

小さなことからコツコツと  
できることからやってみるためのヒント

## 基本編



2024年3月版

久留米大学医学部神経精神医学講座

石田 哲也・大江 美佐里・

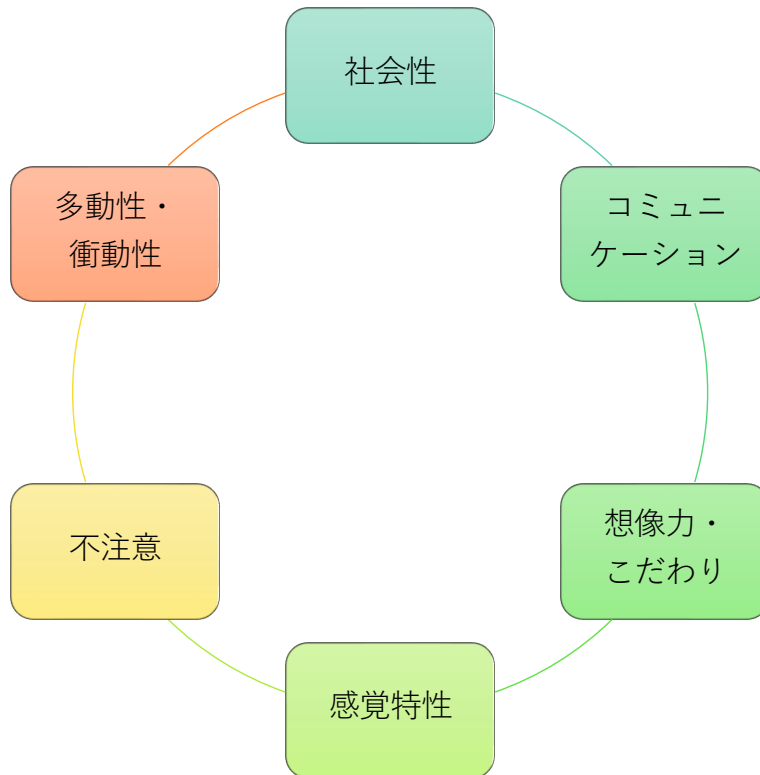
松岡 美智子・千葉 比呂美

# 小さなことからコツコツと できることからやってみるためのヒント：基本編

## もくじ

1. 自分に合う方法を探す . . . . . p 4
  - A) 情報処理特性 → 目に見える形にする . . . p 6
  - B) 変化が苦手 → 構造化する . . . . . p 8
  - C) 先のばし → 小さな一歩から始める . . . p 10
  - D) 物や予定の管理 → リマインダーを活用する  
. . . . . p 12
  - E) 時間管理 → スケジュール帳を使いこなす  
. . . . . p 14
  - F) 感覚特性 → 刺激を緩和する . . . . . p 16
  - G) 衝動的な行動 → 数値化する . . . . . p 18
  - H) タイムスリップ → その場を離れて冷静になる  
. . . . . p 20
2. 得意なことと苦手なこと . . . . . p 22

# はじめに

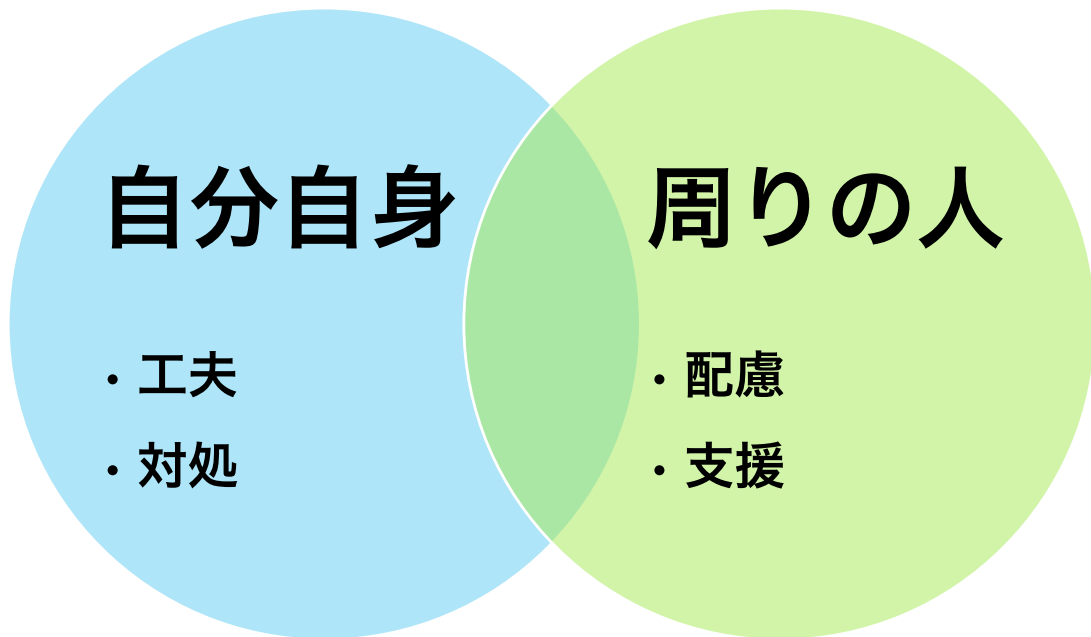


ほん  
本テキストはさまざまな<sup>にがて</sup>苦手なことへの<sup>たいしょほう</sup>対処法として、<sup>にちじょう</sup>日常生活に<sup>せいかつ やくだ</sup>役立てていただくことを<sup>ねが</sup>願って<sup>つく</sup>作られたものです。<sup>じぶん</sup>自分で<sup>くふう かんが</sup>できる工夫を<sup>まわ</sup>考えたり、<sup>ひと</sup>周りの人に<sup>はいりよ</sup>配慮を<sup>ねが</sup>お願いしたりする際<sup>さい</sup>に<sup>かつよう</sup>活用してみてください。

しんけいはったつしょう しんだん う む  
神経発達症の<sup>おお</sup>診断の有無にかかわらず、<sup>ひと</sup>多くの人にとって<sup>にちじょう</sup>日常生活を<sup>すこ らく</sup>少し楽にする<sup>の</sup>コツを載せています。それぞれのページを<sup>よ</sup>読んで、<sup>じぶん</sup>自分に<sup>あ</sup>当てはまる<sup>かんが</sup>ところについて<sup>かんが</sup>考えてみてください。

