

ヒトはそれを
『**発達障害**』と
名づけました



筑波大学ダックセンター
広報担当のダックスです

どこから
どう見ても
ふつうの
ダックス
フンドな
自分ですが、



実は目に見えない
問題を抱えています

ある時は他者の
気持ちが理解
できず傷つけ

忘れ物や
不注意は
日常茶飯事

本の文字を
見ても理解
できない
など様々な
問題の山…

ヒトはそれを
『発達障害』と
名づけました

発達障害には
三つのタイプが
存在しますので

同じく三人の
キャラクターを
登場させたいと
思います



『ASD』の
ネコくん



『ADHD』の
トリさん



そして『LD』の
サカナちゃん



これから三人には
軽く自己紹介して
もらいますね



それじゃまず
ネコくんから



…はい



ASDは人との
交流が不得意で
ものごとへの
こだわりが
極端です…

僕は空気読む
のが苦手で…
肌触りのよい
ものが好き…

ありがとう
ネコくん

ADHDは忘れっ
ぽく、じっとする
のが苦手です突然に
突飛な行動しがち

ところで俺の
スマホどこに
いったか
知ってます？

はいスマホ

さっきおとした

LDは聞いたり
話したり読み書き
計算のいずれかが
極端に苦手です

私、数学のテスト
得意ですがこの
本全然読めません

自分も本読むの
苦手だなあ…

三人とも
ありがとう
ございます

いえいえ

ダックスさんも
発達障害をお持ち
なんですよね？

どのタイプのやつ
なんですか？

ええっと

自分は君らの
特徴をそれぞれ
持ちあわせた
タイプだよ

あー

ASD

LD

ADHD

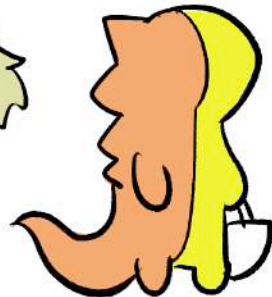
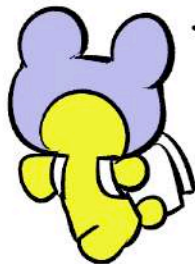
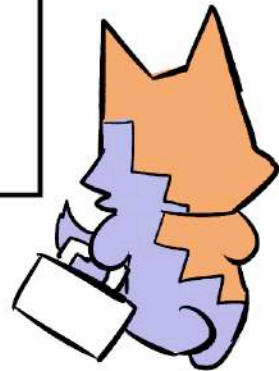
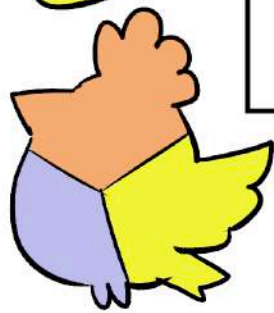
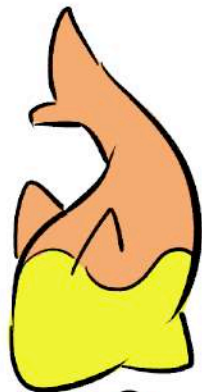
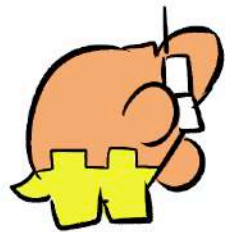
ほう

へえーそういう
複雑なタイプも
あるんですね

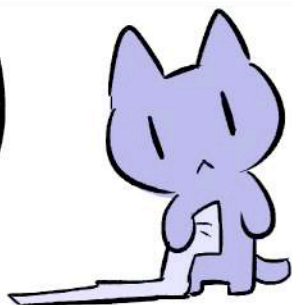
三点セットって
感じてなんだか
おトクです…！！

そう言われ
たのは初め
てだなあ

※ネコくん達のお話は個々人の
経験を参考に作られたもので
あり、全ての発達障害当事者に
必ずしも当てはまるものでは
ありません。



こんにちは
僕はASD
のネコです



僕には
学校に
友だちが
いません

最初はなか
よくしてくれ
る子もいます

でも長く
一緒にいれ
ばいるほど
みんな僕
から離れて
いきます

やがて僕は
ヒトが信じ
られなくなり

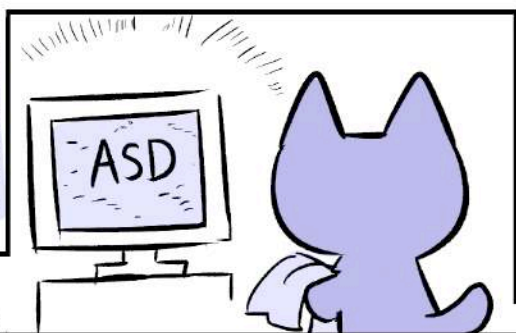
ヒトの姿を
見るだけで
怖くなり

ヒトとの
交流を苦痛に
感じるよう
になりました

なぜ嫌われ
るのがか

わからな
いんです

ある時テレビで
発達障害の番組
を偶然みかけて



勇気を出し
そのことを
親に話した
こともあり
ました

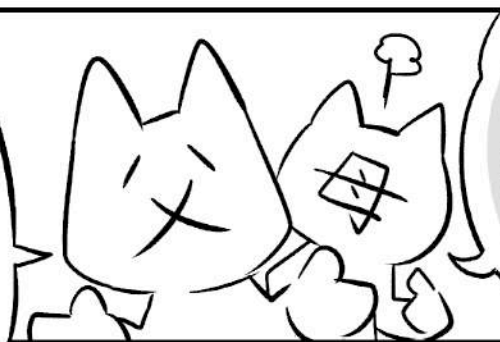
お母さん
お父さん、
僕…

ASD…?
という発達
障害かも
しれない

自分が発達障害
だから友だちが
できないのは
ただ甘えている
だけじゃない？

人間なら誰でも
多少は人間関係
に悩むものよ

人間関係の悩み
なんてあたしも
自力でなんとか
してきたわよ!



