

精神障がい当事者と家族、医療従事者、一般市民みんなで学び合うプログラム

第19回パネルの会のご報告

平成30年8月19日（日）福島市 コラッセ福島4階 多目的ホール



《テーマ》 成人の発達障害の理解と支援



—わかってもらえない生きづらさを抱えた人たち—

司会・座長 パネルの会会長 丹羽真一

福島県立医科大学会津医療センター精神医学講座特任教授・福島県保健医療推進監

最近よく耳にする発達障害、中でも成人の発達障害について皆さんと学び合う2回シリーズの今年第1回目でした。当日は、約150名の方々の参加があり、当事者・精神科医師・臨床心理士のお話熱心に耳を傾け、パネルディスカッションでも60もの質問が出され活発な質疑応答がなされました。

プログラム

●精神科医から

福島県立医科大学神経精神医学講座・清水病院精神科

長岡敦子医師

●当事者の声

～発達障害と私～ こあさん

●臨床心理士から

福島県立医科大学会津医療センター臨床心理士

加藤善和先生

●パネルディスカッション

福島県立医科大学会津医療センター精神医学講座特任教授・福島県保健医療推進監

丹羽真一



パネリストの発表

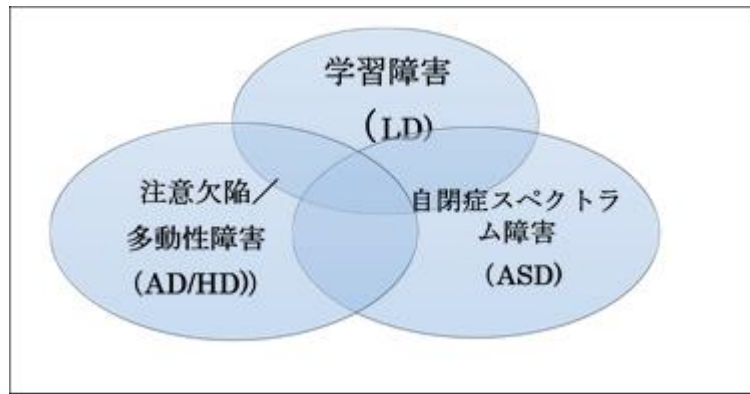
●精神科医から 福島県立医科大学神経精神医学講座・清水病院精神科 長岡敦子医師

「大人の発達障害について」

発達障害が多くメディアで取り上げられるようになったことで情報過多のために混乱を招いている。溢れた情報を選別し、有用なものに整理していきましょう。

(1) 大人の発達障害とは？

発達障害の原因⇒脳の機能の偏りや神経伝達物質などが関係しており、脳に原因があることが分かってきた。(親の育て方、家庭環境、本人の性格の問題などは誤解)



発達障害の診断が子供のうちにつく (声かけに反応しない・視線が合わない・集団指示に従えない・座ってられない)



早い段階で療育システムにつながる



発達障害の特徴が弱く、診断まで時間がかかると気づかれない



社会に出て初めて発達障害に気づく 「大人の発達障害」

「大人の発達障害」の代表は

ADHD 不注意・多動性・衝動性

ASD 社会的コミュニケーションや対人関係の問題・こだわりの問題

(2) 社会生活への影響

周囲の理解・協力がないと**生きづらさ**を抱えるケースがふえる

⇒精神的負担が大きい (疎外感・劣等感・自己評価の低下・孤立)

(3) 診断の意義

①自分の特性を知る

自分自身の「取扱説明書」特徴がわかると対応も考えられる

②対症療法

生活指導、心理教育、心理療法、環境調整、薬物療法

③支援

自助グループへの参加、自立支援医療制度、精神障がい者福祉手帳の取得や障害年金人はみんな発達特性を持っている。その強弱がある。

発達特性を変えることは難しいが、自分の特性を理解し、社会生活を円満に過ごすための対処法を身に着けることで「生活の障害」を小さくしていくことはできる

●臨床心理士から 福島県立医科大学会津医療センター臨床心理士 加藤善和先生

「大人の発達障害の理解と支援」(心理士の立場から)

