

# 健康 ぶらざ

## 大人の発達障害

指導：白百合女子大学人間総合学部発達心理学科 教授 宮本 信也

企画：  
日本医師会

No. 522

### 大人で発達障害が問題になるとき

誰にでも持って生まれた特徴があります。多くの人たちとは異なる特徴を持っているために、生活上で困難を生じている状態を発達障害と呼びます。

生活上の困難は子どものときに現れることが多いのですが、大人になってから問題になるのは、仕事上もしくは精神的に大きな困難が現れる場合です。さまざまな発達障害の中で、自閉スペクトラム症(ASD)と注意欠如・多動症(ADHD)の2つが特に問題になるようです。



### ASD・ADHDに見られる特徴と生活上の困難

ASDは、①マイペース、②話が通じにくい、③しつこい、ADHDは、①気分屋、②おっちょこちょい、③興味があるとせっかち、④興味がないとあわてない—という特徴があります。そのほか、前者では常識・状況の理解や共感の苦手さが、後者では注意ややりたい気持ちのコントロールの苦手さが見られます。両方の特徴を持っている人も少なくありません。

こうした特徴があると、上司・先輩との対立、取引先との対人トラブル、大事な約束・事柄・期限の失念、突発事態への勝手な対処や放置など、仕事上で問題が生じやすくなります。仕事で繰り返し問題が起こると、精神的に不安定になったり、頻回の遅刻・欠勤や攻撃性などの行動問題や、神経症やうつなどの精神疾患を生じることもあります。

### 発達障害かもしれないと思ったら

発達障害かどうかを自分だけで判断するのは難しいことです。仕事上の問題と精神的問題では相談先が異なります(表)。迷ったときは、発達障害者支援センター、あるいは自治体の福祉窓口か保健所・保健センターに相談するとよいでしょう。自分のことを知ることが、次の一歩につながると信じて行動しましょう。

表 大人の発達障害の相談先 (数字は相談先として勧められる順を示す)

どこに相談してよいか、分からないとき	
1. 発達障害者支援センター	4. 障害者就業・生活支援センター
2. 自治体の福祉窓口	5. 精神保健福祉センター
3. 保健所・保健センター	
仕事に関する相談	
1. ハローワーク(公共職業安定所)	4. 就労移行支援事業所・就労継続支援事業所
2. 障害者職業センター	5. 発達障害者支援センター
3. 障害者職業能力開発校	6. 障害者就業・生活支援センター
精神的問題に関する相談	
1. 医療機関(精神科)	3. 保健所・保健センター
2. 精神保健福祉センター	4. 発達障害者支援センター

日本医師会ホームページでは、健康ぶらざのバックナンバーがご覧いただけます。



日医  
バーコード読み取り機能付き携帯電話もしくはスマートフォンでご利用になれます。