



SAITAMA 精神保健福祉だより



埼玉県立精神保健福祉センター <http://www.pref.saitama.lg.jp/soshiki/b0606/index.html>
埼玉県立精神医療センター <http://www.pref.saitama.lg.jp/seishin-c/>
〒362-0806 埼玉県北足立郡伊奈町小室818番地2 TEL 048-723-1111 (代表) FAX 048-723-1550

CONTENTS

- 1 自分らしく生きよう～大人の発達障害～ 1
獨協医科大学越谷病院 こころの診療科 臨床心理士 尾形広行
- 2 暮らしとこころの総合相談会～5年間を振り返って～ 6
夜明けの会 吉田豊樹
- 3 SAITAMA心の健康フェスティバルIN深谷報告 8
インフォメーション
企画広報担当

No.85
平成27年3月

※当たよりは、埼玉県立精神保健福祉センターのホームページから、全文ダウンロードできます。是非、ご利用ください。(http://www.pref.saitama.lg.jp/b0606/tayori/index.html)

1 自分らしく生きよう～大人の発達障害～

獨協医科大学越谷病院 こころの診療科 臨床心理士 尾形 広行

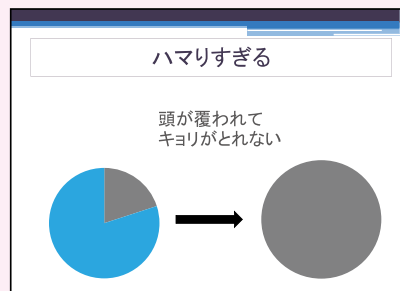
1 発達障害とは

誰にでも発達障害的な特徴はあります。しかし、発達に凸凹があって、得意不得意の差が大きく、適応上の問題があることが障害であると言えます。この得意不得意がどんなときに生じるかという点、「何か物事に取り組むとき」や「人と接するとき」に顕著になりやすいです。また、知的レベル（IQ）は正常範囲の方が多いです（自閉症の場合、知的レベルが低いことも多い）。つまり、通常クラスや会社や大学にそのような特性を持った方がいらっしゃると思います。そして、その特性のメリットやデメリットがあるため、それをどう生かしていくかが自分らしく生きていくためのポイントとなるわけです。

発達障害のメインは、『広汎性発達障害（PDD）』『注意欠如／多動性障害（ADHD）』『学習障害（LD）』と言えます。

広汎性発達障害は、Pervasive Developmental Disorderとなっているように、精神機能の広い領域にかかわる発達障害という意味です。つまり、様々な場面でその特徴が現れるという理解でよいと思います。これは大きく3つに分かれていて「対人関係」「コミュニケーション」「想

像力」において影響があります。「対人関係」の場面では、相手の気持ちや意図を理解するのが苦手とされています。相手の気持ちを想像想定するのが苦手で、そのために「コミュニケーション」において、「会話が成り立ちにくい」「一方的に自分の話をする」「あまりしゃべらない」といったこともあります。この元になっているのが、「想像力」ですが、想像することが苦手な方も多く、急な予定変更などでつまづくことになります。決まっていることなら次が想像できるのですが、そのとおりにいかないときに対応することが難しく、慣れるのに時間がかかるため新しいことも苦手な傾向があります。



もう少し詳しく説明すると、想像することが苦手ということは、図にあるように、あることにハマり過ぎて適度な距離が取れないことがあります。頭の中が1つの事でいっぱいになって

しまい、他の角度から見ることができなくなってしまう。そうすると、例えば、友達になりたいと思いつき過ぎて誤解されてしまうこともあります。また、予定変更が起きたときにそのことだけが頭に覆われてパニックになってしまうこともあります。

注意欠如／多動性障害（ADHD：Attention Deficit/Hyperactivity Disorder以下ADHD）について、注意欠如とは、集中力が持続せず、忘れっぽいことやミスが多くなることがあります。同時進行が苦手な方も多いです。例えば、電話を取りながら、メモを取るのが苦手なことがあります。電話で言われていることを頭に保持して、ペンで書くといったことを同時にしなくてはならないからです。しかし、これがあるからADHDというわけではありません。そういう方が多いということです。もうひとつの多動性については、じっとしてられず、思いつきの行動をする。よってスケジュール管理が苦手な場合が多いです。転職を繰り返す事例も多くあります。また、ADHDの場合、好き嫌いの差が非常に激しく、それによってスイッチのon/offが切り替わる。スイッチというのは、「やる気」ということで、好きなことになるとうとう本当にすごく集中します。しかし、そういうところがあるにも関わらず、嫌いなことや興味のないことになると、本当にやらない、いわゆるシャットダウンするという傾向があります。例えば、好きな教科の提出物はすぐに出すけれど、嫌いなものはやらない。教えている先生が好きだからやる、嫌いだからやらないといったこともあります。このon/offが非常に激しいです。また、オンになったときにもものすごいエネルギーを使うことで、その後ものすごく疲れてしまうといったことも起こります。