(1) 大人の発達障害の3つ組の障害

①社会性の障害

・人と関わるのが苦手



- ・急な変更に対応できない

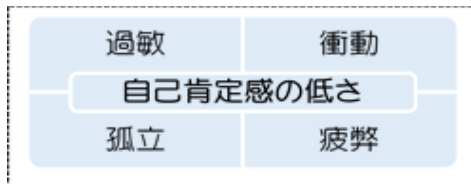
②コミュニケーションの障害

- ・言語的コミュニケーション
- ・非言語的コミュニケーション

③想像力の障害

- ・ここはどんな場所かを理解できない
- ・相手はどう感じているかが理解できない

(2) 大人の発達障害における課題



過敏⇒ちょっとした相手の反応が気になる

衝動⇒自分に対して意識的・無意識的にキレてしまう

孤立⇒相談相手、仲間の不足

疲弊⇒生きることへの苦痛

(3) なぜ、大人になって問題が生じるのか？

- ・比喩や皮肉などの間接的な表現を読み取る力が弱い
- ・高校、大学、社会人と進むにつれて子ども時代を知らない人との出会いが増える

比喩テスト (例)

・妹は友人とけんかをして家に帰ってきました。父は妹を見て笑いながら、「湯気が立っているよ」と言いました。 父は・・・

- ① 妹は風呂から帰ってきたのだと思いました。
- ② 外が暑いのだと思いました。
- ③ 妹が怒っているのだと思いました。
- ④ 熱いお茶が入っていることを妹に伝えようと思いました。
- ⑤ わかりません。

(4) 大人の発達障害への理解と支援

- ・<特性を生かした支援> 1対1のカウンセリング
- ・<動機に基づく支援> SST、交流会

(5) まとめ

- ・医学治療モデルに基づき疾患 (disease) として診断・治療するだけでなく、社会参加の困難 (Difficulty) とみて、機能障害に則した心理支援や環境提供をする必要がある。
- ・環境の調整を図ることで、社会生活上の困難さを軽減することが出来る。
- ・自尊心の低下により、様々な心理的变化を呈しやすい。
- ・自尊心の回復には、人間関係改善の支援が必要。

●当事者の声

こあさん

「発達障害と私」

私は今、関東で派遣社員をしながら一人暮らしをしています。私は発達障害である前に、育つ家庭がいわゆる「機能不全家庭」でした。父が酔って暴力を振るったり、母は勉強のできる良い子でないと認めてくれない、という家でした。また兄弟が多い、転校が多い、などの要素



も合わさって、小さいころから障害は見過ごされてきました。

初めて診断を受けたときは、35歳になっていました。それまで、発達障害という言葉自体を知らずでしたし、自分がまさかそうだとは思っていませんでした。でも、今思い出すと小さいころから、発達障害の（注意欠陥多動性障害、スペクトラム障害、両方を持っているのですが）、典型的な出来事をやってきたなと思うのです。

そのエピソードをまとめてみました。でも、これ全部、診断される前の出来事だったので、ただただ、自分は人間関係がうまくいかない、仕事も続かない、何やってもダメ、とっていました。そして一番辛かったのは、「なんでこうなるのか、自分で理由が分からない」ということでした。理由が分からないけど、なんとなく周囲から浮いている、疎外感が常にありました。

<診断されて感じたこと>

35歳で発達障害と診断されたことは、驚きでもありましたが、「理由が分かった」という気持ちが大きく、「ホッ」としている自分がいたのです。具体的には、これまで感じていた理由の分からない苦しさが、「生きづらさ」なんだ、と分かったことと、それが障害による部分もあると分かったことです。さらに、この障害は「生まれつき」の脳の機能障害で、自分の性格や能力のせいではないと知れたこと、薬でその偏りを穏やかにできるということも、ずいぶん気持ちを明るく、楽にしてくれました。「自分はダメなんだ」という気持ちが、「自分は悪くない」という気持ちに変わり、これまで無意識に自分を責め続けてきた苦しみが、救われた気がしました。

ただ一方で、やはり戸惑いがありました。家族や職場の人にどの程度打ち明けられるものなのか。これは、今でも悩むことなのですが、発達障害は世間でだいぶメジャーになってきたと思いますが、やっぱりまだまだ知られていなかったり、誤解もあるな、と感じます。実際、診断されたときは仕事を休んでいたのですが、復職にあたって上司に打ち明けたときも、「本当なの?」「セカンドオピニオンという手もあるよ」と、すぐに飲み込んでもらえませんでした。

特に今も難しいと感じるのは、家族の理解です。これは、私がもう大人になってしまっていることもネックになっていると思います。「学校の勉強はできたじゃない」「自分の欠点を都合よく障害のせいにしていないか」なんて未だに言われます。身内だからこそ、認めたくない、という気持ちがあるぶん、他人より厄介かも知れません。周囲に理解してもらいながら、仕事や家庭生活を送ることは、どんな障害を持つ人にとっても永遠のテーマだと思っています。

