

# 大人の発達障がい

—女性に特化して考える—

奈良女子大学にて

2017.11.17 原佐知子

# ●生きづらさを抱える大人の発達障がい者

自分は何か人と違う、仕事もプライベートもどうもうまいかない...  
苦勞しながらも、大学を卒業、就職.....

その後転職を繰り返す大人の発達障がい者が精神科で診断を受け、  
ピアカウンセリングや公的機関に相談する例が後を絶たない。

知的な遅れはないので、学齡期をなんとか通過はしても、シビアなビ  
ジネス社会や結婚、子育てではなかなかうまくいかず、うつ病に  
なってしまう人も多い。

知能指数は高く、学校の成績はよくても、マルチタスクが難しい、も  
のごとの優先順位が付けられない、ものごとを進めるための実行  
機能が今一つ低い、などなど、学業では測れないスキルについて  
難しい場合が多い。

もちろん、知的な遅れはなく、見た目には障害などみじんもあるように  
見えません。逆に、いかにもできる風貌を持つ人も多い。

そのギャップに本人は苦しみ、自己肯定感は下がる一方...

# 知的な遅れのない発達障害で多いのは「ADHD」と「アスペルガー症候群※」です

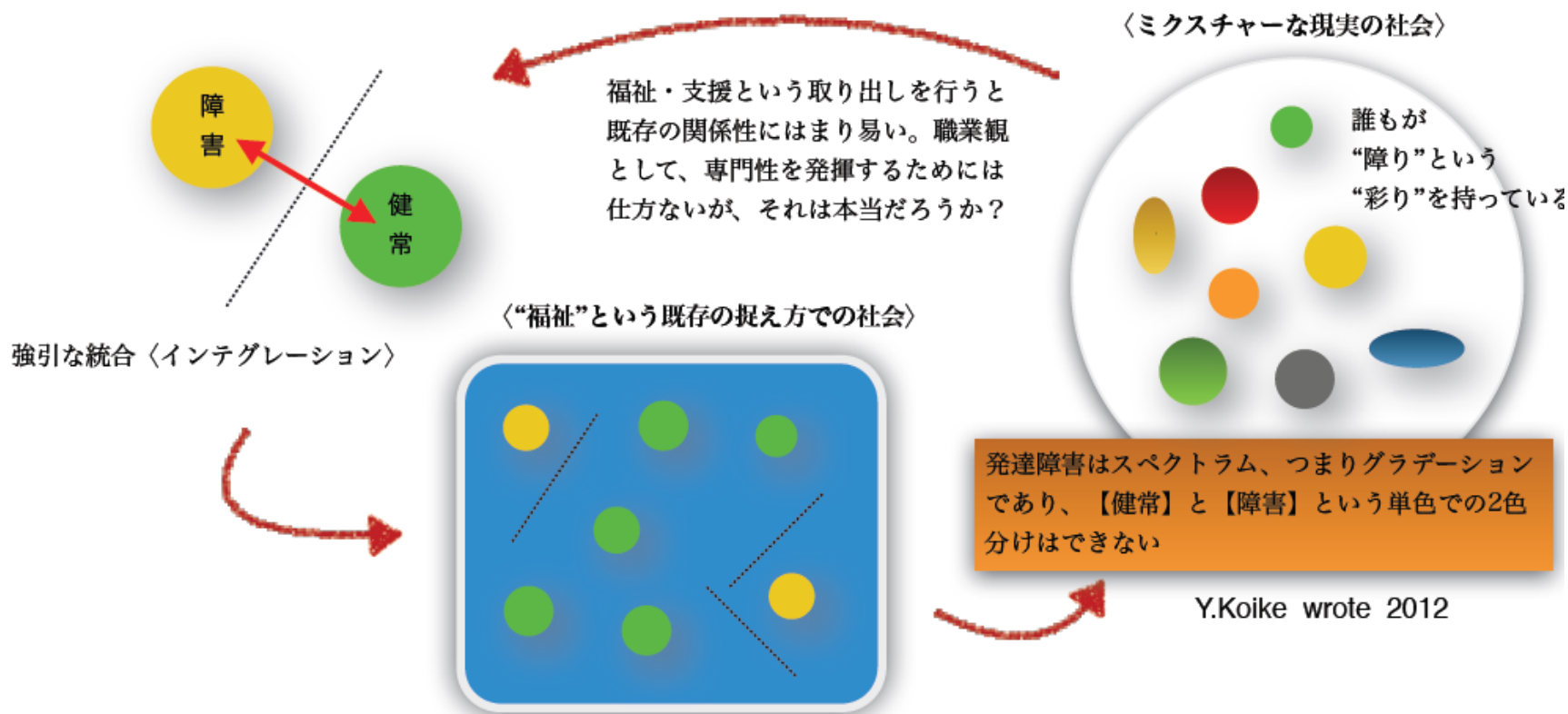
子どものころの発達障害による影響は？



※[自閉症] [高機能自閉症] [アスペルガー症候群]は、同様の障害をもった発達障害の患者のせえらら、[自閉症スペクトラム]と呼ばれている。加藤陽子著「大人の自閉症」(自閉症) [自閉症+高機能]より

発達障害・自閉症というスペクトラムな障害像・状態・その視点により、既成の「障害者」という概念を払拭、健全と障害という境目が無い、地続きな捉え方をせざるを得ない傾向にある。

そもそも障害とは何か？といった障害観の捉え直しの契機になりつつある。つまり、発達障害のスペクトラム性概念により、これまで健全と障害の間にあった「見えるようで見えないでいた不可視なベール」を考える好機となっている。



# 大人のADHD

子どものADHDと比べて多動性が弱まり、不注意が目立つ傾向にあるようです。

それぞれの症状のあらわれ方は、個人によっても、環境によっても異なります。

ここでは、日常生活の場面ごとにおける、大人のADHDの症状のあらわれ方の例を、動画で紹介している

