



あなたらしさで

だいじょうぶ



～発達障がいを知り、ともに歩むためのガイドブック～

目次

| | |
|----------------------|----|
| ■ 発達障がいとは | 1 |
| ■ 自閉症・アスペルガー症候群とは | 2 |
| ■ 学習障がい(LD)とは | 5 |
| ■ 注意欠陥多動性障がい(ADHD)とは | 6 |
| ■ 支援のポイント | 8 |
| わかりやすく | 9 |
| ● みせる | 10 |
| ● つたえる | 12 |
| ● やわらげる | 13 |
| ● ほめる | 14 |
| ● みとめる | 15 |
| ● いかす | 16 |

発達障がいとは

「自閉症、アスペルガー症候群その他の広汎性発達障害、学習障害、注意欠陥多動性障害、その他これに関する脳機能の障害であって、その症状が通常低年齢において発現するもの」であると、「発達障害者支援法」(平成17年4月施行)で定義されています。

生まれつき中枢神経系がうまくはたらかないことが原因ではないかと考えられています。外部からの出来事やものごとの様子を取り入れ、脳で処理するプロセスにちがいがみられ、物の考え方や見方、感じ方が独特であるといわれています。

また、発達のアンバランスさがあり、ある面は得意とする一方で、ほかの面は極端に苦手とするなど、得意・不得意の差が大きく現れる傾向にあります。

わかりにくく見逃されやすく誤解されやすい

見た目にはわかりにくい障がいといわれることがしばしばあり、本人も家族も気づかずにいることがあります。学習障がいをのぞき、集団生活のなかでより明らかになりやすい障がいともいえます。

考え方や見方、感じ方などのちがいから、周りから誤解されやすい行動をとってしまうことがあります。わざとやっているのでも困らせようとしてやっているのでもないことを知ってください。

実は本人もどうしたらよいか困っており、不安感や恐怖心を抱えて生活している人が少なくありません。

正しく知ること

発達障がいについて理解するためにはまず、特性を「知る」ことが大切です。このガイドブックでは、代表的な特性を取り上げましたが、それらの特性はすべてがあてはまるものではありません。人によってあらわれ方の程度がちがうといわれており、成長の過程により特性が強くあらわれたり、軽減したりすることがあります。人には特性があり、それぞれが苦手なところをもっていますが、特に発達障がいの方々は苦手さを強くもっているといわれています。

本人のつまづきや困っていることの原因を探ることがよりよい支援につながります。

自閉症・アスペルガー症候群とは

自閉症とアスペルガー症候群は共通する特徴をもっています。知的なおくれが目立たないのがアスペルガー症候群といわれています。

おもに3つの特徴があります

社会性

人とじょうずに
つきあえない

コミュニケーション

気持ちが通じ
合わない

想像力

自分なりの
決まりがある

社会性・コミュニケーションの特徴は

にがて
やな～

人、場、社会
に合わすこと



気持ちやことば
でのやりとり

例えば・・・

1. 会話の内容がよく理解できない
1. 表情や身振り手振りの意味を読み取れない
1. 場の雰囲気を読めない
(その場にふさわしくないことをする)
1. 社会の一員であることや常識・マナーに意識が向きにくい
1. 独特の言い回しをしてしまう

例) 相手の気持ちを読み取るのが苦手

例) 人と共感するのが苦手



例) 慣用句や冗談、含みのある表現などがわかりづらい
(直接の表現のおかげに隠されている意味や内容がわかりづらい)



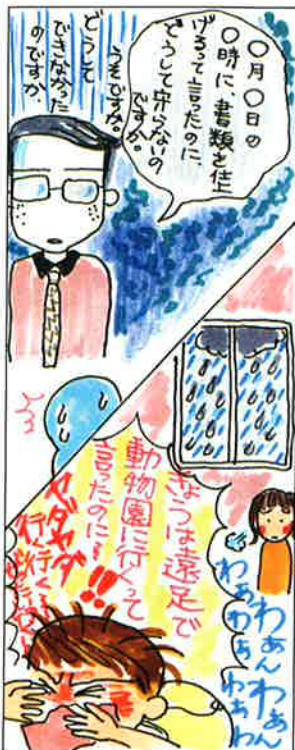
慣用句: 2つ以上のことばが結びついて、それぞれのことばにはない、ある特別の意味をあらわすことば

想像力の特徴は

例えば...

1. 気持ちの切り替えが下手
1. お気に入りへのこだわり
1. その場に応じて臨機応変に
物事をとらえるのが苦手
1. ごっこ遊びやふり遊びが少ない

例) 限られた同じ遊びをくりかえす (物をならべる)



例) 決まったことをなになにがなんでも通したり、予定外の事態や未知の出来事に対応したりするのが苦手

“こだわり”が
強くて限られて
いる



変わる
ことが怖い...

