

大人の発達障がいが見たてと支援

困	難	事	例
の	対	応	3



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して 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、支援の取り組みが進んでいます。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ています。その相談内容は多岐にわたり、容易に解決することが難しい事例が殆どでした。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。幼少期の子どもを持つ保護者は、子どもが幼稚園や保育園で、集団生活に参加が困難な状況に直面し、自分の子どもをどう理解し、どう対応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できず、他者からのアドバイスを、攻撃されていると解釈し、支援が進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、自分らしく豊かに、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＝愛着形成（家族支援）が大切になります。

本報告書は、令和元年度の相談を基に、困難事例の見立てと対応についてまとめたものです。困り感が分かりづらく、言語化も難しいために、『問題行動』として表面化してしまう発達障害の方々の特性をわかりやすく解説し、具体的な支援の手立てについて、ワークシートを用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。

特定非営利活動法人 わくわくの会

困難事例の背景と支援のポイント



かもかもくん

支援のヒントがあるかも

基本的な考え方をまとめてみました



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(P10 参照)
- 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

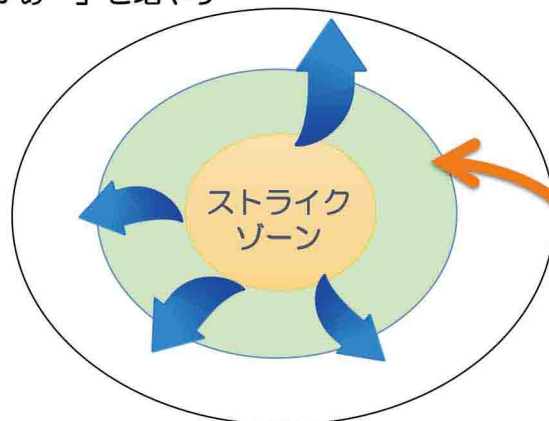


- 自己肯定感の低下 • 社会参加が難しい（不登校、ひきこもりなど）
- 精神疾患などの発症 • 犯罪

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！いいかぁ～」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

