

発達障害ってなんだろう？

～知って，付き合う，はじめの一歩～

ご本人向け

ご家族向け

支援者向け



発達障害とは

発達障害者支援法では、自閉症、アスペルガー症候群などの広汎性発達障害（自閉症スペクトラム）、学習障害（LD）、注意欠如多動性障害（ADHD）などの脳機能の障害で、通常低年齢で発現するものとして定義づけられています。原因については、まだはっきりしていませんが、脳の働きに生まれつきの特性があると考えられています。親の育て方や本人の努力不足によるものではありません。

それぞれの障害の特性

- 言葉の発達の遅れ
- コミュニケーションの障害
- 対人関係・社会性の障害
- パターン化した行動、こだわり

自閉症

広汎性発達障害 (自閉症スペクトラム)

アスペルガー症候群

- 基本的に、言葉の発達の遅れはない
- コミュニケーションの障害
- 対人関係・社会性の障害
- パターン化した行動、興味・関心のかたより
- 不器用（言語発達に比べて）

知的な遅れを伴うこともあります

注意欠如多動性障害 ADHD

- 不注意（集中できない）
- 多動・多弁（じっとしてられない）
- 衝動的に行動する（考えるより先に動く）

学習障害 LD

- 「読む」、「書く」、「計算する」等の能力が、全体的な知的発達水準に比べて極端に苦手

日々の生活や就労場面において、発達障害の特性がこのような表れ方をすることがあります。

強みとして

- ・ 常識にとらわれないユニークな発想を持っている。
- ・ 関心ある事柄の知識の収集や記憶が得意。
- ・ 決められたことはきちんとする。
- ・ 慣れ親しんだ、いつも通りのことが得意。
- ・ まっすぐで誠実な人柄。
- ・ 特定の分野には優れた集中力を発揮する。
- ・ 行動力がある。好奇心旺盛。

弱みとして

- ・ 常識や暗黙の了解がわからない。誤解されやすい。
- ・ 相手の考えや気持ちがわからず苦勞する。
- ・ 自分の思いを表現するのが苦手。
- ・ 考えや行動をリセットするのが苦手
- ・ いつもとちがうと混乱したり、焦ったりしてしまう。
- ・ 一度に複数の指示を出されると、うまく対応ができない。
- ・ ちょっとした刺激で集中力が途切れてしまう。
- ・ 指示のとり違えやうっかりミスが多い。

特性の表れ方は人によってちがいます。また、1つの特性が強みにも弱みにもつながることがあります。「自分の場合はどうだろう」と、強みと弱みの両方を考えてみましょう。

一人で難しいときは、支援者と一緒に整理してみるのもいいと思います。

こんなことで困ります

発達障害のある人は、次のような困りごとを抱えることがあります。

- ・職場でうまくいかず、仕事が続かない。
- ・家事が上手にこなせない。部屋が片付けられない。
- ・人付き合いが苦手。トラブルになりやすい。
- ・指示されないと自分から動けない。
- ・好きなことに没頭してしまうなど、時間管理がうまくできない。
- ・大学の単位がとれない、論文が書けない、就活ができない。
- ・忘れ物や物をなくすことが多い。ミスが多い。
- ・書類や本の文字が読めない。
- ・不器用で細かいことができない。
- ・よくあちこちぶつける。怪我が多い。
- ・疲れやすい。

大切にしてほしいこと

あなたの得意なことは何ですか？

苦手なことに気持ちごとらわれすぎると、どうしても得意なことは忘れてしまいがちです。この機会にもう一度自分のことを振り返ってみてください。必ず得意なことやできていることがあるはずです。

自分なりのリラックス方法をもっていますか？

ストレスや疲れの蓄積は心身の健康を害するだけでなく、パニックやフラッシュバックを引き起こしやすくなることがあります。自分に合ったリラックス法を探してみましよう。

感覚のかたより

発達障害のある人は、感覚の「過敏さ」や「感じにくさ」を併せもつ場合があります。感覚とは、見る、聞く、触るなどの身体を通して感じる刺激の受け止め方そのものを指します。その場合、以下のようなことが起こりがちです。