<私の生きづらさ①>

まず最初に覚えていることは、集団生活が苦手だということです。幼稚園の頃から苦手だと自覚していました。とくに小学校は転校が多くて、すごく苦痛でした。高校までは何とか卒業し、大学も2つ通ったのですが、これらの生きづらさを常に抱えながらの日々だったので、自分にとっては「学生時代は暗黒時代」という気持ちが今もあります。



<私の生きづらさ②>

この「生きづらさ」は、学生時代にも感じていましたが、仕事をするようになってからのほうがとくに顕著になりました。私の場合、仕事を選んだときは診断を受ける前だったので、自分が苦手なことを理解していませんでした。なので、苦手なことが求められる仕事についてしまい、失敗がつづき、上司やお客さんに強く注意されることが多くありました。それが原因でうつ状態になり、休職することがたびたびありました。

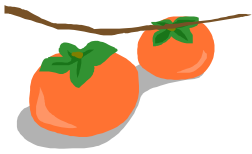
<診断されてやってみたこと①>

それが、診断を受けたときに、これらの「生きづらさ」の原因がそれだったんだと分かり、思い当たるどころがたくさんあることに気づきました。そして、せつかく診断されたのだから、障害と自分の特性に

ついて、考えたり工夫したりするようになりました。

まず、やってみたのは、「得意なこと」探しです。私はこれまで、障害があることを知らなかったので、自分のダメな部分は、自分の性格や努力不足のせいだと考え、無意識に自分を責め続けていました。けれど、障害について知ること、それは自分のせいばかりじゃなかったということ、また、障害があるけれども、そのおかげで得意としてきたこともあったことに、気づいたのです。ここにあることは、私の得意とすることです。これを把握できたことで、仕事を選ぶときに、苦手なことはなるべく少なく、得意なことを生かせる仕事を選ぶように心がけるようになりました。安定しているから、これまでやってきたから、という理由ではなく、例えば未経験な仕事でも、自分の特性を生かせそうな仕事を選ぼうと思うようになりました。

<診断されてやってみたこと②>



そして、先生の所に通ってお話したり、自分で障害について調べたりしていくうちに、だんだん自分が漫画のキャラクターみたいだな、と客観的に思えるようになってきました。そう思うと、ふっきれるというか、気持ちが楽になってきました。極端かも知れないですけど、自分のことを「外国人」とか「異星人」って思ってしまうと、日常のな

かでうまくいかな

いことがあっても、「自分は自分なりに頑張ってる」って思えるんです。それから、よくある会話や、「こういう場面ではこうしておく」という、型を身に着けるのも、やってみて良かったことです。例えば、日常会話とか社交辞令のなかで、「今度、ごはんでも行きましょう」とか、「機会があったら、よろしくお願いします」とか言われることってありますよね。これって、私にとってはすごく悩む表現なんです。ぐるぐる考えてしまって、パッと返事ができなくなってしまいます。

でも、この言葉ってそんなに意味はなくて、ほんの「挨拶」の場合がほとんどなんですよね。だから「そうですね、機会があればぜひ」ってだけ答えておけばいい。その日を待たなくても、食事しなきゃと思わなくていい。こういうのを、意味を考えないでとにかく「定型文」とか「型」として答えちゃえばいい、と思うだけで、だいぶラクになることに経験から気づきました。今は、こういう「型」をどんどんストックして、日常生活をストレスなく生きていくことが楽しかったりします。

<診断されてやってみたこと③>

最後は、「仲間づくり」です。これは、別に、友達を作ろうとか、そういうことじゃないんです。発達障害について、いろいろ本やネットで調べてみると、いろんな人物が、発達障害だということ分かったんです。あくまで噂もあるんですが、有名人でいうと、黒柳徹子さんです。大ベストセラーの、「窓際のトットちゃん」という本が私は大好きなんですが、これを読むと、彼女の小さいころのエピソードが、自分と重なったりして、芸能界であんなに成功して、みんなに愛されている人がと、勝手に頭の中で「仲間だ」と、思えるんです。また、自分の障害をオープンに、漫画に描いていらっしゃる方もいます。(沖田×華さん) この人の漫画は、障害ゆえのエピソードを笑い飛ばすというか、自分や周囲を含めて笑いに変えているのです。これってすごいことだと思います。それから、これは私個人の経験なのですが、障害について知るほどに、自分の周りにも、「もしかして、この人も発達障害なんじゃないか・・・」と思いがたることがあったりするのです。もちろん、私は専門家ではないので、本人に話すことはしないのですが、そんな風に思えることで、この障害がそんなに特別なことじゃなく、身近なところにあるものなんだ、と思えて、孤独な気持ちが和らいだことも事実です。

