

成人発達障害の男性が抱える困難と対処行動 —内容分析による検討—

A study of the difficulties and coping behaviors in adult men
with developmental disorders by using content analysis

宮岡 佳子

- 1) 跡見学園女子大学心理学部
- 2) 医療法人社団大坪会小石川東京病院

Yoshiko Miyaoka

- 1) Faculty of Psychology, Atomi University
- 2) Koishikawa Tokyo Hospital

要 約

成人発達障害では、コミュニケーションの問題や不注意等により、さまざまな困難を抱えている。成人発達障害の女性における困難とその対処についてはすでに報告をした(宮岡, 2022)。今回男性について分析する。精神科病院に通院中の成人発達障害男性に、状況別に困難とその対処について記載してもらった。男性44名(平均年齢35.2歳)を対象にした。自己申告による分類で、自閉スペクトラム症群29名, ADHD群7名, ASD・ADHD併存群8名であった。質問紙で設定した場面の「普段の生活」, 「人間関係」, 「学校・職場」を大項目とし、困難の具体例を小項目とし、類似のカテゴリーを中項目とした。「普段の生活」の中項目には「作業・時間管理」「掃除・片付け」「忘れっぽさ」など24項目, 「人間関係」の中項目には「家族」「職場」「人間関係一般」などの14目, 「学校・職場」の中項目には「学校: 援助」「職場: 作業・時間管理」「職場: 仕事の内容」などの15項目が抽出された。小項目に対する対処スタイルを「問題解決型」, 「認知的再解釈型」, 「相談型」, 「回避型」に分類した。問題解決型対処が最も多かったが、回避型や対処がないものも多かった。女性例ではみられなかった結婚や恋愛の中項目がみられたことが特徴的であった。成人発達障害の男性は多くの困難を抱え、多くは問題解決型対処を取る一方で、回避型対処や対処の記入がない困難もあった。対処が難しい困難があることが示されている。恋愛や結婚の問題の悩みが女性よりも大きいことから、性差にも配慮した支援が求められる。

【Key Words】成人発達障害, 男性, 困難, 対処, コーピング

I 問題と目的

小児において発達障害が増加しているが、成人においても発達障害が増加してい

る(American Psychiatric Association, 2013)。この中には、小児期から診断がついて、成人になった者が含まれるが、成人になり診断に至った者も多い。大学や職場

は、社会的スキルが要求される場所である。これらは発達障害者には苦手な領域であり、大学入学や就職を機に周囲とのコミュニケーションがうまくいかない、間違いが多い、段取りが悪いことで症状が顕在化しやすい。

発達障害には、様々な疾患が含まれている。DSM-5(American Psychiatric Association, 2013)に基づいた診断では、成人で多くみられる発達障害には、自閉スペクトラム症(Autism Spectrum disorder: 以下 ASD)、注意欠如多動症(Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: 以下 ADHD)がある。

発達障害で問題となるのは、発達障害固有の症状により、二次障害を引き起こすことである。発生しやすいものとして、ひきこもり、不適応、身体症状(頭痛、腹痛、動悸、嘔気等)、自己評価の低下、うつ症状、不安症状、適応障害、心的外傷後ストレス障害(PTSD)などがある(本田, 2013; 柏, 2020)。発達障害の治療において、二次障害を予防や軽減が重要である。

研究者は、Lazarus & Folkman(1984)のストレスモデルを適用し、発達障害者の症状や自覚する困難をストレスラーとし、二次障害をストレス反応ととらえてみた。ストレスモデルは、(1)ストレスラー、(2)認知的評定、(3)対処行動、(4)ストレス反応という過程を経る(島津, 2002)。(1)のストレスラーはストレス因のことであり、発達障害者の症状や自覚する困難に相当する。(2)の認知的評定とは、個人が、そのストレスラーと考えられるものに対して、ストレスフルかそうでないかを評定する過程である。(3)の対処行動とは、ストレス

フルな刺激はやその刺激によって生じた情動を処理することをいう。肯定的(適応的)な対処行動もあれば、否定的(不適応的、回避的)なものもある(VandenBos, 2007)。(4)のストレス反応とはストレスラーの結果生じる反応であり、不安、うつ、身体症状等がある。発達障害の二次障害に相当する。ストレス反応は、ストレスラーの大きさだけで決定されるものでなく、同じようなストレスラーであっても、認知的評定、対処行動により、ストレス反応は悪化したり、軽減したりと変化する。

対処行動には特徴的なパターンがあり、これを対処スタイル(coping style)と呼ぶ。対処スタイルの分類はいくつかあるが、代表的なものではLazarus & Folkman(1984)による分類で、(1)問題焦点型コーピング、(2)情動焦点型コーピングに分けられる。(1)の問題焦点型コーピングは、問題解決に向けて情報収集する、計画を立てる、具体的に行動する等のストレスラー自体を解決しようとする具体的な努力である。(2)の情動焦点型コーピングは、直面する問題について考えるのをやめる、問題の意味を考え直す等、問題によって生じた情動の調整を目的とする。例えば、仕方ないことだと思う、辛い体験だが役に立つ等と考え直すなどである。

対処行動を調べる心理尺度には、尺度作成者が提唱した対処スタイルがある。「General Coping Questionnaire(GCQ)」(佐々木, 山崎, 2002)では、(1)感情表出、(2)情緒的サポート希求、(3)認知的再解釈、(4)問題解決である。「大学生用ストレス自己評価尺度」(尾関, 1993)では、(1)問題焦点型コーピング、(2)情動焦点型コー

ピング、(3)回避・逃避型コーピングに分類されている。

よりよい対処行動を行えば、二次障害が軽減する可能性がある。そこで、本研究では、成人発達障害の男性における困難とその対処を調べ、困難の内容、取られた対処行動について調べる。すでに成人女性の発達障害の分析は報告している(宮岡, 2022)。この結果をもとに女性との比較も行なう。

II 方法

1. 対象者と手続き

質問紙調査を行った。対象は、関東圏内の A 病院精神科に通院中の成人発達障害の患者である。A 病院精神科は、成人発達障害の専門外来と専門デイケアを設置しており、成人発達障害の患者が多数通院している。

