

ええやんちがっても 青年・成人版

～自閉スペクトラム症の
理解のために～



はじめに

自閉スペクトラム症（Autism Spectrum Disorder; ASD）という用語をお聞きになったことはあるでしょうか。自閉症の研究が進む中で明らかになってきた概念です。

人とのコミュニケーションが取りにくいなどの特徴がありますが、脳機能の違いによって起きると推定されており、養育が原因で起こるわけではありません。

大阪府では自閉スペクトラム症のある方々が、身近なところで支援を受け、安心して暮らせるような施策に努めているところですが、この特性への認識は十分なされているとは言えません。

「ええやんちがっても（青年・成人版）～自閉スペクトラム症の理解のために～」は、自閉スペクトラム症を正しく理解し、この特性のある方々に適切な支援がなされることを願って作成したものです。ご本人をはじめ多くの方々に活用していただければ幸いです。

最後に、大阪自閉症研究会の皆様には、本冊子監修に多大なご尽力をいただき、ここからお礼申し上げます。

令和 5 年 10 月

大阪府福祉部障がい福祉室

もくじ

1. 「自閉スペクトラム症」って なに？	3
2. こんなことで 困っています	9
3. 上手な付き合い方	14
4. 自閉スペクトラム症のあるあなたへ ～ Q & A ～	21
5. 相談機関	31
6. さいごに ～ とても大切なこと ～	35



1

自閉スペクトラム症ってなに？

いろんな人がいます。いろんなタイプの人があります。
「自閉スペクトラム症」も、いろんなタイプの一つです。



自閉スペクトラム症は、中枢神経系の何らかの機能不全で起こると推定されています。育て方や家庭環境が原因で起こるものではありません。

自閉スペクトラム症は、暮らしや人づきあいのしづらさにつながることがあります。自閉スペクトラム症という診断は、レッテルを貼ることはありません。周りの人がその人の特徴を正しく知り、その人らしく、生き生きとした人生を送れるように、適切にサポートをすることが大切です。

3つの主な特徴

自閉スペクトラム症には
3つの主な特徴があります。
特徴の現れ方は一人ひとり違います。

自閉スペクトラム症は、自閉症、広汎性発達障がい、高機能自閉症、アスペルガー症候群(障がい)などを含み、広い意味で同じグループとして「自閉スペクトラム症」と総称されています。この冊子ではこれらを総称し「自閉スペクトラム症」と呼んでいます。
近年、発達障がいは神経発達症と言われるようになり、自閉スペクトラム症は神経発達症の一つです。

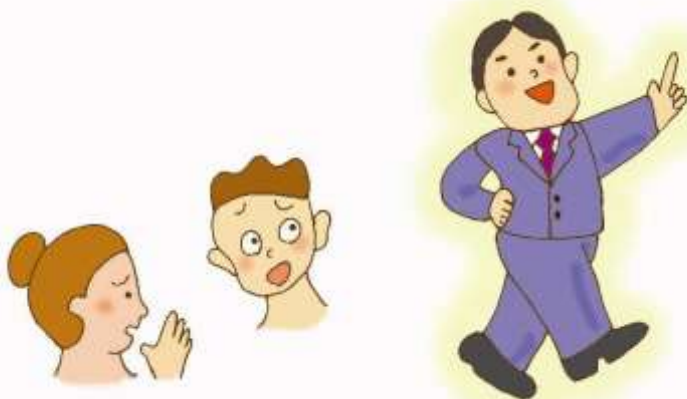
1

社会性の特徴

他の人と相互にやりとりすることが苦手です。また、人とのつきあい方のルールや、社会の常識がわかりにくいという特徴もあります。

例)

- マイペース
- 場面の空気・雰囲気がわかりにくい
- 相手の立場や気持ちがわかりにくい
- 親しい友人関係が作れない・誤解されやすい
- 一般的な社会常識が自然には身につけにくい



2

コミュニケーションの特徴

コミュニケーションには大きくいて、会話に代表されるような“ことばでのやりとり”と、身振り、視線や表情などを使う“ことば以外でのやりとり”とがあります。自閉スペクトラム症のある人の多くは、こうしたコミュニケーションが、全般的に苦手です。

例)