変わらないこと
に安心し、変わ
らないことを求
める

■ そのほかの特徴は

<味覚>
砂のように
ザラザラ

<視覚>
チカチカ
まぶしい

感覚が
過敏、鈍感

<触覚>
肌触りに
イライラ



<嗅覚>
匂いに
めまいや吐き気

例) パトカーや選挙カー等の突然の大きな音が苦手

例) テレビやパソコンのちらつきが気になる



シングル
フォーカス

例) 同時に2つ以上のことに注意を向けながら行うのが苦手

その1

その2



例) バランスを必要とする動きや
まとまった動きが苦手



運動の
ぎこちなさ

学習障がい（LD）とは

見たもの、聞いたものを理解する＜＝認知＞しくみのどこかにつまづきがあるといわれています。聞く・話す・読む・書く・計算する・推論する等の学習のなかで、特定の分野において習得がむずかしく、極端に時間がかかります。小学校に入学して学習を始めてからわかることが多いといわれています。

こんなところが習得しにくいです。

1. 見たものをすばやく読みとる

例) 「は」と「ほ」、「1」と「7」、「末」と「未」等を読み間違える

1. 必要なものだけを読みとる、聞きとる

例) 文字が並んでいる文章から必要な部分を選んで読むのがむずかしい

1. 文の決まりを理解する

例) かさをわすれた→かさがわすれた

1. 注意したり記憶したりする

例) 言われた内容が思い出せない



にがて
やな〜



1. 空間をイメージする

例) 鏡文字、漢字のへん、つくりが逆



1. 聞いたものをすばやく聞き分ける

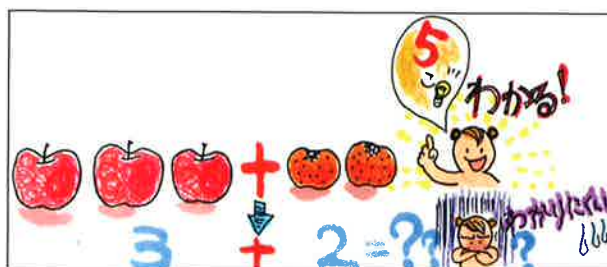
例) 「ねこ」と「ねっこ」、「クラス」と「グラス」等を聞き間違える

1. 2つ以上の感覚をあわせて使う

例) 音読する、文字をきれいに書くのが苦手

1. 計算する

例) 具体的なものを数えたり分けたりはできるが、数字や記号に置きかえることがうまくできない



注意欠陥多動性障がい（ADHD）とは

外からの刺激（目で見たり聞こえてくる音）に反応しやすいために自分をコントロールする力がよわく、おもに行動面の問題としてあらわれます。

おもに3つの特徴があります

多動性

じっとして
いられない

注意欠陥

注意力・集中力に
欠ける

衝動性

だしぬけに
何かをしてしまう

おもに3つのタイプがあります

① 不注意が目立つタイプ

例) 忘れ物、注意散漫、うっかりミス、段取りの悪さ

② 多動性・衝動性が目立つタイプ

例) もじもじする、イスをガタガタさせる

③ ①、②の混合タイプ

注意欠陥の特徴は

例えば…

- 1. 毎日の課題
- 1. ルールがあること
- 1. 物の置き場所
- 1. 約束

わすれ
やすい

意識を向け
続けるのが苦手



やりとげ
られない

例えば…

- 1. 話しを最後まで聞く
- 1. 自分の課題
- 1. ひとつのことに集中し、
努力を続ける
(勉強・宿題)



多動性の特徴は

例えば…

- 1. 座ってもじもじする
- 1. 手足をそわそわと動かす
- 1. 席を離れてしまう
- 1. おしゃべりが止まらない
- 1. 走り回ったり高いところへのぼ
ったりする

じっとしている
状況下で

じっとしている
ことが苦手



衝動性の特徴は

じっくりかんが
えて行動するの
が苦手

かんがえる前に
行動してしまう



例えば…

- 1. 人の話に割り込んでしま
う
- 1. イヤなことをされるとつ
いつい手を出してしまう
- 1. 質問の途中にだしぬけに
答えてしまう
- 1. 順番が待てない

支援のポイント

支援の方法は十人十色。ひとりひとり異なり、成長にともない変化していきます。

■ 基本的な支援のポイントは

わかりやすく

みせる

つたえる

やわらげる

ほめる

みとめる

いかす

本人の特性やもっている力を知った上で、本人にマッチしたオーダーメイドの支援を考えてみましょう。(なお、薬の服用については、「なぜ飲むのか」「飲むとどうなるのか」を十分知った上で、環境を整えること、周囲の理解を深めることと並行して活用していくことが大切です。)

