



# 大人の発達障害 その理解と支援に向けて

## 第7回 発達障害とメンタルヘルス

# 当事者が円滑に 働き続けるため大切なこと

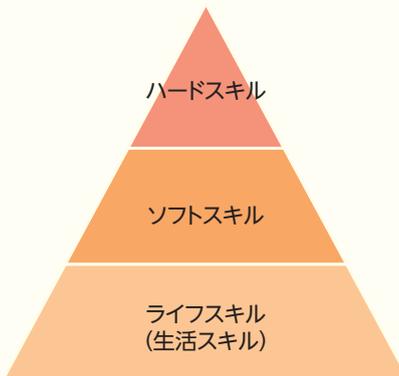
心のサポートオフィス所長の場 永紋

今回は、発達障害を抱える当事者が、健康的に働き続けるため身につけておいた方が良いスキルや、職場で働きやすくするためにできることを具体的に伝えします。

### ハードスキルと ソフトスキルを支える ライフスキル(生活スキル)

一般的に、仕事をするためには「ハードスキル」と「ソフトスキル」と呼ばれる2つのスキルが必要だといわれています。「ハードスキル」とは、仕事そのものを遂行するスキルのことで、例えば、機械を扱う技術や専門的な知識、資格、語学力などのことです。一方、「ソフトスキル」は、職場で働き続けるために必要なスキルのことを指します。例えば、遅刻せずに出勤するといった基本的な労働習慣やビジネススキル、コミュニケーションスキルなど、社会生活を送るうえで求められるものです。

継続して働くために必要なスキル



そして、この二つのスキルの土台になっっているのが「ライフスキル(生活スキル)」です。「ライフスキル」とは、食事や睡眠の管理、健康管理、余暇の過ごし方、金銭管理など、日常生活を快適に送るうえで必須なスキルです。

発達障害のある人が仕事を円滑に進められなくなる理由は、ハードスキルの問題よりも、ソフトスキルやライフスキルの不足による場合が多いといえます。自分の発達障害特性や能力にマッチした仕事を見つけ、身につけた

ハードスキルを十分に発揮できたとしても、土台となるソフトスキルやライフスキルの面でつまずきが生じてしまい、職場定着が難しくなってしまうのです。当事者の方で就労が長続きしない、あるいはメンタルに不調をきたしながら働いている場合には、自分がどのスキルの部分でつまずいてしまっているのかを把握することが必要です。社会人として働き続けるためには、心身を健康に保つためのライフスキルを身につけることが必要不可欠です。しかし、ライフスキルは発達障害を抱える人にとって、身につけることが困難なスキルでもあります。発達障害があると、感覚が過敏なためにストレスを強く感じたり、逆に感覚鈍麻により疲れを感じず無理をしてしまうといった問題が起こります。ストレスが溜まると、好きなことをして気分転換をしなくなりですが、睡眠時間を削るほど熱中してしまうと、生活リズムが崩れ

体調を崩してしまいます。また、飲酒やギャンブルなど依存性の高い気晴らしがストレス解消法になっている場合も、依存症になるリスクがあるので注意が必要です。適度に体を休めること、運動やリラクゼーション法など、自分に合った健康的な気晴らし方法を取り入れることが、心身の健康を維持するために役に立ちます。そして、休日に生活リズムを崩さないことも大切なことです。心身の状態を健康に保つためには、適度な気分転換と十分な睡眠時間の確保の他にも必要なスキルがたくさんあります。栄養バランスの良い食事を取っていることや、金銭管理や住まいの整理整頓、身だしなみを整えること、時間管理など、日常生活を快適に過ごすために必要なスキルを身につけて、規則正しい生活リズムを整えることが大切です。もし、ライフスキルでつまずきがある場合は、当事者向けの



まとば えいもん  
心のサポートオフィス所長。臨床心理士、公認心理師。これまで総合病院小児科の心理相談室、スクールカウンセラー、発達支援センター診療所などで勤務。心のサポートオフィスでは、地方自治体の人事と職員にカウンセリングや復職支援、研修などの心理支援をしている。また、大人の発達障害のカウンセリングをしている。  
LINE ID : @408kdsdd  
URL : <https://kokoronosupport.com/>  
mail : [info@kokoronosupport.com](mailto:info@kokoronosupport.com)

