

大人の発達障がいが見たと支援

困	難	事	例
の	対	応	2

かもかもクンと一緒に

「かも」という仮説を

立てて問題解決の糸口を

探しましょう！



かもかもクンとは、「～かも」と仮説を立てるヒントを教えてくれるキャラクターです。キャラクター化して楽しく親しみやすくすることで、この考え方を普及させることを目的としています。

# はじめに

## 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、14 年経過し『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（生きづらさ）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、ご本人やご家族、そして様々な分野の支援者から、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。幼少期は、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。その不安な状況のまま成人期を迎えたご本人は、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。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。

本報告書は、平成 30 年度の相談を基に、困難事例の見立てと対応についてまとめたものです。困り感に気づきにくく、また、ご本人が言語化することが難しいため『問題行動』として表に出てしまう発達障害の方々の特性や思いなどをわかりやすく解説し、具体的な支援の手立てについて考えていけるよう工夫しました。

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じて、適切な支援を受けられる一助となれば幸いです。

# 困難事例の 理解と対応



## はじめに

- 誰にでも苦手なこと、得意なことがある＝特性（凸凹）がある
- 特性（凸凹）がある≠障がい（disorder）⇒生活に支障が出ると障がいになる
- 特性（凸凹）があっても、生活に支障がなければ、個性になる



- 本人の自己理解を促し、実力が発揮できる条件を見つける
- 特性（凸凹）があっても、自分の持っている力を発揮して、幸せになれることを目指す

## 「特性があっても幸せになれる支援」を目指す

- Dがつかないように⇒環境を整える
- Dがついたとしても⇒外せるよう環境を整える

＊Dとは、D＝disorder（障がい・生きづらさ・生活の支障など）

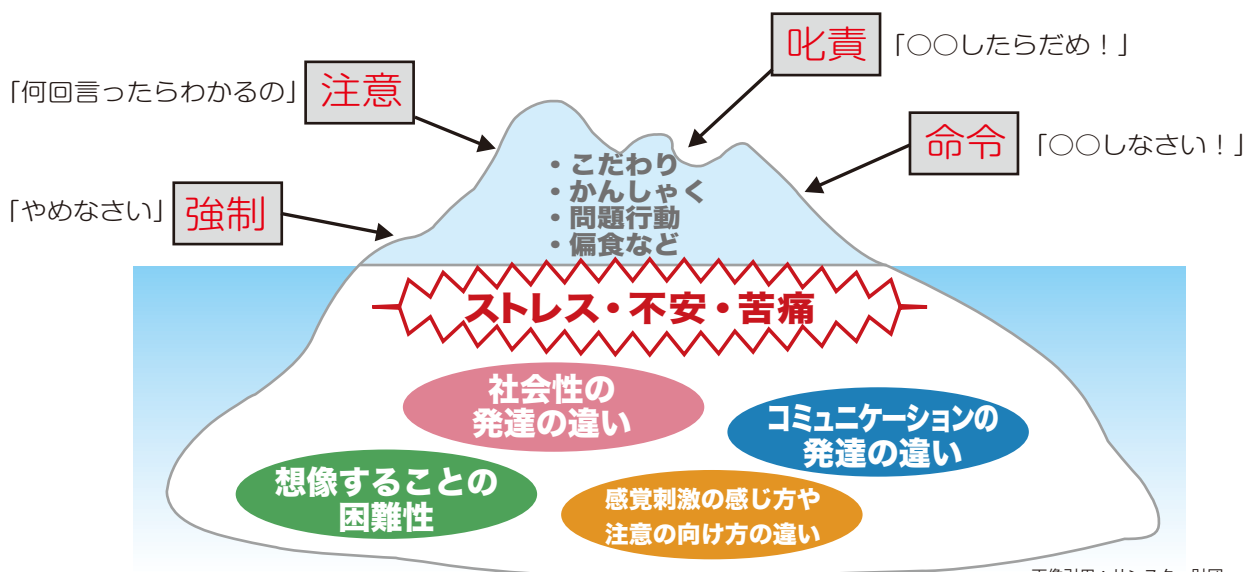
## 困難事例になる背景

- 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  
＝冰山モデル
- 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



