

第 2 章

障がいの特性と必要な配慮の基本

| | | |
|----|-----------------|----|
| 1 | 視覚障がい | 2 |
| 2 | 聴覚障がい | 4 |
| 3 | 盲ろう | 7 |
| 4 | 音声機能障がい・言語機能障がい | 9 |
| 5 | 肢体不自由 | 11 |
| 6 | 内部障がい | 13 |
| 7 | 重症心身障がい | 15 |
| 8 | 知的障がい | 16 |
| 9 | 発達障がい | 18 |
| 10 | 精神障がい | 20 |

1 視覚障がい

視覚障がいは、視力、視野など「見る」機能についての障がいです。障がいの程度や状態、生活上の不自由さは人によって様々です。

障がいの特性

- ・全盲～まったく見えない
- ・弱視～見えにくい方

文字の拡大や視覚補助具などを使用し、保有する視力を活用できる状態。視力が低い状態の他に、見える範囲が狭い、光をまぶしく感じる、特定の色がわかりにくい、明るいところではよく見えるのに、夜や暗いところでは見えにくくなる状態も含まれます。

意思疎通の手段とポイント

- ・点字

指先で触れて読む文字で、6つの点の組み合わせによって文字が表現されています。

縦3個、横2個の6箇所が一つの単位（マス）で、凸状の点の有無の組み合わせで五十音や数字、アルファベット、記号を表すことはできますが、漢字・カタカナの表現はありません。

点字は視覚障がいのある方にとって重要な意思疎通手段ではありますが、必ずしも視覚障がいのある方が皆、点字を読めるわけではありません。

- ・拡大文字

弱視の人が読めるよう、大きなサイズで印刷します。

拡大文字の最適な大きさは人によって異なります。

行間、書体、字の太さにも配慮が必要であるため、可能であればあらかじめ読みやすい大きさを確認しておくことが最適です。元の資料を拡大コピーしただけでは、見やすい資料にはなりません。

- ・音訳・音声コード

書籍などの視覚情報を補助者による代読やパソコンの音声読み上げソフトを用い、情報を入手します。

また、文字情報をデジタル情報に変換した「音声コード」は、専用の読み上げ装置やスマートフォンの専用アプリケーションを使って読み取ると、収録内容を音声で読み上げさせることができます。

配慮のポイント

- ・会議やイベントでは

会議やイベントなどで配布する資料などは、参加する方の希望を確認し、点訳や拡大文字版を用意するなど、配慮を心掛けましょう。

- ・話しかけるときには

何か困っていたら、前方から「何かお手伝いが必要ですか」と声を掛けてください。もし、気付かないようでしたら、肩や上腕に手を軽く触れ、もう一度、声を掛けてください。また、声をかける際には名乗るようにしてください。

- ・説明は具体的に

「あれ」「その」「こっち」などのあいまいな言葉ではわかりません。「右」「左」「前」「後ろ」「10歩ぐらい」「100mぐらい」「北」など具体的に説明しましょう。「駅を背にして」など方向をはっきりさせると良いでしょう。

基本的には「相手から見てどうか」を基準に伝えます。左右について伝える際は、向いている方向によって左右逆になりますので、注意してください。

- ・物や分かりやすいものに例える

食事や移動の際に、時計の文字盤に例えて説明すると分かりやすいです。例えば、ご本人の位置を針の中心にして、「2時の方向に入口がある」など説明します。同様に、簡単な漢字や文字に例える（コの字に並んでいるなど）ことも有効です。

- ・手を添えて伝える

椅子やテーブル、スイッチの位置など、場合によっては手を添えて触ってもらいながら説明することも有効です。

- ・街の中では

白杖や盲導犬を利用して単独で移動されている方もいます。そのため、点字ブロックの上に、自転車などを置かないようにしましょう。

当事者からのメッセージ

視覚障がいがあるので、視覚的なイメージはないと決めつけないでください。見えないからこそ周囲に気を配り、おしゃれも楽しめます。

また、人によって見えにくさは様々です。どのようにしたら良いか本人の意向を確認していただければと思います。

相談・問合せ先

一般社団法人北海道視覚障害者福祉連合会
北海道盲導犬協会（後日掲載確認）

2 聴覚障がい

聴覚障がいは「聞くこと」についての障がいです。

先天的にまったく聞こえない方、聞こえにくい方や、後天的に聴力を失った（失聴）方、聞こえにくくなった方（難聴）など障がいの程度や状態は様々であり、必要とされる配慮やコミュニケーションの方法も人によって異なり、手話ができない方や筆談での理解が困難な方もいます。

