

「生きづらさ」を「生きやすさ」に ～大人の発達障害を知ろう～

大人になってから発達障害とわかる人が増えていきます。発達障害は下記の図のように大きく3つのタイプに分かれます。

なかでも、自閉症スペクトラム障害は、2013年に確立された新しい診断名です。そのため、子どものころは気づかなくても、進学したり、就職活動を行ったり、社会に出て複雑な人間関係をもつようになると、いわゆる「大人」になったからこそ気づく人もいます。原因はまだはっきりとしていませんが、主に先天的な脳の機能の偏りであり、保護者の育て方や接し方、愛情不足が原因ではないことが医学的に判明しています。

発達障害の特性は様々で、抱えている困りごととも様々です。また、生きづらさや生活の困りごとをそのままにしておくと、うつ病やパニック障害、睡眠障害、アルコールや薬物への依存などの病気を引き起こしやすいといわれています。

これらの病気の背景には、発達障害が隠れている場合があります。特に、睡眠障害は大人の発達障害の診断を受けた人の5人に2人以上にみられており、仕事への影響や交通事故、自殺リスクが高くなる危険があります。

心当たりや気になること、困っていることがあれば、ひとりで抱え込まず、周囲の人や相談機関、医療機関などを

頼ることも検討してみましょう。大切なのは、自分の特性（得意なこと、苦手なことなど）を理解することです。対処法やスキルを身に着けることで、今ある「生きづらさ」を「生きやすさ」に変えて、自分らしい生活を送りましょう。

周囲の方へ

それぞれの特性に応じて次のような対応を心がけましょう

- ・本人をよく知る専門家や家族にサポートのこつを聞く
- ・肯定的、具体的、視覚的な伝え方をする（短くはっきりとシンプルに伝える、図やイラストを使った説明など）
- ・手順やモデルを示したり、新しく挑戦することは少しにする（スモールステップ）
- ・感覚過敏がある場合は音や肌触り、室温などを調整する
- ・気が散りにくい座席の位置を工夫する

【参考】大人の発達障害ナビ
（武田薬品工業株式会社）



自閉症スペクトラム障害 （ASD）

- ・コミュニケーションが苦手
- ・興味や関心に偏り
- ・自閉症、アスペルガー症候群
広汎性発達障害など



注意欠陥多動性障害 （ADHD）

- ・集中できない
- ・じっとしていられない
- ・衝動的に行動する

学習障害（LD）

- ・読み、書く、計算
するなどの能力の
うち、特定のものが
極端に苦手

【お詫びと訂正】

2月号さわやかだより「トレーニング室を利用しませんか？」の記事中、虻田地区さぼーとステーションゆうあい内の開館時間に誤りがありました。正しくは「火・木・土曜日 13時～20時30分」です。お詫びして訂正します。