

大人の発達障がいの見たと支援

困	難	事	例
の	対	応	



ライフステージを通じて 適切な支援を

2005 年 4 月に発達障害者支援法が施行され、13 年が経過し『発達障害』という言葉は広く知られるようになり、様々な分野で、支援の取組も進んでいます。しかし、発達障害のある方々の困り感（困難）は一人ひとり異なり、必要とされる支援も保健、医療、福祉、教育、労働、司法等様々な分野に及んでおり、地域住民・支援者の理解促進と、様々な支援機関間の更なる連携が求められています。

当法人では、平成 29 年に沖縄県より『発達障害地域支援マネジメント強化事業』の委託を受け、ご家族や支援者から、発達障害が疑われる事例や、通常の支援が難しい困難の委託を受け、ご家族や支援者から、発達障害が疑われる事例や、通常の支援が難しい困難事例など、日々多くの相談を受けてきました。その相談内容は多様で、容易に解決することが難しい事例が殆どでした。例えば、不登校、不適応、家庭内暴力、非行、就労困難、社会的ひきこもりの長期化など、困難な生活上の問題が明らかになっても、改善のための具体策が得られずに、結果的に改善されず、孤立している事例もありました。

医学的に「発達障害がある」と診断されるだけでは、本人や家族の困り感は解決しません。幼少期、保護者は、子どもが幼稚園や保育園で、集団生活に参加困難な状況に直面し、自分の子どもをどう理解したら良いのかわからず、保護者の不安が強くなり、家庭生活が不安定になります。嫌なもの、不安に感じるものは、一人ひとり違います。子どもの発達特性を見極め、どう向き合って育てたら良いのかを教えてくれる、丁寧な子育て支援が大切になります。また、成人になったご本人は、幼少期から不安な状況のまま成人期を迎え、他者との信頼関係を築くことが出来ず、他者からのアドバイスを、攻撃されていると解釈し支援がすすまない状況になっている方も多くなっています。まずは、ご本人の不安に寄り添い、信頼関係を構築した上で、丁寧に自己理解を促し、一緒に対応策を考えていくことが大切になります。

凸凹があっても、豊かな自分らしい人生を送り、幸せな人生を歩むためには、幼少期から、大人（支援者・保護者）が本人の特性を正しく理解した上で、丁寧な本人支援と具体的な子育て支援（保護者支援）が大切になります。幼少期にかかわっている方々には、成人期を見据えた支援を、また、成人期に関わっている方々には、幼少期にどんな不安を抱えて来られたのかを丁寧に聴き、その不安を受け止めた上での支援をお願いします。

本報告書は、『発達障害地域支援マネジメント強化事業』の委託を受け、ご家族や支援者から発達障害が疑われる事例や、平成 29 年度に開催した「困難事例への対応（連続講座）」「当事者女子会」の研修内容から、参加者の皆さんの声を集めました。発達障害の特性や、具体的な支援手法、自己理解の手法、本人支援・家族支援の視点等をまとめました。参加者の皆さんからは、「何をすればいいのか具体的にイメージできた」等の声を頂きました。今後も、更に支援者の皆さんと一緒に、支援の中で具体的に活用できるワークシートの作成等に取り組んでいきたいと思っています。

支援者のみなさんと本報告書の内容を共有し、発達障害のある方々が、身近な地域でライフステージを通して、適切な支援を受けられる一助となれば幸いです。

目次

ごあいさつ.....	4
困難事例の理解と対応について.....	5
就労編.....	13
就労編の講義内容.....	14
参加者の声.....	17
学生編.....	18
学生編の講義内容.....	19
参加者の声.....	24
女性編.....	26
女性編の講義内容.....	27
参加者の声.....	32
パートナー編.....	34
パートナー編の講義内容.....	35
参加者の声.....	39
アタッチメント編.....	41
アタッチメント編の講義内容.....	42
参加者の声.....	45
女子会編.....	47
女子会編の講義内容.....	49
参加者の声.....	55

より多くの支援者に届くことで うまくいく条件が見つかりますように

この 20 年間で、発達障害の認知度も急速に高まり、書籍や講座などを通じて、情報発信の機会もかなり増えてきました。法律が制定されるということは、それに伴い予算がつくということです。しかし、日本の現場では当事者家族のニーズと支援者の熱い思い、そして行政の政策等、それぞれにギャップがあり、混乱がまだまだあるように思います。特に、支援者によって、発達障害支援の格差は年々広がっており、そのことが、現場での混乱に拍車をかけているように思われます。

日本は全国平均では高齢化率が高まり、次世代を担う人材育成が大変重要な社会的な課題になっています。障害があってもなくても、その人の持ち味を生かし、何らかの形で社会貢献できる人を増やすということは、本人の自尊感情や自己有能感を高める、非常に重要なことだと思います。そして、障害がある人でもその障害特性に合わせた合理的配慮がなされると、勉学や就労の分野で、インクルージョンでできることがいろいろとあります。

今から約 25 年前、私はアメリカの大学院に留学していました。クラスには弱視の人や車椅子の人が普通にいて、インクルージョンを目の当たりにしました。当時、まだ私は ADHD と LD があるという診断は受けていませんでしたが、留学生ということで様々な配慮を受けることができました。たとえば、レポートの代わりにプレゼンテーションを課題にしてもらうなどしていただき、無事マスターを 2 つ取ることができました。

障害があると、皆と同じ条件ではうまくいきません。逆に言えば、その人に合った条件の時に、能力を最大限発揮することができるのです。その条件を見つけるということが、当事者と支援者に一番重要な能力と思われれます。「失敗は成功のもと」です。うまくいく条件探しのプロセスとして、試行錯誤が重要でしょう。「情報の差は支援の差」。色々な情報をどう使うかという「決断の差が支援の差」になってきます。

支援者の方々が、頑張っているのに結果が出ないとストレスをためるようになります。頑張っている支援者のみなさんがバーンアウトしないように、1 人でも多くの支援者にこの冊子を使っていただき、1 人でも多くの方がうまくいく条件を見つけ、自尊感情を取り戻し、幸せになるきっかけにしていただければと思います。

1 人の人をサポートするのに、完璧なマニュアル本はありません。基本となる情報をもとに、1 人ひとりにあわせたやり方を個々に、チームで試行錯誤し、作っていくこと。これが今この冊子を手にとってくださったあなたに引き続きお願いしたいことです。

最後に、特性が強い方の支援は、支援者にとってもストレスフルなことが多いものです。まずは、皆さん 1 人ひとりがストレスを減らし、ご自分を大切にしていだきたいと思います。

NPO 法人 えじそんくらぶ代表・ハーティック研究所所長 高山恵子



NPO 法人わくわくの会

困	難	事	例	の
理	解	と	対	応
に	つ	い	て	

幼児期の相談 保護者・支援者

- 発達の遅れや、偏りが気になる、不安。
- 通常の育児書に書いてある方法では、うまくいかない。
- 保育園、幼稚園で、集団活動に参加できない等の事態に直面し、子どもの行動をどう理解し、対応していいのかわからない。



- 子育て（支援）の方法がわからず、保護者（支援者）の不安が強い。
- 専門の医療機関、療育機関にかかわっていても、親の不安は解消されていない
⇒診断のみで不安は解消されない。
- 具体的な子育ての方法が示されていないため、不安が高く、疲弊している⇒親子関係が崩れている＝愛着形成がなされていない。

学童期の相談 保護者・支援者

- 学校で様々な困り感（不登校、飛び出し、落ち着きがない、暴言、暴力等）があり、学校生活に適應できない。
- 学校もどう対応したらいいのかわからず、困っている。
- 家庭でも、子どもにどう対応していいのかわからない。



- 子どもは、学校でも家庭でも叱られたり、注意されることが多くなり、自己肯定感・自己評価が低下し、人との信頼関係が築きにくくなる⇒アドバイスとして受け取れず、攻撃してしまう。
- 特に高機能であると、本人の困り感がわかりずらいため、SOS が出せずに頑張りすぎてしまい、体調を崩すことも多い。

子どもの気持ち

- みんなが怒っているけど、意味がわからない。
- 大きな音や、周りがうるさいと、イライラしたり不安になる。
- 初めての人や、場所、活動は苦手、ちゃんと教えてくれたり、練習させてくれたら安心なのに。
- いろんなものが目に入ったり、聞こえてくるから、気になってそこに行きたく
なるだけ・・・そんな時は怒らないで教えてね。



- 子叱責・注意を受けやすい⇒「気になる子」「だめな子」というレッテルになり
やすい＝本人の自己肯定感が下がり、悪循環になりやすい。

青年期・成人期の相談 家族・支援者

- 仕事がちゃんとできない。
- 当たり前のことを注意しているのに、キレる、怒る、言い訳をする。
- 周囲の人と話をしようとしなない、アドバイスを聞き入れない。
- お金の管理が出来ない。
- 片付けができない、注意したら返事はするがやらない。
- 何度も同じことを繰り返す。



- 周囲の人と関係が崩れていることが多い＝家族、支援者、友人等。
- 支援がうまく行かず、周囲の人（家族・支援者）が疲弊しやすい。

青年期・成人期の 本人の気持ち

- 仕事が続かない（文句ばかり言われる、自分ばかり・・・）。
- 周囲の人とのコミュニケーションがうまくいかない。
- 家族とうまくいかない、自分のことをわかってくれない。
- お金の管理が出来ない（買いたいものが我慢できない）。
- 片付けができない。
- 進路などやりたいことがわからない。



- 度重なる叱責や、失敗体験の積み重ね⇒自己肯定感・自己評価が低下＝自己決定・自己選択する力が育っていない（自信がなくて決められない）。
- ストレスフルな人が多く、アドバイスを攻撃されたと勘違いして、相手を攻撃してしまう。
- メタ認知が弱く、自己理解が弱い（自己評価と他者評価が異なる）。

困難事例になる背景

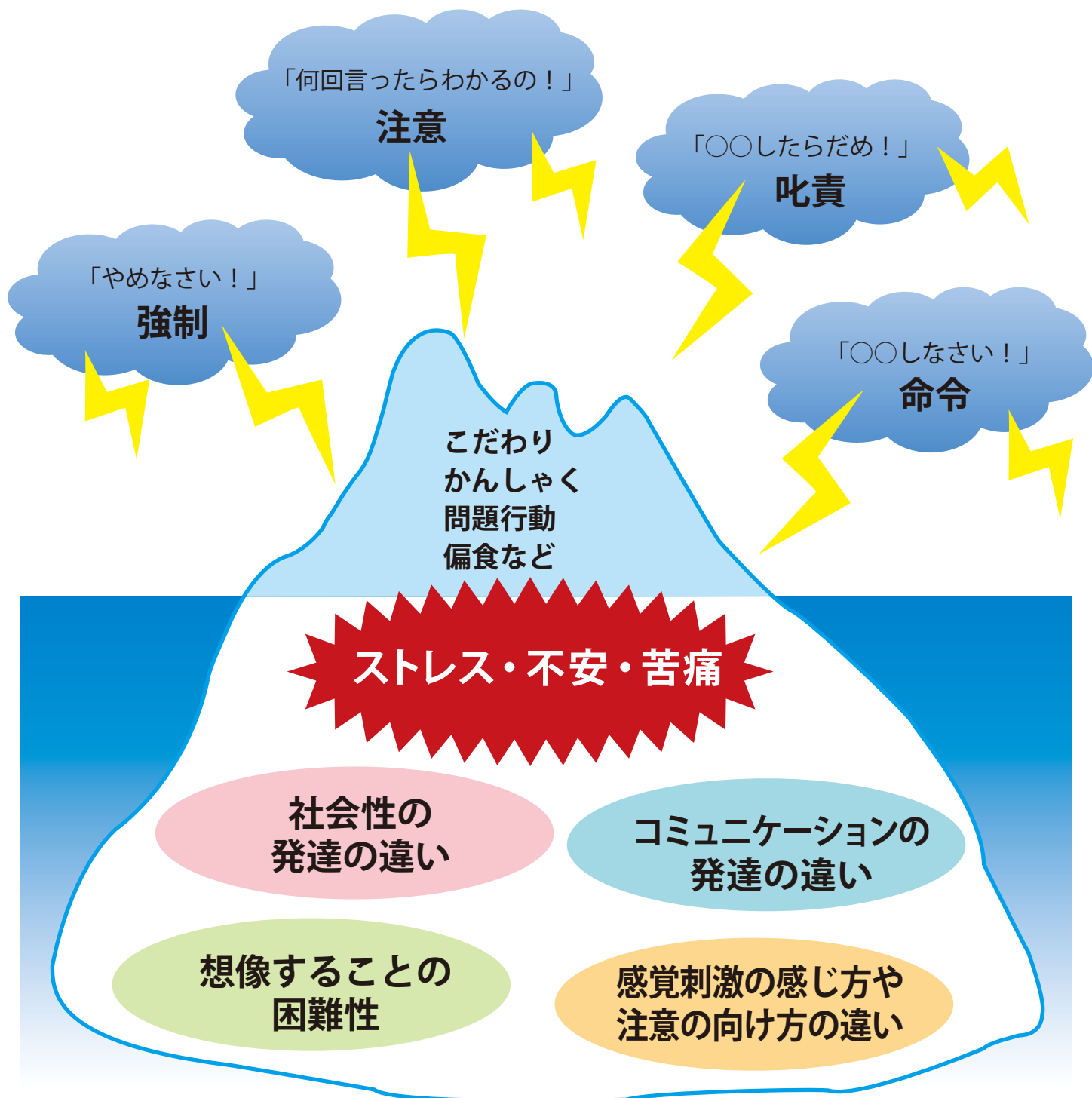
- 発達の偏りや感覚の感じ方の違いにより、通常の生活の中で不安・苦痛・ストレスを感じる場面が多くなり、上手く SOS が出せないため、暴言、問題行動、不登校、ひきこもりなどの行動になる⇒周囲の人に困り感として伝わりづらく、叱責・注意を長年受け続けている場合が多い＝**氷山モデル**。
- これまでの生活の中で、『人といい信頼関係を築けた』という経験が乏しいため、人間関係での不安が強くなり、孤立しやすい。
- 家族関係が崩れ、身近なキーパーソン（不安を安心に変えてくれる人）が存在しないため、更に不安が高まる。