● 構造化とは

ひと言でいうと・・・

「周囲の環境（状況）を理解しやすくするために
視覚的なヒントや習慣を用いたもの」

ポイント

わかりやすく

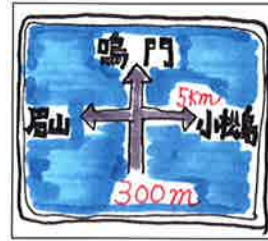
● 構造化は身近にあります

例えば、

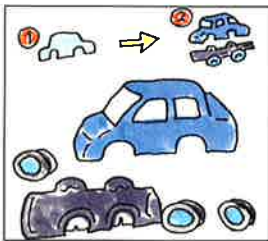
○鉄道の路線図



○道路案内の標識



○模型の設計図



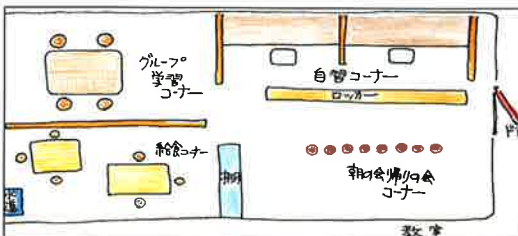
○ごみの分別



1. 「その場に行けば、活動が何であるかが見ただけでわかる」

2. 「いつ、どこに行けばいいのかわかる」

<物理的構造化>



<スケジュール>



※場所と目的を1対1にし、多目的に使わない

3. 「何をやるのかわかる」

4. 「どうやってやるのかわかる」

<ルーティン>



<ワークシステム>



※決まった手順や習慣

5. 「見ただけでわかる」

<視覚支援>

→次項の“みてわかるもの”でふれます

自分の周囲で何が起り、どんな状況なのかわかりづらいつつあります。それは予測不可でまるで暗闇の世界のなかにいるようにどう対処したらよいか困ってしまふことが多くあります。わかりにくさを見やすくする方法のひとつが、
「構造化」。構造化は実は私たちの身近にあり、日常のなかにもたくさん用いられています。構造化は大きく分けて5つあります。「わかっている」ために周囲の環境をわかりやすく整えることが大切です。

ポイント

みせる

「みてわかるもの」を活用しよう

目で見て理解しやすい方が多いといわれています。視覚優位の強みをいかし、見えなくてわからないものだらけの生活から、「みえてわかる」生活へと視点をチェンジしてみよう。

みえて
わかるもの
にする

見えなくて
わかりにく
いもの

例えば

見通し

すること

自分の気持ち

相手の考え

ルール

など

スケジュールを使うと



見通しがみえる

張り紙をすると



ルールがみえる



見てわかり、行動に移せるものにするためには“ひと工夫”が大事です

その1.

本人の理解力に応じたものを用いよう

実物、写真、絵、文字、文のどれが伝わりやすいですか？

*写真は特定のものを表すのに有効。絵は幅広く使えます

その1.

伝えたい情報はシンプルにしよう

具体的に表わそう

その1.

見せ方やタイミングが大事

それぞれ注目しやすい大きさ、形、色があります

気持ち、視線は向いていますか？



その1.

わかっても行動に移せない時は指示された内容が、本人にとって**頑張れる量**、**我慢できる量**、**待てる量**かどうか確認しよう
頑張った後の楽しみがあれば頑張れる！

番外編。(本人からの思いを伝える)

