

岩手県

# いわて発達支援サポートブック

青年・成人期編

～「気になる様子」には  
“わけ”がある～



いわて・きららアート・コレクション作品

# その人のありのままを受けとめ、 あたたかく支えていくために

わたしたちは、みんな違う個性を持ち、それぞれの感じ方があり、よいところを持っています。ひとりひとりのよいところを生かしていくためには、その人の様子や気持ちに目配りをしながら、その人に合ったよりそい方を見つけることが大切です。また、人は誰でも「わたしのことをわかってほしい」という気持ちがあります。この気持ちによりそった手助けがあることで、「ひとりじゃない」という安心感と信頼感が生まれ、人と人とのつながりの中で、みんなが生き生きと暮らし、働くことができます。

わたしたちは、みんな互いに支えあって生きています。そのなかでも、特にまわりの手助けを必要とする人がいます。また、得意なことと苦手なことがはっきりしている人もいます。苦手なことをまわりの人に手助けしてもらうことで、正確さ、集中力、まじめさといったよさが生かされる人もいます。

## 青年・成人期には次のような課題に直面します

- ① 進学・就職などによって、暮らし・仕事の場が広がります。
  - ⇒ 新しい環境で、まわりの人を理解し、自分を理解してもらうことが求められます。
  - ⇒ 手助けを必要とする人がいるときには、その人に関わる多様な人たちによるオーダーメイドの支援体制をつくるのがポイントとなります。
- ② 親元から離れて暮らすなど、自分の判断で行動する範囲が広がります。
  - ⇒ 余暇の時間を含めて、自由と規律のバランスがとれた生活を組み立てることが求められます。
- ③ 恋愛、結婚、出産といった人生の転機を迎えることも多くなります。
  - ⇒ 他人の気持ちなどに対するより深い理解や、性についての知識も求められます。

## 目次

1	はじめに……………	4P	1
2	「気になる様子」には“わけ”がある ……	6P	2
3	ひとりひとりの困り感に対する理解と支援 …	10P	3
4	支援のポイント ～暮らし編～ ……	14P	4
5	支援のポイント ～仕事編～ ……	20P	5
6	おわりに……………	28P	6
7	暮らし・仕事の支援 ……	29P	7
8	Q&A ……	34P	8



## あなたの身近に、接し方が難しいと感じたり、気になる様子の人はいませんか？

このような様子は、その人にとっては“生活のしにくさ”、“理解することの困難さ”、“表現をすることの苦手さ”などのサインであり、“自分のことをわかって”、“困っているんだよ”という気持ちの表れかもしれません。あなたにとって困った人を感じても、実は「困っているのは本人」なのです。



## 1 人との関わりの中で

非常にマイペースで、自分の意思を一貫して保つという特徴がある人がいます。その反面、他人が考えていることや思っていることを推測することが苦手な人もいます。

明確なルールなどはかたくなに守ろうとしたり、年上であろうとなかろうと誰に対しても同じように接する人もいます。友達関係と職場の人間関係とに差がなく、立場をわきまえないと思われてしまうことのある人もいます。

## 2 会話の中で

非常に丁寧な口調で時には堅苦しいと思われる話し方をしたり、難しい言いまわしをする人がいます。いろいろな話をするのができても、報告、連絡、相談や援助を求めたりなどの重要なことを伝えるのは苦手という人もいます。

言われた言葉をそのままに受けとめようとするために、冗談が通じなかったり、文字通りにとらえてしまったり、また言われたことの理解が不十分であったり、理解するのに時間がかかったりする人がいます。不安や重荷に思っている、それが表情に出にくい人もいます。

## 3 考え方の特徴について

きちっと決まっていることや反復的なことの方が安心することができ、「自由に」とか「臨機応変に」とか「柔軟に」などと言われても、その意味を理解することが困難な人がいます。急に変更を求められたりすると、不安になったり、動揺したり、時として拒否をしたりすることもあります。

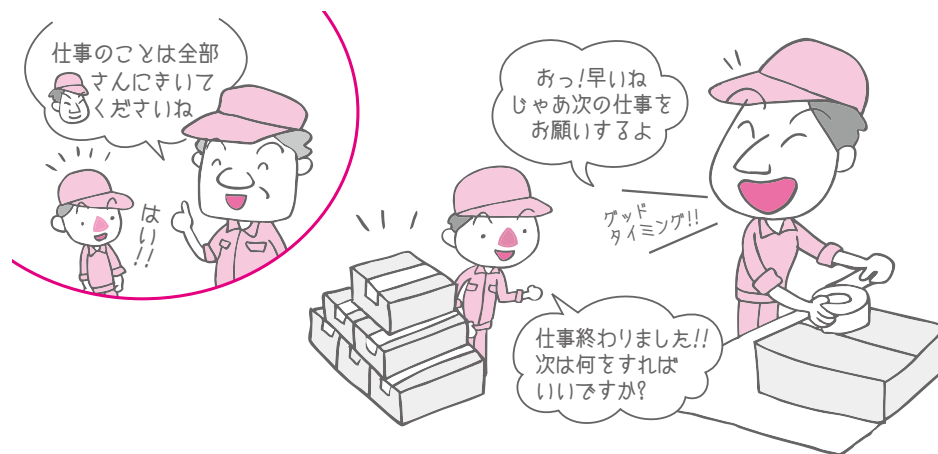
興味がある特定のことについての知識が豊富で、そのことで効果的にリフレッシュできる人もいますが、逆に、気持ちや行動の切り替えが苦手な人もいます。

これらの特徴は、その人が置かれている環境や状況によって強みともなり弱みともなります。そこで、強みとして発揮できるような環境づくりが、また弱み・苦手とならないようにする環境づくりが必要になってきます。

本人は困っているように見えなくても、次第に暮らしや仕事の「困り感」につな  
がっていくことがあります。

また、こうした人への接し方にまわりの人が困っているのであれば、まわりの人  
が良かれと思ってやっていることがその人に合っていないということがあるかもし  
れません。