- 社会参加がさらに難しくなる。
- ひきこもり。

気になる言動の捉え方

冰山モデル



画像引用：サンスター財団

気になる言動の下に必ず原因（本人の特性・思い・体験など）がある。その原因を探り、本人の思いを受け止め、SOSとして捉えることが大切。

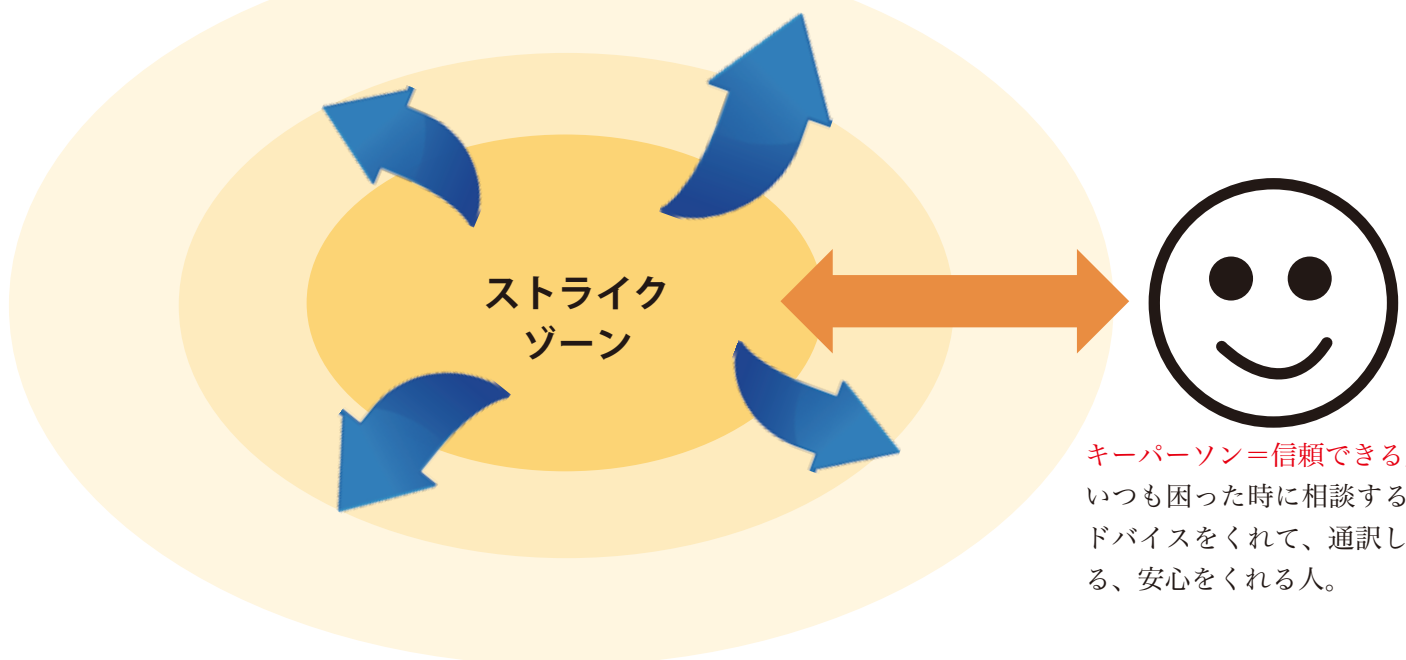
支援のポイント① キーパーソンになる

＊ストライクゾーン（OKゾーン）を
広げられるようにかかわる

安心・安全

相手の想いを否定しないで
共感⇒想いを受け止め、違う見方・
感じ方・方法があることを伝える

「まっ！いいかあ～」を増やす



キーパーソン＝信頼できる人。
いつも困った時に相談すると。ア
ドバイスをくれて、通訳してくれ
る、安心をくれる人。

自分で少しずつ折り合いをつけて広げていけるよう支援する
自分で折り合いをつけられるようになるには**時間が必要**。

支援のポイント②

下から順に大切な欲求を満たす

マズローの
欲求階層

実力が発揮できる



心の安定＝安心・リラックス
人間にとって大切な欲求を満たすことが大切

⑦自己実現欲求

自己達成の欲求、生きがいの追求

⑥審美的欲求

精神的ゆとりが欲しい、向上心

⑤認知的欲求

知的関心、学習意欲

④セルフエスティーム欲求

認められたい、自分を分かって欲しい

③所属・愛情欲求

大切にされたい、自分の居場所が欲しい
人とかかわりたいという欲求

②安全欲求

恐怖、危険、苦痛からの回避

①生理的・身体的欲求

食事、睡眠など生命維持のための欲求

引用：親子のストレスを減らす 15 のヒント
高山恵子（学研）

支援のポイント③

- 本人の想いに寄り添う
家族や、支援者の想い（〇〇させたい）を押し付けてしまいがち。
⇒本人が「〇〇したい」「〇〇になりたい」と思えるように支援を組み立てる。
- 今までの生育歴、生活歴などを丁寧に聞き取り、本人の体験の中で、不安だったこと、嫌だったことなどを一緒に整理していく。
＝本人から話をしてくれるような関係性を築く（傾聴・共感の姿勢）。
- 本人の過去の解釈を上書きできるようにお手伝いをする＝通訳する
過去の事実は変えられないが、解釈は変えることができる。

本人・家族・支援者共に、1人で抱え込まないで連携する。
本人・家族・支援者の目標を一致させる。

支援のポイント④

- 特性について理解する
嫌なことは、人によって違う（感覚過敏など）本人がどんなことに不安・不快を感じ、どう工夫したらうまくいくのかを一緒に探す
⇒家族が、本人の特性や不安を理解できない時は、支援者が、本人の特性や想いを通訳して伝え、理解を促す⇒家族関係を再構築。
- 自己理解と他者理解
メタ認知（自分を客観的に見る力）が弱いことが多い⇒気づきを促す
- アドバイスは信頼関係を築いてから
アドバイスは相手の言動を否定することになるため、関係性が大切。信頼関係ができていない人からのアドバイスは「否定された」「攻撃された」と捉えやすい。アドバイスをする時は、まず本人の想いを否定せずに受け止め、共感し、具体的な方法を提案する。

支援のポイント⑤

うまくいく条件を探す

- リフレーミングを習慣化
本人も、周囲の家族・支援者もお互いの枠組みをはずし、違う枠組みで捉え直しをする＝互いの価値観の違いを理解する（大切なものが違うだけ）。
- 実力が発揮できる条件を探す（条件はみんな違う）
本人が、実力を発揮できる条件を一緒に探す⇒本人・家族・支援者と共有
本人が成功体験を重ねる⇒自己肯定感を高める
- プラスのセルフトークで回復力をつける
失敗した時、ねぎらいの言葉をかけ、次どうしたらうまくいくかを一緒に考える⇒プラスのセルフトークを描けるように
- アンガーマネジメントとストレスマネジメント
ストレス・不安・苦痛を感じた時、怒り・不安のスイッチが入りやすい
⇒どんな時に怒り・不安を感じやすいか、何をすると怒り・不安のスイッチをオフにできるかを一緒に探す

さいごに

- 自己を確立し、自分らしく生きていくためには、「ありのままの自分」を認め、受け入れてくれる存在（キーパーソン）が必要。
- キーパーソンに見守られながら、少しずつ自分と向き合い、失敗も成功も含め、様々なことを経験し積み重ねていく⇒自分の世界を広げていく。

参考文献

ADHD の人のためのアンガーマネジメント：高山恵子《講談社》
ありのままの自分で人生を変える 挫折を生かす心理学：高山恵子・平田信也《本の種出版》
実践！ストレスマネジメントの心理学：高山恵子・平田信也《本の種出版》
これならできる子育て支援！保育者のためのペアレントサポートプログラム：高山恵子《学研》
ママも子どもも悪くない！しからずにすむ子育てのヒント：高山恵子《学研》
発達障害に気がつかなかったあなたが自分らしく働き続ける方法：高山恵子《すばる舎》
ADHD のサバイバルストーリー～おっちょこちょいにつけるクスリ2～編著：高山恵子《ぶどう社》
親子のストレスを減らす15のヒント～支援者のためのストレスマネジメントマニュアル～監修・著：高山恵子・浜島美樹《学研》
おっちょこちょいにつけるクスリ1～ADHD など発達障害のある子の本当の支援～ 編著：高山恵子《ぶどう社》
育てにくい子に悩む保護者サポートブック：高山恵子 《学研》

就 労 編

大人になった発達障がいの方の支援では、「上手く行かない…」と悩むことが多いと思います。発達にアンバランスがあると、ある特定の条件を満たしたときだけ実力が発揮できる、能力が開花するということがあります。日本では、残念ながらこの事実を知っている方が、就労の現場ではまだそれほど多くはありません。能力のアンバランスが大きいことで、周囲の理解が得られなくて孤立したり、トラブルになり離職していくことを予防するためにも、発達障害の特性を正しく理解し、能力を最大限発揮できる環境調整ができる支援者を増やしたいと思っています。今回、「大人になった発達障がい者（疑いを含む）の見立てと支援」というテーマで研修を開催します。この機会に、発達障がいの特性について再確認しながら、発達にアンバランスのある方の能力が最大限発揮できる条件を一緒にみるプログラムです。

また、この研修は「地域支援機能の強化を図り、支援体制を整備する」という目的を持つ「発達障がい者地域支援マネジメント事業」で開催します。同じ圏域や他の圏域の方との情報共有や、連携をしながら発達にアンバランスのある方々の地域の支援力を高めていく機会にもなります。

●日 時：1回目 平成 29 年 9 月 23 日（土）15：00～17：00
受付 14：45

●講 師：高山 恵子 氏

●場 所：沖縄大学 3 号館 102 教室 那覇市国場 555

●対 象：支援者

●定 員：70 名

●参加費：無料

高山 恵子 氏プロフィール

臨床心理士。NPO 法人えじそんくらぶ代表。昭和大学薬学部卒業後、約 10 年間学習塾を経営。その後、アメリカトリニティー大学大学院教育学修士課程修了（幼児・児童教育、特殊教育専攻）、同大学ガイダンスカウンセリング修士課程修了。帰国後、児童養護施設、学校、保健所での発達相談や保育所・幼稚園への巡回指導で臨床に携わる。専門は ADHD 児・者の教育カウンセリング。当事者であり、専門家でもある経験を生かし、ハーティック研究所を設立。教育関係者、保育者などを対象としたセミナー講師としても活躍中。

大人の発達障がいの見立てと支援 ～困難事例の対応（就労編）～

はじめに

将来、継続して働くために必要なことは何でしょう？

そのために今、何をすることが必要ですか？

大人の発達障がいの見たと支援 ～困難事例の対応（就労編）～

ハーティック研究所
NPO法人えじそんくらぶ

臨床心理士
高山恵子

能力が最大限発揮できる条件は？

マズローの欲求の階層



出典:これならできる親支援！保育者のためのペアレント・サポート・プログラム 高山恵子 学研

就労を継続するために重要なこと

- 1、自己理解
- 2、基本的生活習慣
- 3、基礎体力
- 4、マッチング
- 5、強い動機付け
- 6、SOS・アドバイスを求める
- 7、ストレスマネジメント

健康・良好な親子関係・充実した余暇……

セルフチェック

メタ認知が弱いと自分を客観的に見るのが難しい

- 1、メタ認知力チェックリスト
- 2、内向&外向（一人か集団か）
- 3、学習スタイル（効率的な学び方）
- 4、実行機能チェック（予定通りに実行するために必要なこと）
- 5、自己イメージ・苦手意識をかえる

出典:ありのままの自分で人生を変える 挫折を生かす心理学 高山・平田 本の種出版

大人の発達障がいの見立てと支援

～困難事例の対応（就労編）～

メタ認知（自分を客観的に見る）

1、セルフモニタリング力

ストレス状態・効率的な行動かチェック

2、自分にあった問題解決力

どんな勉強法が効果的か試行錯誤で発見する

3、自己コントロール力

不安などの感情の安定・誘惑に打ち勝つ

ちょこっとチャットで訓練

出典：ありのままの自分で人生を変える 挫折を生かす心理学 高山・平田 本の種出版

ちょこっとチャットのルール

1、各グループに配布されたカードは切らないでください

2、1人目が1枚目をめくって、声に出して読んで、自分で答える

3、左隣の人が2枚目をめくって、声に出して読んで、自分で答える

4、これを順に行う。約12分間、人が話しているときは評価しないで傾聴する

5、質問はしない

（仕事をする）動機付け

1、成長

2、つながり

3、安全

参考：ありのままの自分で人生を変える 挫折を生かす心理学 高山・平田 本の種出版

やる気のスイッチを入れるために

ドーパミンを放出して脳の報酬系回路を回転させる

- 実力+1の課題（質と量）
- 達成感（得意-苦手-得意）
- 成功が予感できる課題（スモールステップ）
- 特性にあった運動（疲労感が減少）

ドーパミンが放出される前の行動をくり返す！

実行機能（レザック）：ドーパミンで活性化

- ①意思...目的の明確化、動機付け、自己や環境の認識
- ②計画立案...必要な情報や方法の評価・選択、スケジュール作成
- ③目的遂行...計画を実際に開始し、維持し、変換し、中止する
- ④効果的行動...自己の行動の監視、修正、調整

