

言ってませんか！？

令和の

NGワード

はじめに

- 新年度が始まり、異動してきた部下や新入社員の対応や指導に戸惑っていませんか？
- その中には、一定の割合でADHD・ASDといった神経発達症の診断を受けている、もしくはその傾向を感じる方々もいらっしゃるでしょう。
- 今日はその方々への指導の在り方について「NGワード」という観点からご説明したいと思います。

メモを取らずに 俺の話を聴け

- 特にADHDでは聴覚情報の処理が苦手な方が多く、
メモを取って視覚情報に置き換えることによって
理解や記憶を残すことが可能になる。
- 健常者であっても、聴覚情報のみでは指示が存在した
こと自体の確認さえも取れず、ミスを招くことも多い。
- 「自分の話を真剣な態度で聴いてもらった」という
あなたの思い込みと自己満足であり、これでは
相手に理念や指示内容は全く伝わっていない。

大切なことは 一度しか言わない

- 「大切なこと」(指示・訓示・思想・最優先事項)は、**何度も繰り返し伝え、さらに視覚情報で示すべき。**
- 一度しか言わないなら、健常者も含めて、**誰もその大切さに気付くことは無い。**

普通にやれ 普通に考えたら わかるだろう

- 特にASDは、その「普通」(一般値・平均値)が分からなくて困っている。
- あなたの認識する「普通」や「常識」は、一步職場を出ただけで大きく変化してゆく。

相手の立場に 立って考える

- 特にASDでは元来読めない他者の気持ちを懸命に考え、「自分が相手の立場だったら〇〇すると考えたから××した」と一般値・平均値から離れた理論武装をしていることが多い。
- もはや健常者においても共感性には多様化がみられており、言われた相手が「他者の立場で考えた」理解を得ている可能性は極めて低い。

なぜ緊張するのか 肩の力を抜け

- 特にASDは、職場に来て対人関係を持つこと自体に大いにエネルギーを割き、緊張しながらも勤務を続ける努力をしている。**その緊張は支持はされても決して否定されるべきものではない。**
- 普段からハラスメントや威圧的な態度が上司にあれば、健常者含めた部下は当然緊張して対応する。**緊張や肩の力を抜く努力をすべきは上司である。**

俺の背中を見て覚えろ

- もはや芸術系業種など、よほど言語化やマニュアル化が困難な条件でしか使われるべきではない。
- それ以外の状況で用いられれば、それは明らかに**指導責任の放棄**である。

- ADHDやASDといった神経発達症を有する部下や同僚に対して、合理的配慮が十分ではないと考えられる「NG」なアドバイスを紹介しました。
- しかしこれらの表現は令和の時代において、健常者を含め誰に対しても、あまり適切ではないものであることがお分かりいただけたでしょうか？

