



発達障害に関する相談支援に携わる方のために（成人編）

～ 支援者向けハンドブック ～



はじめに

この冊子では、発達障害について分かりやすく解説するとともに、本人や家族からの相談を受ける際に、支援者として考慮すべきポイントなどについて、事例をもとに紹介しています。

発達障害については、法整備が進み、社会の理解も進んでいますが、まだまだ十分とは言えません。発達障害やそれと連続する特性を持つ人は決して稀ではないと言われており、もっと多くの人々がこの特性について正しく理解し、暮らしやすい社会になることが望まれます。

この特性を持つ人は、多くの場合、周囲との間に何らかの“違和感”を感じていたり、集団の中で“息苦しさ”を抱えたりしながら、子どもから大人へと成長します。しかし、学習に大きな遅れがなく、集団に参加できていると、「少し変わった子」、「マイペースな子」と言われることはあっても、特性に気づかれない場合も多いのです。また、特性に起因する苦手さや困難を持ちながらも、特定の興味ある分野では非常に優れた集中力や能力を発揮する場合もあるため、周囲から理解されにくく、誤解されやすい傾向にあります。これは、本人にとって大きなストレスであり、心身の不調などの二次的な問題を招く要因ともなります。

理解ある環境の中で大きな問題なく育ってきた人でも、学校卒業後につまずくことがあります。それは、社会に出て仕事に就くと、さまざまなタイプの人と係わる機会が増えたり、明示されていない暗黙のルールを理解し、臨機応変に振る舞うことを求められたりするようになるためです。そのような状態が続くと、漠然とした“違和感”は明確な“生きづらさ”や“生活上の困難”となり、本人に大きな苦痛をもたらすこともあります。

一方、本人自身はあまり困り感がなく、家族や周りの人たちが本人への対応に苦慮しているという場合があります。また、本人も家族も困ってはいるものの、それを認めることに抵抗があり、なかなか相談しようとしにくいこともあるでしょう。周りの人は心配して、早く相談につなごうとして焦ってしまうかもしれませんが、まずは“本人や家族の置かれている状況、行動の背景、心の葛藤を理解しようとする”ことが大切です。本人を理解し、受け入れようとするのが、支援の第一歩となるからです。