感情のコントロールがまず重要

出典：ありのままの自分で人生を変える 挫折を生かす心理学 高山・平田 本の種出版

学習スタイル

1. 視覚優位・・・マニュアル・視覚的な教材
2. 聴覚優位・・・口頭の指示・音声教材
3. 体得優位・・・体験学習、実践学習

支援者や親との違いを理解

出典：ありのままの自分で人生を変える 挫折を生かす心理学 高山・平田 本の種出版

大人の発達障がいの見立てと支援

～困難事例の対応（就労編）～

自己理解

強みは？

弱みは？

能力を最大限引き出すために

人は快・不快で行動する

達成感を与えてくれることを繰り返す

不快なものを避ける、攻撃する

不快なことを忘れるために快をもとめる

効果的な方法は人によって違う・・・メタ認知が重要

参考図書：実践！ストレスマネジメントの心理学 高山恵子・平田信也 本の種出版

インターネットゲーム障がい

インターネットゲーム障がいは依存症

睡眠リズムの崩壊

学業成績の低下

実行機能障がい・記憶力低下

うつ・無気力

ストレス耐性の低下・・・

ストレスマネジメント

1. 行動と存在を分ける
2. 事実とシナリオを分ける
3. 感情と自分を分離する

ストレスマネジメントができると能力が発揮できる

深呼吸をしましょう！

出典：実践！ストレスマネジメントの心理学 高山恵子、平田信也 本の種出版

不快：感覚過敏

音：雑談・私語・叱責の声

接触：入浴・特定の洋服・急な体へのタッチ

感覚過敏があると

安全の欲求を満たすことが難しい

参考図書：ママも子どもも悪くない！しからずすむ子育てのヒント 高山恵子 学研

失敗体験

失敗した時は、他の能力の活用の場合

失敗した時の周囲のサポートが感謝と貢献のきっかけ

回復力をつける

参加者の声

大人の発達障がいの見立てと支援（就労編）

心に残ったキーワード

- アタッチメントの重要性。
- 親と本人と支援者の目標一致が大切。
- メタ認知（体も）。
- 自己理解。
- 学習スタイル。
- ストレスマネジメント。
- 失敗体験の後処理。
- 睡眠チェック。
- 健康。
- 良好な親子関係。
- 充実した余暇。
- 愛着障害、愛着関係。
- 実力＋１の課題。
- アドバイスは、「あなたは間違っている」といつていることにつながる。
- 信頼できる人からのアドバイスは受け入れられる。
- 就労は幼児期とも関係している。
- アドバイスとサポートはセットで行う。
- 共感だけのカウンセリングは、相手のズレたメタ認知の強化をする恐れがある。頃合いを見て事実確認が必要。
- 悩んだとき、支援がうまくいかないとき、マズローの欲求の階層に立ち戻る。
- 感覚過敏があると安全の欲求を満たすことが難しい。
- 人は快・不快で行動する。
- 効果的な方法は人によって違う。
- 支援を不快に感じる。
- 発達障がいの方に対して、早い時期にアドバイスが得だと言うことを知ってもらう→メタ認知能力がアップ。
- キーパーソンを見つける。
- 条件が一致すればうまくいく。
- リハーサルが必要。
- 診断名で接しない。
- 実行機能。

感想・要望・意見等

- 困難ケースについて再度見直したい。
- 関わる機関や資源について。
- ストレスマネジメント。
- 支援の実際、面談の方法や技術について。
- 愛着障害について。
- 思春期の発達障害について。
- 幼児期のサポート、その保護者へのサポート。
- 発達障がいの心理状態、擬似体験をしてみたい。
- 児童期からのメタ認知能力の上げ方を具体的に学びたい。
- 発達障害の子（大人）、パステルゾーンの人との関わりかた、困り感。
- うまくいった支援の詳しい内容。

学生編

大人になった発達障がいの方の支援では、「上手く行かないな…」と悩むことが多いと思います。発達にアンバランスがあると、ある特定の条件を満たしたときだけ実力が発揮できる、能力が開花するということがあります。能力のアンバランスが大きいことで、周囲の理解が得られなくて孤立したり、トラブルになることも多いですね、自立する前の学生時代に自己理解を高め工夫しながら充実した学生時代を過ごし、安心して社会に出ていけるようにするためにも、発達障害の特性を正しく理解し、能力を最大限発揮できる環境調整ができる支援者を増やしたいと思っています。今回、「大人になった発達障がい者（疑いを含む）の見立てと支援」というテーマで研修を開催します。今回の事例は「学生」です。この機会に、発達障がいの特性について再確認しながら、発達にアンバランスのある方の能力が最大限に発揮できる条件を一緒にみつけてみませんか？

なお、今回はグループワークを予定しています。高校生・大学生・専門学生などに関わる上で感じる「困難さ」について、今後の支援のヒントになるよう、グループで共有しましょう。また、この研修は「地域支援機能の強化を図り、支援体制を整備する」という目的を持つ「発達障がい者地域支援マネジメント事業」で開催します。同じ圏域や他の圏域の方との情報共有や、連携をしながら発達にアンバランスのある方々の地域の支援力を高めていく機会にもなると思います。

●日 時：平成 29 年 11 月 4 日（土） 15：00～17：30
受付 14：30

●講 師：高山 恵子 氏
NPO 法人えじそんくらぶ代表・臨床心理士・
昭和大学薬学部講師・ハーティック研究所所長

●場 所：沖縄空手会館研修室 B：豊見城城址公園跡地
豊見城市字豊見城 854-1

●対 象：支援者

●定 員：70 名

●参加費：無料

大人の発達障がいの見立てと支援

～困難事例の対応（学生編）～

大人の発達障がいの見立てと支援 ～困難事例の対応（学生編）～

ハーティック研究所 所長
NPO法人えじそんくらぶ 代表
昭和大学薬学部 兼任講師

臨床心理士・薬剤師

高山恵子

メール: info@heartic.jp

こんな学生はいませんか①

- ・ 忘れ物が多い
- ・ 書類などの管理が苦手
- ・ 提出日を忘れてしまう
- ・ 長い説明は最後までしっかり聞けない
- ・ 単調作業ができない、じっとしていられない
- ・ にこやかで返事はいいが、話の内容を覚えてないことが多い
- ・ 段取りが悪く、時間通りに何かを完成させられない
- ・ 長い指示は最後しか記憶できない
- ・ 多弁、多動、雑
- ・ 悪気はないが、間違えて何かを持ってきてしまう
- ・ やるべきことを忘れてしまう

柔軟性が高くアイデアは豊富だが、実行できない。

こんな学生はいませんか②

- ・ 言葉以外のメッセージが理解できない(冗談、皮肉等)
- ・ 相手の気持ちを察することができない
- ・ 集団行動ができない(一人が好き)
- ・ こだわりがある
- ・ 自分の好きなことを一方的に話す
- ・ 学者のような話し方をする
- ・ 自分の思い通りにならないと急に怒り出す
- ・ 漢字、数字、記号、データなど単純記憶が得意
- ・ 漫画やゲームの世界に入り込み、実生活と区別がつかない
- ・ 感覚過敏
- ・ 急な変化に弱い
- ・ 臨機応変な行動ができない

勉強はできるが、対人関係のトラブルが多く、実習でトラブル

こんな学生はいませんか③

- ・ 漢字や英単語が読めない
- ・ 飛ばし(単語、行)読みをする
- ・ 形が似た字を間違える
- ・ 文字や書類が正確に書けない
- ・ ノートテイクに時間がかかる(書き間違いが多い)
- ・ 似た音を聞き間違える
- ・ 口頭での指示を聞き間違える
- ・ 英語のbとd、mとnなどを間違える
- ・ 左右がわからない
- ・ 地図がわからない(よく迷子になる)
- ・ 数の概念がわからない

プレゼンは得意、レポートが苦手、情報を正確に受け取れない

才能としてのADHD

- ・ 本番に強い
- ・ 企画立案が豊富
- ・ スピーチが得意
- ・ 運動能力にすぐれている
- ・ 新しいことに興味を抱き、前例のないことに挑戦する
- ・ 切羽詰った時に能力を発揮する
- ・ トラブルがある時、臨機応変に対応する
- ・ 実行力がある
- ・ その気になるとすぐ行動する
- ・ 斬新なアイデアをだす
- ・ アレンジ力がある
- ・ 一度集中すると、能力を最大限発揮する

才能としてのASD

- ・ 行動に裏表がない、誠実
- ・ 視覚的な記憶力がいい
- ・ 聴覚的な記憶力がいい
- ・ 美術系の才能がある
- ・ 興味のあることには強い知識欲がある
- ・ 規律をしっかり守る
- ・ 周囲に影響されない
- ・ じっくり同じ作業を継続できる
- ・ 自分がやると決めたら意志が固い
- ・ 単純記憶系の勉強や作業が得意
- ・ 統計や分析がすき
- ・ 研究などに寝食を忘れて没頭する

大人の発達障がいの見立てと支援 ～困難事例の対応（学生編）～

メタ認知

私(①の視点)

相手(②の視点)

もう一人の自分(③の視点):メタ認知

ストレス状態である
非効率な行動を取っている
勉強方法があてにならない……
状況に合わない行動を取っている

ちょこっとチャットでトレーニング

出典:ありのままの自分で人生を変える 挫折を生かす心理学 高山・平田 本の種出版

マズローの欲求の階層



出典:これならできる親支援! 保育者のためのペアレント・サポート・プログラム 高山恵子 学研

ストレス軽減:特性の理解

1. 聞こえてない
2. うっかり
3. わからない
4. わざと
5. 感覚過敏
6. 不安・恐怖

大切なのは
特性の理解
ストレスの軽減

出典:親子のストレスを減らす15のヒント 高山恵子 編著者 学研

ママも子どもも悪くない! しからずにする子育てのヒント 高山恵子 学研

これならできる子育て支援! 保育者のためのペアレント・サポート・プログラム 高山恵子 学研

日本式自尊感情の高め方

誰の言葉が響くか?

- いいところを引き出す(得意なことを見つけてほめる)
- 感謝される体験(お手伝い・ボランティア)
- 失敗がチャンス(感情の言語化・サポーターへの感謝)

出典:ありのままの自分で人生を変える 挫折を生かす心理学 高山・平田 本の種出版

学習スタイルの理解

1. 視覚型…視覚教材、問題集、教科書
2. 聴覚型…口頭試問、録音学習
3. 体得型…体験学習、グループ学習

自分にあった勉強法に変えると効率的

出典:ありのままの自分で人生を変える 挫折を生かす心理学 高山・平田 本の種出版

実行機能(レザック)

- ①意思…目的の明確化、動機付け、自己や環境の認識
- ②計画立案…必要な情報や方法の評価・選択、スケジュール作成
- ③目的遂行…計画を実際に開始し、維持し、変換し、中止する
- ④効果的行動…自己の行動の監視、修正、調整

ワーキングメモリー(作業記憶)の障がい
作業するために短い間、情報をオンラインに記憶する能力

感情のコントロールがまず重要

出典:ありのままの自分で人生を変える 挫折を生かす心理学 高山・平田 本の種出版

大人の発達障がいの見立てと支援

～困難事例の対応（学生編）～

やる気のスイッチを入れるために

環境でドーパミンを増やそう！

- 実力+1の課題
- 達成感
- 成功が予感できる課題
- 特性にあった運動

ドーパミンが放出される前の行動をくり返す！

能力を最大限引き出すために

人は快・不快で行動する

快を与えてくれることを繰り返す

まず安全の欲求を満たす

不快なものを避ける、攻撃する

不快なことを忘れるために快をもとめる

不快なイメージを減らし、快を与えるイメージを増やす

参考図書：ありのままの自分で人生を変える 挫折を生かす心理学 高山・平田 本の種出版

ストレスマネジメント

1. リラクゼーション
2. 事実とシナリオを分ける
3. 自責のセルフトークを減らす
4. 思い通りにいかないことを想定内にする
5. 話を聞いてもらう・SOSを求める

出典：実践！ストレスマネジメントの心理学 高山恵子・平田信也 本の種出版

カウンセリングとコーチング

1. カウンセリング
2. コーチング

メンタルヘルスの状態によって、有効性が異なります

インターネットゲーム障がい

DSM-5, 2013

- 1、睡眠障がい
- 2、学業、職業機能の低下
- 3、実行機能の低下
- 4、鬱状態、無気力
- 5、社会不安障がい
- 6、神経過敏、攻撃性の増大
- 7、仮想と現実があいまい
- 8、ストレス耐性の低下
- 9、肥満、視力障がいなど

引きこもりを伴う青年期PDDケースの特徴

乳児期：何でもないものをひどく怖がる

普段通りの状況や手順が変わると、混乱する

恐れを感じる強い刺激

- 1、新奇場面
- 2、予想外の出来事
- 3、言語表出やコミュニケーションの強制
- 4、叱責や批判が怖い（自分以外のケースも含む）

参考図書：「児童青年精神医学とその近接領域」2013、引きこもりと発達障害 近藤直司

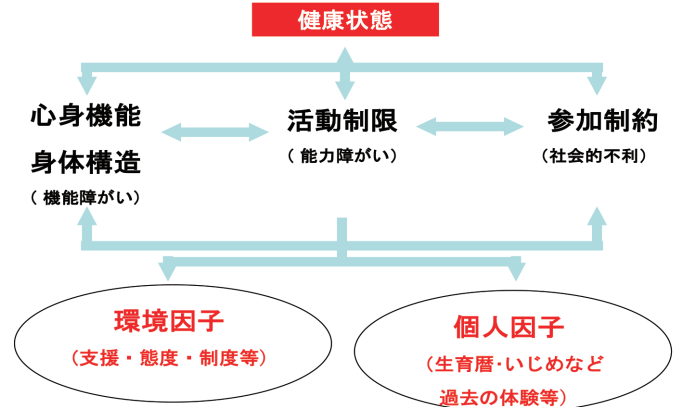
大人の発達障がいの見立てと支援 ～困難事例の対応（学生編）～

存在と行動を分ける

- ・相手の存在を否定しないように、
アドバイスする
- ・アドバイスを自分を否定されたと勘違いしていることの修正

参考図書：ありのままの自分で人生を変える 挫折を生かす心理学 高山恵子 本の種出版

WHOのICF（国際生活機能分類）



参考：LD・ADHD・アスペルガー症候群 気になる子がぐんぐん伸びる授業 品川・高山 小学館

幸福になるために必要なことは？

- ・ハーバード大学は1938年から75年間にわたり、「最終的に人が幸せになるには何が重要なのか」を調べている（「人生で何が起きているのか」を2年に一度、聞き取り調査）
- ・ハーバード大学の卒業生たちと、貧困地域となっていたボストンに住む貧しい少年たちの2つのグループに対象者をわけて調査
- ・1980～2000年頃に生まれた若者は、「人が健康で幸せな人生を送るためには何が重要なのでしょうか？」の質問に対して、8割以上が「お金持ちになること」、5割が「有名になること」と回答