質問紙は以下の内容を含む。

- 1) 人口統計学的質問：年齢、性別、家族、婚姻状況、職業等を問う。
- 2) 発達障害に関する質問：発達障害の病衣名、デイケア通所歴等を問う。発達障害の病名は、① ASD 圏(自閉スペクトラム症、アスペルガー障害、広汎性発達障害)、② ADHD 圏(注意欠如多動症、注意欠陥多動性障害)、③ ASD 圏と ADHD 圏両方を持つ、④その他の発達障害、⑤病名はわからない、の項目から回答させた。発達障害の病名は、類似だが名称が違うものがあり、上記のように類似の病名も加えて回答者が回答しやすくした。
- 3) 困難とその対処行動に関する自由記述：「普段の生活」「人間関係」「学校・

職場」の3つの場面にわけて、それぞれに「困っていること」を書いてもらった。さらに、その対処や工夫があれば記載を求めた。

2. 倫理的配慮

外来主治医およびデイケアを通じ、成人発達障害の患者に説明文書付きの質問紙を配付した。デイケアは発達障害専門プログラムとそのプログラムを修了者対象のプログラム参加者に配布した。説明文書には、研究目的、研究内容、倫理的配慮等を記載した。質問紙は無記名で回答し、返却をもって対象者が調査への同意とみなした。本研究は、公益財団法人神経研究所倫理審査委員会にて承認を得た(研究番号：196号-2)。

3. 分析方法

困難とその対処に関しては、3つの場面(普段の生活、人間関係、学校・職場)について K-J 法を参考にして内容分析的に分類し、大項目、中項目、小項目のカテゴリーに分けた。自由記述によって得られた困難を抽出し、大項目、中項目、小項目に分類した。これらは ASD 群、ADHD 群、ASD/ADHD 群に分けて行った。大項目は、あらかじめ質問紙で設定した3場面「普段の生活」「人間関係」「学校・職場」とした。中項目はその大項目の中で、類似の小項目をまとめたものである。小項目は困難の記載を抽出した。一人が数個の困難を記載していることもある。類似の困難は一つの小項目にまとめた。大項目はあらかじめ質問紙で設定した項目であるため、大項目には他の大項目と類似の中項目、小項目が抽出

されている場合がある。例えば、人間関係の困難を、「普段の生活」「学校・職場」の場面で記載した場合は「人間関係」の大項目の中には入れずに、「普段の生活」「学校・職場」の大項目に入れた。

対処行動の分類を行い、出現頻度について χ^2 検定を行った。

研究者は、発達障害の成人女性20例についても同じ質問紙調査を施行し、結果を報告している(宮岡, 2022)。この報告と今回の結果をもとに、困難についての中項目の比較検討を行った。

Ⅲ 結果

1. 対象者の背景(表1)

男性は53名より回答を得た。記載に不備がある者および発達障害のなかでどのような病名かわからない者の9名を除いた44名を分析対象とした。表1に対象者の人口統計学的特徴を示した。

平均年齢は35.2歳(SD = 11.2)であった。

患者の自己申告による発達障害の疾患別群分けを示した。① ASD 群29名(65.9%), ② ADHD 群7名(15.9%), ③ ASD と ADHD 併存群(以後 ASD/ADHD 群と表記)8名(18.2%)に分類された。現在結婚している者は6名(13.6%), していない者は38名(86.4%)であった。家族と同居している者が25名(58.1%), 1人暮らしは18名(41.9%)であった(未回答1名あり)。

就学・就労状況は、学生2名(4.5%), アルバイト6名(13.6%), フルタイム20名(45.5%), 自営2名(4.5%), 就労支援施設通所5名(11.4%), 無職8名(18.2%), その他1名(2.3%)であった。フルタイムで働いている者が20名と最多だった。就労支援施設とは、障害者総合支援法で定められた就労系障害福祉サービス事業の施設のことである。就労継続支援施設A型およびB型、就労移行支援施設がある。デイケアに現在通所中の者23名(53.5%), 過去に通所していた者8名(18.6%), 通所経験のない者12

表1 対象者の背景

対象者(n = 44)							
平均年齢(歳)	35.2(SD = 11.2)						
疾患分類 (自己申告による)	ASD 群		ADHD 群		ASD/ADHD 群		
	29(65.9%)		7(15.9%)		8(18.2%)		
現在の婚姻状況	結婚している				結婚していない		
	6(13.6%)				38(86.4%)		
同居家族(注1)	同居している				1人暮らし		
	25(58.1%)				18(41.9%)		
就学・就労	学生	アルバイト	フルタイム	自営	就労支援施設	無職	その他
	2(4.5%)	6(13.6%)	20(45.5%)	2(4.5%)	5(11.4%)	8(18.2%)	1(2.3%)
デイケア(注2)	現在通所中		過去に通所歴		通所歴なし		
	23(53.5%)		8(18.6%)		12(27.9%)		

注1, 注2: 未回答者が1名いる

ASD: autism spectrum disorder

ADHD: attention-deficit/hyperactivity disorder

ASD/ADHD: ASD と ADHD の併存

名(27.9%)であった(未回答1名あり)。なお、質問紙は就労者が通いやすい土曜日のデイケアでも配付しているため、デイケア通所をしながら就労している者もいる。

2. 困難と対処に関する内容分析

表2～10に、疾患群別に内容分析の結果を示した。小項目の「・」は一つの小項目であることを示す。類似の内容の場合は一つの小項目とし、「・」の中にそれらを一緒に記載している。一つの小項目に複数の回答があった場合、その数を末尾に括弧で数字で示している

全体では、大項目3、中項目53、小項目134項目が抽出された。場面別では、大項目「普段の生活」の中項目24、小項目54、大項目「人間関係」の中項目14、小項目43、大項目「学校・職場」の中項目15、小項目37項目であった。疾患別では、ASD群が中項目25、小項目84、ADHD群が中項目16、小項目28、ASD/ADHD合併群が中項目12、小項目22項目であった。

