

【後編】発達特性・発達障害への対応

総合診療科・心療内科 毛利由佳

先月号で発達特性・発達障害について掲載させていただきました。今回は発達特性・発達障害のある人にどうしたらいいのかについてです。

うちの子、発達特性ありそうだけど…

どうしたら、いいの??

これら発達特性、発達障害は適切な対応をすることで、心身の健やかな成長、良好な親子関係や人間関係の構築、自己肯定感の向上、症状の軽減等が可能です。それぞれがもつ強みを伸ばすことにもつながります。逆に、不適切な対応をすると、二次障害による精神的不調や周囲とのトラブル等のリスクが高まります。

自分でできる工夫

発達障害や発達特性があると、苦手なことや困りごとが出やすい場合があります。そのため、周囲に合理的配慮を求めたり、周りの人に理解してもらったりすることは大切です。しかし、同時に自分の特性を知り、生活しやすくするための工夫を身につけていくことも大切です。その人に合った支援を受けながら、少しずつ自分で対処する力を育てていくことが、社会の中で生活していくうえで重要だと考えられます。

自分でできる工夫として、以下のようなものが挙げられます。

①規則正しい生活習慣と睡眠習慣を維持する

規則正しい生活習慣と睡眠習慣は、健康に生きていくうえでとても大切なことです。楽しいことややりたいことがあったとしても、規則正しく食事と睡眠はとるように意識しましょう。

②定期的な運動と健康的な食事をこころがける

急激な血糖値の乱高下は情緒不安定の要因となることがあります。GI値^{*}に気をつけた食事を意識することも推奨されます。お菓子や清涼飲料水など血糖値が急激に上がりやすい飲食物の摂取を控えましょう。

※GI値(グリセミック・インデックス):食後の血糖値がどれくらい上がりやすいかを示す指標

③自分の強みを生かす機会を見つける

自分の得意が生かせたり評価されたりすることで自己肯定感が育まれます。また、社会参画に繋がることもあります。

④苦手なことを知って対応策を知る

時間管理、タスク管理、整理整頓が苦手なことがあります。苦手なことを自覚し、対応策を知りましょう。例えば、アプリを使用して時間やタスク管理をするのもよいでしょう。片づけるときは可視化を意識して、どこに置いているかをわかりやすくするとよいでしょう。また、使った後は定位置に戻す習慣をつけるとよいでしょう。

⑤コミュニケーションの工夫

口頭での会話ではうまく伝えられずに勘違いをされることがあります。メールやチャットを利用するのもよいでしょう。

また、口頭での会話の前にメモを用意するなどの工夫も効果的です。

⑥趣味の活動や楽しみの時間を作る

ストレスマネジメントをできるように、自分が楽しめる時間も大切にしましょう。

⑦疲れすぎる前に休息をとる

夢中(過集中)になると時間を忘れてしまいがちです。疲れすぎると心身の健康状態に悪影響を及ぼしかねません。疲れすぎる前に休息を定期的に入れることも大切です。

⑧自分を大事にしてくれる人と付き合う

周囲の人からの影響を受けやすい傾向にあります。自分を大事にしてくれる人とは、自分の人権を尊重してくれる人です。分かりやすく言うと、人格を否定しない、対等に見てくれる、良いところも悪いところも受け入れてくれる、利用しようとしない、困っているときに見捨てない、悪事に引きずり込まないような人です。刺激的で楽しそうだけどやってはいけないことに誘う人や甘い言葉で自分を利用しようとする人とは距離をとるように意識しましょう。本当に自分を大切にしてくれる人はそういうことは絶対にしません。“刺激”や“楽しい”、“甘い言葉”などに引きずられやすいことを意識して、本当に正しい選択なのかを考える習慣をつけましょう。

⑨信用して相談できる人を見つける

周囲の力を借りる力もとても大切です。本当に信用できる人を見つけましょう。自分の判断に自信がないとき、困った事態が起きてしまったときなど、必要な時に相談できる人を見つけましょう。両親や身近な人に頼りづらければ、専門家も適切な相談に乗ってくれます。支援センターやクリニックなど相談できる機関も知っておきましょう。

家族や周囲の支援

自分で工夫することも大切ですが、それだけでは限界があります。発達特性があると、得意なことと苦手なことに大きな差異があることが多いです。得意なことはどんどん伸ばして生かしていく一方で、苦手なことは周囲の力を借りる力をつけていきましょう。

周囲の人ができる支援の原則(SPELL):イギリス自閉症協会が掲げる支援の原則

Structure [構造]
Positive Approach [肯定的]
Empathy [共感]
Low Arousal [穏やか]
Links [つながり]



