

生きづらさを 感じているあなた そしてご家族へ

ご本人とまわりの方の工夫により、「生きやすくするヒント」を右に例示しました。8つの「生きづらさ」の背景には、発達障がいと考えられる場合があります。

発達障がいは、大学生や社会人等、大人になってから気づき、診断につながることもあります。

生きづらさをひとりで抱えこまずに、まずは、安心して話ができる相談者や理解者をみつけることから始めましょう！

発達障がいってなに？

発達障がいは、脳機能の発達に関する生まれつきの障がいです。

発達障がいのために困難のある子どもの割合は6.5%（平成24年文部科学省）と言われており、決して特別な障がいではありません。

発達障がいの種類は主に次の3つです。

- 自閉スペクトラム障がい（ASD）
- 注意欠陥多動性障がい（ADHD）
- 学習障がい（LD）など

発達障がいは

- 本人の努力不足のせいでは、ありません
- 家族の育て方のせいでは、ありません
- 先生の指導力不足のせいでは、ありません

人との関係を上手につくれない

- ・うまくかわれずトラブルになりやすい
- ・その場の雰囲気や暗黙のルールを読みとることが苦手。



生きやすくするヒント

人の意見を聞いてから自分の意見を言うなど、ルールを確認しましょう。

コミュニケーションがむずかしい

- ・あいまいな表現や、ことばの真の意味を理解しにくい。
- ・語彙は豊富にあるのに、会話をうまく続けられない。



生きやすくするヒント

指示がわかりにくいときは、わかりやすいことばにかえてもらいましょう。

興味の範囲が狭くこだわりが強い

- ・新しいことや変わったことがあると混乱しやすい。
- ・自分なりの決めごとをかたくなに守ろうとしてしまう。



生きやすくするヒント

変更などをあらかじめ教えてもらい、準備をしておきましょう。

注意や関心が持続しない

- ・うっかりミスや、忘れ物、無くし物が多い。
- ・部屋やまわりが片付けられない。



生きやすくするヒント

整理しやすい環境を整えてもらい、自己チェックするようにしましょう。

優先順位が決められない

- ・考えるより先に行動してしまう。
- ・物事を同時進行できず、仕事や家事を要領よくできない。



生きやすくするヒント

手順書やスケジュール表などを活用して、できる範囲の役割をはたしましょう。

気持ちのコントロールが苦手

- ・思い通りにならないと気がすまない。
- ・衝動買いが多く、金銭の管理が難しい。



生きやすくするヒント

感情をふりかえり書きとめるなど、気持ちの切り替え方法を身につけましょう。

学習の一部が身につかない

- ・文字を読む、または、書くことが苦手。
- ・計算や、数の処理がむずかしい。



生きやすくするヒント

苦手なことはつきつめず、かわりとなる方法で取り組みましょう。

不器用である

- ・字を書くことや、手先のこまかい作業がむずかしい。
- ・器械運動やボールのあつかいが苦手。



生きやすくするヒント

使いやすい道具を見つけるなど工夫し、できない部分はまわりの人の協力を得ましょう。