その人のことをどのように理解し、どのように接していけばよいのか、一緒に考  
えてみましょう。



## 2 「気になる様子」には“わけ”がある

### その人なりの“わけ”を探ると、 その人へのかかわりかたがわかってきます

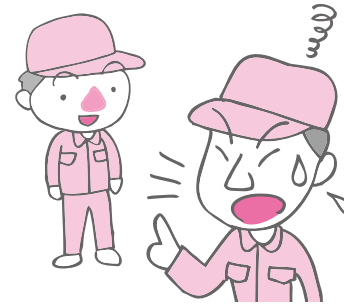
まわりの人から見たその人の「気になる様子」の背景には、その人なりの“わけ”があります。その人はまわりの人を困らせようとしているのではなく、まわりの方によってそうなったものでもありません。しかし、そのままにしておくと、まわりの人はもちろん、本人も次第に困り感が増大してしまいます。

その人なりの“わけ”を探り、どのように関わったらよいかを考え、工夫することがその人を支えることにつながります。



### 事例1

Aさん(20歳)は、ちょっとしたことでまわりの人と言い争いになってしまいます。自分では普通に話をしているつもりでも、相手が不愉快になったり怒りだしてしまうことがあります。自分では普通に指摘を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りません。



### その人なりのわけ

その場に合う話題や言葉づかいをすることが苦手で、ストレートにものを言ってしまう。臨機応変な対応が苦手である。本人も不安やストレスをかかえている。

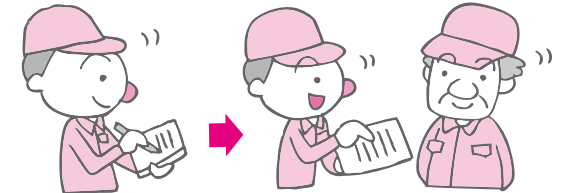
### その人なりのわけをわかったうえで...

### まわりの方のかかわり方の工夫

1 まわりの人に、その人の特徴を伝え、わざとやっているのではないことを理解してもらいました。



2 気になることをメモに残し、信頼できる人に相談することをすすめました。



3 人のいない落ち着ける場所で深呼吸やストレッチなどをおこなって、気持ちを落ち着かせることをすすめました。





### 事例2

Bさん(25歳)は、仕事で困ったことをまわりの人に報告・相談するのが苦手です。このため、問題が起きたときでも、なかなか報告することができません。



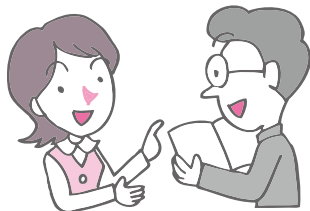
#### その人なりのわけ

忙しい上司や同僚に時間を取らせるのは申し訳ない。  
うまく説明できるか自信がない。  
自分から話しかけるのも苦手。

その人なりのわけをわかったうえで…

#### まわりの人のかかわり方の工夫

- 1 日に1回は面談の機会を設定することで、そのときに困り感を話せるようになりました。(その人により面談の頻度は異なります)
- 2 口頭で伝えるのが苦手な人に、報告する内容をメールやメモにして伝えるよう助言をしました。それによって、報告・相談ができるようになりました。
- 3 ホワイトボードやノートに書きながら説明することにしました。話した内容を目で見えるように整理していくことで本人も理解しやすくなりました。



### 事例3

Cさん(32歳)は、仕事でいくつかの指示を同時に出されたり、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ことがあります。



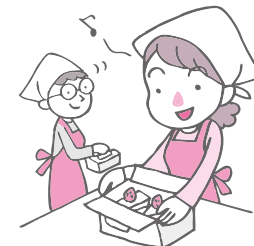
#### その人なりのわけ

やらなければいけないことの優先順位をつけるのが苦手。  
まわりの状況を見て判断するのが難しい。  
突然の変更があると、先の見通しが立たなくなり不安になる。

その人なりのわけをわかったうえで…

#### まわりの人のかかわり方の工夫

- 1 ひとつの仕事が終わってから次の仕事の内容を伝えるようにしました。それによって、混乱せずに仕事をこなすことができるようになりました。
- 2 仕事の指示を誰から受けるかを明確にしました。それによって、状況に応じて指示をもらいながら仕事ができるようになりました。
- 3 仕事に変更がある場合は、できるだけ前もって伝えることにしました。それによって、本人の不安が軽減しました。



このように、その人なりの“わけ”を探り、その人に合ったかかわり方を工夫することで、その人は生活や仕事がしやすくなり、「わかること」「できること」が増えていきかけになります。

これまで述べてきたような本人やまわりの人が「困っている」「気になる」様子にはいろいろな状態があります。程度もさまざまですし、同じ人でも置かれた環境によって異なることもあります。また、年齢や環境によって状態が色々と変化することも多くあります。

こうしたひとりひとりの「困っている」「気になる」様子の背景として、その人の発達的な特徴・かたよりがみられることがよくあります。発達的な特徴・かたよりが生じやすいのは、「認知」（まわりの世界や情報を理解すること）、「社会性」（他者の気持ちを理解して適切につきあうこと。社会のルールの獲得）、「学習」（読み、書き、計算）、「言語」（言葉を理解する。話す）、「行動のコントロール」、「手先・協応運動」などの領域です。その人の発達的な特徴・かたよりをきちんと理解することが正しい接し方や支援につながります。

ひとりひとりの発達特徴を正しく理解して適切な支援をすすめるために「発達障がい」について知ることが役に立ちます。その場合に大切にしたいのは、「障がい」という言葉からの画一的な決めつけをしないで、あくまでもひとりひとりの違いを尊重するということです。

