

福祉ビデオシリーズ

発達障害がある大人の 仕事と余暇

監修 精神科医 本田 秀夫

DVD1 前編 仕事 DVD2 後編 余暇



KEIRIN
00

競輪の補助事業
このビデオは、競輪の補助により製作しました
<https://jka-cycle.jp>



NHK HEARTS

社会福祉法人

NHK 厚生文化事業団

NHK PUBLIC WELFARE ORGANIZATION

もくじ

DVD内容紹介	P.2
本田秀夫先生&柏淳先生 収録後インタビュー	P.11
発達障害がある人の恋愛相談コーナー	P.22
大島郁葉 ^{ふみよ} 先生インタビュー	P.30
MC 鳥居みゆきさんからのメッセージ	P.32

このDVD教材について

- DVD2枚と冊子1部で構成されています。
- この冊子にはDVDの内容・もくじ・解説などを掲載しています。
- DVDを再生する際は、DVDプレイヤーまたはDVD再生に対応したパソコンで再生してください。一部の製品では作動しないことがあります。
- 発達障害についての理解を広めるために制作したものであり、個人での視聴のほか、勉強会・研究会への貸し出しなどを通じ、多くの方にご活用いただくことを目的としています。営利目的での講演会・研究会などでの利用はご遠慮ください。
- DVDと冊子をNHK厚生文化事業団の許可なく複製することを禁じます。



社会福祉法人

NHK 厚生文化事業団

NHK HEARTS NHK PUBLIC WELFARE ORGANIZATION

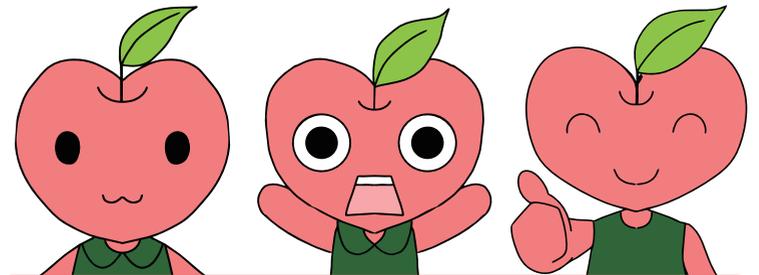
〒150-0041 東京都渋谷区神南1-4-1 第七共同ビル

電話 03-3476-5955 FAX 03-3476-5956

<https://www.npwo.or.jp/>



キャラクター紹介



シルシル

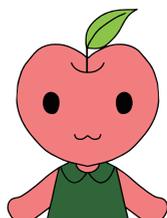
発達障害について知りたいことがいっぱいある、知りたいがりの妖精。ビデオでは、就労移行支援事業所に取材に行ったり、恋愛相談のコーナーを担当したりしている。

DVD
1

発達障害がある大人の仕事と余暇^{よか}

前編 仕事

- ① オープニング (2分17秒)
- ② 発達障害とは (10分3秒)
- ③ 働く大人1 河島さん (13分54秒)
- ④ 働く大人2 宇多さん (11分1秒)
- ⑤ 働く大人3 山内さん (12分18秒)
- ⑥ 社員が発達障害かも?と思ったら (2分15秒)
- ⑦ 就労移行支援事業所 (11分7秒)
- ⑧ 障害者雇用とお金 (7分5秒)



