

# 「大人の発達障害」とは？

## 「大人の発達障害」とは？

発達障害とは、生まれつきの脳機能の発達に関する障害です。しかし、子どもの間は生活に大きな支障をきたさなかったために、大人になるまで発達障害に気づかないで過ごしていることがあります。このような人が大人になってから判明した発達障害のことを、一般的に「大人の発達障害」といいます。

「大人の発達障害」は本人が困難を抱えるだけでなく、周囲の人にも戸惑いや不安を感じさせてしまうことがあります。障害がある人もない人も、自分らしく豊かな社会生活を送れるように、一人ひとりが発達障害の特性を正しく理解することが大切です。

## 「大人の発達障害」の特性

特性による困難に直面していながら、本人が発達障害であることに気づいていない場合や、周囲の理解や適切なサポートが得られない場合は、不登校や大学中退、失職に至ることもしばしばです。自分の特性を正しく理解し、デイケアや就労支援などを行っている医療機関に相談して、必要な支援を受けることが大切です。

- 例えば…
- 急に予定が変更されると戸惑ってしまう
  - 自分の発言で、なぜ相手が怒っているのかわからない
  - 財布など大事なものをよく忘れる
  - デスク周りが乱雑で、必要なものをすぐに取り出せない
  - 一点集中の作業は得意だが、段取りがある作業は完成できない
  - 上司や同僚に相談せずにひとりで決めてトラブルになる

## 周りの人の理解と支援が大切

特性は、人によって様々です。努力してもできないこともあれば、適切なサポートや工夫で改善されることもあります。まずは、本人の特性を良く知って、支援の方法を考えましょう。

- 例えば…
- ①長い説明や、いくつもの指示に混乱する → 優先順位を決めて、指示や依頼を具体的に伝える
  - ②頼まれた仕事を自分一人で判断し進めてしまう → 決まった時間に打ち合わせると決める
  - ③電話対応がうまくいかずあわてる → 苦手なことを強はず、得意な分野に集中してもらう
  - ④思ったことをすぐ口に出してしまう → どのようにふるまうかを伝えるとともに、周囲も理解する

### 発達障害に関する主な情報・相談窓口

長野県発達障がい者支援センター	電話 026-227-1810
佐久広域連合障害者相談支援センター	電話 0267-63-5177
立科町役場 町民課 環境保健係	電話 88-8407

毎年4月2日は「世界自閉症啓発デー」、4月2日～8日は「発達障害啓発週間」です

## 環境保健係

みんなで



### 目覚めのスイッチ！朝ごはんを食べよう

皆さんは朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんを食べることは、子どもにとっても、大人にとっても、大切なことです。朝ごはんを食べることで、ブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給して、午前中からしっかりと活動できる状態をつくることができます。反対に朝ごはんを食べないと、脳のエネルギーが不足状態になり、午前中から眠くなってしまったり、集中力がなくなってしまうたりします。

子どもの生活習慣は、保護者から大きな影響を受けます。たとえば、朝ごはんを必ず食べる保護者の子どもに比べて、朝ごはんを食べない保護者の子どものほうが、欠食する率が高い傾向にあります。

朝ごはんのメリットは、栄養補給だけではなく、よく噛んで食べることは、脳や消化器官を目覚めさせ、早寝早起きのリズムをつけることにもつながります。

大人も子どもも一日を元気にスタートさせるために、慌ただしい朝の時間を見直し、ちよつと早起きをして家族みんなで朝ごはんを食べましょう。

### 朝ごはんをおいしく食べるために大切な生活習慣

- ◇早起きをする 朝の光を浴びる
- ◇夕食は腹八分目にしておく
- ◇日中は体をしっかりと動かす
- ◇睡眠時間を確保する
- ◇夕食後に夜食を食べない