各困難に対して、対処や工夫も抽出した。表2～10の右から2番目の列に、各小項目の困難に対応させて示した。対処の記載のないものは、(なし)とした。抽出された対処を対処スタイル「問題解決」「認知的再解釈」「相談」「回避」の4つに分け、表の一番右の列に示した。「問題解決型対処」とは、具体的な工夫を凝らす(例：メモを取る)など積極的な対処である。「認知的再解釈型対処」とは、認知面を変える(例：物事には良い面もあるなどととらえ直す)対処である。「相談型対処」は、誰かに相談したり、助けを求めたりする対処である。これも問題解決型対処ともとれる

が、相談は重要な対処であるので問題解決からは独立させた。「回避型対処」は、ストレスから回避する対処方法(例：その場から離れる)であり、消極的な対処方法であるが、ストレスの軽減が困難な場合は選択されうる対処方法である。

以下、群別に困難と対処について結果を示す。

3. ASD群(29例)の内容分析

1) 大項目「普段の生活」(表2)

中項目には以下のものが抽出された。カッコ内に小項目の例を1、2個挙げた。作業・時間管理(例：身支度、時間のやりくり)、掃除・片付け(例：片付かない)、生活(例：コロナで運動不足)、睡眠リズム(例：朝起きづらい)、気分・意欲(例：落ち着かない、やる気がおきない)、フラッシュバック(例：昔の嫌なことを思い出す)、衝動性・こだわり(例：あることに興味を持つと、それ以外に手につかない)、感覚異常(例：聴覚過敏)、性格(例：内向的)、就職・結婚(例：就職できない、結婚できない)が抽出された。

困難への対処行動は、問題解決型対処スタイルが多くみられた(例：ゴミ箱を増やす、生活習慣表を記入、音楽を聴く)。認知的再解釈型は、フラッシュバックに対して、「自分の良かったところを見つける」等があった。感覚異常、自分の性格の悩み、就職や結婚が出来ない悩みに関しては、問題解決型の対処はなく、対処の記入がないもの、「仕方がない」という回避型対処であった。

2) 大項目「人間関係」(表3)

中項目には以下のものが抽出された。

表2 ASD群の「普段の生活」(大項目：質問項目)の困難とその対処(29例)

中項目	困難		対処	対処 スタイル
	小項目			
作業・ 時間管理	・身支度		・音楽をかけ動きやすくする	問題解決
	・とっさの出来事に上手に対処できない		・フォロー出来るときはする	問題解決
	・時間のやりくり			なし
掃除・ 片付け	・片付かない, 大変(2)		・ゴミ箱を増やす	問題解決
			・縦に入れ探しやすい収納箱にする	問題解決
			・分類する	問題解決
			・不要な物は捨てる	問題解決
・片付けのやる気がおきない				なし
・片付けの時間を作れない				なし
生活	・物価が上がる		・業務用スーパーや冷凍食品利用	問題解決
	・コロナで運動不足(2)		・ラジオ体操	問題解決
	・コロナ禍で外出減少, 外出が怖い(2)			なし(2)
睡眠 リズム	・朝, 行動しづらい, 動けるまで時間がかかる(2)		・趣味をする機会を作る	問題解決
			・早寝早起きを心掛ける	問題解決
	・朝起きづらい, 同じ時間に起きられない(4)		・夜更かししないように心がける	問題解決
			・生活習慣表を記入し振り返りと対策	問題解決
			・スマホ等就寝前の過ごし方に気を付ける	問題解決
			・予定がある日の前は早く寝る。	問題解決
			・日光を入れるためカーテンを開けて寝る	問題解決
			・朝5分でも外に出る	問題解決
	・睡眠リズムが取れない		・最低限の睡眠時間を守る	問題解決
	・眠気で頭が働かない			なし
気分・ 意欲	・落ち着かない		・音楽を聴く	問題解決
			・趣味に没頭する	問題解決
	・イライラ		・独り言や動き回って気をまぎらわす	問題解決
	・虚無感			なし
	・劣等感			なし
・やる気がおきない		・短時間の仮眠	問題解決	
フラッシュ バック	・昔の嫌なことを思い出す(2)		・自分の良かったところを見つける	認知的再解釈
				なし
	・フラッシュバックで落ち込む, 自分への嫌悪感(2)		・その時の良いところを見つける。	認知的再解釈
		・一歩先を考える。	問題解決	
			なし	
衝動性・ こだわり	・一度気になったことを抑えるのに時間がかかる		・程よいタイミングで抑える	問題解決
	・あることに興味を持つと, それ以外に手につかない		・買う, 行く等早くをそれを終わらせる	問題解決
			・時が過ぎるのを待つ。	回避
			・寝る	問題解決
・八つ当たりそうになる		・一歩先のことを考える	問題解決	
感覚異常	・聴覚過敏：音により集中が途切れる			なし
性格	・内向的		・仕方がない	回避
	・神経質			なし
就職・ 結婚	・就職出来ない(2)			なし(2)
	・結婚出来ない			なし

ASD: autism spectrum disorder (数)：同じ項目が複数あった場合の抽出数を示す

表3 ASD群の「人間関係」(大項目：質問項目)の困難とその対処(29例)