学習障害（Learning Disorder）については、聞くことだけ、話すことだけ、読むことだけ、計算だけができない、そういったある特定の能力だけがどうしても苦手ということです。実際には、広汎性発達障害やADHD的な要素がベースにあって、結果的に勉強面での学習の差が非常に出るという状況が多いように思います。

2 社会適応について

人は、ライフステージにおいてそれぞれの年代で属する環境から求められるものが違います（幼稚園から小学校、中学校、高校、大学や専門学校、社会人…）。その求められることに適応できるかがポイントになってきます。もともとの特性は誰しもあって、それと環境が組み合わさったときに問題が生じるか生じないかということが、生きづらさにつながってくるのです。例えば、学生ときは、勉強もできて、提出物も出し、与えられた課題ができていて、学校生活上特に問題がないけれど、社会人になったときに求められることが大きく変わり、マニュアルに書いてないことや与えられること以外のものを求められたときに支障が出たり、非常に生きづらくなるという具合です。

3 受診の理由

発達障害の方が受診されるきっかけとしては、「自分は発達障害じゃないか？」と思い、本やインターネットで調べてこられる方が多いです。周囲から発達障害じゃないか？と言われてくる方もいます。また、心身の不調で受診し、よく聞いてみると実は発達障害的な傾向があって、そのために周囲とうまくいかず、うつ症状などが見られるという方もいます。

受診時の困り事としては、仕事上のミスについてや、今の仕事が自分に合っていないのではないかといったものが多く、発達障害があるならどんな仕事が合っているのかという相談もあります。また、職場の人とのコミュニケーションがうまく取れない、そのためうまく仕事が進められないという困りごとがあります。発達障害の疑いで受診される方は増えています。

4 治療の進め方 （獨協医科大学越谷病院の場合）

治療は、主治医の診察と心理士の検査や面接の二本立てで進めていきます。主治医とは、生

活習慣の是正（例えば、睡眠リズムの改善など）を図り、心理士は、検査などをもとに今後どのようにしていくかを話し合います。方針としては、患者さんの特性を患者さんや家族と共有し、すり合わせを行い、今後生きやすくなるように作戦を立てていくのです。作戦を実践するのは、患者さん自身なので、できそうなものを立てて、次回外来までにやってもらい、振り返りをする。そしてまた作戦を立てて、実践するの繰り返しです。

治療としては、必要に応じて薬物療法も行いますが、薬物療法ありきではなく、作戦の中で薬が必要となれば、今の作戦として取り入れるというイメージです。

具体例として、事例を紹介します。

<事例>

Aさん。25歳男性。

自分には発達障害があるのではないか？今度どうしたらよいかアドバイスが欲しいと来院。

小学校のときから「理解力がない」と言われてきたが、自分なりになんとかやってきた。大学卒業後、就職したが、仕事でミスが多い。機械で物をつくる仕事であるが、同時に複数のことができない。一つのことに集中する作業はうまくできる。他のことに意識がいなくなる。上司から急に違う仕事を口頭で指示されて対応できない。何度も怒られているので、緊張し、ますますわからなくなる。視覚処理が得意。過集中してしまい、終わった後に急に疲れがくる。嫌だなと思うとその仕事になかなか取り組めない。避けてしまう。

経過と成育歴を聞き、何が困っているかを明確にし、WAIS-Ⅲを行った。それをもとに上記特性を本人と共有し、共に作戦を立てた。作戦の内容としては、上手くいくパターンについて、自分なりにマニュアルを作りながら取り組む。上手くいくパターンをいろいろな場面で活用できるようにする。視覚が得意なので、聴覚情報を視覚情報に変換してイメージしていく。苦手なことに馴染み感を作っていく、アウェイではなくホームにしていく。

