

発 達 障 が い

ハ ン ド ブ ッ ク

よい支援方法を
“知ろう”クマ

発 達 障 が い
知 ろ う ク マ

鳥取県発達障がい啓発推進キャラクター
シロウクマ先生

シ ロ ウ ク マ 先 生 と 学 ぶ
発 達 障 が い の あ れ こ れ

令和7年11月改訂版

はじめに

人は一人ひとり違った個性を持っています。見た目の違いはもちろんのこと、好きなことや嫌いなこと、得意なことや苦手なことなど、みんな違っています。その中には発達がゆっくりだったり偏りがあったりする、発達障がいのある人もいます。

また、人は生まれてから、それぞれのライフステージでさまざまな人と関わりながら生きています。そして誰もが、家族や地域、その他自分を取り巻くたくさんの人たちとのつながりの中で成長していきます。

人生は楽しいことばかりではありません。悩んだり迷ったりする場面もたくさんあります。うまくいなくて、どうしたらいいかわからなくなったり、他の人と比べて「なんとなくみんなと違う」「自分だけがなぜかうまくいかない」と感じることもあるでしょう。

でも、そんなときは一人きりで、あるいは家族だけでかかえこまないでください。

あなたをサポートしてくれる場所は身近にあります。

子育て中のみなさんや子育てを支える人々のために、そして、あなた自身のために、このハンドブックをお役立てください。



もくじ

発達障がいとは？	P3
自閉スペクトラム症とは？	P4
特性／ライフステージと特性／事例紹介／シロウクマ先生からのアドバイス	
注意欠如・多動症とは？	P11
特性／タイプ／事例紹介／シロウクマ先生からのアドバイス	
限局性学習症とは？	P17
特性／タイプ／事例紹介／シロウクマ先生からのアドバイス	
支援する	P21
支援のポイント／思春期以降の対応	
相談する	P26
鳥取県の取組	P30
県内の相談機関等	P38

🍀 発達障がいとは？

発達障がいの代表的なものとして、主に次のようなものがあげられます。

それぞれの障がいの特性

説明動画はこちら



知的な遅れを伴うこともあります

自閉スペクトラム症 (ASD)

- コミュニケーションの苦手さ
- 対人関係・社会性の問題
- パターン化した行動、興味・関心のかたより
- 感覚の過敏さ、または鈍感さ
- 不器用さ

注意欠如・多動症 (ADHD)

- 不注意(集中できない、ぼーっとしている)
- 多動性および衝動性(じっとしてられない、考えるよりも先に動く)

限局性学習症 (SLD)

- 「読む」「書く」「計算する」等の能力が、全体的な知的発達に比べて極端に苦手

注) ASD・ADHD・SLDには、明確な境界線がありません。症状のあらわれ方は、年齢や状況により変化したり、重複することがあります。

※次のように言う場合もあります。◎自閉スペクトラム症⇒自閉症、アスペルガー症候群を含む広汎性発達障がい(PDD)

◎注意欠如多動症⇒注意欠陥多動性障害(AD/HD)

◎限局性学習症⇒学習障がい(LD)

※この他、トゥレット症候群や吃音(症)、発達性協調運動障がいなども発達障がいに含まれます。

発達障害者支援法において「発達障害」は「自閉症、アスペルガー症候群その他の広汎性発達障害、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障害であってその症状が通常低年齢において発現するもの」(発達障害者支援法における定義第2条より)と定義されています。

また、医療機関では、上の図のような診断名も用いられています。医学的な定義として米国精神医学会の「DSM-5-TR 精神疾患の診断・統計マニュアル」における「神経発達症」もありますが、含まれる障がい(疾患)の範囲が異なります。さらに、福祉の面では「発達障がい」は精神障害者保健福祉手帳の交付対象となりますが、「知的障がい」は療育手帳の交付対象となるといった違いがあります。

障がいの種類を明確にわけて診断することは大変難しいとされています。障がいごとの特徴がそれぞれ少しずつ重なりあっている場合も多いからです。また、年齢や環境により目立つ症状が違ってくるので、診断された時期により、診断名が異なることもあります。