相談支援に携わる方々にとって、この冊子が少しでもお役に立つことを願っています。

目次

はじめに

「発達障害」とは

- 1 発達障害の定義 …… 1
- 2 発達障害はスペクトラム（連続体） …… 2
- 3 基本となる考え方 ～冰山モデル～ …… 3

相談事例から …… 4

事例1 「仕事でのミスが多い」 …… 5

－背景・要因の多様性－

事例2 「人とうまくつきあえない」 …… 7

－成育環境との関連性－

事例3 「親に言われたから来た vs 一緒に考えてほしい」 …… 9

－本人の主体性や相談意欲の大切さ－

相談の中で大切にしたいこと …… 11

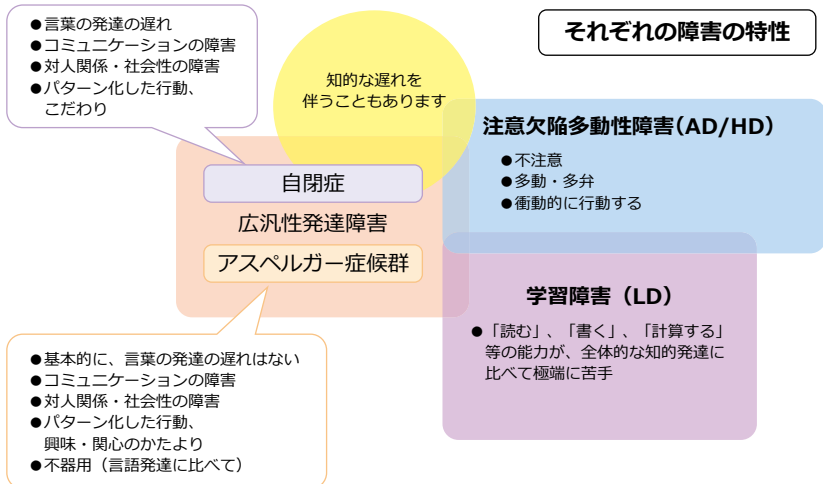
発達障害に関する相談支援・連携体制（成人期／仙台市の場合） …… 12

♥「発達障害」とは♥

1 発達障害の定義

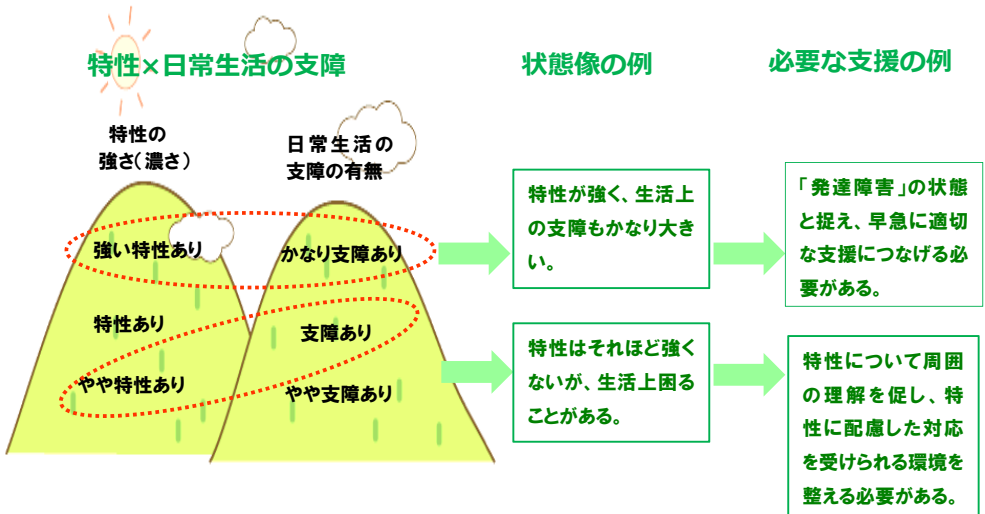
「発達障害は」、平成 17 年 4 月 1 日に施行された発達障害者支援法において、「自閉症、アスペルガー症候群その他の広汎性発達障害、学習障害、注意欠陥多動性障害その他これに類する脳機能の障害であってその症状が通常低年齢において発現するもの」と規定されています。

生まれつき脳の機能に偏りがあるため、発達の偏りが見られ、多くの場合は幼少期からさまざまな症状が現われます。症状の現われ方によって、下図のようにいくつかのタイプに分類されますが、症状が重複していることもあり、個人差が大きいことも特徴と言えます。そのため、ひとりひとりの状態に合わせた対応や環境調整が求められます。



厚生労働省ホームページ「発達障害の理解のために」より抜粋

2 発達障害はスペクトラム（連続体）



※ 上記の例以外にも、「特性×日常生活の支障」にはさまざまな組み合わせがあり、行動や状態像、必要な支援の内容（支援の程度や緊急性など）は多様です。

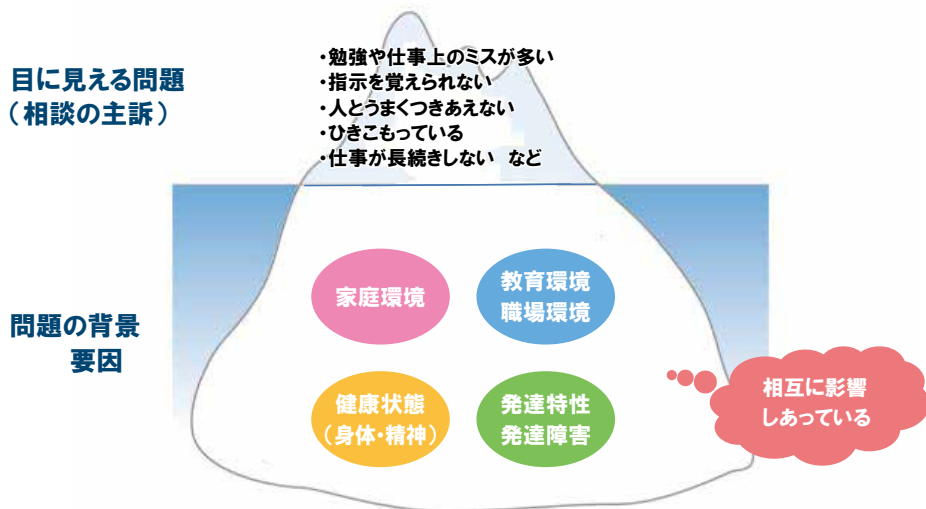
発達障害と連続する特性は、私たちの多くが持ち合わせていると考えられています。同じような特性を持っていても、その強さ（濃さ）や生活環境などによって、表に現われる行動や状態像はさまざまです。つまり、支援の必要性やその程度は、特性の強さだけで決まるのではなく、本人が置かれている生活環境によっても変わってくるのです。