※字幕・解説音声版は字幕と解説音声が入っています。
また、人の声がより聞き取りやすいようBGMの音量を下げています。

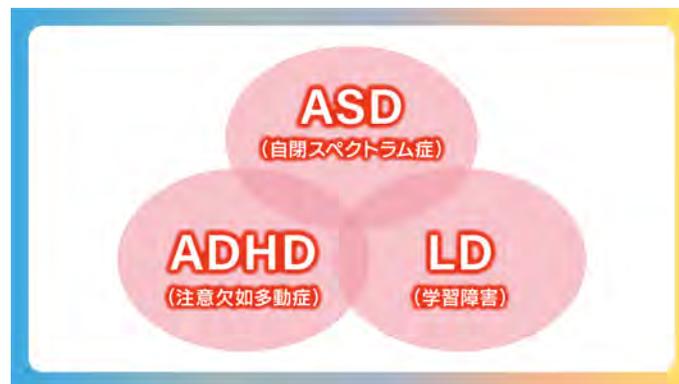
内容

① オープニング



ビデオの前半の内容「発達障害がある人の仕事」についてダイジェストで紹介します。

② 発達障害とは



代表的な発達障害は、ASD (自閉スペクトラム症)、ADHD (注意欠如多動症)、LD (学習障害) に分かれることなど、発達障害について解説。

③働く大人1 河島さん



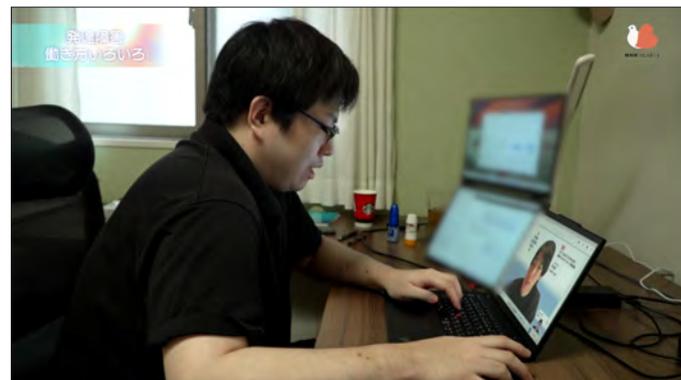
ゲーム会社の人事部で働く、河島さん。ADHDの特性があることへの自己理解を深め、自分で働き方を工夫しています。特性を会社にも伝え、配慮を受けることができます。

④働く大人2 宇多さん



システム開発を行う会社の経理部で働く宇多さん。これまでコミュニケーションに難しさを感じてきましたが、今ではマニュアルを作るなど自分なりに工夫して、会社からの配慮も受けながら安定して働いています。

⑤働く大人3 山内さん



エンジニアとして働く山内さんは広汎性発達障害とうつ病の診断を受けています。フルフレックス・フルリモートで働ける環境で、感覚過敏があっても仕事に集中することができます。

⑥社員が発達障害かも?と思ったら



社員が発達障害かも?と思ったら、上司はまず産業医や産業保険師に相談するとよいでしょう。もし会社になければ、地域の発達障害者支援センターや自治体の窓口に相談するといでしょう。

⑦就労移行支援事業所



障害のある人が就労を目指して通う福祉サービス、就労移行支援事業所。取材した事業所では、発達障害の人が「報告・連絡・相談」の練習をしていました。

⑧障害者雇用とお金



計画的にお金をやりくりしていたという当事者の宇多さん。一方、お金の管理が苦手な人は、給料をもらったら使う額ごとに分けておくなど、工夫するとよいでしょう。



発達障害がある大人の仕事と余暇^{よか}

後編 余暇

- ① オープニング (6分48秒)
- ② 発達障害をオープンに交流 (21分19秒)
- ③ 恋愛相談 (13分1秒)
- ④ 当事者活動 (16分34秒)
- ⑤ エンディング (2分25秒)



※字幕・解説音声版は字幕と解説音声が入っています。
また、人の声がより聞き取りやすいようBGMの音量を下げています。

内容

①オープニング



後半のテーマ「余暇」についてダイジェストでご紹介。

②発達障害をオープンに交流



発達障害をオープンにして当事者同士が交流している発達障害カフェ「Neccoカフェ」と、そこから広がる当事者活動について紹介しています。

③恋愛相談



千葉大学教授の大島郁葉先生による、発達障害がある人の恋愛相談コーナー。4つの質問をご紹介します。この小冊子のP22以降で詳しく解説します。

④当事者活動



参加者同士、距離感を保ちながらアート活動を楽しむ「空色のアトリエ」と、それぞれのペースで散歩を楽しむ「アライな当事者会」をご紹介します。

⑤エンディング



ビデオの内容を振り返り、出演者からのメッセージもお届けしています。



出演者 **本田秀夫先生** & **柏淳先生**

収録後インタビュー！～収録を終えてのご感想～

本田先生 まずは鳥居さんがとても興味を持って聞いてくれたのと、ものすごく実感を伴った感想が多かったので、話が膨らんでよかったですと思いました。

柏先生 鳥居さん、非常にいいキャラだったと思うんですね。このテーマに多分一番合っている人じゃないかと思いました。今日の感想としては、最初台本を読んだ時には就労がどうしてもメインで、余暇がまだピンと来てなかったのですが、いざやってみると余暇が大事ということがよくわかったので、自分としてもためになりました。