そうそう普通に
していれば
友だちは自然と
できるものさ

そんな考え家の
外で誰かに話し
ちゃだめよ

変に見ら
れるから



わかりました
父さん母さん

そして僕が
普通にヒト
と接しよう
とすれば
するほど

僕の何気ない
行動、態度、
言葉が誰かの
心を傷つけて
しまいました

どうして
こうなっ
ちゃった
んだろう



ネコくん
何か考え事でも
してたんですか？



あの：ダックス
さんは同級生の
友だちとか作れ
ましたか？

同い年の
ヒトの
友だちは
いなかった
ですねえ



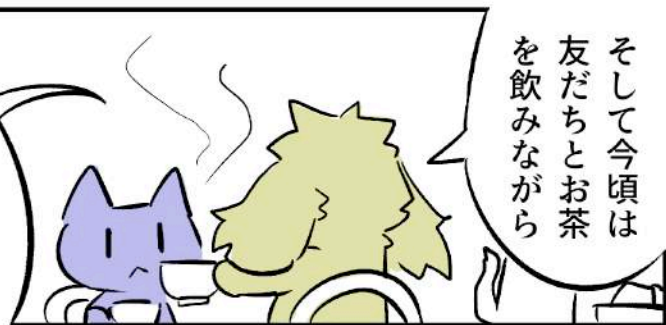
でも自分が
ASDだと
もっと早く
気がついて
いれば…

少しは
友だちが
いたかも



そして今頃は
友だちとお茶
を飲みながら

あの苦しみは
ASDのせい
だったと笑い
あえたかも
しれません



ASD



※相手の考えを理解するのが苦手なため自分のコミュニケーションのクセに気づかない場合もある

もともと早く気づくことができなかった

他者の心を察し

自分の感情を伝え

人との関係を維持発展させるのが苦手



ネコくん

特にグループでの会話

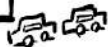
同じ行動を繰り返すのを好んだり

慣れた環境や習慣に強いこだわりを持ち

周りが見えなくなるほど集中することもあり

痛みや五感などの感覚に鈍かったり逆に鋭かったりする

などの特徴を持つことがある





このお茶
苦手なん
ですよ

かおりが
きつすぎて

ネコくん
その言い方も
キツくない？

そう…
かな？

せつかくお茶
いれてくれた
ダックスさん
かわいそうな
んじゃない？

そうか…無自覚に
発した言葉が他の
ヒトにとってキツ
いこともあるんだ

ダックスさん
すみません…

なんでネコ
くんは謝って
きたんだろ

ASDゆえの
鈍感さのせいで
そもそも傷
ついてない…

ネコくんの
持つてる布
なに？

赤ちゃんの
時から大事
にしてる布
だよ

この肌ざわりと
においが大好き
で落ち着くんだ

よく見たら
だいぶ汚れ
てるなあ

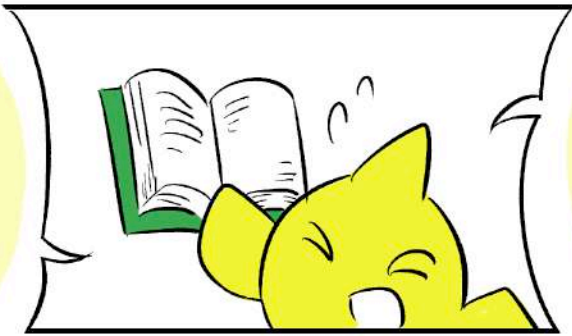
ネコくんに
内緒で洗って
きれいに
しちゃおう！

新品フカフカ
洗剤のいい
匂いで喜ぶ
だろうなあ！

ダックスさん
最近ネコ君が
口をきいて
くれないんです

洗ってない布に
こだわりのある
んでしょうねえ

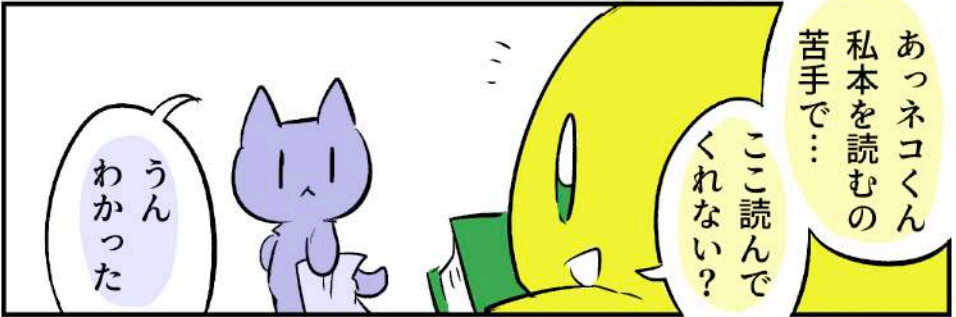