「TED Talks」"What makes a good life?"（ロバート・ウォルディングー）より

5つの学習レベル

1. 知らないしできない
2. 知っていてもできない
3. 考えとできる（**気づきが重要**）
4. 考えなくてもできる
5. 意識的に教える

出典：実践！ストレスマネジメントの心理学 高山恵子・平田信也 本の種出版

合理的配慮：文部科学省

障害者の権利に関する条約「第二十四条 教育」においては、教育についての障害者の権利を認め、この権利を差別なしに、かつ、機会の均等を基礎として実現するため、障害者を包容する教育制度（inclusive education system）等を提供することとし、その権利の実現に当たり確保するものの一つとして、「個人に必要なとされる合理的配慮が提供されること。」を位置付けている。

- （ア）教員、支援員等の確保
- （イ）施設・設備の整備
- （ウ）個別の教育支援計画や個別の指導計画に対応した柔軟な教育課程の編成や教材等の配慮

合理的配慮

- ADHD 休憩時間、提出日の配慮、論文指導への配慮
- ASD 構造化、コミュニケーション、感覚過敏、個室の空間の確保、対人関係の支援
- LD 学習支援、配布資料の工夫、口頭試問、音読、テスト時間の延長
- ストレスマネジメント、タイムマネジメント、コミュニケーション、自己理解のワークショップ

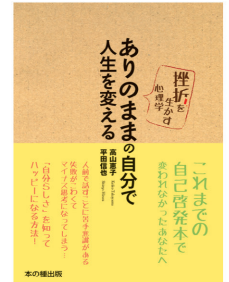
大人の発達障がいの見立てと支援 ～困難事例の対応（学生編）～

教育の基本

1. 理解
2. 定着
3. 応用1:テストで高得点を取る(定期テスト・国家試験)
4. 応用2:学習したことを日常生活で活用する
(学生生活・実習・卒業後)
5. 応用3:学習したことを活かして新しいことを生み出す
(学生生活・実習・卒業後)

自己理解のためのキーワード

- ・メタ認知
- ・内向・外向
- ・学習スタイル
- ・動機づけ
- ・実行機能
- ・セルフエスティーム
- ・リフレーミング
- ・苦手意識を変える
- ・HappyサイクルとUnhappyサイクル



アンガーマネジメントのためのキーワード

- ・怒りを大爆発させない応急処置
- ・深呼吸
- ・心を鎮めることば
- ・怒りに巻き込まれない方法
- ・怒りのタネを見つけよう
- ・相手の意図や前提を確認しよう
- ・ありのままの自分を受け入れる
- ・ストレスを減らして怒りを防ぐ



家族支援のためのキーワード

- ・違いの理解
- ・存在と行動を分ける
- ・6つの行動の分類
- ・アンガーマネジメント
- ・ダブルバインド
- ・家族が幸せになるために大切なこと
- ・マズローの欲求の階層
- ・失敗してもセルフエスティームを高める方法
- ・マイナスの思い込みに気づく



さいごに

ストレスは変化の種
飛躍のチャンスでもあります

皆様のQOLも高まることを願っています

関連図書

ADHDの人のためのアンガーマネジメント 高山恵子 講談社
ありのままの自分で人生を変える 挫折を生かす心理学 高山・平田 本の種出版

実践！ストレスマネジメントの心理学 高山・平田 本の種出版
これならできる子育て支援！保育者のためのペアレントサポートプログラム 高山恵子 学研
ママも子どもも悪くない！しからずにすむ子育てのヒント 高山恵子 学研

発達障害に気がつかなかったあなたが自分らしく働き続ける方法 高山恵子 すばる舎
ADHDのサバイバルストーリー～おっちょこちょいにつけるクスリ 2～

編著：高山恵子 ぶどう社
親子のストレスを減らす15のヒント～支援者のためのストレスマネジメントマニュアル～
監修・著：高山恵子・浜島美樹 学研

おっちょこちょいにつけるクスリ 1 ～ADHDなど発達障害のある子の本当の支援～
編著：高山恵子 ぶどう社
育てにくい子に悩む保護者サポートブック 高山恵子 学研

LD・ADHD・アスペルガー症候群 気になる子がぐんぐん伸びる授業 品川・高山 小学館

参加者の声

大人の発達障がいが見たと支援（学生編）

困難さを感じる場面

- 「あのとき、ああだった。」「あのとき、こういったじゃないか！」過去のことで何が事実か…。
- 利用者へ「何になりたい（目標）？」→(利用者)「私のことをばかにしている！」とキャッチのズレ。
- 家族への理解を得ること。
- 一度話したことが継続して認識されており、ステップアップする際に修正できないことが多い。
- 本人の興味のないこと、やりたくないこと等は、言い訳をしたり、わすれてしまうことがある。指示が通らなかったり、その話をさせるのを嫌がり、軌道修正が入りにくい。
- 仕事でお願いしていたことを何度も忘れていて、とても連携がとりづらくこまっている。
- 異性との距離感。
- 子どものことで親子で来所があるが、おそらく母も発達障がい、困り感などの言語化が難しい。なかなか意図することが伝わらない。
- 本人の困り感を読み取ること。本人に自覚がないことも多いこと。メタ認知の弱さなんだなと気づいた。
- コミュニケーション全般。
- 言語理解が乏しいことで息子との関わりにズレを感じ、イライラや不安をお互いに感じてしまう。
- 校内体制の職員間の共有。
- 経済が困難なため、子どもへの対応がままならない保護者への支援。専門機関への連携。

心に残ったキーワード

- アタッチメント。
- 卒業後役に立つスキル。
- どのような仕事に向いているか子どもの頃から考える。
- アセスメント。
- 実力+1の課題。
- いい人との出会いで変えられる。
- 過去のエピソードが重要。
- 適度なメタ認知。
- 困難事例の多くはメタ認知が弱い人が多い。
- コミュニケーションは 言語 10%、非言語 90%。
- 「幸せになれない」と思い込んでしまうとチャンスを逃したり幸福だと感じられなくなる。
- アドバイスは言い方だが、その人にとって大切な人のアドバイスは入りやすい。
- 依存はドーパミンが出っぱなし。
- ゲーム障がいのある人は、それを他のドーパミンが出る活動や場所を作っていく。
- 学習スタイルの理解。
- 失敗した時のねぎらい（ケア）
- 職種を選べば才能になる。
- ストレスは変化の種。
- 高校＝教育学を知っている人が教える最後の砦。
- 学生のうちにいいところを引き出し、言語化してあげる。
- 情報の差が支援の差。
- ストレス→うまくいってないことは変えればいい。
- カリスマティックアダルト。見本になる大人に出会う。

参加者の声

大人の発達障がいの見たと支援（学生編）

試せそうなこと

- 事実確認する癖をつけて正しいアセスメントにもとづく適切な支援をできるようにしたい。
- 対象者だけでなく支援者にも凸凹があることを踏まえてコミュニケーションをとりたい。
- 何に困っているのか聴く。
- ありがとうを言う。
- メタ認知が低いんだという前提で支援。
- アドバイス＝自分を否定されたことではないと修正。
- 話を聞いて、気づきを言語化してあげることを繰り返す。
- 話を聞き共感する。
- 本人のやる気をつみ取らないようにサポートしていきたい。
- 大学や専門学校への支援や研修について、まだまだ支援が手薄なため、研修のあり方や大学、専門学校、就労機関との連携のあり方を考えなければならない。
- 教員の中でうまくいかないことについて今日の研修内容を取り入れたいと思う。

感想・要望・意見等

- 自分自身を再確認。自分をもう一度見つめなおし、相手とやり取り、つきあっていく必要があると感じた。
- ハッとさせられたことや、なるほど！と思うことがあった。
- 今までにない講話が聞けた。すごく元気になった。本人だけでなく自分自身、家族の特性も見極めながら成長していきたい。
- 所々で受講者から質問が出たり、その場で回答する講演スタイルはいいなと感じた。

女性編

大人になった発達障がいの方の支援では、「上手く行かないな…」と悩むことが多いと思います。発達にアンバランスがあると、ある特定の条件を満たしたときだけ実力が発揮できる、能力が開花するということがあります。能力のアンバランスが大きいことで、周囲の理解が得られなくて孤立したり、トラブルになることも多いです。自立する前の学生時代に自己理解を高め工夫しながら充実した学生時代を過ごし、安心して社会に出ていけるようにするためにも、発達障害の特性を正しく理解し、能力を最大限発揮できる環境調整ができる支援者を増やしたいと思っています。今回、「大人になった発達障がい者（疑いを含む）の見立てと支援」というテーマで研修を開催します。

今回の事例は「女性」です。この機会に、発達障がいの特性について再確認しながら、発達にアンバランスのある方の能力が最大限に発揮できる条件を一緒にみつけてみませんか？

なお、今回はグループワークを予定しています。発達障がいを持つ女性と関わる上で感じる「困難さ」について、今後の支援のヒントになるよう、グループで共有しましょう。また、この研修は「地域支援機能の強化を図り、支援体制を整備する」という目的を持つ「発達障害地域支援マネジメント強化事業」で開催します。同じ圏域や他の圏域の方との情報共有や、連携をしながら発達にアンバランスのある方々の地域の支援力を高めていく機会にもなると思っています。

●日 時：平成 29 年 12 月 4 日（月）10：00～12：00
受付 9：30

●講 師：高山 恵子 氏
NPO 法人えじそんくらぶ代表・臨床心理士・
昭和大学薬学部講師・ハーティック研究所所長

●場 所：沖縄空手会館研修室 A 豊見城城址公園跡地
豊見城市字豊見城 854-1

●対 象：支援者

●定 員：70 名

●参加費：無料

大人の発達障がいの見立てと支援 ～困難事例の対応（女性編）～

大人の発達障がいの見立てと支援 ～困難事例の対応（女性編）～

ハーティック研究所 所長
NPO法人えじそんくらぶ 代表
昭和大学薬学部 兼任講師

臨床心理士・薬剤師

高山恵子

メール: info@heartic.jp

診断名を肯定的に受容するために

疾病(disease): 医学的・生物学的側面: 治療

病い(illness): 個人の認知的・心理的側面: 癒し

「疾病」を薬など医療行為によって治療する他に

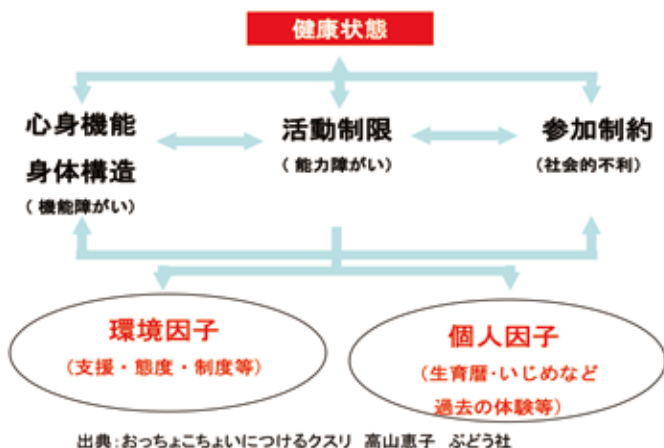
当事者の思いに共感し、癒し

セルフエスティームとQOLを高めることが大切

家族の支援も重要

参考図書: 病いの語り 慢性の病いをめぐる臨床心理学 A クラインマン著 誠信書房

WHOのICF（国際生活機能分類）



日本の現状と課題

- 1、障がいのマイナスイメージによる受診拒否
- 2、発達障がいの知名度の低さによる不適切な対応
- 3、重篤な二次障がいが出現するまで受診しない状況
- 4、正確な診断の難しさ(ASDと愛着障がいの鑑別など)
- 5、学校・職場・家庭での理解不足
- 6、大きな能力のアンバランスによる気づきの遅れ
- 7、「良妻賢母」という価値観に苦しむ女性の当事者

診断名がつく前の支援も重要

マズローの欲求の階層



出典: これならできる親支援! 保育者のためのペアレント・サポート・プログラム 高山恵子 学研

日本式自尊感情の高め方

誰の言葉が響くか?