たんとう せんもんか いっしょ はな あ よ すす  
担当の<sup>そうてい</sup>専門家と<sup>つく</sup>一緒に<sup>か</sup>話し合いながら<sup>か</sup>読み進めて<sup>ないよう</sup>いただくことを想定して作られています。このテキストに書かれていない内容<sup>たんとうしゃ</sup>については<sup>そうだん</sup>担当者にご相談ください。

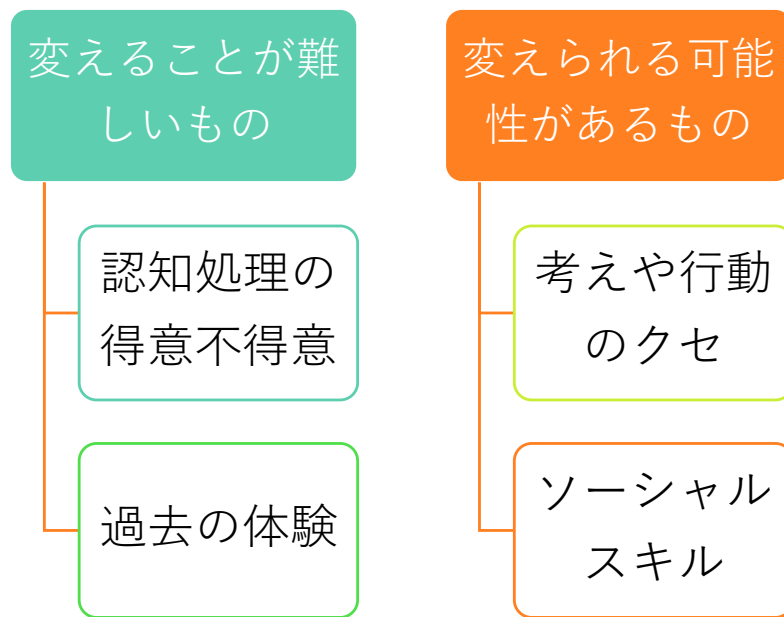
# 1. 自分に合う方法を探す



これまですでに、自分自身<sup>じぶんじしん</sup>でできるいろいろな対処方法<sup>たいしょほうほう</sup>を行<sup>おこな</sup>ってきたこととおもいます。もしこのテキストにまだ試<sup>ため</sup>していないやり方<sup>かた</sup>があれば、ぜひできそうなところからやってみてください。テキストのアイデアを参考<sup>さんこう</sup>に、試行錯誤<sup>しこうさくご</sup>しながらより良い方法<sup>よほうほう</sup>をかんがえていきましょう。

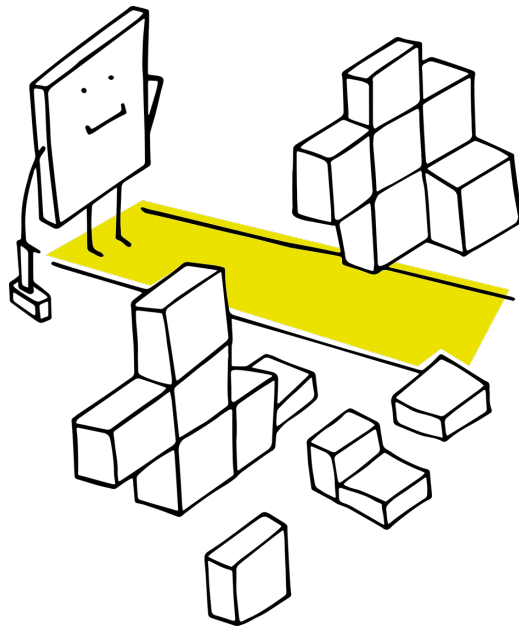
また、すべてを自分<sup>じぶん</sup>だけで解決<sup>かいけつ</sup>しようとせず、周り<sup>まわ</sup>の人<sup>ひと</sup>に手助け<sup>てだす</sup>してもらったり配慮<sup>はいりょ</sup>してもらったりすることも大事な対処方法<sup>たいしょほうほう</sup>です。相手<sup>あいて</sup>の事情<sup>じじょう</sup>もありますので、どんなことなら手伝<sup>てつだ</sup>ってもらえるのかは、具体的<sup>ぐたいてき</sup>な話し合<sup>はなあ</sup>いが必要<sup>ひつよう</sup>です。

このどちらか一方<sup>いっぽう</sup>に偏<sup>かたよ</sup>ってしまうよりは、自分<sup>じぶん</sup>でできる工夫<sup>くふう</sup>はみにつけつつ、周り<sup>まわ</sup>の人<sup>ひと</sup>にも助け<sup>たす</sup>てもらおう、という両輪<sup>りょうりん</sup>でかんがえると、うまくいきやすいのではないかとおもいます。



たとえば過去の事実や認知処理の特性は、変えるのは難しいことです。信頼できる人に相談しながらどのように受け容れていくかを考えることも大切です。一方で、これからの自分の考え方や行動、対人コミュニケーションについては、工夫次第で変えていくことが可能です。内容によっては、大きな伸びしろがあると言えるかもしれません。自分に合う方法を探してみましょう。ただし、新しいやり方を学んで身につけるためには努力や動機づけも少しだけ必要です。