大切なことはその人がどんなことができ、何が苦手なのか、どんな魅力があるのかといった「その人」に目を向けることです。そして、その人その人にあった支援があれば、だれもが自分らしく、生きていけるのです。

1 限目

自閉スペクトラム症とは？

対人関係や社会性の発達に偏りがあり、コミュニケーションをとることが苦手です。想像力を働かせることや、耳で聞く言葉、会話を理解することが得意ではありません。特定のものごとに対するこだわりがあり、独特の考え方や行動のパターンを持っているので、集団の中に入るといろいろな問題や困ったことに直面してしまいます。

年齢や知的障がいの有無、症状の程度などにより、いろいろな特徴や症状があらわれてくるため、一人ひとりに合った適切な支援をする必要があります。

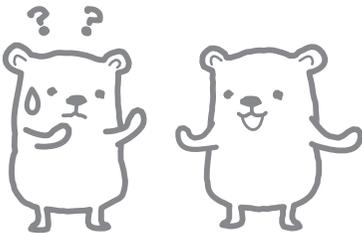


◎人とのコミュニケーションや社会的交流が苦手

言葉や視線、表情などを用いてやりとりをしたり、自分の気持ちを伝えたり、相手の気持ちを読み取ったりすることが苦手です。

話し方が独特だったり、一方的に話したりするなど会話が成り立ちづらいことがあります。

また、暗黙のルールや状況の理解が苦手で、言うべきではない場面で思ったことを口にしてしまうことがあります。



◎イメージを共有することが苦手

抽象的なものごとの理解が苦手で、言葉だけでの説明が理解しづらかったり、例え話など実際に目の前にないことを想像したりすることが苦手です。

会話の中で省略されたことや示されていない内容を推測するのが苦手なため、常識がないと思われてしまうことがあります。



◎活動や興味の範囲がせまい



興味のないことには無関心な一方、特定のものごとに対して強い関心をもっていたり、こだわりが強かったりします。

自分の行動パターンやものにこだわり、周りの人や習慣、行動予定のわずかな変化にも驚いたり、不安や苦痛を感じてしまうことがあります。

◎多動や不器用

自分のしたいことや興味のあることに気持ちが向いて、今、しなければならないことに集中しづらいことがあります。

例えばスプーンや箸が上手に使えない、ボタン掛けが上手にならないといった手先の不器用さや、運動など身体全体を使った活動にぎこちなさがみられることもあります。



◎アンバランスな感覚

視覚、聴覚、味覚、嗅覚、触覚といったさまざまな感覚の過敏さや鈍感さを持ち合わせている場合があります。

例えば、身体に触られるのは過剰に反応して嫌がるのに、けがの痛みには気が付かなかったり反応しない、日常的な雑音（人の会話や犬の吠え声など）にはひどく不快感を示すが、多くの人が耐え難い金属やガラスの摩擦音は平気、などのアンバランスさがみられることがあります。



得意なこと

- 興味関心があることにはすごい集中力を発揮し、暗記が得意。
- 常識にとらわれないようなユニークな発想力がある。
- 誠実で、きまったルールや手順はきっちり守ろうとする。

2 限目

ライフステージと特性

自閉スペクトラム症の特性は、知的障がいの有無や症状の程度のほか、それぞれのライフステージによっても変化していくことがわかっています。その年齢、年代によって現れる課題に、精神活動や行動、周囲の人間関係が影響しあって複雑な症状や行動パターンが形成されていくからです。

一般的には、幼いうちに支援を開始すれば、その後の社会適応能力が高くなるといわれています。

しかし「支援はいつまでに開始しなければならない」「そうでないと手遅れになる」というものでもありません。

自閉スペクトラム症の支援は、個性を尊重して、成長とともに変化していく症状にあわせて、個々の適性をみながら長期的に行っていくことが大切です。



乳 幼 児 期 の 特 性

乳幼児期は、発達とともに障がい特有の行動が徐々に明らかとなる時期です。限られたものに興味を持ち執着する強いこだわりがみられる一方で、興味が無いものには全く関心を示さないといった様子がみられます。