支援者側はある程度のアドバイスはできます

が、Aさんにフィットするようなやり方を見つけていかななくてはならないので、作戦→実践→振り返りという作業を繰り返していきました。経過としては、少しずつではあるが、自分の特性をわかりはじめ、自分がどうやったらやりやすくなるか試行錯誤をはじめ、日々練習しています。現在は、職場は辞めて、自分の特性に合った仕事を探しているところです。

5 特性と本人の工夫／周囲の工夫

ここでは、発達障害的な特性と本人の工夫、周囲の工夫を考えていきます。

<発達障害的な特性>

- ①ハマりすぎる
- ②優先順位がつけられない
- ③指示が理解できない
- ④否定的／被害的に捉えてしまう
- ⑤予期しないことにパニックになってしまう
- ⑥衝動的に行動してしまう
- ⑦嫌なことを思い出してしまう

①ハマりすぎる

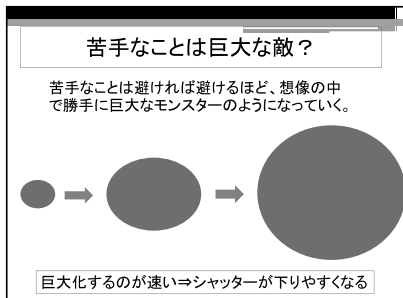
◆ ハマリすぎる
[具体例] <ul style="list-style-type: none"> ・ 仕事に没頭しすぎて、他のことが頭から飛んでしまう ・ 過集中になり、疲れてしまう(スイッチon/off)
[本人の工夫] <ul style="list-style-type: none"> ・ アラームなどで時間を設定し、無理やりやめる ・ 時間割をつくる
[周囲の工夫] <ul style="list-style-type: none"> ・ 時間割を共有し、本人が時間割通りにいいないときにどうするかを決めておく。

没頭しすぎてしまう場合、アラームなどで無理矢理やめるしかありません。本人だけではなかなか抜け出せないで周囲の協力も必要です。

②優先順位がつけられない

◆ 優先順位がつけられない
[具体例] <ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の興味が優先。 ・ 苦手なことを避ける。 ・ スケジュール管理が苦手。
[本人の工夫] <ul style="list-style-type: none"> ・ 自分で立てた計画を実践し、振り返る。 ・ 少しでも苦手なことに手を出す。馴染み感をつくる。
[周囲の工夫] <ul style="list-style-type: none"> ・ お願いするときには1つずつにする。 ・ 複数を同時にお願いしない

ハマりすぎて距離が取れなくなり、頭の中が一つのことに覆われてしまうため、覆われないように物事と距離を取るためにどうするかがポイントとなってきます。また、スイッチのon/offが激しいので、offになったとき、シャッターが勝手に降りて、避けてしまう。しかし、避ければ避けるほど、頭の中で巨大化していきます。そうすると追い込まれてしまいます。



いかに、図にある小さい丸のうち多少なりとも手を出すかが大事になり、少しでも目を通す、ページをめくるなどやっていくと巨大化するのが遅くなっていきます。

③指示が理解できない

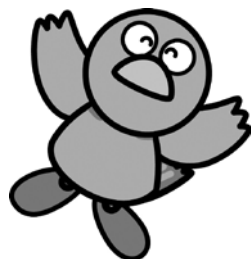
◆ 指示が理解できない

[具体例]
 ・ 口頭の指示は抜けてしまう。自分なりの解釈をする。
 ・ 周りの音が入ってきて、指示のみを聞き取れない。

[本人の工夫]
 ・ 音声メモ
 ・ 静かなところに移動して指示を聞く

[周囲の工夫]
 ・ 出来る限り、書面を使って説明する
 ・ 見本を見せる

周りがガヤガヤしているとその音も聞いてしまつて指示が入りにくいというときがあり、「お前聞いているのか」と言われてしまうことも。本人の工夫としては、後で聞けるように音声メモに残したり、静かなところに移動してもらつたことがあります。周囲の工夫としては、書面を使つたり、見本を見せたりします。