ービデオの中で、発達障害の就労では「面談」がキーワードとして出てきましたが、改めて発達障害の方の働き方のポイントを教えてください。

柏先生 働き方のポイントは、やっぱりちゃんと助けを求めることですよね。コミュニケーションが苦手なのはしょうがないんだけど、その中でどうやって上司なり支援者、周りの人の助けを得る力を持っているか、そこが最も大事だという気がします。一人で頑張って潰れる人をたくさん見てきているので、やっぱりそこが大事だと思います。

本田先生 仕事ってどうしても相性があると思うので、一回仕事に就いたら、そこで石の上にも3年みたいに考えるのではなくて、ちょっと難しいなと思ったら、まずは誰かに相談してみることでですね。相談してもやっぱり難しいなと思ったら、次の仕事を考えるっていうことを、あまり躊躇^{ちゅうちよ}せずやってもいいんじゃないかなと思いますね。



面談で体調の相談などをする河島さん



面談で残業時間の調整をもらう宇多さん



リモートで上司と1対1の面談をする山内さん

—ビデオにもありました、就労移行支援のよさについて教えてください。

本田先生 ハローワークにも障害者窓口があるんですけど、就労移行支援事業所の方がある程度長い期間通って、本人の適性を見てもらったり、いろんな仕事の情報を集めながら一緒にどこが向いてるかを、相談できたりするんですよ。だからそういう意味で、自分が改めて本格的に仕事を探すときに学習と助走期間をしっかり保障してもらえるということがメリットだと思いますね。

柏先生 自転車という補助輪を付けてからやっと進めるようになるんですけど、その補助輪みたいな働きをしているのが就労移行支援だと思うんです。僕の外来に来る患者さんの例でいうといわゆる障害者手帳を取ってそれから障害者就労を目指す人だと、ほとんどが今、就労移行支援を経験している方たちです。それくらい、かなり出来上がった制度かなというふうに思います。



よか
—余暇の方では、今回いろんな場所を紹介しましたが、障害を共有することができる場所とか、仲間の大切さについてはどうお考えですか？

柏先生 今、引きこもり問題と、発達障害の問題がかなりリンクしているところがあって、僕の外来でも具合の良いくない人がいて困っておられます。親が何とか支えているけれど、そのうち心の問題になってしまいそうな人っているんですよ。だからそうなる前に外につなぐのですが、もちろん医者とはなんとかつながってるんだけど、支援者とはなかなかうまくつながらないっていう人がいるんですよ。医者につながってるというのは、障害者手帳とか年金とかあるから、やむを得ず来ているみたいなのがなくて、その時やっぱりできれば、違う形のサポートとつながるといいなと思うことがよくあります。

本田先生 やはり支援者につながることですごく大事なんですけど、支援者側にはそういう意識がなくても、当事者側からみると、支援者と当事者との間に上下関係みたいなことを感じることがあると思うんですよ。支援者から助言をしても、上から目線的に感じてしまうことがあり得るんですけど、当事者同士は横のつながりだと、対等な感覚で話せるし、自分の気持ちを本当にわかってもらえるっていう安心感がある。そこで気持ちが楽になると同時に、そういう人たちの助言とか情報は、割とすんなり受け入れられやすいところがあると感じています。そういう意味でも、何らかの形で仲間が持てるような、それも仕事ではないところで仲間を持てるような環境があると、より本人が安心して社会参加できるようになるのかなと思いますね。