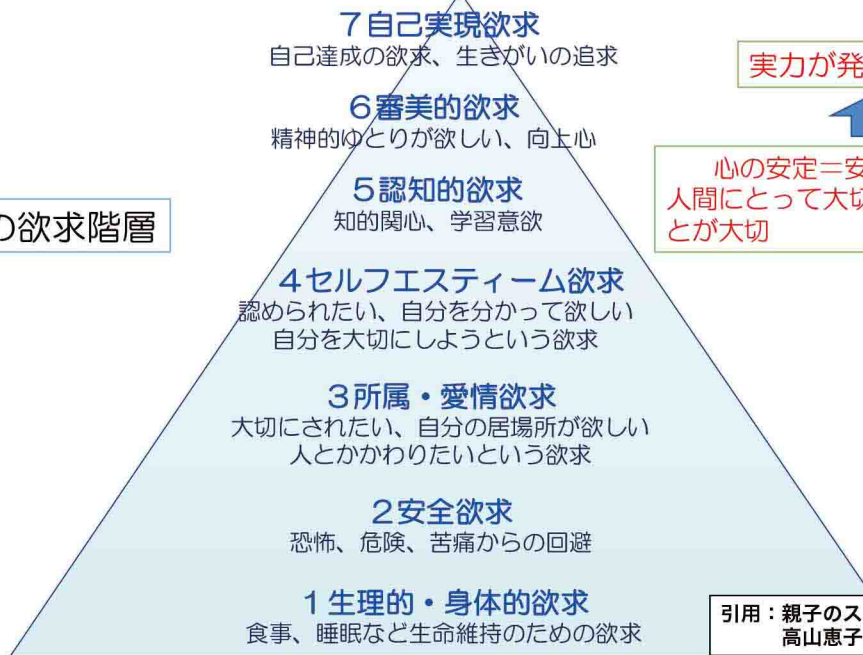


キーパーソン＝信頼できる人
いつも困った時に相談すると
アドバイスをくれ、通訳して
くれる（安心をくれる人）

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②-2 気になる行動の分析シート

※行動を4つに分けて、行動の背景（理由）がわかったら対処法が見えてきます。



① 聞こえていない

無視ではなく、聞こえていない、あるいは気づいていないことが多い。

遠くから呼びかけないで近づいて合図をして話しかける。



② うっかり忘れている

指示を受けていても、すぐに忘れてしまう、うっかりタイプがいる。

「何をやるんだっけ？」という声かけで確認を。

③

空気が読めなかったり、暗黙の「解が通じないことがある。

指示は「道具はこの箱に」とか、適切と作業のボリュームを数字などで具体的に。



④ わざと

認められたり、注目されたくて「わざと」やっていることがある。

よい行動を見つけて、ほめる、認める。時間をとって本人の話をきく。



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

ワークシート集



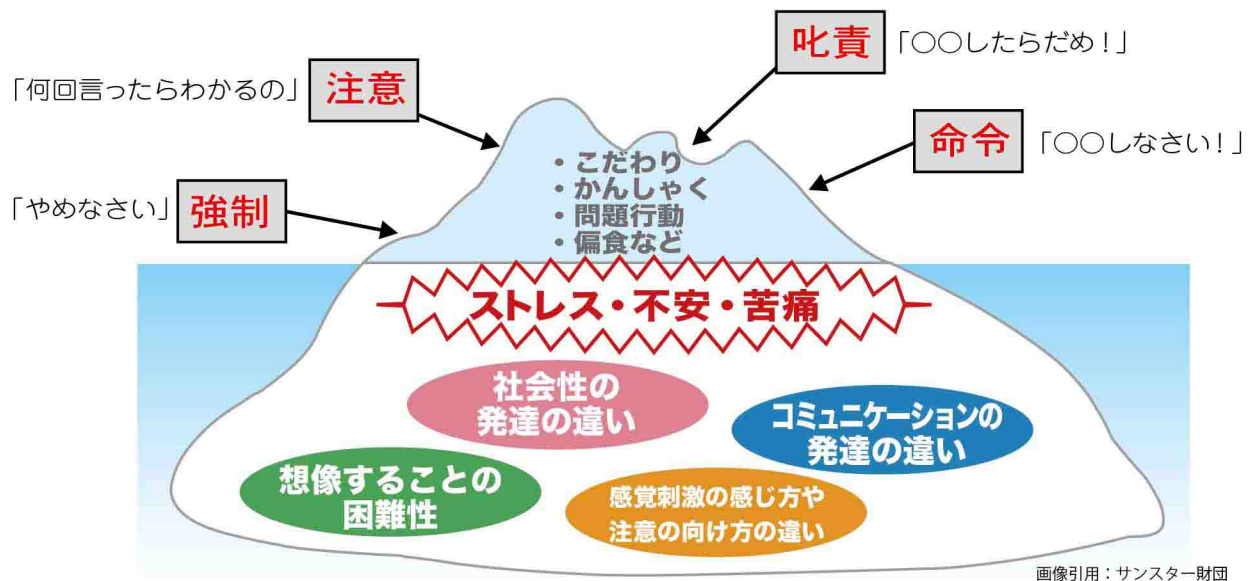
かもかもくん

支援の見立てが
見つかるかも

参考にして考えてみてくださいね



気になる行動の捉え方(冰山モデル)



気になる行動は、なぜ起きるの？

気になる行動はよく“冰山”に、たとえられます。冰山は大部分が海面の下に隠れています。この隠れた部分が原因となる部分で、海面より上に出ている部分が、気になる行動として表れているのです。この目に見えている、気になる行動に対して、叱責・注意・命令・抑制などの対応を繰り返すと、さらに気になる行動を悪化させることになります(強化)。どんな行動にも、必ず原因があります。目に見えている部分を減らそうと思ったら、隠れた部分を減らしていく必要があります。つまり、ストレスや不安や苦痛を和らげてあげることが大切になります。

氷山の海面下の部分(原因となることは何か)を考える

気になる行動を見たとき、何が原因でその行動が起きているのかを考えます。そのために、本人の行動をよく見て観察・記録して原因を考えてみましょう。

いつ(時間)	どこで(場所)	どんなとき(活動)	気になる行動が起きる直前の様子(本人・周囲のかかわり等)
朝	家で	出かける準備をしなければいけない時	●本人 準備しないでゴロゴロしている ●周囲の人 「早くしなさい」「遅刻するでしょ」と急かす声かけをする⇒本人がイライラして暴言を吐く、物に当たる