聞こえ方やこれまでの生活によって、コミュニケーション方法が異なり、どれか一つの方法だけを使うのではなく、状況に応じていくつかの方法を組み合わせる場合もあります。

補聴器の利用者には、言葉を聞き取れる方、音が聞こえるだけで言葉は聞き取れない方がいます。

障がいの特性

・ろう（あ）者

聴覚障がいのある方のうち、手話という母語を持ち、手話でコミュニケーションを取って日常生活を送る人々です。

人は物事を考えたりイメージするときに、無意識に言語を使っており、ろう者が物事を考えるときには、手話言語でイメージします。

また、手話を母語としている方の中には、日本語の読み書きや音声で話すことが苦手な方もいます。

・中途失聴

聴覚を活用して生活していた方が、事故や病気などにより後天的に聴力を失った場合のことをいいます。

聞こえなくなっても、引き続き発話できる方が多く、筆談や要約筆記等を活用した文字によるコミュニケーションで情報を取得する方、音声認識を活用する方、手話を習得する方など様々です。

・難聴

周囲の状況や音質などにより、人によって聞こえ方が違い、音や言葉が聞こえにくい障がいです。

多くの場合、補聴器を使い、音声で会話をします。補聴器等を使用しても完全に聞こえるわけではないため文字情報が必要です。

意思疎通の手段とポイント

・手話

手話は特定の意味、概念を手指、表情等により表現する独自の語彙や文法体系を持つ言語です。身振りやジェスチャーではありません。

なお、国や地域によって使われている音声言語が異なるように、手話も国や地域によって異なります。

・筆談

紙と筆記具や筆談具、タブレット端末などを利用して、文字を書いてコミュニケーションを取る方法です。筆記具等がないときには手のひらに文字を書いたり、空書きの方法もあります。

- ・口話・読話

聴覚障がいのある方が話し手の口の形を読み取る方法。口の動きがわかるよう正面からはっきりゆっくり話すことが必要です。

- ・要約筆記

音声で聞き取った話の内容、会議の進行、講演の内容などをリアルタイムで手書きまたはパソコンで書き表し伝える方法です。

技術を習得した要約筆記者が行うもので、筆談とは異なります。

- ・音声認識

人間の音声をコンピュータ等に認識させて、音声を文字に変換する機能のことです。

配慮のポイント

- ・外見ではわかりにくい

聴覚障がいは外見ではわかりにくい障がいのため、周囲に気付いてもらえないことがあります。特に難聴者、中途失聴者の場合は発声・発語できる人も多く「挨拶をしたのに無視された」など誤解されることなどもあります。

- ・コミュニケーションの方法は様々

音声での会話のほか、手話、指文字、筆談、口話など、必要とするコミュニケーションの方法には個人差があります。これらの中の1つの方法だけでなく、組み合わせてコミュニケーションをする人もいます。

- ・会話するときには

会話する準備を整えるため、急に話し始めず、注意を促してから話しましょう。口元の形や表情はことばを理解するための大切な情報です。できるだけ目を合わせて話をしましょう。

- ・緊急時には

緊急時や災害時もアナウンスなどの音声情報は気がつかないことがあります。聴覚障がいのある方だとわかった場合には文字表示やイラスト、手話など見て分かる方法で伝えましょう。

当事者からのメッセージ

(ろうあ者の立場から)

ろうあ者は聞こえないから筆談で充分通じると思われる方が多いですが、ろうあ者の言語は手話です。

手話が広まれば、ろうあ者の社会参加も広がります。社会参加の基本は人と人がつながることです。手話で人と人がつながる社会がろうあ者の願いです。

(中途失聴者の立場から)

突発性難聴等で聴力が低下することは誰にでもあり得ることです。

補聴器等による補聴手段の確保のほか、いつでもどこでも文字情報のある社会が、難聴者とのコミュニケーション支援になります。気軽に筆談してください。

(中途失聴者支援者の立場から)