- 自己肯定感の低下    • 社会参加が難しい（不登校、ひきこもりなど）
- 精神疾患などの発症    • 犯罪

## 気になる言動の捉え方（冰山モデル）

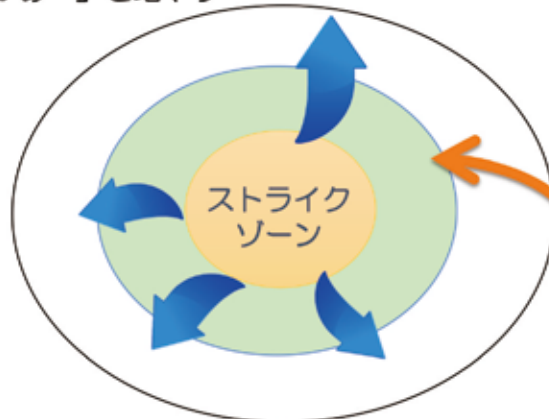


気になる言動の下に必ず原因（本人の特性・想い・体験など）がある  
その原因を探り、本人の想いを受け止め、SOSとして捉えることが大切

## 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

「まっ！いいかあ～」を増やす



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

安心・安全

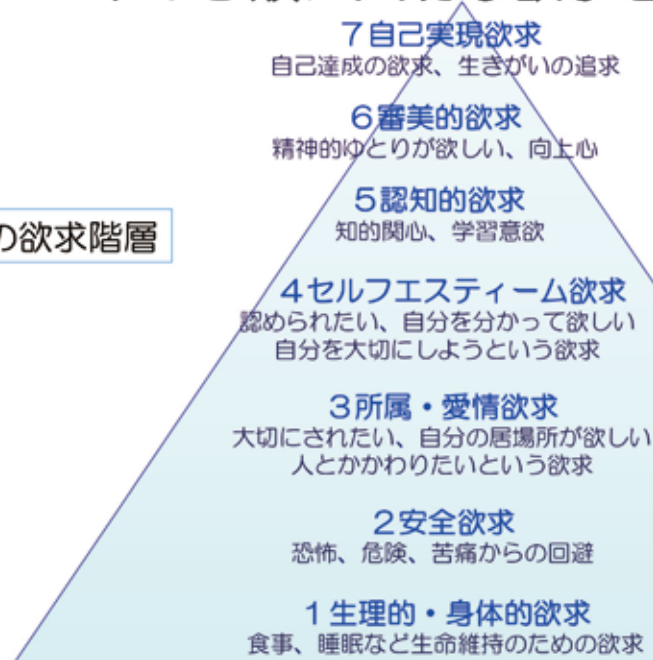


キーパーソン＝信頼できる人  
いつも困った時に相談すると  
アドバイスをくれ、通訳して  
くれる（安心をくれる人）

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

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（認知の歪み）は変えることが出来る



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）が弱い事が多い⇒気づきを促す
- アドバイスは信頼関係を築いてから行なう  
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と一緒に探す⇒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
- 凸凹があっても「自分が自分でだいじょうぶ！」と自分を肯定できる  
⇒その人らしい人生を歩むことが出来る
- やる気スイッチが入るタイミング、時期など人それぞれ異なる  
⇒やる気スイッチを壊すかわりではなく、やる気スイッチが入るかわり方を大切に