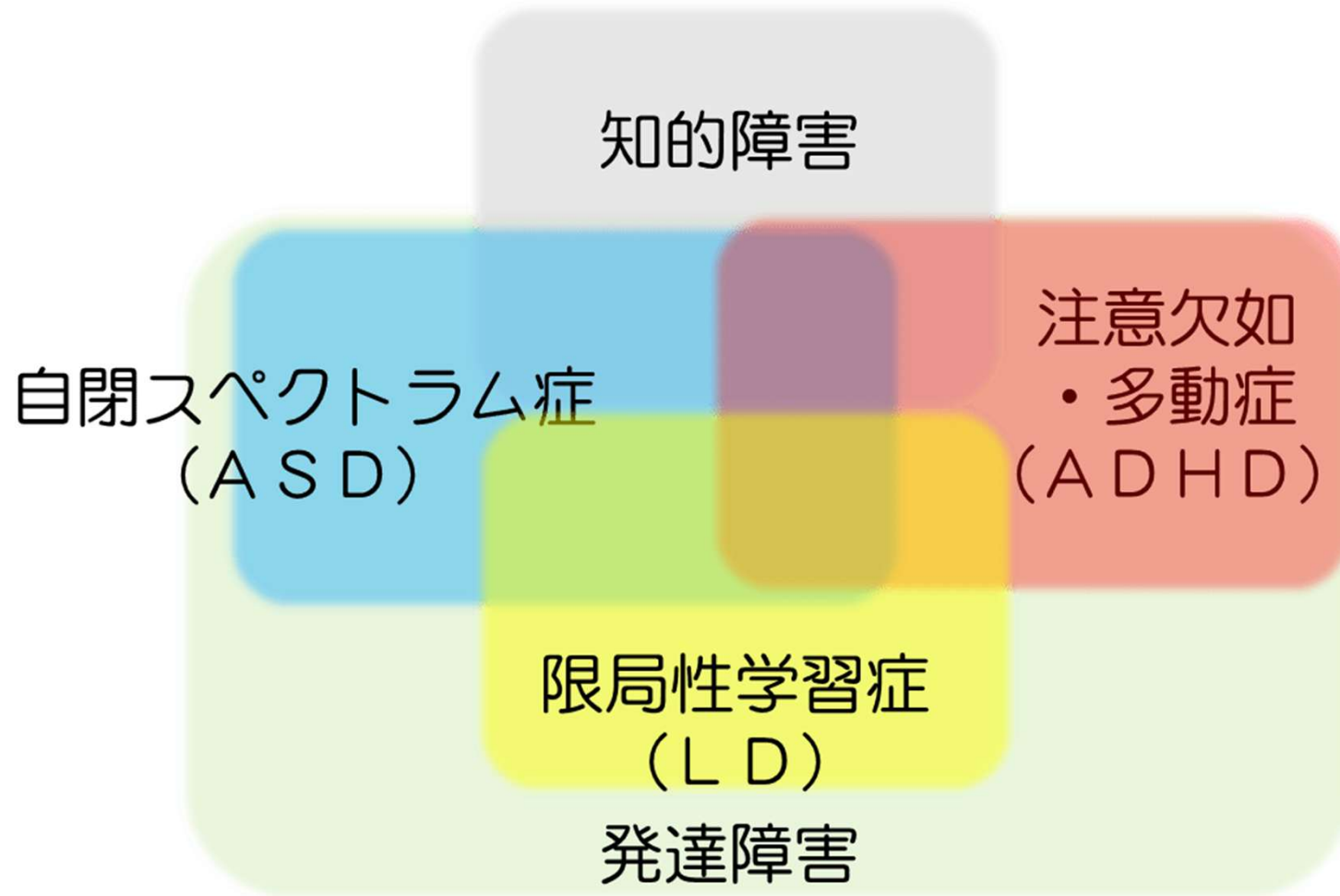
医師「起床音楽係E539」

- 精神科医 公認心理師 健康スポーツ医
精神保健指定医 精神科専門医・指導医
- 産業医 経験年数13年 3件の委嘱
- 2007年 医学部医学科卒業 医師20年目
- 就労者のメンタルヘルスケアを主として従事。
- 2021年- 長崎県内に居住、診療に従事。

YouTuber「起床音楽係E539」

- 名前の由来は、高校生時代寮に本当にあった運営係の名前。「E539」は当時の部屋番号
- ブログに朝の目覚めの一曲「起床音楽」を投稿。
8年継続、まもなく3000曲に到達
- 2015年末にYouTubeに第1号動画投稿。
2025年末で10周年
- 音楽、紅白歌合戦、長崎くんちに関連する動画投稿やゲーム実況などを継続。2024年チャンネル登録者1000名突破、収益化達成。
- 産業医としての活動、YouTuberとしての活動を個人事業「539カンパニー」として継続中。

神経発達症： 脳機能の発達が関係する「障害」



日本自閉症協会ウェブサイト(<https://www.autism.or.jp/about-autism-adhd/>)より引用。

注意欠如多動症

(ADHD; Attention-deficit hyperactivity disorder)

- 発達水準からみて不相応に注意を持続させることが困難であったり、順序立てて行動することが苦手であったり、落ち着きがない、待てない、行動の抑制が困難であるなどといった特徴が持続的に認められる特質。

ADHDの特徴

- 多動性・衝動性

手足をそわそわ動かす、授業中に席を離れる、じっとできない、静かにできない、急に走り出すおしゃべりが過ぎる、順番を抜かす、質問が終わる前に答える、友達の言動を遮る

- 不注意

忘れ物・なくし物、部屋が散らかる、足の踏み場がない、気が散る、話を聴いていない、遅刻、約束を忘れる、細かいことを見過ごす、ケアレスミス、課題を遂行できない、優先順位・順序立て・マルチタスクが困難

裏を返すと、、、？

- フットワークが軽く、思い立ったらすぐ行動に移す決断の速さがある。
- 気持ちの切り替えが上手で時間をおかず次の目標に向かう。
- ユニークでクリエイティブな発想ができる。
- 社交的で感受性が豊かなことも多い。

