

第46回 江古田図書館「個性ある図書館」展示



# 発達障害



ここ数年、発達障害が注目されるとともに、社会の意識の変化や法律の整備などによって、社会的な支援が広がってきています。それでもまだ発達障害の社会的認知度は低く、その特性から周囲の誤解を招き、孤立してしまい悩んでいる人もいます。

今回の展示では、発達障害について知り、理解を深める手助けとなるような資料をご紹介します。

## 展示のご案内

展示場所：江古田図書館 2階 健康医療情報コーナー

展示期間：2018年12月28日(金)～2019年2月21日(木)

お問い合わせ：江古田図書館 中野区江古田2-1-11

[TEL:03-3319-9301](tel:03-3319-9301)



## ～ 発達障害は病気ではなく「個性」～



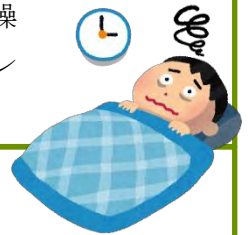
発達障害は「病気」ではなく「脳の発達のかたより」であり、「個性」ととらえることができます。発達障害の人は、すべての能力に問題がある訳ではなく、ときには他の人より優れた能力をもっています。ASDの人はどんな相手にも物怖じせずに接することができ、ADHDの人の特徴である「落ち着きのなさ」は、何にでも気付くアンテナを持っていて情報をキャッチするのがうまいとも言えるのです。

### 発達障害であることを大人になってから自覚する人も多い

学校での成績が良く問題行動を起こさなかった人ほど、発達障害であることに気付くにくく、大人になって初めて社会不適応が明らかになり、発達障害と診断されたケースが多く見られます。当事者の中には、子どもの頃から「自分は他の人とどこか違う」と思い悩み、生きにくさを感じながら成長してきたため、発達障害であることが判明してむしろホッとしたという人も少なくありません。

### 気付かないうちに二次障害になることも

学生時代は笑って済ませられたことも、職場でミスが続けば評価が下がったり、解雇されてしまうこともあります。毎日感じる強いストレスによって心のバランスを崩してしまい、摂食障害、嘔吐、不眠症、ひきこもりといった二次障害になってしまう人もいます。こうした状態を繰り返すと、重度の精神疾患につながる場合もあります。毎日の生活の中で常にストレスを感じているようなら、一度専門の病院や医師に相談してみましょう。



### 「しつけ」が悪いわけではない

落ち着きがない・大きな声をあげる・他の子と比べて読み書きが出来ない・。子どもにこのような特徴が見られ、「子育てが上手くない」「自分のせい」と悩み、自らを責めてしまう親御さんも少なくありません。虐待など、いきすぎた不適切なしつけによって、発達障害のような症状が起きることもありますが、基本的に発達障害はしつけによるものではなく、生まれつきのものです。

### 発達障害は多くの子どもにあらわれる

発達障害は決してまれなものではなく、多くの子どもに見られるものです。ADHDは5%程度、ASDは1～2%程度、LDは10%程度見られます。「だれにでも多少はある」という特徴が複数見られ、生活に困難さが目立っている場合、発達障害かもしれません。

## 診断、相談はどこにすればいい？



発達障害の診療科目は、精神科、精神神経科、神経科、児童精神科、小児神経科などが該当します。近くに適切な医療機関がない場合は、発達障害者支援センターに相談する方法もあります。その他、保健所や精神保健福祉センター、日本自閉症協会でも相談に応じており、医療機関の紹介も行っています。日本児童青年精神医学会のホームページを利用し、発達障害に詳しい認定医を探す方法もあります。受診は、大人の場合一人でも大丈夫ですが、生育歴や子どもの頃の様子をよく知っている身内の人に付き添ってもらおうと良いでしょう。

