

世界自閉症啓発デー・発達障害啓発週間 パネル展

知る ことから始める 障害への理解

～発達障害啓発週間をきっかけに発達障害の理解を深めませんか？～

知っていますか？

世界自閉症啓発デー・発達障害啓発週間（4月2日～4月8日）

国連総会（H19.12.18開催）において、毎年4月2日を「世界自閉症啓発デー」とすることが決議されました。日本でも、毎年4月2日から8日を「発達障害啓発週間」としており、全世界で自閉症などの発達障害の啓発に取り組む様々な活動が行われています。

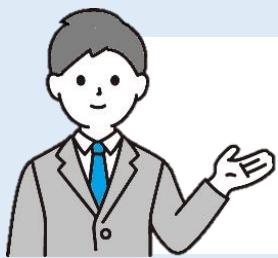
自閉症をはじめとする発達障害のある人は、それぞれの障害の特性や状況により、日常生活や社会生活を送る上で、不便なことや困難に感じていることが多くあります。

障害について知り、周囲の人たちの理解やサポートがあることで、解決できることはたくさんあります。それは、発達障害のある人だけでなく、誰もが安心して暮らすことができるまちの実現につながるものと考えています。

みなさんのご理解と手助けをお願いします。



パネルにつきましては、こちらの二次元バーコードからもご覧になれます。



発達障害とは・・・



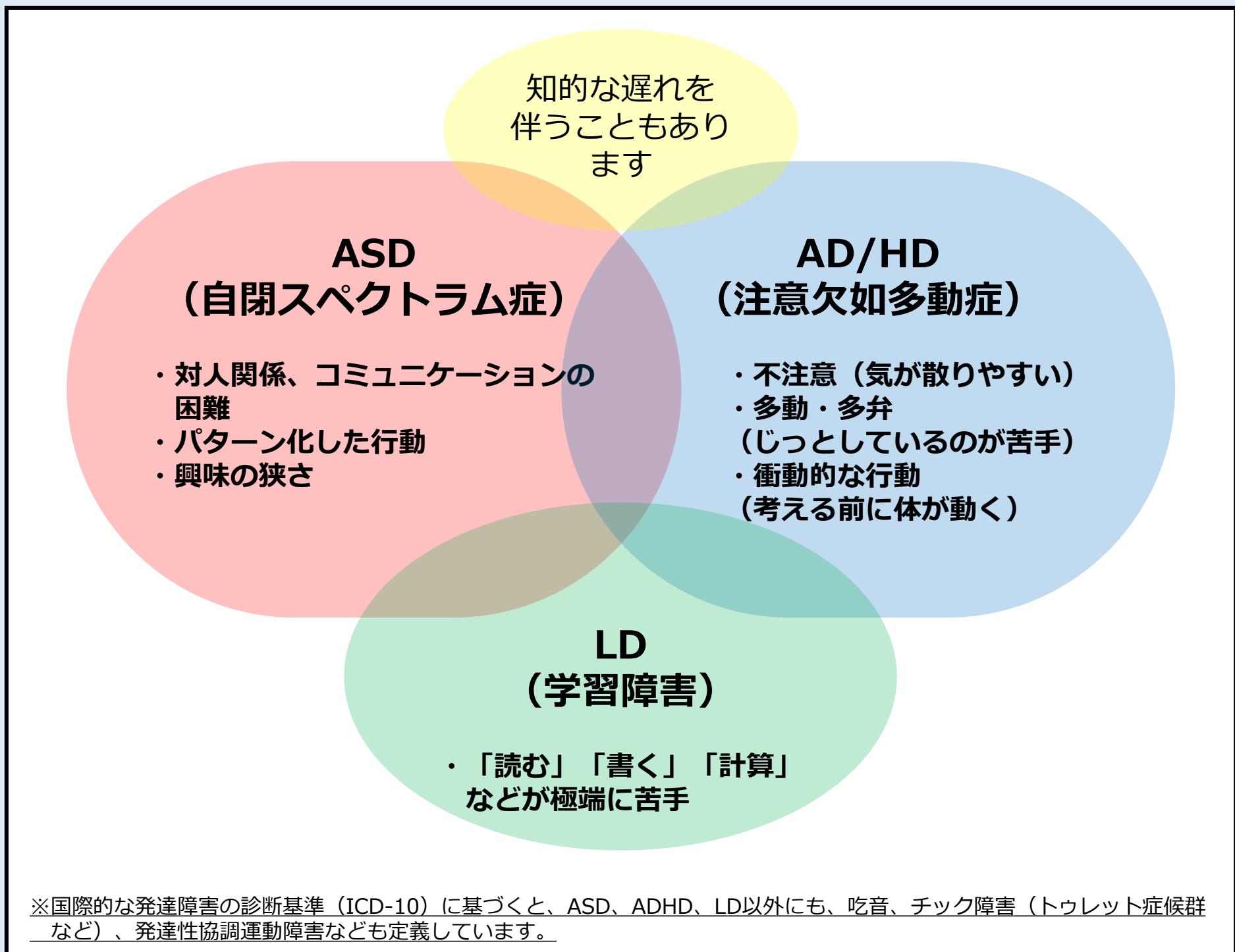
発達障害は「ASD（自閉スペクトラム症）、AD/HD（注意欠如多動症）、LD（学習障害）その他これに類する脳機能障害であって、その症状が通常低年齢において発現するもの」とされています。