<同じ悩みを持つ方へ>

このように、いろいろ試行錯誤している毎日なのですが、やっぱりちょっとした時に、障害を持っているゆえの生きづらさにぶち当たって、くじけることが、ときどきあります。そんな悩みを持つ、私と同じ

ような人たちへ、メッセージです。

まずいちばんに私が言いたいのは、「あなたのせいじゃないよ」ということです。小さいころに障害に気づいてもらえず自尊心が低いまま大人になってしまったり、気づいてもらったとしても、いじめられたり、いまだにつらい思いをしている方が今もたくさんいると思います。けれども、それは、あなたのせいじゃなくて、誰のせい、でもなくて、あえて言わせてもらおうと、その原因は社会にあるのかも知れないと思います。集団生活でうまくやるのが苦手だと、社会はその人を「変わり者」として扱いがちです。でも、本当にそうでしょうか。もっとこの障害についての理解が進めば、社会も多様が変わって、発達障害がある人も、ない人も、一緒に生きやすい世の中になるのに、と私は思います。当事者の皆さんには、まず、これまで生きてきた自分を、思いっきり褒めて欲しいと思っています。発達障害を持っているのに、社会生活を送っているということだけで、障害が無い方と比べると、いくつもハードルを越えたり、周りに合わせたりしなくてはならなかったと思います。自分では一生懸命やっているつ

もりだし悪気なんてこれっぽっちもないのに、なぜか周囲から怒られたり、避けられたり、という経験が、たくさんあったと思います。見た目で分かりにくい障害だし、うまく自分を表現することを苦手とする方が多いため、理解されづらいし、誤解もあったと思います。それでも、今日までこうして生きているということは、それだけで私はすごいことだと思っています。



また、自分が生かせる場所は絶対にあるので、今いる場所で例え上手くいかなくても、自分に合っていないだけということもありますから、あんまり自分を責めないで、ゆっくり考えて、自分に合う場所を探して欲しいです。また、周囲の方、特にご家族の方々をお願いしたいのですが、本人の一番の味方であり続けて欲しいということです。私自身、小さいころには障害に気づいてもらえず、気づいてからも、なかなか事実を受け入れてもらえませんでした。これはすごく傷つきましたし、今も正直に言うと、両親との溝は埋まっていません。この会場にいらしている、ご家族の方々は、まず、本人の障害に気づき、戸惑いもあることと思いますが、受け入れよう、理解しようと、している方々だと思います。それは本人にとって、すごく心強いことなんです。うらやましいです。もし、本人が言葉でうまく表現できなかつたりして、感謝の気持ちを今は表せないとしても、根気強く、傍で味方でい続けて欲しいと思います。そして、自分だけで悩んだり抱えたりしないで、こういう会にどんどん出たり、同じ境遇の皆さんでつながりあって欲しいと思います。専門機関や、信頼できる先生がきついていると思うので、そういった支援も、どんどん利用してほしいと思います。

<今後の夢、目標>

最後に、これからの夢、目標についてお話します。と言っても、私自身の夢や目標は、特にないんです。しいて言えば、本来の自分で生きられるようになることです。これまで自分も周囲も私の障害に気づかず、生きていても、目をつぶったまま暗いトンネルを、障害物にぶつかりながら歩いてるような感覚でした。でも、35歳で自身の障害と向き合えたことで、光り輝くとまではいかなくても、ずいぶん周りが見やすくなったし、気を付ける術を得たし、助けてくれるひととも出会えて、少しずつですが歩きやすくなりました。なので、これからも、ゆっくりでも、周囲の助けを借りて、自分らしく生きていきたいです。

それから、これは社会全体に対しての夢というか、お願いなのですが、発達障害について、もっと認知度が上がるといいなと思っています。今は世間の理解もだいぶ進み、小学校など小さいうちに診断がされるようになってきていると聞いています。この仕組みがもっと広がるといいなと思っています。歯科検診、健康診断のような、当たり前の感覚で、病院や学校で診断されるイメージです。そして、学校生活や仕事をするなかで、私のような障害がある人たちも、障害がない人たちも、一緒に生活しやすい仕組みが広がるといいなと思っています。