# 発達障害の種類（大きく3つに分類される）

## ADHD（注意欠如／多動・衝動性障害）

（ADHD：Attention Deficit Hyperactivity Disorder の略称）



### ADHDの3つの基本的な特性

#### 注意欠如

- ・集中力がない
- ・整理整頓が出来ない
- ・人の話をしっかり聞けない
- ・忘れ物が多い など

#### 多動性

- ・手足をいつもいじっている
- ・授業中でもウロウロする
- ・静かにすることが苦手
- ・落ち着きがない など

#### 衝動性

- ・順番を待てない
- ・突然カッと怒り出す、引きずることはない
- ・列に割り込む など

・これらの特性を複数かねそなえている人を **混合性** と言います。ADHDを抱えている人の多くは、この **混合性** に含まれます。以前は、ADHDの特性は子ども特有のものと考えられていましたが、最近では、大人の2～5%がADHDであるというデータもあります。

## ASD（自閉症スペクトラム障害）

（ASD：Autism Spectrum Disorder の略称）



### ASDの3つの基本的な特性

#### 社会性の欠如

- ・他人と上手く関われない
- ・トラブルになりやすい など

#### コミュニケーション障害

- ・一方的でまとまりのない話をする
- ・冗談を真に受ける
- ・表情が乏しい など

#### 社会的想像力の欠如

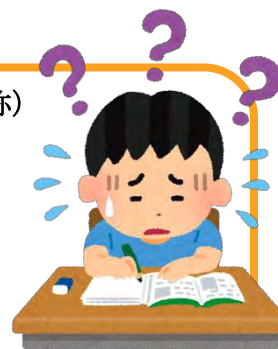
- ・他人の感情が理解出来ない
- ・経験したことがないことを想像出来ない
- ・こだわりが強い など

・ASDは、コミュニケーション能力や社会的な関係を作る能力、ものごとの応用力に偏りがあります。言葉のウラを読めずに相手の言うままに行動して問題になってしまうこともあります。知的な遅れや言葉の遅れのないASDは、**アスペルガー症候群** と呼ばれる場合があります。

## LD（学習障害）

（LD：Learning Disability の略称）

・LDの基本的な特性は、知能全般は正常でも、「聞く」「話す」「読む」「書く」「計算する」「推論する」の6つの能力の修得や使用に障害がある状態を指します。LDの特性は、同じように現れるのではなく1人ひとり異なります。例えば、「読むことは得意なのに文字を書くことが苦手」、「読むことも書くことも問題ないのに計算だけが苦手」などの偏りが見られ、1つまたは複数見られた場合、LDと考えられます。



参考文献：『ウルトラ図解 ADHD』 岩波 明／監修 法研

『「発達障害のわが子」と向き合う本』 司馬 理英子／著 大和出版

『ASD<アスペルガー症候群>、ADHD、LD 大人の発達障害』 宮尾 益知／監修 河出書房新社

『これでわかる大人の発達障害』 林 寧哲／監修 成美堂出版



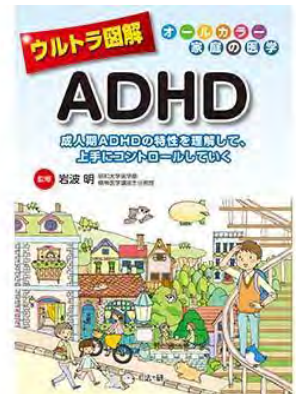
## おすすめ展示資料



### 『ウルトラ図解 ADHD』 岩波 明／監修 法研

発達障害の大きな特性の1つである、ADHD（注意欠如／多動・衝動性障害）についての基本的な事柄を、非常にわかりやすく紹介しています。右側のページは文字中心、左側のページは図やイラスト中心という構成で、トラブルの原因や解決方法、二次障害、周りの人のサポートの仕方など詳しく書かれています。