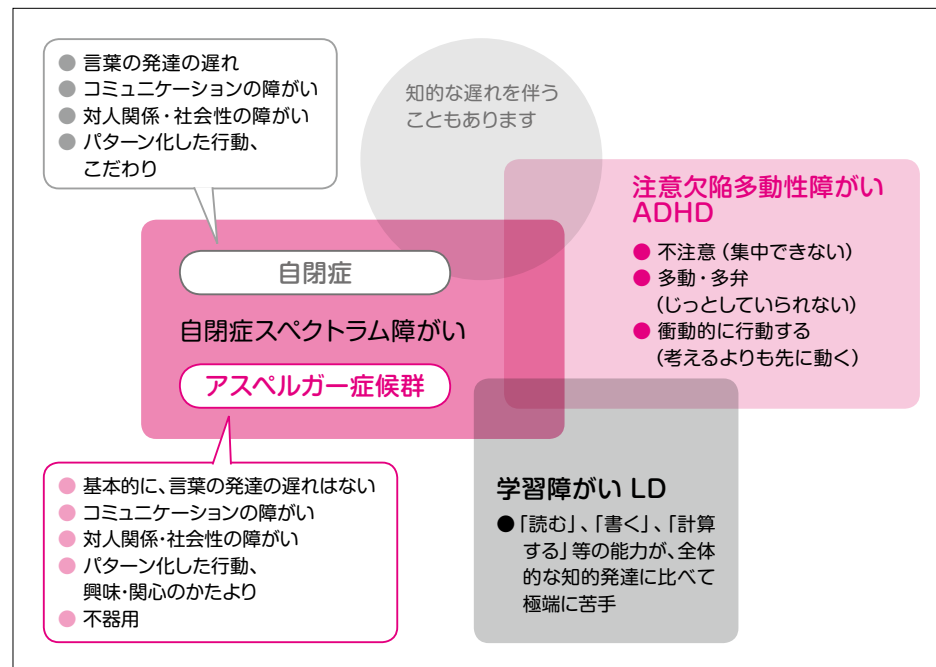


## 1 発達障がいについて

① 発達障がいは英語で「Developmental Disorders」と言います。「Development」とは発達のことです。また、「Disorder」とは、dis=乱れ、order=秩序・バランスということ。つまり、発達障がいとは、「発達のアンバランスさ、凹凸があること」を意味しており、それがあつために生活上の支障や不適応が示されるときに発達障がいとして対処していく必要が出てきます。

② 発達障がいの主なものとして、自閉症スペクトラム障がい（自閉症、アスペルガー症候群）、学習障がい（LD）、注意欠陥多動性障がい（ADHD）などがあります。（それぞれの障がいの特徴については下図を参照ください。）

これらの発達障がいの原因は、基本的に、環境要因によるものではなく、脳機能の障がいによるものです。また、発達障がいの人は、まわりとのあつれきにさらされやすく、不安や混乱の感情をいだいていることがよく見られます。



ひとりひとりの困り感に対する理解と支援

## 2 相談・診断と支援

### ① ひとりで悩みをかかえこまず、まずは相談しましょう。

それぞれの地域には、相談支援にかかわる窓口があります。ひとりで、あるいは家族だけで職場だけでかかえこまずに支援者とつながって分かちあいながら改善の一步をふみだしていきましょう。

また、必要に応じて発達障がいの診断をうけることが、まわりの人や本人の理解を深め、適切な支援につなげていくことに役立つことが多くあります。その場合、相談支援にあたっているところに遠慮なく相談し、必要に応じて専門医療機関を紹介してもらうこともできます。

相談支援にあたっているところは、その内容に応じていろいろとあります。



### ② 関係者の連携による支援の取組みが重要です。

青年・成人期においては、それまでの学校、家庭中心の生活から社会のいろいろな場面に生活の場が広がります。そこで、青年・成人期支援においては、家庭・本人、地域、職場・事業所、学校、支援機関などが共通理解のもとで協働して継続的に支援に取り組むことが必要です。そのために、地域の障がい者自立支援協議会などの関係者による支援ネットワーク体制をつくり、ひとりひとりに合わせたオーダーメイドの支援を関係者間で共有し、つないでいくことが重要となります。

診断があり定期的に通院したりしている場合には、関連医療機関とも連携することがより良い支援につながります。

(なお、発達障がいの主な特徴、かかわり方の視点については『いわてこども発達支援サポートブック』保育者編P.14～18もご覧ください。(岩手県ホームページに掲載しています←「いわて 発達 サポートブック」で検索))

いわて 発達 サポートブック

検索



その人が困っていることに気がつき、その人なりの“わけ”がわかると、かかわり方の工夫がしやすくなります。

日頃のかかわりの中からその人なりの“わけ”を探り、その人の気持ちによりそった支援を進めていくために、いろいろな特徴を持つ人の事例から支援のヒントを考えてみましょう。

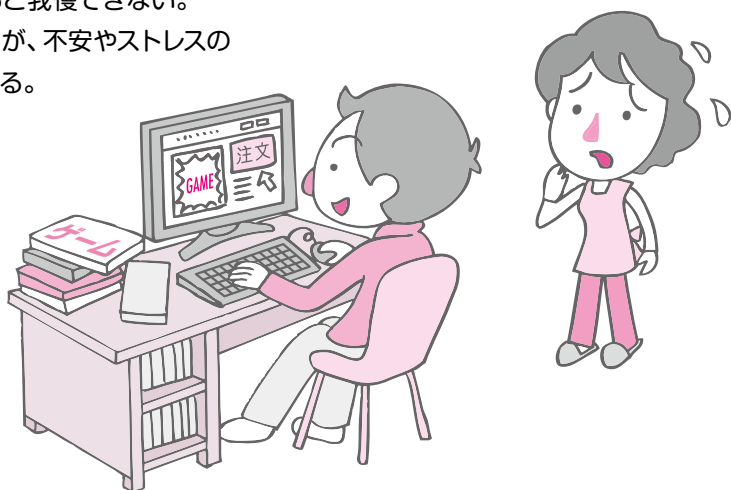
### ポイント① 日々の生活の仕方を工夫することで暮らしやすくなります

#### 事例1

Aさん(20歳)は、欲しいものがあるとすぐ買ってしまふ癖があります。インターネットで好きなゲームを見つけると、すぐに注文してしまいます。親から何度も注意されましたが、やめることができません。とうとうAさんはインターネットを使うことを親からとめられてしまいました。