あーんこの本
文字が多すぎて
目で追えない！



誰か音読してくれ
ればいくらかは
理解しやすいのに

あっネコくん
私本を読むの
苦手で…

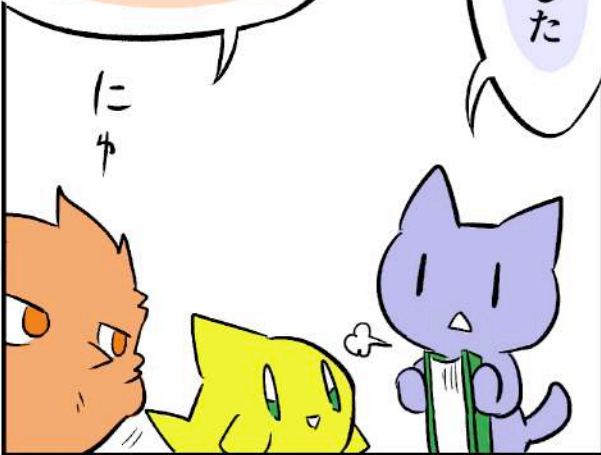
ここ読んで
くれない？



うん
わかった

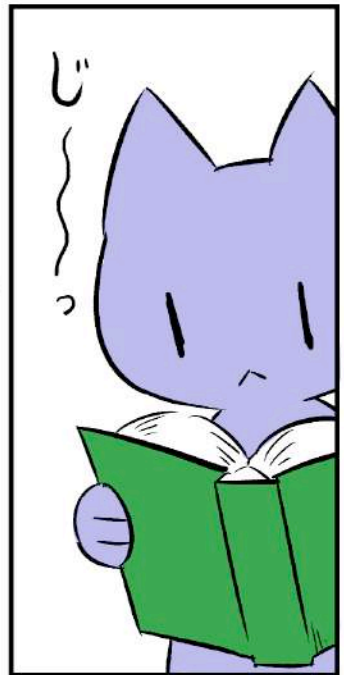
ネコくん
この場合の
『読んで』は
『音読して』
という意味
だと思うぞ

読みました



にや

じ
じ
じ



余計なひとことで
誰かを傷つけて
しまうのであれば

ずっと無口で
何もしゃべら
ずにいれば
よいのでは？

それ自分も
高校生の時に
試してみま
したよ！

それでどう
になりました？

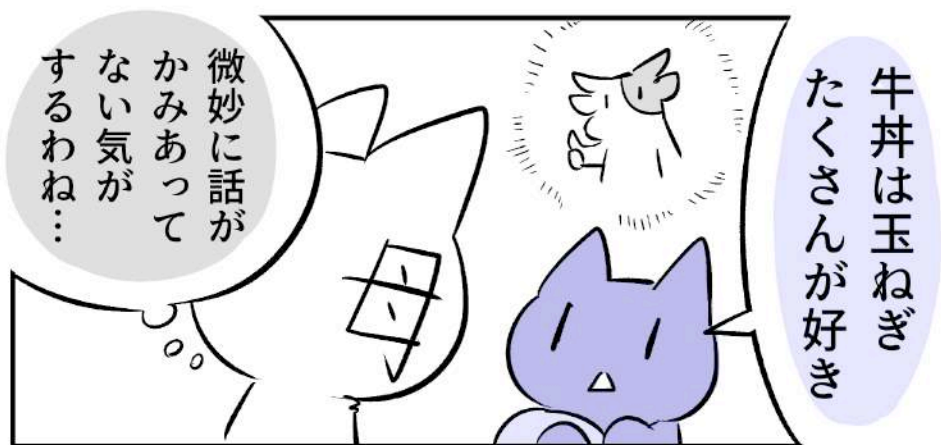
誰かを傷つける
ことはありま
せんでしたが

友だちが誰も
できずに高校
生活が終わり
ました！

ひととの
交流って
難しい
ですね…

同級生を避けて
こっそり帰った
卒業式の話とか
聞きます？

もうやめて
ダックスさん



ASD



雑音(特に人の話し声)が多い場所で会話をすると全ての音を聞いてしまい相手の声が聞こえづらくなる場合がある



対処法の例

重要そうな部分は聞こえなかったことを相手に伝え再び話してもらう



すみません
うまく聞きし
れませんでした

相づちをうって
ごまかす

そうですねー



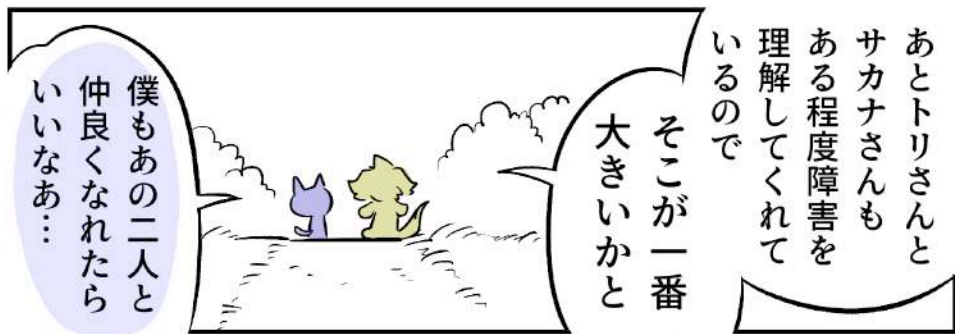
ねーなるほど

その場でもう一度大きな声ではっきり話してもらう



静かな場所に移動する





俺は最近自分が
ADHDだと
知ったトリです

俺は昔から
落ち着きが
ない子ども
でした



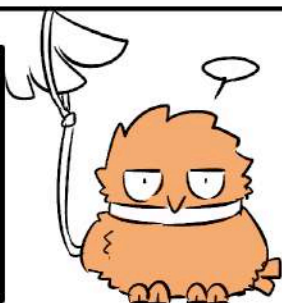
ピアノ教室
では座って
いることが
できず外に
飛び出して
大声で歌い



乗り物の
移動中に
一度話し
始めると
止まらず

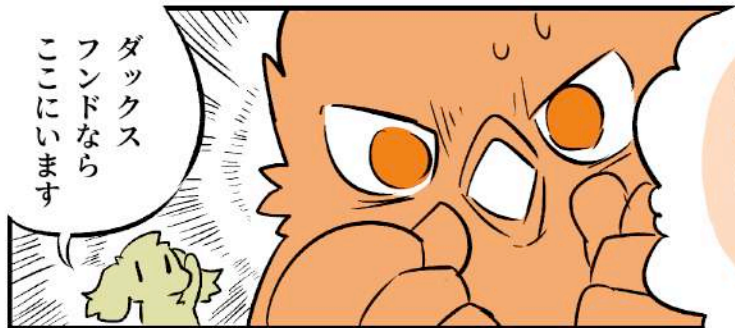
あまりに
うろちよろ
しすぎて
危なっかし
いせいで

親から紐を
つけられる
ほどでした



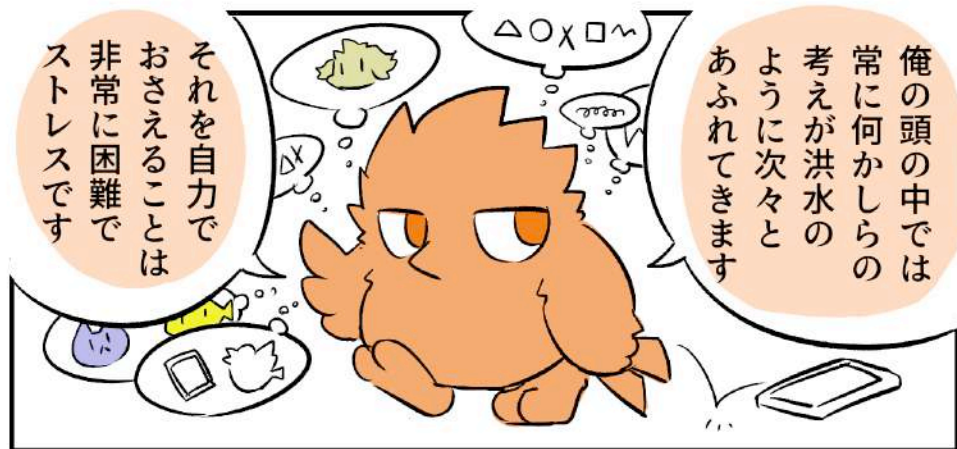
イヌじゃ
なくてトリ
なのに!!

ダックス
フンドなら
ここにいます



俺の頭の中では
常に何かしらの
考えが洪水の
ように次々と
あふれてきます

それを自力で
おさえることは
非常に困難で
ストレスです



新しい考えに