- 言いたいことを要約しにくく、話が長くなりがち
- 喋り方に抑揚がない
- 相手が話していることの要点がわかりにくい
- 言われたまま受け止めがち、冗談が通じにくい
- 「あれ」や「ちょっと」などの曖昧な言葉や抽象的な言葉がわかりづらい
- 表情やジェスチャーがわかりにくい・つかいにくい



3

想像力の特徴・興味のかたより

想像力とは、「こうかな、ああかな」と推測する力です。この想像力がうまく働かないと、気持ちを切り替えたり、融通を利かせたりすることがうまくできません。“いつもどおり”が安心なために、初めての場所や、日課や予定の変更を嫌がったりします。

また、興味にかたよりがみられ、不自然なほど同じ行動を繰り返したり、極端なコレクションをしたりすることがあります。

例)

- 好きなものに集中しすぎて、他のことに注意が向きにくい
- 応用がききにくい
- 完ぺき主義
- いつもどおりだと安心して行動できる・マニュアル化するのが好き
- 自分なりのルールがある
- 初めての場面では緊張・慣れるまでに時間がかかる
- 突然の事態が苦手で、トラブルや変化に対応しにくい



その他の特徴

からだの感覚の特徴

五感（視覚、聴覚、嗅覚、触覚、味覚）に代表される様々な感覚にかたよりをもつ人がいます。

例)

視覚 太陽の光や蛍光灯の光をまぶしがる
キラキラしたものが好き

聴覚 犬の鳴き声や人ごみの雑音などが嫌い
周りの人が気づかないような音に気づく

嗅覚 特定の匂いが気になってしまう

触覚 特定の服の生地が苦手

味覚 好き嫌いが激しい
食感がどうしてもダメな食べ物がある



動作や手先の使い方の特徴

動きがどことなくぎこちない人がいます。

また、手先が不器用な人もいます。

得意なことと苦手なことのかたより

得意なことと苦手なことの差が大きい人もいます。

行動や集中の特徴

じっとしているのが苦手で、衝動を抑えることが難しい人もいます。

注意力に問題がある人や、集中の持続が困難な人もいます。

その他

睡眠の問題がある人、体温調節が苦手な人、こころやからだの調子を自覚しにくい人などもあります。

2

こんなことで困っています

※ これは特徴の一例です

「あいまいな表現はわかりにくいです」



- ・「ちゃんと」「適当」などのあいまいな表現はわかりにくいです。
- ・自分が困っていることを相手に伝えにくいことがあります。

「何から始めたらいいのかわかりません」



- ・ 優先順位をつけることが苦手です。
- ・ 同時に複数の作業をするのが苦手です。
- ・ 手先が不器用で、がんばっても作業が遅い人もいます。

「急な変更には弱いです」



- ・いつもどおりの生活リズムで落ち着く人が多いです。
- ・見通しが立っていると安心して実力を出せますが、急な事態に対応することが苦手です。変更があれば、早めに伝えることが大切です。

「気持ちや行動の切り替えが苦手です。」



- ・興味のあるものへの熱心さは人一倍です。
- ・自分だけの空想の世界に入り込むことがあります。
- ・考えや行動を切り替えることが苦手で、「終わりにする」ことに苦労しがちです。

「相手とどう接したらいいのかわかりません」



- ・ 人との距離をつかむことが苦手なため、よそよそしい、もしくは、なれなれしいと見えることがあります
- ・ 人との交流が、見た目よりも負担になっている場合があります。
- ・ 相手からどう思われるかわかりにくいです。

3

上手なつきあい方

自閉スペクトラム症のある人を適切に理解し、上手につきあうことが大切です。青年期、成人期になると、個別の事情が大きく異なります。一人ひとりを理解しないでつきあうと、知らないうちに傷つけてしまうことがあります。

まずはお互いの違いを認めることが重要です。その上でご本人の特性、こころからだの状態や社会的状況に合わせて、ご本人の要望を確認しながら支援することが大切です。

状況がわかりにくい



場面の意味がわかれば
適切に行動できる

変化が苦手



あらかじめいつもと違うことが
わかれば安心

耳で聞いて
理解することが苦手



目で見て
理解することが得意

情報が多いと混乱



よけいな刺激を減らせば
わかりやすく安心

抽象的な言い方
はわかりにくい



具体的に言えば
わかる

「見通しの立つ環境にします」

生活の見通しが立つことは、安心につながります

- ・ 手順や日課をなるべく一定にして、見通しが立つように配慮します。
- ・ 初めての経験や予定の変更がある場合、こころの準備ができるように、事前に知らせておきます。
- ・ 「いつ」「どこで」「なにを」「いつまで」「どのようなやり方で」するのか、「終わったら次に何をするのか」をはっきり伝えます。
- ・ 「目的」や「理由」をあらかじめ、簡潔にはっきりと伝えと、理解や行動がしやすくなります。
- ・ 特に活動の「終わり」は明確にします。