- マイナスの言動を減らす
- いいところを引き出す(得意なことを見つけてほめる)
- 失敗がチャンス(感情の言語化・サポーターへの感謝)
- 「ありがとう」と言われる体験(お手伝い・ボランティア)

出典: 『育てにくい子に悩む保護者ブック』 24ページ

8

大人の発達障がいの見立てと支援 ～困難事例の対応（女性編）～

キーパーソンはだれ？

- 両親(祖父母)
- 教師
- クラスメート
- 親しい友人
- パートナー・配偶者
- 子ども

影響力が大きい人を探す
支援への近道！

信頼関係構築：共感と同感

同感 私(①の視点)＝あなた(②の視点)

共感のポイント：同感でない時が重要

- 0、評価しないで話を聴く
(ちょこっとチャットでトレーニング)
- 1、②の視点で話を聴く(想像力が必要)
- 2、反論、アドバイスしないで、うなずく
- 3、相手の言った言葉の一部
(特に感情)を繰り返す。

出典：親子のストレスを減らす15のヒント 編著 高山恵子 学研

感覚過敏

音：叱責の声、掃除機、ジェットタオル

匂い：偏食

接触：入浴・特定の洋服・スキンシップ

感覚過敏があると子育てが難しい
アタッチメントの隠れた原因

参考図書：ママも子どもも悪くない！しからずにする子育てのヒント 高山恵子 学研

アタッチメントとは

何らかの危急時あるいは危機が
予期されたときに生じる恐れや不安等の
ネガティブな情動を、
特定他者への近接性の確保を通して
制御・調整しようとする行為傾向

移行対象：ライナスの安心毛布

参考図書：『乳幼児のこころ：子育て・子育ての発達心理学』遠藤利彦、2011、有斐閣

実行機能(レザック)

- ①意思...目的の明確化、動機付け、自己や環境の認識
- ②計画立案...必要な情報や方法の評価・選択、スケジュール作成
- ③目的遂行...計画を実際に開始し、維持し、変換し、中止する
- ④効果的行動...自己の行動の監視、修正、調整

ワーキングメモリー(作業記憶)の障がい
作業をするために短い間、情報をオンラインに記憶する能力

感情のコントロールがまず重要

出典：ありのままの自分で人生を変える 挫折を生かす心理学 高山・平田 本の種出版

PMS：月経前症候群(婦人科)

月経周期の後半に始まり、
月経の開始とともにおさまる病気。

集中力の低下、無気力、眠気、不眠などの
精神的症状。
頭痛、下腹痛、肩こり、便秘など身体的症状。

大人の発達障がいの見立てと支援 ～困難事例の対応（女性編）～

PMDD: 月経前不快気分障がい(精神科)

PMS(月経前症候群)の中で、
精神的症状が特に著しいうつ病性障害。

不安感、怒りなどの感情が激しく、
日常生活に支障をきたすようになる。
詳細な原因は不明。

特性を認めSOSを求める

1. 聞こえてない
2. うっかり
3. わからない
4. わざと
5. 感覚過敏
6. 不安・恐怖

大切なのは
特性の理解
適切な指示の出し方

出典: 親子のストレスを減らす15のヒント 高山恵子 編著者 学研
ママも子どもも悪くない! しからずにする子育てのヒント 高山恵子 学研
これならできる子育て支援! 保育者のための「アレントサポ」プログラム 高山恵子 学研

QOLを高めるポイント1

- 1、特性を認め、SOSを求める
- 2、レジリエンスを高める
- 3、興味のあることがやれる環境を整える
- 4、長所を生かして活躍の場を与える
- 5、運動する
- 6、失敗しても笑いに変える
- 7、楽しく学ぶ

QOLを高めるポイント2

- 1、過去の体験のプラスの解釈
(肯定的意図)
- 2、学校・職場の理解と支援
- 3、自己理解(メタ認知力を高める)
- 4、ストレスマネジメント
- 5、家族、パートナーなど
キーパーソンの理解と支援
- 6、問題解決力をつける

レジリエンスを高める

- 1、感謝する
- 2、セルフエスティーム(自尊心)を高める
- 3、プラスの意味づけをする
- 4、ソーシャルサポート

出典: 実践! ストレスマネジメントの心理学 高山恵子・平田信也 本の種出版

やる気を出すために

日常生活でドーパミンを増やす

- 実力+1の課題
- 達成感+感謝されること
- 成功が予感できる課題
- 特性にあった運動

ドーパミンが放出される前の行動をくり返す!

大人の発達障がいの見立てと支援 ～困難事例の対応（女性編）～

自己理解(メタ認知)

- 1、セルフモニタリング力
- 2、**自分にあった**問題解決力
- 3、自己コントロール力

出典:ありのままの自分で人生を変える 挫折を生かす心理学 高山・平田 本の種出版

ストレスとは

ストレッサー(ストレスの原因)に対して起こる生理的な現象

主なストレッサー:

- ①自分に関すること
- ②対人関係
- ③物理的・環境的なこと
- ④病気、けが

出典:実践！ストレスマネジメントの心理学 高山恵子・平田信也 本の種出版

ストレスマネジメント

1. リラクゼーション
2. 自責のセルフトークを減らす
3. 思い通りにいかないことを想定内にする
4. **話を聞いてもらう**・SOSを求める
5. 理解者を増やす

出典:実践！ストレスマネジメントの心理学 高山恵子・平田信也 本の種出版

女性特有の問題1:学生時代

女性特有の問題2:就職

女性特有の問題3:結婚

大人の発達障がいの見立てと支援 ～困難事例の対応（女性編）～

女性特有の問題4:子育て

ストレスマネジメントのためのキーワード

- ・Awareness Moment & Teachable Moment
- ・事実と思い込みをわける
- ・プラスのセルフトーク
- ・マイルールを手放す
- ・アイデンティティ・価値観・過去の出来事と“現在の自分”との分離
- ・リフレーミング
- ・レジリエンス
- ・継続するために大切なこと



アンガーマネジメントのためのキーワード

- ・怒りを大爆発させない応急処置
- ・深呼吸
- ・心を鎮めることば
- ・怒りに巻き込まれない方法
- ・怒りのタネを見つけよう
- ・相手の意図や前提を確認しよう
- ・ありのままの自分を受け入れる
- ・ストレスを減らして怒りを防ぐ



自己理解のためのキーワード

- ・メタ認知
- ・内向・外向
- ・学習スタイル
- ・動機づけ
- ・実行機能
- ・セルフエスティーム
- ・リフレーミング
- ・苦手意識を変える
- ・HappyサイクルとUnhappyサイクル



参加者の声

大人の発達障がいが見たと支援（女性編）

困難さを感じる場面

- 考えや行動がコロコロ変わる。
- 被害的に受取りやすく、一度拒否されると関係を再構築するのが困難。
- 考えが柔軟でない、視野が狭い、頑固（こだわり）。
- 自身の自己理解（メタ認知）が弱い人への支援。問題意識を共有することが難しい。
- 子も親も発達障がい、感覚の過敏さの部分で真逆の場合は特に困難さが増す。親→周囲から虐待ケースとして見られているため、本質的な支援が見落とされる。
- 同時に複数のことをすすめることが苦手な方。なかなか本題まで行き着かないまま、表面上の問題に右往左往してしまう。
- 思いついたらすぐ行動に移すところがあり、周りの支援機関との共有や連携が追いつかない。
- アドバイスがほしくて相談してきますが、結局聞き入れず、困ってから助けての繰り返し。なかなか改善しない。本人は発達障がいだからと訴えるが、同じことの繰り返し支援になっているので、関わり方など困難だと感じる。
- 直接支援は行っていないが、増加傾向にある当事者（児）に対応できる支援者が少なく、かついまだ特性などの知識がないため、身近な方々が支援に躊躇している状況があると聞いている。
- 確認事項など話をしている際、話がそれ、違う話になってしまう。話が長引き、軌道修正に時間がかかってしまう。
- 小学校の通常学級の児童が多く、学校での支援とデイでの関わり方の差や、視点がズレているので、おたがいの理解をしていくのが厳しい。
- 保護者が ADHD の方も多く、支援員（スタッフ）に理解してサポート・フォローしていきたい思いがまだまだ伝わらなく、ミーティングで共有しながら支援にあたっている。
- どう接したらいいのかわからない。
- 自分の特性がわからないので、他者との関わりでトラブルになりやすい。一方的な関係性を求める。
- 社会の理解不足（変な質問をされるとおかしい顔をされる。当たり前のことをきくと、そんなこともわからなの、など）。
- 周囲の理解が得にくい（配慮を受けにくい）。
- 良いところを伸ばしていくことより、苦手なところを改善しなければ、と当事者が感じていること。

困難さを感じる場面

- 保護者が、もしかしたら発達かも…と認識に至らないケース。（特性理解）。
- メタ認知が弱く、ガードが固い。なかなか信頼関係が築けない。
- 生活（衣食住の確保）の安全ができなくなっていて、なんとか生保等につなげたいが、そのアドバイスも耳に入らない状態。
- 障がい児の場合→親支援（親支援の視点の支援チームでの共有）、学校との連携。
- 本人、家族が困っていない、（自分の特性など）知ろうとしない。
- 感情のコントロールが難しいとき、怒りが止められないとき。
- こうした方がいいよ、というアドバイスが伝わりにくく、どうしたらわかってくれるのかなというパターンが多い。
- 見たての複雑さと焦点をどこに当てるのか。
- 相手への伝え方、うまくつたわっているかどうか、難しさを感じる。不安・悩みを相談されたとき、言葉を選んで対応しているつもりだが、そのときは相手の表情も明るくなり、+に考えるようになるが、新たな問題で悩む。とことん話をきいてあげる（否定的な言い方はしない等）、という対応でいいのかな？
- 気持ち・考えの共有が難しい。
- 過去にとらわれ、なかなか前に進めない。「こうなったのは親のせい」など。
- 伝えたいことが曲解して伝わってしまうこと。
- 指示が通りにくかったり、共感を持つまでの時間がかかってしまう。
- エスカレートする要求、支援者にすべて委ねてしまう（ルールを徹底）。
- 親の介護を一生懸命しているが、こだわりが強く、親が支援の受け入れを拒否する可能性もある。納得できれば受け入れる。現在は関係性を築いて定期訪問を目標にしている。関係性を築くためにうまくいく方法を知りたい。
- 診断がついていると学校に課題などを交渉できる。

参加者の声

大人の発達障がいが見たてと支援（女性編）

心に残った3つのキーワード

- 感覚過敏。
- マズローの欲求の階層の下から満たしていく（満たされていなければアドバスも入らない）。
- PMS。
- 養育者自身にも安全基地を。
- 情報の差が支援の差。
- 情報は刻々と新しくなる。
- PMDD：月経前不快気分障がい。
- 診断を肯定的に受容する。
- アンバランスのまま育つ（いいところをのばす）。
- 愛着障がい。
- やる気スイッチを壊さないようにする。
- 一人で頑張らない。
- あなたのせいじゃない。
- 見たてが重要。
- 自尊感情が下がると薬だけでは治らない。
- ほめるが難しいなら、「ありがとう」。
- 感情の言語化。
- レザック（実行機能）。
- 日本式自尊感情の高め方。
- 多くの困難事例はアドバイスが入らない。
- スキンシップ＝オキシトシン→共感。
- うまくいかない場合、根本的な面を見ていく。
- 女性は社会からの印象（イメージ）が強い。生きづらい。

試せそうなこと

- PMSについて確認したい。
- 感覚過敏についてもっと詳しく確認してみたい。
- 親子関係について、もっと幅広くアセスメントとりたい。
- 普段の実践の中に加えて、今日確認できた困難さや対処策等について、地域の支援者、困っている当事者等に伝えていけたらと思う。
- 児童、保護者、職員すべてに当てはまるがアドバイスが入っていかないときは見たて・マズローの欲求階層を考える。（→再アセス）。
- 安全の欲求が満たされた後、トレーニング。
- 子どもの特性を知って、その子に合った保育をしていく。
- 一人で頑張らない。難しいことは、周りに助けを求めてもいいことを周りにも伝えていく。
- 見たての部分をもう少し勉強して、業務で試そうと思う。
- 情報収集（勉強）。
- ほめる。
- KPの支援も大切にする。
- 医療にすぐつなげるのではなく、特性を知る。
- 適切な指示の出し方。
- 保育園でチームの足並みが揃わないのが悩み。ガードの固い、新しい情報を拒む職員のマズロー下部を理解できるように、自分もストレスケアしながら楽しくやりたい。
- ありがとう、と言われる体験をつめるように関わる。

感想・意見・要望等

- 違う視点での捉え方、方法を学んだ。
- 大人も子どもも「アンバランスのままでいいんだよ」ということを大事にしてあげたい。
- 支援や助言を1つ間違えるだけで、（抱っこをもっとしてあげて）状況悪化させるということ、改めて自戒の言葉として響いた。

パートナー編

発達障がいがある人は、その特性から対人関係やコミュニケーションに困難を感じ、恋愛に苦手意識をもっていたり、半ば諦めていたり、パートナーが発達障がいのある人の場合、その特性や個性ゆえに、どう関わったらいいのかと、悩んだり不満を抱えたりすることもあるかもしれません。また、発達障がいの子どもを持つ親は、「自分の子どもに好きな人ができたら、どうなるの？恋愛・結婚はできるかな？」と不安に思ったり、恋に悩む子どもをどう見守ったらよいか迷ったりするかもしれません。

発達障がいのある人の恋愛や結婚生活では、本人やパートナーが少し意識したり、工夫したりすることで、幸せな人生を送ることができます。

発達障がいがある人やそのパートナーの、恋愛や結婚でよくある困りごとと解決方法について一緒に考えながら、素敵な恋愛ができるよう、支援のコツを考えていきませんか？

今回の研修の事例は「パートナー」です。この機会に、発達障がいの特性について再確認しながら、発達にアンバランスのある方の能力が最大限に発揮できる条件を一緒にみつけてみませんか？ パートナー支援で感じる「困難さ」について、今後の支援のヒントになるよう、グループワークを予定しています。

また、この研修は「地域支援機能の強化を図り、支援体制を整備する」という目的を持つ「発達障がい者地域支援マネジメント事業」で開催します。同じ圏域や他の圏域の方と情報共有し、連携を深め、発達にアンバランスのある方々の地域の支援力を高め、一緒に地域支援のネットワークを作っていきませんか？

●日 時：平成30年1月12日（金）19：00～20：30
受付 18：30

●講 師：高山恵子 氏
NPO 法人えじそんくらぶ代表・臨床心理士・
昭和大学薬学部講師・ハーティック研究所所長

●場 所：沖縄県総合福祉センター 研修室 402

●対 象：支援者

●定 員：45名

●参加費：無料

大人の発達障がいの見立てと支援 ～困難事例の対応（パートナー編）～

大人の発達障がいの見立てと支援 ～困難事例の対応（パートナー編）～

ハーティック研究所 所長
NPO法人えじそんくらぶ 代表
昭和大学薬学部 兼任講師

臨床心理士・薬剤師
高山恵子

メール: info@heartic.jp

はじめに

発達障がいがあっても幸せになるために

大切なことは何でしょう？

キーパーソンはだれ？

- 両親(祖父母)
- 教師
- クラスメート
- 親しい友人
- パートナー・配偶者
- 子ども

影響力が大きい人を探す
支援への近道！

マズローの欲求の階層



出典:これならできる親支援！保育者のためのペアレント・サポート・プログラム 高山恵子 学研

愛着障がい

- 1、反応性アタッチメント障がい
:ASD様症状を示す
- 2、脱抑制型対人交流障がい
:ADHD様症状を示す

5

発達障がいと愛着障がい

- 1、虐待の連鎖
- 2、パートナーへのDV

家族のメンバーの発達障がいの特性と
愛着障がいのチェックが支援のために不可欠

6

大人の発達障がいの見立てと支援 ～困難事例の対応（パートナー編）～

感覚過敏

音:叱責の声、掃除機、ジェットタオル

匂い:偏食

接触:入浴・特定の洋服・スキンシップ

感覚過敏があると子育てが難しい

アタッチメントの隠れた原因

参考図書:ママも子どもも悪くない!しからずにする子育てのヒント 高山恵子 学研

特性を認めSOSを求める

1. 聞こえてない
2. うっかり
3. わからない
4. わざと
5. 感覚過敏
6. 不安・恐怖

大切なのは
特性の理解
適切な指示の出し方

出典: 親子のストレスを減らす15のヒント 高山恵子 編著者 学研

ママも子どもも悪くない!しからずにする子育てのヒント 高山恵子 学研

これならできる子育て支援! 保育者のためのペアレントサポートプログラム 高山恵子 学研

QOLを高めるポイント1

- 1、特性を認め、SOSを求める
- 2、レジリエンスを高める
- 3、興味のあることがやれる環境を整える
- 4、長所を生かして活躍の場を与える
- 5、運動する
- 6、失敗しても笑いに変える
- 7、楽しく学ぶ