特性があるだけでなく、そのために日常生活に著しい支障を来しており、社会適応上の困難も大きい場合に、「発達障害」の状態と捉えて必要な支援につなげていくことで、生活上の困難を軽減することができます。

特性があっても、自分らしくいられる居場所や趣味を持ち、適性に合った仕事を見つけ、充実した生活を送っている人もいます。一方、一番身近な家族や友人にすら考えや行動を理解してもらえず、苦しい思いを抱えている人もいます。

まずは、本人の声に耳を傾けることから始めてみましょう。

3 基本となる考え方 ～冰山モデル～



冰山は、その大部分が水面下に隠れており、海の上に見えているのはほんの一部に過ぎません。見えているのは、“冰山の一角”です。見えている部分を小さくするためには、隠れている部分にも働きかけていく必要があります。

同様に、**問題 (悩み事や困り事)**として表に出ている部分の下には、**もっと多くの問題が隠れており、それらは互いに影響しあって存在しています。**

問題を軽減しようとする場合は、目先のことを何とかしようとするのではなく、隠れている部分にも目を向けて、丁寧にアプローチしていくことが大切です。

♥ 相談事例から ♥

「特性はいくつか当てはまっているけれど、相談に行ったほうがいいのか迷ってしまう」、「相談に行ったら、根掘り葉掘り聞かれそうで不安だ」、「相談に行けば悩み事がすぐに解決するのか知りたい」…。

発達障害に関する知識だけでなく、どんなときに相談機関を利用すればよいのか、相談するとどんな支援が受けられるのか、もっと詳しく知りたいという方のために、相談支援機関で実際に会うことの多い事例について、いくつかご紹介します。

なお、以下に挙げる事例は、仙台市発達相談支援センター・アーチル（※参照）に寄せられた多数の相談内容を組み合わせ、修正を加えて作成したものです。

※ 仙台市発達相談支援センター・アーチルとは

- ・仙台市が設置している知的障害や発達障害に関する相談機関（予約制）で、北部アーチル（青葉区、宮城野区、泉区にお住まいの方が対象）と南部アーチル（太白区、若林区にお住まいの方が対象）の2館体制で運営しています。
- ・子どもから大人まで、知的障害や発達障害のある市民の方や、その心配のある方、保護者や家族からの相談をお受けしています。
- ・アーチルの相談では、成育歴や生活状況の聴き取り、行動観察、知能検査などを通して、本人の状態を整理し、対応の仕方を提案・助言したり、今後の方向性を一緒に考えたり、適切な支援機関を紹介したりしています。