#### その人なりのわけ

欲しいものがあると我慢できない。買い物をすることが、不安やストレスのはけ口になっている。



#### その人なりのわけをわかったうえで…

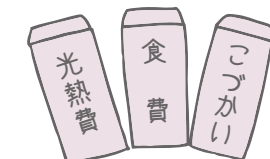
#### まわりの人のかかわり方の工夫

1 金銭出納帳(こづかい帳)をつけるように助言しました。

2 毎週金銭出納帳を確認して、あとどれくらいお金が残っているか一緒に確認しました。特に高額なものは事前に相談するよう伝えました。

3 欲しいものは「欲しいものリスト」に書き出して、値段も調べて書きとめておくようにしました。それによって、計画的にお金を使えるようになりました。

※ほかに、お金を光熱費、食費などの項目ごとに小分けして別々の封筒に入れておく方法もあります。



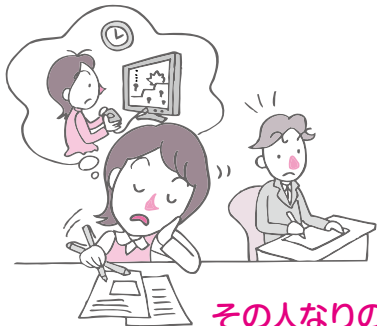
#### 支援機関

- ①地域の相談支援事業所
- ②障害者就業・生活支援センター
- ③発達障がい者支援センター



## 事例2

Bさん(25歳)は、夜更かしをよくします。好きなゲームをしていると、何時間でも熱中してしまいます。あまり夜更かしをしすぎて、職場で居眠りをしてしまいました。



その人なりのわけをわかったうえで…

## その人なりのわけ

楽しいと、いつまでもとめられない。  
もうやめなくてはとも思っても、あと少し、あと少しといつまでも気持ちに区切りがつかない。

## まわりの人のかかわり方の工夫

- 1 一日の中で、ゲームをする時間を決めるように助言しました。
- 2 一日の生活の流れの大まかな時間を示す「生活リズム表」を作りました。
- 3 「生活リズム表」の中で優先順位を確認しました。  
それによって、時間の使い方にメリハリがつき、本人もゲームの時間が終わったら、進んでほかのことをするようになりました。



## 支援機関

- ①地域の相談支援事業所
- ②障害者就業・生活支援センター
- ③発達障がい者支援センター

## ポイント②

## 友達づくり、余暇の過ごし方についての支援が必要な人がいます

Cさん(32歳)は、友だちがうまくつくれません。休みの日も一人で家にいることが多く、外で遊ぶことはありません。一人でいるのも好きですが、みんなで楽しくすごしたいと思うこともあります。



その人なりのわけをわかったうえで…

## その人なりのわけ

同年代の人とうまく話せない。何を話していいかわからない。  
みんなと楽しくすごしたいと思うが、どのようにしたらいいかわからない。

## まわりの人のかかわり方の工夫

- 1 Cさんの知人が、「Cさんと同じ気持ちの人同士のアツまりがあるよ」と教えてくれました。
- 2 知人と一緒に同じ悩みを持つ当事者の会に参加したCさんは、いままでわかってもらえなかった自分の悩みと同じ悩みを抱えている仲間に出会いました。
- 3 Cさんが参加した当事者の会では、暮らしや仕事のいろいろな場面でどうふるまえばよいかの練習(SST=ソーシャルスキルトレーニング)をしています。SSTに参加したCさんは前より外に出るのが楽しくなり、友達が増えました。

## 支援機関

- ①地域の相談支援事業所
- ②障害者就業・生活支援センター
- ③発達障がい者支援センター

### ポイント③ まわりからの音やにおいなどの感じ方に特徴のある人がいます

Aさん(20歳)は家族と一緒に買い物に出かけました。デパートに入り、おもちゃ売場の近くを通りました。子どもたちが楽しそうにおもちゃを見ている。すると、突然Aさんが大声で「うわー!」と叫びだし、みんなびっくりしてしまいました。

#### Aさんの気持ち

子どもの声がうるさくて、イライラしてしまっただ。

#### まわりの方の気持ち

なぜいきなり叫んだのだろう。特にまわりが変わったことがあったようにも思えないし、理由がわからない。



### その人なりのわけを探る

Aさんは、耳から入ってくる音に敏感だという特徴があります。ほかにも、目から入ってくる刺激に敏感で目がチカチカしたり、まぶしがりの人、においに敏感で人が気になるににおいでも苦痛に感ずる人、肌の感覚が敏感で髪をとかしたり帽子をかぶるのが苦痛という人もいます。

### まわりの方のかかわり方の工夫

Aさんの家族は、はじめAさんがなぜ大声を出すのかわかりませんでした。そこで、Aさんが大声を出すのはどんなときかメモするようにしました。すると、子どもが大勢いる場面で大声を出すことが多いという共通点がわかってきましたが、それがなぜなのかかわかりません。

知人に相談したところ、特定の音が極端に苦手な人がいることを教えられ、専門機関への相談をすすめられました。発達障がい者支援センターへ相談したところ、状況に応じて耳栓を使うと良いなどの助言をもらいました。Aさんのような人のほかに、目からの刺激に敏感な人にはサングラスをかけること、においに敏感な人にはマスクをつけることなどの対応方法があります。



#### 支援機関

- ①地域の相談支援事業所
- ②障害者就業・生活支援センター
- ③発達障がい者支援センター

## ポイント① 朝の準備・段取りが苦手な人がいます

Aさん(20歳)は出勤直前に、「財布はどこ?」「携帯電話はどこ?」など、毎朝探し物をしてしまいます。そのため、職場に遅刻してしまうときもあります。

毎朝必死に探し物をするに疲れ、職場では遅刻をしたことを注意されるなどで、出勤することに不安を感じるようになってしまいました。

## Aさんの気持ち

自分ではいつもの場所に置いているつもりなのに、いつのまにかなくなってしまう。毎朝、出勤時間を気にしながら探し物をするに疲れてしまった。

## まわりの人の気持ち

毎日のように遅刻をするのは会社としては困る。職場に来たときも疲れた顔をしている。



## その人なりのわけを探る

Aさんは、何をどこに置いたのかすぐ忘れてしまうという特徴があります。探し物をする、ますます散らかってしまうという不注意の傾向のある人もいます。

## まわりの人のかかわり方の工夫

仕事をきちんとおこなうには、生活面への支援が必要な場合もあります。

遅刻をすることが多い人の場合、睡眠や生活リズムの乱れがあったり、仕事に対する不安な気持ちが影響していることもあります。その場合には、生活場面に助言・支援ができる家族や支援機関と連携しながら対応することも考えてみましょう。

Aさんの場合は、出勤する際に持っていくものを一覧表にしておき、玄関で毎日チェックするようにしたことで、段取り良く準備をすることができるようになりました。

財布や携帯電話など、毎日使うものは、出勤の際に目に付く場所を決めて置き、必ずその場所に置くようにすることで探し物をする量が減りました。

これらの対応をすることで、遅刻をすることもなくなり、仕事への不安感もなくなりました。

※ほかに、出勤する際に持っていくものを入れる「出勤ボックス」を作る方法もあります。

- ・「出勤ボックス」は、仕切りなどをつけて、箱の中のどこに何を置くか決めておきます。(名前や絵、写真などでわかりやすくします)
- ・「出勤ボックス」は、家の中でいつも決まった場所に置くようにします。