古い記憶は
どんどん
上書きされ

少し前の
出来事さえ
覚えてない
ことも…



ADHDの
話はどこへ…?

なんて見事な
アゲハチョウ



そろそろ解説
飽きてきたから
帰っていい？

あと2ページ
あるので耐え
てください

えー…

というか
なにこの
四角い枠

あっあっ
それ漫画の
枠線です

なんか…
邪魔じゃ
ない？

へあ？

ほら、広く
なつたろう

トリさんの
思いつきで
動く行動力
すごく素敵
です…

ハイハイホー♪



物忘れが激しい、
衝動的に動く、
ヒトの話を聞け
ない、整頓が苦手

そんなの誰でも
あることだ我慢
が足りないんだ
努力不足だと
ヒトは言います



確かに無理して
他のヒトに合わ
せることはでき
るかもしれない

けど

我慢や努力で
自身の本質を
隠すことは
大変疲れます



我慢して
努力して
ふと気が
ゆるんだ
その瞬間

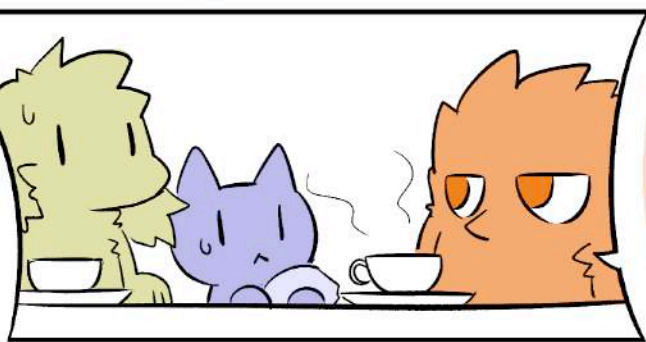
周りのヒトビトは
俺に失望し離れて
いくのではないか

そんな
恐怖が
いつも
あるの
です



こんな感じの
まとめでいい？

最後の話が
まじめすぎて
ビビりました



ADHD★



不注意が多く

体をじっとさせ
るのが苦手で

思いつきで即行動
してしまいがち

気が散る
など不注意が
目立つ状態

感情の起伏が
激しく衝動的
な行動が
目立つ状態

その両方が
目立つ状態など
が存在します

どの状態でも集中力に
すぐくムラがあります



困リ
ゴト

忘れものが多^い → 周りの人にあきれられる



最近の
しゃみ

バッグのカスタマイズ



ネコくん先日は
大切なタオルを
洗ってしまった
すまなかった…

ダイジョウブ
キニシテナイヨ

絶対根に持ってる
マジごめん許して

もう二度とその
布に勝手に手は
出しません！

そこまです
しなくて
いいよ!?

…あ、土下座で
手が汚れたから
タオルかして

ゴ
ゴシ
ゴシ

あっあっあっ
っいうっかり
してたあああ

…ッ
許さん!!

ADHD



どんなに気をつけて
いることでも忘れて
ミスを何度も繰り返して
しまうことがある



対処法の例

とっさにメモを残せない
場合は口の中で繰り返して
つぶやき続けることで
多少は記憶を保持できる

スマホや手帳など自分が
日常的に見る習慣のある
ものにメモを残す

大七刀



それでもミスをする時は
あるのでリカバーする
方法を事前に考えておく
(なくし物を探す、謝るなど)



「覚えられる」と思ったこと
に限って忘れちゃいがち...