また、遊びが続かなかったり多動で落ち着きの無さが目立つ時期です。

つま先歩きや、極端な偏食など、聴覚、視覚、味覚、嗅覚、触覚に過敏さや鈍さが目立ちます。このような特性は、知的な障がいの有無に関わらずみられます。

好き嫌いやこだわりを無理に矯正しようとするとかえってマイナスの影響を与えることがあります。こだわり行動は、年齢と共に減っていく場合が多く、興味関心の対象も変わっていきます。

感覚の過敏さや鈍さが軽減し、それほど刺激が気にならなくなったり、偏食も徐々に改善されていく場合もあります。

学童期の特性

この時期は思春期に続く大切な時期で、自尊心や自己肯定感を育みながら、将来を見据えた支援が求められる時期となります。

乳幼児期に目立っていた感覚過敏やこだわり、多動はあまり目立たなくなりますが、集団生活の中で困難を感じるが多くなっていきます。対人関係に困難さがあるにもかかわらず、同年代の子どもたちとの交流を求められ、同級生など対人関係のトラブルから集団の中で孤立してしまう場合もあります。

その結果、感覚の過敏さや不安症状などが強く現れ、不適応を起こしてしまう場合があります。問題がその子どもだけにあるのではなく周りの人がどのような関わりをするかによって良くも悪くもなり得ることを理解し、適切に対応することが望めます。

そうすることで子どもの自尊心が高まり、感情をコントロールしようとする気持ちの向上につながります。

思春期～青年期の特性

この時期は肉体的にも精神的にも大きな転換期で、多くの混乱を乗り越えて成長する大切な時期です。人間関係もより複雑になっていきます。

自閉スペクトラム症の特性がある場合、自己認識の混乱、社会性やコミュニケーションの問題などから孤立を深めたり、自信を喪失してしまう人もあります。

その結果、二次的な問題として、被害感や不適応感、無気力感、対人不信等を抱きやすくなったり、怒りや恨みがつもり、反社会的な行為などを発現しやすい時期でもあります。

このような場合、問題行動に目が行きがちですが、本人自身がいちばん傷つき、苦しんでいることを忘れず、障がいの特性を考慮して対応していくことが大切です。



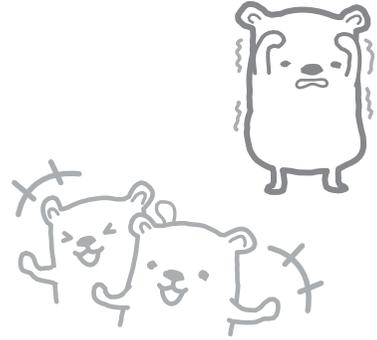
自閉スペクトラム症の事例紹介

～ 小学校6年生男子 保護者 ～

2歳で自閉症の診断が出たわが子の、3歳の時のエピソードです。

家から保育園に行く時に、日替わりで小さい恐竜のおもちゃを握りしめていました。(あとから考えれば、不安だった心の安心グッズとして持っていたかったのだと思います。)

ですが、周囲のお友だちや先生のことが気になり、母は「保育園にはおもちゃを持っていきません!」と禁止を繰り返す日々が続きました。



ある日のこと、毎日の問答に疲れた母が「持って行ってもいいよ」と答えると、子どもは、泣きながら、「持って行ってもいいって言ってくれてありがとう!ありがとう!」と大喜び。そのままおもちゃを忘れて気持ちよく保育園に行き、保育園でも落ち着いて過ごしたそうです。たった一つのOKサインが欲しかったのだとわかり、認める事の大切さを改めて確認した出来事でした。