## 支援機関

- ①地域の相談支援事業所
- ②障害者就業・生活支援センター
- ③発達障がい者支援センター

## ポイント②

## 話しだすととまらなくなったり、人の話を集中して聞けない人がいます

Bさん(25歳)は、仕事や会議の最中などに話がまとまらず、話がなかなか終わらないときがあります。また、上司や同僚との話の最中に別なことに気を取られて話を聞いていないような態度をとるときがあり、上司や同僚から注意を受けるときが何度もあります。

## Bさんの気持ち

自分の考えを伝えたい。わかってもらいたい。  
相手の話も気になるけれども、別のことも気になる。人の出入りが気になる。

## まわりの人の気持ち

一人で10分以上話をしている。話したいことをまとめてから話をしてほしい。  
大事な話をしているのに聞いていない。ふざけている。



## その人なりのわけを探る

Bさんは話しだすと、まわりの人の様子が見えなくなり、話がとまらなくなる特徴があります。その一方で、注意が散漫になりやすく、まわりの様子に気を取られてしまって集中して話を聞くことができないことがあります。

## まわりの人のかかわり方の工夫

話す時間をあらかじめ決める、話す話題をあらかじめ決める、話が一方的になったときや本筋からずれたときにとめる、といったルールを事前に確認しておくことが大切です。

話すことに過度に集中している場合は、まわりから声をかけるなどしてとめてあげることも有効です。話が長くなったときのまわりの対応を事前に決めておくことで、Bさんも話を途中でやめることができました。

注意散漫になったときには、声がけをして注意をひきつけることで話を聞いてもらうことができるようになりました。また、仕事の合間に適宜休憩をとることで注意散漫を未然に防ぐことができました。



## 支援機関

- ①地域の相談支援事業所
- ②障害者就業・生活支援センター
- ③発達障がい者支援センター



## ポイント③ 手先の不器用な人がいます

Cさん(32歳)は手先を使った細かい仕事が苦手で作業に時間がかかったり、ミスをすることも多く上司や同僚から注意を受けることがあります。注意を受けると、ますます焦ってしまっとうまくいけなくなり、作業に時間がさらにかかってしまうという悪循環になっています。

## Cさんの気持ち

一生懸命仕事をしているけれどもうまくいかない。どうすればいいかわからない。注意を受けると自信がなくなってしまう。

## まわりの人の気持ち

何年も同じ仕事をしているのになかなか覚えてくれない。本気で取り組んでいないのではないか。

## その人なりのわけを探る

Cさんは手先の細かい動きを必要とする仕事が苦手という特徴をもっています。また、身体のバランスが悪く、全身を使っでの作業が苦手な人もいます。

## まわりの人のかかわり方の工夫

苦手な仕事を聞き取って、それらを外していくことで自信をもって仕事に臨むことができました。

手先を使った仕事もじっくりおこなうことができるように、長めの時間を設けることでミスが少なく仕事をすることができるようになりました。



※手先の苦手さのほか、電話対応を苦手とする人、接客を苦手とする人など、さまざまなことに苦手さや困り感を感じている人がいます。努力や工夫だけでは解決できないものもあり、そのときには苦手な作業を仕事から外していく対応が必要となることもあります。

## 支援機関

- ①地域の相談支援事業所
- ②障害者就業・生活支援センター
- ③発達障がい者支援センター

## ポイント④ 仕事の切りあげ方が苦手な人がいます

Aさん(20歳)は退勤時間になると、忙しい仕事の途中や仕事の切れ目に関係なく帰ってしまうことがあります。そのときに上司や同僚から注意を受けることがあります。Aさんは何で注意をされるのかわかりません。

## Aさんの気持ち

仕事の途中だけど、いつも上司からできるだけ残業すると言われていたから帰ろう。  
退勤時間は17時30分と書いてあるから、仕事は明日にして帰ろう。

## まわりの人の気持ち

こんなに忙しい最中なのに何で帰るんだろう。  
途中で仕事をほっぽり出して帰るとはどういうことだ。

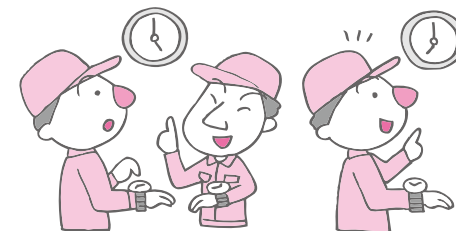
## その人なりのわけを探る

Aさんはまわりの状況を見て判断することや状況に合わせて柔軟にルールを変えることが難しいという特徴があります。そのため、仕事をどこで切っていいのかわからず、以前に上司から受けた助言や勤務表から判断して行動していました。

## まわりの人のかかわり方の工夫

上司との面談において、必要なときには残業をたのまれることがあることを再確認しました。また、残業をたのまなければならないことがわかった時点で、できるだけ早く本人に伝えてもらうこととしました。さらに、本人の負担にならない残業時間を確認し、最低限必要な時間分残業してもらうようにしました。

これらを確認することで、Aさんは仕事の途中で帰宅することはなくなり、Aさん自身も混乱せずに見通しをもって残業することができるようになりました。



## 支援機関

- ①地域の相談支援事業所
- ②障害者就業・生活支援センター
- ③発達障がい者支援センター

## ポイント⑤ 休憩時間の過ごし方が苦手な人がいます

Bさん(25歳)は休憩時間をどのようにすごしていいかわからず、上司や同僚と雑談するのも苦手で、休憩時間になるのが苦痛です。できれば一人で静かにすごしたいと思っていますが、どのようにしていいかわからないで困っています。

## Bさんの気持ち

休憩時間は何をしていいかわからない。上司や同僚と雑談するのも苦手だから仕事をしていただけの方がまだ良い。

## まわりの人の気持ち

休憩時間なのに何で休まないんだろう。みんなが楽しそうに話しているのに、何で話に加わらないんだろう。



## その人なりのわけを探る

Bさんは何をしていいかわからない時間が苦痛です。何もしないでいるよりは仕事をしていたほうがましだと考えています。また、雑談も苦手で何を話していいかわからず、下手なことを言って怒らせるよりは黙っていたほうが良いと考えています。

