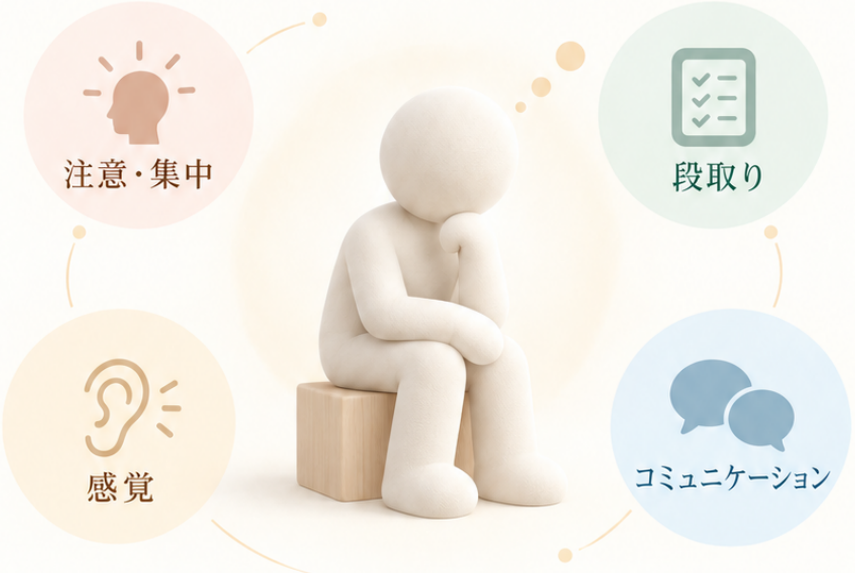
「なぜか、うまくいかない」が続くときに

性格だけで片づけず、
特性と環境の組み合わせを知る



ここのば
counseling space

特性と、あなたの価値は別です

忘れてしまう。
うまく切り替えられない。
人とのやり取りで何度もつまずく。

そんなことが続くと、

「努力が足りない」
「自分はだめだ」

と、自分そのものを評価したくなることがあります。

でも、得意・不得意の偏りと、人としての価値は別のものです。

まずは自分を責める前に、どんな場面で何が難しくなるのかを見てみましょう。



得意・不得意の偏り ≠ 人としての価値

安心メモ

苦手なことがあっても、あなた自身の価値まで下がるわけではありません。

人には、それぞれ「やりやすさの違い」があります

人には、それぞれ
やりやすいことと、やりにくいことがあります。

注意を向ける。
気持ちや行動を切り替える。
予定を管理する。
言葉を受け取る。
音や光を感じる。



こうしたことにも、
人によって違いがあります。

そして、その違いが大きいと、
ある環境では困りごとが
起こりやすくなることがあります。

安心メモ

「やりにくさ」は、努力だけでは説明できないことがあります。

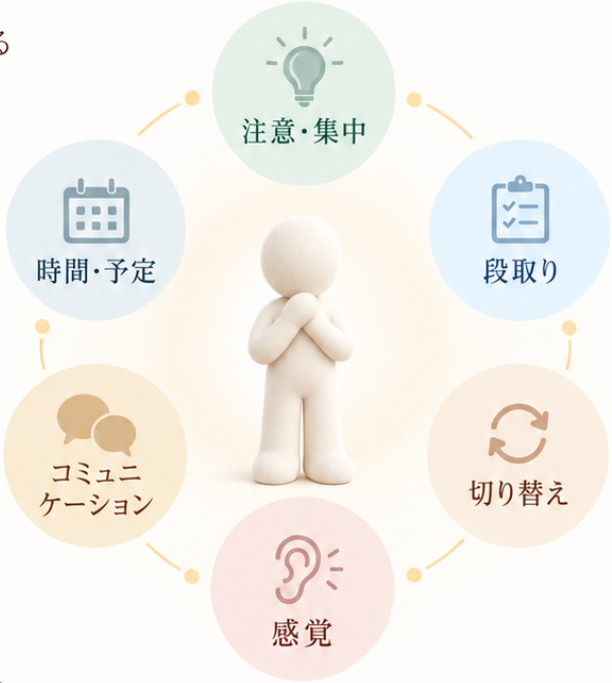
発達特性は、一つの特徴だけではありません

発達特性は、
一つの特徴だけで説明できる
ものではありません。

注意の向け方。
段取り。
切り替え。
感覚。
コミュニケーション。
時間や予定の管理。

それぞれの特徴の強さや
組み合わせは、
人によって違います。

だから、同じ診断名や同じ
「発達特性」という言葉でも、
困る場面や必要な工夫は
同じとは限りません。



安心メモ
一つの特徴だけで、その人全体を決めることはできません。

同じ特性でも、困り方は環境で変わります

静かな場所なら集中できる。
一対一なら話しやすい。
予定が見えていると動きやすい。

同じ人でも、
環境によって困り方は変わります。

反対に、