子ども	おとな
<p>(不注意)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・テストなどでうっかりミスが多い ・授業中（強い刺激や頻回な報酬が感じられない場合）、注意の持続が困難。気が散りやすく脱線しやすい。落書きしたり、居眠りしたり。 ・宿題を先延ばしにする。夏休みの宿題など、計画的にできず、最終日に近くになって取りかかる。宿題が間にあわない。 ・かたづけが苦手。学校でも机の中がぐちゃぐちゃになっている。 ・落とし物、失くし物、忘れ物が多い ・遅刻が多い。親や先生から言われたことをすぐに忘れる。 	<p>(不注意)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・仕事（以下、家事や用事を含む）や日常生活で不注意ミスが多い ・仕事上で（強い刺激や頻回な報酬が感じられない場合）、注意の持続が困難。気が散りやすく脱線しやすい。「上の空」と周囲から注意される。会議中寝てしまう。 ・仕事の優先順位を考え、計画を立てるのが苦手。仕事を先延ばしにしたり、ためこんだりする。 ・整理整頓が苦手。机に物を積み上げる。 ・落とし物、失くし物、忘れ物が多い ・スケジュール管理ができない。約束を忘れる。遅刻が多い。
<p>(多動性・衝動性)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・授業中など、落ち着いて静かにしておかなければならない環境が苦手。座っていてももじもじして落ち着かない。他の子と比べて席を立つことも多い。 ・ひどく走り回ったりよじ登ったりと動きが多い。じっとしていない。 ・遊びの時、騒ぎすぎる。しゃべりすぎる。「静かにして」と言われる。 ・列にならんだり、ゲームなどの順番を待ったりするのが苦手 ・他児の勉強や遊びの邪魔をする。突発的な動きや発言が多い（あまり考えずに目の前の刺激に反応する傾向）。 	<p>(多動性・衝動性)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・会議中など、落ち着いて静かにしておかなければならない環境が苦手。他者にはいつも落ち着かない印象を与える。 ・体を動かしていることが多い（顔や体を触ったり、貧乏ゆすりをしたり）。じっとしているのが苦手。 ・静かにすることが苦手。おしゃべりとか声がでかいとかいわれる。 ・順番待ちや交通渋滞、その他の待つことが苦手。 ・熟慮せずに発言するまたは行動する。おせっかいや余計な一言が多い（あまり考えずに目の前の刺激に反応する傾向）。

日本精神神経学会ウェブサイト、「今村明先生に『ADHD』を訊く」
https://www.jspn.or.jp/modules/forpublic/index.php?content_id=39より引用。

ADHDの特徴

- 3つに分類される。
混合型 > 不注意優勢型 > 多動性・衝動性優勢型
- 学童期の頻度は3～7%。
男児が多い。 多動性・衝動性が目立つ。
- 成人期の頻度は2.5-5%。
男女比は同じ。 不注意が目立つ。
- 合併障害を伴うことが多い。
ASD・SLD・うつ病・双極性障害など

検査

- ASRS(成人ADHD自己報告尺度)
- CONNERS3(コナーズ検査・6-18歳)
- CAARS(コナーズ成人ADHD尺度)
- WAIS-IV WISC-IVも有用