発達障害の特徴の表れ方は**一人ひとりさまざま**で、複数の特徴が重なって表れることもあります。また、障害の程度や年齢・発達段階によって特徴の表れ方は異なり、生活環境や成長によっても変化し、成人・高齢になってから分かる人もいます。



大事なことは、その人が何が得意で、何が苦手なのか、どんな魅力があるのかといった「**その人**」に**目を向ける**ことです。



① いつも同じ服を着ることで安心



なぜ？

特定の物へのこだわりがあることから、同じ服を着ることで**安心**することができます。

また、**肌感覚の過敏さや鈍感さ**から半袖を着る人もいます。

手助けしてもらいたいこと

まずは見守ってもらいたいです。

場所や季節に合った服を着ることが必要な時には、まず本人の意思を確認してもらえると助かります。

② ルールをしっかりと守ります



なぜ？

臨機応変に判断することが苦手な反面、**決まっているルールやルーティーンを守る**特性があります。

手助けしてもらいたいこと

「～はいけない」という断定的な伝え方だけでなく、「**～の時は○○する**」など臨機応変に対応することを**具体的に伝えて**もらえるとわかりやすいです。

③ 情報の上書きによる忘れ物



なぜ？

たくさんの情報を同時に頭に留めておく事が苦手な特性があります。新しい情報が入ってくることで、**情報が上書き**され、忘れ物などにつながります。

手助けしてもらいたいこと

チェックリストやメモを活用することで忘れないようにしています。言葉で伝えるだけでなく、メモなど形にして伝えてもらえると嬉しいです。

④ 思い立ったら、すぐ行動



なぜ？

優先順位をつけるのが苦手なことや**気になることに反応せず**にはいられないなどの特性から「今やるべきこと」よりも「やりたいこと」が優先される特性があります。

手助けしてもらいたいこと

今やるべきことを確認したり、**発言**したりする**時間を設定**し伝えたりしてもらえると分かりやすいです。

⑤ 文字の読み書きに時間がかかる



なぜ？

文字とその読み方を結びつける事が苦手なことから、文字を読んだり書いたりするのに時間がかかります。読めない・書けないではなく、読みにくさ・書きにくさの程度や現れる症状も人によって異なります。

手助けしてもらいたいこと

ボイスレコーダーで授業内容の録音やタブレット端末等で黒板の撮影など、**ICTを活用**してあげると助かります。

⑥ 身体を動かすことで集中



なぜ？

脳のアンバランスさの影響で、何かに突き動かされるように**動いていないと落ち着かない**という特性があります。そのため、**身体を動かすことで集中**することができます。