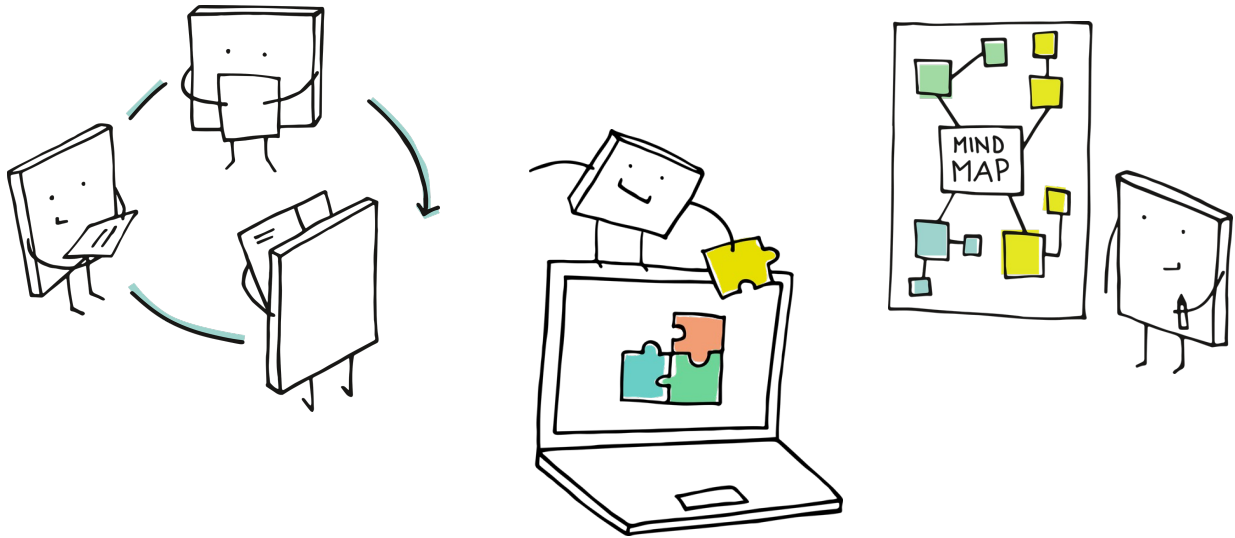
## A) 情報処理特性



視覚優位という特徴があると、聴覚情報など目に見えないものが苦手です。情報の量が多いと混乱したり、一部を忘れてしまったりすることがあります。

- 口頭で言われた指示を忘れがち
- 頭の中だけで考えをまとめるのが苦手
- 考えることよりも覚えることが得意
- 抽象的な話だとイメージしづらい
- 電話対応が苦手
- 地図よりも実際の景色で覚えている
- そのほか

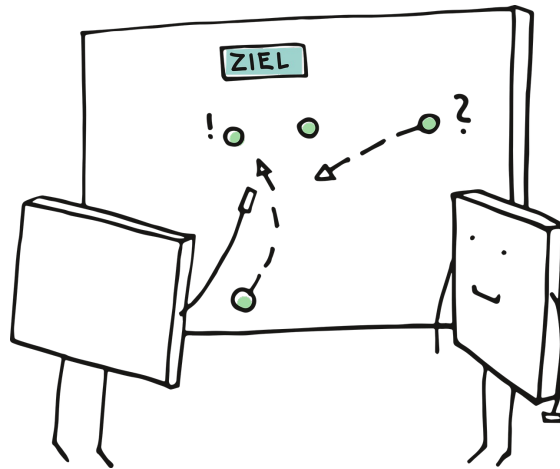
## ➤ 目に見える形にする



じょうほう みみ き 情報は耳で聞くだけよりも目でも見える方がわかりやすく、  
きおく のこ 記憶に残りやすいということが多いです。言われたことを忘れない  
ようにメモをとるようにしてみましょう。あたま なか かんが 頭の中だけで考え  
をせいり しようとしてもうまくいかない場合には、ず ひょう 図や表にして  
せいり するのよ もいいでしょう。いちど か 一度書いておくとあと なんと 後から何度でも  
みなお 見直すことができ便利です。まわ ひと 周りの人にも、だいじ 大事なことは紙に  
か 書いてわた 渡してもらおうようにたの 頼んでおくよ ともいいかもしれません。

どんなときに使えそうですか？

## B) 変化が苦手



自分<sup>じぶん</sup>の中<sup>なか</sup>で想定<sup>そうてい</sup>していた成<sup>な</sup>り行き<sup>ゆ</sup>や慣<sup>な</sup>れ親<sup>した</sup>しんだパターンでは  
なかったときに、ひどく動<sup>どう</sup>揺<sup>よう</sup>してしまうということがあります。  
これは、見<sup>み</sup>通<sup>とお</sup>しを持<sup>も</sup>ったり変<sup>へん</sup>化<sup>か</sup>に對<sup>たい</sup>應<sup>おう</sup>したりすることが難<sup>むずか</sup>しい  
という特<sup>とく</sup>性<sup>せい</sup>に由<sup>ゆ</sup>来<sup>らい</sup>するようです。

- 臨<sup>りん</sup>機<sup>き</sup>応<sup>おう</sup>変<sup>へん</sup>な對<sup>たい</sup>應<sup>おう</sup>よりもル<sup>る</sup>ーチ<sup>ち</sup>ンワ<sup>わ</sup>ークを好<sup>この</sup>む
- 急<sup>きゅう</sup>な予<sup>よ</sup>定<sup>てい</sup>変<sup>へん</sup>更<sup>こう</sup>があると混<sup>こん</sup>乱<sup>らん</sup>する
- 変<sup>へん</sup>化<sup>か</sup>の少<sup>すく</sup>ない同<sup>おな</sup>じパ<sup>お</sup>タ<sup>っ</sup>ーンが落<sup>お</sup>ち着<sup>つ</sup>く
- 自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>にとつて心<sup>こ</sup>地<sup>ち</sup>よ<sup>こ</sup>い行<sup>こう</sup>動<sup>どう</sup>を繰<sup>く</sup>り返<sup>かえ</sup>す
- 好<sup>す</sup>きなこ<sup>きょう</sup>と（興<sup>きょう</sup>味<sup>み</sup>関<sup>かん</sup>心<sup>しん</sup>）の幅<sup>はば</sup>が狭<sup>せま</sup>い
- マルチタスクが苦<sup>に</sup>手<sup>がて</sup>
- そのほか



## ➤ 構造化する



勉強エリア

- 参考書
- 筆記用具



趣味エリア

- マンガ
- スマホ



睡眠エリア

- いつもの枕
- 静かで暗い場所



料理エリア

- レシピ本
- 定番の食材

せいかつ くうかん じかん しどう かつどう いったい こうぞうか  
生活・空間・時間・指導・活動などを一定にすることを、構造化

といいます。ふよう しげき へ かん  
不要な刺激を減らし、「いつもと同じ」と感じられる

ほう お つ しゅうちゅう れいせい おお  
方が落ち着いて集中でき、冷静でいられることが多いです。

べんきょう しごと ばしょ よ ばしょ おお ばしょ  
勉強や仕事をする場所、マンガを読む場所、スマホを置く場所な

どをき こてい かつどうちゅう め みみ はい た  
どを決めて固定し、活動中は目や耳から入ってくるその他の

じょうほう へ かぞく まわ ひと きょうりょく  
情報を減らすようにしてみましょう。家族や周りの人の協力

ひつよう  
も必要になるかもしれません。

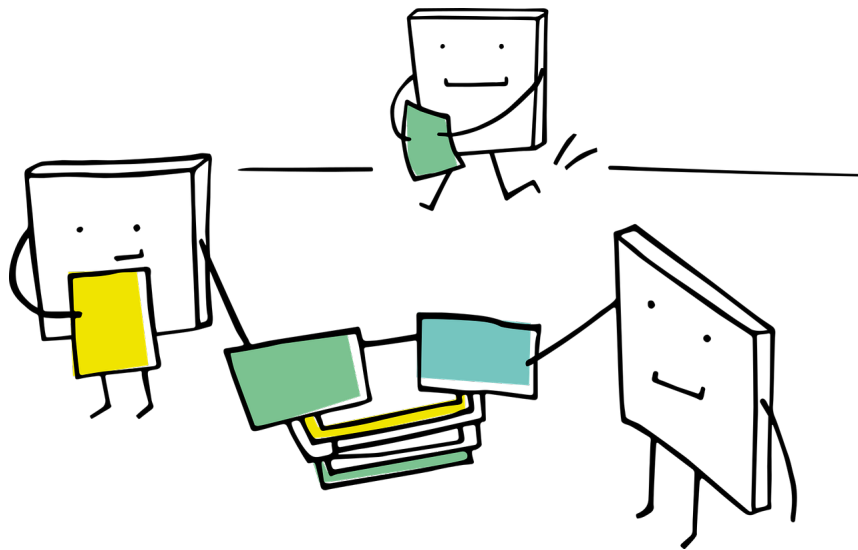
しごと き ないよう  
仕事においては、マニュアルやスケジュールが決まっている内容