いちばん困っているのは本人です。

ひとり一人の特性を理解し、気になる行動が起きる背景を知り、気になる行動が起きないような環境を、みんなで考えていきましょう。

気になる行動観察シート

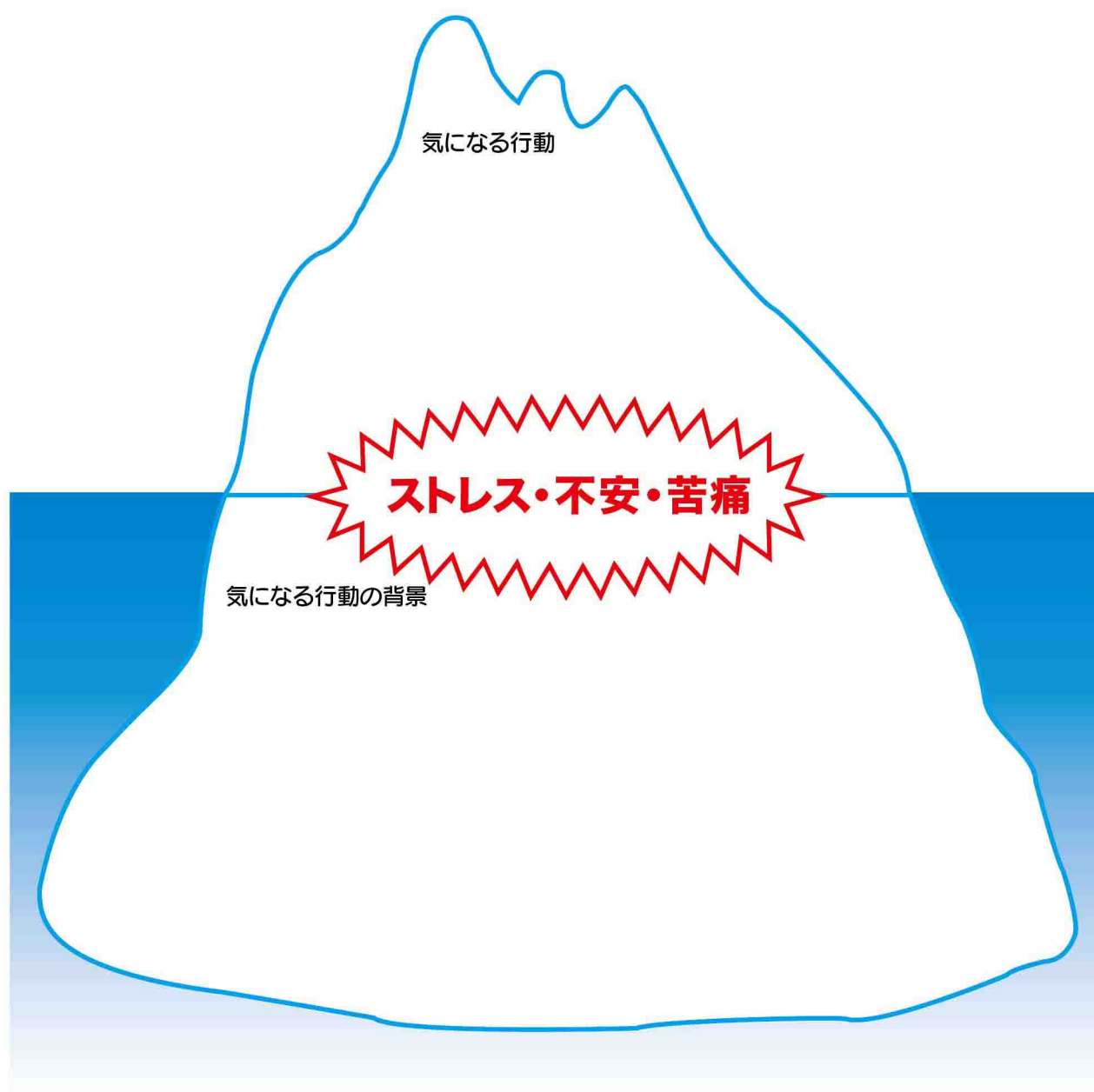
職場での様子

いつ(時間)	どこで(場所)	どんなとき(活動)	気になる行動が起きる直前の様子 (本人・周囲のかかわり等)

家庭での様子

いつ(時間)	どこで(場所)	どんなとき(活動)	気になる行動が起きる直前の様子 (本人・周囲のかかわり等)