挫折を乗り越える力 レジリエンス

- 1、感謝する
- 2、セルフエスティーム(自尊心)を高める
- 3、プラスの意味づけをする
- 4、ソーシャルサポート

出典:実践! ストレスマネジメントの心理学 高山恵子、平田信也 本の種出版

QOLを高めるポイント2

- 1、過去の体験のプラスの解釈(肯定的意図)
- 2、学校・職場の理解と支援
- 3、自己理解(メタ認知力を高める)
- 4、ストレスマネジメント
- 5、問題解決力をつける
- 6、家族、パートナーなど
キーパーソンの理解と支援

QOLを高めるポイント3

- 1、それぞれの特性の理解と受容
- 2、他の家庭と比べない
- 3、同じでないことを前提とする
- 4、折り合いをつける(1人のストレス発散法が
パートナーや家族のストレスになる場合等)
- 5、通訳者を入れる

大人の発達障がいの見立てと支援 ～困難事例の対応（パートナー編）～

ストレスとは

ストレッサー（ストレスの原因）に対して起こる
生理的な現象

主なストレッサー：

- ① 自分に関すること
- ② 対人関係
- ③ 物理的・環境的なこと
- ④ 病気、けが

出典：実践！ストレスマネジメントの心理学 高山恵子・平田信也 本の種出版

ストレスマネジメント

1. リラクゼーション
2. 自責のセルフトークを減らす
3. 理解者を増やす
4. 話を聞いてもらう・SOSを求める
5. 思い通りにいかないことを想定内にする

出典：実践！ストレスマネジメントの心理学 高山恵子・平田信也 本の種出版

自己理解・他者理解

1. 内向と外向
2. 問題解決型と感情共感型

あなたはどちらですか？

違いをリスペクトすることでストレスが軽減できます

出典：実践！ストレスマネジメントの心理学 高山恵子・平田信也 本の種出版

対人関係のポイント

1. 共通点が多いと安心する
(初対面では共通点を探す雑談が重要)
2. 自分と反対の性格に魅力を感じる
(魅力とともに、ストレッサーにもなる？)
「人は自分と違う」ということを大前提にする
傾聴、共感がキーワード

出典：実践！ストレスマネジメントの心理学 高山恵子・平田信也 本の種出版

信頼関係構築：共感と同感

同感 私(①の視点)＝あなた(②の視点)

共感のポイント：同感でない時が重要

0. 評価しないで話を聴く
(ちょこっとチャットでトレーニング)
1. ②の視点で話を聴く(想像力が必要)
2. 反論、アドバイスしないで、うなづく
3. 相手の言った言葉の一部
(特に感情)を繰り返す。

出典：親子のストレスを減らす15のヒント 編著 高山恵子 学研

存在と行動を分ける

- ・相手の存在を否定しないように、
アドバイスする
- ・アドバイスを自分を否定されたと思わない

出典：実践！ストレスマネジメントの心理学 高山恵子・平田信也 本の種出版

大人の発達障がいの見立てと支援 ～困難事例の対応（パートナー編）～

代表的なケース

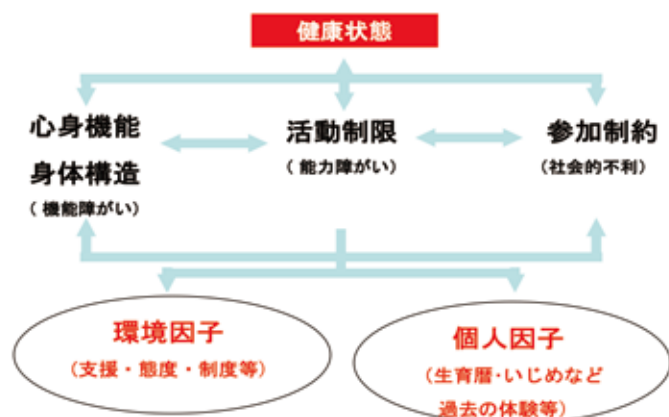
1. 夫が発達障がい
2. 妻が発達障がい
3. 夫も妻も発達障がい
4. プラス愛着障がいがある場合

5つの学習レベル

1. 知らないしできない
2. 知っていてもできない
3. 考えるとできる
4. 考えなくてもできる
5. 意識的に教える

出典:実践！ストレスマネジメントの心理学 高山恵子、平田信也 本の種出版

WHOのICF（国際生活機能分類）



出典:おっちょこちょいにつけるクスリ 高山恵子 ぶどう社

ストレスマネジメントのためのキーワード

- ・Awareness Moment & Teachable Moment
- ・事実と思ひ込みをわける
- ・プラスのセルフトーク
- ・マイルールを手放す
- ・アイデンティティ・価値観・過去の出来事と“現在の自分”との分離
- ・リフレーミング
- ・レジリエンス
- ・継続するために大切なこと



自己理解のためのキーワード

- ・メタ認知
- ・内向・外向
- ・学習スタイル
- ・動機づけ
- ・実行機能
- ・セルフエスティーム
- ・リフレーミング
- ・苦手意識を変える
- ・HappyサイクルとUnhappyサイクル



関連図書

実践！ストレスマネジメントの心理学 高山・平田 本の種出版
ありのままの自分で人生を変える 挫折を生かす心理学 高山・平田 本の種出版
親子のストレスを減らす15のヒント～支援者のためのストレスマネジメントマニュアル～
監修・著:高山恵子・浜島美樹 学研

ADHDの人のためのアンガーマネジメント 高山恵子監修 講談社
これならできる子育て支援！保育者のためのペアレントサポートプログラム 高山恵子 学研
ママも子どもも悪くない！しからずにすむ子育てのヒント 高山恵子 学研

発達障害に気がつかなかったあなたが自分らしく働き続ける方法 高山恵子 すばる舎
ADHDのサバイバルストーリー～おっちょこちょいにつけるクスリ 2～
編著:高山恵子 ぶどう社

おっちょこちょいにつけるクスリ 1 ～ADHDなど発達障害のある子の本当の支援～
編著:高山恵子 ぶどう社

育てにくい子に悩む保護者サポートブック 高山恵子 学研

LD・ADHD・アスペルガー症候群 気になる子がぐんぐん伸びる授業 品川・高山 小学館

参加者の声

大人の発達障がいが見たと支援（パートナー編）

困難さを感じる場面

- アドバイスが入らない。困り感がなく、周りが焦っている。
- 本人の自己理解、どう支援するか
- 保護者が疲れ切って、考え方の変換ができなかったり、事業所に丸投げになってしまうケースがあるとき。
- 怒りのバロメーターや、感情的になったときの対応。
- 目の前にあることしか対応できず、常に声掛けや促しを要する。他のスタッフからはやる気がない・気が利かない等評価を受けており、不満を聴くことが多い。朝の出勤時間に関しても、定時ピツタリで、もう少し余裕を持って出勤するように促しても本人の意識が変わらない。
- アドバイスが逆効果になってしまう。
- 家族や KP も発達障がいの偏りがあると、伝えたいことが伝わりにくいことが多々ある。
- 本人の怒りの感情がタイムラグで出て、粗暴行為で職員や他の利用者を傷つけてしまい、警察介入となったことがあり、本人の思いのくみ取りができず困った。
- 保護者理解が難しいケース。
- 本人だけの発達だけではなく、家族にも発達がある場合があり、親支援までができずにいる。
- 自分自身が発達傾向あるので、相手を困らせないように年中気を使って疲れます。
- 発達も個々、一人一人違うので、気持ちや特性を理解するまでが困難。
- 知識がないと、支援どころか、家庭を壊してしまう。
- 家族全員が発達障がい。一人ひとりタイプが違う中、KP 不在の状態でアプローチに困ります。
- 相手の自己理解のなさ。
- 今回は普段関わっている配慮が必要な子たちが大人になったら・・・？
- 振り回されることに対して、特性なのか、それとも意図的なのかそれを見極めることが難しい。

心に残ったキーワード

- 影響力が大きい人を探す（支援への近道）
- 欲求が満たされているか確認。
- 当事者ではなく、キーパーソンを支援する。
- メタ認知。
- セルフ・エスティーム。
- 通訳。
- レジリエンス。
- アンガーマネジメント。
- ストレスマネジメント。
- アタッチメント。
- アドバイス→否定された、と捉えてしまうことがある。
- SOS を出せる子に育てる。
- QOL 高めるポイント。
- 対人関係のポイント。
- 折り合いをつける。

参加者の声

大人の発達障がい見たてと支援（パートナー編）

試せそうなこと

- 掘り下げて支援していく。
- 当事者への特性理解を障がい名でなく、特性で伝えていく。
- 家族について、もっと知っていくことも大事ななと思った。
- 当事者だけでなく、周りの人にも視点を向ける。
- 傾聴を心がけていこうと思う。
- アドバイスが入らない方への対応。
- SOSを求める。
- 思い通りにいかないことを想定内に入れ、家族・パートナーなど KP の理解と支援のあり方。
- 「違う」ことをゆとりをもって笑って流せるようにする。
- 客観的に自分が見える人になれるように支援する。
- 他機関含めたチームアプローチ、共通目標を立てる。
- 存在と行動を分ける。
- マズローの欲をまず見直して満たしていく。
- 共通目標を持って優先順位を決める。

感想、要望、意見等

- 具体的なサポートの例（うまくいっている例）
- 愛着障がいのある人に対する支援をもっと学んでみたい。

アタッチメント

～親子の信頼関係を深めるために大切なこと～

皆さんの周りに、感情が不安定でセルフエスティーム（自尊感情）が低いために、実力を出し切れていないお子さん・生徒さんはいませんか？

子どもの感情の不安定さにより、大人の伝えたいことがなかなか伝わらないと私たち大人もイライラしたり、「どうして伝わらないのかな？」と自分の行っている子育てや支援が不安になってしまうこともあると思います。

自尊感情の向上には、アタッチメント（愛着）の形成が関わっています。今回は、高山恵子先生に「アタッチメント（愛着）」の基本的な概念から、愛着形成の方法、大人も子どもも、リラックスして実力を発揮するためのコツについてお話して頂きます。

皆さまがハッピーな時間を長く過ごせるヒントになればと思います。

●日 時：平成30年3月3日（土）

14：30～17：00（受付14：15）

●講 師：高山恵子 氏

NPO 法人えじそんくらぶ代表・臨床心理士・
昭和大学薬学部講師・ハーティック研究所所長

●場 所：沖縄大学 2号館406（那覇市国場555）

●対 象：一般、支援者

●定 員：100名

●参加費：無料

アタッチメント

～親子の信頼関係を深めるために大切なこと～

アタッチメント

～親子の信頼関係を深めるために大切なこと～

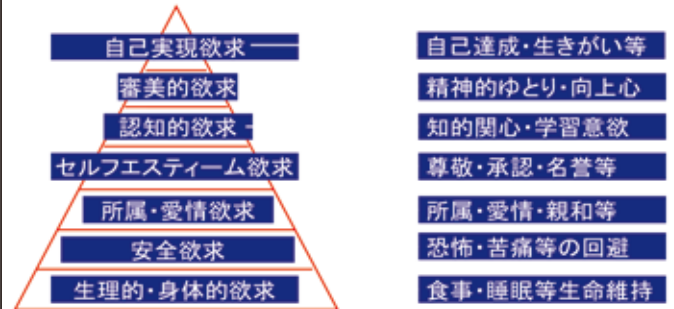
ハーティック研究所
NPO法人えじそんくらぶ
臨床心理士

高山 恵子



メール: info@heartic.jp 1

マズローの欲求の階層



出典:『育てにくい子に悩む保護者ブック』 17～22ページ

2

適切な睡眠

- 1、成長ホルモン(最初のノンレム睡眠中)
- 2、学習の定着
- 3、マイナスの感情の消去

参考:『育てにくい子に悩む保護者ブック』 18、19ページ

3

安全の欲求を満たす

音:クラス内の雑談・私語・叱責の声
接触:入浴・特定の洋服・急な体へのタッチ

感覚過敏があると
安全の欲求を満たすことが難しい
いじめの隠れた原因

参考図書:ママも子ども悪くない! しからずにすむ子育てのヒント 高山恵子 学研

信頼関係構築: 共感と同感

同感 私(①の視点)=あなた(②の視点)

共感のポイント:同感でない時が重要

- 0、評価しないで話を聴く
(ちょこっとチャットでトレーニング)
- 1、②の視点で話を聴く(想像力が必要)
- 2、反論、アドバイスしないで、うなづく
- 3、相手の言った言葉の一部
(特に感情)を繰り返す。

