

「青年期・成人期編」

Q1 ちょっとしたことでも周囲の人と言い争いになってしまいます。普通に話しているつもりでも、相手が不愉快になったり怒り出してしまう。自分では普通に指摘したり話したりしているつもりなので、なぜそうなるのかわからないのですが？



A1 「悪気はないがストレートなことばで相手を怒らせてしまう」、「ちょっとしたミスでも許せない」など、周りの人とのコミュニケーションがうまくいかないために、友だちができない、家族とうまくいかないことなどに悩んでいる人もいます。

コミュニケーションの難しさの1つに、「その場に合った言動や臨機応変な対応が苦手」ということがあり、そのこと

で周囲の人に誤解を与えてしまいます。

そのために、本人は不安やストレスを抱えがちになります。

まず、自分の特性を把握し、周囲の人に理解してもらう必要があります。さらにその場での対応として、「気になることをメモに残し、信頼できる人に相談する」「人のいない落ち着いた場所で深呼吸やストレッチなどを行い、気持ちを落ち着かせる」などの工夫も考えてみるのも1つの方法だと思います。

Q2 仲間や同僚との会話に入れませんが？

A2 興味関心の違いや話すタイミングがわかりにくい、話している内容がよくわからないなどから、「仲間や同僚との会話にどう関わったらよいかわからない」というこ

ともあると思います。会話には、辞書に載っていないことばを言ったり、ことばを使わず、目配せでやり取りをすることも日常的によく行われます。

自分だけがわからないと思うと、ストレスが強まるのは無理ありません。困っていることがなかなか言い出せず、学齢期に学校に行けなくなって初めて周りに気づいてもらえたという人もいます。

しかし、自分自身の苦手さと持ち味を他の人に相談したり、助けてもらったりすることによってうまく対応している人もいます。

もし、家族や同僚、上司等に話しても分からない場合には、相談に乗ってくれる機関を利用することもできます。一人で悩まず、ほかの人からアドバイスしてもらうことで楽になることがあります。



Q 3 勉強や仕事などでわからないとき、どのように質問をすればよいかわからずに、悩むことが多いのですが？

A 3 学校や会社、事業所等にキーパーソン(本人を理解し、相談役になるとともに、職場の同僚などの間に立ち、調整を図ることで適切な支援を行う人)を作っていただくようお願いしましょう。

Q 4 自立した生活を送りたいのですが？



A 4 『自立』というと、“他人を頼らずに生きていけるようになること”と想像されるのではないのでしょうか。しかし、実際の私たちは、障害のあるなしにかかわらず、さまざまな場面でいろいろな人たちに支えられながら生活しています。“自分のできるところは自分で行うが、状況に応じて、必要なサポートを受けながら、その人らしい

生活を実現させていくこと”が、『自立』を考えていく上で大切なポイントの一つだと

考えます。

発達障害のある人は、障害特性や対人関係でつまづいた経験等から、SOS を適切に出すことが苦手な人が多いため、ご家族や身近な支援機関の職員等と、困ったときに相談できる関係を築くことが大切になります。家事や金銭管理・経済的な問題等についての相談や制度についての情報提供は、発達障害者支援センターだけでなく、障害者地域生活支援センター（※6）でも受けることができますので、お気軽にご相談ください。

Q 5 就労を援助してくれる機関やサービスを教えてほしいのですが？

A 5 福岡障害者職業センター北九州支所（※7）や北九州障害者しごとサポートセンター（※8）、ハローワークも支援メニューがあります。

※ 北九州市内にある公共職業安定所の中で、小倉公共職業安定所（※9）（ハローワーク小倉）に、「就職チューター」と呼ばれる相談員がいます。

「就職チューター」は、40歳未満の方で、コミュニケーションに不安のある方の就職までのサポートや発達障害のある方の就業相談等を行っています。

障害者手帳の有無による就労上の大きな違いは、一定規模以上の企業は、障害者の雇用義務が法的に課せられるため、手帳所持者を採用したいと考える企業が多く、求職と求人のマッチングがしやすくなることが挙げられます。それ以外にも、障害の内容が理解されやすく、障害特性に配慮された働き方ができ、ジョブコーチ派遣など、働く現場に入り込んだ支援が可能になります。