[https://www.adhd.co.jp/about/animation\\_adult/default.aspx](https://www.adhd.co.jp/about/animation_adult/default.aspx)

※日本イーライリリー、ADHDの紹介HPより

# 場面ごとのADHDの症状

ADHDの症状は、個人によっても違い、環境によってもあらわれ方が異なる。

日常生活の場面ごとにおける、ADHDの症状のあらわれ方の例を紹介

[https://www.adhd.co.jp/about/symptom\\_adult/default.aspx](https://www.adhd.co.jp/about/symptom_adult/default.aspx)

※日本イーライリリー、ADHDの紹介HPより

# 大人のADHDの正しい理解用資材 (ご本人・ご家族様用)

- 大人の発達障害 ご存じですか？
- ADHDの正しい理解と生活のヒント
- ADHDの正しい理解と対応のために

[https://www.adhd.co.jp/about/animation\\_commentary\\_adult/default.aspx](https://www.adhd.co.jp/about/animation_commentary_adult/default.aspx)



# 発達障害者主体の 不確立という特性

生まれてすぐは、漠然とした存在であった自己が、1-2歳くらいで、自己と非自己である世界を、認識し、区別していくという精神発達の過程がありますが、

発達障害者では、主体そのものが立ち上がらないために、主体である自我と取り巻く世界との間にある境界があやふやになっていく。

境界も不確かにしか存在しないために、境界線上にあるべきコミュニケーションも存在しない



# 大人の発達障害当事者のひとりごと

自我の形成がどこかで不完全になっている、前頁の障害説明。

これを自分風に適当に理解してみる。生まれてきたすぐのころは、自我と世界に境界はなく、あらゆるところに自分も存在していた。

自分の悲しみは、イコール世界の崩壊だった時代が人生の初めにあると思う。

これが「発達」とともに、白紙に絵を書くように、自我が生まれ、それと同時に（同義に）他者が生まれ、自分が世界から分離しその間に境界が生まれ境界面上に、コミュニケーションが自然に発生する。