例)

- 人の泣き声など特定の音が苦手で、思わず耳をふさいでしまう。
- 他人の話し声やまわりの音が気になり、会話が聞き取れない。
- 光るもの、動くものなど、特定のものに気を取られると、周囲の状況に気がつきにくかったり、めまぐるしく人や物が動く場面にいると混乱してくる。
- 人に触れられたり、肩をたたかれたりすると、思わず身体をそらしてしまう。



感覚の問題は一種の「体質」ととらえ、できるだけ無理をしないようにしましょう。苦手な場面は避けるなど負担を軽減する方法や、対処方法を工夫することもできるので、支援者と一緒に考えていきましょう。

ストレスの蓄積、精神疲労、睡眠不足などで増強することがあります。

生活が快適になるように
わたしたち、こんな工夫をしています

工夫① 予定を忘れないように・・・



スケジュール・手帳の活用

ついつい大事な用事を忘れてしまった……。そうならないためにも、予定を思い出せるきっかけになるものを準備するのがよいです。

例えば、『カレンダーやスケジュールに予定を書く』。これはほとんどの人がやっていることだと思いますが、私の場合はそれらを確認する習慣がなかったり、朝に確認しても忘れてしまったり、との心配があったので、『携帯電話のアラーム機能を利用する』ことで思い出すようにしています。

どのような予定でも同じような工夫が役立ちます。

工夫② 片付けられない・・・



ヘルパー制度を利用

片付けようと思っても何から手をつけたらよいかわからない・・・。
そんなときは人の手を借りるのも有効です。

私の場合はヘルパーさんに掃除を一緒にしてもらっています。
定期的に決まった日に来てもらい、一緒に行くことで掃除の仕方
や習慣が身に付いてきました。

※あくまで一例です。すべての人にあてはまるわけではありません。

～当事者からの応援メッセージ～

障害と特性を知るまでは、ただ生きづらさを抱えてきたと思います。少し立ち止まって自己理解を深めて、ご自分にとっての無理のないライフスタイルを見つけて下さい。



気をつけたいこと

発達障害のある人は、日常のさまざまなことに混乱したり不安になることがあります。そのためストレスがたまりやすかったり、疲れやすかったりもします。

ストレスになりやすいこと

急な変更，予想外のできごと，苦手なことに直面したとき，対人関係など

対応

- ・事前に対策を立ててみます。どうしたらいいかわからないときは支援者に相談しましょう。
- ・ひとりで落ち着く場所を作るのもいいでしょう。気分転換をしたり，趣味の時間を過ごしたりすることが，生活の安定につながります。



発達障害のある人の特徴は一見だけではわかりにくいいため，周囲の誤解を受けやすく，いじめやからかいの対象となってしまう場合もあります。失敗体験を重ねたり，叱責され続けたりすると，自信を失ってしまうばかりではなく，抑うつ，対人不安，フラッシュバック，不眠などの精神症状を併発することがあります。

精神症状を併発した場合は，なるべく早く精神科などの医療機関を受診しましょう。生活の見直しや薬物療法が必要な場合があります。

利用できる制度

知る

- **発達障害情報・支援センター** <http://www.rehab.go.jp/ddis/>
発達障害に関して、幅広い情報提供を行っています。
- **はたらきまひよ** <http://www.hatakakimahyo.jp/>
障害のある当事者から企業、支援者及び一般市民まで、より多くの方に障害のある方の就労支援について理解を深めてもらうためのサイトです。

暮らす

○障害者手帳

手帳の種類	対象者	相談窓口
精神障害者保健福祉手帳	発達障害や精神障害により、長期にわたり日常生活、社会生活への制約がある人	保健センター
療育手帳	知的障害がある人	福祉事務所
身体障害者手帳	視覚障害、聴覚障害、肢体不自由、言語機能の障害など身体的な障害がある人	福祉事務所