## まわりの人のかかわり方の工夫

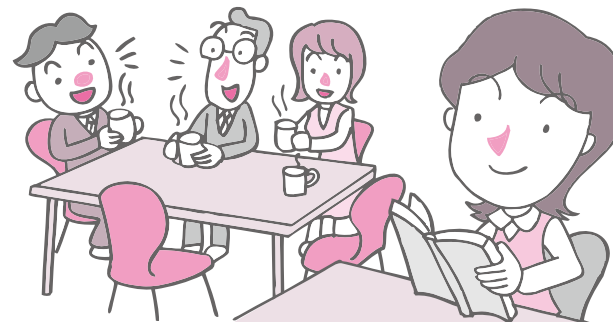
休憩時間にどの程度のことが許されるのかということがよくわからず、休憩をどのようにすごして良いのかを悩んでいる人がいます。また、休憩時間に適当な話題を見つけたり、上司や同僚への言葉づかいがうまくいかないことで、雑談に加わるのが苦手な人がいます。

Bさんは休憩時間の過ごし方について上司と相談し、休憩中にやることを決めておくことで気分転換をすることができました。

休憩を過ごす場所や内容については、ジョブコーチ(※P. 32<sup>12</sup>参照)などの支援者から本人にアドバイスをもらい、休憩時間をうまく過ごすことができました。

休憩時間中は無理にほかの人との会話に加わらなくても良いこと、それにより仕事上で不利益がないことを伝えることで、本人の安心感につながりました。

Bさんが集団の会話に参加するのが苦手なことをまわりの人たちに理解してもらうことで、本人も無理なく休憩時間を過ごすことができるようになりました。



## 支援機関

- ①地域の相談支援事業所
- ②障害者就業・生活支援センター
- ③発達障がい者支援センター

- どの人も個性としての発達特徴を多かれ少なかれ持っており、発達障がいを持つ人とそうではない人の状態像は連続線上に位置しています。また、顕著な発達特徴があるということは、それがマイナスにはたらくこともありますが逆にその人のプラスの面としてはたらくこともあります。たとえば、興味のかたよりやこだわりがあるということはまわりと合わせることが苦手という弱点にもなりますが、ひとつのことに深く取り組んできわめることができるという長所にもつながります。
- 発達障がいの状態像は改善していくことができます。まわりが適切なサポートをおこなうことのできる環境を整え、あわせて本人の社会生活力を育てていくことで生活面や行動面の困りごとを改善していくことが可能です。適切なサポートによって持っている能力を十分に発揮でき、ごく当たり前の暮らし・仕事をしている人もたくさんいます。そのためにもまわりの人々の正しい理解が大変重要です。
- 発達障がいのある人が住みなれた地域で自立しながらいきいきと暮らすためには
  - ① 発達障がいのある人への地域の人たちや職場の人たちの理解（あたたかく見守ること）が大切です。
  - ② 支援機関やそのほか関わりのある人たちの連携した対応が大切です。
  - ③ 発達障がいのある人たちの生きがいを見いだす支援が大切です。



（支援機関の情報は、平成25年3月現在のものです。）

## 暮らしの支援

### 1 発達障がい者支援センター“ウイズ”（岩手県立療育センター内）

県内の発達障がいの人への専門の支援機関です。発達障がい者支援センターは岩手県立療育センター内に設置されています。家族や本人からの相談のほか、学校など、発達障がいの人に関わる機関からの相談も受け付けています。発達障がいに関する研修会も開催しています。

なお、発達障がい者支援センターの設置されている岩手県立療育センターには、発達障がいの診断ができる児童精神科も設置されています。

〒020-0401 盛岡市手代森6-10-6 岩手県立療育センター内  
電話（発達障がい者支援センター直通）：019-601-2115 FAX:019-624-5148

### 2 相談支援事業所

相談支援事業所は、地域の障がいがある人の福祉に関する総合的な相談窓口です。各種障がいのサービスの利用援助や情報提供のほか、障がいに関する様々な相談に応じることができます。

※お住まいの市町村にお問い合わせください。

### 3 精神保健福祉センター

精神の不調、アルコール等の依存、精神疾患に関するご相談を、ご本人やご家族からお受けしています。

〒020-0015 盛岡市本町通3-19-1 岩手県福祉総合相談センター内 電話：019-629-9617

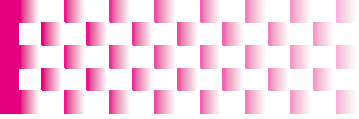
### 4 各市町村福祉担当課・保健機関

発達障がいの人への支援や各種サービスに関する情報提供や相談に応じます。  
岩手県公式ホームページ>組織から探す>県庁各部局>保健福祉部>  
障がい保健福祉課>お知らせ

### 5 ひきこもり支援センター

ひきこもりの状態にある本人や家族への電話・来所による相談支援をおこないます。ひきこもり当事者グループ「小さな集まり」を月1回開催しています。

〒020-0015 盛岡市本町通3-19-1 岩手県福祉総合相談センター内 電話：019-629-9617



## 6 特別支援学校・岩手県立総合教育センター

特別支援学校には、各校に「特別支援教育コーディネーター」が指名され、相談や研修などに対応しています。岩手県立総合教育センターでは、教育支援相談担当において来所や電話での相談に対応しています。

〒025-0395 花巻市北湯口第2地割82番1  
 電話(コスモダイヤル(相談専用)):0198-27-2473、(直通):0198-27-2821 FAX:0198-27-3562

## 7 医療機関

県内には発達障がい診断や診療をおこなう小児科、児童精神科、精神科などの医療機関があります。

→「いわて医療情報ネットワーク」(URL: <http://www.med-info.pref.iwate.jp/>)  
 >いろいろな条件で医療機関を探す>治療、手術内容>精神科・神経科領域の「発達障害(自閉症、学習障害等)」をチェックして検索

## 8 家族の会・自助グループ

発達障がいの人の家族同士が支えあったり、同じ発達障がいの人が運営するグループです。同じ立場の家族・本人同士で交流したり、ソーシャルスキルトレーニング(SST)をおこなっているグループもあります。