その後、保育園の下駄箱に「〇〇君のたからもの」と書いた箱を先生に置いてもらい、その中に恐竜を入れるだけで保育園への登園がスムーズになりました。

否定文ではなく、まずはOKし、受け止めてあげることで親子関係も大きく安定しました。

それからは、家族で、肯定文を考えて伝えるゲームをしたり、いい伝え方をしている家族に「今の、いい言い方だね」とほめ合うようになりました。

私たち家族は、「いいよ」の一言の大切さを、子どもに教えてもらいました。



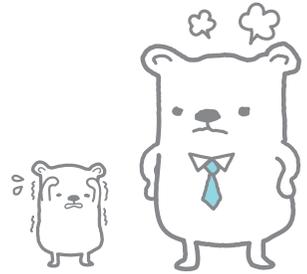


シロクマ先生からの アドバイス



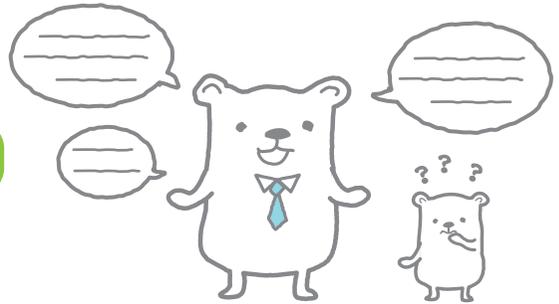
叩いたり、怒鳴ったり、

追いつめたりして叱るのは逆効果



長い文章よりも

簡潔で短い文章にする

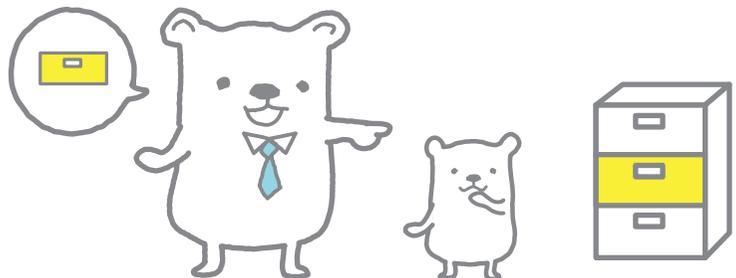


抽象的な言葉よりも具体的な言葉で伝える

「ちょっと待って」「あそこにしまっ」よりも



「3分待って」「黄色の引き出しにしまっ」など



言葉だけで難しい場合は、 その人にわかる手段を使って伝える

実物／絵／写真／文字／モデルを示す など

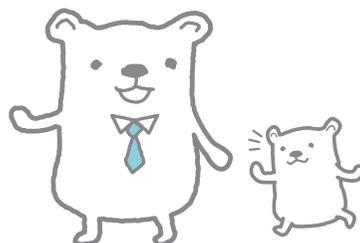


否定的でなく、肯定的に伝える

「走っちゃダメでしょ」「ちゃんとして！」よりも



「静かに歩こうね」「こうやってするんだよ」 など

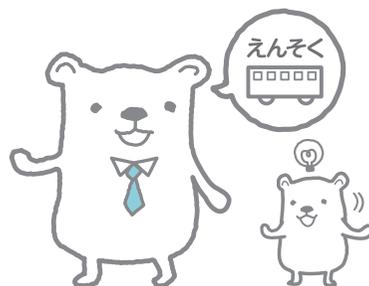


予定などは事前に伝えておく

いつ、どこで、誰と何をするのか、

終わったらどうなるかなどが

わかると安心できます。



でも、つい感情的に怒ってしまったときは…



怒ってしまったことを謝りましょう



1 限目

ADHD:Attention-Deficit Hyperactivity Disorder 注意欠如・多動症とは？

注意欠如・多動症（以下 ADHD）とは、年齢や発達に不釣りあいな不注意、多動性、衝動性を特徴とする発達障がい、日常活動や学習に支障をきたす状態をいいます。

このような特性は幼児期や学齢期の発達障がいのある人にはよくあるものです。そのため、周りの人たちに障がいという認識を持ってもらえず「乱暴者・悪い子・しつけのできていない子」のような否定的評価を受けやすくなり、保護者も「育て方が悪い」などの誤解を受けることがあります。

しかし、ADHDは生まれつきの脳の発達の偏りが関係していると考えられており、育て方やしつけによって起こるものではありません。



注意欠如・多動症の特性は「不注意」「多動性」「衝動性」の3つが特徴的です。

不注意

集中が続かない
気が散り易い
忘れっぽい



ADHD

多動性

じっとしている
ことが苦手で、
落ち着きが無い



衝動性

思いついた行動について、
やってもいいか考える前に
行動してしまう



◎ 不注意

過度な不注意は、脳の機能が十分に働いていないために起きると考えられています。

今行っていることや思考していることの短期的な記憶から、自分の状況を客観的に分析できず、その場に適した行動につなげることができないと考えられています。



◎ 多動性



多動の症状は意図的なものではなく、動いていないと落ち着かない、無意識のうちに体が動いてしまう、それを抑えることができないというものです。多動性は一般的に、成長とともにおさまる傾向があります。