ADHD



頭の中に浮かんでくる
考えごとを自力で抑え
られないことがある



対処法の例

浮かんできた考えを
記録しておくことで
頭の中から外へ考え
ごとを移しておく



お湯を飲んだり
お風呂に入る
など他の刺激を
加えることで
気をまぎらわす



寝る前のスマホ
やめたら…？

考えごとで眠れないときは
スマホの画面を極限まで
暗くして眺めていると気が
まぎれるし割と眠くなるぞ

やだ



明日はみんなと
映画館行くから
早起きするぞ！



スマホ我慢して
部屋暗くすれば
間違いなくすぐ
眠れるはず！

映画どんな
内容かなあ…



I'm your father



映画の内容を
考えることに
没頭しすぎて
寝坊しました

夕方からの
上映もあり
ますから…
あわてずに
おいで！

ごめんなさい



ADHD



一つのことに没頭しすぎてしまって日常生活に支障をきたすことがある

対処法の例

好きなことや楽しみな予定の前後に多めの空き時間を入れる



ASDの僕も何かに集中しすぎることでよくあるんだけどトリさんもなの？

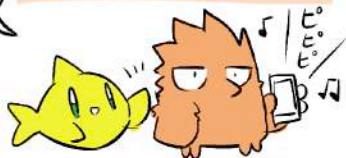
なんが意外

視界に入る位置に時計を置いておく



第三者に切り替えのリマインドを頼んだり自分でアラームをかける

今日映画だよ



ものごとに没頭していると止め時を忘れてしまうんだ



みんなの
あだ名を
考えたぞ

ヒュン

ネコくん
ASDだから
『アサダ』な!

僕に拒否権は
ありますか?

ない!!

俺の場合は
ADHDだから
『エドヒデ』で…

サカナさんは
LDだから
『ルディ』とか
どうだい?

いいね

じゃあ自分は
なんてあだ名
ですかね

エドヒデくん

ダックス
さんは…

いや…なんか
ぱっと見た時
そうじ用具の
モップみたい
な姿だなあと

なんでッ!?

『モップ』



ADHD



モップ...

衝動的に発した
言葉で誰かを
傷つけてしまう
ことがある

対処法の例

「話す前に相手がどう
思うか一度考える」
というメモを日常的に
自分が見るものへ残す

自分が衝動的な言動を
しやすいということを
あらかじめ相手に伝え
ておく

『その言葉
大丈夫?』



わかった



やらかしたら
ごめんね??