## 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「アソビ」のヒント：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》

## 不登校の生徒



かもかもケン

もしかして  
いろんな理由があるかも

「また家でゲームしよう  
としてるでしょ!」

「みんながんばってるの  
になんで怠けるの!」

「学校行かなきゃ  
だめじゃない!」

「学校行かないとちゃんと  
した大人になれないよ!」

決めつけられると本当  
の気持ちが言えないかも

- 長期欠席
- 保健室登校
- 早退をくり返す
- 突然の体調不良

**ストレス・不安・苦痛**

SOS が出せない  
タイプかも

休むことに罪悪感  
があるかも

対人緊張が  
あるかも

いじめにあって  
いるかも

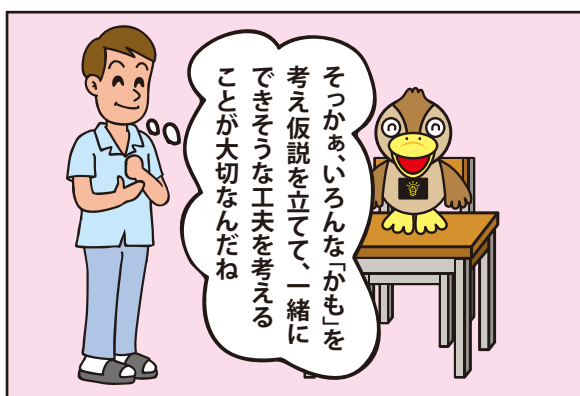
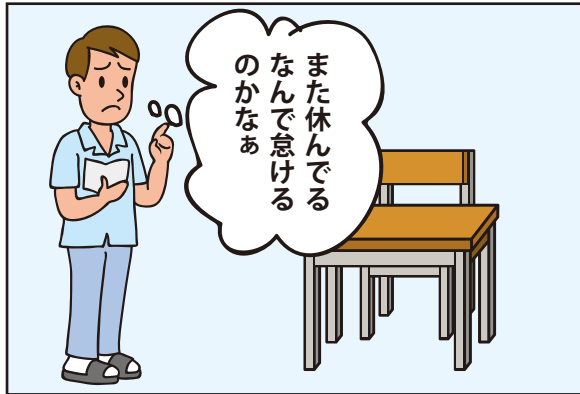
気になる言動の下に必ず原因(本人の特性、想い、体験など)がある。  
その原因を探り、本人の想いを受け止め、SOSとして捉えることが大切。

# 不登校の生徒



かもかもクン

いろんなカモを  
考えてみましょう



## 特性の解説

- 自分の心身の状態に気づけず、無理してがんばってエネルギー切れになっているのかも。
- 不安が高いのかも。
- 感覚過敏があつて集団活動がきついのかも。
- 過去のいじめがトラウマになっているのかも。
- 勉強についていけないのかも。
- 学校に行く目標がもてないのかも。
- 友達が欲しいけど、どうやって声をかけたらいいかわからないのかも、などなど。

## 支援のポイント

学校に行けない理由も人それぞれいろいろな想いを抱えています。想いを受け止めてくれる人がいると、気持ちが楽になりますね。

いろんな「～かも」「～かも」を見つけたら、ご本人にとって一番不安なことを取り除けるような支援を大切にしましょう。支援者が本人にとって不安を安心に変えてくれる通訳者（キーパーソン）になって、ご本人が「これならできる」と思える工夫を一緒に見つけて、スモールステップで支援計画を立てていきましょう。

## 突然キレル



かもかもクン

いろんなカモを  
考えてみましょう

「なんでそれくらいの  
ことで怒るの？  
我慢しなさい！」

「怒る人とは  
つきあえない！」

「また怒る！  
そのせいでみんな迷惑  
してるんだよ！」

「わがままだよね！  
自分の思い通りになら  
ないと怒って！」

叱責され続けると、さ  
らにキレやすくなるカモ

- 孤立している
- 急に怒りが爆発する
- 注意するとふてくされる
- できない自分を責める

**ストレス・不安・苦痛**

こだわりがあって折り  
合いがつけられないかも

怒りのコントロール  
が難しいのかも

余裕がないのかも

まじめで他の人のいいか  
げんさが我慢できないのかも

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

# 突然キレル

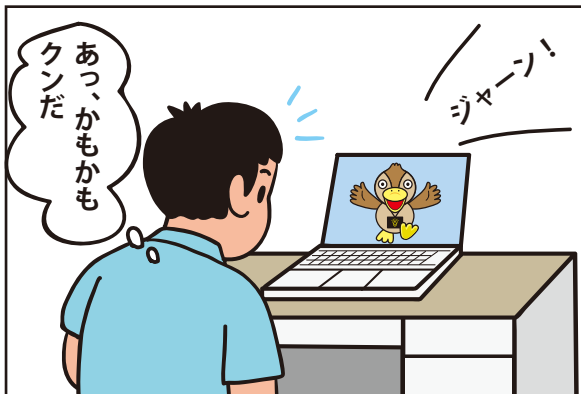


かもかもクン

いろんなカモを  
考えてみましょう



また、キレてる  
迷惑だなあ



あつ、かもかも  
クンだ



感情のコント  
ロールが難し  
いのカモ

ストレスや  
不安が高い  
のカモ

こたわりがあり  
すぎるのカモ



そっかあ、いろんな「かも」を  
考え仮説を立てて、一緒に  
できそうな工夫を考える  
ことが大切なんだね

## 特性の解説

- 注意されると自分を全否定されたと感じているのかも。
- 自分の怒りのスイッチに気づいていないかも。
- 自分のコンディションが悪いことに気づけずがんばりすぎているのかも。
- クールダウンの方法がよくわからないかも。
- 「～したい」「～してほしい」という思いが強いのかも、などなど。

