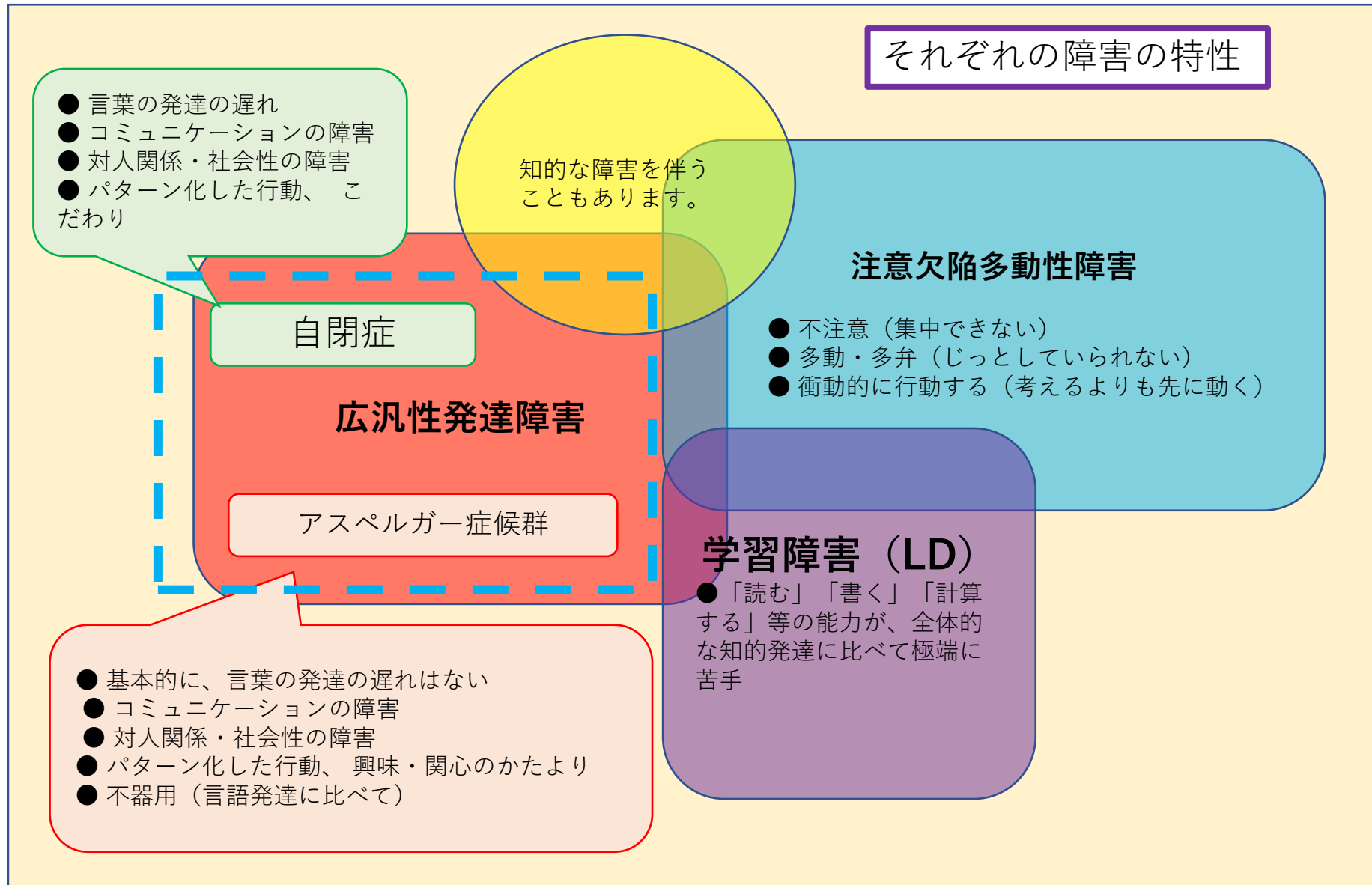


発達障害について（第3回）

～自閉症・アスペルガー障害について～

大まかな分類と特徴



自閉症とは？

- 自閉症は、次の3つの特徴をもつ障害で、3歳までには何らかの症状がみられます。
 - ① 対人関係の障害
 - ② コミュニケーションの障害
 - ③ 限定した常同的な興味、行動および活動

