを教えています。以前は、もう一つの所属である「(医社) こころとからだの元氣プラザ」というところで、企業のメンタルヘルス支援の仕事を中心に活動していました。そこで数多くの労働者の方がたのカウンセリングやコンサルテーションを行っていたのですが、たとえばエンジニアとしては凄く優秀なのに、管理職になりプロジェクトをまとめなさいとなると途端にうまく仕事ができなくなるというケースもありましたし、最近では新入社員がメンタルヘルス不調で働けなくなってしまうケースも増えています。今回のテーマである、発達障害に関連する相談も多くありました。そういった経験から、学生のうちからメンタルヘルス教育やキャリア教育などを充実させる必要があるのではないか、と考えるようになったのです。

さて、今回は発達障害に関する基本的なレクチャーについてのお話をさせていただきます。

ちなみに「発達障がい」の「がい」の字については、世間でも議論があるようです。「害」は人に害を及ぼすイメージがあるからと「碍」の字を使う案もあり、たとえばIT企業のマイクロソフト社では「障碍」で統一表記されているそうです。ただ行政としては「障害」という漢字で統一していくという流れがあるようですので、今回のタイトルには平仮名で「がい」と表記していますが、これから先は「障害」で統一させています。

そしてこの時間は発達障害について、その基本的な理解を得るための知識を身につける、発達障害を理解する下地をつくっていただくような構成としています。

### 障害を理解し共生する企業の例

日本理科学工業株式会社という会社をご存知でしょうか？

黒板で使用するチョークにおいて全国的にトップシェアを持っている会社です。この企業は、障害者雇用の実践でも非常に有名で、今回のテーマである発達障害ではなく知的障害の方を積極的に雇用されているのですが、一例として紹介します。

知的障害者の方は文字や時計を正しく読めない場合や、作業内容を正しく理解することが難しい場合があります。そのためにこの会社では、たとえば文字を使わずイラストで表したり、作業時間を5、6種類の砂時計を使って示しているそうです。ほかにも、さまざまな器具を使い、そのチョークのサイズが合っているかどうかがすぐにわかるよう、工夫がなされています。このような工夫によって、世間一般では障害だと言われていることが、その職場においては障害ではなくなる訳です。中には類まれな能力を発揮して、社内で非常に頼りにされている方がおられるということです。このように、障害を持っている方が社会に参加し、給料を受け取り、働く喜びや生きがいを感じることができるということを実践されています。それはご自身にとっても、ご家族にとっても、地域にとっても素晴らしいことだと思います。

### 「ちょっと困った人」「ちょっとヘンな人」と周りから思われてしまう

では発達障害の話に移りましょう。目的は専門的で学術的な知識ではなく基本的な理解を深める準備ですので、あえて厳密さよりもイメージをつかむことを優先した内容にします。発達障害は非常に幅広い概念ですし、個々人によって特徴も大きく異なります。そのため、一概に「こうだ」「こういう支援がよい」と捉えようとするのは、あまり役に立たず、ひとりひとりの個性に応じた理解と支援が非常に重要となるのです。

そこで、まず入り口として、発達障害をもつ方や周りの方が体験することとして、例を挙げてみました。このようなことが起きて、周りからは「ちょっと困った人」「ちょっとヘンな人」だと思われてしまうことがあります。

少し前に「空気が読めない」＝「KY」という言葉が流行りました。あのような印象を持たれる方の中には、もしかすると発達障害の特徴を持つ方がおられると考えることができます。

物事の優先順位をつけられない  
やるべきことを先延ばしにする  
仕事のミスが多い  
時間に遅れる  
約束を守れない  
忘れ物が多い  
人の話を聞かない  
人の気持ちがわからない  
場の空気が読めない  
落ち着きがない  
キレやすい  
後先考えずに行動する  
片づけが苦手  
人づきあいがうまくできない  
一方的にしゃべる

もちろん、これらの特徴があるからといって、そのまま発達障害だと診断されるものではありませんし、発達障害の方がこれらすべての特徴を持つ

ているわけでもありません。そして発達障害の特徴を持っているからといって、必ずしも社会的に適応できていない、というわけでもありません。実際に私の友人知人の中にも、発達障害の特徴を持ちながら社会生活を送っている方が何人もいます。