音が多い。
急な変更が続く。
指示が曖昧。

といった条件では、
負担が大きくなることもあります。



だから、「本人の問題」だけを見るのでは十分ではありません。

安心メモ
本人だけでなく、『どんな環境で起きているか」も一緒に見てみましょう。

頑張ることで、隠れている疲れもあります

周囲に合わせる。
忘れないように何度も確認する。
失敗しないよう、いつも緊張する。

外からは
「ちゃんとできている」
ように見えることがあります。

でも、その状態を保つために、
大きな力を使っていることもあります。

家に帰ると何もできない。
休日はずっと休んでいる。



そんな負担が隠れていることもあります。

安心メモ
できているように見えることと、負担が少ないことは同じではありません。

「できている」だけでは負担は分かりません

結果だけを見ると、
『できているなら問題ない」
と思われることがあります。

でも大切なのは、
できるか・できないか
だけではありません。

そのために、
どれくらい時間を使ったか。
どれくらい確認したか。
どれくらい緊張したか。
という負担もあります。



見るポイントは、
『どれだけ頑張ればできるのか』です。

安心メモ
結果だけでなく、そこに使っている力にも目を向けてみましょう。

苦手を直すだけが方法ではありません

苦手なことを練習することで、
やりやすくなる場合もあります。

でも、方法はそれだけでは
ありません。

分かりやすくする。
見えるようにする。
量を減らす。
順番を決める。
環境を変える。

本人だけが頑張るのではなく、
やりやすい条件をつくる方法も
あります。



安心メモ
苦手を直すことだけが、困りごとを減らす方法ではありません。

『分かりやすさ』を増やす

『適当にお願い』
『いい感じにやっておいて』

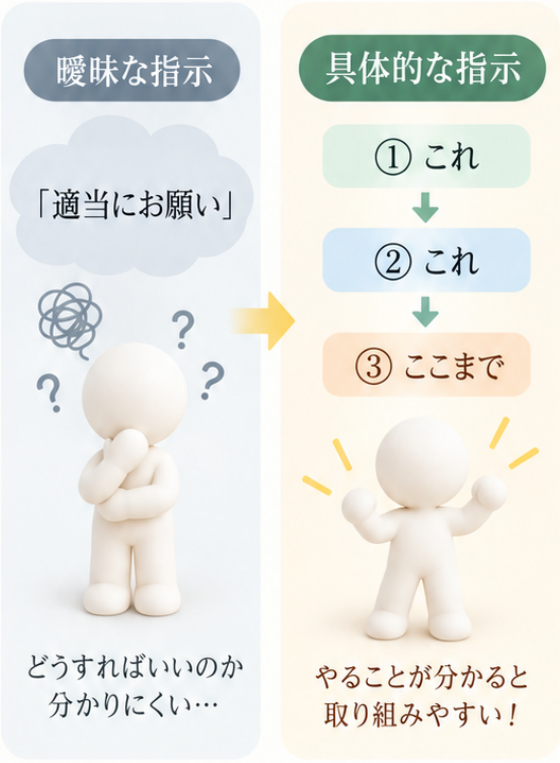
という言葉は、
人によって受け取り方が大きく変わります。

たとえば、
①これをする
→ ②次にこれ
→ ③ここまでできたら確認

のように、

何をするのか。
どこまでなのか。
どの順番なのか。