手助けしてもらいたいこと

可能な限り不快に思われる行動は抑えているので、気にしないでもらえるとありがたいです。

⑦ 考え事をして気持ちを整理中



なぜ？

声に出してもいい場所かどうか、**考えるよりも先に行動する**特性があります。また、独り言を言うことで**不安を払拭**したり、**思考を整理**したりしていることもあります。

手助けしてもらいたいこと

まわりに迷惑でなければ、そっと見守ってほしいです。大きいようであれば、声をかけてもらえると助かります。

⑧ いつもの場所が安心



なぜ？

変わらないことへの欲求が強い特性があります。そのため、**いつもと同じ**場所、道順、手順であることに**安心**します。

手助けしてもらいたいこと

まわりに迷惑なことではなければ、見守ってほしいです。

⑨ 一つのことには没頭する



なぜ？

「同じことをやり続けたい」「切り替えがうまくできない」などの**特性によって、結果として過集中につながる**ことがあります。残業をしてまで作業を続けてしまうことがあります。

手助けしてもらいたいこと

事前にスケジュールを確認し、アラームを鳴らしたり、時間で区切ったりして休憩をとることで、日常生活や健康に支障をきたすことは少なくなります。

⑩ 「聞く」よりも「見る」ほうが得意



なぜ？

物事の全体をイメージすることが苦手な特性から**段取りを組むことが苦手**な特性があります。その反面、視覚的な情報処理が得意といった特性があるため、工程を見える化することで段取りを把握し、効率が上がります。

手助けしてもらいたいこと

口頭による指示だけでなく、マニュアルや工程表など**目で見てわかる形にする**ことで、よりわかりやすくなり、仕事に取り組むことができます。

⑪ 気持ちが盛り上がると声も大きく



なぜ？

空気を読むことや**抽象的**な声の大きさを**イメージ**することが**苦手**な特性があります。そのため、声が大きくなっていること気づかないことがあります。

手助けしてもらいたいこと

声大きいときには、教えてもらえるとありがたいです。また、**声の大きさを数字やイラスト**で伝えてもらえると分かりやすいです。

⑫ 肌の刺激に敏感



なぜ？

感覚過敏（締め付ける服が苦手など）の特性があることで、スーツなどボタンをするような服を着ることにストレスを感じ、仕事に集中できなくなります。

手助けしてもらいたいこと

必要な時や公式の場以外では、ストレスの少ない服装での勤務にしてもらおうなど、働きやすい環境を許可してもらえるとありがたいです。

⑬ 持っていくものが選べない



なぜ？

取捨選択が苦手な特性や自分で用意しないと不安という思いなどから、様々なことに備えた結果、荷物が多くなることがあります。

手助けしてもらいたいこと

あまりにも荷物が多い時には、声をかけたり、「必要か必要でないか」を一緒に考えたりしてもらえると嬉しいです。

⑭ 周りの音に敏感



なぜ？

聴覚過敏で、周囲にいる他人の会話が気になり、物事に集中できなくなってしまうため、イヤーマフをつけています。

手助けしてもらいたいこと

どうしても気になるときには、静かな環境に移動したりや耳をふさいだりすることで対応しています。



特性を強みに

特性（過集中、多動、衝動的、空気を読むなど）は日常生活ではもちろん、学業や就業の場で大きな強みとなることもあります。

特性	強み
時間を忘れるほど過剰に集中してしまう	興味のあることは、とことん集中できる

自分が好きなことには抜群の集中力を発揮するので、専門性のある知識や技術を身に付けることができます。また、集中することで、作業効率や生産性が上がります。

気になることに反応せずにはられない	決断力があり、スピーディーに物事を判断できる
-------------------	------------------------

「行動力」や「決断力」があると言えます。いつまでも迷い続けることが少ないので、判断を保留せず素早く結論を出します。決断力だけではなく、すぐ行動に移すことができるので成果を上げるのも早いです。