目立つ動きはおさまっても、どこか体の一部が動いていたり、おしゃべりが止まらないなど症状を変えて残る場合もあります。

◎ 衝動性

思いついた行動について、行ってもよいか考える前に実行してしまうのが衝動性です。一瞬立ち止まって考えるというブレーキが効きにくいために起こるのではないかと考えられています。

こうした「不注意」「多動性」「衝動性」に基づく行動は、非常に誤解を受けやすいものです。意図的に相手を困らせようとしてやっているのではなく、ADHDの障がい特性に起因するものであるということを理解して対応しましょう。





ADHD:Attention-Deficit Hyperactivity Disorder

注意欠如・多動症のタイプ

注意欠如・多動症は症状の現れ方の違いから

多動性・衝動性が目立つタイプ

不注意が目立つタイプ

混合タイプ

という3つのタイプがあります。



多動性、衝動性が目立つタイプ

多動性や衝動性の特徴が強くみられますが、不注意の特徴は少ないタイプです。男児に多く、ADHD 全体の割合からすると少数です。

例えば…

- 落ち着きがなく授業中に立ち歩く。
- 座っていても体を動かすことがやめられない、姿勢が崩れやすい。
- 衝動性が抑えられず些細なことで手を出してしまったり、大声を出したりする。 など

不注意が目立つタイプ

多動性、衝動性はあまり見られず不注意の特徴が強くみられます。女児に多く、目立ちにくいいため、ADHD であると気づかれにくいです。

例えば…

- 忘れ物が多く、物をなくしやすい。
- 気が散りやすく、集中力が続かない。
- 興味があるものに集中しすぎてしまい、切り替えが難しい。
- ぼーっとしていて話を聞いていないように見える。
- 片づけられない。 など

混合タイプ

不注意、多動性、衝動性のいずれの特徴も強くみられます。小児のADHDに最も多くみられます。両方の特徴があります。

例えば…

- 忘れ物が多く、物をなくしやすい。
- 衝動性が抑えられず、順番が守れなかったり、ルールが守れなかったりする。



ADHD:Attention-Deficit Hyperactivity Disorder

注意欠如・多動症の事例紹介

～ 中学校3年生男子 保護者 ～

きっかけは、長男の就学を前に保育園から「専門機関に相談してほしい。」と言われたことでした。私は“は!?別に家では困っていませんけど?”と園への不信感が募りました。

確かに、落ち着きがなく、何度注意しても効き目がない感じでしたが、言葉は早かったし、賢いところもあったので、“まさか…うちの子が?”と不安に包まれました。



就学してから半年間、事態は悪化する一方でした。着席できない、友達に手が出る、教室に落書きをするなどの不適応行動が続き、保護者には謝罪に回り、家族はどんどん孤立化した上で、通院、服薬、支援学級と苦渋の選択を迫られ、これまでの子育てを否定されたかのようにとても辛かったです。

でも、本当に辛い思いをしてきたのは長男だったと気づかされた時、いたたまれなくなりました。

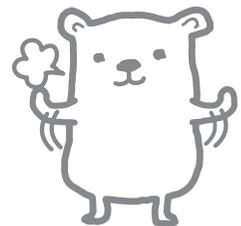
長男に耳を傾けると、「教室にいと、どこを見ていいかわからん。鉛筆の音や友達の声が気になる。」と。

“そうか!そう感じるんだ!だったら彼にわかりやすい環境にすればいいんだ!!”と、長男に合わせてもう一工夫心掛けるようにしました。特に夫婦間や学校との方向性がぶれないよう気をつけました。

長男が3年生になると「1年の頃は、どうやって勉強すればいいかわからなかった。」、5年生では「もう一度1年生をやり直せたら今度はうまくいくのに。あの頃はゴジラみたいだった。」と当時の自分を振り返るまでになりました。