団体名	連絡先 (連絡用メールアドレスのある団体へのお問い合わせは、できる限り電子メールでお願いします)	活動地域
①岩手県自閉症協会	電話・FAX:019-681-8967 連絡用メールアドレス:iwate_autism@ybb.ne.jp	全県
②岩手LD等発達障がい児・者を守る親の会「なすなの会」	連絡用メールアドレス:seyumi55@kpe.biglobe.ne.jp URL: <a href="http://www.normanet.ne.jp/~iwtnazna/">http://www.normanet.ne.jp/~iwtnazna/</a>	全県
③岩手発達障がい親の会「くぶくぶ」	連絡用メールアドレス:kupukupu_iwate@yahoo.co.jp URL: <a href="http://sky.geocities.jp/iwate_kupukupu/">http://sky.geocities.jp/iwate_kupukupu/</a>	—
④久慈・子どもと成長する親の会「からふる」	連絡用メールアドレス:kuji.colorful@gmail.com	久慈
⑤はなまき軽度発達障害児の教育と生活を支援する会「花童・風童(はつば・かつば)」	連絡用メールアドレス:kazenoko@city.hanamaki.iwate.jp	花巻
⑥NPO法人いわて発達障害サポートセンター「ええ町つくり隊」	電話・FAX:0191-23-3444(午前9時~午後5時) 連絡用メールアドレス:a-machi@ia4.itkeeper.ne.jp URL: <a href="http://aamachi.web.fc2.com/">http://aamachi.web.fc2.com/</a>	一関
⑦NPO法人いわて発達障害サポートセンター「ええ町つくり隊」高田支部 さばーとはうす★すてっぷ	電話:080-1652-6875(午前9時~午後5時) 連絡用メールアドレス:amachi.takata@gmail.com	陸前高田

「JDDネットいわて」 URL:<http://www.normanet.ne.jp/~jddiwate/> 連絡用メールアドレス:satoneko@vanilla.ocn.ne.jp  
 ※1 掲載できませんでしたが、活動中の家族の会・自助グループはほかにもあります。改訂の際に加えるときがあります。また、掲載情報は平成25年3月現在のものですので、変更される場合があります。  
 ※2 ①~④は「JDDネット(日本発達障害ネットワーク)いわて」の参加団体です。

## 仕事の支援

### 9 地域若者サポートステーション

就労と自立に困難を抱える若者と、その家族およびその関係者への支援をおこなっています。就業に不安のある人や、長い期間にわたって社会参加していなかった人に向けて調理実習などの活動の場を提供するとともに相談対応、資格取得から就職活動にいたるサポートをおこなっています。

機関名	連絡先	備考
もりおか・いわて若者サポートステーション	電話:019-625-8460 FAX:019-625-8461	盛岡広域圏(盛岡市、八幡平市、岩手町、葛巻町、雫石町、紫波町、矢巾町、滝沢村)
みやこ若者サポートステーション	電話:0193-63-4135 FAX:0193-63-4135	宮古広域圏(宮古市、山田町、岩泉町、田野畑村)

※住所については→岩手県公式ホームページ  
 >組織から探す>県庁各部局>保健福祉部>障がい保健福祉課>お知らせ  
 ※地域若者サポートステーションは厚生労働省が毎年度委託先を募集、選定しています。今後、委託先の変更によって住所、連絡先などが変更となる場合があります。

### 10 ハローワーク

就職したい人と、社員を採用したい企業を結び付ける仕事をしています。発達障がいの人は、「トライアル雇用」での就職支援を受けることができます。これは、発達障がいの人を採用した企業に、3か月間補助金が出るものです。

機関名	連絡先	機関名	連絡先
ハローワーク盛岡	019-624-8904	ハローワーク水沢	0197-24-8609
ハローワーク沼宮内	0195-62-2139	ハローワーク北上	0197-63-3314
ハローワーク釜石	0193-23-8609	ハローワーク大船渡	0192-27-4165
ハローワーク遠野	0198-62-2842	ハローワーク二戸	0195-23-3341
ハローワーク宮古	0193-63-8609	ハローワーク久慈	0194-53-3374
ハローワーク花巻	0198-23-5118	ハローワークプラザ北上	0197-65-5810
ハローワーク一関	0191-23-4135		

※住所については→岩手県公式ホームページ  
 >組織から探す>県庁各部局>保健福祉部>障がい保健福祉課>お知らせ



## 11 ジョブカフェ

就職に関する様々なサポートをおこなうワンストップサービスセンターです。岩手県内に8か所あり、それぞれの地域で特色のあるサービスをおこなっております。(サービスの内容など、詳しくは各地域のジョブカフェまでお問い合わせください。)

機関名	連絡先	機関名	連絡先
ジョブカフェいわて	019-621-1171	ジョブカフェ気仙	0192-21-3456
ジョブカフェはなまき	0198-22-3277	ジョブカフェみやこ	0193-64-3513
ジョブカフェさくら	0197-63-3533	ジョブカフェ久慈	0194-53-3344
ジョブカフェ関	0191-26-3910	ジョブカフェ いわて☆カシオペア	050-7544-4480

※住所については→岩手県公式ホームページ  
>組織から探す>県庁各部署>保健福祉部>障がい保健福祉課>お知らせ

## 12 障害者職業センター

障がいがある人が働くための支援をしています。仕事の得意・不得意や就労における課題を適性検査や相談を通じて整理します(職業評価)。職業センターに通所しながら、作業や学習会、対人技能訓練をおこない、就労に必要な労働習慣や職場のルール・マナー、対人対応を学ぶトレーニングをおこなっています(職業準備支援、発達障害者就労支援カリキュラム)。また、ジョブコーチが職場に出向き、仕事の円滑な進め方や職場内での人間関係づくりなどについて支援をおこないます(ジョブコーチ支援)。

※ジョブコーチとは、障がいのある人の就労に向けて、事業主、上司、同僚、家族、本人を支援し、本人が動きやすい環境をつくり、仕事がスムーズに継続して取り組めるよう支援する専門の支援員です。厚生労働省が指定する専門の研修機関で研修を受講した支援員がジョブコーチの資格を持って支援することになっています。

〒020-0133 盛岡市青山4丁目12-30 電話:019-646-4117 FAX: 019-646-6860  
URL:<http://www.jeed.or.jp/> 連絡用メールアドレス:iwate-ctr@jeed.or.jp