## 支援のポイント

突然、理由もなくキレているように見えても、ご本人なりの理由がある場合がほとんどです。その感じ方の違いを受け止めてもらえると気持ちが楽になることが多いようです。

いろんな「～かも」「～かも」を見つけたら、ご本人にとって一番不安なことを取り除けるような支援を大切にしましょう。支援者が本人にとって不安を安心に変えてくれる通訳者（キーパーソン）になって、ご本人が「これならできる」と思える工夫を一緒に見つけて、スモールステップで支援計画を立てていきましょう。



## 時間が守れない



かもかもケン

いろんなカモを  
考えてみましょう

「もっと早く  
できないの！」

「何回言ったら  
守れるの！」

「なんでいつも  
遅刻するの！」

「真剣さが足りない  
んじゃないの！」

注意して叱り続けても  
時間は守れないカモ

- 遅刻が多すぎる
- 約束が守れない
- 締め切りが守れない
- 掃除に時間がかかりすぎる

**ストレス・不安・苦痛**

時間の概念が理解  
できていないのかも

物事の優先順位が  
わかっていないのかも

段取りが苦手かも

本人ならではの  
こだわりがあるのかも

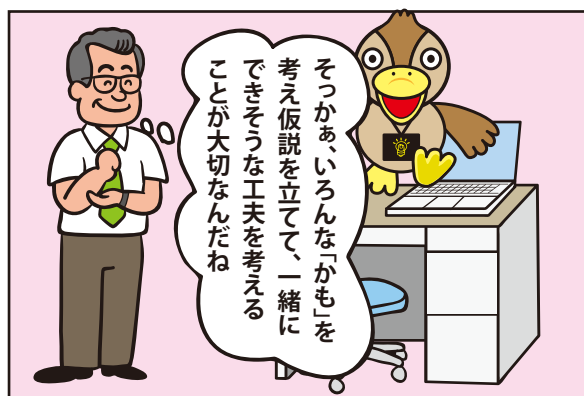
気になる言動の下に必ず原因(本人の特性、想い、体験など)がある。  
その原因を探り、本人の想いを受け止め、SOSとして捉えることが大切。

## 時間が守れない



かもかもクン

いろんなカモを  
考えてみましょう



### 特性の解説

- 時間の管理が苦手なのかも。
- 手順が理解できていないのかも。
- 過集中で一つのことしか、できないのかも。
- ～までにやらなければという動機づけが弱いのかも。
- どのように工夫したらいいかわからないのかも。

### 支援のポイント

時間が守れないことをただ叱責されても、なかなか守れるようにはなりません。ご本人と一緒に考えていくことが大切です。

いろんな「～かも」「～かも」を見つけたら、ご本人にとって一番不安なことを取り除けるような支援を大切にしましょう。支援者が本人にとって不安を安心に変えてくれる通訳者（キーパーソン）になって、ご本人が「これならできる」と思える工夫を一緒に見つけて、スモールステップで支援計画を立てていきましょう。

## 仕事ができない



かもかもくん

いろんなカモを  
考えてみましょう

「なんでできないの！」

「やる気あるの?!」

「昨日も教えたのに  
なんでできないの！」

「給料ドロボー！」

怒鳴られ続けると、  
もっとミスが増えるカモ

- 物覚えが悪い
- ミスが多い
- 失くし物が多い
- 居眠りが多い

**ストレス・不安・苦痛**

優先順位がつけ  
られないのかも

指示が曖昧だと優先  
順位がわからないかも

同時並行での業務が  
苦手なのかも

集中する環境が  
整っていないのかも

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

# 仕事ができない



かもかもクン

いろんなカモを  
考えてみましょう



## 特性の解説

- 感覚過敏があるのかも。
- 過集中があるのかも。
- 自信がないのかも。
- こだわりがあるのかも。
- その仕事が合っていないのかも。
- 職場の雰囲気になじめていないのかも。
- 報告・連絡・相談が苦手なのかも。(いつ、誰に、何を、どのように報連相したらいいのかわからないのかも)。
- 指示がわかりづらいのかも、などなど。

## 支援のポイント

支援者の出している指示が具体的かどうか大切です。本人が理解できて、なおかつ実行できる指示であるかどうかポイントです。

いろんな「～かも」「～かも」を見つけたら、ご本人にとって一番不安なことを取り除けるような支援を大切にしましょう。支援者が本人にとって不安を安心に変えてくれる通訳者（キーパーソン）になって、ご本人が「これならできる」と思える工夫を一緒に見つけて、スモールステップで支援計画を立てていきましょう。