ここでは、相談内容ごとに次の3つのタイプの事例を取り上げています。

相談事例1：仕事でのミスが多い　　－背景・要因の多様性－

相談事例2：人とうまくつきあえない　－成育環境との関連性－

相談事例3：「親に言われたから来た」vs「一緒に考えてほしい」

－本人の主体性や相談意欲の大切さ－

相談事例1：仕事でのミスが多い –背景・要因の多様性–

最初に、「仕事でのミスが多い」ことに悩み、「自分は発達障害ではないか」と相談に訪れた、Aさん・Bさん・Cさんについてご紹介します。

Aさんの相談

就職した当初からミスが多く、職場になじめず、仕事が長続きしない。



Aさんの現状

飲食店やガソリンスタンドのアルバイトなど、様々な仕事を転々とする。現在は無職。

“ミス”の具体的内容

上司から口頭で一度に複数の指示を出されると、頭が真っ白になり、混乱して動けなくなってしまいます。同僚に聞きたくても、タイミングや伝え方が分からない。

Bさんの相談

半年くらい前から集中力がなくなり、仕事でよくミスするようになった。



Bさんの現状

大学卒業後建築会社に就職。勤務状況は順調で、今春昇進に伴い新しい部署へ異動。

“ミス”の具体的内容

異動後不注意によるケアレスミスが増えた。仕事の忙しさや重圧から不眠気味だが、抜擢してくれた上司の期待に応えたいし、部下には頼れないので休めない。

Cさんの相談

大学に通いながらアルバイトをしているが、ミスが続く、注意ばかりされている。



Cさんの現状

大学進学に伴い、親元を離れて一人暮らしを始める。現在大学2年生。

“ミス”の具体的内容

以前些細なミスをしてから、みんなが私のミスを知っていて悪口を言っている気がする。漠然とした不安感があり、目の前に集中できない。

アーチルでの初回相談

- 相談員と評価スタッフが本人や家族と面接。
- 幼少期から成人期に至るまでの発達経過（成育歴）や教育及び就労歴、現在の生活状況、相談に至る経緯や相談動機、今後の希望や考えなどについて本人や家族から聴き取り。
- 会話や行動観察、検査などを通して本人の状態を確認。



Aさんについて わかったこと

本人と家族（母）が来所。母子手帳や学校の成績票も確認しながら発達経過を詳しく聴き取った。本人とは別室で面接を行い、状態を確認した。家族の話と本人の様子から、幼少期より一貫して発達障害の特性があり、生活に支障を来していることがわかった。

Aさんへの対応と 相談後の状況

初回相談後に数回面接。本人の能力の水準や特徴、得意なことや苦手なことを整理し、希望職種や適性などについて本人と一緒に考えた。再就職に繋げるため就労支援機関を紹介し、見学に同行。支援プログラムを利用し、数か月後に障害者枠での就労が決定した。



Bさんについて わかったこと

本人が来所。本人の話では、幼少期や学校時代に友達関係や学習、集団適応、注意集中などの面で困ことはなかったとのこと。発達障害に通じる徴候はなく、ストレスフルな職場環境に置かれたことによる一時的な心身の不調であると思われる。

Bさんへの対応と 相談後の状況

初回相談時に上記の判断について伝え、本人も納得。仕事量の調整や業務分担の見直しについて、信頼できる上司に相談するよう助言。その後本人から電話があり、職場の理解を得て、適宜休養を取りながら就労を継続中とのこと。相談は終了とした。



Cさんについて わかったこと

本人が来所。不安そうな表情で落ち着かない様子。話の内容はまとまりがなく、本人から幼少期や学校時代の詳しい情報を得ることはできなかった。元々人づきあいは苦手とのこと。軽いうつ状態で通院していたことがあるが、中断中。精神症状の再燃が心配された。

Cさんへの対応と 相談後の状況

客観的な情報が少なく本人の状態も不安定であり、現段階では特性の確認は難しいと考えられた。本人には、医療機関を受診し心身の状態を整えることを優先してはどうかと提案。その後電話で近況を確認したところ、再受診し、服薬を始めたとのこと。しばらく様子を見て、必要時に再相談するよう伝えた。

Point

本人の訴えや困り事、顕在化している問題の背景や要因としては、様々な事柄が考えられます。特性に関連するものだけでなく、複数の背景や要因が絡み合っていることもあるため、丁寧に聴き取りを行い、“氷山の隠れた部分”に目を向けていくことが大切です。

目の前の問題ばかりにとらわれず、背景や要因を本人や家族とともに整理し、適切な対応（継続的な相談・他機関への紹介・生活上の工夫についての助言や提案など）へつなげていきましょう。

相談事例2：人とうまくつきあえない – 成育環境との関連性 –

次に、小さいころから人間関係の悩みを抱え、「人とうまくつきあえない」と相談に訪れた、DさんとEさんについてご紹介します。

同世代との“ずれ”に悩む Dさんの経過 (20代女性・大学生)

小さい頃から騒々しい環境が苦手で、集団でいるよりひとりで遊ぶ方が好きだった。小学校ではあだ名をからかわれたことをきっかけに、一時休みがちとなったが、担任の丁寧な対応や友達からの声がけもあり、不登校が長引くことはなかった。登校再開後も友達関係などで悩むことはあったが、保健室の先生やスクールカウンセラーにその都度話を聞いてもらっていた。

相談に至るきっかけ

高校生のころから、友達の話題（ファッションやボーイフレンドのことなど）に全く興味が持てず、同年代との“感覚のずれ”を感じるがあった。大学進学後、華やかな女子学生たちを見てもますますその思いが強くなり、無理に周囲に合わせる振る舞うようになったが、段々と疲れてしまった。インターネットでたまたま発達障害のことを知り、自分にも当てはまると考えるようになり、親とも話し合った結果、相談に至った。

職場で孤立していると悩む Eさんの経過 (20代男性・就職して2年目)