たんたん とくい ばあい  
を淡々とこなすことが得意かもしれません。その場合はスピード

せいかく もと  
や正確さが求められることもあります。

どんなことに使えそうですか？

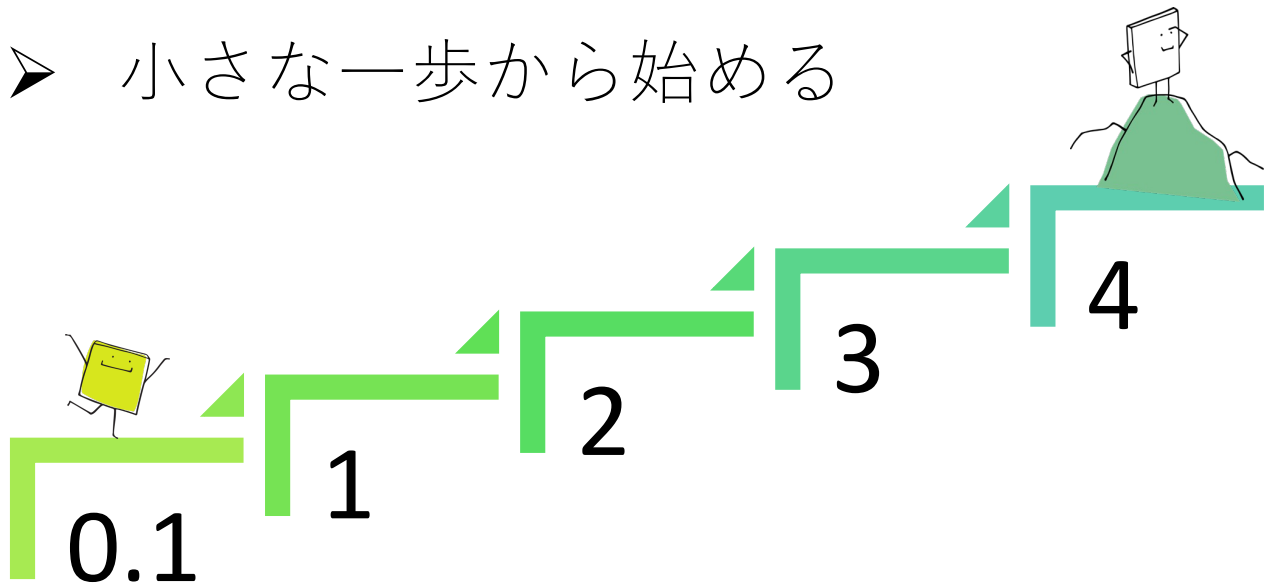
## c) 先のばし



こんらん 混乱したり気が散ったりしやすく、<sup>かだい</sup>課題を<sup>かいし</sup>開始し、<sup>じぞく</sup>持続し、<sup>しゅうりょう</sup>終了させる<sup>かてい</sup>過程のどこかでつまずいてしまうと、やらなければならないことが溜まりがちです。<sup>ぎやく</sup>逆に一度<sup>いちどしゅうちゅう</sup>集中のスイッチが入ると、<sup>ね</sup>寝ることも<sup>た</sup>食べることも<sup>わす</sup>忘れて<sup>ぼっとう</sup>没頭しすぎてしまう<sup>けいこう</sup>傾向もあります。

- <sup>きょうみ</sup>興味のないことだと、しなければならぬとわかっているも  
<sup>さき</sup>先のばしにしがち
- あれこれと<sup>かんが</sup>考<sup>す</sup>え<sup>うご</sup>過ぎて<sup>だ</sup>動き出せない
- <sup>あ</sup>飽きやすく<sup>ながつづ</sup>長続きしない
- <sup>かんせい</sup>完成させる<sup>まえ</sup>前に<sup>な</sup>投げ<sup>だ</sup>出してしまふ
- ぼーっとしてしまつて<sup>しゅうちゅう</sup>集中できない
- そのほか

## ➤ 小さな一歩から始める



自分にとってやる気がでないことでも、生活のために必要なこと  
もあります。お皿洗いや洗濯などの家事、入浴や着替えなどの身  
だしなみ、苦手科目の勉強、つまらない授業への出席、社交  
場面への参加、期限のある仕事など、やらなければならないこと  
を具体的に確認しましょう。完璧に達成しようと考えのでは  
なくちょっとだけやり始めてみましょう。「まずコップだけ洗う」  
「1問だけ解く」「最初だけ参加する」など、それだけ？と思うよ  
うな小さなことからでも、はじめの一歩を踏み出すと案外動き出  
せることがあります。

計画して実験してみましょう

やらなければならないこと



はじめの一歩



## D) 物や予定の管理



ちゅういしゅうちゅうりよく にがて ばあい わす もの おお  
注意集中力の苦手さがある場合、忘れ物やケアレスミスが多  
い、せいりせいとん にがて やくそく わす もんだい  
整理整頓が苦手、約束を忘れてしまう、といったことが問題  
になりやすいです。

- かさ きっぷ お わす  
傘や切符などをどこかに置き忘れてしまう
- さいふ かぎ だいじ さが  
財布や鍵、スマートフォンなどの大事なものをいつも探して  
いる
- ちゅういぶそく おお  
注意不足のケアレスミスが多い
- つぎ ひ じゅんび お よふ  
次の日の準備が終わらずに夜更かしをしてしまう
- やくそく ひ じかん  
約束した日にちや時間をすっぽかしてしまう
- せいりせいとん にがて  
整理整頓が苦手
- そのほか