出典:親子のストレスを減らす15のヒント 編著 高山恵子 学研

アタッチメントの基本

- 1、愛着:親子の情緒的絆
(必ずしも母親でなくてもOK)
- 2、ネガティブな感情をスキンシップで安定させる
- 3、安全基地:ライナスの安心毛布

6

アタッチメント

～親子の信頼関係を深めるために大切なこと～

アタッチメントと発達

- 1、自分や他者に対する基本的な信頼感の形成
- 2、身体の発達
- 3、共感性の発達

7

発達障がいとは

発達にアンバランスがあり、自分の努力だけでは改善しにくい生物学的な特性を持つ

AND

日常生活での支障(適応障がいやストレス、親子関係・対人関係のトラブル、など)がある

虐待防止が重要！

能力を最大限引き出すために

人は快・不快で行動する

快を与えてくれることを繰り返す

まず安全の欲求を満たす

不快なものを避ける

不快なものを攻撃する

不快なことを忘れるために快をもとめる

過食・インターネットゲーム障がいなど依存へ

不快なイメージを減らし、快を与えるイメージを増やす

参考図書：ありのままの自分で人生を変える 挫折を生かす心理学 高山恵子 本の種出版
ママも子どもも悪くない！しからずにすむ子育てのヒント 高山恵子 学研

日本式自尊感情の高め方

誰の言葉が響くか？

- マイナスの言動を減らす
- いいところを引き出す(得意なことを見つけてほめる)
- 失敗がチャンス(感情の言語化・サポーターへの感謝)
- 「ありがとう」と言われる体験(お手伝い・ボランティア)

出典：『育てにくい子に悩む保護者ブック』 24ページ

10

インターネットゲーム障がい

APA:DSM-5,2013

- 1、睡眠障がい
- 2、学業、職業機能の低下
- 3、実行機能の低下
- 4、鬱状態、無気力
- 5、社会不安障がい
- 6、神経過敏、攻撃性の増大
- 7、仮想と現実があいまい
- 8、ストレス耐性の低下
- 9、肥満、視力障がいなど

11

ゲーム障がい

ICD-11,2018

持続または反復するゲーム行動

- ・ゲームをしたい衝動が抑えられない
- ・ゲームを最優先する
- ・問題が起きてもゲームを続ける
- ・個人や家族、社会、学習、仕事などに重大な問題が生じる

以上のことが、最低12か月間持続している

引用：「朝日新聞」2018年1月3日

アタッチメント

～親子の信頼関係を深めるために大切なこと～

ストレスマネジメント

- 1、プラスの面にスポットライトをあてる
- 2、心身のリラックス
- 3、深呼吸
- 4、傾聴・共感(ちょこっとチャット)

出典:『親子のストレスを減らす15のヒント』高山恵子、学研

13

アングーマネジメント

- 1、6秒やり過ごす
- 2、怒りの下にある本当の気持ちを見つけ伝える
- 3、クールダウンできる言葉を自分に言う

出典:『イライラしない、怒らない。ADHDの人のためのアングーマネジメント』高山恵子、講談社

引きこもりを伴う青年期PDDケースの特徴

乳児期:何でもないものをひどく怖がる
普通通りの状況や手順が変わると、混乱する

恐れを感じる強い刺激

- 1、新奇場面
- 2、予想外の出来事
- 3、言語表出やコミュニケーションの強制
- 4、叱責や批判が怖い(自分以外のケースも含む)

参考図書:『児童青年精神医学とその近接領域』2013,ひきこもりと発達障害 近藤直司

特性を認めSOSを求める

1. 聞こえてない
2. うっかり
3. わからない
4. わざと
5. 感覚過敏
6. 不安・恐怖

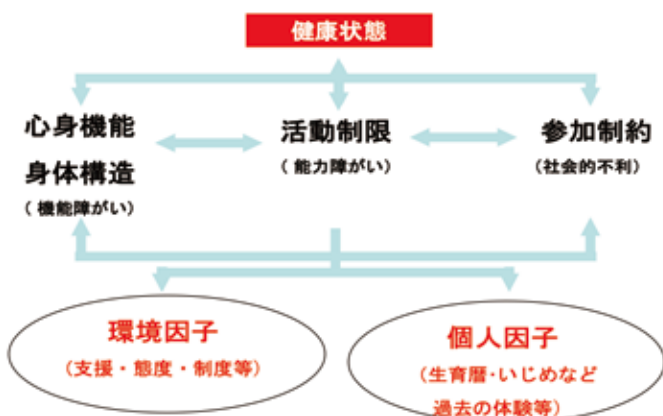
大切なのは
特性の理解
適切な指示の出し方

出典:『育てにくい子に悩む保護者ブック 27ページ

親子のストレスを減らす15のヒント 高山恵子 編著者 学研

これならできる子育て支援! 保育者のためのペアレントサポートプログラム 高山恵子 学研

WHOのICF (国際生活機能分類)



出典: おっちょこちょいにつけるクスリ 1 ～ADHDなど発達障害のある子の本当の支援～ 編著:高山恵子 ぶどう社

さいごに

あなたは幸せになるために
何をしたいですか?
あなたの大切な人が幸せになるために
何をしたいですか?

18

参加者の声 アタッチメント

困難を感じる場面

- こだわりの強さで物事がうまく進まない。
- 自分の感情をいつも一定にすること、おだやかに接することが難しい。
- 毎回同じことで失敗する。学習できないので腹が立つ。時間の管理、金銭管理、物の管理ができず、毎日怒ってばかりなので親のストレスが大きい。
- 他の子に手を出してしまったときの対処。その子の親への対応の仕方。空気を読める、友達の表情を読めるようになるにはどのようにしたらいいか。
- 子どもが情緒不安定なことや、大泣きすることが多い。誰にも頼ることができずに、ずっと悩んでいた。
- 自分の思い通りにいかないと癇癪を起こすことに困難さを感じることもある。
- 予定が変更になったとき。学校とのやり取り。夫との共通理解がもてないためにうまくかわることができない。
- 学校の勉強の進め方。何かを聞かれたときに分かりやすく説明してあげたいが、なかなかできない。生活上の基本的な行動の定着（あいさつ、ドアを閉めるなど）。
- 公共の場で興味あるところへダラッと走っていく。好きなもの、気になるものはなんでも手に入れたがる。（人のものも）言葉が出てないので、要求があると泣き叫ぶのみでわけがわからない。
- いたずらが多く、飲み物をこぼして喜ぶ、コップの中におもちゃを入れる、注意してもなかなか伝わっていない様子。
- 共感できない。気持ち、行動の理由が理解できない。
- ちょっとしたことで気持ちがくずれてしまう。初めてのことに対する不安が強い。
- お友達とのトラブル。さきの見通し、気持ちの切り替え。
- 集団行動で落ち着きがない

心に残ったキーワード

- ストレスを減らす。
- 次世代の親を育てる。
- アンガーマネジメント。
- 誰も悪くない。
- SOSを求めきれず、工夫できる子。
- やる気スイッチを壊さないのが大切。
- 自分のストレスマネジメントをすると子どもも落ち着く。
- 安全の欲求を満たす。
- マイナスな感情の消去。
- 傾聴・共感。
- 普通を求めない。
- 子も人も自分も責めない。
- オールマイティーに育てる必要はない。
- まあいいか、という考えを持つ。
- マズローの欲求。
- 睡眠が大事。
- 愛情深く関わってくれる人が一人でもいれば大丈夫。
- 大切なのはみんなと同じになることではない。
- 立ち直りを早くする。
- 回復力（立ち直り力）。
- 愛着障がい。
- パステルゾーン。
- 失敗してもいい。
- 特性に早く気づく。
- うまくいく工夫をする。
- 共感と同感。
- 「アドバイス」は「否定」につながる。
- 不安なものを取り除く。母親以外の安全基地。
- ありがとう。
- 今は～しなくてもいいよ。
- 上書きは、いつからでもできる。

参加者の声 アタッチメント

試せそうなこと

- 睡眠時間を増やす。嫌なことを取り除いてあげる。
- 自分のストレスを減らす。
- やらなくていいよと共感。マズローを意識して、振り返りながら接したい。
- 6秒やり過ごす。
- 怒りそうになったら「誰も悪くない」という言葉を思い出す。
- まあいいか、を増やす。言葉で指示が通らないときは写真を使うこと。
- 子どもへの声かけ、片づけ方法の示し方(写メ、カード)。
- 寄り添い、共感してあげる。何をしたいのか、何が嫌なのか想像力を働かせる。ていねいな声かけ。
- 失敗してもいい、まあいいかを増やす。
- ありがとうと言えることを増やす。
- 共感すること。嫌なことは我慢させることが多かったけど、取りのぞくことで安全欲求を満たしてあげる。

感想・要望・意見等

- アンガーマネジメントの大切さがわかった。目の前で怒る回数を減らすように努力したい。
- 特性を理解し、それにあった対応をしていくことがとても大切なことだと思った。1つ1つの対応の仕方を細かく学びたい。
- 療育うんぬんより、まずはママ・パパ・子のストレスマネジメント。心の安定が大事なんだなと思った。毎日自分の心の声をきこうと思った。
- 今回初めての参加だったので、また講演会があれば参加したいなと思った。
- とてもいい講演会で心が楽になった。
- 今自分自身が少し困っていることへのアドバイスもたくさんあったので、今日から実行しようと思った。
- 発達障がいのあるセミナー等初参加で不安だったのですが、共感できることがたくさんあった。親目線で見えていたことに気付かされ、子ども本人の気持ちによりそってあげてないと思った。参考になった。
- わかりやすい話でメモをたくさんとることができた。機会があればまた参加したい。

女子会

女性の皆さまは、きっと「人間関係で悩んでいる」「パートナーとの関係で困っている」「子育てのストレスが高い」「月経時に心身の不調があるが理解してもらえない」など女性特有の悩みごとが多いですよね。でも、その悩みを共有できる場はなかなかないのが現状です。

そこで今回、ワークショップ「女子会」を企画しました。

ハーティック研究所の所長の高山恵子氏のお話から「女性として自分らしくいきいきと人生を楽しんで生きていく」ため生活の質を高めるポイントをヒントにして、参加者と悩みを共有し、具体的な工夫を一緒に考えていきたいと思っています。

多くの方の参加をお待ちしています。

また、これを機会に「女子会」を立ち上げ「誰もが安心して参加できる場」を皆さまと一緒に作っていききたいと思っています。

- 日 時：Part1 平成 30 年 2 月 17 日（土）10：00～12：30
（受付 9：30）
Part2 平成 30 年 3 月 5 日（日）14：00～16：30
（受付 13：45）

- 講 師：高山恵子 氏
NPO 法人えじそんくらぶ代表・臨床心理士・昭和大学薬学部講師・ハーティック研究所所長

- 場 所：さぼーとせんたー i から／那覇市首里鳥堀町 4-106-4

- 対 象：当事者

- 定 員：20 名

- 参加費：無料

女子会



次ページからスタートするBetterLifeProject（ベターライフプロジェクト）は、女子会で実際に使用したワークシートです。両面コピーすると1つの冊子になり、ワークシートとしてご利用いただけます。

Better Life Project

自分らしく生きるために

No.



代表●高山恵子

ADHD など発達障がい正しい理解の普及と支援を目指す団体。ADHD を障がいとしてクローズアップするのではなく、豊かな個性のひとつとして、長所を伸ばし、弱点を克服できるように支援を行う。

現在は、障がいの有無に関係なく、親支援、支援者支援のための活動も広く実施している。ストレスマネジメント講座、支援者養成、懇親会、公開講座、電話相談（有料）などの詳細は、ホームページに掲載。

●事務局住所：〒358-0011 埼玉県入間市下藤沢 1319 2F

●TEL / FAX：04-2962-8683

（受付は月～金曜日 11～16 時 土日・祝日・夏季休暇・年末年始を除く）

●ホームページ：<http://www.e-club.jp/>

●E-mail：info@e-club.jp

ストレスマネジメントについてわかりやすくまとめた小冊子も発行。

えじそんくらぶのホームページでフリーダウンロードもしくは冊子の購入ができます。

< 参考書籍 > 『親子のストレスを減らす 15 のヒント』 高山恵子 監修・執筆（学研）

Better Life Project

2012 年 3 月 31 日発行

著者／高山恵子（NPO 法人えじそんくらぶ代表）

浜島美樹（NPO 法人えじそんくらぶ講師）

イラスト／八戸さとこ

デザイン／さいとう真砂

編集／中野明子・小林留美

印刷所／シマザキ印刷

発行者／NPO 法人えじそんくらぶ



コピー OK

利用の際は必ず下記サイトを参照下さい。
www.bunka.go.jp/livurivo

この冊子は、非営利目的に限り自由に利用できます。
（変更、改変、加工、切除、部分使用、要約、翻訳、変形、脚色、翻案などは含まれません。そのまま「プリントアウト」「コピー」「無料配布」する場合には限られます）



日本財団 助成事業
The Nippon Foundation

この冊子は「あなたが作る、あなたのための」ノートブックです。
表紙には、あなたが見てホッとするお気に入りの写真や絵をはってください。
この中には「なりたいあなたになるための10のヒント」があります。
最初から順に進めても、好きなところから始めてもOK。
あなたがあなたらしく、能力を最大限発揮できる条件を探してみてください。
1年ずつBLPノートを増やし、人生の質(QOL)を高めていきましょう。



まずは、「なりたい自分」を探しましょう

自分にとって大切なことを思い浮かべ、それを実現するために
3か月後、半年後、1年後の自分はどうなっていたいかを
書いてみましょう。

自分にとって
大切なことはなんですか？

- 1.
- 2.
- 3.