ことばでうまく伝えられないことは活字や絵などで伝える方法もあります

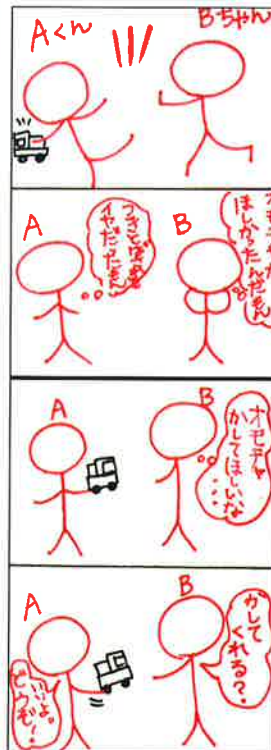


人の気持ちを簡単なマンガにしてみると

相手の気持ちを絵や文字にしてみせることでわかりづらい気持ちがみえやすくなります

例) こんなことがありました…

○バスのおもちゃであそびたくて
AくんをつきとばしたBちゃん



Aの気持ち、Bの気持ちは？

どうしたらいいのかな？

こうしてみよう

「こうていき」

どっちが
つたわる？

ポイント
つたえる



「ぐたいてき」「かんけつ」



「視線あわせて」「名前」



集団の中でのことばかけ ひと工夫

例えば・・・

- その1. 耳と目を傾けさせてから、ことばかけ
- その1. まず本人へナイショのことばかけ→みんなへ
- その1. みんなへことばかけ→本人へ

「なんごうてき」「ぐたいてき」「かんけつ」を心がけよう！
周囲のさまざまな刺激に気がちりやすく、声をかけられても気づきにくいことがあると思います。また、長いことばの羅列や抽象的な言葉はわかりにくいです。



聴覚

☆音の調整がむずかしい

例)○耳栓をする

- ヘッドホンで曲を聴く
- 苦手な音を録音し、それを聴く

☆特定の音に強い不快を感じる

例)○耳栓をする

- 外出時に消音ヘッドホンをつける

触覚

☆感触にイライラ、不快

例)○服のタグを取る

- 古着の柔らかい服を着る
- 綿素材の服を着る

味覚

☆ザラザラした食感、熟すぎる、冷たすぎる

- 例)○食材の形、味、口ざわりを調理の仕方にかえてみる
- 無理強いしない

視覚

☆蛍光灯のちらつきや音でイライラしたり気が散ったりする

例)○電球に換える

- 薄色のサングラスをかける
- 自然光が入るようにする
- 画面のちらつきの少ないノート型パソコンを使う

☆明暗のコントラストが強いと気が散る

例)○薄色のサングラスをかける

- 色つき透明シートを活字の上のせて読む

☆動くものが目に入ると気が散る

- 例)○視界をさえぎり断つために壁に机を向ける

嗅覚

☆匂いでめまい、吐き気

- 例)○匂いをごまかすため、ガムを噛む
- 好きな香りを使う
 - 匂いのきつい香水をつけないよう頼む

ポイント

やわらげる

強すぎる刺激を想像してみよう

感覚上の抱える問題は多くみられます。感覚が過敏すぎる人もいれば、逆に感じにくい人もいます。その人が示す反応や声に耳を傾けてみましょう。それは我慢すれば何とかなるものでもありません。体調不良におちいる人もいます。環境の工夫で刺激をやわらげることも可能です。

※ 暑さ寒さに対応しづらい方には、適温を保つ環境を心がけましょう

ほめ方にはいろいろあります

■本人にもっとも効果的なものをえらんでみよう

- ことば（おだやかな調子、大げさに、ヒソヒソ声で）
- ボディタッチ
- ほほえみ

■ことばの例)

「約束守れたね。すごいね」
「もう少しで完成するね。がんばろう」（励まし）
「手伝ってくれてありがとう」（感謝）
「その髪型似合っているね」（興味を示す）
「今、〇〇しているんだね」（気づいていることを示す）

いつほめる？

■プロセス（課題に向かっているとき）もほめるよう心がけよう

何かの課題をやり終えたときばかりほめがちですが、それは完璧を求めることと同じになるので気をつけよう
例）「今〇〇してるんだね。やるなあ！」
今している努力を認められ、励まされるとやろうとする気持ちが高まります



- みんなの前でほめよう。注意は個別に。
- 人によって「よいこと」「わるいこと」の判断する基準をあいまいにしないように決めておこう

どうほめる？

- 行いをほめよう
「〇〇してるね」
- “私からのメッセージ”を取り入れよう
「〇〇して私は助かったよ、うれしいよ、ありがたかったよ」
- 目線と身体の向きを合わせよう
- 皮肉は避けよう
「もっと早くすればよかったのに・・・」×

ほめる行動が見つからない

- ほめる基準を下げよう
- ほめられそうな場面を意図的につくろう
→できるように支援し、ほめて自信を育もう

ポイント

ほめる

ほめる（承認する）ことで、自信・やる気を育もう

特性に合った支援が受けられないとつまづかないことが続くことがあります。失敗経験が増えてくると「自分は何もできない」「ダメな人間だ」という劣等感、自己否定が強くなりがちです。また、失敗から学ぶことは難しく、ダメーシが強く残ってしまいます。さまざまな場面でつまづいてきた体験・承認を積み重ね、自信ややる気、「自分は大切な存在なんだ」という自己肯定感を育むことが大切です。