中途失聴者・難聴者は「話せるが聞こえない・聞き取りにくい」という方が多いので、聞こえる方からの歩み寄り（筆談等の配慮）で、心も楽になります。

口元を見ながら聞いている方もいますので、会話の時は口元がはっきり見えるような配慮をお願いします。

相談・問合せ先

公益社団法人北海道ろうあ連盟

北海道中途難失聴者協会

全国要約筆記問題研究会北海道ブロック

3 盲ろう

盲ろう者とは、視覚と聴覚の両方に障がいがある方のことです。

障がいの特性

見え方と聞こえ方を大きく分けると4つのタイプに分かれます。

- ・全盲ろう 全く見えず、全く聞こえない状態
- ・弱視ろう 少し見えて、全く聞こえない状態
- ・全盲難聴 全く見えず、少し聞こえる状態
- ・弱視難聴 少し見えて、少し聞こえる状態

障がいの発生順によって、4つに類別されます。

①先天性の盲ろう者

生まれつき目と耳の両方に障がいがある方

②盲ベースの盲ろう者

はじめは盲で、点字の読み書きも習熟していたが、後に耳も悪くなった方

③ろうベースの盲ろう者

はじめはろうで、手話を使ってコミュニケーションしていたが、目も悪くなった方

④成人期盲ろう

成人期以後に視覚と聴覚に障がいを生じた方

意思疎通の手段とポイント

・触手話

相手の手話を盲ろう者が触って読み取る方法

また、相手が盲ろう者の手を取って手話の形を作って伝える方法があります。

・弱視手話

視力の残っている盲ろう者が用います。盲ろう者が読み取れるよう、視力や視野に適した位置や大きさで手話を表現して伝えます。

・手書き文字

盲ろう者の手のひらに指で文字を書いて伝える方法

盲ろう者の指を持って、もう片方の手のひらや机などに書く方法があります。

・指文字

手指の形で五十音やローマ字を表現します。視覚で読み取る場合と、触って読み取る場合とがあります。

・指点字

盲ろう者の両手の指（人差し指、中指、薬指）6本を点字の6点に対応させ、通訳者が盲ろう者の指に打って伝えます。

・点字

その場で点字器や点字タイプライターを使って書いた点字を、盲ろう者が読み取ります。また、パソコンに接続した点字ディスプレイを利用する方もいます。

- ・筆記

視力が残っている場合に、紙とサインペンなどを利用して、見やすい大きさ、太さ、間隔、コントラストで書いて伝えます。

- ・パソコン画面

視力が残っている場合に、筆記の代わりにパソコン画面を利用して伝えます。文字の大きさや色、コントラスト、明るさなどが調節しやすく、手書きよりも早く書けるのが利点です。

- ・音声

聴力が少し残っている場合に、声の高低、速さ等を考慮して耳元やマイク（集音器）に向かって話す方法です。

配慮のポイント

- ・盲ろう者には、コミュニケーション、外出（移動）、情報収集のいずれにも困難さがあります。
- ・弱視や難聴の場合、適切な配慮や環境があれば視覚や聴覚も活用できます。
- ・盲ろう者が情報を得るには、活用可能な感覚に応じて、触手話、弱視手話、指文字、指点字、点字など、その方に応じた方法で対応します。
- ・盲ろう者が意思を表す際、音声で話せる方は音声を活用することが多くあります。それ以外に、手話や指文字などで意思を表す方もいます。
- ・聴力の残っている盲ろう者に話しかける場合、向かい側からではなく、聞き取りやすい方の耳に向かって真横から話すようにします。
- ・盲ろう者は色々なコミュニケーション手段の中から一つ、または複数の方法を組み合わせて会話をします。

当事者からのメッセージ

「私は、触手話も指点字もできないから・・・」と遠慮することはありません。あなたから積極的に話しかける気持ちが大切です。手のひらで文字を書く「手書き文字」で会話ができる方も多くいます。

盲ろう者の側に来て、腕や手に触れて話しかけてください。

相談・問合せ先

札幌盲ろう者福祉協会

4 音声機能障がい・言語機能障がい

先天性または外傷や腫瘍切除等によって生じる音声機能の障がいの方と、失語症などによる言葉の理解や表現の障がいである言語機能の障がいの方に分かれます。

聞き取りにくいことなどがありますが、一人一人の方の状況に応じてコミュニケーションを取りましょう。

障がいの特性

・音声機能障がい

喉頭（のど）や発声筋等の音声を発する器官に障がいがあるため、音声や発音、話し方に障がいのあることです。

例えば、無喉頭、がん等による喉頭の摘出手術、発声筋麻痺などにより音声が出ない場合などがありますが、訓練により食道発声をしたり、人工喉頭を使用したりして会話できるようになる方もいます。