ビデオで紹介している余暇活動



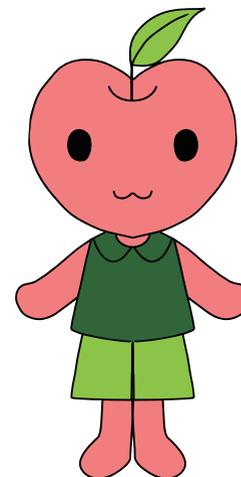
Neccoカフェ



Neccoカフェでの「女子会」



Neccoカフェでの「プロ野球の会」



当事者会「空色のアトリエ」



「アライな当事者会」



—発達障害の人の恋愛の難しさについてはどうお考えですか？

本田先生 発達障害の特性があると、例えばこだわりが強い場合、その二人のこだわりのポイントが大きすぎてしまうと、ちょっとぎくしゃくするとか、ありますよね。あとは一方の人はすぐきっちりしてるんだけど、もうひとりはずごくゆるだったりとすると常にイライラしたりとか、そういうところで付き合っているうちに噛み合わなくなってしまふようなことがあります。動画の中でもありましたけど、自分はこういう特徴があるから、ここは自分としてはなかなか変えることが難しいっていうことをお互いが分かった上で恋愛を進めていくかどうか考えた方がよい時があるかなと思いますね。

柏先生 今日の最初の方のお話で、セルフコントロールの話や感情のコントロールのことがぶつかると本当に大変になってしまふことがあって、それこそ何か投げやりになったりとかね。その辺のセルフコントロール力をいかにつけるかって結構大事な気はしています。だから本当にすぐうまくいか、本当にぶつかってしまうかみたいな、両極端のところがあるから、何らかの助けは必要ですね。やっぱり間に支援者がいた方がうまくいかなというの正直思います。



—最後に、発達障害の人が人生を楽しむための、ヒントをお願いします。

柏先生 やっぱり人とのつながりですね。結局はそこが苦手な人が多いけれど、やっぱりそれをうまくできるかできないかで、その人がストレスを感じるかどうかが決まってくる気がします。それは支援者とのつながりもそうです。当事者同士のつながりもそうだし、恋愛の話もそうで、ビデオの話が全部そこにつながっているんじゃないかって気がしますね。それができた人が幸せな人かなと。

本田先生 何か夢中になって楽しめるものがあると、目を外に向けやすい要因になると思います。でも楽しめるものって努力して見つけるわけにいかないんですよね。何か趣味を持っている人はより楽しく生活ができて印象があるので、そういうものが見つかるといいですね。



監修・出演 本田秀夫さん

精神科医。信州大学医学部子どものこころの発達医学教室教授。発達障害の人を子どものころから成長するまで継続して診察するケースを多数持つ。



出演 柏淳さん

精神科医。ハートクリニック横浜・院長。発達障害の大人を長年診療。

千葉大学教授 大島郁葉先生による



発達障害がある人の恋愛相談コーナー



Q1. マーさんからの悩み

私は恋愛感情を持ったことがありません。職場や友達では当たり前カップルが出来たり結婚したりしています。確かに少し寂しさや焦りを感じますが、やはり恋愛感情が起こらないです。心の成長が遅いのか私の性的指向が原因なのか分かりません。ヒントだけでも貰えると嬉しいです。



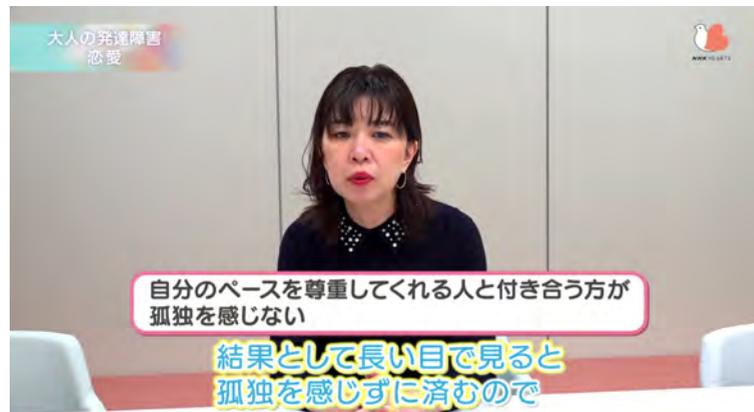
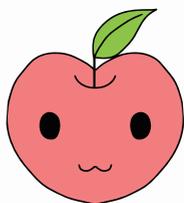
A. 大島先生の答え