治療

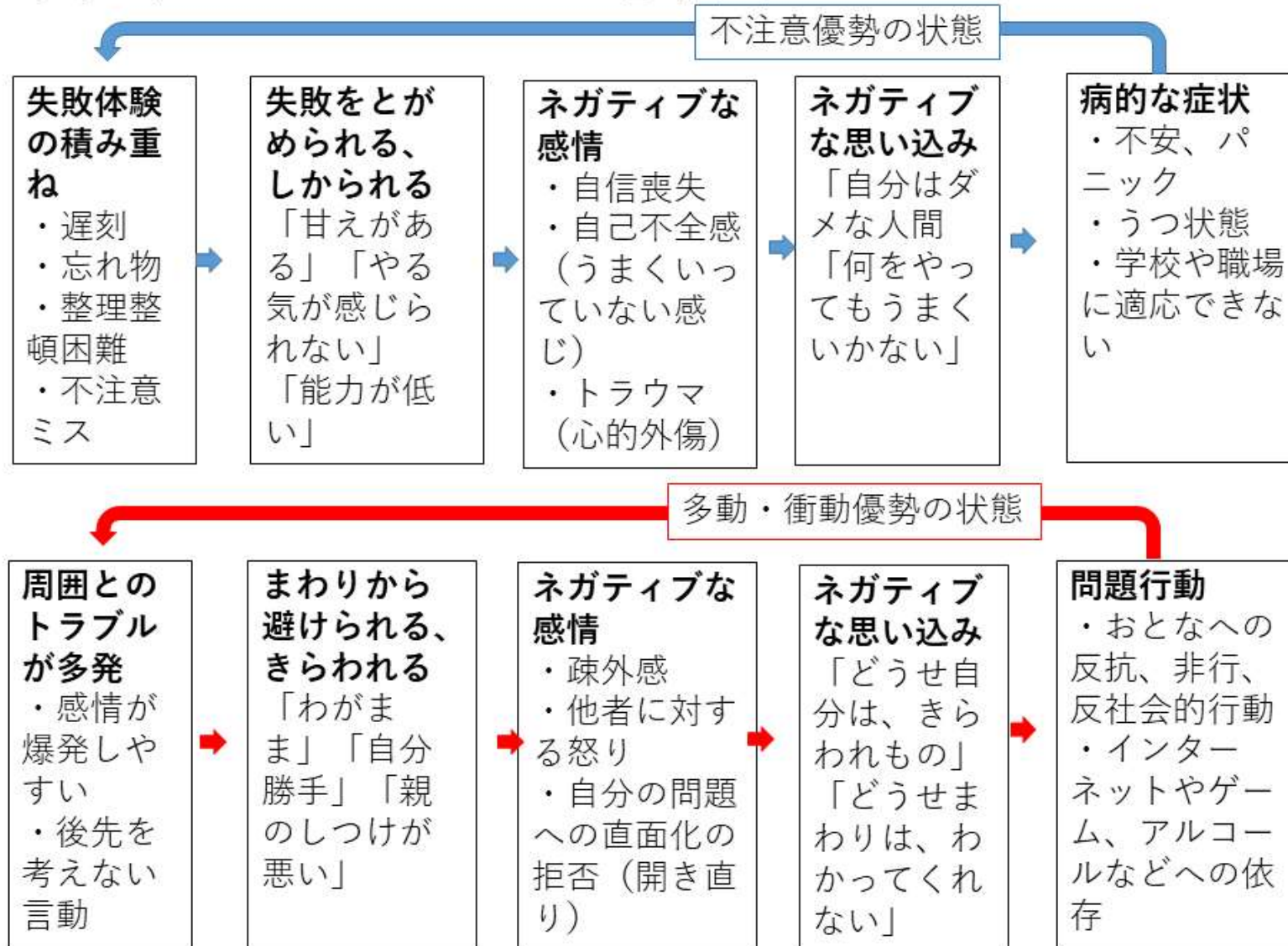
- 心理社会的治療
- 精神療法
- 薬物療法
- 作業療法
- 家族介入

精神科治療の
3本柱

心理社会的治療・精神療法

- 治療における第一選択。薬物は必須ではない。
- 心理教育
(自分と周囲にADHDを認識・理解してもらう。)
- 環境調整(学校・職場など)
- コーチング
- ペアレントトレーニング
- 認知行動療法

図1. ADHDの2つの悪循環



日本精神神経学会ウェブサイト、「今村明先生に『ADHD』を訊く」
(https://www.jspn.or.jp/modules/forpublic/index.php?content_id=39)より引用。

子どもの行動	肯定的な注目 (好ましい行動が強化される)	否定的な注目 (好ましい行動が強化されず、 好ましくない行動が続く)
①しばらくテレビを見た後に、家の手伝いをした。	「手伝ってくれてありがとう。」	「なぜもっと早く手伝わないの。」
②ゲームを長くやった後でようやく宿題を始めた。	「宿題を頑張ってるね。」 「あとでおやつをあげるね。」	「いつまでもゲームばかりやって。いつもだらだらしているんだから。」
③ふざけていて食器を割ってしまい、しばらく言い訳をしていたが、最後にしぶしぶ「ごめんなさい」と言った。	「ごめんなさいが言えたね。」 「そんな風に言ってくると、お母さんはすごくうれしいよ。」	「なによ、その態度は。もっとちゃんと心を込めてあやまりなさい。」
④人ごみの中を先に先にと行ってしまい、ちょっと離れたところで親を待っていた。	「ちゃんと待っててくれたね。」 「いっしょにゆっくり歩こうね。」	「いったいどこに行ったの。先に行ったらダメじゃないの。」 「もうあんたのことは知らんからね。」

日本精神神経学会ウェブサイト、「今村明先生に『ADHD』を訊く」
https://www.jspn.or.jp/modules/forpublic/index.php?content_id=39より引用。

ADHD・演者の日々のアドバイス

- 視覚情報の徹底

(メモ、リマインダー、ラベリング、メッセージャー)

- 机の上には必要以外の物を置かない

- 本・書類を立てる(ブックエンド)

- GPSタグ

- 複数購入(ケーブル、バッテリー、充電器)
(「ADHD TAX」という声も、、、?)