最近では、症状が軽くても自閉症と同質の障害のある場合、自閉症スペクトラムと呼ばれることがあります（スペクトラムとは「連続体」の意味）

アスペルガー症候群（障害）とは？

- 対人関係の障害があり、限定した常同的な興味、行動および活動をするという特徴は、自閉症と共通した障害です。アスペルガー症候群（Asperger syndrome）は、明らかな認知の発達、言語発達の遅れを伴いません。

「自閉症」と「アスペルガー症候群（障害）」（他には「広汎性発達障害」という診断もあります）は最近の医学的分類で、「自閉スペクトラム症」という言い方に変わっていますが、この研修では、「自閉症」と「アスペルガー症候群」の説明は分けて説明しています。

アスペルガー症候群領域の方の職場での特性

- 職場で上司や部下、同僚などとうまくコミュニケーションを取ることができない。
- 職場やグループの暗黙のルールを理解できないため共同作業を行うのが難しい。
- 音や照明に過剰に敏感。逆に鈍い。
- 同じ服や同じ作業手順にこだわる。決まった順序や道順など法則性を好む
- 変化についていけない。（配置転換や職場環境の変化等に弱い）
- 曖昧な表現や相手の感情などを察することが苦手
- 建前や冗談が理解できず、文字通り受け取る
- 自分だけのルールにこだわる

仕事をする上で、できる工夫

1.具体的な計画や指示を確認する

2.文字や図を用いた説明を求める

3.一つの仕事にのめり込み過ぎないようにする

4.予想外の事態では周囲に助けを求める

5.特性を生かした業務を与える

1. 具体的な計画や指示を確認する

- 職場では「いい感じにやっておいて」「適当に終わらせて」「大体でいいから」といった指示をされることがあります。
- 自閉スペクトラム症のある方はこのようなあいまいな指示に悩む傾向があります。
- そのような指示を受けた時は、「いつまでに終わらせるのか?」「どういう手順でやるのか?」といった具体的な数字や方法を聞くようにしましょう。
 - 締め切りを明示する。
 - 曖昧な指示をしない。

2. 文字や図を用いた説明を求める

- 自閉スペクトラム症のある方は、口頭での指示よりも写真や図、絵や文字などの視覚情報の方が圧倒的に認識しやすい傾向にあると言われています。
- そのため、職場の上司や周囲の方から仕事を依頼される際には、できるかぎり口頭での指示ではなく、工程表やスケジュール表などに落とし込んでもらいましょう。
- また、ご自身でも頭の中だけで処理しようとはせず、小まめにメモを取るなどして工夫しましょう。
- メモを取れない場合は、スマホやタブレットの使用を認める等、柔軟な対応を工夫してみてください。意外とメモを取れない人が多いので、昔ながらの職場指導で「メモを取れ！」という命令は、負担に感じることもあります。（パワハラになりかねません）

3.一つの仕事にのめり込み過ぎないようにする

- 行動や気持ちの切り替えが苦手です。
- そのため、ものすごく集中力を発揮する一方で、1つの仕事にのめり込むあまり、ほかの仕事が疎かになり支障が出ることがあります。
- そうならないための工夫として、時間を区切った業務をさせる、時間を決めて仕事をさせるといった工夫が必要になります。
- 与えられた業務遂行に異様に執着し、与えられた締め切りを必ず守るため「非常に仕事ができる」と思われがちですが、気持ちが張り詰めている場合が多いです。
- 「この人は仕事ができる。休日出勤も厭わない」ということでお手本社員とみなされることも多く、職場（上司や幹部）としては「優秀で使える人間」と上司は評価しがちですが、注意が必要です。

4. 予想外の事態では周囲に助けを求める

- 予想外の事態や予定の変更は大きなストレスとなることがあります。
- 中には、段取りが変わるとパニックになる方もいます。
- そのような状況下で、自分で冷静に判断・対処するのは難しい時もあります。
- そのため、予想外のことが起こったときに、周りに助けを求められるような環境づくりが必要です。
- 変化を与える時には事前に予告をするといった配慮をしましょう。

5.特性を生かした業務を与える

特性としては以下のことが挙げられます。

- 関心のある分野に高い集中力を発揮する
- 規則に従順で規範意識が強い
- 視覚情報や文字情報の処理に優れている
- 特定の事柄や領域の記憶力に長けている

大事なことは「強み」「得意技」を周囲が見つけることです。

苦手な仕事は「させない」決断も必要になります。