(例：健康)

3か月後

半年後

1年後



計画を立てましょう

BLP 1 で思い描いた未来を実現するために何をしたらよいか、
行動するための計画を記入しましょう。

行動化のためのワークシート

やってみようと思うこと (例：1キロ減量する)	いつまで	CHECK	いつまで	CHECK
	/	<input type="checkbox"/> OK <input type="checkbox"/> 残念	/	<input type="checkbox"/> OK <input type="checkbox"/> 残念
	/	<input type="checkbox"/> OK <input type="checkbox"/> 残念	/	<input type="checkbox"/> OK <input type="checkbox"/> 残念
	/	<input type="checkbox"/> OK <input type="checkbox"/> 残念	/	<input type="checkbox"/> OK <input type="checkbox"/> 残念
	/	<input type="checkbox"/> OK <input type="checkbox"/> 残念	/	<input type="checkbox"/> OK <input type="checkbox"/> 残念
	/	<input type="checkbox"/> OK <input type="checkbox"/> 残念	/	<input type="checkbox"/> OK <input type="checkbox"/> 残念
	/	<input type="checkbox"/> OK <input type="checkbox"/> 残念	/	<input type="checkbox"/> OK <input type="checkbox"/> 残念
	/	<input type="checkbox"/> OK <input type="checkbox"/> 残念	/	<input type="checkbox"/> OK <input type="checkbox"/> 残念
	/	<input type="checkbox"/> OK <input type="checkbox"/> 残念	/	<input type="checkbox"/> OK <input type="checkbox"/> 残念
	/	<input type="checkbox"/> OK <input type="checkbox"/> 残念	/	<input type="checkbox"/> OK <input type="checkbox"/> 残念



能力が最大限発揮できる 条件を探しましょう

自分の能力を発揮できるときってどんなとき？
あなたの周りにいる人との関係も見直してみましょう。

自分が安定する条件は？

(例：時間に追われないとき)

連動！

キーパーソン (あなたの大切な人) が
安定する条件は？

(例：パートナー…仕事がうまくいったとき
子ども…学校が楽しかったとき)

能力が生かせるときは、
自分が安定しているとき！



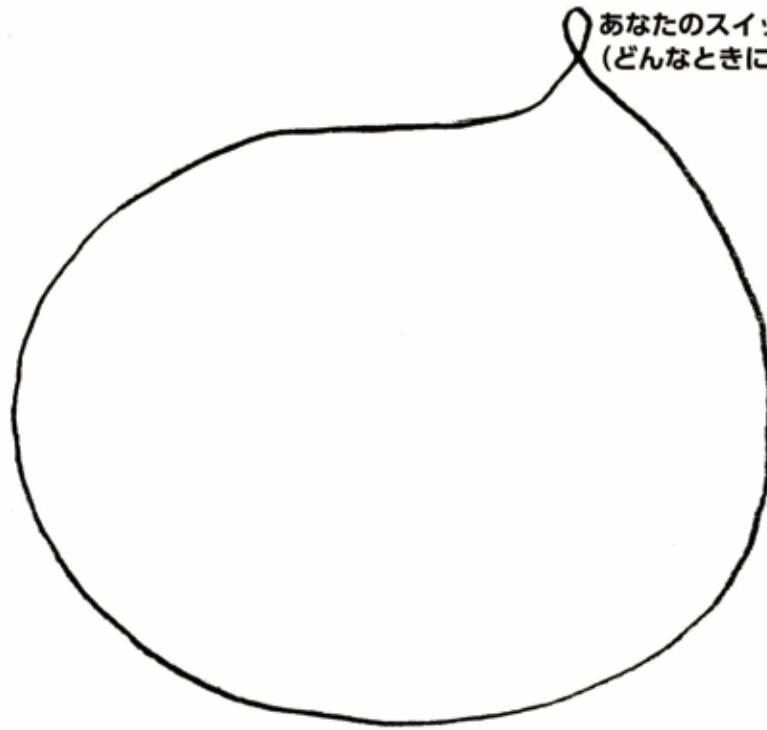
キーパーソンが安定していて、良好な関係でいられると、
自分も安心できていい状態になりますね。



やる気のスイッチを ON にしましょう

あなたのやる気を引き出すのはどんなことでしょうか。
自分のやる気スイッチを押すのは何かを考えてみましょう。

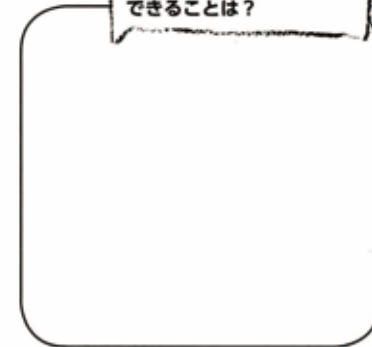
あなたのスイッチは？
(どんなときに ON になる？)



こんなとき、スイッチが ON になりやすいかも……

0. 怒りや不安のスイッチを OFF にする。
1. まず体を動かす。光を浴びる (ストレッチ・深呼吸・ウォーキングなども Good！)。
2. プチ達成感を自分に与える (簡単なことからスタートし、目標を細かく設定してみる)。
3. できた喜びを強める (やった！頑張った！と自分をねぎらう)。
4. 人のために何かやってみる。

あなたが人や環境のために
できることは？





怒りのスイッチを OFF にしましょう

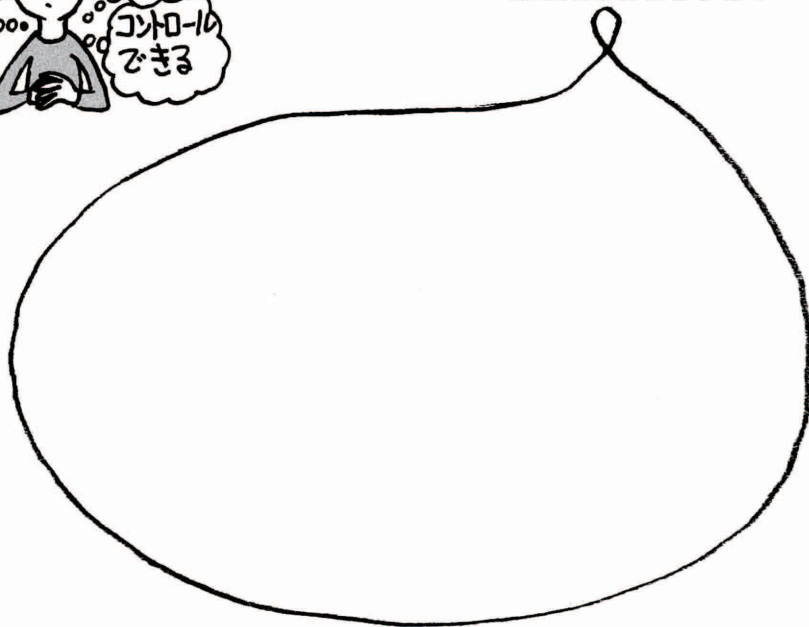
「怒り」は人間が本能的に備える大事な感情。抑え込んでしまうのは不健康ですが、だからといって、不適切に表出するとトラブルを招きます。自分のなかでうまく「怒り」に対処する方法を知っておきましょう。

怒りを感じたときは、クールダウン！

- 深呼吸
- 考えるのをいったんやめる
- その場から離れる
- 体を動かしながら考える
- 落ち着く言葉を繰り返す



あなたならどうする？

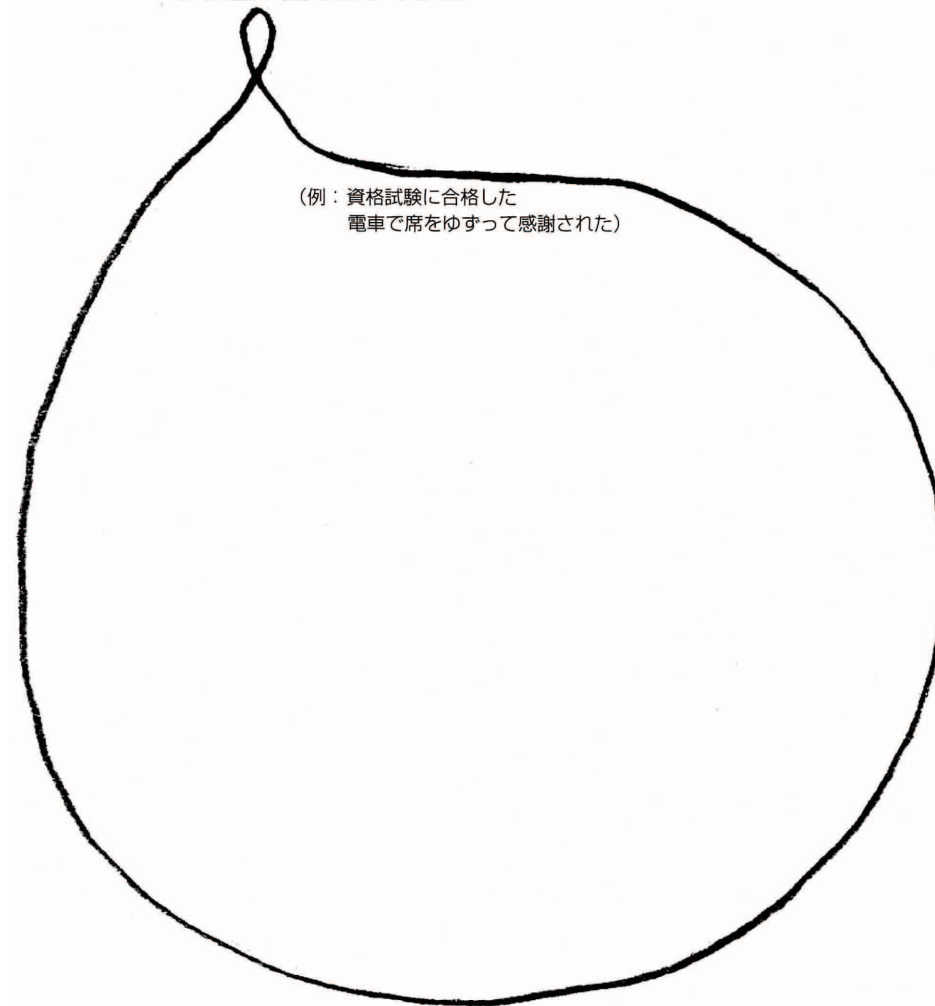


不安のスイッチを OFF にしましょう

嫌なことを繰り返し思い出して、自分でストレスを増やしていませんか？これまで「うまくいったこと」や「感謝されたこと」を書きまとめておいて、不安なときやへこんだときに読み返しましょう。

いい思い出のリサイクル

(例：資格試験に合格した
電車で席をゆずって感謝された)





プラスのシナリオを増やしましょう

過去の事実は変わりませんが、
その解釈の仕方は変えることができます。
マイナスのシナリオをプラスにすれば、あなたの未来が変わります。

マイナス	プラス
<p>半分しかできない あの人は口うるさい</p>	<p>半分もできた！ あの人はアドバイスしてくれる</p>



プラスのセルフトークを増やしましょう

マイナスのシナリオに陥りやすい次のような場面で、
どんな風に自分に言葉をかけたらプラスに転換できるでしょうか。

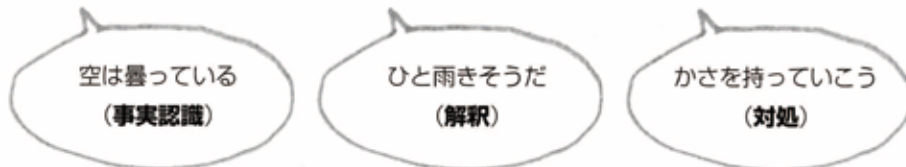
失敗したとき <small>(例：失敗は成功のもと！)</small>	イライラしたとき
落ち込んだとき	とき
人から言われてうれしかった言葉を書きましょう	



問題解決のスキルを高めましょう

どうしたらいいかわからない状況に直面し、不安やストレスを感じることはありませんか？ そんなとき、次のような三段階の思考パターンで考えると、「物事が想定内」になり、落ち着いて対処できます。

空 -----> 雨 -----> かさ



空	雨	かさ

ひとりで問題を抱えずに、人に助けを求めることも大切です。



気分のよくなる言葉のシャワーを浴びましょう

心に残っている名言、好きな言葉は、あなたにパワーを与えてくれますね。ふとしたときに思い出せるよう、記しておきましょう。

あなたの好きな言葉

わたしの好きな言葉は、
“There is something only you can do”
あなただけにできる何かがある



あなたも自分の好きな素敵な言葉を、セルフトーク、言葉のシャワーとして自分にかけてあげてください。自分を大切に、あなたらしさをゆっくり育ててください。

参加者の声 「女子会」

困難さを感じる場面

- 人よりゆっくりで、ペースが遅いので、いつも他人に迷惑をかけてしまう。イライラさせてしまう。
- 集団の中にいるとき。
- 一人でいるとき。
- 家でリラックス（だらだらっと）していると、家族にはなまけていると思われる。理解してもらえない。
- 第一印象はよく思われるが、接していくと ADHD のボロが出て残念に思われる。
- 自分の気持ちを正直に言っただけなのにトンチンカンなことをいったような空気、浮いている感じがある。
- 話をまとめて話すことが苦手。
- 友達の作りかたがわからない。
- 年齢的に中間なので、なんでもこなして当たり前と思われると体力も衰えはじめた 40 代は辛いときがある。
- LD で頭がよくないので、仕事に限られやりにくい。
- 子どもの部活の父母会などでも話などもやりづらく、合わない。
- 子どもたちの勉強を教えられず悲しい。
- 家族以外に親しい人がいない。
- なぜか孤立しやすい。

試せそうなこと

- すみませんをありがとに変えること。
- 適度に休憩をとること。
- 休憩や安心できる方法、呼吸や姿勢を明日から取り入れたい。
- なるべく自分を責めず、ポジティブに考えること。
- ボーッとする。
- 太陽の光を浴びて、黒糖を食べる。
- モーツァルトを聴いてみる。
- できそうなことをやる。
- ～すると落ち着くというものを探す。

心に残ったキーワード

- オーダーメイド。
- 休憩をとる。
- 睡眠をとる。
- やる気スイッチ。
- リラックスする（いろんなリラックスの方法を持っておく）。
- ～すると落ち着くというものを持っておく。
- 自分のペースを保つ。
- 回復力（解決法）をつける（落ち込むことはたくさんあるのだから）。
- 評価しない。
- 自分を責めない。
- 自分が悪いのではなく、女性ホルモンや脳内物質のせいと思う。
- ぼーっとするとひらめく。

感想・要望・意見等

- 高山さんのお話を聴けて、いろいろな発見があった。自分が今までネガティブに考えていたことが実は人の体にとってポジティブなことなんだということがわかってよかった。
- 具体的にリラックスする方法が分かった。
- グループワークが楽しかった。
- 参考になる話が盛り沢山だった。
- ダメだと思っていたことがそうではないと知れてよかった。

大人の発達障がいが見たと支援

困	難	事	例
の	対	応	



NPO法人わくわくの会

相談支援事業所 さぼーとせんたーi
〒902-0063 那覇市三原2丁目6-1 2階
TEL:098-987-1167・FAX:098-987-1166
メール:wakusapo.i@gmail.com

沖縄県委託:発達障害地域支援マネジメント強化事業