恋愛感情がなかなか湧きづらいということですね。恋愛や結婚とおっしゃっていましたが、恋愛と結婚ってそもそも別で、恋愛感情がなくても結婚はできると思うんです。ただ、これを勧めているわけじゃなくて、いずれも恋愛にせよ結婚にせよ、やりたくないものはやらなくていいかなと私は思ってます。一昔前までは恋愛とか結婚とかというものが非常に大事に思われていて、やらなくちゃいけないものというプレッシャーがあったと思うんですが、今の時代は多様性の時代と呼ばれているので、恋愛しない、結婚しないことはそんなにおかしなことではないと思います。なので友達と楽しんだり、趣味に打ち込んだりといった結婚しない、恋愛をしない楽しさを見つければ、楽しい生活、人生を送れるヒントになるんじゃないかなと思います。



Q2. フラペチーノさんからの悩み

恋愛をすると早い段階で体の関係を持ってしまいます。そうすると寂しさがまぎれるし、受け入れてもらっている気持ちになるからです。でもそれは依存だと思うので、そこから抜け出すにはどうしたらいいですか？



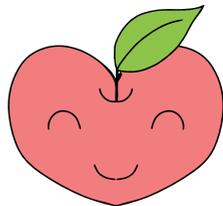
A. 大島先生の答え

体の関係を持つのが早いのがいいのか悪いのかというのは、その後の関係によって大分変わってくると思います。一番大事なこととしては、相手のペースによって早まっているのであれば、自分が体の関係を持ちたいと思うまでは持たないのがいいんじゃないのかなと思います。それで例えば振られてしまって悲しいなと思って、結局その人って自分を大事にしてくれない人なので、長い目で見たらそれでいいと思うかもしれません。自分のペースを尊重してくれる人とお付き合いをした方が、結果として長い目で見ると孤独を感じずに済むのでそうしてもらった方がいいのかなと思います。これは発達障害の人以外にももちろん言えることですが、発達障害の人は過剰適応といって人に合わせてしまいがちなところがあるので、そこを、自分のペースを尊重してくれる人をよくよく見てみてくださいね。



Q3. Gustavo (グスタヴォ) さんからの悩み

女性が何を考えているかわかりません。会社では女性に距離を取られて、自分の思っていることが伝えられません。一方、コミュニケーション能力の高い女性からは、思い通りに支配されていじめられてしまいます。女性の本音を聞いてみたいです。



A. 大島先生の答え

すごく難しい質問なんですけれども、基本的に一般論として異性は、(Gustavoさんの場合は女性のことですね。)同性の方よりも何を考えているかわからないというところがあると思います。それはみんなそうだと思います。会社って公的な場所なので、人と近くなる、親しくなる場所ではないので、距離はむしろ遠くていいのではないのかなと思いました。さらに、コミュニケーションで支配されてしまうということがあったんですけども、受身型の、話を聞くタイプの人の場合、コミュニケーションの力が高い人に引きずられてしまうことはよくあるのかなと思ってます。要するにみんなと仲良くする必要はないので、何人かと話してみて、話していて居心地がいいとか安心できるとか、つたない話をくみ取ってくれるとか、自分と似たコミュニケーションをとってくれる人と仲良くすればいいのかなと思います。



Q4. syuzu(シュズ)さんとオッキーさん からのお悩み

発達障害者同士の恋愛でお互い気を付けるべきことは
何ですか？



A. 大島先生の答え

とてもいい質問だと思います。いろんな研究結果では、実は発達障害の人同士のコミュニケーションは、コミュニケーションのスタイルが近くてわかりやすいということが言われています。ただし、長期的な人間関係になると、自分たちのこだわりが合わなかったり、これはもう流してしまってもいいやという気持ちになれないところがあったりして、そこからトラブルが加速する可能性もあると言われています。なのでこれも発達障害の人だけの話ではないのですが、お互いの特徴をよく知って、それを言葉にして言語化して話し合っておくことが大事だなと思います。その上で、お互いの妥協点をあらかじめ決めておくなどすると、お互いの行動がわざとであったり、意地悪であったりではないことがわかんと思います。例えば、自分の発達特性を文章にしてトリセツみたいにして、それを交換しておくのもすごくいい方法ですよ。

—発達障害の方の恋愛相談の収録を終えて、どう感じられましたか？

そうですね。今回4つの質問をいただきましたが、すべて、すごく発達障害らしさが出ているかというそうではなくて、どちらかというと、みんなの持っている普遍的な悩みを発達障害の方も持っていらっしゃるかなと感じました。何か今回質問をいただいた方たちのお話は、自分たちも若い時に同じような話をしたなみたいなことが書いてあって、一般の人が悩むことを、発達障害の人も同じく悩んでいるのだなと、ちょっとしみじみと今日は感じました。