ところが私たちは、（いや、私は、か。このあたりのあいまいさもそのせいかな）

自我の存在も、同時に自分以外の存在も、形すらはっきり定まらないまま大人になる。

当然、他者との境界もあるようなないような。

他者が明確に意識できないのだから、コミュニケーションは機能しないし、伝える必要性を感じにくい

相手の立場に立つ、といわれても、自分の立ち位置もよくわからないのに、どうしたらいいのか、何を求められているのか、自分の心に聞いても、答えはない。

が、自我が無い、のでは、決してない。

形を変え、場所を変え、時には時間も越えて、砂のようにさらさらと存在する。

だから、気持ちを聞かれても困る。

みんなが使う言葉の中には、この状態を表現するものが見当たらない。

だから、変わらないものが、生活するうえでは必要。ルールとか、決まりごと。

だから、返事をしろといわれてもしらける。私の頭に浮かんでいるから、あなたもわかるはずなのに、とどうしても感じてしまう。

大きくなって社会にでて、

この赤ちゃんのときの感覚に似た世界が続いていかないとき、

自分の周囲360度に自分の体温が届かない世界が広がることに気づいたとき

とてつもない恐怖にさらされる。

友人のあるアスペルガー症候群の女性より

## 大人のアスペルガー症候群の特性

- 飛び抜けてできるものとできないものの差が激しい。
- 小さいころ、数字に関心が高かった(食品成分表を愛読するなど)。
- 人と目を合わせて話すことができない。
- 予想外の出来事が発生したり、  
    予定を変更したりするとパニックに陥る。
- 話を聞きながらメモをとるなど2つのことを同時に進行するのが極端に苦手。
- 決まり事を理解できない。
- 本当のこと(相手に失礼なので普通は口にしない)を口にして相手を傷つける。

出典:『大人のアスペルガー症候群』(講談社+α文庫)

# 大人のADHDの特性

- 必要な書類を期日に提出できない。
- 重要な書類の読み間違いや記入ミスが多い。
- 電卓を使っても計算ミスをする。
- 物が片づけられない、大事なものをなくす。
- 好きなことに度を越して集中するかと思うと、すぐに飽きる。
- 後先を考えずにほしいものを買う。
- 支払い期日が守れず、財産を差し押さえにあうことも。
- 時間や約束を守れない。
- 思ったことをすぐに口に出すので、対人関係のトラブルが多くなる。
- 人から借りたものを返すのを忘れてトラブルになる(レンタル店や図書館でも)。

参考文献:『ふしぎだね？ ADHDのおともだち』(ミネルヴァ書房)

# ビジネスにおける難しさ

- 他者の視点にたって品質基準をとらえるのが苦手  
＜曖昧さの理解困難＞
- (「ほどほどにね」、「言わなくてもわかるでしょ」...)
- 優先順位がわからず、局所的な部分に必要以上に時間をかけすぎたり、あれもこれもと手をつけてどれも中途半端になる  
＜注意切替困難＞
- 同時並行作業が苦手 ＜ワーキングメモリの制約＞
- 全体報告・連絡・相談などのコミュニケーションが苦手で、
- 上司の判断をあおいだり、困ったときにアドバイスを求めたりして、
- うまく軌道修正できない ＜客観視困難＞

# 本人と職場の人が理解できると

- 品質基準が明確なら、品質の振れ幅が小さい  
＜ルールの見える化＞
- 得意領域の労働生産性が高い  
＜優先順位の交通整理＞
- バッチ処理的な集中連続作業が得意  
＜タスクの一括集中＞
- 全体報告・連絡・相談のタイミングとフォーマットが明確なら、ロジカルにコミュニケーションをするのが得意  
＜コミュニケーションの構造化＞