また、肢体不自由の状態にある方のなかにも、発語にかかわる運動機能の障がいによって話し方が不明瞭になる方がいます。

・失語症

脳の言語中枢が脳梗塞等の脳血管疾患や頭部外傷などにより損傷されることによっておこる言語障がいです。話すことだけでなく、聞いて理解する、読む、書くなど言語を使用するすべての活動に障がいが起こりますが、脳の損傷部位や広がりにより、症状や重症度は異なります。

複雑な内容や長い文章は理解されにくく、仮名より漢字の方が理解されやすいのが一般的です。言いたい言葉が思い浮かばなかったり、違う言葉を言ってしまうたりする場合は、聞き手が選択肢を示したり、「はい/いいえ」で答えられる質問をすると意思表示が容易になります。

また、話し言葉だけに頼らず、身振りや文字、絵、カレンダーや地図などを利用すると、コミュニケーションがとりやすくなります。

意思疎通の手段とポイント

- ・音声機能障がいのある方との会話は、静かな場所に対応し、落ち着いて話せるようゆっくり話すよう心掛けます。
- ・人口喉頭や食道発声を用いる方は、のどや首に器具や手を当てるために片手を常に使用している場合が多く、特に電話の際にメモを取るのが難しいです。
- ・失語症の方の場合、社会性や状況判断能力、記憶は保たれているので、場にそぐわない発言があった場合は、本当に言いたかったことなのか、言われたことが正しく理解できていたのかを確認する必要があります。

配慮のポイント

- ・外見からだけでは発語に支障があることは分からない場合が多くあります。また、障がいの

内容が詳しく知られていないこともあり、違和感を抱かれたり、不適切な対応をされてしまうことがあります。

- ・会話の中では、一つ一つの言葉を聞き取ることが大切です。聞き取りにくい場合は、ゆっくりと繰り返し確認したり、筆談に切り替えて、きちんと内容を確認してください。

当事者からのメッセージ

視覚や聴覚、肢体の障がいではないので、一般のみなさんにはわかりにくいかもしれませんが、道内にも多くの方が音声機能障がいによりコミュニケーションが難しくなっています。

まず、私たちのことを良く知っていただくことからはじめていただければと思います。

相談・問合せ先

北鈴会

5 肢体不自由

事故による損傷や先天性の疾病などが原因で、上肢・下肢に欠損や麻痺、筋力低下などが生じ、日常の動作や姿勢の維持が不自由になります。

障がいの特性

上肢や体幹に機能障害があると、手の筋力が弱い、指の動きが不自由であることなどにより、細かいものをつかみ握ること、字を書くこと、書類や冊子のページをめくこと、小さなボタン、スイッチ、タッチパネル、キーボードやマウスを操作することなどに支障が生じる場合があります。

また、発声に関する器官の麻痺や不随運動などにより、音声でコミュニケーションを取ることが困難な場合もあります。

意思疎通の手段とポイント

・文字盤

手や足の指を活用して、文字盤の文字を指し示したり、音声合成装置のスイッチを押し、意思を伝えます。また、視線の動きで文字を指し示す透明文字盤もあります。

・意思伝達装置

パソコン等を利用した専用機器で、指や目など体のわずかな動きで入力スイッチを操作して、文字や文書を作成するなどして意思を伝えます。

・コミュニケーションボード

ボードの写真や絵、文字等を指さし、もしくはうなずき等によって意思を伝えます。

配慮のポイント

- ・車いすを利用している方のために、窓口や机などの構造・位置に配慮します。
- ・その方に応じた読み書きの代読や代筆を手助けします。
- ・移動、読み書き、会話などに時間を要することがあるので、時間に余裕を持ち見守ってください。
- ・車いすなどを使用している方と話をするときは、少しかがんで目線の高さを合わせることで会話がしやすくなります。
- ・話をするときには、介助者ではなく、必ず当事者に向かって対応してください。
- ・“わかりやすく、ていねいに” 努めることがコミュニケーションの基本姿勢として必要です。