ズバツと思った
ことが言えるのは
利点でもあるから
周りのヒトに理解が
あるなら大目に見て
もらえることはある
かもしれないね



はいLDの
ルデイです



今回は私の
自己紹介を
していきたい
と思います

私は読み書き
計算のうち
読みと書きが
とっても苦手



読書感想文の
課題とか私の
弱点を的確に
突いてくるね
もー嫌らしい

ルデイちゃん
文章書くのは
苦手だけど
漫画描くのは
上手なんだよ



すごい
この漫画
ルデイ
ちゃんが
描いたの

エドヒデくん
私の作品を
勝手に持ち出さ
ないでくれる？

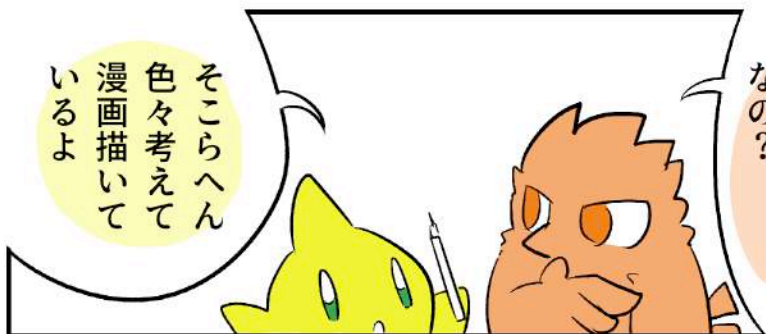


良かれと
思って…

せめて一言
私に言って
からやって

文字の読み書き
苦手なのに漫画
の文章は大丈夫
なの？

そこらへん
色々考えて
漫画描いて
いるよ



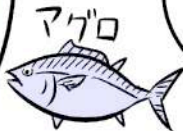
例えば一行の

文章の長さを

短くして読み

やすくしたり

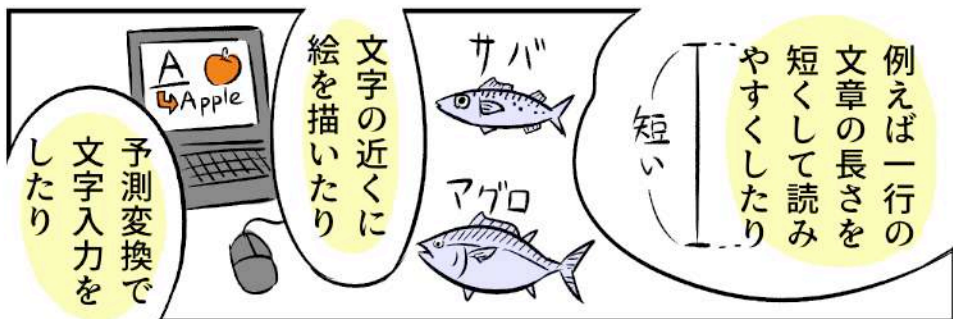
短い



文字の近くに
絵を描いたり



予測変換で
文字入力を
したり

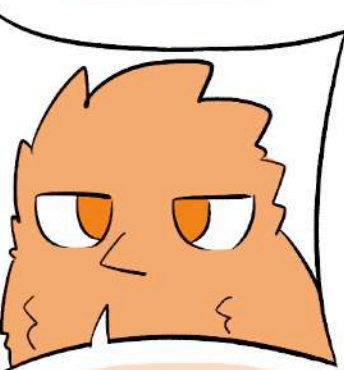


じゃあ例えばこんな風に一行に長い文章を
ぎっしりと詰め込んだ場合はどう見える？

てつてね
しーし連
くつつき
さー長書…
小りをとか
をたさ々と
字に長淡と
文の文章場
はき文章な
と横の抑揚
あ横の抑揚
てみ

文字がチカチカ
して見づらいし
読んでるうちに
前の行の文章を
忘れちゃう！


前の行



ねえどんな感じ？

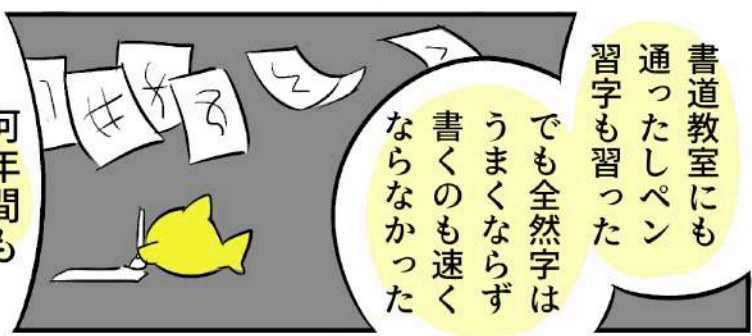
なるほどなあ





学校のテストとかは鉛筆で文字書かないといけないじゃん。

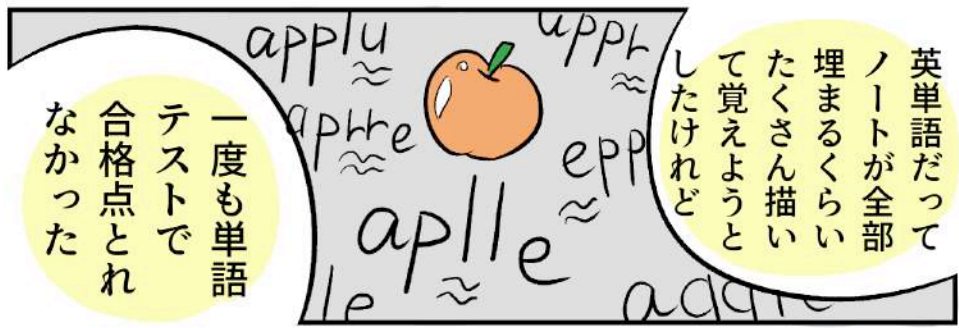
読める文字を書くのすごく時間かかるの！



書道教室にも通ったしペン習字も習った

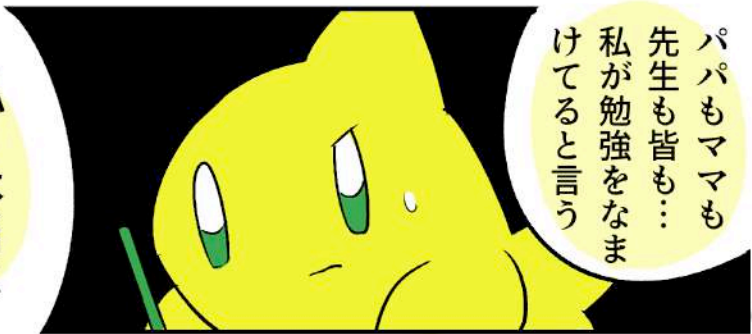
でも全然字はうまくならず書くのも速くならなかった

何年間も頑張ってもそれでも全然ダメ



英単語だってノートが全部埋まるくらいたくさん描いて覚えようとしたけれど

一度も単語テストで合格点とれなかった

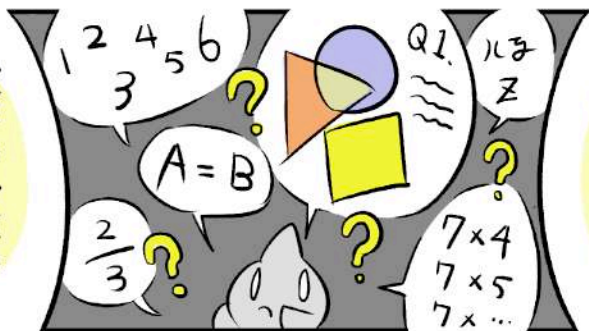


パパもママも先生も皆も：私が勉強をなまけてると言う

私：本当に努力していたのに！

LDは読み
書きの他に

数字の計算や
概念の理解が
苦手な場合
とかあるけど



原因を知らず
闇雲に努力して
結局あきらめて
してしまうのは

とても
悔しいと
思うんだ

ルデイちゃんは
本当に頑張りや
さんですよね…


えへへ

その点ゲームは
努力すれば必ず
レベルとか上が
るし楽しいから

一緒にやる？

この後十時間
ほどつきあわ
された



L D 

サカナさん
(ルディ)



計算や推論
を行ったり

すばやく流暢に
文章を読んだり
文字をすらすら
綺麗に描いたり

私の場合
会話は問題
なくできる
けど読み
書きが苦手

これらの能力のうち
1つ以上が非常に苦手

文字の読みを
例にあげると

文章がブレて
見えていたり

歪んで
見えたり

読んでいる間に
前の文章を忘れ
てしまう…など

その困難は
ヒトによって
さまざまです



困り
ごと

本などの文章が読みづらい

↓
時間をかけて読んでも覚えられない

↓
無力感

プログラミング+

C++

レポート+

A4

教科書+

論文の
資料+

ノート+

哲学

最近の
しゅみ

漫画を描くこと



Comic

メモ

ノート

ミーティングの記録に
応用



漫画にすると
見やすくなる



文字だけでは
わかりにくいことも...

とっぴんぼくの頭にぶつきたのは
つやつやとした赤いリンゴだった...