中項目	困難		対処	対処スタイル
	小項目			
家族	・嫌われている		・気にしすぎない	認知的再解釈
	・口うるさく言われる		・聞き流す	回避
	・コミュニケーションの問題で家族にストレスをかける		・受診した	問題解決
	・在宅勤務で衝突しやすい			なし
友人	・いない(2)			なし(2)
	・低く見られる			なし
恋愛	・恋愛が苦手、相手にされない(2)		・諦めている(2)	回避(2)
	・彼女がいない			なし
職場の人	・(リモートで)対面より相手の表情が見にくい、怒らせたかもと不安、顔と名前がより一致しづらい、挨拶で人の顔を覚える方法が使えない(4)			なし(4)
	・だれかの口癖が気になる		・同じ場所にはいないようにする	回避
	・ヒントなく仕事をふられるなど気を使ってくれない		・反面教師にする	認知的再解釈
	・出来たり出来なかったりすることがおかしいと言われる			なし
	・出来ないのはやる気の問題でないことを伝えられない			なし
	・馬鹿にした態度で接する		・上司に相談を考える	相談
	・挨拶をしてくれる人が少ない。		・勉強して、仕事ができるようにする	問題解決
	・同僚とどう接したらいいかわからない		・なるべく気にしないようにしている	認知的再解釈
			・無理に話しかけない	回避
一般：自分の態度	・人間関係をうまくこなせない(2)		・デイケアで人間関係のスキルアップ	問題解決 なし
	・対立することが多い、人の言うことを悪くとらえる(2)		・徹底的に争う	問題解決
			・その場を離れる	回避
			・逆の立場で考える	認知的再解釈
	・余計なことを言う		・デイケアや当事者の本の方法を試す	問題解決
	・大事なことを報告し忘れる			なし
	・他人に頼むことが苦手で自分で何とかしようとする			なし
	・空気が読めない			なし
・話すことに興味を持ってない			なし	
一般：コミュニケーション方法	・雑談や世間話が苦手、話題が見つからない、一問一答のようになる(6)		・人に近づかない	回避
			・メールで要件だけ伝える	問題解決
	・討論が出来ない、説明ができない、身構えて喋れない(3)		・フォローの言葉をメールで送る	問題解決
			・自分は自分と、人は人と思い自分を貫く	認知的再解釈
			・何も感じないように意識する	認知的再解釈
			・話さなければならない状況を避ける	回避
一般：相手の態度	・初対面の付き合い方、初対面の人に緊張(2)		・デイケアプログラム、カウンセリングでの対処法を実践、振り返り、トライ&エラーを繰り返す	問題解決
	・人の顔と名前を覚えるのが苦手			なし
	・うるさく言われる			なし
一般：相手の態度	・理解されない			なし
	・ASDだと伝えて不利益だった			なし

ASD: autism spectrum disorder (数)：同じ項目が複数あった場合の抽出数を示す

表4 ASD群の「学校・職場」(大項目：質問項目)の困難とその対処(29例)

中項目	困難		対処	対処 スタイル
	小項目			
学校：援助要請	・困った時に助けを求められなかった	・認知の転換		認知的再解釈
職場：仕事内容	・(コロナ禍で)在宅勤務のため仕事がない			なし
職場：理解	・社内ニート状態で座っているだけ	・ネットサーフィンや読書でカタルシスを得る		問題解決
	・明示されていないルールが分からない			なし
	・言葉の意図が分からない			なし
	・表情が読み取れない	・諦めている		回避
職場：作業・時間管理	・ミス、聞き取り間違い、勘違い(4)	・定規をあてて見間違えないようにする		問題解決
				なし(3)
	・チームワーク、報・連・相ができない(2)	・諦めている(2)		回避(2)
	・準備・片付けが遅い。	・早くできるように努める		問題解決
	・環境の変化が激しくついていけない	・相談する		相談
	・同時処理が苦手			なし
	・長時間座っていて飽きる			なし
	・反復練習しないと上達しない	・諦めている		回避
	・異常事態に気づくことが難しい			なし
	・遅刻	・早寝早起きを務める		問題解決
	・スピードアップをと言われる		なし	
職場：周囲の人	・気の合う人がいない	・必ずしもいる必要がないと考える		認知的再解釈
	・無理に友人になろうとして失敗、失望			なし
	・分かってもらえない	・諦めている		回避
職場：コミュニケーション	・ミスした理由を答えられない、不利になった場合に説明できない、相手が求めている答え方が分からない(3)			なし(3)
	・話をうまくまとめられない、言葉に詰まる(2)			なし(2)
	・説明できないため自分が悪かったことになる	・無理だと思ったら仕事を辞める		回避
職場：体調	・集中力がない(2)			なし(2)
	・疲れが回復できない			なし
	・眠気			なし
職場：感覚異常	・聴覚過敏：気に入らない音にかつとなり声ができる、雑音が気になる(2)	・急がされると出てしまうので気を付ける。		問題解決
		・集中できるスペースで作業する		問題解決
		・在宅勤務をする		問題解決
		・話しかけづらい雰囲気を作る		問題解決

ASD: autism spectrum disorder (数)：同じ項目が複数あった場合の抽出数を示す

かっこ内は小項目の例である。具体的な対象が書かれている中項目は、家族(例：口うるさく言われる)、友人(例：いない)、恋愛(例：恋愛が苦手)、職場の人(例：馬鹿にした態度で接する)であった。他に、一般的な人間関係を書いた場合は、「一般」と命名し、さらに内容を分類した。一般：自分の態度(人間関係をうまくこなせない)、一般：コミュニケーション方法(話題が見つからない)、一般：相手の態度(例：理解されない)である。

対処スタイルは、「普段の生活」に比べ、問題解決型が少ない。一方、対処が書かれていないものが多く、人間関係の困難に対して、対処の難しさが示されている。

3) 大項目「学校・職場」(表4)

中項目は、学校の中項目は「学校：援助要請」(例：困った時に助けを求められなかった)のみである。職場の中項目は、「職場：仕事内容」(例：在宅勤務のため仕事がない)、「職場：理解」(例：明示されていないルールが分からない)、「職場：作業・時間管理」(例：ミス、同時処理ができない)、「職場：周囲の人」(例：気の合う人がいない)、「職場：コミュニケーション」(例：話をうまくまとめられない)、「職場：体調」(例：集中力がない)、「職場：感覚異常」(例：聴覚過敏で雑音が気になる)が抽出された。

対処スタイルでは、問題解決型(定規をあてて見間違えないようにする、早くできるように努める)、相談型(相談する)、認知的再解釈型(必ずしも友人がいる必要はないと考える)などがあった。一方、対処がない小項目もあった。

4. ADHD群(7例)の内容分析

1) 大項目「普段の生活」(表5)

中項目には以下のものが抽出された。かっこ内は小項目の例である。作業・時間管理(例：やるべきことに追われ自分の時間が持てない)、掃除・片付け(例：散らかる)、忘れっぽさ(例：やることを忘れる)、相談(例：相談できない)、思考(例：ネガティブ思考になる)、生活・体調(例：疲れやすい)、衝動性・こだわり(例：凝りすぎる)である。