当事者からのメッセージ

障がいの特性を理解することは大変だと思いますが、障がいのある方の目線に立った配慮（年齢・人格）をいただければと思います。ゆっくり同じ目線で話し、根気よく聞き、根気よく伝えてください。伝わった時の喜びは、お互いを感じるができると思います。

相談・問合せ先

公益財団法人北海道肢体不自由児者福祉連合協会（掲載確認中）

一般社団法人北海道身体障害者福祉協会

6 内部障がい

内部障がいとは、肢体不自由以外の体の内部の障がいで、心臓機能、腎臓機能、呼吸器機能、膀胱、直腸機能、小腸機能、肝臓機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能のいずれかの障がいにより日常生活や社会生活に支障がある状態です。

障がいの特性

- ・心臓機能障がい
動機、息切れなどの症状があり、脈拍を正常に調整するためにペースメーカーを入れている方もいます。
- ・腎臓機能障がい
体内にたまった老廃物を排せつするため、定期的に通院し人工透析治療を受ける必要があります。
- ・膀胱・直腸障がい
尿や便を貯めたり、排せつする機能が低下又は喪失した状態です。人工肛門・人口膀胱をつけている方（オストメイト）は、排せつ物を貯めるための専用の装具をお腹につけています。
- ・小腸機能障がい
消化吸収能力が不十分なため、食事制限があったり、まったく食べれなかったりします。
- ・呼吸機能障がい
呼吸困難、息切れなどの症状があります。酸素ポンペを携帯している方もいます。
- ・肝臓機能障がい
肝炎ウイルスなどにより、倦怠感、疲労感、おう吐、けいれん、肝性脳症の症状が現れます。
- ・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障がい
このウイルス（HIV ウィルス）がヒトに感染し発病すると、免疫機能が低下して様々な感染症にかかりやすくなります。

意思疎通の手段とポイント

- ・内部障がいのある方では、疲労感がたまり、集中力や根気にかけるなど、外見からはわかりにくい不便さを抱えていることを理解し、できるだけ負担を掛けない対応を心掛けます。

配慮のポイント

- ・外見から分かりにくい障がいがあることを理解してください。
- ・オストメイトは装具の交換にトイレ内で20分から30分程度必要になります。
- ・体力が低下しやすいため、長時間立ち続けたりすると多大な負担になることがあります。
- ・携帯電話などの電波によってペースメーカーの誤作動が起こる場合があります。

当事者からのメッセージ

外見ではわかりにくい障がいであるために、様々な場所で誤解を受けることがあります。外見からはわからなくても、配慮が必要な場合があることを知ってください。

職場や会議、講習会など、様々な場面で、その方にあった配慮をしていただければと思います。

相談・問合せ先

一般社団法人北海道身体障害者福祉協会

7 重症心身障がい

重度の身体障がいと重度の知的障がい重複している障がいです。食事や水分補給、排せつ、入浴、移動など、日常生活のほとんどすべてにおいて援助が必要です。

障がいの特性

- ・姿勢
自力で起き上がることが困難なため、ほとんど寝たままです。
- ・移動
自力では困難で、寝返りも困難です。座位での移動となり車いす等が必要です。
- ・拘縮
まひなどにより、長期間、自分の意思で手足を動かすことができなくなると、関節の可動範囲が狭くなります。
- ・筋緊張
極度に筋肉が緊張し、思うように手足が動かない状態
- ・コミュニケーション
言語による理解・意思伝達が困難ですが、表現力は弱いが笑顔で応える
- ・肺炎・気管支炎をおこしやすく、てんかんを持っている方が多い。
- ・痰吸引が必要な方も多い。

意思疎通の手段とポイント

- ・声や身振り、目くばせなどで気持ちを表現します。

配慮のポイント

- ・車いすやバギー（リクライニング車いす）、ストレッチャー（寝かせたままで移動できる車輪付きのベッド）で移動するので、駐車場や施設内の通路、エレベーターなどでは広いスペースが必要です。近くを通る時やエレベーターに同乗する際は配慮してください。