## 自分の気持ちをうまく伝えきれない



かもかもくん

いろんなカモを  
考えてみましょう

「いつもそうやって  
あいまいにする！」

「なんで言わないの！  
言わないとわからない  
でしょ！」

「黙ってたら誰も  
助けてくれないよ！」

「大人なら  
ちゃんと言わないと！」

否定的なことを言われ  
ると、なおさら気持ちを  
言えなくなるカモ

- 黙り込んでいる
- 問いかけに返事をしない
- 困っていることを相談できず黙り込む

**ストレス・不安・苦痛**

対人緊張が強いのかも

必要性を感じて  
いないのかも

伝わって嬉しいと  
いう経験が少ないのかも

なんと言っているのか  
わからないのかも

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

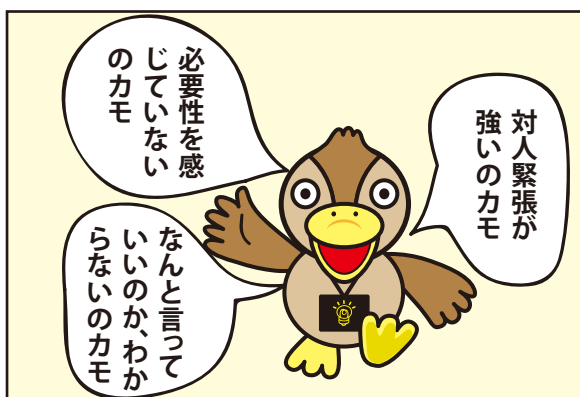


# 自分の気持ちをうまく伝えきれない



かもかもクン

いろんなカモを  
考えてみましょう



## 特性の解説

- 自分の気持ちをどう伝えていいかわからないのかも。
- 「誰に?」「いつ?」「どのように?」伝えたらいいのかわからないのかも。
- 自分の話し方に自信がないのかも。
- 人前で話すのが苦手なのかも。
- 質問されている内容の意味がよくわからないのかも、などなど。

## 支援のポイント

自分の気持ちをうまく伝えきれない人は、不安や緊張の強い人が多いので、まずはリラックスできる環境を整えてあげることが大切です。

いろんな「～かも」「～かも」を見つけたら、ご本人にとって一番不安なことを取り除けるような支援を大切にしましょう。支援者が本人にとって不安を安心に変えてくれる通訳者（キーパーソン）になって、ご本人が「これならできる」と思える工夫を一緒に見つけて、スモールステップで支援計画を立てていきましょう。

## 依存になりやすい



かもかもクン

もしかして  
いろんな理由があるかも

「いつまでゲーム  
続けるの！」

「あきれて誰も  
助けてくれないよ！」

「自分でなんとか  
しないとダメでしょ！」

「約束したのに…また  
破ったね！もう  
知らないよ！」

怒られ続けると、もっと  
やめられなくなるかも

酒が止められない  
ギャンブルがやめられない  
課金ゲームがやめられない  
買物しすぎでローン地獄に

**ストレス・不安・苦痛**

ストレスが高い  
のかも

ストレス発散が  
難しいかも

楽しいことが  
やめられないかも

やったことの結果が  
予測できないのかも

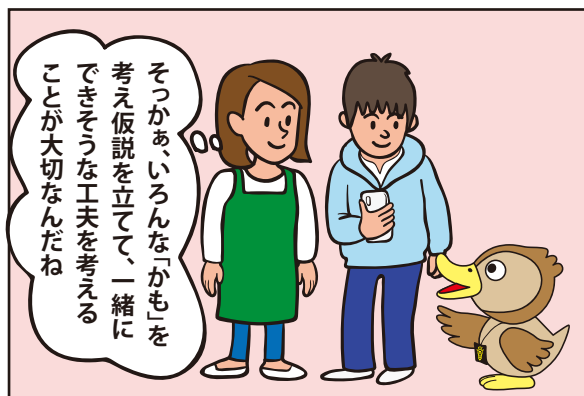
気になる言動の下に必ず原因(本人の特性、想い、体験など)がある。  
その原因を探り、本人の想いを受け止め、SOSとして捉えることが大切。