ADHD だけでなく、同じく発達障害の大きな特性である ASD(自閉症スペクトラム障害)についても紹介されており、発達障害の入門書としておすすめです。



493.7 ウ



### 『発達障害のある高校生・大学生のための

#### 上手な体・手指の使い方』

笹田 哲／著 中央法規

姿勢や動作のぎこちなさ、体幹の弱さ、手指の不器用さを改善して、スムーズな動作を可能にするための体操、動作のポイント等を、分かりやすい写真と共に紹介しています。体を使いこなす力を上げることで、コミュニケーション力もアップします。先生や保護者のためのサポートのコツも盛り込んだ1冊です。



378 ス



### 『私たちは生きづらさを抱えている』

姫野 桂／著 五十嵐 良雄／監修 イースト・プレス

外からは見えにくい、発達障害者の悩みと望みを 20 名の当事者たちが語っています。「もしかしたら発達障害かもしれない」と思い検査を受け、発達障害と診断された彼らは当事者になって初めてわかったことを切々と語ります。本書の後半はインタビューの聞き手であった筆者が自身も発達障害ではないかと疑い、検査を受けた顛末記です。発達障害者の本音に近づける1冊です。



493.7 ヒ



# 展示図書リスト



## 発達障害の基本知識

書名	著者・監修	出版者	出版年	分類
オトナの発達障害大図解	藤田 潔、古川 修 森脇 正詞	幻冬舎メディア コンサルティング	2017	493.7
マンガでわかる もしかしてアスペルガー！？	司馬 理英子 ふじい まさこ	主婦の友社	2018	493.7
誰もが知りたい ADHD の疑問に 答える本	ステファン・P.ヒンショー キャサリン・エリソン	星和書店	2018	493.7
ウルトラ図解 ADHD	岩波 明	法研	2018	493.7

## 発達障害の体験談

書名	著者・監修	出版者	出版年	分類
私たちは生きづらさを抱えている	姫野 桂 五十嵐 良雄	イースト・プレス	2018	493.7
発達障害に生まれて	松永 正訓	中央公論新社	2018	493.9
こんなに毎日やらかしてます。	沖田 ×華	ぶんか社	2018	916
見えない違い	ジュリー・ダシェ マドモワゼル・カロリーヌ	花伝社	2018	956

## 発達障害の困りごとへのアドバイス

書名	著者・監修	出版者	出版年	分類
ちょっとしたことでうまくいく 発達障害の人が会社の人間関係で 困らないための本	對馬 陽一郎 安尾 真美 林 寧哲	翔泳社	2018	366.2
発達障害のある高校生・大学生のため の上手な体・手指の使い方	笹田 哲	中央法規出版	2018	378
発達障害のある子と家族が 幸せになる方法	原 哲也	学苑社	2018	378
ちょっとしたことでうまくいく 発達障害の人が上手に暮らすための本	村上 由美	翔泳社	2018	493.7
カサンドラのお母さんの悩みを 解決する本	宮尾 益知	河出書房新社	2018	493.7

江古田図書館健康医療情報コーナーでは、ほかにも多数の図書を取り揃えています。

# 「発達障害」について詳しく調べるための方法

作成日 2018/12/28

## 1. 情報検索のキーワード

◎手がかりとなるキーワードを使ってみよう

アスペルガー、自閉症、ADHD、注意欠如、多動性、衝動性、LD、学習障害、反抗挑戦性障害、ASD、自閉スペクトラム、広汎性発達障害、こだわり、不登校、コミュニケーション障害、ワーキング・メモリー、アダルトチルドレン、特別支援教育
--

## 2. 図書資料を調べる

◎テーマ関連の棚に行って探す（分類記号を参考にして同じ主題の本を探せます）

分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野
378	障害児教育	493.7	神経科学 精神医学	493.9	小児科学