④否定的／被害的に捉えてしまう

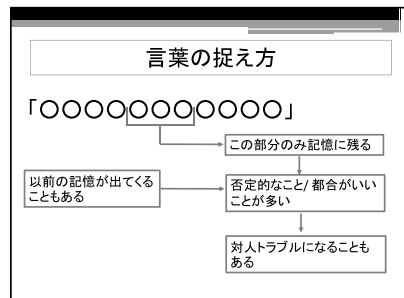
◆ 否定的／被害的に捉えてしまう

[具体例]
 ・ 何でも「私のせい」と考えて、勝手に落ち込んでいく
 ・ 「私だけ怒られる」、「周りは私の文句を言ってる」

[本人の工夫]
 ・ 否定的／被害的に捉えやすいことを自覚し、キョリをとる。

[周囲の工夫]
 ・ 本人が自覚している場合は、それを共有し指摘する。
 ・ 本人が自覚していない場合は、指摘しない。落ち着いているときに、自覚を促す。

これは、本人の工夫としては、否定的／被害的に捉えやすいことを自覚し、距離をとることですが、なかなか難しいです。



図のように相手の言葉全体の部分的なところだけが頭に残ってしまう。特に否定的な部分だけが残ることが多く、さらにいじめられた経験等から自分の悪口を言っていると思ってしまう。今話している人の言葉から、昔の人の言葉がフラッシュバックのように蘇る方もいます。

⑤予期しないことにパニックになってしまう

◆ 予期しないことに混乱する

[具体例]
 ・ 上司から急な仕事をたのまれる。
 ・ 新しいことや新しい場面が苦手である。

[本人の工夫]
 ・ 事前に急な仕事がかかるものだと思っておく。
 ・ 深呼吸をしたり、自分が落ち着くようなことをする。
 ・ たまに新しいことをやってみる。

[周囲の工夫]
 ・ ゆっくり落ち着いて具体的に説明する。

仕事などですと予期しないことが起きるのは仕方がないので、事前に急なことが起きると想定しておきます。また、パニックになるのも仕方がないこととして、落ち着き方を練習することです。周囲の工夫としては、本人が予期しないことを言わざるを得ないときは、ゆっくり落ち着いて具体的に、できれば書きながら説明してあげることです。

⑥衝動的に行動してしまう

◆衝動的に行動してしまう
[具体例] ・仕事を転々とする。 ・思いつきで話したり、行動する。
[本人の工夫] ・失敗を振り返り、衝動的になりやすい場面を自覚する。 ・前兆をつかむ。
[周囲の工夫] ・悪気があるわけではないことを理解する。 ・衝動的になりやすい場面やその前兆を共有する。

思いつきで行動すると失敗することがほとんどです。衝動的になりやすい場面を自覚し、前兆をつかむことが大事になってきます。周囲の工夫としては、本人が思いついた方に引っ張られるのは悪気があるわけではないという事を理解すること。また、衝動的になりやすい場面や前兆を共有することです。というのも衝動的ということは、ある事柄や観念にハマりすぎて距離が取れないために、追われて行動してしまうということなので、距離をとるためにも周囲の協力も必要となってきます。

⑦嫌なことを思い出してしまう

◆嫌なことを思い出してしまう
[具体例] ・急に台詞や映像で嫌なことを思い出してしまう ・パニックになる人もいる
[本人の工夫] ・好きな音楽を聴いたり、好きな映像をかぶせる ・全く違うことをする
[周囲の工夫] ・本人に起こっていることを理解し、本人の工夫ができるように促す

きっかけがある場合ない場合がありますが、急に思い出してしまうことが多く、それは映像であったりセリフであったりします。これを受け身的にそのままにすると頭の中がその嫌な思いに覆われてしまうので、積極的に違うことをすることが大事です。その状態になっているときは、周囲からみても明らかに様子が変わるので、その状態を理解し、本人の工夫を促すと良いです。嫌なことを思い出しているときは体が力が入り、呼吸も早くなります。抜け出すための工夫として、無理矢理にでも身体を動かしたり（走る、歩く、入浴するなど）、息を吐きながらストレッチをすることが有効です。また、好きな映像や音楽を実際に流したり、頭の中で流

すこともリラックス効果があるようです。

<工夫のまとめ>

苦手なことを得意にするのではなく、どうすればクリアできるのかを基準に考えましょう。今まで生きてきた中で、自分がうまくいったのはどんなパターン（やり方）だったのかを振り返って、そのパターンを見つけます。これは誰しも絶対に持っています。自分で見つけられない場合は、家族などに聞いてみることです。勉強や部活、趣味などをネタに見つけていって、それを苦手なことに活用できないか考えます。できそうなものがあったら実験し、修正していくことが大事となってくるわけです。そして、少しでも苦手なことをアウェイ感からホームにしていくということです。