なあルデイ給食のプリンをかけて計算の宿題を解く速さ勝負しない？

となりの席の
ニュート君 →

いいよ〜



ククク：今回の宿題はルデイが苦手な文章題だ

悪いが今日のプリンは俺がいただくぜ！



アサダくん、この文章題の問題1を音読してくる？

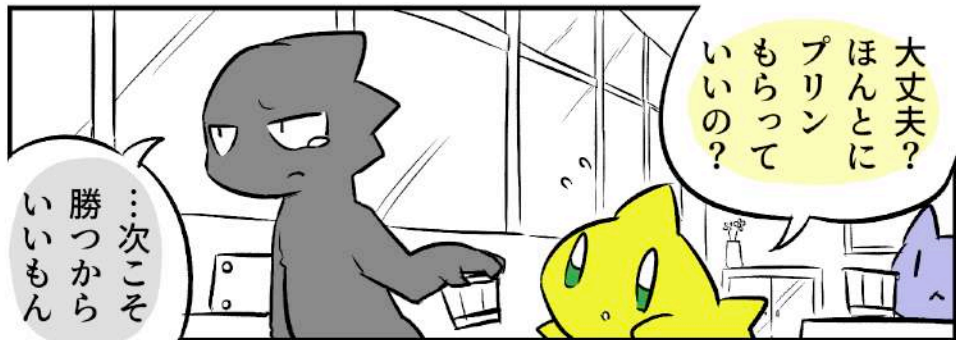
ぎょい
御意

外周が3キロある池の周りを犬郎君は時計回りに猫郎君は反時計回りに一定の速度で走り



大丈夫？ほんとにプリンもらっていいの？

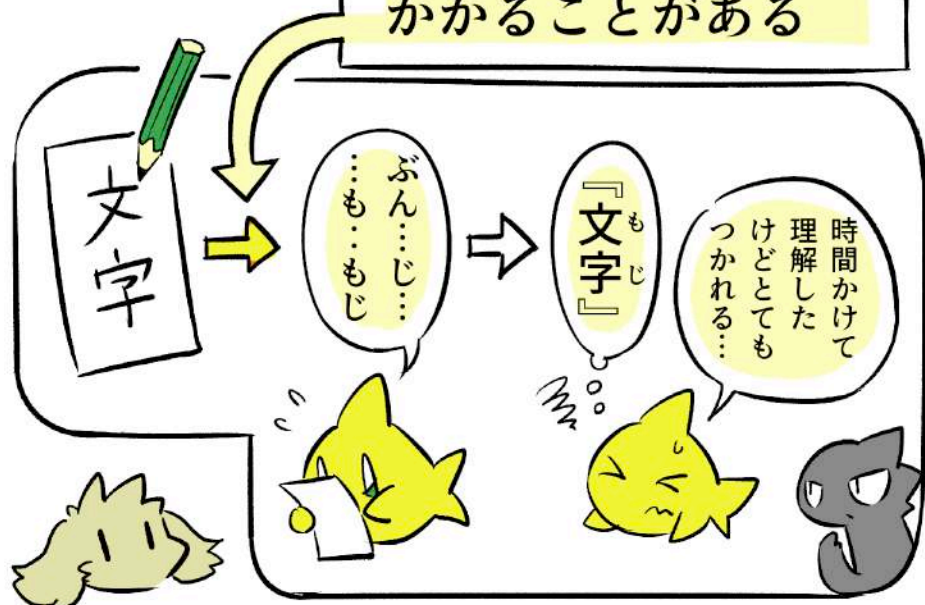
：次こそ
勝つから
いいもん



LD



文字を音に変換する『デコーディング』が得意ではなく文章を理解するのに時間がかかることがある



対処法の例

誰かに文を読み上げてもらう

アサダ



エドヒデ



スマホなどの文章読み上げ機能を使う

文章を / 意味で区切り / 読みの負担を / 減らす

かんじ漢字にはルビをふる

ルディ



漢字とか覚えて
書くのがすごく
苦手なんです…

ふむ

文字から
キャラや
話を考えたり
すると覚え
やすいかも

なるほど早速
やってみます

ASD

↓
ア サ ダ
A S a D a

なぜ
嫌われるか
わからぬ…

えっダックスさん
その漢字にそんな
見た目はイメージ
合わないのでは

この方が
覚えやす
いですよ

いやいや
そんな…

いやいや
いやいや

どちらの作った
キャラが覚えや
すいかで決着を
つけましょうか

うちの子が
一番だから

サカナア

魚

イヌ



LD



文字の形や位置
関係を覚えて
書くことが苦手

歴史上の人物を
漢字で書けない



在海魚平
在江の
うお平

英単語のスペル
を書き間違える



"mouse,"



書き間違いが
多くて何度も
消しゴム使う



文章書くのに
時間がかかる



他のヒトと同じ方法で
勉強してもテストで
良い点をとりにくい



対処法の例

覚えたい文字で
キャラクターを
作ってみる



魚



悦



ASD

字を覚えやすい
語呂合わせや
文章にしたりする

ADHD

エドヒデ
ADoHiDe

エドヒデ

呼んだ?