## ➤ リマインダーを活用する

### チェックリスト

- 繰り返し見直すことができる
- 持ち物リスト，確認リスト，連絡リストなどを作っておく

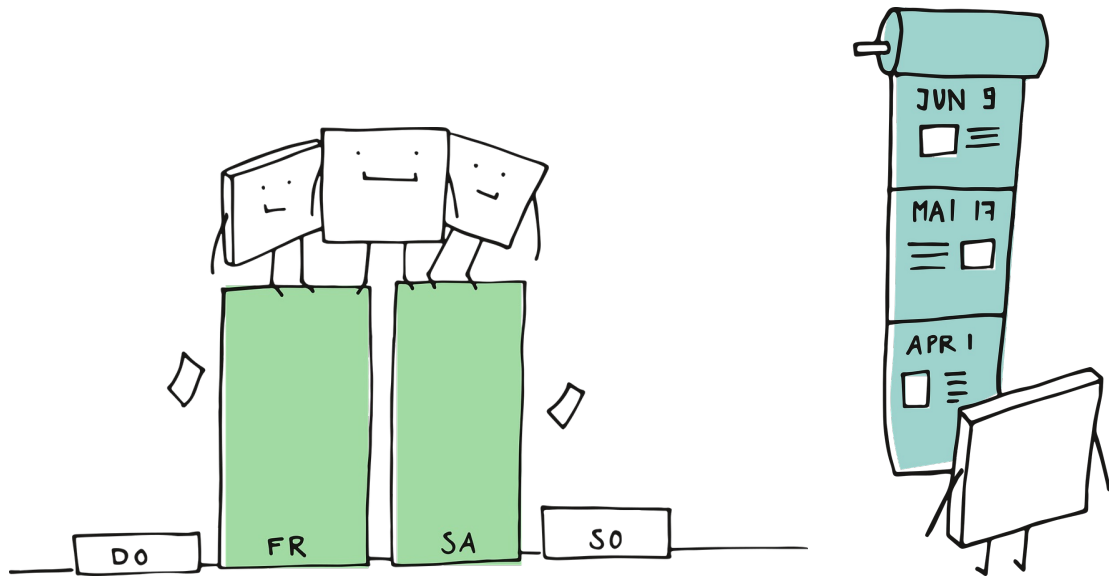
### リマインダー

- 大事なことを思い出すきっかけになる
- 予定の直前，数時間前，数日前などに通知する

持ち物や確認にはチェックリストを作っておくと便利です。また大事なこと、やるべきことを思い出しやすいようにリマインダーを活用しましょう。スマートフォンに慣れている方は、カレンダーアプリやリマインダーアプリの通知機能が使えます。アナログ派の方は、付箋に書いて目立つところに貼っておきましょう。周りの人と予定を共有して、時間になったら声をかけてもらうということも大事な対処法です。

どんなときに使えそうですか？

## E) 時間管理



時間管理がうまくいかないと、以下のようなトラブルが起きがちです。これらの苦手さには、見通しを持ち、逆算して計画することの苦手さが関係している場合も多いようです。

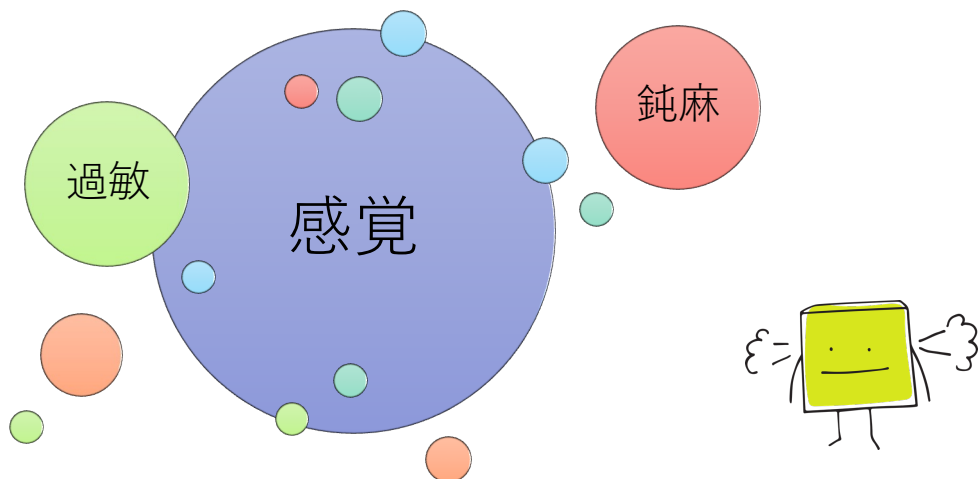
- 約束の時間になってから慌てて準備する
- 余裕があったはずなのになぜか遅刻してしまう
- 締め切りの直前になって慌てる
- 予定をダブルブッキングしてしまう
- 順序立てて計画することや段取りが苦手
- 優先順位をつけるのが苦手
- やらうと思っていたことを思い出せない
- そのほか

## ➤ スケジュール帳を使いこなす

3月	4日 (Mon)	5日 (Tue)	6日 (Wed)	7日 (Thu)	8日 (Fri)	9日 (Sat)	10日 (Sun)	今週の予定
			遅出		送別会	← 旅行 下足温泉 →		
6								
7								<input type="checkbox"/> 送別会プレゼント
8								
9	打ち合わせ		カフェ 会議	〇〇社Tさん	打ち合わせ	0930出発目標		<input type="checkbox"/> 旅行の準備
10							チェックアウト	<input type="checkbox"/> プレゼン資料
11								
12		ランチMTG					地鶏屋	
13	△△社Pさん		プレゼン		コンプラ研修			<input type="checkbox"/>
14				月例MTG			立ち寄り湯?	
15	1540部長面談					チェックイン		<input type="checkbox"/>
16								
17		資料作り						
18	ジム			買い物Pさん		1830夕食	帰宅	
19				**駅西口で	部長送別会			
20					焼鳥豚		大河	
21	月9							
22								
23								
24								
1								
2								
3								
4								
5								
	<input type="checkbox"/> 郵便を出す <input type="checkbox"/> お金おろす <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 弁当アリ <input type="checkbox"/> プレゼン準備 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> プレゼント <input type="checkbox"/> 旅行準備 <input type="checkbox"/> 金ドラ録画	<input type="checkbox"/> 会費5000円 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> お花の水やり <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 不燃ゴミを <input type="checkbox"/> まとめる <input type="checkbox"/>	
	資源ゴミ	燃えるゴミ			燃えるゴミ			

