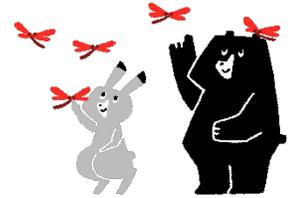


# 心理科便り vol. 21



2024年10月

朝晩の冷え込みがすすみ、毛布から離れられない季節となりました。毎朝出勤できてえらいねえ~と自分で自分をほめる毎日です。寒暖差から体調を崩すことも多いこの時期、みなさんもお自愛くださいね。

## コラム「心理学豆知識」

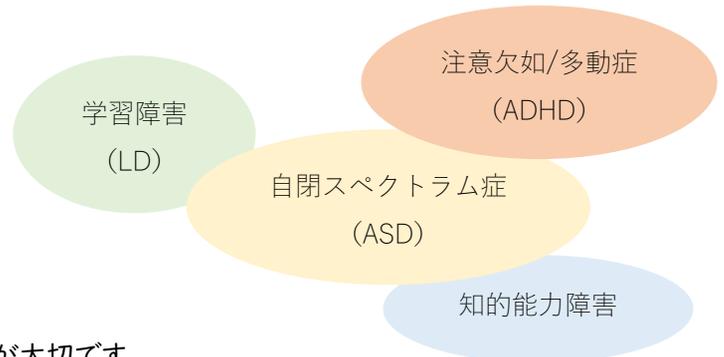
### No. 21 ~発達障害ってつまりどういうこと? ~

もはや、発達障害ということばを聞いたことがない、という人はいないかもしれません。そのくらい臨床現場でも私生活でも耳に入ってくるようになった「発達障害」という言葉ですが、一言で発達障害といっても、みんな同じように困っているわけではない、というのはご理解いただけるかと思います。今回は改めて、「発達障害ってつまりどういうこと?」について簡単にご紹介したいと思います。

まず、発達障害とは脳機能の特性であって、脳のはたらきが他の多くの人と異なっている(=社会の中では少数派である)ということを示します。

右図のように、発達障害にもいろいろな種類(診断名)が存在します。

どれか1つというわけではなく、複数が重なりあうことも多くあるのに加え、例えば同じADHDでも不注意優位、多動優位、衝動性優位などの違いが出てきます。LDも、読み・書き、計算など、1人1人困るポイントは異なるので、その人の中でどの特性が濃いのか、どんなとき困るのか、丁寧に理解を深めるのが大切です。



そして、よく誤解されるのが「心理検査をすると発達障害かどうか分かるのではないか」ということについてです。

心理検査の結果は“医師の診断やアセスメントを補助する情報”にもなるので、全くもって違う、というわけではないのですが、大切なのはその人が“どう困っているのか(社会生活上支障があるのか)”という点と、スペクトラム(連続体)としての考え方です。

社会生活上で支障がない場合は障害とは言いません。また、発達障害か否かの明確な線引きは無く、グラデーションのように境目は存在しないとも言われています。特性が濃くても困っていない人、特性が薄くても困っている人、いろんなケースがあります。最近だと、特性が濃い場合を黒、薄い場合を白としたうえで、その間をグレーゾーンと表現することもあるようですが、環境によって黒よりのグレーに転じる人もいれば、白よりのグレーになる人もおり、グレーにも色々な濃さがあります。病院を受診される方は主訴として何かしらの困り感があるか、生活に支障が出ているのしょうから、それを詳しく教えていただく必要があります。心理検査の結果はその補助的役割を担います。

発達障害は、その人の困難を丁寧に捉え、オーダーメイドで困り感への対策を練ること(=生きやすくすること)が治療方針です。

## 心理科の本棚

『結局、自律神経がすべて解決してくれる』

著：小林弘幸 発行：株式会社アスコム



お得意のジャケ買いをした1冊です。挿絵やフォントがゆるっとしていて、眺めると気持ちが和みます。

タイトルはちょっと言い過ぎでは…? と思ったりもしますが、内容は自律神経に関係する色々な知見でいっぱい面白く読み進められます。自律神経を整えるというのは、治療効果を発揮するための土台作りとも言えます。

〈短気は自律神経にとっても損です〉とか、〈自律神経が乱れやすいのは木曜日!〉とか…この原稿を書いている今日はなんと木曜日。たいへん、無理は禁物! みなさんも帰ったらお家でゆっくりしましょう☺ (大友)

心理科便りでは、コラムで取り上げてほしいテーマを募集しています。これについて知りたい! と思っていることがあれば、ぜひお知らせください。職員の皆さんのメンタルヘルス相談も随時受け付けています。

ご予約・お問い合わせはこちらへお寄せください。➡ mail: [fujiken-sinri@fujisiro-hp.info](mailto:fujiken-sinri@fujisiro-hp.info) 内線:3400



↑メールはこちら