## 発達障害とは

発達障害は、主に脳の機能的な問題が原因で子供の発育や成長に遅れや歪みが生じるものだとされています。学術や行政など少なくとも公になる部分では、この認識が広まってきています。しかし実際には「育て方が悪かったのではないか」と自分たちを責め、罪悪感を抱くご家族が多くおられるようです。

また発達障害はまだまだ日本では新しい概念で、本人もこうした障害を持っていることを気づかずに生活していることもあります。そして、なぜか人間関係がうまくいかない、仕事がうまくいかない、勉強ができないと、悩んでしまったり自信を失ってしまったり、その理由や原因がわからないのでさらに混乱してしまったり、ということもあります。そこからうつ病になったり、アルコール依存症になったりと、二次的な障害が生じる可能性もあります。

発達障害は知的障害とは別なものです。両方を持っている方もいますが、知的には大変高い方が発達障害を持っているということも決して珍しくありません。例えば小さいころから成績がよく、一流大学を出て一流企業に入社したという方が、いざ仕事をやり始めるとうまくいかないということが起こる。そして専門医の診察を受けてみたところ、ASDを持っていたという場合もあります。大人になってから、「いままで自分が辛かったのは、そういうことだったのか」と、初めて自分自身を理解できたり、周囲からの適切な支援や理解を得たりできる方がおられるわけです。

知的障害は以前から法的にも社会的支援の対象となっていました。それに比べて発達障害に関する具体的支援はまだまだ始まったばかりです。保育園や学校では早い段階からケアをしま

しょうという体制にはなっています。それでも見た目にはほとんどわからない場合も多いので、「ちょっと困った子だけけど」「ちょっと苦手はあるけれど」、「でも勉強もできるし」「大きなトラブルにはなっていないし」ということで、適切な支援をうけるチャンスが得られないケースもあるようです。制度のさらなる充実が求められます。

## 発達障害の定義について

少しだけ専門的な話をしますと、今の日本では次の3つを総じて発達障害と呼ぶことにしています。ASD（自閉スペクトラム症）、ADHD（注意欠陥多動性障害）、LD（学習障害）です。

ASDとは、以前は自閉症と呼ばれていた診断名と概ね一致しています。人間関係やコミュニケーションをとっていく能力がうまく発達していないという特徴をもちます。相手の表情を見て会話を進めていくとか、その場その場にに応じてうまくふるまうことが難しくなったりします。

スペクトラム（spectrum）とは、「意見・現象・症状などが、あいまいな境界を持ちながら連続していること」という意味です。虹のような色の帯は、どこまでが赤で、どこまでは黄色かという判断が難しいものです。自閉スペクトラム症も、ここからここまでのこういう特徴が問題であると判断するのが非常にあいまいで難しい障害であることから、こう表現されるようになり、学術的にも認定されるようになりました。

ひと口にASDといっても色々な方がいます。ADHD、LDも同じで、複数重なりながら障害として持っている方もいて、現場の先生方や専門職の支援を難しくさせています。また「これが発達障害です」と説明がしづらいので、世間への啓発の難しさにもつながっているように感じます。

次にADHD=注意欠陥多動性障害についてです。みなさんが子どもの頃、学校で落ち着きのないうちの子がいたかもしれませんが、そのような特徴をもっている方です。衝動的で不注意に動くので、怪我をする、財布を落とす、忘れ物といったことがよく見られます。成人で働いている方の場合、

とても活動的で動き回ることができますので、体を壊すまで頑張り続けてしまう方もおられます。

LD（学習障害）は全般的な学力は一般的だけれども、ある特定の能力だけが著しく低いという場合などがあります。少しイメージしにくいかもしれませんが、文字を読むことが出来ない、計算が極端に苦手、書いてあるものは読めるが人が話していることを耳で聞いて理解することが苦手であるとか、そのような脳の特徴がここに含まれます。有名人では俳優のトム・クルーズがこの障害を持っていることで知られています。彼はLDの一種であるディスレクシアという障害を持っている、文字を読むことができないそうです。そのために映画のセリフは誰かに読み上げてもらい覚えるのだと聞きました。彼はLDという特徴を持っていても努力や工夫、周囲からの支援を活用することで社会的に成功し、俳優としても活躍している有名な例です。