気になる行動ワークシート



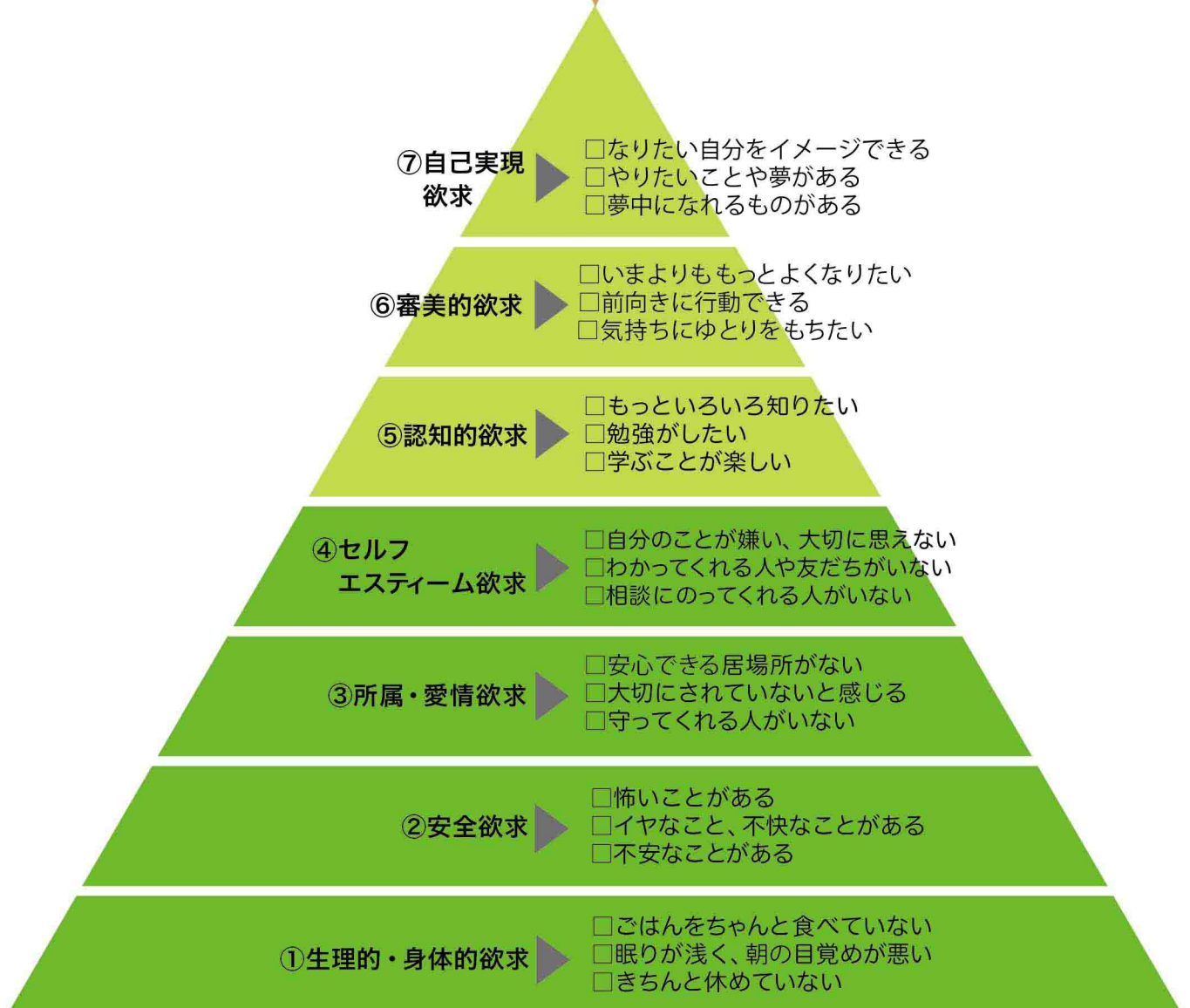
試せそうな具体的な工夫

マズローの欲求に当てはめて考える



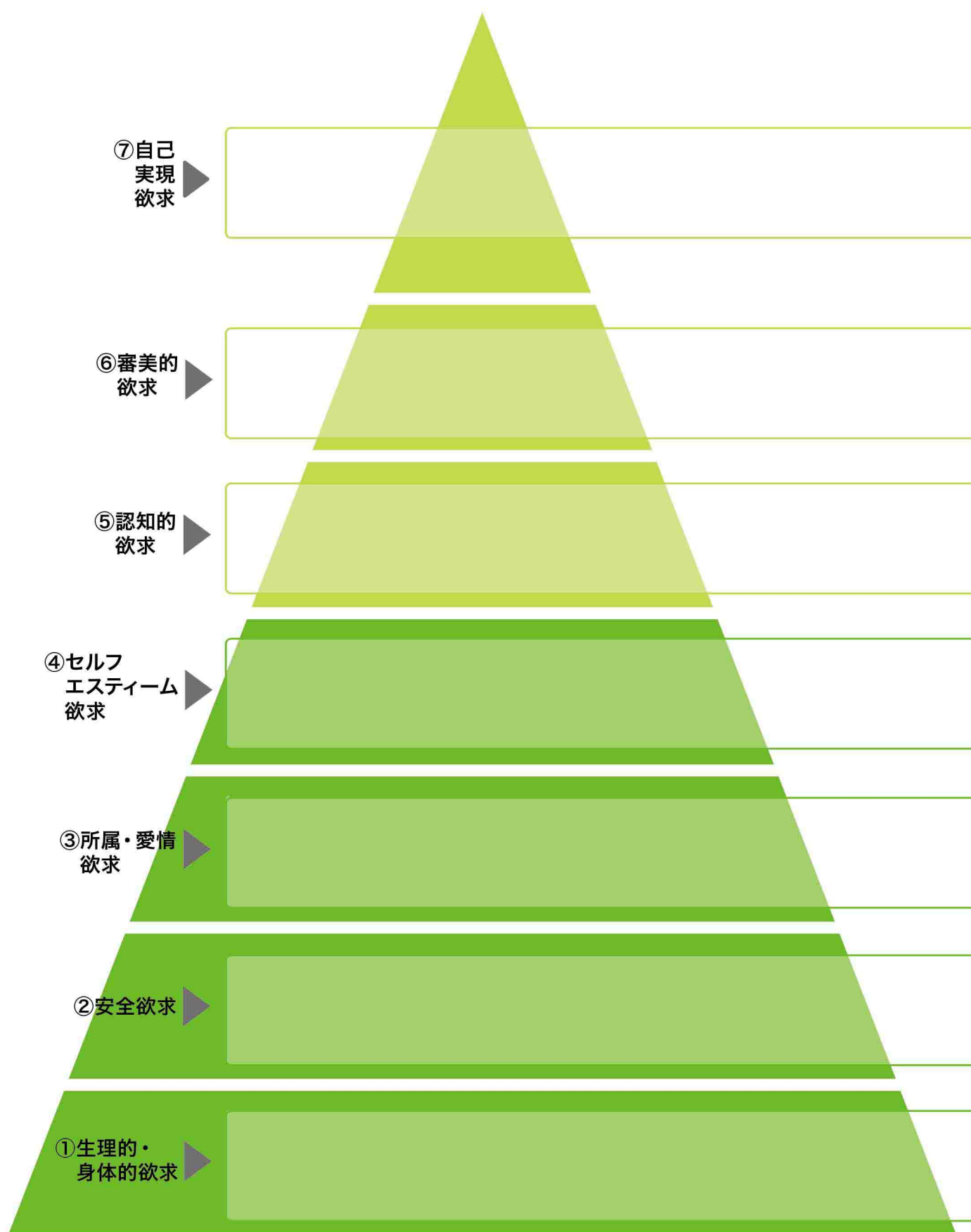
もしかして
いろんな理由があるかも

このチェックリストを用いて本人の状態を
一緒に確認しましょう。状態はその時々で変
わります。



最も大切なのは①から④までの基礎的なところが
満たされていることです。チェックしてみましょう。

マズローの欲求ワークシート



最も大切なのは①から④までの基礎的なところが
満たされていることです。チェックしてみましょう。
※20ページを参考に記入してください。

気になる行動の分析シート

※21ページを参考に記入してください。

①聞こえていない	②うっかり
③わからない	④わざとしている

解決に向けての支援プラン

※21ページを参考に記入してください。

本人支援		家族支援
気づいたこと	工夫したこと	
		地域支援(学校・職場など)の環境調整



ワークシートを使って
アイスケさんの事例を
分析してみよう
参考になるかも

こんにちは、モデルのアイスケです。
どうぞよろしく♪



アイスケさんの場合

アイスケさんのプロフィール

- 大学卒業後に就職するが3ヶ月で辞め、その後は職を転々としていた。
- 現在は5ヶ所めの職場で無断欠勤が増えてきた。
- 上司と家族からの相談で支援につながる。