薬物療法

- 不注意を改善し集中力を高める薬
メチルフェニデート、リスデキサンフェタミン
(↑ 厳重な流通・処方管理が必要)
アトモキセチン
- 多動性・衝動性を改善する薬
guanfacine
- 合併症状によっては、睡眠薬・抗精神病薬など。

ADHDのNGワード

- 「メモを取らずに俺の話を聴け。」
- 「大切なことは一度しか言わない。」
- 「マニュアルじゃなく俺のやった通りにやれ。」
- 「なんで〇〇なんだ!？」
(遅刻・忘れ物・ミス・散らかりetc)

自閉スペクトラム症

(ASD; Autism Spectrum Disorder)

- 言葉や、言葉以外の方法(表情、視線、身振りなど)から相手の考えていることを読み取ったり、自分の考えを伝えたりすることが不得手で、特定のことに強い興味や関心を持っていたり、こだわり行動があるといったことによって特徴付けられる特質。
- **この項目では知的障害のないASD、(広汎性発達障害、高機能ASD、アスペルガー障害)について説明します。**
- 頻度は1-2%程度。**男性に多い**とされる。

自閉スペクトラム症の特徴

- 社会性・対人関係の特性

空気を読む・暗黙の了解が苦手、集団行動が苦手
「普通」、「適量」、一般値・平均値の分からなさ
気持ち・感情を分かちあう、共感の難しさ

- コミュニケーションの特性

興味あることを一方的に話す、話の腰を折る
言動の切り替えの困難さ
非言語的コミュニケーションの苦手さ

- 常同的限定的な行動

行動のパターン化・ルーティン化、予定変更が苦手
興味・関心のかたより、特異的な知識量
こだわりの強さ、過度な集中、切り替えの苦手さ

- 協調運動障害(手先の不器用さ)、感覚過敏

裏を返すと、、、？

- 裏表がないことが真面目さ・誠実さと捉えられる可能性。
- 特定の分野への深い没頭。高い集中力を発揮し、納得がいくまで徹底的に探究する能力がある。
- 豊富な知識や記憶力、視覚的な情報処理能力があり、難しい資格取得や学業で優位に。
- 論理的思考が出来、ルールやルーティンを重視して正確に反復することができる。
- 芸術・美術や特定の技能で卓越した才能を見せることも。

サリーとアンの課題



Baron-Cohen, Simon; Leslie, Alan M.; Frith, Uta. "Does the autistic child have a "theory of mind"?. Cognition 21 (1): 37-46. 1985.

- 「大人のASD」

小中高時代のいじめ被害や孤立の経験。
高難度の資格を持ちながら組織に適応できない。
社会的人間関係、恋愛関係の構築の困難さ。
生きづらさ、二次的な抑うつ症状の出現。

- 「令和の『5時から男』」

- 「クラスの隣同士が友達になる『理由』」

治療

- 心理社会的治療

- 精神療法

- 薬物療法

- 作業療法

- 家族介入

精神科治療の
3本柱

心理社会的治療・精神療法

- 心理教育
(自分と周囲にASDを認識・理解してもらう)
- 環境調整(学校・職場など)
- コーチング
- ペアレントトレーニング
- 応用行動分析(ABA)
- 言語療法

薬物療法

- ASDの特徴そのものに作用する薬剤は現在のところ無い。
- 聴覚過敏に対して抗精神病薬（アリピプラゾール）を使うことがある。
- 合併症状によっては、睡眠薬・抗不安薬など。

ASD・演者の日々のアドバイス

- 「読めない空気は勉強しろ！IQでカバーだ！」
- 会話におけるパターン認識の蓄積と試行錯誤。
- 成人期においてはそれなりの修正の努力がすでに始まっていることも多い。
- 「ご苦勞をなさいましたね。」
- 魔法の言葉「話が変わりますが」。
- 理論は成立しても一般値平均値から逸脱。
- 積極的な言語的コミュニケーション。
(責められてる感じがします、、、?)

ASDのNGワード

- 「普通にやれ。なぜ普通に考えられない？」
- 「周りと同じようにやれ。」
- 「空気読め。」
- 「適当な量をいれろ。丁度よくやれ。適切にやれ。」
- 「なんで緊張するのか？肩の力を抜け。」
- 「相手の気持ちになって考えろ。」