つか  
使いやすいスケジュール帳を見つけて、予定ややることを管理  
かんり  
するようにしましょう。上の図は縦型週間バーチカルタイプと  
うえ ず たてがたしゅうかん  
いうスケジュール帳の一例です。何時にどこで誰と何をするか、  
ちよう いちれい なんじ だれ なに  
その日は忙しいか余裕があるかが、パッと見て把握できるよう  
ひ いそが よゆう み はあく  
なものがオススメです。予定の管理ではなく振り返りのために  
よてい かんり ふ かえ  
まいにち かつどうきろく か つか かた にっき  
毎日の活動記録を書くという使い方もできます。日記やイラスト  
か ばあい にち よ  
など書きたいことがたくさんある場合は1日1ページのものも良  
いです。たくさん手帳を持つより1冊にまとめると管理しやすい  
てちよう も さつ かんり  
です。自分の生活スタイルに合わせて試行錯誤してみましよう。  
じぶん せいかつ あ しこうさくご

## F) 感覚特性



かんかく かびん どんかん つよ にちじょうせいかつ ばめん  
感覚の過敏さや鈍感さが強いと、日常生活のいろいろな場面で  
す 過ぎにくさをかん感じてしまいます。

### かびん れい 過敏さの例

- にっこう つよ ひかり にかて  
日光などの強い光が苦手
- そうぞう ばめん おお おと にかて ば  
騒々しい場面や大きな音が苦手でその場にいられない
- あいさつとしてかる たた つよ いた かん  
あいさつとして軽く叩かれたただけなのに強い痛みを感じる
- そのほか

### どんかん れい 鈍感さの例

- いつどこでケガをしたのかわからない
- ふくそう ちょうせい ねっちゅうしょう か ぜ かか  
服装などの調整ができず熱中症や風邪に罹りやすい
- つよ しげき もと からだ いちぶ うご  
強い刺激を求めて体の一部を動かす
- そのほか



## ➤ 刺激を緩和する



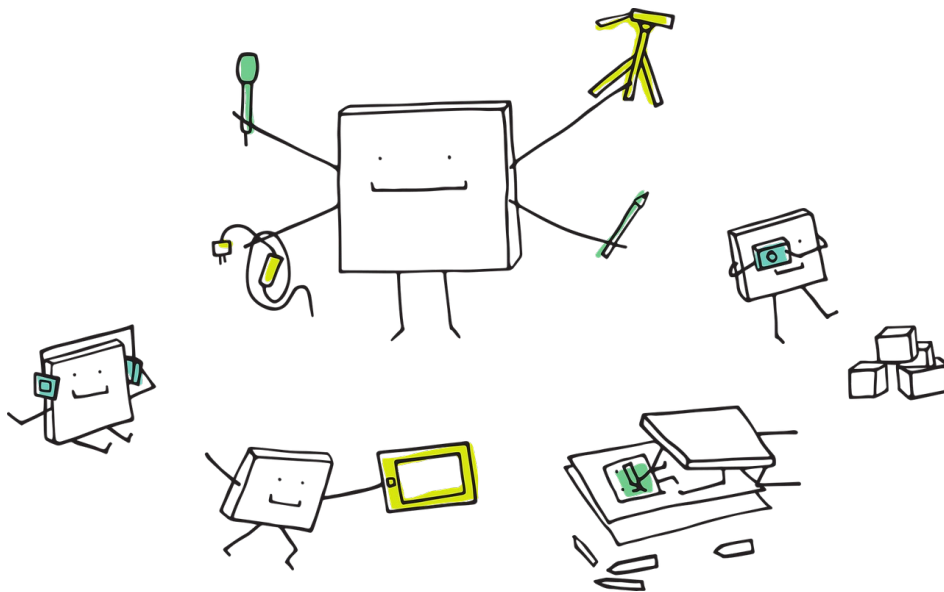
かんかくかびん たい 感覚過敏に対しては、しげき やわ 刺激を和らげるアイテムをかつよう 活用するとすごしやすくなり、ひつよう 必要な情報にじょうほう ちゅうい 注意を向けることができます。

らんはんしゃ かんわ へんこう サングラスは乱反射を緩和する偏光レンズやブルーライトをカットするレンズがおすすめです。ぼうおん 防音イヤーマフはせんよう 専用のものもあります。き のう ノイズキャンセリング機能つきのイヤホンやヘッドフォンもつか 使えます。しゅうい 周囲のじょうきょう 状況やあんぜん 安全にきをつけて使用しましょう。きゅうかく 嗅覚についてはちやくよう マスクを着用したり、このみ のアロマオイルをた 垂らしたりするのもよいでしょう。しよっかく みかく にがて 触覚や味覚は苦手なものをめいかく 明確にしてさ 避けるのがけんめい 賢明です。からだ 体にふ 触れずにまずこえ 声をかけてもらうようにた の 頼んでおくほうほう 方法もあります。

ぎやく かんかく どんかん 逆に感覚の鈍感さがある場合は、ばあい 本人はほんにん がいてきしげき 外的刺激になかなかきづく ことができません。じぶん ふとくい 自分の不得意な刺激をしげき はあく 把握し、ひつよう おう 必要に応じてしゅうい せつめい き くば 周囲に説明し気を配ってもらえるとよいでしょう。