◎図書館にある利用者用検索機（OPAC）の蔵書検索で調べる

書名、著者、キーワード等を入力して検索できます。

パソコンや携帯電話を使って中野区立図書館のホームページからも検索できます。

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>

◎中野区以外の図書館の蔵書検索で調べる（中野区未所蔵の場合）

◆東京都立図書館統合検索 <http://www.library.metro.tokyo.jp/>

東京都内の公立図書館の蔵書について検索できます。

東京都立中央図書館（港区南麻布5-7-13）では、幅広い健康・医療関係の情報を手にすることができる「健康・医療情報コーナー」を設けています。

◆国立国会図書館 NDL-OPAC <http://www.ndl.go.jp/>

国立国会図書館の資料を検索できます。

## 3. 雑誌を調べる

◎中野区立図書館にある健康関連の雑誌で調べる

- ・江古田図書館には『きょうの健康』日本放送出版協会、『壮快』マキノ出版、『日経ヘルス』日経BP社があります。
- ・区内にはその他に『ゆほびか』マキノ出版、『夢21』わかさ出版などがあります。
- ・利用者用検索機（OPAC）や中野区立図書館のホームページからも検索できます。



## 4. 新聞記事を調べる

江古田図書館では朝日、読売、毎日、東京、日経、産経、サンケイスポーツの7紙を3か月分保存し、朝日新聞縮刷版を10年分保存しています。また、区内図書館には朝日、読売、毎日、日経の縮刷版があります。

## 5. オンラインデータベースで調べる

中野区立中央図書館では、参考資料コーナーの利用者開放インターネット端末から以下の有料データベースサイト等を無料でご利用できます。

- ・官報情報検索サービス 1947年5月3日から当日までの検索が可能です。
- ・聞蔵Ⅱビジュアル 1985年から当日までの朝日新聞の記事検索が可能です。
- ・日経テレコン21 1975年4月から当日までの日経4紙の新聞記事検索が可能です。
- ・マガジンプラス 一般雑誌・専門雑誌の雑誌記事検索や論文情報などが検索可能です。

## 6. 関連機関のホームページで調べる

◎厚生労働省

[https://www.mhlw.go.jp/kokoro/know/disease\\_develop.html](https://www.mhlw.go.jp/kokoro/know/disease_develop.html)

発達障害とは／発達障害のサイン・症状／治療について

◎厚生労働省

[https://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/consult\\_2.html](https://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/consult_2.html)

地域にある相談先

◎東京都発達障害者支援センター（TOSCA）

<http://www.tosca-net.com/>

相談や関係機関への支援

◎東京都福祉保健局

[http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shougai/shougai\\_shisaku/hattatsushougai.html](http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shougai/shougai_shisaku/hattatsushougai.html)

発達障害について／支援機関・医療施設情報／関連リンク集

◎中野区

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/404500/d020568.html>

発達障害のための相談窓口

◎日本自閉症協会

<http://www.autism.or.jp/>

自閉症児者のよりよい未来を築くために

◎日本児童青年精神医学会

<http://child-adolesc.jp/>

発達障害に詳しい認定医を探す





江古田図書館 「個性ある図書館」展示連動企画



# ぽかぽか キッズパーティー



～元気いっぱい！楽しく遊んで風邪をやっつけろ～

**1月27日(日) 午前11時～12時**

**江古田図書館 2階 おはなしのおへや**

**定員:親子10組 事前申込制 先着順**

**1月4日(金) 9時から 受付開始**

**江古田図書館カウンター、または、お電話でお申し込み下さい**

**軽く体を動かします。動きやすい服装でご参加下さい**

**対象年齢:3歳～5歳**

絵本の読み聞かせ、手遊び、わらべ歌  
クイズ、健康おすすめ本紹介、ぽかぽか体操  
元気ストレッチ、「ぽかぽか福袋」など  
楽しく遊んで元気になれるお楽しみがいっぱい！



**中野区立江古田図書館 03-3319-9301**

## 編集後記

江古田図書館では、皆様に健康な日々を過ごして頂けるよう、  
役立つ情報を発信して参ります。

次回は「ガン(第二弾)」をテーマとした  
「個性ある図書館」展示を行いますので、お楽しみに！