小さい頃からマイペースで正義感が強く、完璧主義。小学校では友達の些細な間違いを強く注意することもあり、クラスでは浮いた存在で、話しかけてくる友達もいなかった。周囲の大人からは「相手の気持ちも考えなさい」、「小さいことを気にし過ぎないように」と言われ、どうしてよいのか分からなかった。また、自分を否定されたように感じ、親や教師への不信任や無力感を募らせていた。

相談に至るきっかけ

高校では成績優秀で問題のない生徒だと思われていた。何か困ることがあっても「相談してもしかたない」、「自分を否定されたくない」と考え、ひとりで対処してきた。就職後も自己判断で行動することが多く、上司から「チームワーク」と「報告・連絡・相談」を徹底するよう注意された。経験のないことを求められて混乱し、相談できる同僚もおらず、職場で孤立感を深めていった。そんな本人の様子を心配した上司が家族に連絡し、相談に至った。

アーチルでの初回相談

Dさんについて わかったこと

小さい頃から人と係わることは得意ではなかった。興味関心の持ち方も同年代のそれとは違っており、発達障害と連続する特性を持っていた。そのため集団適応や人間関係につまずいたり悩んだりすることもあったが、理解し支えてくれる大人や友達に恵まれ、生活上大きく困ることはなかったものと思われた。



Dさんへの対応と 相談後の状況

担当者から、発達障害の考え方や本人の特性について説明した。本人は納得し、支えてくれた周囲への感謝の気持ちを口にした。これまでの経過をともに振り返りながら、無理に周囲に合わせようとしなくても受け入れられてきたことへの気づきを促すと、「少しほっとしました」と本人。「中学・高校時代のように時々話を聴いてくれる場がほしい」との希望があり、大学内の学生相談所で話してみてもどうかと勧めた。現在は定期的にご利用している。

困ったら
相談しよう



Eさんについて わかったこと

知的には優秀で見過ごされてきたが、小さい頃から融通の利かなさや相手の視点に立つことの難しさ、マイペースな言動といった発達障害の特性が強く現われていた。生活上の困難には能力の高さで対処してきたものの、理解者には恵まれず、内面では人への不信感や被害感情を溜め込んできたものと思われた。



Eさんへの対応と 相談後の状況

担当者から、発達障害の考え方や本人の特性について説明した。本人は、内容は十分理解できているものの、そのことと自分自身が現在抱えている生活上の困難を関連付けて考えることは難しい様子であった。その後は相談予約をしてもキャンセルすることが続き、担当者の電話にも出ないことが多く、担当者は本人との関係づくりに苦心している。

Eさん

相談しても
しかたない



小さい頃から理解ある環境に育ち、安心できる居場所や信頼できる大人との関係を通して基本的な人への安心感や信頼感を獲得することは、思春期・青年期以降の社会適応に大きな役割を果たします。その土台があると、たとえ社会に出てつまずいたとしても、支援者との安定した関係を早期に築くことができ、支援につながりやすくなります。また、困ったときに、自分から周囲にSOSを発信する力にもなります。

人に対する不信感や警戒心が強い場合は、生来の特性の強さに加え、その背景には幼少期からの積み重ねがあることを理解し、本人のペースに合わせて時間をかけて関係を築いていきましょう。

相談事例3：「親に言われたから来た」vs「一緒に考えてほしい」

－本人の主体性や相談意欲の大切さ－

最後に、就職したものの継続することが難しく、20代半ばで退職後は自宅で数年来ひきこもりがちな生活を送っている、FさんとGさんの相談経過をご紹介します。

FさんとGさんの家族は、本人の暮らしぶりや今後の生活について大変心配しており、本人とともに相談に訪れました。

アーチルでの初回相談

アーチルでの初回相談の結果、FさんもGさんも、成育歴の経過の中に、発達障害の特性に当てはまる部分が多くあることが分かりました。そこで、相談員は、状態を的確に判断して必要な支援に繋げるため、さらに詳しい聴き取りや個別検査の実施を本人と家族に提案しました。

「親に言われたから来ただけ」と言うFさんの場合

家族の話

経過

高卒後アルバイトを転々とし、5年前から無職。趣味はゲーム。小さい頃から勝ち負けに強く執着し、勝つまで止められない。毎月高額になるインターネット通信料と携帯料金は、親が負担している。生活態度を注意すると不機嫌になり自室にこもってしまうため、あまり強くも言えない。