○障害年金（障害基礎年金，障害厚生年金）

→区役所・保険年金課，年金事務所が窓口です。

○福祉サービス

ヘルパー（家事援助，身体介護，移動支援），通所施設等

→保健センター，福祉事務所が窓口です。

○自立支援医療（精神通院医療）

→保健センターが窓口です。

働く

○障害者雇用

○福祉的就労（就労移行支援，就労継続支援A型・B型）

※すべての人が必ず利用できるわけではありません。

条件等もありますので，利用にあたっては担当の機関から情報収集して進めましょう。

相談先一覧

暮らす

○保健センター、福祉事務所（お住まいの区）

手帳の申請やその他制度の利用など、障害福祉サービス等の総合窓口です。

○障害者地域生活支援センター

障害のある方が「自分の暮らしたい場所で、自分らしい生活」が実現できるよう、地域の関係機関と連携しながら、相談や支援を行います。

北部圏域(北区・左京区)にお住まいの方	市外 075
京都市北部障害者地域生活支援センター「ほくほく」	462-0808
京都市北部障害者地域生活支援センター「きらリンク」	752-0106
京都市北部障害者地域生活支援センター「らしく」	705-2850
中部圏域(上京区・中京区・下京区・南区)にお住まいの方	
京都市中部障害者地域生活支援センター「にしじん」	417-1630
京都市中部障害者地域生活支援センター「らくなん」	692-1139
京都市中部障害者地域生活支援センター「なごやか」	813-0503
東部圏域(東山区・山科区・伏見区醍醐支所管内)にお住まいの方	
京都市東部障害者地域生活支援センター「だいご」	634-5568
京都市東部障害者地域生活支援センター「らくとう」	591-8856
京都市東部障害者地域生活支援センター「からしだねセンター」	574-2800
西部圏域(右京区・西京区)にお住まいの方	
京都市西部障害者地域生活支援センター「うきょう」	813-1922
京都市西部障害者地域生活支援センター「らくさい」	335-0063
京都市西部障害者地域生活支援センター「西京」	392-1051
南部圏域(伏見区〔醍醐支所管内を除く〕)にお住まいの方	
京都市南部障害者地域生活支援センター「ふかくさ」	641-2560
京都市南部障害者地域生活支援センター「あいりん」	604-6159
京都市南部障害者地域生活支援センター「かけはし」	605-5752

働く

○京都障害者就業・生活支援センター TEL:075-702-3725

○しょうがい者就業・生活支援センターはあとふるアイリス TEL:075-682-8911

就職や職場適応などの就業面の支援だけでなく、生活習慣の形成や日常生活の管理などの生活支援を併せた、一体的かつ総合的な支援を行います。

○ハローワーク（お住まいの区の管轄）

職業の相談・職業の紹介を行います。障害のある方の職業の相談や職場の問題などについて相談をする専門の窓口もあります。

○京都障害者職業センター TEL:075-341-2666

就職や職場適応、職場復帰についての相談を受け、必要に応じてどのような仕事に適性があるのか、働く上での課題や解決方法、必要な支援を明らかにした上で、支援計画を策定します。

こころの健康について

○京都市こころの健康増進センター TEL:075-314-0874

こころの健康の保持増進や、精神疾患の予防、適切な精神医療の推進、精神障害のある人の自立と社会参加の促進を目的とした精神保健福祉の中核施設です。

発達障害について

○京都市発達障害者支援センターかがやき TEL:075-841-0375

18歳以上の京都市在住で発達障害の診断がある方とそのご家族、および関係機関からのご相談を受けます。



京都市
CITY OF KYOTO



発行 京都市保健福祉局 障害保健福祉推進室
〒604-8571
京都市中京区寺町通御池上る上本能寺前町488番地

京都市発達障害者支援センターかがやき
〒602-8144
京都市上京区丸太町通黒門東入藁屋町536-1
URL <http://www.sogofukushi.jp/>

表紙デザイン・カット 吉川 久美子