### 発達障害の代表的な特徴

このように3つの診断名について、その簡単な定義をお話ししました。ただし、繰り返しますが、個々人の特徴は本当に多様ですので、実際の生活場面の関わりにおいて「厳密な診断名」が役に立つことはあまりありません。ここでは発達障害について理解していくための基礎づくりが目的ですし、時間の関係もありますから、全体的に特徴を3つにわけて紹介します。さらに、それが障害であるか否かという明確な境界線ではなく、「得意～不得意」「平気～苦手」というような程度の個人差・特徴として捉えてみたいと思います。

#### 1) コミュニケーションの不得意、社会性の不得意

- ・表情から相手の気持ちを読み取る
- ・話の流れから文脈を理解する
- ・協調的な行動をする
- ・TPOに応じた言動をとる
- ・相手の感情を推し量る

こういったことがとっても得意な人もいれば、そうでもない人、どちらかというとも苦手な人など、私たちの周りにはいろんな人がいるものです。その得意さの度合いは人によって様々です。発達障害を持っている方の中には、このどれかあるいは複数のことが苦手という傾向があります。多くの人は日常の中で当たり前に行っていることでもうまくできないということがあります。どうして相手が怒ったのかわからない、あるいは相手が怒っていることがわからないということが起こります。いま説教をされているのはわかるし、とても嫌だけれども、なぜ説教されるのかわからないといったこともあります。なぜか友達とうまく付き合えない。理由がわからないが仲間外れにされてしまったり。それって苦しいですね。そういう戸惑いや苦しみから気分が落ち込んで行ったり自信を失っていったり、ということも起こってきます。

#### 2) 想像・こだわり

- ・自分の決めたルールや習慣にこだわる
- ・変化に弱い
- ・応用がきかない
- ・ひとつの事に固執する

これらの点も、人によって様々です。発達障害を持つ方たちは、こういった傾向が強いことで困難を抱える可能性があります。先々のことを予測して行動するのが難しかったり、一つのものへのこだわりを強く持ってしまうという方もいます。自分の決めたルール、あるいはいつもの習慣の通りでないと不機嫌になる、あるいはパニックになる場合もあります。

例えば毎朝、これの次にこれやると順番を決めておられる方もいます。気にならない人は急に予定が変わっても、「では今日はこう行動しよう」と臨機応変に対応するのですが、それが得意ではない方もいます。変化に対応するのが苦手、例えば予定が遅れていつもの電車に乗れないと、それだけで落ち着かなくなったりパニックになったり。応用が苦手というのはつまりたとえば、一度

覚えたことは大丈夫でも他の場面に合わせて活用するのが苦手、ということです。例を挙げると、年配の方とお会いする時には、お辞儀をして敬語を使うと良いと学び、その通りに行動することができるようになったとします。そうすると次に年配の方とお会いした時にも、きちんと礼儀正しく挨拶ができます。しかし応用が苦手なので、公式の場でなく近所の方と道ですれ違った時や年配ではない年下の相手とのぎつくばらんな席で会った時や子ども相手にも同じ接し方をするということが起こったりします。こだわりや固執など、電車が好きとか、靴磨きが好きとか、周囲からは理解しにくいほどに特定のものに徹底してこだわる傾向があります。

### 3) 不注意・衝動性

- ・せっかち、落ち着きがない
- ・イライラしやすい
- ・衝動を抑えることが苦手
- ・片づけが苦手
- ・時間が守れない

注意を集中させるのが苦手、衝動的に動いてしまうというのはADHDに多くみられる特徴です。これも程度の違いであって人それぞれです。たとえば私はせっかちな方ではないのですが、注意を集中させるのはかなり苦手です。注意が移ろいやすいと表現したほうがよいかも知れません。たとえば、急ぎのメールをしなければと思っているのに、スマホに連絡が入るとそちらが気になり、そうしているうちに来客があったりして、そのうちに急いでいたはずのメールの事を忘れてしまうという事が多くあります。先にご説明した通り予測を立てて行動することが苦手なので、気をつけていないと仕事の段取りがうまくいかないことが多く起こり、これは結構困ります。