使えそうなアイテムはありますか？

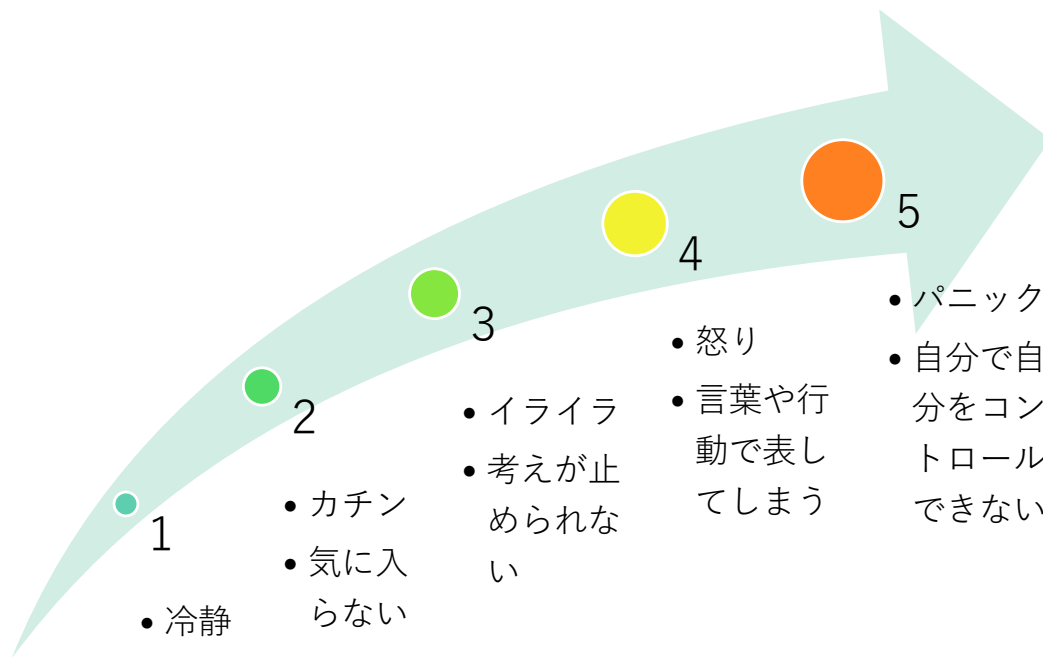
## G) 衝動的な行動



しょうどうせい は、しげき たい はんのう おさ けっか で  
衝動性は、刺激に対する反応を抑える、すぐに結果が出ないこと  
がまんづよ と く むずか とくせい  
に我慢強く取り組むといったことが難しい特性です。

- じゅんばん ま にがて  
順番を待つことが苦手
- ひと はなし さえぎ しつげん  
人の話を遮ったり失言したりしてトラブルになる
- メール へんじ 不安 ふあん さいそく  
メールの返事がないと不安になって催促してしまう
- しず ばしょ あ  
静かにしなければいけない場所でも、テンションが上がると  
こえ おお ちゅうい  
声が大きくなって注意される
- イライラして相手をあいて きず  
を傷つけるようなことを言うてしまう
- けいかく た おも こうどう  
計画を立てるより思いつきで行動する
- しょうどうが かきん す  
衝動買いや課金をし過ぎる
- やくぶつ きんせんめん あんぜんめん こうどう はし  
薬物や金銭面・安全面にリスクのある行動に走ってしまう
- そのほか

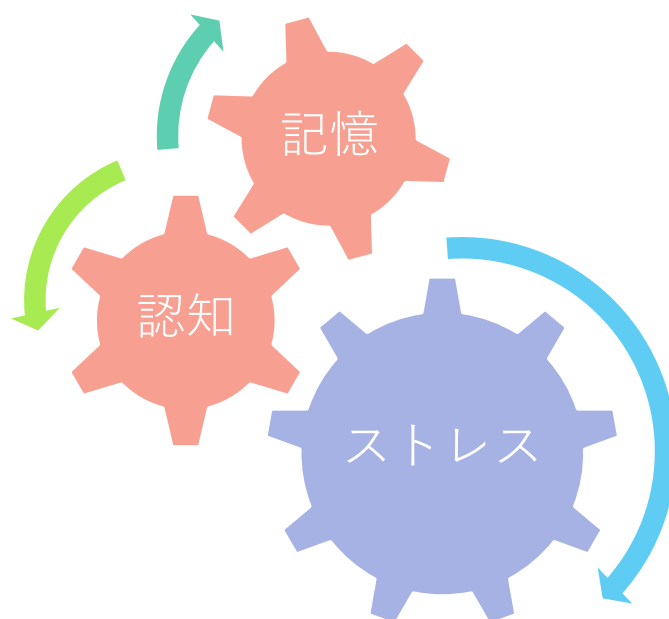
## ➤ 数値化する



いろいろなことを数値化してみることは、自分を冷静に観察しコントロールするのに役立ちます。たとえば、今のイライラ度や不安感ふあんかんは10点中てんちゅうの何点なんてんぐらいでしょうか。この場ばにふさわしい声こえの大きさおおは5段階だんかいのうち何段階なんだんかいぐらいでしょうか。いろいろなことを温度計おんどけいやエレベーターのように数値化すうちかして、自分を客観的きゃっかんてきに眺めながる練習れんしゅうをしてみましよう。できあがった表ひょうを見やすいところに貼はっておくのもよいでしょう。

どんなときに使えそうですか？

## H) タイムスリップ

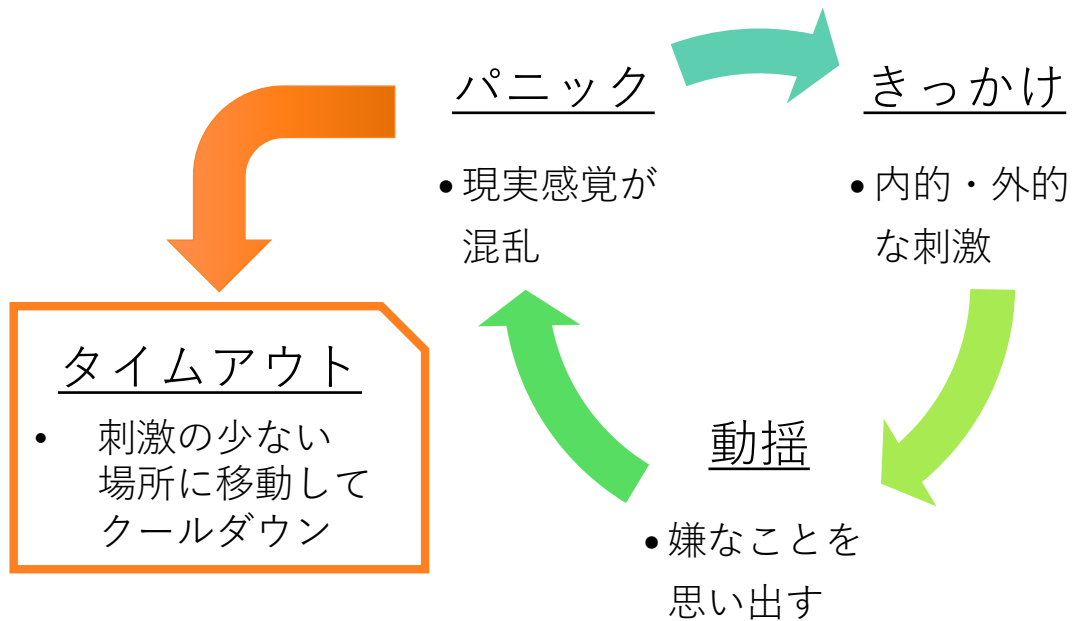


げんざい かんじょうてき たいけん 現在の感情的な体験などをきっかけとして、かこ いや きおく 過去の嫌な記憶や  
かんかく せんめい よみがえ くる 感覚が鮮明に蘇って苦しくなることはタイムスリップ現象と  
げんしょう  
よ しょうじょう つよ ばあい 呼ばれます。症状が強い場合には、しょうじょう ちりょう  
しょうじょう ちりょう  
ゆうこう ばあい 有効な場合もあります。