「場所と活動の意味を一致させます」

- ・ その場に行けば活動内容がわかるように、具体的に示すようにします。
- ・ その場に関係のないものは片付けます。
- ・ 不安になったときや混乱したときに、一人静かに落ち着ける場所やコーナーを工夫しましょう。



「社会的なルールを説明します」

- ・ なぜその行動が良いのか(悪いのか)、いつどこでならその行動をしても良いのかなど、ご本人にわかるように、きちんと理由を説明します。
- ・ 他の人にどのような印象を与えるかという推測は苦手です。具体的に例を示しながら、より良いふるまいを説明します。
- ・ 不適切な行動に目を向けるより、日常的に望ましい行動を肯定的に評価するようにします。
- ・ 社会的な理解を助ける一つの手がかりとして、ソーシャルストーリーズやコミック会話があります。
- ・ ご本人に応じた身近な目標をたてて、繰り返していくことで社会的ルールが身につくようになります。

「わかりやすい方法・表現を
心がけます」

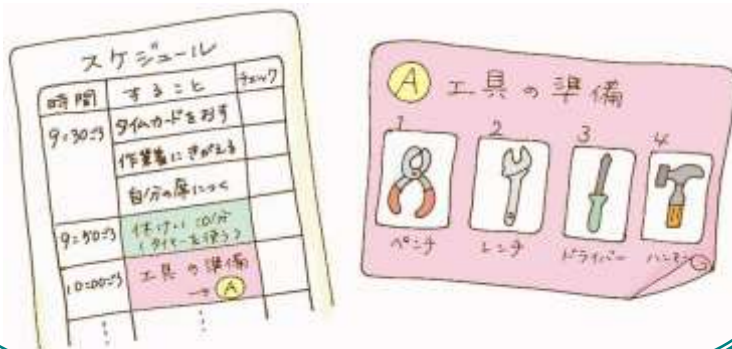
視覚的な情報が理解を助けます

- ・ 一日の作業手順を図などで一覧にしたり、要点をはっきり示します。
- ・ 目で見てわかりやすい方法で伝えます。

例) ○ メモを使う

○ 大事なところに色や印などをつける など

- ・ 複雑な内容を一度に指示せず、小さなステップにわけて示します。
- ・ 遠回しで曖昧な表現ではなく、具体的な表現で、簡潔に要点を伝えます。
- ・ 感情的にならず、淡々と率直に伝えます。
- ・ ご本人が理解できているか、時々確認します。



「無理をさせすぎていないか、 気を配ります」

- ・ 生活の場面は何かと刺激が多く、疲れやすいものです。まずは不快なことを無理強いしないように心がけます。
- ・ 刺激に慣れさせようとするのではなく、刺激を和らげる方法を考えます。音に過敏な場合、耳栓などを利用する方法もあります。



「お互いの信頼関係を育てます」

- ・ あせらずに、ご本人のペースや思いを尊重します。
- ・ ご本人なりの方法で周囲に何か伝えていきます。それに気づいて、ご本人の気持ちを理解するようにします。
- ・ ご本人を無理に変えようとせず、できる範囲でまわりの環境を調整します。

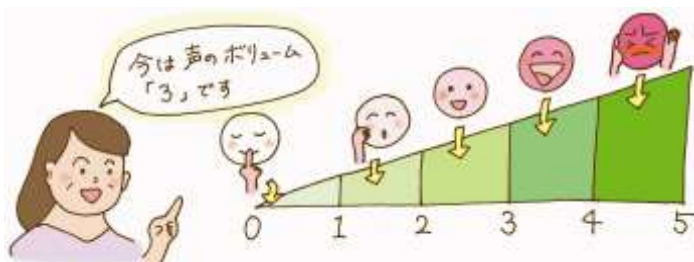
「得意なことや 興味のあることを 尊重します」

特定の分野に豊かな知識があったり、特定のこだわりや興味を持っている人がいます。独自のこだわりは、社会生活を送る上でも強い動機付けになります。

生活するうえで支障がなければ、できるだけ尊重するようにしましょう。

「穏やかな声で 短く 注意します」

- ・ 否定的なことばに敏感です。できるだけ肯定的な言い回しになるように配慮します。
- ・ 大きな声での叱責や体罰は、逆効果です。穏やかな声で、短く注意します。
- ・ 何をしたらいいのか具体的に伝えます。