空気を読むことが苦手	周りを気にせず前に進んでいける
------------	-----------------

人前で話すことに抵抗がない人が多く、リーダーやムードメーカー的な存在として信頼を得ます。

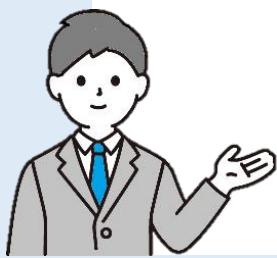
文字を読んだり書いたりすることが苦手	物事の全体像をつかむのが得意
--------------------	----------------

物事の全体像をつかんだり、頭の中で図形やイメージを表示して、シンプルな形で伝えたりすることが得意です。発想力が豊かでクリエイティブな人が多いと言われています。

活躍の場面は、様々な所にあります。

大事なことは、その人が何が得意で、何が苦手なのか、どんな魅力があるのかといった「その人」に目を向けることです。

そして、特性の見方を変えること、特性を活かせる環境を知ることによって特性はその人の「強み」となります。



発達障害のあるお子さんの 家族を支援します

練馬区では、発達障害のあるお子さんの家族を支援する以下の取組を実施しています！

発達障害児者家族支援事業

発達障害のあるお子さんを育てた経験のある方に、悩みや不安を相談してみませんか。未就学のお子さんから成人期の方の相談を受け付けています。

こんな悩みや不安を抱えていませんか？

子どもへの正しい接し方が分からない

気軽に相談ができる場所が欲しい

今後の進路に不安がある



相談窓口

NPO法人I am OKの会

☎5903-8381（毎金曜午前10時～午後3時）

メール：mentor@oknokai.net

区ホームページ



ペアレント・プログラム ペアレント・トレーニング

発達に課題を抱える子どもの保護者が、子育てに関する心理的ストレスの軽減を図るとともに、子どもとのよりよい関わり方に関する知識や方法を身に付けることを目的とした子育て講座を実施しています。

本講座では、子どもへの肯定的な働きかけや子育てのポイント、環境調整などについて学びます。

講座の具体的な内容や参加者募集については、区報および区ホームページにてお知らせいたします。

（注釈）ペアレント・プログラム（保護者の考え方の改善を目的としたもの）とペアレント・トレーニング（子どもの行動の改善を目的としたもの）は、別々の講座として実施します。

区ホームページ→



発達障害に関する相談窓口

練馬区

【こども発達支援センター】

発達に心配のある18歳までのお子さんを対象に、発達相談や医療相談を行っています。

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/hokenfukushi/shogai/shisetsu/kodomohattatu/kodomohattatu.html>



【障害者地域生活支援センター】

障害のある方とその家族を対象に、相談支援等を行っています。

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/shisetsu/shogaishashisetsu/chiikiseikatu/index.html>



【発達障害児者家族支援事業】

発達障害のお子さんを育てた経験のある家族が、お話を聞いたり、子育て経験をお伝えしたりすることで、発達障害児者の家族に寄り添います。

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/hokenfukushi/shogai/sodan/hattatusyougakazoku.html>



東京都

【東京都発達障害者支援センター】

都内にお住まいの方、ご家族からの相談や関係機関への支援を行っています。

●こどもTOSCA（18歳未満の方・そのご家族）

<http://www.tosca-net.com/>



●おとなTOSCA（18歳以上の方・そのご家族）

<https://otona-tosca.org/>



発達障害の情報サイト

【発達障害ナビポータル】

国が提供する発達障害に特化したポータルサイトです。発達障害に関する信頼のおける情報を総合的に提供しています。

<https://hattatsu.go.jp/>



【発達障害情報・支援センター】

発達障害のご本人、ご家族の方、発達障害を知りたい方、発達障害の支援者に向けて、発達障害に関する信頼のおける情報を分かりやすく提供しています。

<http://www.rehab.go.jp/ddis/>



【発達障害教育推進センター】

発達障害のある子どもの教育の推進・充実に向けて、教員や保護者をはじめとする関係者への支援を図り、さらに広く国民の理解を得るために、Webサイト等による情報提供や理解啓発、調査研究活動を行っています。

<http://cpedd.nise.go.jp/>