● パネルディスカッション

Q：特性を逸している方の法的支援はあるか？

A（國分さん※PSWの立場から）：法的支援はある。

- ① 福祉的支援として、作業所等がある。（障害者就労支援法）
- ② 障害者の企業への就労については、ハローワークで相談できる。精神保健福祉手帳を持っている人は一般企業に障害者枠で就労することが可能。PSWや障害福祉課、医療機関でもチームを組んで支援している。

Q：早期発見の具体的治療は？

A（長岡先生）：ADHDについては、対処療法的にコンサータの服薬等の治療がある。
環境を整える等の対策が大切。

Q：仕事選びについて。

A（こあさん）：自主的に動くことが難しいので、やることははっきり分かり、終りが分かる仕事を選ぶ。
現在は工場派遣の仕事をしている。日払い制で工場を選べる。
ラインで動くのでわかりやすい。何時に何をやるのかわかるので、続けられる。



Q：生活に支障がなければ障害者とは言えないのか？（発表の内容から）

A（加藤先生）：社会に適応している人に対してASDという目で見なくても良いのでは、という意味だった。「良くなったから障害でない。」ということではない。環境や人間関係によって、特性が強くなったり弱くなったりする。

Q：職場の中でどの様に対応してあげたらよい？

A（丹羽先生）：同時並行的な仕事は適当にできないのでうまくいかない。診断の有無ではなく、どういう特性があるのか、先ず理解することが大切。叱咤激励で強く言うのではなく、雇用者がやり方を変えたり指導の仕方を工夫したりすることが大切。こうでなければならぬという考えではなく、うまくいかなければ治療をしたり、仕事を変えたり、柔軟に選択できるようなゆとりが大切。根底には社会全体にゆとりを持つこと。

Q：二次障害を防ぐ方法は？

A（長岡先生）：周囲の理解が大切。苦手環境に長くいると周囲からの攻めにより自己肯定感が低下する。
辛いところを理解し支援者となる。状況が分からない時には翻訳者になる。環境調整が重要である。
二次障害になれば治療を行う。

Q：大学を辞めてまた入ったのはなぜ？

A（こあさん）：自己肯定感が低かった。学校生活がうまくいかないのに働けるのかと考えた。働くのも怖かった。

Q：なぜ診断を受けた？

A（こあさん）：27歳の時、気づいたら精神科の扉の前において、吸い寄せられるように入った。自己肯定

感が低かったので、やるしかないという考えだった。

Q：アミティエ教室とは？

A（加藤先生）：会津医療センターで行っている。18歳（高卒する年齢）から参加可能。自分の弱音を話す場所。他者と交流しながら自分をさらけだせる場。「自分はできない」をみんなが理解してくれ、みんなで解決策を話し合う。深い人間関係を作りたい、自分をさらけ出してもみんなが理解してくれ、素の自分を出していける等の経験により、自信を回復し自己肯定感を高める。仲間作り。

～丹羽先生より～

Q：自分の不安を解消していける自助組織はある？

A（こあさん）：引きこもり経験者の女性だけの集まりがある。『引きこもり会議』代表ハヤシキョウコさん。



～会場より自助組織の紹介～

- ①あさかのファミリーグループ（郡山市）7周年
オープンスピーカーズミーティング
10月13日(土) 13:30～16:30 中央公民館
- ②NPO スローエクスプレス（福島市）10周年
アスペルガー会員→当事者 30人、親 70人

Q：自分は困っていないが周囲の人が困り感を感じている。

A（長岡先生）：親や上司が困っているが本人が自覚していないと、周囲の人に病院に連れてこられることもある。本人が傷ついてしまうこともあるので、パネルの会のようなものに参加してもらったり、スクリーニングテスト（チェックシート）をしたりして客観的に考えてもらい本人が医療機関に向かう動機づけをする。

Q：具体的診断後の支援について。

A（こあさん）：精神障害手帳3級取得。年金をもらっている。自立支援制度により薬が1割負担となっている。仕事が続きにくく収入の不安定さがあるので、年金等の支援があると生活を立て直しやすい。