これらがわかっているならば、職場の人と発達障害のある人が協働できる

しかし、周囲の人も本人もわかってないと、  
仕事がうまくいかず、会社を辞めることに

転職を繰り返すか、引きこもるか、自己肯定感は風前  
の灯

うつや不安障がいなど二次的な障害にまで至ってしま  
う。



こうなる前に、診断や精神手帳をとることも考える。

診断が付いたとしても、精神手帳を取得したとしても、周囲が見る目は変わらない。

しかし、診断をもらい、精神手帳を取得することのメリットもある

障害者雇用として、障害をオープンにして就職ができる。そのためには、自分の特性を知ることが大事になる



# 発達障がいのある女性の就労について ～事例から見る～

## Nさんの場合

短大2年生の時に、就職活動がうまくいかず、サポートステーションで面接を受ける

母親は、娘が普通と違うと感じていて、娘が就職できるか心配している。

グループプログラムや面談をしながら経過を見ていく。

短大の進路指導の担当者から卒業後就職させたいと相談。現段階で本人が就職活動するのは時期尚早と回答。

特性を明確にし、就労に向けての訓練が必要ということになった。

発達者支援センターで、WISKⅢを行い、専門的な支援の必要性があると判断。

障害者職業センターでの訓練プログラムに誘導。

現在、並行してサポステのグループプログラムにも参加している。

## 発達障がい「グレーゾーン」の人への支援

発達障がいの診断を受けていない、見過ごされてしまった人がかなり多く存在する。

グレーゾーンでは、福祉的な支援を受けられない。

学校を卒業してしまえば、教育的支援も受けられない。

学校生活で特に問題とされずにいた人たちが、社会に入ったとたん、はじき出されてしまう。

そのゾーンに女性が数多くいる。

男性より気づかれにくいのが女性の発達障害である。

# 女性の場合を考えると

男性に比べ社会性が高く、目立たない

多動は少なく、不注意のADDの人が多い。

まじめで一生懸命努力する

能力が高く、周囲の人を観察してその通り真似したり、仮面をかぶって生きている

社会に出てからトラブルが多くなる。

でも、能力が高い場合は、会社での仕事までは何とかできるが、結婚・出産を機に、努力しても特性をカバーするのが難しくなる

# 家事や育児、タスクが増えると困難さが増える

ADHDは女性の場合、不注意が優勢で多動が現れないことが多く、大人になるまで気づかれないで過ごし、結婚や出産を機に一気に難しくなる人が多い。

女性は結婚すると、主婦として家事を担うことになり、急にタスクが増えます。優先順位をつけて、処理していかないと生活が立ちゆかなくなる。たとえば、期日に金融機関の引き落としができない、子どもの持ち物を準備して幼稚園に送り出せないなど、できないことが目立ってくる。