対処スタイルでは、ASD群の「普段の生活」と同様に問題解決型が多かった(例：楽な方法がないか考える、優先順位をつける)。そのほか、教えてもらうという相談や、自分を客観的に見るという認知的再解釈、対処の記載のない小項目があった。

2) 大項目「人間関係」(表6)

中項目には、家族(例：母が嫌い)、友人(例：誘いを断れない)、職場の人(例：評価してくれない)、一般(例：相手の表情等から早合点する)が抽出された。

対処スタイルでは、問題解決型は「努力や勤務をする」、認知的再解釈型は「相手の考えは一つではないと考える」等であり、そのほかは回避型と、対処の記載なしであった。

3) 大項目「学校・職場」(表7)

学校の中項目はなかった。職場の中項目は、「職場：仕事内容」(例：やりがいを感じない)、「職場：作業・時間管理」(例：仕事に時間がかかる)、「職場：忘れっぽさ」(例：忘れる)、「職場：周囲の人」(例：性格が合わない)、「職場：睡眠・体調」(例：睡眠障害で頭が回らない)が抽出された。

表5 ADHD群の「普段の生活」(大項目：質問項目)の困難とその対処(7例)

困難		対処	対処 スタイル
中項目	小項目		
作業・ 時間管理	・やるべきことに追われ自分の時間が持てない、休みの日にだらだらしてやりたいことができない、家事、読みたい本がたまる(3)	・やる必要があるか、人に任せるか、楽な方法はないか考える ・やるべき作業以外のことはしない ・休みをとる、コンサータ服用で気力を回復	問題解決 問題解決 問題解決
	・初対面の人に来ると勘違いされる		なし
	・一度に複数の要求をされると動けなくなる	・優先順位を付ける	問題解決
	・覚えるのに時間がかかる		なし
掃除・ 片付け	・片付けができない、散らかる(2)	・片付けが詳しい人に教えてもらう	相談
		・ホテル暮らしにした	問題解決
忘れっぽさ	・予定が複数あると忘れる、複数のことを覚えられない(2)	・スケジュール表にメモ(しかし完全ではない)、メモ(2)	問題解決(2)
	・やることを忘れる	・ノート、手帳、スマホにメモやスケジュールを記入(しかしそのノートをたまたに忘れる)	問題解決
相談	・相談できない、自分の思いを伝えられない(2)		なし(2)
思考	・ネガティブ思考になる	・気分転換に外に出る	問題解決
		・自分の気持ちの良いことをする	問題解決
生活・体調	・生活リズムが乱れがち	・外へ出る用事を作る	問題解決
	・疲れやすい	・無理しないようにする	問題解決
衝動性・ こだわり	・気が変わりやすい	・自分を客観的に見るようにしている	認知的再解釈
	・飲み会で翌日予定が合っても我慢が出来ず飲む	・事前に予定を周知して帰るように促してもらう	問題解決
	・凝りすぎる		なし

ADHD: attention-deficit/hyperactivity disorder (数)：同じ項目が複数あった場合の抽出数を示す

表6 ADHD群の「人間関係」(大項目：質問項目)の困難とその対処(7例)

困難		対処	対処 スタイル
中項目	小項目		
家族	・母が嫌い	・会わない工夫をする	回避
	・家族に相談できない		なし
友人	・友人の誘いに断ることができない	・「一人のほうがいい」と言いたい、言えていない	回避
職場の人	・評価してくれない	・不利益がない程度に努力や勤務をする	問題解決
	・苦手	・苦手な人と組まず、似たような人と組む	回避
一般	・相手のことをネガティブにとらえる、相手の表情態度言動から早合点する(2)	・相手の考えはひとつではないと考える	認知的再解釈
		・相手の領域に踏み込んでまで思いを巡らすべきではないと考える	認知的再解釈

ADHD: attention-deficit/hyperactivity disorder (数)：同じ項目が複数あった場合の抽出数を示す

表7 ADHD群の「学校・職場」(大項目：質問項目)の困難とその対処(7例)

中項目	困難		対処	対処 スタイル
	小項目			
職場：仕事内容	・仕事一般	・必要最小限しなければいけないことはおさえる	・ミスをしたら申し訳ないフリだけは最低する。	問題解決
		・合わないなら異動や調整を検討	・転職を検討	問題解決 回避
職場：作業・時間管理	・やりがいを感じない，気力がもたない(2)	・作業に時間がかかる，後回しにする(2)	・退職	回避
		・忘れる(2)	・todoリストを作る	問題解決
職場：忘れっぽさ	・性格が合わない	・極力接触しない	・業務に関与しない	回避 回避
職場：睡眠・体調	・睡眠障害で頭が回らない	・薬を飲み睡眠を確保する	・コーヒー	問題解決 問題解決
		・ラムネ菓子でブドウ糖を摂る	・前の日に長い時間寝る	問題解決
		・朝，行きたくなる	・退職した	回避
	・体調管理			問題解決

ADHD: attention-deficit/hyperactivity disorder

(数)：同じ項目が複数あった場合の抽出数を示す

対処スタイルでは，問題解決型が多くみられた(例：最小限のことはおさえる，todoリストを作る)。そのほかは回避型であった(転職を検討，接触しない)。一方，対処がない小項目もあった。

5. ASD/ADHD群(8例)の内容分析

1) 大項目「普段の生活」(表8)

中項目には以下のものが抽出された。かつこ内は小項目の例である。作業・時間管理(例：予定通り進まない)，忘れっぽさ(例：薬の飲み忘れ)，生活・体調(例：ストレスのせいかわれやすい)，睡眠(例：中途覚醒)，こだわり(例：特定のことにしか興味を持ってない)，感覚異常(例：嗅覚過敏)，理解(例：このアンケートに何を書けばいいかわからない)である。

対処スタイルでは，問題解決型では，予

定を書きだす，アプリで記録等があった。そのほかは，回避型と対処の記載がないものであった。対処がない項目と問題解決型は同程度に抽出されている。

2) 大項目「人間関係」(表9)