—発達障害の人にとって、恋愛が難しいとしたら、その理由はなんでしょうか。

基本的に恋愛は対人関係です。対人関係を構築することになかなか難しさがあるというのが発達障害の診断の基準の一つになっているので、そうなってくると自ずと恋愛について得意な方はあまりいらっしゃらなくて、苦手な方が多いんじゃないのかなと思います。結果的にトラブルになるとか、すぐ別れてしまうとか、なかなか継続するのが厳しいという方もいらっしゃるんじゃないのかなと。

今回相談にあったグスタヴォさんの、自分が思っていることが伝えられないというのが、一般的には伝わらなくてもいいやって考えるかもしれないんですけども、伝えたくてしょうがないみたいな思いがあると思うので、それは多分、恋愛の難しさにもつながっていると思います。



—そういう恋愛の悩みがある発達障害の人たちに対して、周りの人はどうサポートすればいいでしょうか。

恋愛相談に乗るということが一つできるのかな、と思います。詳細に話を聞いて、相手はどう思っているのかを推測して、その推測を話して、何が起きているのかをはっきりさせる手伝いをすることはできるのではないのでしょうか。例えば、状況証拠からして彼女が別れようとしてるんじゃないかとか、今、彼女はすごく怒ってるから電話しない方がいいんじゃないかとか。一般的に私たちが普段からやっていることだと思うんですけども、それをより細かくサポートすることはできるんじゃないのかなと思います。

—当事者の方へのエールをお願いします。

失敗しそうなことはやるな、とは私は全く思わないので、失敗したとしてもどんどん恋愛したければ恋愛して、色んな経験も積んで楽しんでらいいと思いますね。

それはもうその人の権利です。たくさん恋愛するのが悪いわけでもないですし、すぐ別れちゃうのが失敗というわけでもないで、相手を傷つけない限りは、やりたいようにやっていただくのが楽しいんじゃないのかなと思っています。



出演 大島郁葉さん

千葉大学子どもこころの発達教育研究センター教授。自閉症・発達障害の人が暮らしやすくなるための研究を行う。

MC 鳥居みゆきさんからのメッセージ!

このビデオを見た人が、もし自分の周りに発達障害の人がいるのであれば、こういう風なサポートをしてあげたらいいんだ!などのヒントになればいいかなって思います。当事者が見た場合は、こういうコミュニティーがあるんだみたいな発見にもなると思います。私も知らなかったんですよ、こういうお散歩する会があるとか、アートを各々楽しんでいい場所があるって。やっぱり居場所があるっていうのは大事なんだなと思いましたね。

本気で私自身が勉強になりました。本当に参加出来て嬉しかったです。私はもう本当に孤独で、孤独を勝手にもう孤高と言い換えて突っぱねて生きてきたんですけど、周りと接するってやっぱり大事なんだなって思いましたよ。

このビデオは、発達障害にちょっとでも興味がある人には是非見てもらいたいですし、発達障害の人が身近にいない人にも興味を持ってほしいですね。



MC

鳥居みゆきさん

発達障害を学べるNHKの子ども番組出演を機に、児童発達支援士、発達障害コミュニケーションサポーターの資格を取得。お笑い芸人。

監修・出演 本田秀夫
出演 柏淳 大島郁葉
MC 鳥居みゆき

語り 内藤裕子
シルシルの声 一ノ瀬ゆうり

解説音声 山内平

撮影 鈴木優介 堀内誉世 福原隆之

音声 今野ソフィアン 河野賢一郎

照明 荻野真也

編集 岡としゆき

映像技術 邊見和子 三重野瞳 吉村健吾 豊島宏和

音響効果 菊池由香

パッケージイラスト Yuri.

キャラクターイラスト ふくあさ

デザイン 後藤智美

ディレクター 一瀬絵里

制作統括 坂口真

制作・著作



社会福祉法人

NHK 厚生文化事業団

NHK HEARTS NHK PUBLIC WELFARE ORGANIZATION

2025年度制作