父 → ハ

ハ

→ X

X

↓

父をハメて
おごごいゲト

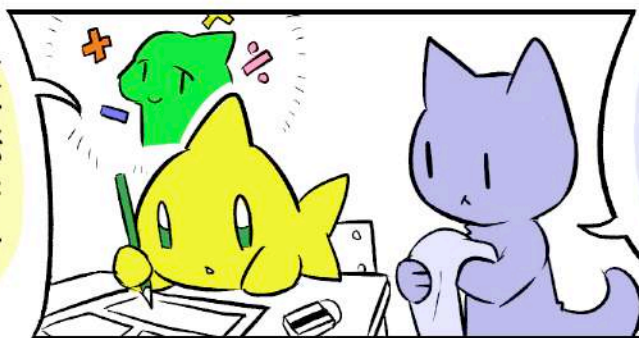


よみがなをPCや
タブレットに入力
して元の漢字に
近いものを探す



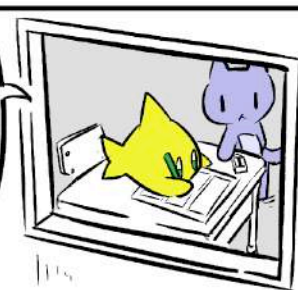
使える環境
なら最強

ルデイちゃん
今どんな漫画
描いてるの？



算数が苦手な
子のお話だね

その子は数の
およその大き
さを理解でき
なくて



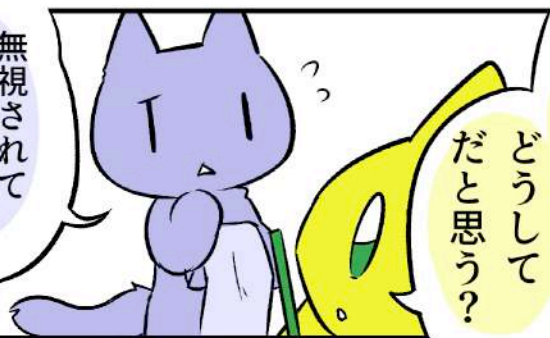
すぐそこの窓
まで何歩かか
る時間か
か聞かれた時

「百歩！」って
答えちゃう
ような子なの

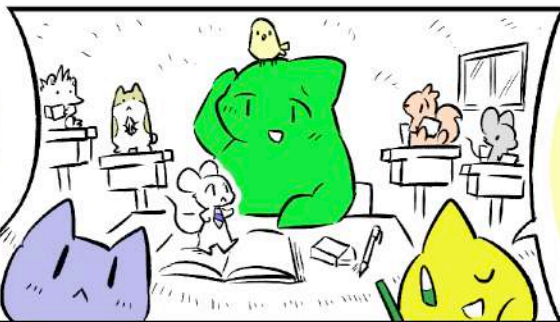
でも周りは
誰もその子の
話したことを
変だと言わな
かったんだ

どうして
だと思おう？

無視されて
いじめられて
たから…とか？



同級生や先生が
みんな小動物
だったからだよ

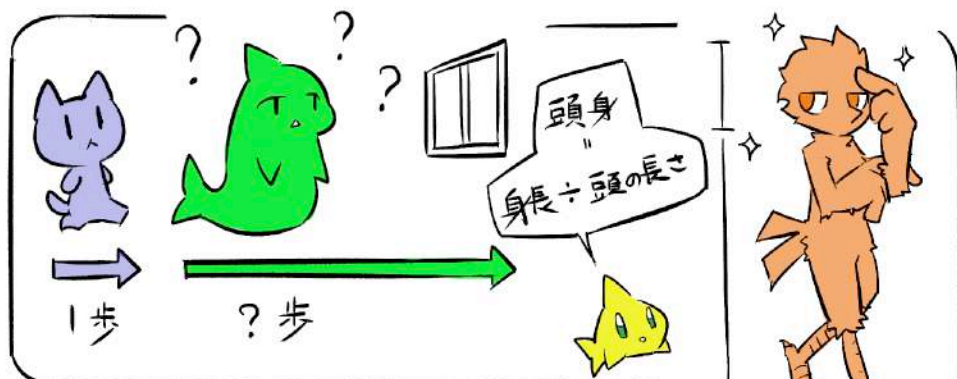


確かに
百歩くらい
かかりそう

LD



およその数の大きさや
順番を理解したり計算
するのが得意ではない



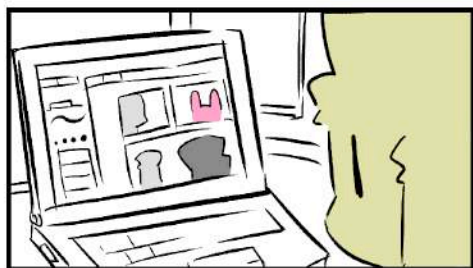
対処法の例

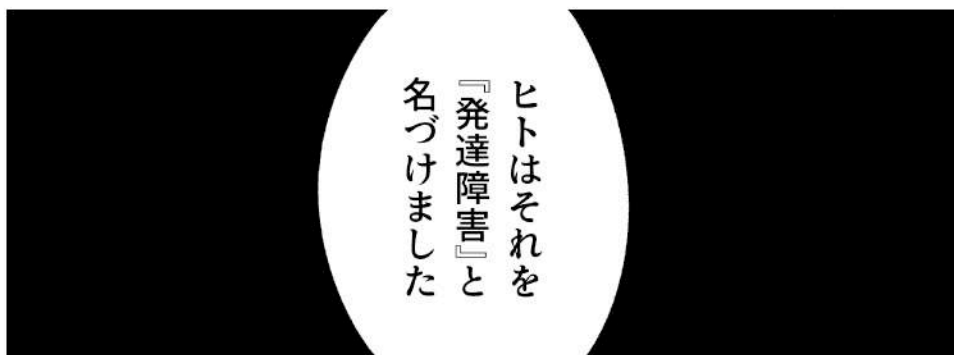
絵や図など
目に見える
ようにする

日常生活の体験や感覚から
数の大きさをイメージする

電卓を
用いる







ヒトはそれを『発達障害』と名づけました

2019年10月4日発行

著者 …………… ダックス

監修 …………… 筑波大学ダイバーシティ・アクセシビリティ・キャリアセンター
(DACセンター)

印刷 …………… 前田印刷株式会社

ツイッター … @UTsukubaosd

サイト …………… <http://dac.tsukuba.ac.jp/shien/>
<https://dac.tsukuba.ac.jp/radd/>

メール …………… radd-info@un.tsukuba.ac.jp

電話 …………… 029-853-3888