家族・支援者からのメッセージ

重症心身障がい児者とは、身体と知的に重い障がいのある方で、多くの方は医療的支援を必要とし、常時人工呼吸器が必要な方も多く存在します。このため、周囲の方とのコミュニケーションをとることが難しい方もいますが、多くの方のご理解とご支援により社会参加が可能になり、当事者の方の人生の励みにも繋がります。

相談・問合せ先

重症心身障がい児（者）を守る会北海道支部

8 知的障がい

知的機能の障がいが発達期（おおむね18歳まで）に現れ、日常生活又は社会生活に支障が生じている状態をいいます。

障がいの特性

- ・「言葉を使う」「判断する」「抽象的なことを考える」ことに時間がかかることが主な特徴です。
- ・障がいの現れ方は人それぞれです。漢字の読み書きや計算が苦手だったり、一つの行動に固執したり、同じ質問を繰り返したりする方もいます。
- ・周囲の状況の理解、未経験のできごと、急な状況変化に対応することが難しいため配慮が必要です。
- ・自分の思いを伝えられない、コミュニケーションがうまくとれない、難しいことがわからない方も多くいます。
- ・周りに注意を払うより、自分の興味のあることに関心がいくため、危険を察知できない方もいます。（例えば、公園でボール投げをされていて、ボールが道路に転がったとき、車が来るか来ないか確認するより、ボールを取りに行く方を優先するなど。）

意思疎通の手段とポイント

- ・コミュニケーションボード
人に質問したり、言葉で自分の気持ちを伝えたりすることが難しいため、状況に応じて絵や記号、簡単な図を使って説明や意思表示などのやりとりができるコミュニケーションボードを活用するなど、その方の伝えたいことを理解するように努めましょう。
- ・一つの行動にこだわったり、同じ質問を繰り返したりすることがあるので、繰り返し丁寧に対応することが必要です。
- ・できるだけ短い文書で、身振り手振りを交え、ゆっくり簡単な言葉で話しかけてください。

配慮のポイント

- ・予定が急に変更になったり、大声で注意されたりするなど、予想外のことが起きると、柔軟に対応できず「泣きわめく」「飛び跳ねる」などのパニック行動が起きることがあります。このようなときは、落ち着ける場所に誘導してください。
- ・「通行する人を無表情で見ている」「ぴよんぴよん跳ねたりする」「大きな声で独り言を話している」などの行動をする方もいます。温かい目で見守ってください。

家族・支援者からのメッセージ

（家族からのメッセージ）

知的に障がいがあっても、みんな一生懸命、毎日を生きています。特別な人、かわいそうな人、ということではなく、その人の個性ととらえ、温かく見守っていただければと思います。

す。

(支援者からのメッセージ)

知的障がいのある方への案内文書などにはルビを付けてください。また、ゆっくり丁寧に話しかけてください。飲食店のメニューなどには写真や絵の提示があると理解していただくのに有効です。説明には言葉だけでは十分に理解されないことがあるので、絵や図など視覚的な表現方法を取り入れていただければと思います。

相談・問合せ先

一般社団法人北海道手をつなぐ育成会

一般社団法人北海道知的障がい福祉協会

9 発達障がい

発達障がいは、自閉症、アスペルガー症候群、学習障害、注意欠陥多動性障害その他これに類する脳機能の障がいです。

近年、自閉症やアスペルガー症候群は、自閉症スペクトラムと呼ばれることもあります。「スペクトラム」とは連続体という意味でそれぞれの障がい特性等に切れ目がない、繋がっているという状態を示しています。

また、いくつかの発達障がいの特性を有する方もいますので、どのような配慮が必要かは個人により大きく異なります。

障がいの特性

・ 自閉症

①対人関係の障がい、②コミュニケーションの障がい、③限定した常同的（特定の行動を取り続ける）な興味、行動及び活動の3つの特徴がみられます。

・ アスペルガー症候群

「自閉症」の1つのタイプです。自閉症の3つの特徴のうち、①対人関係の障がい、③限定した常同的な興味、行動及び活動の2つの特徴を有します。コミュニケーションに目立った支障はなく、知的発達の遅れはほとんどありません。

