

ひょっとして発達凸凹 ^{でこぼこ} ～つきあい方を知る～

9月25日(水)、パレス松洲において、管理監督者対象メンタルヘルス講座「ひょっとして発達凸凹～つきあい方を知る～」を開催いたしました。講師は、(一社)メンタルパイロテージジャパン オフィスろごす 臨床心理士の吉田香里先生。ご講演では、実例(ご了承をいただいている方)も交えながら、わかりやすくお話しいただきました。概要をご紹介します。

① じつは……「発達障害」と「発達凸凹」はちがう!?

あなたの職場に……こんな人はいませんか? ご自身に……こんなことはありませんか?

【チェックしてみましょう】

<input type="checkbox"/> 同じミスを繰り返す	<input type="checkbox"/> 人の話や指示が聞けない	<input type="checkbox"/> 状況や相手の気持ちを考えずに一方的に話す
<input type="checkbox"/> 時間に遅れる	<input type="checkbox"/> 場の空気が読めない	<input type="checkbox"/> 落ち着きがない
<input type="checkbox"/> やるべきことを先延ばしする	<input type="checkbox"/> 物事の優先順位がわからない	<input type="checkbox"/> 片付けられない
<input type="checkbox"/> 仕事の期限が守れない	<input type="checkbox"/> 後先考えず行動する	

発達凸凹と発達障害はイコールではありません! **発達の凸凹+社会適応の困難さ=発達障害**です。

吉田先生は、**発達の凸凹があっても「社会適応の困難さ」がなければ**

「発達障害」ではなく、その人の「キャラ」ですと話をされました。

気になるあの人だけでなく、ご自身、誰にでも、不得意・苦手なことがあり「キャラ」があるかもしれません…。

② コミュニケーション能力の発達と発達障害について

- ◆ 身体能力や知的能力が発達していくように、コミュニケーション能力も発達していきます。
- ◆ 身体能力や知的能力の発達に凸凹があるように、コミュニケーション能力の発達にも凸凹があります。
- ◆ この凸凹によって、社会適応に問題が起きると「発達障害」と言われます。

発達障害の状況	発達障害名
人の気持ちを慮ること・想像することが苦手	自閉症スペクトラム症 (以前の広範性発達障害・アスペルガー障害など)
「適度に注意を向けることが苦手」 「落ち着きなく常にあせっている」	注意欠陥・多動性障害 (AD/HD)
読み・書き・計算などの特定のことが非常に苦手	学習障害

※発達障害が複合混在しているケースも多いです。

③ 大人の発達障害について

- ◆ 知的能力や生活能力が高かったりするなどして、子供の頃に発達の凸凹を見過ごされて大人になった人たちの中には、生育環境において特性に合った対処や理解を得られなかった為に、否定や失敗の経験を積み重ねてしまう人がいます。
- ◆ この結果、自尊心の低下などから二次障害としてうつ病になったり、依存症の問題を抱えていたりすることもあります。
- ◆ 時間割があり、決まった枠組みのある学校生活ではなんとか過ごすことができた人であっても、自由度の高い職場に入って初めて自分の苦手さに気付くこともあります。

4 いろいろな「苦手（発達特性）」について

- ◆「苦手（発達特性）」は多かれ少なかれ誰にでもあります。
- ◆個々の特性が分かれば、できないことに必要以上のエネルギーを費やさなくて済みます。
- ◆自分を知り、相手を知れば、（職場の）人間関係が改善されます。

見えすぎ ・ 聞こえすぎ	集中できない ・ 集中しすぎる
<p>視覚や聴覚が過敏な人の見え方や聞こえ方は、通常と少し違っていています。聴覚過敏の傾向があると、雑音まで含めたすべての音を耳が拾ってしまうため、特に騒がしい場所では相手の声が聞き取りにくく、周囲の物音に気をとられて話の内容がわからなくなってしまうことがあります。また視覚優位の人の場合、視覚情報が多すぎる雑然とした場所ではすぐに疲れてしまいます。また、光に過敏で蛍光灯の光のちらつきが気になってつらいこともあります。文字でのやり取りや見たものを覚えることは得意です。人によっては、味覚や痛覚に特徴がある場合もあります。</p>	<p>集中力のコントロールが難しいタイプの人は、相手の話を聞きながらも次々いろいろな考えが頭の中に浮かんでしまい、大事な話を聞き逃すことがあります。逆に集中しすぎている時は、話しかけられても気づきません。また時間の感覚が曖昧で、食事もとらずに仕事に没頭してしまったり、約束の時間に気づけず、時間に間に合わなかったりすることがありますが、周囲の声掛けや工夫があれば大幅に改善できます。この分野については投薬で改善できるケースもあります。次々と思いつくアイデアが生かせる仕事や環境では能力を発揮している人もたくさんいます。</p>
周囲の状況が読めない ・ 理解の仕方が独特	すぐ忘れる ・ 覚えられない
<p>興味を持たないことに関してなかなか理解できなかったり、周囲の状況を読み取り、周りに合わせて行動することが難しいタイプの人があります。独自の理解ややり方で物事を進めてしまう傾向がありますが、目指す結果が明確であれば、自分流のやり方を認めてもらうことで成果を出すことが可能です。興味のある部分を仕事にできれば、通常以上の力を発揮することも珍しくありません。</p>	<p>短期記憶が弱いタイプの人は、耳から入った情報を保持しておくことが難しいため、口頭での長い説明や電話での会話の内容を覚えていられず、業務に支障をきたすことがあります。聞くことが苦手でも、文字でのやり取りであれば何度も読み返して理解することができます。また一度長期記憶になれば忘れないで仕事を続けることができます。</p>
<p>極端にできないことがある</p>	
<p>読む、書く、計算することなどの一部だけが極端に苦手な人がいます。やり方を変える、情報機器などの道具を使うなどの方法で対処することが可能です。苦手なことが多すぎる場合は、改めてマッチングの良い仕事を探した方がうまくいく場合もあります。</p>	