本人の困り感

- いつも職場で叱られている。
- 自分がんばっているのに、わかってもらえない。
- だんだんやる気がなくなって集中力が続かずミスが増えている。またクビになったらどうしよう！
- 自分は仕事が続かないダメ人間だ。
- 仕事をするのが怖くて不安。

家族の困り感

- いつも仕事を途中で投げ出してしまう。
- 将来、自立できるのか心配。
- このまま外出できない状態が続くと、ひきこもりになるのではないかと？



上司の困り感

- 仕事の覚えが悪い。
- 遅刻が多い。
- 相談がなくてミスが多い。
- 頼んだ仕事が仕上がらないので任せられない。
- このままでは仕事を続けられないのでは？

アイスケさんの気になる行動の観察シート

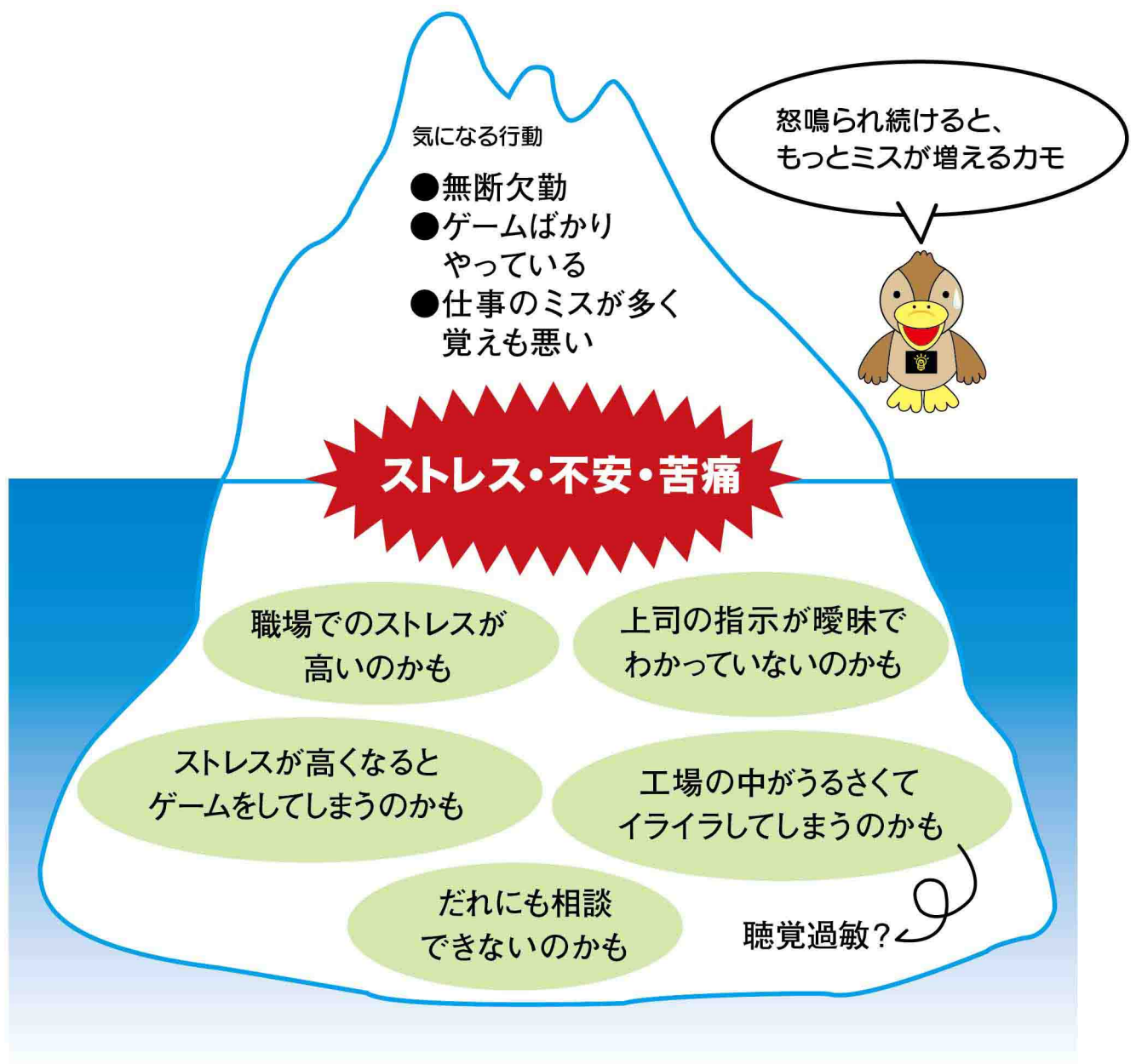
職場での様子

いつ(時間)	どこで(場所)	どんなとき(活動)	気になる行動が起きる直前の様子 (本人・周囲のかかわり等)
仕事中	職場の工場 の中で	作業をしているとき	ミスが多い あくびが多い おちつかない イライラしているようす
仕事中	職場の工場 の中で	どうしたらいいかわからな いとき	自己判断で作業をやってしまい、 ミスがふえて叱られる ▼ 叱られることがふえると、ひとり でいることが多くなる ▼ 無断欠勤

家庭での様子

いつ(時間)	どこで(場所)	どんなとき(活動)	気になる行動が起きる直前の様子 (本人・周囲のかかわり等)
夜中	自分の部屋 で	ゲームをしているとき	夢中になりすぎて何時間もゲーム をやっている 翌日、起きられなくて無断欠勤を している ▼ 叱られる ▼ ひきこもってゲームをしている