家族や周囲の人は、上記の原則を踏まえつつ、柔軟に対応していくとよいでしょう。また、寄り添う家族自身も自分の時間や心身の健康状態を大切にしていきましょう。そして、抱え込んで孤立しないように周囲に相談していくことも大切です。

家族のそのような姿を見せることが、発達特性のある方にとっての良い見本ともなります。

スモールステップによる支援

発達特性を抱える方にはスモールステップによる支援が有効です。ほんのちょっと頑張ればできることを目標にします。いきなり高い段差を上がるのは大変ですし、失敗を繰り返すとモチベーションの維持が難しくなります。代わりに、高い段差を細かく分けて、階段の一段一段は低くすると上りやすくなります。そして登れたことが成功体験となって、自信とモチベーションの維持に繋がります。このように、課題を小さく細かく分けて、一つずつクリアできるように手助けをします。



内服薬による症状緩和

環境を調整したり、自分でできる工夫を頑張ったり、周囲からの適切な支援を得られたりしていても、症状の緩和が難しいことがあります。そのような場合は、内服薬に頼ることも一つの選択肢になります。症状に応じて、適切な内服薬が何種類もあります。しんどい時は頑張らずに、我慢せず、内服薬の力を借りるのもよいでしょう。内服薬に関しては医師にご相談ください。日本人会クリニックでも内服薬の処方を行っています。

発達特性を持つ子どもの子育て

発達障害を持つお子さんの親は子育てにおいて困難や悩みを抱えてしまうことが多くみられます。特に、理解のない人からは苦手な面ばかりを責められ、親のしつけのせいだ等と言われ、精神的に追い込まれてしまうことも少なくありません。また、その結果、子どもにきつく当たってしまい、悪循環に陥ってしまうこともあります。

発達障害は、誰のせいでもありません。“生まれつきの脳の特性”です。

明らかな発達障害がなくても、人は十人十色！みんな違います。親子の個性が違うことで、子育てに難しさを感じることもあります。お子さんのために、ご両親自身のために、抱え込まずにご相談ください。

また、社会人になってから周りとうまくいかないことが生じたり、小さいころから困難感を自覚していたものの対策を取らずに大人になってしまったり、自分は周りと良い意味でも悪い意味でも違うなと感じていたりなどの方々も多くみられます。大人になってから自分の特性を知っても遅くはありません。

自身の特性を知ることで、より自分を生かしたり、困難感を克服したりできる可能性が高まりますよ。



日本人会クリニックでは、発達の相談や発達特性を持つ方のサポートを行っています。

◆発達すこやかチェック

日本人会クリニックでは、お子さんの発達特性等をチェックする発達すこやかチェックを実施しております。ぜひ、この機会にチェックしてみたいはいかがでしょうか。

◆大人の発達チェック

日本人会クリニックでは、大人の方向けにも発達特性などをチェックすることが可能です。各々の特性に合わせた対応法などのサポートも行っております。

◆ペアレント・トレーニング

日本人会クリニックでは、発達に特性を抱えたお子さんを持つご両親やより良い親子関係を構築したいと思うご両親へのお手伝いをさせていただいております。個別のカウンセリングのほか、ペアレント・トレーニングも行っております。

◆ソーシャルスキルトレーニング

日本人会クリニックでは、個別のソーシャルスキルトレーニングを実施しております。それぞれのお子さんに必要なスキルを強化するお手伝いをしております。

◆小集団療育

日本人会クリニックでは、小学生以上のお子様を対象に小集団(3人程度)の療育を行っており、集団のなかで必要となるソーシャルスキルを小集団での療育を通して学ぶお手伝いをしております。

◆内服薬処方

日本人会クリニックでは、発達特性の症状に応じて、必要な方には内服薬の処方を行っています。内服薬の治療に適応があるのかも含め、お困りのときは我慢せずにお気軽にご相談ください。

参考文献：いろんなかたちいろんなタイプ(岡山市発達障害支援センター)

文責・画像：毛利由佳

プロフィール：

毛利由佳(もうり ゆか)
担当診療科：総合診療科・
心療内科



日本医師会認定産業医、公認心理師、日本外科学会元専門医、日本産業衛生学会会員、日本プライマリケア連合学会会員、日本精神科学会会員、日本心療内科学会会員、日本ライフスタイル学会会員、Physiological First Aidファシリテーター、認知症キャラバンメイト、チャイルドコーチング、チャイルドカウンセラー、家族療法カウンセラー
2022年1月よりシンガポール日本人会クリニック医師として勤務