・ 学習障害（LD）

全般的な知的発達に遅れはありませんが、「聞く」「話す」「読む」「書く」「計算する」などの特定の能力を学んだりすることが苦手です。

・ 注意欠陥多動性障害（ADHD）

年齢あるいは発達段階にそぐわない不注意・多動性・衝動性を特徴とする行動の障がいです。注意欠如多動性障害ともいわれます。

・ その他の発達障がい

トゥレット症候群（まばたき、顔しかめ、首振りのような運動性チックや咳払い、鼻すすり、叫び声のような音声チック）を主症状とするタイプのものも発達障がいの定義に含みます。

意思疎通の手段とポイント

・ 絵や写真を使って説明したり、短い文で、一つずつ順を追って、具体的にすることを示されると、理解しやすくなる場合があります。

・ 話を理解することが苦手な場合は、話の要点を紙に書くなどして、わかりやすく伝えましょう。

・ 話すことが苦手な場合には、答えやすい質問をしたり、手本を見せたりしましょう。

・ 読むことが苦手な場合には、行間を広げる、線を引く、物差しをあてるなどして、読む部分を明確にしましょう。

・ 書くことが苦手な場合には、マス目や行間が広い、書きやすいノートを使いましょう。

・ 否定的な言葉に敏感な方もいます。ポジティブに接しましょう。

配慮のポイント

- ・顔の表情などから相手の気持ちを推測して行動することが難しい場合があります。
- ・同時にたくさんのことを指示されると、適切な優先順位を付けられない場合があります。取り組む順番や、開始時間などをメモで渡すなどの配慮が必要です。
- ・お願いや指示をする際には、その都度わかりやすいことばで伝え、取り組みやすいよう配慮しましょう。
- ・予測できないことや見通しを持ってないと不安や苦痛を感じることがありますので、予定は前もって明確に伝えるなどの配慮が必要です。
- ・初めてのことに極度の緊張がある方もいます。強引に接触することは避け、本人が拒否した場合には、無理強いしないようにしましょう。
- ・視聴覚・触覚などの感覚が過敏な場合があります。不快な刺激は取り除いてあげましょう。
- ・気が散りやすい方もいますので、そうした場合は集中しやすい環境をつくりましょう。
- ・発達障がいのある方の中には、たくさんの方がいる場所や狭い空間などで相談や打合せを行っている際にパニック症状を起こす方もいます。この場合、場所を変え、落ち着くまでクールダウンの時間をとり、落ち着いた後に、再開するか、日を改めるかなどについて、本人の意向を確認し対応します。
- ・パニックになっている場合などはただ制止するのではなく、今どうすればいいかをその場で具体的に伝えましょう。

当事者からのメッセージ

(内容は検討中)

相談・問合せ先

日本発達障害ネットワーク北海道

10 精神障がい

統合失調症、躁うつ病、うつ病等の様々な精神疾患により、日常生活や社会生活のしづらさを抱えている方です。

障がいの特性

- ・統合失調症では、幻聴や妄想が症状として現れます。
- ・うつ病では、気分が落ち込み、何事にも興味を持てなくなる、だるさを感じるなどの症状が続きます。
- ・躁うつ病では、気分があがりすぎる「躁」状態と、気分が落ち込んでしまう「うつ」状態を繰り返します。
- ・パニック障がいでは、突然の激しい動悸、胸苦しさ、息苦しさ、めまいなどの身体症状を伴った強い不安に予期せず襲われます。

意思疎通の手段とポイント

- ・傾聴することも大事なコミュニケーションの一つです。自然体で接し、不用意な叱咤や激励は本人のストレスになる場合もありますので留意しましょう。
- ・初めての場所で初対面の人と話をするような場面では、非常に緊張してしまいます。手続きのための窓口などで戸惑っているようなときは、早めに声を掛けて要件を聞くなどの配慮が必要です。
- ・「ゆっくり」「ていねいに」「繰り返し」説明します。
- ・不安を感じさせないよう穏やかに対応をします。

配慮のポイント

- ・「がんばれ」「早く」などと言われると、過剰なストレスになることがあります。
- ・障がいのある方の気持ちや体調に対して、周りの人が「目配り、気配り、心配り」することが重要です。

当事者からのメッセージ

障がいがあっても、いろいろな機会に挑戦したり、働きたいと考えている方も多くいます。精神障がいがあるということがマイナスにならず、社会で活躍することができるよう、精神障がいや病気に対する正しい理解が広まってほしいと思っています。

相談先・問合せ先

公益財団法人北海道精神保健推進協会