

# シリーズ発達障害①～自閉症スペクトラムってなに？～

発達障害とは

⇒脳に特性があり、そのため認知（ものとりえ方）や行動に偏りが生じることです。  
生活する上で困ったことを感じることもあります。ただし、適切な対応や、生活の中で工夫することで、困ったことを減らしていくこともできます。

シリーズ第1回目は、自閉症スペクトラムについてです。



## 自閉症スペクトラムの特徴と、日常生活で起こりうること

### ①社会性の困難

- ・人と目を合わせるのが苦手
- ・空気を読むのが苦手
- ・暗黙のルールが分からない
- ・時と場合に応じた言葉遣いや服装が苦手など



- ・思ったことを言っただけで悪気はなかったのに人を怒らしてしまった
- ・目上の人にタメ口で話しかけたなど

### ②コミュニケーションの困難

- ・お世辞や冗談、皮肉を言われても分かりづらい
- ・たとえ話が理解しづらい
- ・相手の表情から気持ちを読み取ることが苦手
- ・一方的に話してしまうなど



- ・冗談を本気にして怒ってしまった
- ・「どうする？」など曖昧な表現が苦手
- ・会話が続かない
- ・周りは笑っているけど何が面白いのかわからない
- ・思いついたら待てずに、一方的に話してしまうなど

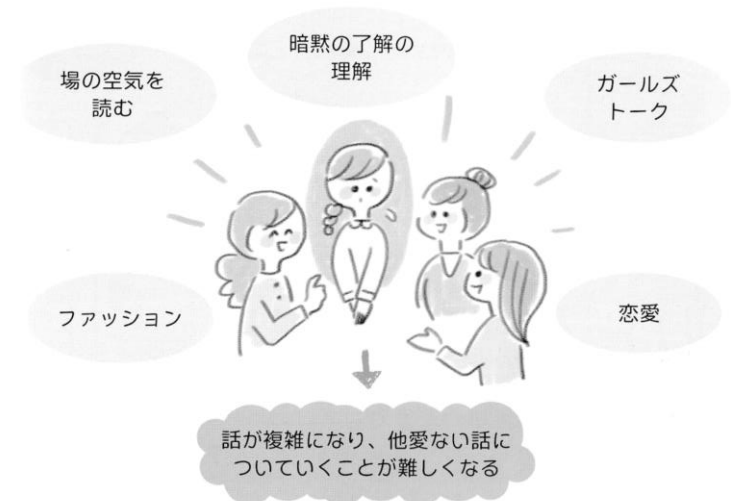
### ③想像することの困難

- ・自分のルールや決まった生活パターンにこだわる
- ・臨機応変な対応が苦手
- ・急な変更は混乱する
- ・興味や関心が狭いなど



- ・ほかの人のやり方でやってみることが苦手
- ・いつもの道が通行止めで、どうしたらいいか分からなくなった
- ・得意科目と不得意科目の差が大きいなど

思春期になると、女の子の場合はとくに高い  
コミュニケーションスキルが求められる



まずは相談してみ  
ることも大事です

## 女性に多い悩みはこんなこと

特に思春期以降の友人関係で、難しさを感じる  
結婚や出産など生活の変化で困ったことが出てくる  
周りの空気をよんだり、気を利かせることを求められるがそれが苦手  
周囲に合わせようと努力し、うまくいかない自分を責めてしまう

### \*その他

- 「些細な音が耐えられないほど大きく聞こえる」
- 「軽く触られても痛いと感じる」
- 「暑さ、寒さを感じにくい」

このような、音や触覚など感覚に  
敏感または鈍感、という特徴がみら  
れることもあります。

音については「デジタル耳栓」などの利用で、  
不快な音を軽減することもできます

## 合わせて起こりやすい心身の不調の例

- 精神面：気分の落ち込み、やる気がない、集中できない、眠れない、起きられない、などのうつ状態、  
過去の体験がフラッシュバックする、不安を感じる、特定の場所や物事が辛く感じる
- 身体面：頭痛、めまい、胃腸の不調、吐き気、月経不順

こういったことについては、こころの支援室で  
もサポートできますよ

## 自分に当てはまるかも…と思ったとき



例1.自分の得意なこと、苦手なことを把握してみる

自分ができること、  
できないことを判断



できないと思った  
ことは人に相談する

例2.いつもと考え方を変えてみる

人に合わせなきゃ



自分はこういうタイプ

もし、こういったことで困っていたら、誰かに相  
談してみたり、病院を受診するのも一つの手です。  
どこに相談すればよいかわからない場合は、  
一度こころの支援室にいらしてください。