いいところ探しをしよう

- いつもほがらか
- まじめ
- 人との約束を守る
- くよくよしない など

苦手を知り、カバーする方法を見つけよう

1. 気が散ってしまう

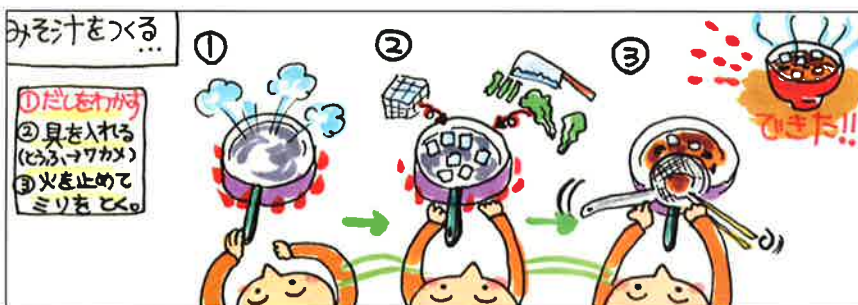
例) 休憩をこまめにはさみながら取り組む

15分宿題 → 休けい:1曲聴く → 15分宿題



1. 段取りが苦手

例) レシピを見て料理をする



1. 台本のセリフを読むのが苦手

例) 録音してもらったセリフを覚える



1. 予定外の事態に対応するのが苦手

例) 「友だちとの待ち合わせ」で友だちが遅れた場合

～問題解決方法を文にする～

- ① 私は友だちとよく待ち合わせをします
- ② 友だちは待ち合わせの時間ちょうどに来る時がありますが、5回に1回は遅れることがあります
- ③ 待ち合わせの時間より15分すぎても場所に来なかったり、連絡がなかったりした場合は、友だちの携帯にTELをしようと思います
- ④ 待ってる間は本を読んで待つようにします

ポイント

みとめる

得意さ、苦手さはみんなもっている

ありのままの自分を大切にしよう

大人になるにつれて、苦手が顕著になり、自分と周りの人とのちがいを否定的にとらえ、比べてしまいがちです。苦手さがあっても大丈夫。自分の苦手さを知り、ありのままの自分をそれでよいと思えるようになるためには、小さい頃からの温かいサポートが大切です。「あなたはあなたのままでいいんだよ。」ありのままを受け入れ、よさを認めてくれる身近な大人や友だちが大きな支えとなるでしょう。

あなたの学習スタイルはどれですか？

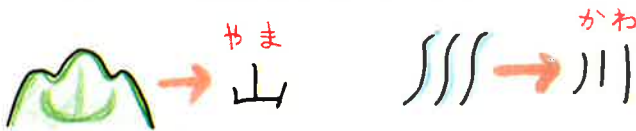
- 継次処理型（段階的にりかいする）
- 同時処理型（全体をふまえながらりかいする）
- 両者の折衷型

漢字の書字指導

例) 継次処理型なら ■ 筆順を重視

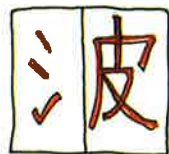


例) 同時処理型なら ■ 象形文字風に全体をイメージ



■ ジグソーパズル風に漢字のへんとつくりを分解・合成

例えば「なみ=波」なら...



ポイント

いかす

従来の学習方法に頼ってしまうと学びにくさが出てくることがあります。意欲的に学習に取り組めるよう、得意な能力をいかした学習スタイルを発見し、その人に合った工夫をすることが大切です

得意な学習スタイルをいかそう

不注意さ

いろいろなことに気がつく→「ひらめき」
発明家・芸術家

多動さ

多動はスポーツ
多弁はスピーチ
プロスポーツ選手
アナウンサー

こだわり

興味のあるもの
持続し、深く追求
研究者



見方次第で特性を才能にいかそう
特性を才能とし、活躍されている方はたくさんいます。周りの理解と支援で得意をいかし、また苦手を得意にチェンジできる可能性を秘めています。「夢中になれるもの」を一緒に見つけてください。それはあなたらしく、あなたらしさがいかされた生活を送るきっかけとなるでしょう。
あなたは特性をどういかしますか？



このガイドブックが本人の立場に立って特性や気持ちを知り、個々にマッチした支援についてみなさんにかんがえてもらうきっかけになれば幸いです。
そしてひとりでも多くのサポーターが増え、みんなで支え合い、温かく優しさに満ちた社会になることを願っています。



「あなたらしさで だいじょうぶ」

～発達障がいを知り、ともに歩むためのガイドブック～

平成 22 年 3 月発行

発行 徳島赤十字ひのみね総合療育センター
(徳島県発達障害児(者)圏域支援体制整備事業事務局)

編集 徳島赤十字ひのみね総合療育センター
(徳島県発達障害児(者)圏域支援体制整備事業事務局)

印刷 社会就労センター セルブ 眉山園