大学での仕事に来る前はそんなことはなかったのと思っていたのですが、振り返って考えてみたら、以前カウンセリングの仕事

をしていた頃は一週間毎にカウンセリングの予約表が作成してあって、しっかりスケジュールが目に見えていました。今日は何時からAさんとのカウンセリングがあり、この時間は空いているから書類をまとめる時間にあてて、Bさんへのメールはこちらの時間に作業し、あの報告書は明日のこの時間に作成する、といった自己管理ができていました。ところが大学に来てからは初めての職業で知らない業務が多かったせいもあるのですが、何よりも頼りになっていた「一週間毎の予約表」がなくなったことで目に見える形でのスケジュールを管理できなくなってしまい、仕事の効率が落ちてしまいました。

その後、自分の特徴に改めて気づくことができ「目に見えるスケジュール管理」をすることが自分には大切だとわかりました。再度、具体的にスケジュールをまとめるようにしたところ、それからは順調に、特に事務処理の仕事が効率よく行えるようになりました。

さらに最近はじめた工夫としてはパソコンのモニタを2台にして、事務処理系はこちら、研究用はこちらと作業毎に分けるようにしたら、時間の使い方とか仕事の仕方がさらに楽になりました。つまりこれでやっと私も自分の能力の特徴に合わせた作業の仕方が整ってきたのだと思っています。いまは、もう1台モニタを増やし、さらに作業をわけて行うようにする計画も立てています。

こうした特徴を持つ方々に対して以前までは



多くの場合、あの子は仕事ができない、あの子は勉強のやる気がない、数学はできるのに国語はできないと、そのまま放置されていました。その中で本人もやる気を失う、家族も不安にさいなまれる、ということが起こっていました。しかし最近では実践が蓄積され、この方にはこういう対応をすればいいのではないかと、対処ができるようになってきました。

### 本人への対応・配慮の例

私たちは普段「適当にやっておいて」「早めに集合してください」「ちょっと急いでください」といった曖昧な表現をたくさんしています。でも、この「適当」がどれくらいのものかは厳密には人によって異なるはずですが、ただ、そのズレが問題にならない範囲のものだから支障が起こっていないというだけなのです。しかしこのズレが大きくなればなるほど、色々と難しいことが起こります。「早くやっておいて」と言われると、では「早く」とはいつのことか悩む、作業が止まる、あるいは何を置いても先にやり過ぎて怒られる。「適当に」と言われても、どんなものかわからないとか。

そういう場合には具体的に、「何時までに△個を完成させてください」といった表現を使うことでお互いが理解しやすくなります。他にも「過去の例ではこういうのがありますよ」とサンプルを見せ、その人にとってよりわかりやすい説明の仕方や指示の出し方をする方法も効果的です。このように工夫をすることで、本人もその通りにこなすことができるようになります。言われた通りに物事をこなすのが得意な人が多いのも、こうした方々の特徴でもあります。

また、口頭による説明を耳で聞いても理解するのが難しい、耳で聞いたことを覚えるのが苦手、という方もいます。その場合には例えばフローチャートなどを作って、まずはこれ、その次はこれと視覚的に図示して説明することで、理解しやすくなることがあります。理解力が弱いということではなくて、耳で聞いた情報処理が苦手なだけだということです。

注意の集中が苦手な人は、周りにたくさんの人がいて色々な事をしゃべっている時、そこに注意が向いてしまって次々に注意が移ってしまい、目の前の作業に集中することが難しくなります。このような場合、例えば何かの作業をする際は、簡単な衝立を作って周りの人の姿を見えなくする方法があります。他にも特別にヘッドホンや耳栓をして作業をしてもよい、という工夫をする場合もあるそうです。そうすることで余計な刺激が入ってこなくなり、目の前の仕事に集中できるようになります。たったそれだけのことですが本来の能力を発揮できることが可能になってきます。