中項目には，家族(例：母と言い争いになる)，友人(例：コロナで疎遠)，(人間関係)一般(例：うまくかかわれない，自分を肯定してくれる人がいない)が抽出された。

「仲良くできるようにする」「一方的に話さない」など問題解決型が，ASD群やADHD群よりも多くみられた。

3) 大項目「学校・職場」(表10)

学校の中項目はなかった。職場の中項目は，「職場：仕事内容」(例：車の運転で事故を起こさないか)，「職場：作業・時間管理」(例：仕事の優先順位が違うと言われる)が抽出された。

表8 ASD/ADHD 群の「普段の生活」(大項目：質問項目)の困難とその対処(8例)

困難		対処	対処 スタイル
中項目	小項目		
作業・ 時間管理	・飛び込んできたことに気を取られる, やるべきことが後回しになる, 予定通り進まない(3)	・予定を書きだす	問題解決(2)
	・作業	・タイマーで時間を確認	問題解決
	・自分に出来そうな仕事がない	・人並にできるようにする	問題解決
忘れっぽさ	・薬の飲み忘れ	・一包化	問題解決
		・アプリで記録	問題解決
		・薬ケースでソート	問題解決
生活・体調	・休日は家事をして後は何もせず1日が終わる。		なし
	・ストレスのせいかわれやすい		なし
睡眠	・睡眠障害, 中途覚醒(2)		なし
	・睡眠薬で依存にならないか心配		なし
こだわり	・特定のことにしか興味を持たない		なし
	・電車やバスに慣れない	・自分で運転する	問題解決
感覚異常	・嗅覚過敏: スーパーの総菜コーナーの匂いが苦手	・近づかない	回避
理解	・(このアンケートに)何を書けばいいかわからない。		なし

ASD: autism spectrum disorder ADHD: attention-deficit/hyperactivity disorder
(数): 同じ項目が複数あった場合の抽出数を示す

表9 ASD/ADHD 群の「人間関係」(大項目：質問項目)の困難とその対処(8例)

困難		対処	対処 スタイル
中項目	小項目		
家族	・母	・仲良くできるようにする	問題解決
	・母: めったに電話をかけない		なし
	・母: 言い争いになる	・距離を取る	回避
友人	・コロナで飲めず疎遠		なし
一般	・うまくかかわれない, コミュニケーションスキルが低い(相手を怒らせる, 否定的な反応をする, 主語述語を言わない, 相手のことを考えないで話を進める, 自己中心的な態度を自分で意識できない)(2)	・一方的に話さない	問題解決
		・相手が理解できたか確認	問題解決
		・主治医に対応を教えてもらう	問題解決
	・一般	・他害が無いようにする	問題解決
	・自分を肯定してくれる人がいない		なし

ASD: autism spectrum disorder ADHD: attention-deficit/hyperactivity disorder
(数): 同じ項目が複数あった場合の抽出数を示す

表10 ASD/ADHD 群の「学校・職場」(大項目：質問項目)の困難とその対処(8例)

困難		対処	対処 スタイル
中項目	小項目		
職場: 仕事内容	・車の運転で事故を起こさないか	・経験値をあげるためにもハンドルは握る	問題解決
職場: 作業・時 間管理	・仕事の優先順位が違うと言われる	・仕事をメモに書きだす	問題解決
		・上司に仕事の納期を確認	相談
	・残業が多いと注意	・月末までに時間を調整	問題解決

ASD: autism spectrum disorder ADHD: attention-deficit/hyperactivity disorder

対処スタイルでは、問題解決型(例：メモに書きだす)、相談型(例：上司に確認)であった。

6. 大項目別による対処スタイルの分析(表11)

対処スタイルは「問題解決型」「認知的再解釈型」「相談型」「回避型」の4つに分類した。これらの出現頻度を大項目別に χ^2 検定で分析した(表11)。

「普段の生活」「人間関係」「学校・職場」「3項目合計」において、対処スタイルに χ^2 検定で有意差がみられ、対処スタイルに偏りがあることが示された。対処スタイルごとの比較は行っていないので、数の順位のみ結果を示す。最多のスタイルはいずれの大項目も、問題解決型であった。「普段の生活」では問題解決型以外の対処スタイルは少なかった。「人間関係」では、問題解決型に次いで、回避型、認知的再解釈型が多かった。相談型は少なかった。「学校・職場」では、問題解決に次いで回避型が多く、認知的再解釈型と相談型は少なかった。大項目合計では、問題解決型に次ぎに、回避型、認知的再解釈型が続いた。

7. 中項目の男女による比較(表12)

発達障害の成人女性20例についての結果報告(宮岡, 2022)と、今回の男性例の結果を比較検討した。大項目は、男性例、女性例とも同一であるため、中項目の比較を行った。中項目で、共通して見られた項目、同じではないが類似の項目、どちらか一方に見られた項目を示した(表12)。

男女共通して見られた中項目は①「作業・時間管理」、②「掃除・片付け」、③「不注意・忘れっぽさ」、④「衝動性」、⑤「生活」、⑥「体調」、⑦「睡眠」、⑧「感覚異常」および人間関係の大項目で見られた、⑨「家族」、⑩「友人」、⑪「人間関係一般」であった。名称は一致していないが内容が類似していた中項目もあった。①男性の中項目「理解、コミュニケーション」と女性の中項目「言語理解」、②男性の「気分・意欲」と女性の「体調」、③男性の「仕事内容」と女性の「職場」、④男性の「職場の人」と女性の「同僚」である。

どちらか一方のみ見られた中項目として、男性の①フラッシュバック、②結婚、③恋愛、④性格があった。女性のみに見られた項目はなかった。

表11 大項目別による対処スタイルの分析

対処スタイル	大項目			3項目合計(度数)
	普段の生活(度数)	人間関係(度数)	学校・職場(度数)	
問題解決	46	14	19	79
認知的再解釈	3	8	2	13
相談	1	1	2	4
回避	3	12	11	26
対処総数	53	35	34	122
X^2	$X^2(3) = 108.13$	$X^2(3) = 10.94$	$X^2(3) = 21.91$	$X^2(3) = 109.8$
P	.000	.012	.000	.000