家庭の中での役割は、男性の場合結婚してもあまり変化はありません。

大人になった女性にADHDが目立つようになるのはそのため。学齢期だと3対1だったADHDの男女比率が、大人になると1対1.6～1対1に近づいています。

# 現代の若者支援の現状

現在、若者サポートステーションに集まる若者の半数以上が発達障がいがあったり、疑われたりする人と言われている。

**多く集まる理由は、「障がい」という名前が付かない機関であること。**

発達障害を認識していない、仕事もうまいかない人が集まる場であること。

また、女性では、男女共同参画センターなどにくる女性の中にも発達障がいがあったり、疑われたりする人が大変多くなっている。

発達障害が理解され、教育の中で、診断や療育に結び付けば、家族や本人が特性を受容し、対応策を講じることができる。

しかし、知的発達に遅れがなく、かつ成績優秀であるとそれに隠れてしまう。

**教育の現場で、コミュニケーションへの支援が必要。**



**これを大学で行うことができれば！**

# 発達障害者が自立するポイント

- 自己肯定感を高める
- 好きなこと、得意なことを活かす
- スモールステップで、徐々に社会に出る準備を行う
  - ※大学を卒業してすぐではなく、就職の前に就労機関などでサポートを受けるとよい。もしくは、大学生の間にも就職に向けた訓練を受けて徐々に自分の中で社会に出る準備をする。
- 日常生活を大事にする
  - 毎日同じ時間に会社に行けるようなリズムを付ける
  - 継続して働ける体力を付ける
- 自分の特性をきちんと把握し、それを発信することができるようにする
  - 特性について、こういう支援があればいいと職場の人に、わかりやすく伝えられること
- 身近にサポーターを見つける

# ADHD、アスペルガーの傾向にある人にも役立つ困難を克服する工夫

生活の中で、ちょっと工夫するだけでも困難さのある程度は克服できる。まずは試してみることに

せっかくの工夫も習慣になる前にやめてしまう人が多いので、克服するために、まわりにサポートを求めましょう。

## ADHD、アスペルガーの傾向にある人にも役立つ 困難を克服する工夫

生活の中で、ちょっとした工夫をするだけでお困りごとがある習慣を克服できます。アイデアは人それぞれで、自分なりの方法はあります。人それぞれですが、まずは試してみよう。ただ、ピンポイントの工夫の習慣になる前に、やってみようという気持ちで、まわりをサポートを求めているようにするのもひとつの方法。またお困りごとがある場合は、ぜひグループに参加して、仲間と情報交換するのもおすすめです。インターネット、個人相談室、LINEサポート「た」などで検索して、ぜひ活用してください。

南 和行 みなみ・かずゆき

臨床心理士、早稲田大学第一工学部心理学者、ニシガン国立大学カウセリングの理学修士課程修了、米国立看護学修士、現在は療育の現場を主たる領域とする。月に1回、南和行と認知行動療法との2講座などを行っている。

### point

- 1 視覚化して忘れ防止
- 2 優先順位をつけて混乱を防ぐ
- 3 人に頼る。
- 4 頭張りすぎない、  
ポーツとする時間も確保



### 「時間の管理ができないときは…」

- ・残り時間を視覚化できるタイマーを使う。
- ・準備を開始する時刻を携帯電話のお知らせタイマーなどにセットしておく。セットにあたっては、自分が準備にどのくらい時間がかかるのか把握しておくことが大事。その時間プラス余裕を見て、出かける準備を行う。午前中に出かけるのであれば、前の晩にアラームが鳴るようにセットする。

### 「書類の紛失がはなはだしいときは…」

- ・目に見えるところにボックスやスタンド型の差し込み式の箱を置いて、そこにに入れておく。「とりあえずボックス」も有効。収納用のボックスは1か所に、分類収納は混乱のもと。
- ・提出書類はその場で処理。学校の提出書類なら、その場で処理して子どものランドセルに入れてしまう。



### 「お金の管理ができないときは…」

- ・家計簿は、スマートフォンの家計簿アプリなどを使い、楽しくつけられる工夫を。役途不明金という項目を自分に許すことがポイント。きっちりつけようとするとはかかない。
- ・お財布に多額の現金を入れない。クレジットカードは持たない。
- ・自分で整理しようと思わずに家計は火に任せる。

### 「チャットなどで孤独感を解消…」

- ・相手の表情が読み取れない場合、文章によるコミュニケーションを。チャットによるやり取りを通して孤独感を解消。

### 「相手に失礼な印象を与えないように…」

- ・人としゃべるときは意識して前を向くようにする。
- ・自分が話すより、より多く相手の話を聞くことを心がける。
- ・TPOに合った適切な服装かどうかを、夫や姑などにチェックしてもらう。