6 確定診断について

- ◆発達凸凹はあるがなんとか工夫しながら生活できている場合には受診する必要はないですが、二次障害によって、うつ病・強迫神経症・摂食障害やアルコールなどの依存症の問題が並存する場合には、医療機関や専門相談機関を利用し、発達障害である旨の確定診断を受けて、よりよく社会適応できるよう福祉サービスの提供を受ける手もあります。
- ◆発達障害者支援法が施行されて以来、障害者手帳を所持していなくとも、発達障害の確定診断がなされていれば、診断書によってサービス提供を受けられるようになってきています。

7 発達凸凹があるということは、能力がないということではありません

- ◆苦手分野があるというのは、発達凸凹に限ったことではありません。多くの人の場合、オリンピック選手のような身体能力を持っている訳ではないし、ノーベル賞を受賞できるような知的能力を持っているわけではありません。
- ◆すべての人がそれぞれの能力の制約の中での最大限の努力をしながら、得意分野を持ち寄ることで世の中は進んでいます。
- ◆したがって、人々が発達凸凹を容認することは、その人々自身が持つ凸凹を容認し、どんな特徴がある人でも生きる意味や目標を捉えることができるという考え方です。

5

発達凸凹 苦手なことへのご本人の工夫例 → 周り（職場）の対応のヒントになります

できることとできないことの差が大きい発達凸凹。

苦手なことは、ご本人や周り（職場）の工夫（配慮）で改善できます。

苦手なこと	ご本人の工夫例
<ul style="list-style-type: none"> ■仕事の優先順位がつけられない ■できる仕事の量がわからない ■スケジュール管理が難しい ■仕事の納期が守れない 	<ul style="list-style-type: none"> ◆優先順位を周囲に何度も確認する。 ◆勝手な判断で進めて失敗するので、とにかく人に聞く。 ◆To do リストを作り、見えるところに置く。 ◆スマートフォンを使って共有する。 ◆スケジュールを大きく書き、見やすいところに貼る。スマートフォンで共有したり、リマインダー機能を使う。 ◆スマホのタイマーを使って細かくアラームをかける。 等
<ul style="list-style-type: none"> ■電話対応が難しい 	<ul style="list-style-type: none"> ◆深く一度呼吸するなどして落ち着いてからでる。 ◆必ずメモを持って電話をとる。相手の名前と電話番号だけは必ず記録する。 ◆電話対応が上手な人の言い回しを覚えて練習する。 例えば……「〇〇がお聞きしました」など。 ◆わかったフリをせず、わからないことは聞き返す。 等
<ul style="list-style-type: none"> ■ハウレンソウ（報告・連絡・相談）が難しい 	<ul style="list-style-type: none"> ◆いつ、何を、どこまで報告すればよいかなど、報告のタイミングを相手に一度聞いておく。 ◆そのまま話すと要領を得ないので、一度頭の中で整理して、できればメモを書いてから話す。 ◆重要な報告は、メールでも報告するようにする。 ◆相談できる人を職場に作る。 等
<ul style="list-style-type: none"> ■ケアレスミスが多い ■臨機応変な対応ができない ■勘違いや思い込みが多い ■人の話が聞けない ■状況が読めず判断を誤ってしまう 	<ul style="list-style-type: none"> ◆メモを細かく取り、復唱・確認する。 ◆メモやメールで指示をもらう。 ◆具体例を見せてもらう。 ◆自分で習慣的にダブルチェックし、さらに人に確認してもらう。 ◆長い説明は覚えられないので、スマートフォン等の録画機能を使う。 ◆雑音の多い場所ではノイズキャンセラーのついたイヤフォンを使う。 等
<ul style="list-style-type: none"> ■人に関わるのが難しい 	<ul style="list-style-type: none"> ◆できるだけ単独でこなせる仕事を選ぶ。 ◆職場から、交渉が必要な場合に間に入ってもらうよう人物を特定してもらい、早めに相談するようにする。 ◆自分の特性を説明し、周囲に理解してもらう。 等

8

最終的に大切なのは人間性

- ◆発達凸凹によって、人に迷惑をかけてしまうということはどうしても起こりがち。できるならば自分についての取扱説明書（ナビゲーションブック）を示して、自分の特徴について説明し、出来る限り、問題が起こることを予防します。取扱説明書（ナビゲーションブック）は、相談支援専門機関（障害者職業センターや就労支援事業所など）で教えてくれます。
- ◆謝罪は誠実に。言い訳せず、迷惑をかけてしまったことについて責任を引き受けられるようになると、むしろ生きやすくなります。
- ◆感謝の気持ちはかならず言葉にして伝えます。
- ◆まず先に自分が人を信頼し、得意分野で周囲をお手伝いできることがある時には、率先して行動します。
- ◆**「可愛げのある人」を目指しましょう。**