

あなたが街のサポーター

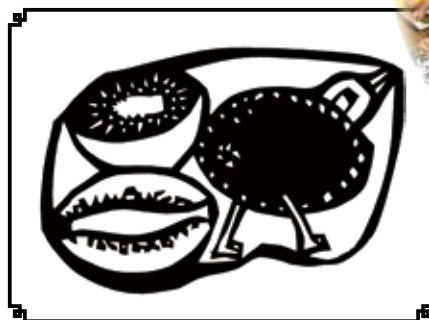
# わかってほしい 発達障がい

## 発達障がいって？

- 原因はまだわかっていませんが、生まれながらの脳機能の障がいと考えられています。
- 保護者の育て方や環境、本人の努力不足が原因でおこるものではありません。  
さまざまな特性から、学校・職場などで人付き合いのしづらさや暮らしにくさにつながっています。
- 周囲の理解や適切な支援によって、社会生活が送りがやすくなります。
- なかには、知的障がいを伴う人もいます。

## 発達障がいの特徴ってみんな同じなの？

- 発達障がいがどのようにあらわれ、またどの程度困難なのかは、人それぞれ異なります。
- 本人には悪気がなく、むしろ一生懸命にやっているのに、人間関係や集団生活で困難に直面していることがあります。
- 興味のかたよりが強いことも特性の一つですが、その特性を生かし芸術や研究などで活躍している人もいます。（モーツァルトやアインシュタインなども発達障がいであったと言われることがあります。）



(上) 切り絵を作成する市田誠さんと作品

(左) 『誕生日』 作・村木美乃里さん

# 例えば

# こんな特徴が みられます

## 言葉・コミュニケーションにおける特徴



言葉を額面どおり受け取る



独特で一方的な話し方



一度にたくさんのことを言われるとわからない

## 人間関係・社会性における特徴



暗黙のルールがわからない



接し方のルールがわからない



相手の気持ちを察するのが難しい

## パターン化した行動、興味関心の偏り



同じ行動を何度も繰り返す



ある特定の分野への知識・興味が極端に強い



急な変更がニガテ

## 不注意・多動・衝動性



時間・もの・情報の管理がニガテ

## 感覚の特異性



感覚が極度に過敏又は鈍感

## 学習面での特性



知的な遅れはないが、読み・書き・計算などで極端にニガテなことがある。

「発達障がい」の現れ方は一人ひとり違い個性的です。ここに記載されている例がすべての発達障がいのある人にあてはまるわけではありません。

まずはお互いの違いを認めることが重要です。その上で、本人の特性、心と体の状態や社会的状況に合わせ、本人の要望を確認しながら、サポートすることが大切です。

※ここに記載されている特徴のみられる人が、発達障がいであるとは限りません。

# 発達障がいのある人からのメッセージ

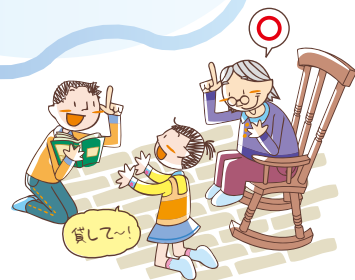
情報を受け取ることが  
ニガテです。

短いことばや見てわかる  
ように教えてください。



暗黙のルールが分かりにくい  
です。

怒らずに教えてください。



急な変化がニガテです。

予定の変更は、前もって  
教えてください。



行動が目立ってしまうこと  
があります。

笑ったり、いじめたり  
しないでください。



発達障がいのある方は、見通しのきく、穏やかな環境の中で本来の力を発揮することができます。

お互いの違いを認め合い、歩み寄ることが、みんなの幸せにつながります。

## 主な相談支援機関

### 【発達障がいに関する相談窓口】

- おかやま発達障害者支援センター 岡山市北区祇園 866(086) 275-9277
- 総社市障がい者基幹相談支援センター 総社市中央 1-1-3 (0866) 92-8578

### 【総社市内の相談支援事業所】

- 総社市社会福祉協議会相談支援センター 総社市中央 1-1-3 (0866) 92-8578
- 吉備自立支援センター あみーたⅡ 総社市下林 1287-1 (0866) 90-0907
- 総社はばたき園 らぽーる 総社市小寺 365 (0866) 92-2384

平成 25 年 6 月発行

編集・発行 総社市地域自立支援協議会

障がい理解啓発パンフレット作成プロジェクトチーム

(問合せ先) 総社市障がい者基幹相談支援センター (0866)92-8578

# あなたが街のサポーター わかってほしい 知的障がい

## 知的障がいて？

- 何らかの原因で概ね 18 歳までにあらわれる障がいです。
- 知的な能力が年齢に応じて発達していない状態です。
- 勉強、仕事、コミュニケーションなど、社会生活に困難が出ている状態です。
- 周囲の理解や支援によって一歩一歩成長していける可能性を持っています。