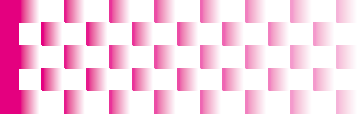
## 13 障害者就業・生活支援センター

県内にある9か所のセンターでは、障がいのある人の就業と生活を一体とした支援をおこなっています。安心して身近な地域で働くことができるよう、仕事に関する相談や支援をおこないます。また、自立した日常生活を送るために、必要な支援をおこないます。

地域	機関名	連絡先
胆江地域	胆江障害者就業・生活支援センター	0197-51-6306
宮古・下閉伊地域	宮古地区チャレンジド就業・生活支援センター	0193-71-1245
盛岡地域	盛岡広域障害者就業・生活支援センター	019-605-8822
両磐地域	一関広域障害者就業・生活支援センター	0191-34-9100
久慈地域	久慈地区チャレンジド就業・生活支援センター	0194-66-8585
花巻・北上・遠野地域	岩手中部障がい者就業・生活支援センター しごとネットさくら	0197-63-5791
二戸地域	二戸圏域チャレンジド就業・生活支援センター カシオペア	0195-26-8012
気仙地域	気仙障がい者就業・生活支援センター	0192-27-0833
釜石地域	釜石大槌地域障がい者就業・生活支援センター キックオフ	0193-55-4181

※住所については→岩手県公式ホームページ  
>組織から探す>県庁各部署>保健福祉部>障がい保健福祉課>お知らせ  
※詳細は、各機関にお問い合わせください。

なお、それぞれの機関は相互に連携して支援にあたっていますので、どの機関に相談したらよいか迷われる場合は、ひとまず身近な機関へ相談されることをお勧めします。



### Q 1. 発達障がいの原因は何ですか。

**A** 発達障がいがおこる背景には、脳のはたらきに何らかのアンバランスがあると考えられています。人間の脳は、前頭葉、大脳基底核、小脳といった部分がお互いに協力しあってはたらいています。発達障がいの人の脳は、これらの部分のはたらきにアンバランスがあったり、これらの部分をつなぐ神経伝達物質のはたらきに何らかの不具合があるのではないかとわれています。

### Q 2. 発達障がいは改善できますか。

**A** 必要に応じた支援をおこなうことで改善できます。発達障がいの背景である脳のはたらきのアンバランスさがあっても、得意とする力を生かし、苦手とする力にたいして支援をおこなうことで、生活や仕事に困らないようにすることができます。

また、お薬は脳のはたらきのアンバランスさそのものを改善する目的というよりも、生活や仕事で困ってしまい、ストレスを抱えて生活する苦しさを和らげる目的でつかわれることが多いです。

眠れない、いらいする、不安が強い、気持ちがおちこみ意欲が出ない、かっとなってしまうなどの症状には心療内科や精神科を受診して安定剤などを処方してもらい、苦しさを和らげることもできます。

### Q 3. 仕事につくことはできますか。

**A** 発達障がいの人で、仕事について自立した生活を送っている人は大勢います。職場の理解や支援機関の協力を得ながら仕事を続けている人もいます。

また、それぞれの人によって働き方は違っています。その人の特性や心身の状態、考え方などに応じて、フルタイム勤務、パート・アルバイト、一般就労、福祉的就労…など、さまざまな形の働き方があります。

支援機関では、働く準備を始めるための相談支援、就職活動のための相談支援、職場環境の調整のための相談支援、職場での困りごとに関する相談支援などをおこなっています。自分にあった働き方について支援機関に相談することもよいでしょう。

### Q 4. 発達障がいのある人と一緒に働いていますが、どんなことに気をつけたらよいですか。

- A** 発達障がいの方は、次のような特徴を示すことがよくあります。
- 言葉の発達に偏りがある場合があり、趣旨をとり違えたり、話のポイントがつかめないことがあります。
    - コミュニケーションの際はメモやホワイトボードを使うようにします。
  - 人との関わり方が直感的に把握できず、報告・相談のタイミングが独特です。
    - その場では怒らず、「相手が話し中なら話が終わってから相談する」などタイミングの判断の仕方を具体的に教えて、練習するように助言します。
  - いくつかのことを同時に処理することが難しく、物事の優先順位がつけられないことがあります。
    - 何からすべきかわからないときは、ほかの人の判断をあおぐように助言します。
  - 一つのことに注意を向けるとまわりが見えなくなる認知特性から、一つのことに集中するとめられません。
    - 今は、いつまでに何をすべきときかを具体的に助言します。

大事なのは、本人の苦手なところはそのまま働けるような環境をつくることです。発達障がいの方は、得意なことはほかの人と同じようにできてしまうので、苦手なところを克服させればよいのではないかと思ってしまうがちです。しかし、脳の機能障がいによる特徴ですので、本人の努力だけで克服させようとするのは、目の悪い人に眼鏡なしで見えろというのと同様、つらいことです。

苦手なところは代わりになる手段を考える、得意なところを生かす方法を考える、といったまわりの人の関わり方や職場環境を工夫する視点が大事です。関わり方や職場環境の調整の方法については、ジョブコーチ支援を活用するなど、支援機関の専門的な助言を受けることができます。

### Q 5. 恋愛、結婚はできますか。

**A** パートナーの理解を得て、恋愛、結婚している人も大勢います。また、支援機関に相談しながら恋愛、結婚生活を送っている人もいます。恋愛、結婚については注意すべきこともありますので、パートナーやまわりの人と話し合ったり、必要に応じて支援機関に相談するようにしましょう。



「いわて・きららアート・コレクション」は、障がい者の芸術文化活動への支援を通して、誰もが心豊かに生きていくことのできる社会の実現を目的に、平成9年から年1回開催している公募展です。毎年200点以上の応募があり、県内外から2,000人余りの方が来場します。  
表紙の作品：第16回いわて・きららアート・コレクション優秀賞(佐藤敬子氏)

平成25年3月発行

制作：岩手県発達障がい者支援体制整備検討委員会・広域特別支援連携協議会

(成人期の発達障がい者支援にかかる普及啓発のための冊子作成委員会編集)

発行：岩手県保健福祉部障がい保健福祉課（〒020-8570 岩手県盛岡市内丸10-1）

電話 019-629-5446 / FAX 019-629-5454

URL：http://www.pref.iwate.jp

E-mail：AD0006@pref.iwate.jp