Q：周囲の適切な支援とは？

A（加藤先生）：マニュアルはない。一人一人個人ごとにそれぞれ得意不得意があり、生きにくさがある。抽象的ではなく具体的に伝える。（〇分焼いてね、等）

心理士としては、アセスメントすることにより（得意な事を生かせるような）提案ができる。

Q：就活において、発達障害をオープンにする？

A（國分さん）：伝えたほうが良い。就職先も反応がわかっていた方が良いので、長く続けられる意味で得意不得意を分かってもらおう。精神保健福祉手帳は1級から3級まであり、障害者雇用の対象となる。

Q：当事者がイライラして暴れる。世間が悪いといって何もしない。どう付き合う？

A：いろいろな行動パターンがある。発達障害に限らない。問題をどうとらえるか。

当事者研究会⇒仲間同士で苦勞をどう解決したらよいか、その人なりの問題の対処の仕方を考える。

妄想も自分の対処の仕方。何をやってもうまくいかないから大作家だという。当事者の抱えている対処の仕方の一つ。当事者は、「だめだよ。」は受け入れられない。基本的に当事者の視点を受け入れる。当事者に周りの常識や規定を押し付けてはだめ。当事者の苦勞をさらけ出せる場であり、なぜやるの

かを理解する。

Q：発達障害の診断を受けるにはどこに行く？

A（長岡先生）：全ての病院は無理。新患の予約の際、検査できるか相談する。保健所に自分の症状を相談できる場所を相談することも可能。受診できれば検査を受けたいと伝え、主治医に相談する。

Q：周囲の人に発達障害を理解してもらうには？

A（こあさん）：自分が苦しいと思うことを、身近な人で理解してくれそうな人を探して話した。うまく話ができなかったのが、読んだ本の言葉をかりた。自分でも本や漫画、テレビから理解を深めようとした。気持ちが楽になった。全員に理解してもらうのは無理。わかってももらえない人がいても仕方ない。誰か一人でもわかってくれる人がいれば良いと自分で思うようにすると楽になる。

Q：一対一のカウンセリングは有料のため受けられない。

（保険適用外。）

A（加藤先生）：医療機関によって対応が変わってくる。検査と共に行う、医師の診療の中で…、等。

Q：ASD、ADHD といってもらえれば。

A：人の言葉は、信頼関係ができていて、できていないでも違う。相手に伝えるときの言葉はプラスにもとられるしマイナスにもとられる。一人でも理解を…。

～丹羽先生より～

心理士は国家資格の制度がなかったので、これまで医療保険の枠組みで扱えなかった。今後、制度が変わり国家試験を行い公認心理士となる。

少し前までは精神障害者は法定雇用率のカウント対象ではなかった。今は手帳を持っているとカウントされる。障害者枠で雇用されることも一つの道。

Q：発達障害と病気はどう区別？

A（長岡先生）：発達障害は生まれながらのもの。病気はこれまでは問題なかったが出るもの。

～丹羽先生より～

同じ人の中に障害と病気と両方ある方もいる。何が現実で何が現実でないか。発達障害の方が精神病になる場合もある。

Q：家族がうまくいかない。

A（こあさん）：苦しんでいた時、「そこは合わないんじゃない？」ということばがうれしかった。自分を責めない。「休んだら？」、「あなたの得意と違うんじゃない？」等と言ってあげる。聞いてあげるのも良い。本人は気づかず周りが困った時には、「こうしてくれると思っていただけ伝わらなかったかな？」や仕事のお願いの仕方を変えてみる。「明日の〇時までこんな状態で持ってきてくれる？」等提示の仕方を変える。できるように提示する。

～丹羽先生～

具体的に断定的に迷わせないことが大事。

Q：SSTとは？

A（加藤先生）：上司は気難しい顔をしている。私を〇〇と思っているから？⇒「もともと気難しい人」一対一が合っている。

～丹羽先生～

治療について…

・薬により注意力を高めることができる。子どものADHDは3種類。



- ・オキシトシンという愛情ホルモンを鼻から噴射する研究が進められている。
- ・脳の刺激には磁気刺激療法があり、外側から頭に向かって磁力を当て脳に電気を発生させ刺激を受けさせる。発達障害に良いという報告はない。
発達障害がどういうものか。当事者がどう感じどんな苦労があるのか。どう支援し、どう就労に繋げていけば良いのか。来年も同じテーマを深めたい。

ご来場いただいた皆様に心より感謝申し上げます。

なお第19回パネルの会は、「一般財団法人ふくしま未来研究会様」から助成を受け開催することができましたことをご報告いたします。誠にありがとうございました。
来年度のテーマも、成人の発達障害について取り上げる予定です。皆様方のご参加をお待ちしております。

パネルの会事務局