## 知的障がいの特徴ってみんな同じなの？

- 複雑な会話が苦手であったり、考えるのに少し時間がかかる人もいます。
- 状況を判断して予想や計画を立てることが難しい人もいます。
- 犯罪の被害者になりやすく、場合によっては、加害者と間違われることもあります。
- 医療的に支援を必要とする人もいます。

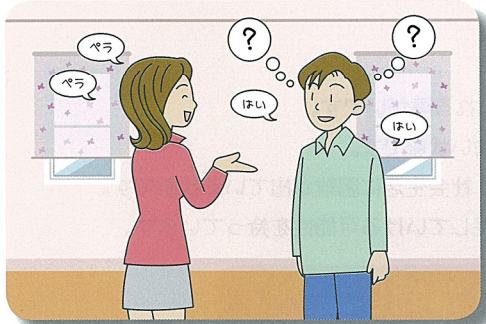
- 障がいのあらわれ方も一人ひとり違い個性的です。
- 覚えたことはコツコツ真面目に取り組み、素直に人の話を聞いたり、表現をしたりと周囲に癒しを与える存在になったりします。
- 芸術面に長けていて活躍されている人もいます。



「アンモナイト」99'フラッグアート展 最優秀賞・日比野克彦賞  
受賞作品 鈴木 崇寛さん（総社市）

# 例えば こんなことに 配慮が必要です

## コミュニケーションがうまくとれない

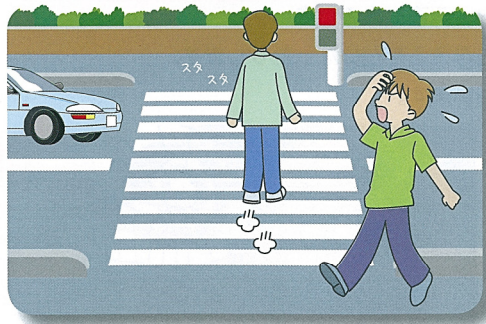


- ・理解できていなくても何でも「はい」と答えてしまう。
- ・体調が悪くても「大丈夫」と答える。
- ・質問にうまく答えられない。状況が説明できない。
- ・悪気なく必要以上に近づいてくる。

### 対応方法

- ・内容が理解できるよう、ゆっくり簡単なことばで話しかけてください。
- ・「ことば」だけでは通じにくいときは、身振りや表情で伝えてください。
- ・絵や写真で示すことも効果的です。

## 危険が分からない、助けを求めることが苦手

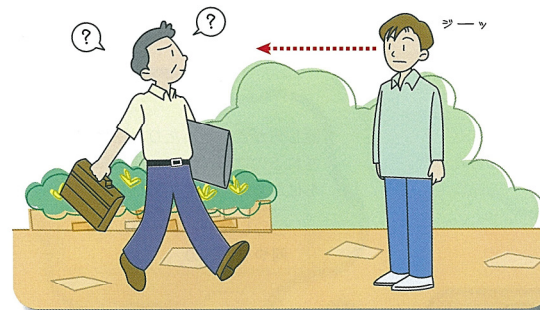


- ・赤信号でも道路を渡る。・車が来ても避けようとしなない。
- ・遮断機が下りても線路に入ってしまう。
- ・知らない人についていってしまう。

### 対応方法

- ・やさしく声をかけ、危険であることを知らせてください。
- ・声掛けが聞こえていてもすぐに動けないことがあります。安全に配慮して誘導してください。

## 誤解されやすい行動

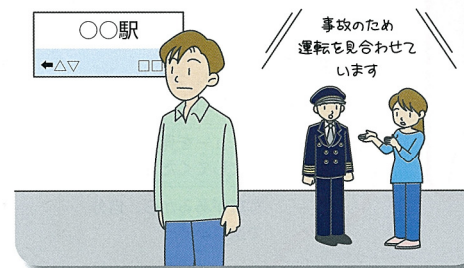


- ・通行する人を無表情に見ている。
- ・ぴょんぴょん跳ねたり、体をゆすったりする。
- ・ひとつのことにこだわる（車や列車など）。
- ・独り言をいったり、同じ言葉を繰り返す。