## 依存になりやすい



かもかもクン

もしかして  
いろんな理由があるかも



### 特性の解説

- ストレスが高いのかも。
- ストレス発散の仕方が、わからないのかも。
- 楽しいことがやめられないのかも。
- ほかに楽しみが見つけれられないのかも。
- 衝動を抑えきれない、コントロールすることが難しいのかも。
- 自分でもやめたいけどどうしたらいいのかわからないのかも、などなど。

### 支援のポイント

依存になってしまう背景は、人によってさまざまです。気持ちを受け止めてくれて、一緒に解決策を相談できる人がいると、前向きな気持ちになりますね。

いろんな「～かも」「～かも」を見つけたら、ご本人にとって一番不安なことを取り除けるような支援を大切にしましょう。支援者が本人にとって不安を安心に変えてくれる通訳者（キーパーソン）になって、ご本人が「これならできる」と思える工夫を一緒に見つけて、スモールステップで支援計画を立てていきましょう。

## 悪いことがやめられない



かもかもケン

もしかして  
いろんな理由があるかも

「また悪いことしたの?!」

「もう！  
いいかげんにして！」

「何回言ったら  
なおるの！」

「もう勝手にしなさい！  
知らない！」

叱責されるだけでは悪い  
ことをやめられないかも

- 窃盗をくりかえす
- 万引きをくりかえす
- 脅迫して金銭を巻き上げる
- 無免許運転で何度もつかまる

**ストレス・不安・苦痛**

やったことの結果が  
予測できないのかも

社会のルールを理解する  
ことが難しいのかも

加減がわからないの  
かも

心配してくれる人が  
いないのかも

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

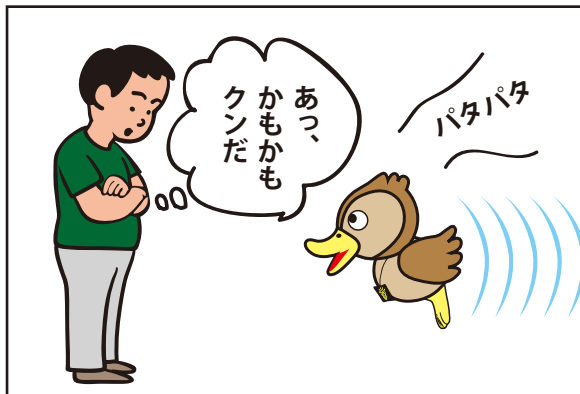
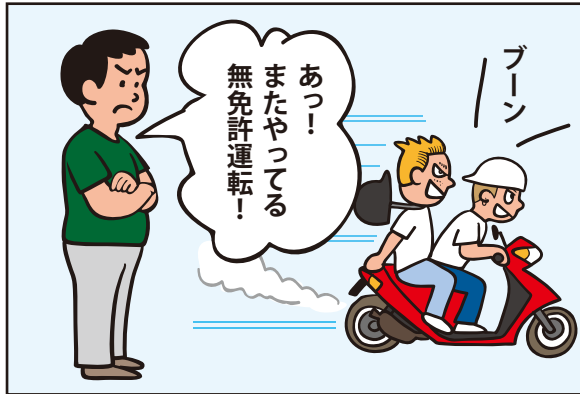


# 悪いことがやめられない



かもかもクン

もしかして  
いろんな理由があるかも



## 特性の解説

- 欲望をコントロールできないのかも。
- 自分のことを大切にできないのかも。
- 自分のことを心配してくれる人の気持ちがわからないのかも。
- 自分でも悪いことをやめたいと思っているがどうしていいかわからないのかも、などなど。

## 支援のポイント

悪いことがやめられない理由は、人それぞれです。自分のことを本気で心配して気持ちを受け止め、大切に思ってくれる人とふりかえりを重ねることが大切です。

いろんな「～かも」「～かも」を見つけたら、ご本人にとって一番不安なことを取り除けるような支援を大切にしましょう。支援者が本人にとって不安を安心に変えてくれる通訳者（キーパーソン）になって、ご本人が「これならできる」と思える工夫を一緒に見つけて、スモールステップで支援計画を立てていきましょう。



大人の発達障がいが見たてと支援

困	難	事	例
の	対	応	2



### NPO法人わくわくの会

お問い合わせ

相談支援事業所 さぽーとせんたー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  
企 画:作業療法士 小浜ゆかり  
:言語聴覚士 前田智子  
構成・取材:平岡禎之  
イラスト:ひらよしはる