不適切な行動には 原因を見極めて支援します

1. 原因やきっかけを考えます

周りからは不適切な行動に思えても、まずはご本人の身になって原因を探ります。

- 例) ○ 状況が理解できない
○ 指示がわからない
○ 要求や「いや」等が言えない
○ 感覚に過敏さがある など

2. 環境を調整します

多くの場合、環境の方を変えることで、不適切に見える行動は減少します。

※要求や「いや」等がうまく伝えられない場合、カード等を利用する方法もあります。



4

自閉スペクトラム症のあるあなたへ ～ Q & A ～



自閉スペクトラム症と知的障がいとはちがうの？

ちがいます。しかし、自閉スペクトラム症のある人のうち 3 分の 1 くらいは、知的障がいを伴っていると言われています。

知的障がいを伴わない自閉スペクトラム症のある人は、アスペルガー症候群や高機能自閉症と呼ばれることがありました。

自閉スペクトラム症かなと思ったら？

自閉スペクトラム症の診断は、幼い頃からの特徴や成長・発達の情報なども参考に、医療機関で慎重になされます。

血液検査、CT スキャン検査、脳波検査などの医学的検査が必要なことがありますが、これらの検査だけで自閉スペクトラム症かどうかを診断することはできません。同様に知能テストや発達テストは、その方の知的発達の特徴を理解する上では大切ですが、それだけで診断はできません。

自閉スペクトラム症が疑われる場合、一度専門機関にご相談ください。

健康管理はどうしたらいいの？

自閉スペクトラム症のある人の中には、からだの状態を自覚することが苦手な人がいます。「疲労」のサインがわからず無理を重ねて、様々な心身の不調につながってしまうこともあります。自分のこころとからだの状態に出来るだけ気を配りましょう。どうしたらよいかわからない時は、周りの人や専門家に協力してもらいましょう。

1. 食事

体調を維持するには規則正しい食生活が大切です。自分の好みや習慣に合わせて、食事に気を配りましょう。

2. 睡眠

疲労を回復し健康を維持するために、適度な睡眠は重要です。必要な睡眠時間は人によって違います。自分の睡眠パターンをふりかえてみましょう。睡眠環境の工夫をしてみてもうまくいかない場合、医療機関への相談もひとつの方法です。



3. 住まい

生活の場が雑然としていると、不要な情報が多すぎて、気がつかないうちに疲労が蓄積してしまうことがあります。生活の場を自分に合うように工夫してみましょう。

4. 生活スタイル、スケジュール管理

自分にあった生活スタイルを維持することは、安定した生活につながります。無理をし過ぎないようにスケジュールを調整しましょう。こだわり行動を止められずに困るときには、コントロールする方法を考えます。相談機関も応援します。

5. 感覚の特性

自閉スペクトラム症のある人の中には、音やにおい・気温の変化・照明・空調設備などの刺激に対して、過敏な人がいます。感覚の特徴は一人ひとり違います。自分の特徴を知って、刺激を減らす方法を考えてみましょう。



6. ストレスへの対処

ストレスが加わると人間のこころやからだには、様々な反応があらわれます。ストレスのもとになるものは様々です。

例)

- 人間関係の悩み
- 社会的状況の変化
- 睡眠不足など体調の変化
- 気温や天気などの環境の要因
- 感覚の特性 など

ストレスが加わっていることに気づかず、我慢していると心身の不調につながったり、うまく活動することができなくなってしまうことがあります。自分のこころやからだのサインに気づいて、ストレスと上手につきあいましょう。



7. 医療機関の受診

心身の不調が続くときは、精神科や心療内科などの医療機関を受診します。

どの診療科を受診してよいか わからないとき

- 相談機関や医療相談の窓口などに相談します。

受診するときの注意・工夫

- 症状や医療機関によっては、事前に予約が必要になる場合もあります。
- いつから、どのような症状があって、状態がどう変化しているのか、他ににかかっている病気や使用している薬があるかなどを、あらかじめメモに書いていくと便利です。
- 支援者に同行してもらうのも一つの方法です。



