



クリエイバ
大人の発達障害
リハビリプログラムの紹介

HUMAN INCLUSIVECENTER “CREAVA”



●大人の発達障害サポート

クリエイバでは大人の発達障害に向けてリハビリプログラムを実施しています。発達障害は自閉症スペクトラム障害（以下、ASD）や注意欠如多動性障害（以下、ADHD）、学習障害（LD）と大きく3つにカテゴライズされます。

ASD

ADHD

LD

今回はクリエイバ・大人の発達障害事業の利用者において最も数が多いASDとADHDに向けたSSTプログラムと、もう一つの柱である運動プログラムの基本的なことについてご紹介します。

●ひとりひとりに合ったオーダーメイドのプログラム

クリエイバでは個人個人で異なる障害に対して、必要なプログラムをオーダーメイド式に作成しているのが特徴です。またプログラムを実施する際はセラピストとマンツーマンで行える環境も用意しているのも、人見知りし易い方でも気分的に落ち着いて臨めるかと思えます。勿論複数人でのプログラムを希望したいという方には、出来る限り要望に応えるよう環境設定を行います。プログラム内容は基本的に簡単なものから開始し徐々に難しいものにチャレンジしていきます。コミュニケーションに自信が無い方の中には新しい物事や環境へ踏み出す前に不安を感じる方も多いと思いますが、そういった方々にこそ安心してクリエイバに是非一度来て頂きたいと思っています。

SST ソーシャルスキルトレーニング

ASD

ASDの特性として最も挙げられるのが、コミュニケーションの障害です。これはASDの思考における社会性の欠如が原因とされています。そこでASD向けのプログラムとしては、コミュニケーション能力を向上する為にソーシャル・スキル・トレーニング（以下、SST）や座学等を中心に実施しています。コミュニケーションスキルは知識をインプットしただけでは実際の会話では使えず、アウトプットの練習が必須となります。常に行動ベースで取り組むことが最も大切です。

SST ソーシャルスキルトレーニング

ASD

そこでクリエバではSSTや座学で学んだスキルと知識を基に、実際に他人との会話を実践できる機会も設けています。コミュニケーションスキルはあくまでスキルですので行動ベースの練習を継続することで上達できます。これまでコミュニケーションがあまり得意ではなかったという方でも自分の能力向上や周囲の反応に変化があれば、他人とコミュニケーションをとることの楽しさをきっと感じる事ができます。スタッフも全力でサポートいたしますので、共に歩んでいきましょう。

SST ソーシャルスキルトレーニング

ASD

コミュニケーションスキルの要素として「自分の考えの表出」「相手の考えの理解」に分ける事が出来ます。「表出」とはシチュエーションに応じた表情や声の出し方、身振り手振りや細かな所作などの感情表現に関わる動作のことで、また伝えたいことを相手に分かりやすく表現することも含まれています。「理解」とは相手の発言をそのまま額面通りに受け止めるのではなく、発言の裏にある考えや感情を理解するということです。

SST ソーシャルスキルトレーニング

ASD

なぜ相手はその発言をしたのか？その時の状況を踏まえて考えていきます。

状況とは前後の脈絡、場所や時間、人物の性格、人物同士の関係性、または文化等も含まれます。適切なコミュニケーションとは状況によって大きく変化する為、場合によっては複雑になっています。過去の失敗体験やこれから起こそうとしている行動など、どのような立ち回り方が良いのかを考えていきましょう。

ADHDの特性として最も挙げられるのが注意力散漫や過集中です。これらの症状は注意を自らコントロール出来ないことが原因と言われています。注意をコントロール出来ない状況は個人により様々です。音や光、皮膚感覚や時間感覚、数字、マルチタスク等を原因として挙げられます。利用者様がどのような原因で注意のコントロールを失うかを調べていくことから始めます。原因を理解出来れば、その後は実際に作業訓練や座学を実施し今後の対策を考えることが出来ます。

またADHDの特性として次に挙げられるのが作業能力の低さです。作業能力の低さについては前述した注意のコントロールが難しい点も関係していますが、他の要因として身体が硬い、又は姿勢が悪い故にスムーズな作業を阻害しているといったケースも少なからず見られます。そのような身体的な問題は先天的なものもあれば、メンタル面の不調から生じる二次障害である場合も考えられます。そこで専門家のセラピストが検査測定等を実施した後、継続的な身体へのアプローチを行います。それが冒頭で触れた運動プログラムです。

運動プログラム

MENTAL
HEALTH

運動プログラムとは、ホルモンバランスを調整し身体と精神を改善することを目的としています。ホルモンとは体内で産生され神経に作用する物質で、神経と繋がっている臓器や筋肉など身体のあらゆる機能に関わっています。つまりホルモンバランスが崩れていると思ったように動けないといった症状や胃腸の調子が悪くなる等の症状が表れます。結果的に疲労は増大蓄積し、鬱病、双極性障害睡眠障害などの精神疾患や睡眠障害を併発します。

運動プログラム

MENTAL
HEALTH

また、病院では精神疾患やADHDの症状を緩和させる目的で薬が処方されます。薬は脳内等で分泌されるホルモンの調整を行っています。クリエバではこのホルモンの調整を運動プログラムによって行います。元々ホルモンの産生とは人間が活動する中で自然と行われるものであり、有酸素運動や筋トレ、ストレッチ、リラクゼーション等においてホルモンの分泌や抑制がされることが研究で明らかになっています。運動プログラムはより自然で健康的にホルモンバランスを整え、本来の状態に回復させることを目指しています。

THANK'S FOR WATCHING

今回は発達障害の一部について触れましたが、実際にはもっと多くの種類が存在しています。また発達障害の診断は受けていないが、対人関係や体調面で困っている方々も話をお聞かせ下さい。

悩みを持つ方にとって少しでも助けになればとクリエイター一同、考えています。よろしければ是非一度お越し下さい。お待ちしております。