### 対応方法

- ・思い込みで判断せず、見守ってください。その行動の意味がわかる場合があります。
- ・連絡先がわかれば、そちらに連絡してください。

## 状況に応じた行動をすることが苦手



- ・突発的な出来事に対して、臨機応変に対応することができない。（例：交通機関の遅れや運休、通行止めなど）
- ・状況に応じた行動をすることが難しい。

### 対応方法

- ・何に困っているのか短い質問でゆっくり聞き、やるべきことを具体的に伝えてください。
- ・「〇〇分には動きます」など状況をわかりやすく伝えてください。

ここの例がすべての知的障がいのある方にあてはまるわけではありません。

しかし、少しでも、障がいのある方の目線に接することにより、一人ひとりの特徴が見えてくると思います。そして、私たち周囲の者が「その人」の特徴に応じた対応をすることで、「その人」の暮らしやすい環境をつくりだすことができます。

障がいの有無にかかわらず、誰もが安心して生活でき、共に社会の構成員としてお互いに人格と個性を尊重し支えあう「共生社会」の実現を目指します。

# 知的障がいのある方からのメッセージ

人と比較するのは  
やめてほしい

Aさんは〇〇も△△も  
できるしスゴイよね

私はダメって  
言われているみたいだ。

話し方がきつかったり、命令  
されるのは怒られている気持  
ちになるので、やめてほしい

〇〇しないとダメでしょ！  
何やってるの

……。

支援者の意見や考えを  
押し付けないでほしい

君は〇〇した方が  
いいよ！

私が何をしたいのか、  
考えを聞いてほしいな……

本人が何をしたいのか、  
確認してほしい

今度の休みはどこに  
行きたいですか？

ヘルパーさんと一緒に、  
映画に行きたいです。

一人前の人間として  
扱ってほしい

〇〇さん、これからの生活を  
一緒に考えていきましょう。

この人は、私を大人とし  
て扱ってくれるから話が  
しやすいな。

本人の希望を実現できる  
ように支援してほしい

わかりました！  
一緒に探しましょう。

こういう仕事に就きたい  
です。

話をゆっくり、分かり  
やすくしてほしい

メニューを見て  
注文してください。

写真があるから、自分  
で選べるぞ。



## 配慮のポイント

まず本人に話しかけてください。知的障がいのある方の中には、理解や判断を助けてくれる支援者と行動している方もいますが、自分のことを決めるのは本人です。本人ができないと決めつけしないで、肯定的な関わり方について考えましょう。

## 主な相談支援機関

### 【行政機関】

○総社市役所福祉課

総社市中央 1-1-1 (0866)92-8269

### 【相談支援事業所】

○相談支援センターゆうゆう

総社市中央 1-1-3 (0866)92-8578

○吉備自立支援センター

総社市下林 1287-1 (0866)90-0907

平成 23 年 12 月発行

編集・発行 総社市地域自立支援協議会

障がい理解啓発パンフレット作成プロジェクトチーム

このパンフレットは共同募金の配分を受けています



## 精神障がいのある人からのメッセージ

精神障がいは、身近な病気です。もっと精神科医療に関心をもってほしい

一人で抱えこまないで誰かに相談したらいいんだよ

ひとりじゃないよ

作業所で仲間とおしゃべりするのは楽しいよ

あなたと違うところがあっても認めて仲良くしてほしい

地域の中には、おしゃべりできる居場所があるよ

自分の障がいをオープンにできる社会になればいいな



お互いの違いを認め合い、歩み寄ることが、  
みんなが安心して暮らしやすい地域につながります。

### 主な相談支援機関

#### 【精神障がいに関する相談窓口】

- |                    |                     |               |
|--------------------|---------------------|---------------|
| ○総社市役所健康医療課        | 総社市中央 1-1-1         | (0866)92-8259 |
| ○総社市障がい者基幹相談支援センター | 総社市中央 1-1-3         | (0866)92-8578 |
| ○岡山県備中保健所          | 倉敷市羽島 1083          | (086)434-7057 |
| ○岡山県精神保健福祉センター     | 岡山市中区古京町 1-1-10-101 | (086)272-8839 |

#### 【総社市内の相談支援事業所】

- |                     |              |               |
|---------------------|--------------|---------------|
| ○総社市社会福祉協議会相談支援センター | 総社市中央 1-1-3  | (0866)92-8565 |
| ○吉備自立支援センター あみーたⅡ   | 総社市下林 1287-1 | (0866)90-0907 |

平成 27 年 12 月発行

編 集 総社市地域自立支援協議会  
障がい理解啓発パンフレット作成プロジェクトチーム  
発 行 社会福祉法人 総社市社会福祉協議会  
協 力 団 体 精神科医療ユーザーの会 アンダンテ  
(問合せ先) 総社市障がい者基幹相談支援センター (0866)92-8578