仕事はどうしているの？

自閉スペクトラム症のある人も、そうではない人も、生き方は一人ひとり違います。

例えば・・・

- 自分にあった仕事を見つけて働く
- 周囲の人に協力してもらいながら働く
- すぐには働けないけれど将来仕事をしたいと考え、相談や訓練を続ける
- 外で働くのではなく、安心できる環境で自分らしく生活する など

自分の特性や心身の状態に応じて、自分らしく生きる方法を、いっしょに考えていきましょう。



ストレスの対処法にはどんな方法がありますか？

ストレス対処法は色々ありますが、自分にあった方法を早めにみつけることが大切です。例を挙げておきますので参考にしてください。

- 散歩
- スポーツ
- ストレッチやマッサージ
- 土いじり
- 一人になる
- 寝る
- お風呂に入る
- 好きな音楽を聴く
- 好きな写真や絵を眺める
- 好きなにおいをかぐ
- 好きな手触りの物をさわる
- 冷たいものを触る
- 信頼できる人に話す

呼吸法

1. ゆっくりと
鼻から息を吸う。
おなかを
ふくらませる。



2. 口から細く
長く、息を吐く。
おなかへこむ。



精神科のことを教えて

自閉スペクトラム症のある人は、周囲の人とのやりとりがうまくいかず、失敗感をもってしまいがちです。そのような状態が続くと、こころやからだに不調をきたすことがあります。

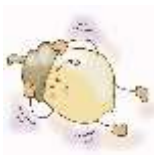
こんな症状が続くときは、精神科を受診しましょう。話を聞いてもらったり、薬を処方してもらったりすると症状が軽くなり生活しやすくなることがあります。

からだ



「眠れない日が続く」・「食事ができずにやせていく」・「病院に行っても病気は見つからないけれど、からだの不調が続く」
など

こころ



「ゆううつで何もする気になれない」・「もう死んでしまいたい」・「気分が不安定で、元気になりすぎたり、落ち込んだりの差が激しい」・「わけもなく不安になる」・「ささいなことでイライラする」・「昔のいやな体験を思い出してつらい」・「悪口を言われているような気がしてつらい」
など

行動



「あることにこだわってしまい、やめようとしてもやめられない」・「アルコールがやめられない」
など

薬について知りたい

自閉スペクトラム症そのものを治療するお薬はありません。二次的に起こるころの不調などに対して、症状に応じたお薬が処方されることがあります。ころの不調が改善することで、生活しやすくなったり、行動上の問題が軽減したりして、周囲との折り合いが付きやすくなることがあります。じっとしているのが苦手だったり、注意力に問題がある人もお薬が処方されることがあります。

自閉スペクトラム症のある人に他の病気が合併することもあります。主治医と相談しながら、治療をすすめてください。



お金のことで困っています

「生活の資金に困っている」、「将来どうやって生計を営んでよいかわからない」、「自分ではお金の管理がうまくいかない」などの場合、公的なサービスが受けられる可能性もあります。

手帳って？

身体障がいのある人には「身体障がい者手帳」、知的障がいのある人には「療育手帳」、精神障がいのある人には「精神障がい者保健福祉手帳」の制度があります。



手帳をとることで各種サービスの利用が可能となります。サービスの内容は自治体などによって異なります。

例)

- 障がいに理解を得ながら働ける場所を探すことができる
- 通所や居宅サービス(ホームヘルパーなど)を受けられる
- 税制上の優遇措置が受けられる など

サービスによっては、手帳がなくても利用できるものと、原則として手帳が必要な場合があります。

取得できますか？

自閉スペクトラム症のある人で知的障がいを伴っている人は、「療育手帳」を取得することがあります。それ以外では、条件を満たせば「精神障がい者保健福祉手帳」を取得することがありますので、居住市町村の障がい福祉担当窓口にお問い合わせください。

5

相談機関

(令和6年12月現在)