ざんねん かこ じじつ か 残念ながら過去の事実は変えられませんが、きおく かん かんじょう  
記憶に関する感情  
い み しょり つら やわ げんざい  
や意味づけがうまく処理できると、辛さが和らいで現在やこれか  
らのかんが だれ はな よ  
らのことを考えられるようになります。誰にでも話せば良いと  
いうものではありませんが、しんらい だれ そうだん  
信頼できる誰かに相談することで  
れいせい してん ふ かえ  
冷静な視点から振り返りやすくなります。

あなたが信頼できる相談相手は？

## ➤ その場を離れて冷静になる



負<sup>ふ</sup>荷<sup>か</sup>がかかり過<sup>す</sup>ぎたり、何<sup>なに</sup>かのき<sup>い</sup>っか<sup>や</sup>けで嫌<sup>いや</sup>なこ<sup>おも</sup>とを思<sup>だ</sup>い出<sup>だ</sup>して  
 しま<sup>い</sup>ったりすると、今<sup>いま</sup>こ<sup>こ</sup>に<sup>い</sup>る<sup>る</sup>とい<sup>う</sup>現<sup>げん</sup>実<sup>じつ</sup>感<sup>かん</sup>覚<sup>かく</sup>が動<sup>どう</sup>揺<sup>よう</sup>してパ<sup>ニ</sup>ッ<sup>ク</sup>  
 にな<sup>っ</sup>てしま<sup>い</sup>ま<sup>す</sup>。そ<sup>う</sup>い<sup>う</sup>と<sup>き</sup>は少<sup>すこ</sup>しそ<sup>の</sup>場<sup>ば</sup>を離<sup>はな</sup>れて  
 刺<sup>し</sup>げ<sup>き</sup>を減<sup>へ</sup>らした方<sup>ほう</sup>が落<sup>お</sup>ち<sup>つ</sup>着<sup>れ</sup>い<sup>せ</sup>て冷<sup>れい</sup>静<sup>せい</sup>な判<sup>はん</sup>断<sup>だん</sup>がで<sup>き</sup>ま<sup>す</sup>。タ<sup>イ</sup>ム<sup>ア</sup>  
 ウ<sup>ウ</sup>ト法<sup>ほう</sup>をあ<sup>ら</sup>か<sup>じ</sup>め周<sup>まわ</sup>り<sup>の</sup>人<sup>ひと</sup>に知<sup>し</sup>っ<sup>て</sup>お<sup>い</sup>て<sup>ま</sup>ら<sup>う</sup>と、落<sup>お</sup>ち<sup>つ</sup>く  
 た<sup>め</sup>の場<sup>ば</sup>所<sup>しょ</sup>を<sup>よ</sup>う<sup>い</sup>して<sup>ま</sup>ら<sup>え</sup>たり、少<sup>すこ</sup>し<sup>ま</sup>待<sup>ま</sup>っ<sup>て</sup>か<sup>ら</sup>対<sup>たい</sup>応<sup>おう</sup>して<sup>ま</sup>  
 ら<sup>え</sup>たり<sup>す</sup>る<sup>か</sup>も<sup>し</sup>れ<sup>ま</sup>せ<sup>ん</sup>。

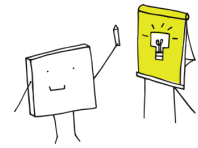
どんなときに使えそうですか？

## 2. 得意なことと苦手なこと



このテキストでは<sup>にがて</sup>苦手なことに<sup>しょうてん</sup>焦点を<sup>あ</sup>当てていますが、<sup>にんち</sup>認知  
<sup>しより</sup>処理の<sup>とくせい</sup>特性は、ひとつのことに<sup>ねば</sup>コツコツと<sup>つよ</sup>粘り強く<sup>と</sup>取り組むこと  
ができる、<sup>こま</sup>細かいことに<sup>き</sup>気がつく、<sup>どくそうせい</sup>独創性や<sup>はっそうりょく</sup>発想力がある、  
<sup>こうどうりょく</sup>行動力や<sup>しゅんぱつりょく</sup>瞬発力がある、といったあなたの<sup>つよ</sup>強みである<sup>かのうせい</sup>可能性  
もあります。<sup>とくい</sup>得意なところはもっと<sup>の</sup>伸ばして<sup>い</sup>活かしていけると<sup>よ</sup>良い  
でしょう。

<sup>だれ</sup>誰にでも<sup>とくいふとくい</sup>得意不得意がありますが、その<sup>おお</sup>ギャップが<sup>ばあい</sup>大きい場合、  
もっとできるはずなのに<sup>じこふぜんかん</sup>と自己<sup>いだ</sup>不全感を<sup>しゅうい</sup>抱いたり、<sup>きたい</sup>周囲の<sup>き</sup>期待に  
<sup>こた</sup>応えられなかつたりして<sup>くる</sup>苦しくなることもあります。<sup>じぶん</sup>自分の<sup>とくせい</sup>特性  
は<sup>しんりけんさ</sup>心理検査などで<sup>きゃっかんてき</sup>客観的に<sup>ひょうか</sup>評価することも<sup>やくだ</sup>役立ちます。



自分の<sup>じぶん</sup>特性<sup>とくせい</sup>や個性<sup>こせい</sup>について、得意<sup>とくい</sup>なことと苦手<sup>にがて</sup>なことをまとめて  
みましょう。テキストの内容<sup>ないよう</sup>で使え<sup>つか</sup>そうなものや、話し<sup>はな</sup>合う<sup>あ</sup>中で  
思いついた<sup>おも</sup>新たな<sup>あら</sup>工夫<sup>くふう</sup>、対処<sup>たいしょほう</sup>法<sup>わす</sup>などを忘れない<sup>わす</sup>ように書き<sup>か</sup>留<sup>と</sup>めて  
いきましょう。

得意なこと

苦手なこと

日常生活の中で、  
どんなときに困りますか？

できそうな対処法を  
書き出しましょう



本冊子は、発達特性の理解や工夫、対応、社会適応についての、臨床心理学および精神医学的理解に関してまとめたものです。診断の有無にかかわらず、日常生活で多くの人がお困りのことに役立つようなアイデアを集めています。

様々な支援場面で使える心理教育テキストとして、当事者と一緒に用いられることを想定しています。全体を通して複数回の心理教育面接に利用していただいてもよいですし、役立つようなトピックを単発的に活用していただいてもかまいません。利用についてはそれぞれの支援場面での判断に任せます。

本制作物は、JSPS 科研費20K14242，公益財団法人メンタルヘルス岡本記念財団の助成を受けたものです。