あなたが街のサポーター

# わかってほしい 精神障がい

## 精神障がいて？

精神疾患のため精神機能の障がいが生じ、日常生活や社会参加に困難をきたしている状態のことです。

## 代表的な精神疾患

統合失調症、気分障害（うつ病、双極性障害\*など）、アルコール・薬物依存症、不安障害（神経症）、器質性精神病（認知症など）

\*双極性障害…以前は躁うつ病と呼ばれていました

## 精神障がいを引き起こすメカニズム

その人が持っている特性

- ストレスに対するもろさ
- 神経の過敏さ

+

社会的な要因

- 日常的なストレス
- 生活環境

↓ 相互作用

脳内の神経伝達物質のバランスが崩れる

発症



病気の症状による苦痛のほか、病気の結果として日常生活の活動が思うようにならないこと、就労や就学、家庭や地域などの社会参加が妨げられることがあります。遺伝や、親の育て方、その人の性格などが原因ではありません。

最近の研究では、「脳の病気」であり、だれにでもかかる可能性があると言われています。

総社市地域自立支援協議会

# こんなことに困ることがあります

正しい知識が十分普及していないこともあり、精神障がいというだけで誤解や偏見、差別の対象となりやすく、社会参加が妨げられがちです。

## よく見られる生活上の困難

- 病状や日常生活を送る上で必要な心身の機能が不安定になりやすい  
その変動にしばしばストレスが関係する場合があります

### ※主なストレス源

他者からの批判、過度の励ましや期待、過保護、環境や課題の急な変化、予想外の出費、対人関係トラブル（家族、職場、異性など）、季節の変わり目、能力の過少評価、ゆとりのない社会・・・

- 自信が持てない（または自信があるのにしばしば失敗）
- 感情の表現が苦手
- 不眠や食欲の変化、頭痛、動悸、呼吸困難感、嘔吐や下痢・便秘などの身体症状も・・・
- 他者に誤解されやすい（大変さを理解してもらえない）  
・ 生活上の困難を周囲の人たちに分かってもらえない



## 例えば、日常生活でこんなことが起こります

### 自分を表現することが苦手

自分の思いを上手く相手に伝えられずに、誤解されやすい。



### 休み方が分からない

仕事中の休憩の取り方、話しかけ方が分からないことがあります。

「なんて言ったらいいんだろう...」



### 朝、起きるのがつらい

怠けているわけではなく、薬の副作用がでることもあります。

### 一人ひとり違う感性があります

### 豊かな世界観 生真面目な性格

誠実・純粋・感受性豊か・繊細・妥協しない



## 地域の中で温かく見守ってほしい

「人薬」という言葉があります。

回復には、人とのふれあいが病院の薬と同じくらい大切です。

## 代表的な精神疾患を例にとると・・・

### 統合失調症

- 妄想や幻聴等の異常体験の残存
- 心身機能の不安定さ
- 他者の思いや状況全体の認識が困難
- 自己主張が苦手
- 生きている実感（生きがい）が乏しい
- 意欲・自発性が乏しい

### 疾患の特徴

治療によって病状や症状が改善します



### 生活上の困難

- 日常生活や作業での混乱や不調和
- 対人関係での混乱（頼めない、断れない、孤立しがち）
- 飛躍した考えや過度の自己卑下
- 疲れやすく、調子のムラが目立つ



### うつ病

- 悲観的に考えやすい
- 他者に合わせ過ぎる傾向
- 気分や意欲が変動しやすい
- 疲れやすい
- 自分を責めやすい

- 仕事を抱え込み過ぎ
- 自分より他人を優先し失敗
- 取り越し苦労が多い
- 午前より午後がまし
- 時差が苦手
- 自殺を考えることも

### 心配ごとを相談されたとき

- 本人のペースで話に耳を傾ける **否定・マイナス的な言葉をかけない**
- 相手を尊重した聴き方・話し方で
- 表情と感情を一致させる（含み笑いは本人が誤解をしやすい）
- ときどき、話の内容をどう伝わっているか、確認してみる

### 本人が気づいていないことをアドバイスするとき

- 穏やかな口調で
- 簡単・具体的に
- 余計なことは言わずに、要点を！

「〇〇さんは、こういう風に思っているんですね」

「〇〇してくれると助かるんだけど...」



### 対応に困ったら・・・

無理をして対応しない  
解決策は専門家へ

- 出来ないことや分からないことは率直に伝える！
- 対応する側の気持ちを伝える！  
例えば...  
「そんなふうに言われると、私は困ります」

前向きな言葉かけがうれしかったなあ  
話しやすい雰囲気って安心...