発達障がい者支援センター

大阪府(大阪市・堺市以外)に在住の方

大阪府発達障がい者支援センター アクトおおさか

<https://act-osaka.org/>



大阪市に在住の方



大阪市発達障がい者支援センター エルムおおさか

<https://www.elmosaka.org/>

堺市に在住の方

堺市発達障害者支援センター アプリコット堺

<http://www.hannan.or.jp/apricotsakai/>



精神保健福祉センター

※こころの健康全般・福祉に関する電話相談

大阪府(大阪市・堺市以外)に在住の方

大阪府こころの健康総合センター

こころの電話相談

<https://www.pref.osaka.lg.jp/o100220/kokoronokenko/soudan2/telsoudan.html>



大阪市に在住の方



大阪市こころの健康センター

こころの悩み電話相談

<https://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000555283.html>

堺市に在住の方

堺市こころの健康センター

こころの電話相談

<https://www.city.sakai.lg.jp/kenko/kenko/sodan/jisatsutaisaku/ichiran/kokoro/kokoro.html>



知的障がい者更生相談所

※知的障がいがある方の相談

大阪府(大阪市・堺市以外)に在住の方

大阪府障がい者自立相談支援センター

知的障がい者支援課

<https://www.pref.osaka.lg.jp/soshikikarasagasu/jiritsusodan/index.html>



大阪市に在住の方



大阪市立心身障がい者リハビリテーションセンター
相談課“はーとふる”ぷらざ

<https://www.city.osaka.lg.jp/fukushi/page/0000007752.html>

堺市に在住の方

堺市障害者更生相談所

<https://www.city.sakai.lg.jp/shisei/gaiyo/annai/gyoseikiko/fukushi/shogai/sodan.html>



就労支援機関

大阪障害者職業センター

<https://www.jeed.go.jp/location/chiiki/osaka/>



障害者就業・生活支援センター

* 居住地により所管事務所が異なります

<https://www.jeed.go.jp/location/chiiki/osaka/>

ハローワーク(公共職業安定所)

* 居住地により所管事務所が異なります

<https://www.hellowork.mhlw.go.jp/>



親の会

大阪自閉スペクトラム症協会

<https://autism-osaka.org/>



大阪 LD 親の会「おたふく会」

※「おたふく会」へのお問い合わせは、ホームページのお問い合わせフォームをご参照ください

<https://www.otahuku.net/>

その他の相談窓口

- 最寄りの保健所（大阪市は保健福祉センター、堺市・東大阪市は保健センター）
- お住まいの市町村の障がい福祉担当窓口
- 最寄りの相談支援事業所

障害福祉サービス事業所検索-WAM NET

<https://www.wam.go.jp/sfkohyoout/COP000100E0000.do>



各相談機関の詳細を見るにはスマートフォンのカメラをかざしてQRコードを読み取ってください。



* 詳細は各機関にお問い合わせください。

6

さいごに
～ とても大切なこと ～

自尊感情とは、「自分は大切な存在だ」という感覚です。自閉スペクトラム症のある人にも、そうではない人にとっても、自尊感情を育むことはとても大切なことです。

お互いの違いを尊重しましょう。「自分は大切にされている」という感覚は、相手を大切にすることにつながります。



ある当事者からのメッセージ

『でも、可能性もみつめて』

私たちがお伝えしたいのは、「何もかもできないわけじゃない」、「いつまでもできないわけじゃない」ということです。

私たちも学び続けたいと思っています。けれども、私たちだけのがんばりには、限界があります。

ですから、どうかみなさんも、興味と根気をもって、私たちのことを知ろうとしてください。

そうしてお互いに理解しあうことが、歩みよりということなのだと思います。

歩みよれたら…と思っています。



やまと

監 修： 大阪自閉症研究会

作成協力： 大阪府こころの健康総合センター

執筆協力： やまとさん（当事者）

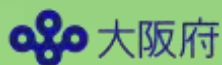
イラスト： 木村 美加

この冊子は大阪府ホームページ「ええやんちがっても 自閉スペクトラム症の理解のために」からダウンロードできます。

<https://www.pref.osaka.lg.jp/keikakusuishin/kankou/eeyan-tigattemo.html>



監修 大阪自閉症研究会
発行 大阪府



福祉部障がい福祉室

〒540-0008 大阪市中央区大手前 3 丁目 2-12
TEL 06-6941-0351 (代表) FAX 06-6944-2237

平成 25 年 12 月発行
令和 5 年 10 月改訂
令和 7 年 2 月改訂