アイスケさんの気になる行動ワークシート



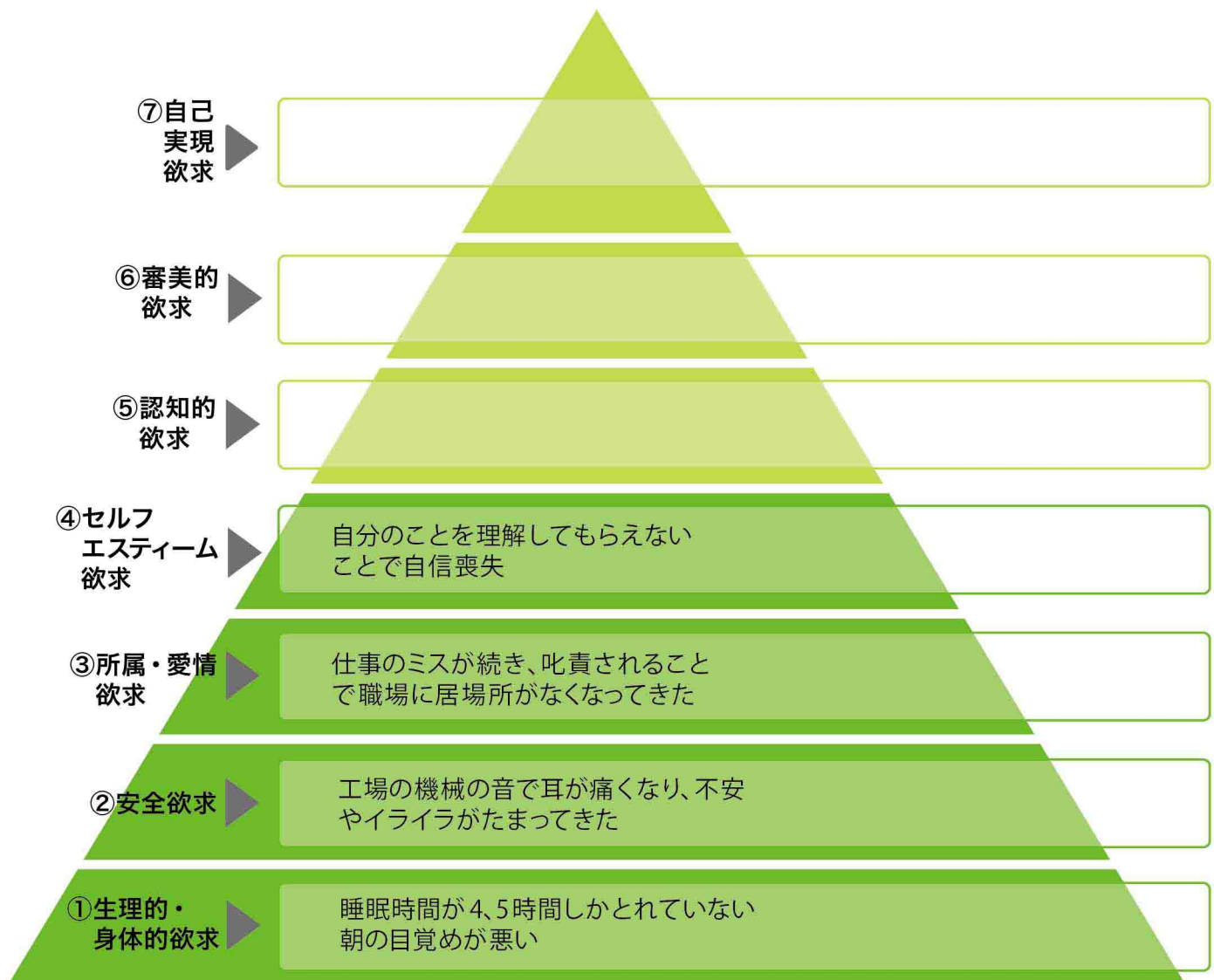
試せそうな具体的な工夫

- | | | |
|---------------|---|--|
| 上司に指示の出しかたを確認 | → | 具体的な指示に変えてもらう
いつ、どこで、なにを、どうする、いつまでになど |
| 職場の環境調整 | → | 耳せんを使ってみる
相談していい時間と相手を決めてもらう |
| ストレスマネジメント | → | ストレス発散がゲームになっているので、ほかの方法を考えてみる |

アイスケさんの場合のマズローのワークシート



①～④の大切な欲求が満たされていないことがわかりました



がんばっているのに、なにをやってもうまくいかないんだ

気になる行動の分析シート



分析してみると
ヒントが見つかるかも

①聞こえていない	②うっかり 同時に二つ以上の指示をうけると、うっかり忘れてしまう。
③わからない 「早く」「ちゃんと」「だいたい」などのあいまいな指示は理解できず困っているが誰にどんなふうに相談していいのかわからない。	④わざとしている



②うっかりと③わからないが、
背景にあったんですね

解決に向けて

本人支援		家族支援
気づいたこと	工夫したこと	①家族の不安を聞いて受け止めた。 ②アイスケさんの特性と困り感を具体的に伝え、家族に理解を促した。 ③叱責よりも認め、励ます声かけが必要だと伝えた。 ④仕事をしているとストレスが高くなるので自宅が安心できる居場所になるように、疲れているときには一人になる時間を持てるよう助言した。 ⑤アイスケさんの話に傾聴し肯定的な声かけを増やすよう伝えた。