相談機関に望むこと

テレビの特集で発達障害のことを知り、本人によく似ていると思って相談した。本人にはあまり詳しく話していない。親が言っても聞く耳を持たないが、相談機関の人から働くように言われれば、少しは本気になるのではないか。お金のことも、無駄遣いしないように指導してほしい。



「解決策と一緒に考えてほしい」と言うGさんの場合

家族の話

経過

専門学校でパソコン関係の資格を取得し就職したが、電話応対や接客が負担で辞めてしまった。接客のない工場に転職したが、単純作業は物足りなかったようだ。在宅後しばらくは自信をなくした様子でふさぎ込んでいたが、1年ほど前から再就職へ向けての不安や希望を口にするようになった。親としても応援したい。

相談機関に望むこと

社会性や対人面の苦手さには気づいていたが、性格だと思い見守ってきた。本人から発達障害に関する書籍を見せられ、真剣に悩んでいたことを知った。本人は「自分の特性に合った仕事を見つけて生活を立て直したい」と話しており、相談機関にはその手伝いをしてほしい。



本人の希望

親がうるさいので仕方なく来ただけで、特に話したいことはないし、相談したいこともない。一番の楽しみはゲームとネット。お金は親が払うので困っていない。いずれ仕事はするつもりだが、今はまだ考えていない。



Fさんの相談後の状況

お伝えしたこと

本人と家族に対し、発達障害の考え方や本人の特性につ



いて説明し、再接触を提案した。家族には、本人が現状と向き合うことが重要であると伝え、必要以上に手をかけず自分のことは自分でさせること、金銭援助は最小限にとどめることなどを助言した。また、親子で話し合う機会を持つことを勧めた。

その後の状況

家族は継続相談を希望したが、本人が乗り気でないため実現していない。担当者が電話で近況を確認したところ、相談後も特に変わらないとのこと。家族は担当者の助言を理解してはいるものの、本人に対する長年の対応を変えるのは難しい様子である。

本人の希望

中学生の頃から、自分の社会性のなさや対人面の苦手さについて悩み、どうしてだろうと考えてきた。資格を取得して就職したが、接客が負担で長く続けられなかった。専門の人に相談し、これまでの経過や自分の特性を整理して、自分に合った仕事を見つけたい。



Gさんの相談後の状況

お伝えしたこと

本人と家族に対し、発達障害の考え方や本人の特性につ



いて説明し、再接触を提案した。家族には、今後新たな支援者との出会いや生活環境の変化により、一時的に落ち着かない状態になることもあり得るが、引き続き本人を見守ってほしいと伝えた。

その後の状況

再度面接し特性を整理するとともに、丁寧に意確認を行った。作業能力自体は高く再就労可能と思われたが、対人面の苦手意識が強く、本人はまた同じこと（離職）を繰り返すのではないかと心配していた。そこで、まずは集団参加や自己理解の促進を目的に、日中活動の場として地域活動推進センター（P12 参照）を紹介。見学して気に入ったことから、利用を開始している。



Point

相談支援を効果的に進めるためには、本人自身が現状に対して問題意識を持ち、「誰かに相談したい」、「一緒に考えてほしい」という気持ちを持つことが重要です。

また、本人の話を丁寧に聴いていくと、本当の不安や心配事、希望といった様々な思いが見えてくることもあります。支援者が考えを押し付けることなく、本人の意思を尊重する姿勢が大切です。

♥ 相談の中で大切にしたいこと ♥

最後に、相談を受ける際に大切にしたい姿勢や考え方についてまとめました。関係機関が互いに連携しあいながら、本人や家族とともに歩むパートナーとして、継続的で効果的な支援の輪を作っていきましょう。

信頼関係を築く

まずは、本人に信頼してもらうことが相談支援の第一歩です。本人の話にじっくりと耳を傾け、「この人になら分かってもらえる」、「ここに来れば安心していられる」と本人が思えるような、安心・安全な場を保障しましょう。

行動の背景（理由） に着目する

目に見える分かりやすい行動だけに注目しがちですが、本人の行動には必ず背景（理由）があります。本人の特性を踏まえた上で、その背景を探ることで、かかわりの糸口が見えてくることもあります。