が分かると、取り組みやすくなることがあります。



安心メモ
『分かりやすくする』だけで、動きやすくなることがあります。

感覚やペースも、環境との組み合わせです

音。
光。
人の多さ。
匂い。
触った感覚。
移動。
急な予定変更。



周囲の人には気にならないことでも、
強く疲れたり、集中しにくくなったり
する人がいます。

大切なのは、
『気にしすぎ』
と決めることではなく、
何がどれくらい負担になっているのか
を見ることです。

安心メモ
感じ方の違いも、環境を整えるための大切な情報になります。

人間関係の『すれ違い』が起きることもあります

言葉をそのまま受け取る。
相手の意図を読み取りにくい。
説明が長くなる。
逆に、言葉が出にくくなる。



そんな違いから、
人とのやり取りですれ違うことがあります。

それは必ずしも、
『相手を大切にしていない』
『コミュニケーション能力がない』
ということではありません。

情報の受け取り方や伝え方の違いを知ることで、
調整できることがあります。

安心メモ
すれ違いを、人柄や悪意だけで説明しない視点も大切です。

調整は「特別扱い」ではありません

眼鏡を使う。
机の高さを変える。
分かりやすい資料を使う。

人は、力を出しやすい条件を
整えながら生活しています。

発達特性についても、
予定を見えるようにする。
静かな場所を使う。
指示を具体的にする。
休憩の取り方を工夫する。

といった調整が
役立つことがあります。

目的は、特別扱いではなく、
その人が力を発揮しやすい
条件をつくることです。

予定の見える化



やることや予定を
見える形にする。

静かな場所



集中しやすい
環境を使う。

具体的な指示



何を、どの順番で、
どこまで行うかを
分かりやすく伝える。

休憩の取り方



無理を続けないために
休憩のタイミングや
方法を工夫する。

安心メモ
調整は、力を発揮しやすい条件を整える方法の一つです。

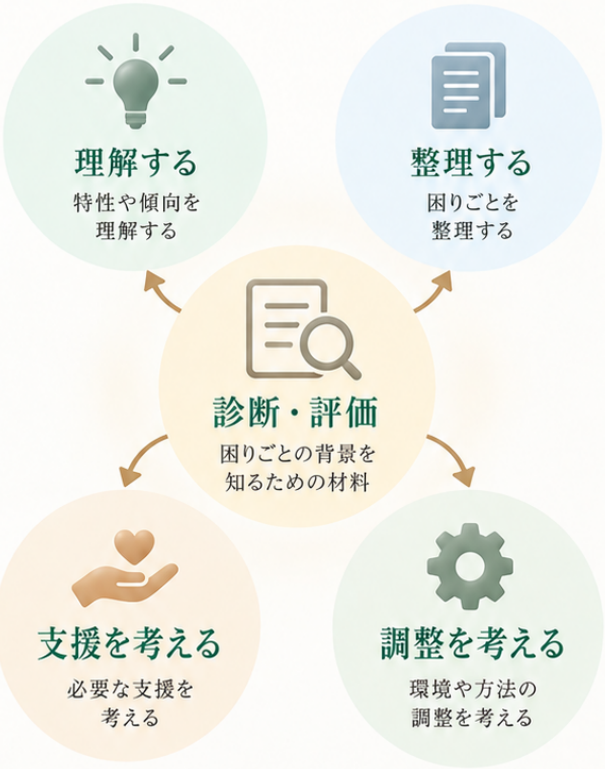
診断は「人を決めるもの」ではありません

診断や評価を受けることに、