他にも複数の作業を並行して進めることが得意な人もいれば苦手な人もいます。それが極端に苦手な人にそのような役割を振ってしまうと、持ち前の能力が活かされなくなるだけでなく、自信を失ってしまったり体調を崩すこともあります。そうすると役割を変えることを検討することになります。例えば、緻密で間違えてはならない一つの作業を毎日長時間繰り返さないといけない、というような役割をお願いするという場合があります。このような仕事は、もしかすると同時進行で作業するのが得意な人にとっては、非常に難しい役割かもしれません。

### 得意分野の例

このように特徴を理解していくことで、苦手なことばかりではなく得意なことが見えてきます。営業関係の仕事はうまくいかなくて苦痛だった方が、たとえばISOの担当などに異動になって、詳細な書類の作成や管理する業務を完璧にこなす、というようなこともあります。また精密機器の修理などを集中してできる人もいます。他にも、同じ作業を長時間繰り返す必要があるけれど絶対にミスしてはいけないというような場合に、高度な集中力を発揮して活躍されている方もいらっしゃいますし、数字に強いのでデータの分析や経理などに就くことで能力が生かされるという話も聞きました。

他にも、多くの方とは違う観点で物事を見ていて、独創的な発想ができるということから、新商

品を開発するメンバーに抜擢されたり、新しい制度を作る際のオブザーバーとして活躍する等、その人がその特徴を持っているからこそその仕事につながったという話も聞こえてきます。

また、発達障害だったのではないかと、いわれている人の中には、それまでの常識や伝統に縛られない発想や行動力で、天才的な科学者や歴史上の偉人となった方々が多くいます。

### 保護者との関わりにおいて

発達障害における法整備がさらに進んでいくと、子どもの発達障害について早い段階で認識される家庭が増えてくるだろうと思います。

それでも、見落とされる場合や十分に認識されない場合等もあるでしょう。それでも「あなたのお子さんは発達障害です」と不用意に伝えたり指摘することは危険です。慎重に、しかるべき立場の方が伝えることが大事で、まずは親御さんとの信頼関係を築いていくことが大切だと思います。また保護者が発達障害を認識している場合も、まずお母さんはどう感じ、考えておられますか？と現状を教わり、こちらからどのような支援をしていけるかを話し合いながら進めていくことが大切です。

わが子が発達障害を持っているという思いの中で、子どもの将来の不安を抱えながら暮らしている保護者の方に対して、ねぎらいや敬意をもってかかわっていくことが必要です。一緒に考えましょう、何かあったら連絡くださいと言葉をかけ

るだけで、学校や企業との信頼が生まれ、安心するという親御さんは多々おられます。

なお最初に申し上げた通り、発達障害といっても個人によって特徴は本当にさまざまですから、専門家の意見や助言、支援を引き出していくことも大事だろうと思います。

### まとめ

- ・適切な配慮・支援によって、「問題」を緩和・解消できる
- ・診断・診断名よりも、(誰が)・何で・どのように困っているか？何が得意かなど、それぞれの状況に応じた対応を
- ・保護者の方との関わり・協働・提携を
- ・専門の支援機関・専門家との協働・連携を

以上、4つにまとめましたが、適切な理解があって、その上での配慮や支援をすることで、そこで起こってくる問題を軽くすることができ、逆に問題を得意分野に活かすこともあろうかと思えます。また明確に診断されている場合でも、どんな困りごとがあつて、どんな支援ができるのか、何をすれば変化が起こるか、というような部分により注目をしたいと考えます。保護者の方や専門の支援機関などと一緒に、協働で進めていけるような関係作り、コミュニケーションも大切に進めて行ければと思います。

最後に追加での情報ですが、発達障害者支援センターという施設が全国にあります。関連施設も

あります。大学等でも発達障害の学生さんへの支援に力を入れているところも増えてきました。こうして個人や関係者への支援が整っていき、やがては障害が障害とまらない社会になっていくことを願っています。

長時間のご清聴、本当にありがとうございました。