周囲の関わり方としては、本人の態度がわざとやっているのかと思うこともありますが、得意と苦手な差が大きくて嫌々やっているように見えるのかもしれないということを理解しましょう。結果は出ないにしても、本人なりに一生懸命取り組んでいるという視点も必要です。具体的なこととしては、何かを頼むときには、あいまいな表現でなく具体的に頼むこと。本人のスイッチをonにするために可能な限り褒めることです。そして、何よりも本人の特性を本人と共有して、どういうふうにするとうまくいくかを見つけていくことが大事だと思います。

6 まとめ

誰にでも発達障害的な特性はあります。大事なことは自身の「得意なこと」「苦手なこと」を把握して、うまくいったことを振り返り、それを他の場面でどのように取り組めばうまくいくのかを考えます。その特性を家族や会社や周囲の人と共有できるとより自分の特性とつきあいやすくなり、「生きやすくなる」ということです。

最後に、本人を扱うのは本人自身なので、「自分の取り扱い説明書を作るんだ」というイメージで取り組んでいくことが、より自分らしく生きるために重要であると思います。

2 暮らしとこころの総合相談会～5年間を振り返って～

夜明けの会 吉田豊樹

1 はじめに

暮らしとこころの総合相談会は、「突然の解雇」「給料の未払い」「サービス残業」「リストラ」「雇用形態」「労働時間」などの雇用相談、生活資金や事業資金等で膨らんだ借金などの多重債務相談。眠れず、気分が沈み、やる気がでない、体調がすぐれないなどのこころの相談、リストラなどにより今後の生活ができないなどの生活相談と、現代生活において誰にでも起こりうる複雑な相談を一人で抱え込まずに相談をして欲しい。そんな思いのもとに、平成22年から「地域自殺対策緊急強化基金」による「包括支援相談事業」の一環として、埼玉県から「夜明けの会」が委託を受け、「さいたま市」「埼玉弁護士会」「埼玉司法書士会」「埼玉県立精神保健福祉センター」「埼玉いのちの電話」が実施協力しています。

2 相談日時・会場・内容

相談会は、原則毎週木曜日の午後3時～午後7時、JACK大宮5階を会場とし実施しています。相談内容は、「法律相談」「こころの相談」「生活相談」と別れております。

3 相談体制

法律相談は弁護士・司法書士が、こころの相談は精神保健福祉士が、生活相談は社会福祉士と各専門家が相談を受けております。当然、「法律相談」と「こころの相談」と「生活相談」と2つ以上の相談を受ける場合もあります。その場合、複数の専門家が同じブースに入り相談を受けています。

4 相談実績

約5年間の相談実績の推移は、下記の表のとおりです。「暮らし」と「こころ」両方の相談を受けているのは、全体の23.6%となっており、相談者は、暮らしの相談（法律・生活）だけでなくこころの問題を抱えています。また、相談会が各地域にも広まるよう、年間3回程度は出前相談を実施しています。

「暮らしとこころの相談会」相談人数推移

(単位：人)

	法律・生活	こころ	両方	合計
平成22年度	596	132	212	940
平成23年度	434	145	222	801
平成24年度	425	112	163	700
平成25年度	341	113	114	568
平成26年度	264	130	120	514

※平成26年度は、平成27年1月末現在

※両方：「暮らしの相談」と「こころの相談」の両方を相談

5 相談担当（専門家）の連携

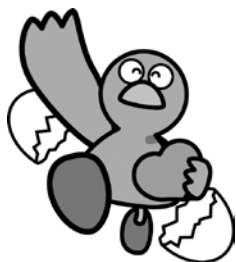
従来の相談体制や各専門家だけでの相談の場合、例えば法律相談だけであれば弁護士や司法書士で法律的に解決できます。しかし、相談を訪れる多くの方は、複数の悩み（例えば多重債務に苦しむ相談者は、眠れない、生活ができない、明日の支払いなど）を持ち、法律だけでなく生活やこころの相談も必要とされます。一方、こころの相談だけでなく、法律や生活の相談も必要とされる場合もあります。

従来の相談では専門分野以外の相談が見受けられる場合、良くて紹介で終了してしまい、その後の相談者の経過がわからなくなってしまいます。

「暮らしとこころの総合相談会」では、法律相談の中でこころの相談が必要と見受けられた場合、法律家がこころの相談を勧めたり、インテイク（聞き取りの時点）に生活・こころ・法律の専門家が一緒（3人）にブースへ入り相談を受けます（相談者の同意のもと）。