自己理解を促し 自己肯定感を引き出す

本人の特性がわかりにくいため周囲から誤解され、注意や叱責を繰り返し受けることで、自信をなくしている方もいます。本人が自分自身の特性を肯定的に捉え、自信を回復できるように、これまでの経過や行動と一緒に振り返る機会を持つことも大切です。

折り合いのつけ方や 社会的ルールを伝える

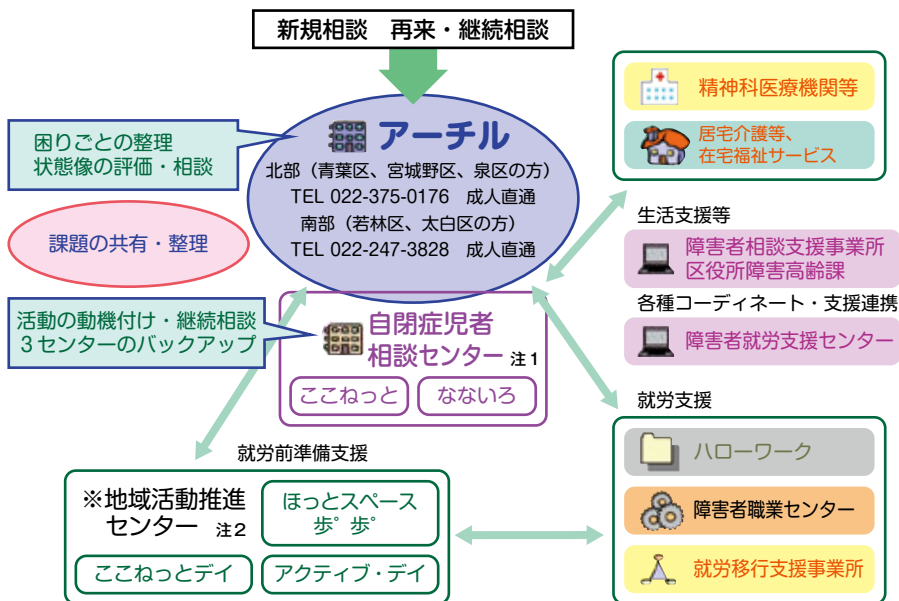
自分の意見をはっきり言えるのは良いことですが、主張するだけでは周囲との円満な関係は築けません。時には相手の主張に耳を傾け、互いに少しずつ歩み寄って折り合いをつける方法を身に付けることが大切です。また、社会人としての基本的なルールや振る舞いについても、その都度分かりやすく伝えていきましょう。

本人の意思や 価値観を尊重する

世の中には本人の考えとは異なる“常識”や“価値観”が存在することを教えるのは大事なことです。くれぐれも押し付けにならないよう注意が必要です。本人の意思や価値観を尊重しつつ、自己選択・自己決定を促す具体的な選択肢を提示しましょう。

♥ 発達障害に関する相談支援・連携体制 (成人期／仙台市の場合) ♥

相談内容やお住まいの地域によって、窓口が異なります。
この冊子を参考に、相談に来られた方の抱える問題やその背景・要因を整理し、
必要時はアーチルへお電話でお問い合わせください。



★仙台市外（宮城県内）の方は、宮城県発達障害者支援センター「えくぼ」へ TEL 022-376-5306

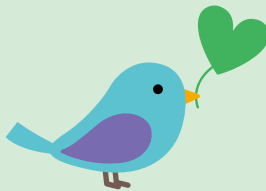
※1 自閉症児者相談センターとは

発達障害児者の地域生活支援を行っている支援機関です。主に知的な遅れのない方への支援を行う「ここねっと」と、知的な遅れと行動障害を併せ持つ方への支援を行う「なないろ」があります。

※2 地域活動推進センターとは

知的な遅れのない発達障害の方が日中活動を行う場です。個別または小集団でのかかわりを通して、自尊感情を回復させ、主体的に生きる力を伸ばしていくことを目的としています。

本人のニーズに基づき、特性に配慮した支援や環境調整、家族支援などを行います。



発行：仙台市北部発達相談支援センター（北部アーチル）

住所 仙台市泉区泉中央二丁目24-1
電話番号 022-375-0110（代）
FAX 022-375-0142

仙台市南部発達相談支援センター（南部アーチル）

住所 仙台市太白区長町南三丁目1-30
電話番号 022-247-3801（代）
FAX 022-247-3819

アーチルのホームページ

<http://www.city.sendai.jp/kenkou/hattatsu/gaiyou/>

平成 28 年 3 月発行