中学校では、時には彼も交えた支援会議を続けながら、先生方の温かい励ましのもと、通常学級で元気に頑張っています。

今でもADHDの特性である衝動性や不注意から、次々と新たな課題に直面しますが、周囲の良き理解者の力を借りながら、彼らしい豊かな発想力を活かして歩んでいけるように応援しています。





シロクマ先生からの アドバイス

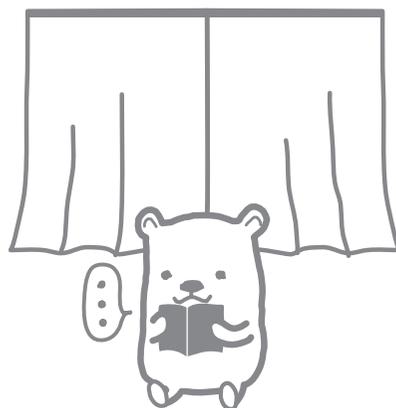


注意を高めて集中を持続させる環境をつくる

テレビを消したり、必要のないものを

片づけるなど静かで集中しやすい環境をつくる。 など

※テレビが原因ではありませんが、
テレビは集中できる環境を阻害するので、
必要ないときは消すことが大切です。



注意や興味を引き付けたり、

気づききっかけを増やす

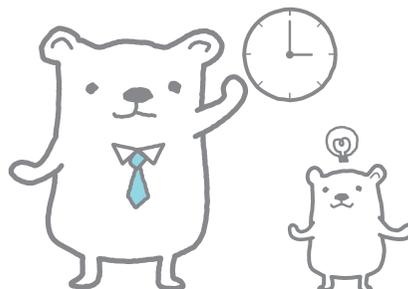
名前を呼ぶなど注意を喚起してから伝える、指示は具体的に伝える。

「今は何するとき?」と声をかけたり、メモやスケジュール、アラームを使う。 など



「近づいて」「穏やかに」「静かに」

話すとよいでしょう。



多動や衝動的な行動を感情的に叱るのは逆効果

注意するときは、

「やめなさい」「何度言ったらわかるの!」と感情的に叱るより、
「近づいて」「穏やかに」「落ち着いた声で」話しかける。など



ほめること、認めることが効果的

具体的なアドバイスをして、

結果ではなく意欲や過程を認めてほめる。



「がんばってるね」「その調子」「すごいよ」「ありがとう」など

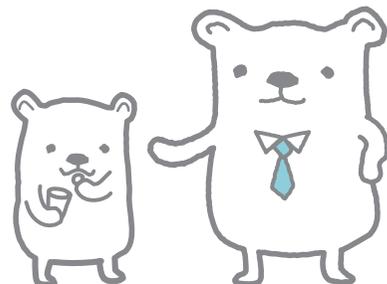
機会をとらえて、

「大好きだよ」「大切な存在だよ」と伝え続ける。



場合によってはお薬も

ADHDはお薬で症状を
改善できる場合もあります。
専門の医師に相談しましょう。



1 限目

限局性学習症とは？

限局性学習症とは、知能には問題がなく、目も見え、耳も聞こえていて、学習環境や本人の意欲にも問題がないにも関わらず、「読み書き」や「計算」など特定の領域の習得や成績にさしさわりがでてしまう障がいです。

限局性学習症の原因は、脳内の特定の分野の働きに不具合やアンバランスがあるためだと考えられています。

障がいには気づきにくいので、「努力不足」「怠けている」「やる気がない」などと誤解されて辛い思いをすることが多いようです。

限局性学習症のある人が自信を持って学習できるよう、適切な支援・理解が必要です。

自閉スペクトラム症やADHDと合併している場合もあります。



2 限目

限局性学習症の種類

◎ 読字障がい

読字障がいの背景には文字を音に変えることに著しい困難さがあります（例えば、「あ」という文字を見て、「あ」という音を思い出すまでに時間がかかる、など）。

そのため、単語や文章を読むときに時間がかかり、とても疲れます。その結果、本を読むことを嫌い、知識や語彙が不足し学力の低下を招きます。

例えば…

- ひらがなの1文字ずつは読めても単語になると読みづらい
- 単語の文字を逆さに読んでしまう（「いか」→「かい」など）
- 形の似た文字を間違って読んでしまう（「め」と「ぬ」など）
- 拗音・促音が読みづらい（「きゃ」「しゅ」、「きって」など）
- 単語や文節の区切りが分からなかったり、文末を適当に作って読んでしまう → 読んでも内容が理解できない
- 英語は1文字1音でないため、音と文字の関係がさらに難しく、より困難に感じる