Q 6 障害のことを会社に伝えたほうがよいのでしょうか？

A 6 仕事や職場内での付き合いなどで、困ったと感じる程度や頻度から考えられてはいかがでしょうか。もし、たくさんあるようでしたら、会社に自分の状態のことを伝えていくことも、働く上での「困り感」を軽減していく一つの方法ではないかと思います。障害を含めた自分のことを知ってもらうことで、自分一人では上手く対応しきれないことを周囲に手伝ってもらったり、不必要な誤解やトラブルが生じることが少なくなると考えられます。

しかし、「言う」「言わない」は、決して誰かに強制されるようなことではなく、最終的にはご自身の判断になります。

また、「どのように伝えるか」は、「どのような支援を望むのか」にもつながる点です。一人で悩まずに主治医やハローワーク、発達障害者支援センター等に相談し、一緒に考えながら「伝え方」や「伝える内容」などを整理していくとよいでしょう。



Q 7 上司の指示の内容がよくわからないのですが？

A 7 ①複数の指示をうまく処理することが難しい。②口頭による指示をうまく理解することが難しい。③上司の考えや気持ちを察することが難しい、などに起因している場合が考えられます。



解決方法として、上司から「指示は優先順位を決めたうえで1つずつ出してもらおう」ことが有効と考えられますが、上記①～③の特性についても理解してもらえるとイライラ感が減らせるのではないのでしょうか。ご自身が行える方法としては、「指示されたことをメモに取る」「イライラした

時の対処法を事前に考えておく」などが考えられます。

また、障害のある人がうまく職場に適應できるように、職場に直接出向き支援を行う「ジョブコーチ」がいます。事業所との橋渡しを担ってもらうためにジョブコーチの支援を活用することも有効と考えられます。

Q 8 他者とのコミュニケーションのとり方がわからないのですが？

A 8 発達障害のある人で、他者とのコミュニケーションのとり方について悩んでいる人はたくさんいます。その理由として、「相手が意図していること」「その場の雰囲気」「会話の脈絡」などを察することが得意でない人が多いなどがあげられます。

同僚との会話に参加を望む場合、苦手としている事項をあらかじめ職場の人に伝えておくと、周りの人から会話の中に入るよう勧められたりなど、一定の配慮が得やすくなったりするのではないのでしょうか。

しかし、他者とうまく話ができないのではないかとの思いから、緊張感が過度に高まってしまう場合では、昼の休憩時間など、同僚との会話が多い場面は、一人で過ごさせてもらうこともできると思います。

ご自身が、どちらを希望されるのかももう一度考えたうえで、職場の人に相談してみたいかがででしょうか。



Q 9 真面目に仕事をしているが、周りの人たちから「仕事が遅い」「ミスが多い」などと、たびたび注意され、職場の人と気まずい関係になったり、仕事に自信をなくしてしまい、そのため、短期間で仕事を辞めてしまうことが多いのですが？

A 9 努力をしているのに、仕事が長続きしないとか、何回面接を受けても採用されないなどという経験から、自信をなくし、自分にどのような仕事が向いているのか、わからなくなってしまうことがたびたび起こります。仕事に適應できず、さま



さまざまな悩みを抱えている人は少なくありません。まず、「自分の特性を理解する」「自分ができるような職業を選ぶ」「職場で上手に過ごす」ことなどについて、相談機関へ相談し、相談機関の協力を得て、職場への支援や調整なども含めた対応を考えてみてはいかがでしょうか。

Q10 仕事で一度にいくつかの指示をされたり、急に予定が変わったりすると、どうすればよいかわからなくなる場合がありますが？

A10 1日のスケジュールや手順を、図や写真を取り入れるなどの工夫によりわかりやすく明示したり、指示などを簡潔に明確に（「いつ、どこで、何を、いつまでに、どのようにやるのか、どうしたら終了なのか、終了したらどうするのか」など）し、わかりやすくする方法があります。また、集中して仕事が行えるよう、周囲の刺激を防止するための「仕切り」をつけたり、雑音の少ない場所で作業をしたりすることが考えられます。



☆ (Q1・Q3～Q10)

さいたま市発達障害者支援体制整備検討委員会発行

《ちょっと気になる子（発達障害）を理解するために》より引用改変

☆ (Q2)

発達障害情報センターホームページ

《こんなとき、どうする？思春期編Q&A》より引用改変

＜イラスト：北九州市発達障害者支援センター スタッフ＞