①7時間以上眠ると仕事に集中できる。 ②ストレスが高くなるとゲームにはまって、睡眠時間が減る。 ③工場がうるさいとイライラや不安が強くなって集中が切れる。	①午前0時までに眠る。 ②ゲームのかわりにジョギングをする。 ③上司に相談して耳せんを使う。	職場での環境調整
		①アイスケさんの特性を伝え、理解を得た。 ②アイスケさんの特性に対応した具体策を提案した。 ●業務中の耳せんを認めてもらう ●あいまいではなく具体的な指示をだす ●指示は一つずつだす(複数の指示は分ける) ●叱責を減らし、達成できたときは認める ●上司や同僚から積極的な声かけをする

自分のもっている力を最大限に発揮できる条件が 整えば、無理なく働き続けることができる

自己理解と工夫が
大切ですね



プライベートが
充実！

指示されたことも
バッチリ！

元気アップ！

やる気
アップ！

無断欠勤
ゼロ！

仕事充実！

同僚と雑談を
楽しめる！

自分から上司に
報告できる！

市民マラソンに
初挑戦！

まかせてもらえる
仕事が増えた！



これまでは仕事がうまくいかないことを、いつも人のせいにしていたけど、原因は自分の特性や考え方にあったんだとわかった。
今はまわりの人に自分のことをわかってもらえたから、相談もできるし、いろいろ助けてもらえるので楽しく働いています！
今が一番しあわせです！

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「アウトサポ」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》

大人の発達障がいに見たてと支援

困	難	事	例
の	対	応	3



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
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