### 「処理、行動の優先順位がつけられないときは…」

- ・to do リストなどチェック式のタスク表を活用する。大きな紙やホワイトボードで視覚化するのもよい。

### 「家事、片づけがどうしてもできないときは…」

- ・片づけの動機はできるだけ短く。
- ・夫や子どもにも協力してもらう。
- ・ハウスキーパーなどに頼んで家事の外注化を。

### 「ご褒美システムでやる気を出す…」

高子なことに取り組んだらシールを貼る。シールがたまったら、達成したご褒美に好きなスイーツを食べる、好きな映画を観るなどを子どもと一緒に行うのもいいかもしれません。





# コミュニケーション(会話)がうまくいくコツ

- 言葉に出して伝える。
- 相手の良いところを見つけて、口に出して褒める
- 身ぶり手ぶりを使い、笑顔を心がける
- 自分の話をするより、相手の話を聞く時間を多くとる

# 大学でのキャリア支援事例

## 美術専門学校的事例

(男子学生)

- 聴覚障害+発達障害
- 自分は健常者として就職したいため、障害者雇用枠は利用したくない。
- アニメーターの夢は一先ず置いておいて、公務員1本に絞り就活。
- 専門学校に入る前に自衛隊試験を受けたが不合格。在学中の夏に警察官の試験を受ける所まで面談を行った。その後の進路状況は把握できていません。

(女子学生)

- 軽度の発達障害
- アルバイトでも仕事が覚えられず失敗続きですぐに辞めることになる。
- 一般企業(書籍関係)を中心に就活していたが、内定に至らず。
- 軽い鬱状態にも陥り専門の病院へ通い始め、落ち着き始めた段階で「ハローワークの障害者支援のサービスを勧める」
- 卒業式の段階では、正社員枠ではなくアルバイト枠を応募し、週3くらいから勤務して慣れていってからまた検討しよう、というかたちで終了。

## (女子学生)

- 恐らく発達障害。
- 業務のアウトソーシングを行っている会社へ内定。
- 工場勤務(流れ作業の一部を担当する仕事)

## (その他)

- 症状の軽い学生は、デザイン会社に内定している人もいる。
- オペレーション業務、パソコンを相手に指示されたデザインをコツコツと組むだけで、自分でデザインを考える仕事ではないのと、人間同士のコミュニケーションはあまりないため、パソコンスキルさえあれば問題なし。

ひどい学生は中途退学(通勤が出来ない、手が震えてペンが持てない、線が引けない、単位が取れない、等)

- 難しいだろうなという学生には、家族とも話を...

自分で分かっている学生は、努力して面接練習や、作品のスキルアップをして、くじけそうになりながらも、卒業してからもキャリアに顔を出して、努力し、デザイン会社に内定をとった学生も。

なかなか決まらない場合には、ハローワークの障害者  
支援を薦める、親と面談(相談)する。

また発達障害だと自覚が無い、あっても認めたくない  
学生などの場合は、

学校の心療カウンセリングを受け、  
その後どうするかを共有する

## 大学でのカウンセリング

- ①私立大A:障がいを持つ学生に対しては個別相談に徹している。  
学生の状況に合わせて、求人票の紹介や外部で開催するイベントの紹介を行う。  
場合によっては、他の部署(学生支援室)などと連携を取る。  
キャリア支援課を利用してくれる学生限定の対応となり、障がいを持つ学生全体に向けたセミナー等、特別な支援は出来ていない。
- ③私立大B:発達障害の学生支援について、日々考えさせられている。というのも、今の勤務先(大学)では支援する部署や課がない状態。  
就職に関して言えば、就職支援室で何となく該当しそうな学生は、担当教諭や私達  
カウンセラーとある程度共有しているものの、明確な支援対策は出来ていないのが  
現状。
- ④私立大c(女子大):担任からの情報によって障害のある学生がわかり、支援をして  
いた。横のつながりとして、障害者支援の委員会がある。  
就労移行支援施設とつながっている。
- ⑤私立大c(理系):キャリアセンターと学生支援室が連携をしている。

