

1 1、インターネット依存・ゲーム行動症について～発達障がいとの関連～（講師：三原聡子 氏）

○依存のメカニズム

ある行動をして「楽しい」と感じる→ドーパミンが出る→楽しい行動を繰り返す→ドーパミンが大量に出ている状況が普通に→やめると不快に感じる→脳が快楽物質に麻痺→快感を求めてますますその行動が増える

○ゲーム・ネット依存が起これば、ゲームが楽しくないのに、しないと嫌な気持ちになる⇒益々ゲームをする

○ASDを併存したゲーム行動症ではより脳にダメージ

報酬処理に重要な皮質、皮質下、大脳辺縁系を含む報酬系に関する脳療育全体、実行機能ネットワークを構成する皮質領域全体に、接続の減少が拡大。現実世界での不適応、こだわりからゲーム・ネットに逃避・依存

○ADHDの特性があると、衝動性がスマホ・ゲーム依存のリスクをあげる。またADHDの自己評価の低さ、他者とのトラブルなどの経験からゲーム・ネットへの逃げ込みに繋がる。

1 2、大人の自閉スペクトラム症（講師：今村明 氏）

○大人のASDの問題点

社会コミュニケーション：「ハウレンソウ」が上手くいかない、パワハラ、周囲とのトラブル（嘘をつく、わがまま）、社会的なルールの枠を超えてしまう

※積極奇異型（トラブルが多い）孤立型（ひきこもり）受身型（相手の言いなり、犯罪被害、搾取の対象）

こだわりの強さと柔軟性のなさ：順位・優位性・ルールなどへのこだわり、変化に弱い、融通が利かない、ゲーム・ネット・趣味的な事への没頭、感覚の問題

その他：自己コントロールの困難、併存症（うつ病、不安症など）

○女性のASD：成人期になると症状を補うために努力をすることで、適切に機能する人もいる。これが精神的健康と幸福に悪影響を与える可能性がある。⇒診断が困難になる可能性が

○大人のASDへの対応

- ・ 正確な理解なしに負荷をかけてはいけない：本人を理解した上で指示する
- ・ ASDの強みを生かす：独特の発想力、反復を伴わない傾向、真面目さなどを生かす。

1 3、大人のADHD

○成人期ADHDの様々なタイプ

- ・ 幼児期に診断閾値を超えたタイプ
- ・ 成人期に診断閾値を超えたタイプ
- ・ 親としてADHD傾向を自覚したタイプ：自分の子どもがADHDと診断され、自分をふりかえり受診。

○ADHDの認知モデルと併存症・続発症

不注意（忘れ物、遅刻、整理整頓困難、不注意ミス）→失敗を咎められる、叱られる→自信喪失、自己不全感、心的外傷→不安症群（全般不安症、パニック症、社交不安症）適応反応症、持続性抑うつ症、うつ病

多動性・衝動性（爆発的感情表出、後先を考えない言動）→周りから敬遠される、嫌われる→疎外感、自己嫌悪・直面化の拒否→秩序破壊的・衝動制御・素行症群・パーソナリティ症、物質関連症および嗜好症群

○ADHD成功のためには

- ・ ADHDコーチング：目標設定をサポート、目標を達成しやすいように細分化するなどのサポートをする
自主性を重んじたサポート、本人に合ったスキル、心構え
- ・ 不注意→実効的な対策を伝える

仕事の自己マネジメント：メモ帳を持ち歩く。「やることリスト」→スケジュールと連動させる

コーチングの手法で習慣づけを行う（服薬も含めて）