◎書字障がい

読字障がいがあると、結果的に書字の問題も示す場合が多くみられます。

また読むことに困難がなくても文字の形を正しく捉えることや、形を正しく覚えておくことが困難で、書字を誤る症状を示します。

例えば…

- 書き順や字形が覚えづらい
- 文字をます目や行におさめられない
- よく似た形の字、画数の多い漢字の誤りが多い
- 黒板の文字を書き写すのが難しい
- 句読点がうまく使えない
- 英語ではアルファベットの綴りが困難

◎計算障がい

計算障がいの背景には、数量のイメージが持ちにくかったり、数量のイメージと数字とを一致させることがうまくいかないことがあります。そのため、足すとか引くという数の操作がうまくいかないのです。

計算障がいは、計算だけでなく、図形や空間の認知、算数的推論などの面でも困難をきたす場合があります。



例えば…

- 数字や記号を理解できない
- 簡単な計算が（指を使わなければ）できない
- 繰り上がりや繰り下がりが正しくできない
- 九九を覚えにくい
- 九九を暗記できても、応用して掛け算をすることができない
- 掛け算ができてても割り算ができない
- 物差しや計量器で計測した目盛りを読むのが苦手
- 図形の認知や構成ができないことがあり、正しく書き写すことができない



SLD: Specific Learning Disorders/Specific Learning Disabilities 限局性学習症の事例紹介

～ 高校3年生男子 保護者 ～

現在、息子は高校3年生です。幼児期に自閉スペクトラム症の診断を受けました。知的な遅れはありませんでしたが、個別の支援を必要としたため、小学校入学の際に支援学級を選択しました。

中学校でも支援学級に入級し、息子にとっては恵まれた環境で生活していましたが、思春期と重なり、イライラしたり、気分が落ち込んだりすることが多くなりました。授業も受けられなくなり、テストも受けようとしないうえ、受けても途中でテスト用紙を丸めて捨ててしまうような状態でした。

ある時、息子が住所を書いているのを見て驚きました。「鳥取」が「取鳥」になり、「郡」が「群」になっているのです。

間違っていることを伝えると「字は読めるし簡単な字は書けるけど、複雑な字は覚えられず書けない」「狭い箇所には字を書くのが苦手なので、テストが受けられない」など漢字に苦手意識を持っていることを話してくれました。



私は、自分だけでは対処しきれないと思い、中学校の担任に相談すると、すぐに専門の先生を紹介して下さいました。そして、詳しく調べてもらった結果、SLDであることが判明しました。

息子の場合、書き順が書く度に違っていて、たくさんの字が覚えられないことが分かったので、まずは、字には流れがあることなど基本的な書き順を一から学びました。また、「部首を覚えパズルのように漢字を組み立てる」「同じ字を何度か書いてみる」など本人にあった方法で少しずつ漢字を覚えていき、テストも受けられるようになっていきました。

思春期で情緒不安定な状態だった為、書けないことが現れにくく、SLDであることに気が付くのが遅れてしまいましたが、早く対応できたことで息子の心も安定し、高校受験も無事に受けることが出来ました。

今も漢字は得意とは言えませんが、自信を取り戻した息子は漢検にも挑戦中です。



シロウクマ先生からの アドバイス



苦手なことを正しく把握する

普段の学習の様子を見て、気になったら
担任の先生や特別支援教育担当の先生に早めに相談しましょう。
苦手で困っていることが正しくわかれば、具体的な工夫ができます。

自分に合った学びを身に付ける

なぜ読めないのか、なぜ書けないのかを専門の先生と相談し、
その人にあった学び方を支援していくことが大切です。



読むことが苦手な場合…ふりがなをふる。行間を空ける。

単語や文節に区切り線を入れる。本の読み聞かせなどで語彙を増やす。など

苦手を補うツールを使う

将来的には、計算機、パソコン等その他の電子機器を活用して
苦手を補う方法もあります。

