



大人の神経発達症（発達障害）

発達障害は生まれ持った“特性” 個性や性格に近いもの
大人になって初めて気付くことも多い

ASD：自閉スペクトラム症

こだわりと孤立

成人の1%程度

1. コミュニケーションが苦手
空気を読むのが不得意
相手の都合や立場を考えず行動
口頭指示の理解が苦手 「適当に」曖昧が苦手
言葉を文字通りに受け取り混乱



2. 「こだわり」が強い 全体より細部にとらわれる
興味の幅が狭く、特定の物事に強い「こだわり」をもつ
自分の方針や考え(順序・ルール)を変えることが難しく、
予期せぬ変化が不安、臨機応変が苦手
怒ったり、我を忘れてのめり込んだりもする
「融通が利かない」「協調性がない」と見られ、
「孤立」してしまうことも



3. 感覚(音・光・臭い)過敏や鈍麻
苦痛に感じる人も多い



【対策】人間関係を円滑にする考え方の整理や接し方のコツを知る
ASDに特化した薬はない

こだわり対策 具体例

- 自分の怒りの感情を点数化して、新しい見方を見つける
後で冷静に振り返り、「大目に見る」を身につける
怒りを感じたことを10点満点中、何点か記し、後で冷静に
読み返すことで「そこまで怒ることでないかも」など
新しい考え方ができるきっかけになる

コミュニケーション 対策 具体例

- グループ療法でコツを学ぶ
当事者同士で悩みを打ち明けたり、
コミュニケーションのコツを話しあったり練習する
孤立感も和らぎ、相談や助けを求めやすくなる利点もある
自助グループはインターネットなどで情報を集めよう

ASD サポート例

- 責める言葉は使わない
- 指示は曖昧な言葉は使わず具体的シンプルに・視覚的(図・表)に
- 急な変更は避ける
- 落ち着いた環境を作る(音に敏感なら大声で話かけない
ヘッドホン・サングラス使用の許可、机配置等の配慮等)

ADHD：注意欠如・多動症 忘れ物・ケアレスミス

不注意だけの人もいる 成人の3~4%



不注意

- 忘れっぽく、気が散り集中できない
- ケアレスミスで叱責されることが続くと、
うつ状態になることも



多動性

- じっとしてられない
- 手足をそわそわ動かす
- しゃべり続け、要点がずれる
- 感情的になりやすい
- 同時進行が苦手



衝動性

- 相手の応答を待たずにしゃべる
- 順番を待つ、我慢が苦手
- 優先順位がつけられない・期限を守れない
- 思ったらすぐ行動に移してしまう



【対策】早くに診断を受け、特性を理解し自分に合った対策をする
薬物療法：不注意や衝動性を一時的に調節する
生活のリズムが崩れやすいので、規則正しい生活を

忘れ物防止 具体例

- スマートフォンが場所を教えてくれる
「忘れ物防止タグ」の利用



ミス防止 具体例

- タイマー利用：別のことに途中で取りかかり、
元をやっていたことを忘れないようにタイマーで区切る
- 何でもメモし、決めた場所にメモを保管
- 書類をデータ化保存：紙の書類や名刺を整理する



ADHD サポート例

- 責める言葉は使わない・注意は1対1で
- 重要なことは繰り返し伝える
- 指示は文書化・一つずつ順番に頼む
- スモールステップで成功体験を増やす
- 環境整備(机の上には携帯など置かない、
机は窓や通路側を避けた配置)