表12 中項目の男女比較(男性44例, 女性20例)(注1)

共通して見られた中項目	作業・時間管理 掃除・片付け 不注意・忘れっぽさ 衝動性 生活 体調 睡眠 感覚異常 家族 友人 人間関係一般	
類似の中項目	男性 理解, コミュニケーション 気分・意欲 仕事内容 職場の人	女性 言語理解 体調 職場 同僚
男性のみ見られた中項目(注2)	男性 フラッシュバック 結婚 恋愛 性格	

(注1) 女性の中項目は、宮岡(2022)を参照した。

(注2) 女性のみ見られた中項目はなかった。

IV 考察

結果に沿って、考察する。

表1で示したように、発達障害の疾患分類は、自己申告ではあるが、ASD群: ADHD群: ASD/ADHD群は、おおよそ4.1: 1: 1.1であった。DSM-5によれば(American Psychiatric Association, 2013), ASDの有病率は子供成人ともに約1%, 成人のADHDは2.5%とされているが、本研究では、ASDのほうが4倍近く多かった。一施設を対象とした研究のため一般化することには限界があるが、成人の男性では、ASDのほうがADHDよりも困難や不適応を経験しやすいため精神科の受診につながるのかもしれない。婚姻状況では現在結婚していない者、同居の有無では一人暮らし

の者が多かった。就学・就労状況では、フルタイムで働いている者が45.5%と最も多かった。今回は一般雇用か障害者雇用かは問わなかったが、フルタイムで働いている者のなかには障害者雇用の者も含まれている。国の施策として、障害者雇用率も段階的に引き上げられており、2021年3月からは民間企業2.3%となっている(厚生労働省ホームページ)。今後障害者雇用が増加していく中で、発達障害者のコミュニケーションや相談のスキルの向上だけでなく、企業側にも職場環境の整備が求められる。

デイケアの現在通所中の者は23名(53.5%)と過半数に上った。質問紙は外来だけでなくデイケアでも配付したことも多かった一因である。デイケアでは、発達障

害者が参加するプログラム(発達障害専門プログラムおよびそのプログラム修了者が参加するプログラム)で配布した。つまりこの23名には専門プログラム参加者と修了者が含まれている。プログラムでは、困っていることやそれに対する対処や工夫を話し合ったり、コミュニケーションの仕方を学ぶ。自身の困難を自覚し、対処について積極的に考える姿勢を持つことにデイケアプログラムが役立っていると考えられる。

表2～10に示した、大項目「普段の生活」「人間関係」「学校・職場」において、各群にわたって見られた中項目について検討する。

中項目「作業・時間管理」はASD群、ADHD群、ASD/ADHD群の3群にみられた。同じ内容であるが、ASDとADHDでは発現の機序に違いがある。ASDにおいては、コミュニケーションの障害やイメージネーションの障害により、他者の指示や気持ちを理解できない、こだわりが強く臨機応変にできない、時間を見積もれないことから作業や時間管理に支障がでる。一方、ADHDでは、不注意症状のために、作業が上手く行かない、時間の管理が苦手になる。衝動性のために別の事に手を出してしまうことがある。中項目「掃除・片付け」はASD、ADHD群で見られた。ADHD群の小項目は片付かないこと自体の内容であった。ASD群の小項目では、それだけでなく、「片付けのやる気がおきない」「片付けの時間が取れない」という項目もあった。意欲のなさや時間のやりくりが下手なことは、その他の中項目「作業・時間管理」「気分・意欲」でも抽出されており、一つの問題が様々な状況で顕在化することが示

されている。

睡眠に関する中項目は、3群すべてに見られた。ASD群では「睡眠リズム」、ADHD群では「職場：睡眠・体調」、ASD/ADHD群では「睡眠」である。小項目では、不眠、過眠、概日リズム障害、日中の眠気等さまざまな睡眠障害の症状が抽出された。発達障害では睡眠障害を合併しやすい。成人のASD、ADHDのメタアナリシス研究では、およそ50%に睡眠障害がみられている(Lugo et al., 2020)。中項目「感覚異常」は、DSM-5のASDの診断基準に「感覚刺激に対する過敏さまたは鈍感さ」として記載されている症状である(American Psychiatric Association, 2013)。ASD群、ASD/ADHD群に見られた。聴覚過敏のために集中力がとぎれ、嗅覚過敏のためにスーパーの買い物が苦痛になるなど生活に大きな支障をきたしている。

大項目「対人関係」においては、3群ともに様々な問題を抱えていることが分かった。3群ともに小項目「低くみられる(ASD群)」「評価してくれない(ADHD群)」「自分を肯定してくれる人がいない(ASD/ADHD群)」という、二次障害としての自己評価の低下を示す項目が抽出された。またコミュニケーションスキルに関する困難も抽出された。これには、「話すことに慣れていない」「説明ができない」という言語的コミュニケーションの問題のみならず、「どう接したらいいかわからない」「人間関係をうまくこなせない」という関係性構築自体の難しさが語られている。大項目「職場・学校」においても、大項目「対人関係」に挙げられた人間関係の問題が抽出されている。

困難に対しては、様々な対処がとられていた。一方、対処の記述がない項目もあった。「仕方がない」、「対処のしようがない」等と諦めてる可能性のほかに、対処や工夫を考えること自体していなかった可能性もある。対処の記載がなかったものを除いて、対処を4つの対処スタイル(問題解決型, 認知的再解釈型, 相談型, 回避型)に分類した(表11)。3つの大項目および大項目合計において、問題解決型が最も多かった。ついで、回避型が多くみられた。回避型は、「諦める」「接触しない」などである。問題解決型が積極的対処であれば、回避型は消極的対処である。困難はすべて積極的対処で解決するわけではなく、時には消極的対処をとったほうがよい、あるいは取らざるを得ないこともある。しかしながら、回避型対処が、大項目「対人関係」および大項目「学校・職場」に多かったことは着目すべきである。コミュニケーションスキル、職場での仕事の仕方などについて心理教育やSST(social skills training)などでの心理支援が求められる。