また、各相談担当者（弁護士、司法書士、精神保健福祉士、社会福祉士など）の連携が不可欠であり、専門分野以外の対応を情報交換できる場でもあります。

事例的には、本来は「こころの相談」と感じられるが、相談者本人は「法律相談」を望むといったケースが多くあります。相談会での流れでは、①受付、②インテイク、③弁護士若しくは司法書士、④精神保健福祉士が連携をし、弁護士若しくは司法書士が「眠れないとかあればこころの相談も受けてみては」など「こころの相談」を促すと多くの相談者は、「せっかくだから受けてみます」とこころの相談を受けています。また、こころの相談から法律相談や生活相談もあり、相互の相談担当者（専門家）の連携と意識が必要です。



6 今後の課題とまとめ

現在、県内だけでなく、東京、神奈川、栃木などの埼玉県以外から相談に来ている人もいます。他の都道府県でもこのような相談会ができると、身近にそして気軽に包括的な悩みの解決につながると感じています。

また、県内でも遠方でなかなか相談会には来れない相談者も多く、出前相談会を実施していますが年に一回ですと周知が困難なことから、相談会の開催日が相談者に合わない場合があります。保健所や市町村単位など小規模ながらもこの相談会のような包括的な相談ができるよう、市区町村や保健所が受け皿になる必要があります。

現在、相談会は、「法律・こころ・生活」の相談ですが、会社の労働問題、年金の悩みなど相談者の悩みは、多岐に渡っています。行政・労働団体・民間団体・専門家などが今以上に連携する必要があり、包括的に相談者と接し、受け皿的な場所を作ることが今後求められています。

「暮らしとこころの総合相談会」は、他の都道府県からも注目されており、事務局には「自分の県でも実施したい」などの問い合わせがあります。埼玉県では、行政と民間団体・専門家などとの連携が良く取れていることを、この相談会を通じて感じています。今後もこの連携を密に行い、多くの相談者の悩みに応えられる相談会にしていきたいと思います。

3 SAITAMA心の健康フェスティバルIN深谷を開催しました

1月25日、深谷市民文化会館大ホールにおいて、SAITAMA心の健康フェスティバルIN深谷『今のあなたで大丈夫！～自分に無理をさせない生き方』を開催しました。当日は、596人の参加があり、ホワイエでは福祉団体によるパンや作品の販売もありました。講演後の参加された方々のにこやかな笑顔、ホッとした表情が印象的なフェスティバルでした。

講演会では、講師に香山リカ氏をお招きして、心のセルフケアについてご講演いただきました。お話の中からセルフケアについてのエッセンスをいくつかご紹介します。

☆感情のラベリング☆

何か起きたときには、あまりうろたえず、慌てないこと。ショックを受けた瞬間に「大丈夫、大丈夫」「平気、平気」などおまじないを唱えたりして落ち着くこと。また、ショックを受けたときの感情に名前をつけてみる。「今は怒りだ」「怒りが10分の8まできました」など客観的にとらえることで、感情の嵐に巻き込まれ、パニックになることを防ぐことができます。

☆自分をねぎらう☆

大変な時代に色々毎日工夫をし、努力をし、我慢をしたり、お世辞を言ったり、笑いたくないところで笑いながら生きている。「今日も良くやった。お疲れさま」と床に入るときにはねぎらいましょう。

☆自分と人を比べない☆

一見何でも持っている、上手く行っているように見える人でも、一皮剥けば色々なことで悩んでいる。後はそれを隠すのが上手いか下手かだけ。「この人は幸せだな。それに比べて私は…」なんて思っても意味がありません。

☆人に頼ること☆

私たちは「人に迷惑をかけてはいけない」を思いがちですが、やってあげる方は、誰かの役に立っていることを実感し、「ありがとう。助かりました。」と言ってもらえるのは嬉しいことです。東日本大震災でも自衛隊の方々はとても大変でしたが、とても感謝されたため、自衛隊の方々のその後のうつ病などの問題は予想以上に少なかったそうです。助けてもらうことを恥ずかしがらずに、感謝の気持ちを述べて助けてもらいましょう。



インフォメーション

埼玉県立精神保健福祉センターを

埼玉県メンタルヘルスセンター

とお呼びください。

県民の皆さまに身近な存在として、多くの方に気軽に利用していただくために、通称を定めました。

(正式名称は「埼玉県立精神保健福祉センター」のままです。)