書籍で自ら学ぶことができるほか、自分一人では難しい場合に、支援機関で相談しながらスキルを身につけていくこともできるので、ぜひ検討してみてください。

## 発達障害特性について 周囲と理解を深める

そもそも一つ、発達障害のある人が働きやすくするためにできることとして、自分と周りが共に発達障害特性について理解を深め、その特性とうまくつき合い対処していくという方法があります。表にある項目は、発達障害がある人の就労が円滑に進むために必要なことです。これらの項目がクリアできていれば、円滑に就労している状態であり、逆にクリアできていない項目が多いほど、就労を継続していくことが大変であるということがわかります。

職場でのハードスキルやソフトスキ

表 円滑に就労するための  
チェックリスト

- 自分の発達障害特性を理解している。
- ソフトスキル、ライフスキルを身につけている。
- 業務を遂行する上で必要な配慮事項を、職場に具体的に伝えてある。
- 必要な合理的配慮を受けることができる。
- 発達障害特性が、仕事や職場とうまくマッチングしている。
- 困ったことやわからないことなどを相談できる人がいる。
- 就労意欲が高く、仕事にやりがいや成長を感じている。
- 二次障害の支援を受け、その対策や予防ができる。

ルでのつまずきをなくすためには、発達障害特性によって生じる困り事に対して合理的に配慮されていることが必要です。ASD（自閉スペクトラム症）やADHD（注意欠如多動症）など発達障害の診断を受けていても、診断名の把握だけで留まってしまっている当事者の方が多くみられます。診断名だけでは、当事者が具体的に何で困って、どのような手助けが必要なのか、周囲の人には適切に伝わりませんか、周囲の人はついておらず、「グレーゾーン」とだけ言われている方も同様です。

まずは当事者自身が、診断名だけでなく「発達障害のどの特性が強くなるのか」をしっかりと自覚し、その特性からどのようなことが苦手なのかを理解することが大切です。また、どのようなことが得意なのか、自分の強みも把握しておきましょう。

例えば、こだわりというASDの特性は、臨機応変に対応することに対しては「苦手さ」になりますが、マニュアル通り丁寧にこなしていく作業としては「強み」になります。発達障害特性が弱点ではなく、強みとして活かされることも多くあります。長所がわからない方は、好きなことや趣味の中に隠れていることも多いものです。自分で自分のことを客観的に捉えることは難しいので、専門家に知能検査や心理検査、面接、行動観察などによってアセスメ

ントしてもらいうことも、自分を理解するうえで非常に役に立ちます。

## 自己の特性を 職場で共有して 働きやすい環境をつくる

発達障害特性は、仕事や職場環境とのマッチングの仕方によって、「強み」として現れるか、「苦手さ」として現れるかが変わってきます。だからこそ、自分の特性を職場に説明して共有できていることが、円滑に働いていくために必要になります。「自分は何ができて、何が難しく、どのような助けや対処が必要なのか」を共有しましょう。

「得意なこと（強み）」＋「発達障害特性によって生じる苦手さ」＋「サポートしてもらえると助かること」の3点を合わせて職場に伝えられると、周囲の理解と配慮が得やすくなります。例えば「視覚的情報処理が得意で、目で見ただけでは理解が早く、記憶しやすい」という強みがある一方、「聴覚的情報処理が苦手で、長い説明を聞いて理解するのが難しいので、「要点をまとめたメモや図を用意してもらい、説明を短く明確にってもらえると理解しやすくなります」といった具合です。

職場に気軽に相談できる人がいることも、働き続けるうえで重要なことです。自分の特性も含めて、理解してくれていると感じられる「理解者」や「支援

者（サポーター）」がどのくらいいるでしょうか。困ったときに助けてくれる存在がいるだけで、ストレス耐性が上がります。それとは逆に、誰も助けてくれず孤立している場合にはストレス耐性が下がり、メンタルヘルス不調に陥るリスクが高まります。職場だけでなく、職場外にも困った際に相談できる場所や人を見つけておくことが、健康的に働き続けるうえで大切なことです。

過去に発達障害特性によってミスや失敗をしてしまい、それを繰り返して責められてきた経験を持つ方は、「自分が悪いから」「自分の努力不足だから」「相談して迷惑をかけてしまいました」「相談して考えてしまいがちです。そのため、自分から助けを求めることができなこともあるかもしれません。あるいは、さらに傷つきのを恐れて、周囲を責めながら自分の心を守ることになり死になるかもしれません。これまでのネガティブな体験の積み重ねから、自己否定感や強い劣等感、対人不安など二次的な問題を抱えている方も多くいます。それらが日常生活で生きづらさにつながっている場合は、心理的なケアや心理支援を受けることで楽になることも多くありますので、適切な支援機関とつながることが大切です。

今回は、当事者の生きづらさについて、また、二次障害への対処法や予防についてお伝えしたいと思います。