本研究では、積極的対処である「相談」を対処スタイルの一つとしたが、相談型対処は少なかった。発達障害者は、コミュニケーションが苦手と感じるため相談という手段を取りにくいのではないだろうか。小項目では、「他人に頼むことが苦手自分で何とかしようとする」「話すことに興味を持ってない」(ASD群「人間関係」)、「話をうまくまとめられない」「言葉に詰まる」(ASD群「学校・職場」)、「コミュニケーションスキルが低い」(ASD/ADHD群「人間関係」)が抽出されている。今後、相談するスキルの支援も重要であろう。

困難に対する男女差についても検討した。今回と同様の調査を女性に対して行った報告(宮岡, 2022)をもとに、男性と女性の中項目の比較を行った。共通してみられた項目、類似の項目は、男女それぞれ群の中でも頻度が高い項目である。

男性のみに見られた項目として、フラッシュバック(小項目例: 昔の嫌なことを思い出す), 結婚(例: 結婚できない), 恋愛(例: 恋愛が苦手), 性格(例: 内向的)であった。男性44名, 女性20名と差があるため、男性のみの項目が出やすいことは考慮して比較しないとイケない。しかしながら、小項目出現数では、異性の問題が4個(結婚1個, 恋愛3個)抽出され、女性では抽出されなかった。抽出されたのは、すべてASD群男性であった。ASDはコミュニケーションの問題がある。DSM-5(American Psychiatric Association, 2013)では、ASDの診断基準の項目に「人間関係を発展させ、維持し、それを理解することの欠陥」がある。恋愛、結婚は人間関係を維持する能力が求められ、ASD男性にとり苦手であろう。一方ASD女性は男性よりも苦手と感じにくい側面がある。発達障害女性は、男性よりも症状を隠す、すなわちCamouflaging(カムフラージュ)しやすいからである(Lai M. et al., 2017; Schuck RK. et al., 2019)。このため症状が気づかれにくく、コミュニケーションも定型発達者と外見上同じようにふるまうことができるので、男性のASDよりも恋愛をしやすいのかもしれない。

以上、成人発達障害の男性において、多くの困難があることが示された。これらをすべて精神科医療機関等で支援者に語って

いるかは疑問である。コミュニケーションが取れない等の症状で上手に語れないという患者側の理由だけでない。忙しい臨床現場において、発達障害者が話しづらい雰囲気を支援者が醸し出している可能性にも注意すべきだろう。対処行動に焦点をあてた支援だけでなく、対処が難しい困難についても丁寧に面接で取り上げ共感していくことが重要である。困難には男女差があることから、性差にも注目した支援も必要である。

V 本研究の限界

対象者が44名と少なく、1施設のデータである。ASD, ADHD, ASDとADHDの併存の3群で分類したが、患者の自己申告に基づくもので、臨床的に正しい診断名でない場合もある。「普段の生活」「人間関係」「学校・職場」別に、困難について回答してもらった。しかし、人間関係については普段の生活の中にも、学校・職場の中でも発生するため、明確に3つに状況が区別されるものではない。分析結果ではこの点も考慮すべきである。

VI 結論

成人発達障害者の男性を、ASD群、ADHD群、ASD・ADHD併存群に分けて、困難とその対処について質問紙調査を行った。内容分析の結果、「作業・時間管理」「掃除・片付け」「睡眠」「感覚異常」「人間関係」に関する困難が多かった。対処は問題解決型対処が多かった。一方、対処なしや、回避型対処を取ることもあり、対処の難しさが示された。研究者による女性例の報告と比較して、男性では、女性よりも「恋愛」

「結婚」での困難を強く感じていた。

本研究は令和2年度跡見学園女子大学特別研究助成を得て行われた。本論文に関して、開示すべき利益相反事項はない。

文献

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders fifth edition. American Psychiatric Association. 高橋三郎・大野裕(監訳)(2014). DSM-5 精神疾患の診断・統計マニュアル. 医学書院.
- 本田秀夫.(2013). 自閉スペクトラム 10人に1人が抱える「生きづらさ」の正体, ソフトバンク新書219. ソフトバンククリエイティブ.
- 柏 淳.(2020). 成人期発達障害診断の現在地と課題. 岩波明(監修). おとなの発達障害 診断・治療・支援の最前線, 光文社新書1084. 光文社. Pp67-95.
- 厚生労働省ホームページ 障害者雇用率制度 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyou/jigyounushi/page10.html#01 (2023年1月9日取得)
- Lai M, Lombard MV., Ruigrok ANV., et al. (2017). Quantifying and exploring camouflaging in men and women with autism. *Autism*, **21**: 690-702.
- Lazarus R.S. & Folkman S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing.
- Lugo J., Fadeuilhe C., Gisbert L., et al. (2020). Sleep in adults with autism

- spectrum disorder and attention deficit/hyperactivity disorder: A systematic review and meta-analysis. *European Neuropsychopharmacology*, **38**, 1-24.
- 宮岡佳子. (2022). 発達障害を持つ成人女性の困難とその対処—内容分析に検討—. 跡見学園女子大学心理学部紀要, **4**, 37-51.
- 尾関友佳子. (1993). 大学生用ストレス自己評価尺度の改訂—トランセクショナルな分析に向けて—. 久留米大学大学院比較文化研究科年報, **1**, 95-114.
- 佐々木恵, 山崎勝之. (2002). コーピング尺度(GCQ)特性版の作成および信頼性・妥当性の検討. 日本公衆衛生雑誌, **49**, 399-408.
- Schuck RK., Flores RE., Fung LK. (2019). Brief report: Sex/gender differences in symptomatology and camouflaging in adults with autism spectrum disorder. *J Atos, Dev Disord* **49**; 2597-2604.
- 島津明人. (2002). 心理学的ストレスモデルの概要とその構成要因. 小杉正太郎 (編著) ストレス心理学. 川嶋書店. Pp31-58.
- VandenBos (ed) (2007). *APA Dictionary of Psychology*. American Psychology Association. 繁榊算男, 四本裕子 (監訳) (2013). *APA 心理学大辞典*. 培風館.