「自分が決めつけられて
しまうのでは」と
不安を感じることがあります。

でも、診断や評価は、
「あなたはこういう人だ」と、
その人全体を決めるための
ものではありません。

困りごとの背景を整理し、
必要な支援や調整を考える
ための材料になることが
あります。

診断名だけでなく、
今、何に困っているかを見る
ことが大切です。



安心メモ
診断名だけで、あなたという人全体が決まるわけではありません。

困りごとを、一人で整理しにくいときは

仕事、学校、家庭、人間関係などで、
同じ困りごとが何度も続く。

自分なりに工夫しているけれど、
負担が大きい。

そんなときは、
医療・心理・福祉などに相談することを
考えてもよいでしょう。

相談するときは、
「発達特性があります」だけでなく、
どんな場面で困るのか。
何があるとやりやすいのか。
を伝えると、必要な支援や調整を
一緒に考えやすくなります。



困る場面の例

急な変更だと
混乱する
（予定が変わると動けなくなる）

助かる条件の例

事前に変更が分かると
動きやすい
（予定の変更を早めに知らせてもらえる）

困る場面の例

口頭だけだと
抜けやすい
（言われたことを忘れてしまう）

助かる条件の例

メモや文字があると
確認しやすい
（手順や内容が書かれていると安心）

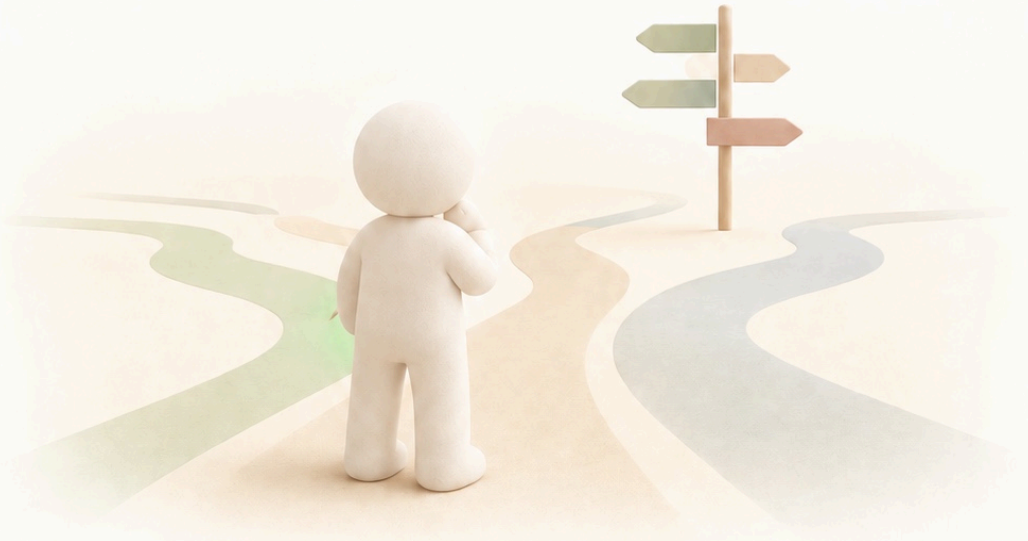
安心メモ　答えを決めてから相談する必要はありません。
一緒に整理するために相談することもできます。

ここのば
counseling space

COCONOVA LIBRARY 02

困りごとがあっても、あなたの価値は変わりません。

責める前に、理解する。
そして、できるところから道筋を整えていく。



本資料は、発達障害・発達特性について理解するための一般的な情報をまとめたものです。

特性の現れ方や困りごと、必要な支援は人によって異なります。日常生活、仕事、学校、人間関係などで困りごとが続く場合は、医療機関、心理・福祉・教育等の相談機関へご相談ください。

ここのば
counseling space