# おとなの女性のADHDの診断と治療

あいクリニック神田では、18歳以上の女性で注意欠如多動性障害の症状によって困っている方を対象に、症状の評価および診断を行っています。子供のころから、これらの症状により、家庭や学校などいくつかの場面で困難を抱えたことのある方のための治療プログラムです。この問題のエキスパートである日本医科大学精神医学教室准教授齋藤卓弥医師が初診いたします。

ADHDは、不注意(物事に集中できず、忘れ物が多い)、多動性(落ち着きがなく、じっとしていることができない)、衝動性(思いついた行動を唐突に行う、順番を待てない)、などの症状を特徴とする障害です。

現在、ADHDは脳の機能に原因があると考えられています。

## おとなのADHDの診断・治療について

おとなのADHDの診断は、同様な症状を呈する他の精神疾患や身体疾患があり、慎重な鑑別が重要であり、包括的な診断プログラムが必要とされています。さらにADHDと診断された場合には疾患と個人の特性に合わせた治療が必要です。

あいクリニック神田 <http://www.i-clinic.or.jp/adhd.html> より引用

## ある当事者の事例

### ①診断された時期と診断受けたきっかけ、診断名は？

21歳のときにうつ病にかかりました。薬物治療を続けてもうまくいかず、転院したところ、今度は「そううつ病」と診断されました。

そこでは薬物療法と認知療法をやりましたが、よくなりませんでした。

27歳のときに、「そううつ病」で障害者手帳を取り、障害者枠での就職活動を始めましたが、うまくいかず、自分の中で違和感が膨らんでいきました。

「私は本当に『そううつ』だけなのだろうか、他に発達障害もあるのであは？」

そう思い、28歳のときにセカンドオピニオンを受けた結果、発達障害であるとわかりました。

診断名は特についていません。

しいていえば、広汎性発達障害にそううつ病がついている、というところですか。

私と同じパターンのそううつ病の人(双極性障害2型)の4割ほどが、ADHDを持っているという研究もあるので、私もADHDが強いのかもかもしれません。

## ②特性について

診断を受ける際に受けたWAISⅢによると、言語性IQと動作性IQがまるまる30違いました。

結果に基づく診断書を見ると、「目から取り入れた情報を処理することが苦手」「物事の関連性を捉えるのが苦手」「手先が不器用」というのが弱点として書かれています。

逆に「耳から入った情報を整理することは問題がない」そうです。

しかしながら、職場で働いていると、「耳からの情報を整理できていない」と感じることも多いのですが...

自分で自覚している特性としては、落ち着きがない、集中力が今一つ、衝動性がある、人の表情がわからない、話の流れが見えない、白黒をはっきりつけたがる、妥協ができない などがあります。



### ③学生時代の困り感と社会に出てからの困り感の違い

学生時代の困り感...「空気」が読めないので友達がおらず、人と仲良くできないこと に非常に困っていました。(おかげで小・中学校はいじめの対象になり、高校以降は「ぼっち」だった。)  
他に困っていることは特にありませんでした。

社会に出てからの困り感...臨機応変な対応が難しいのでストレスがたまる、人の話が即座に理解できない、話の流れについていけない、仕事のミスの中々減らせない、「空気」を意識しすぎて疲れる など

## ④就職活動で学んだこと、働いて学んだこと

就職活動で学んだこと...「うそも方便」。就職活動の場では、企業も学生も本音を話しているわけではいなのだから、就職の際には、必要に応じて、自分の特性を小さく見せたり、得意なことを大きくPRしたり、経歴の一部をごまかしたりするのもテクニックの内なのだと知りました。

働いて学んだこと...妥協の大切さ

仕事には「正しい」と「間違っている」ものの2つしかないわけではなく、仕事は全てと言っていいほど「ある面では正しいが、ある面では間違っている」。自分で理解できない、納得できないこともやらなければならない。そこについては考えないことが大切であると知りました。