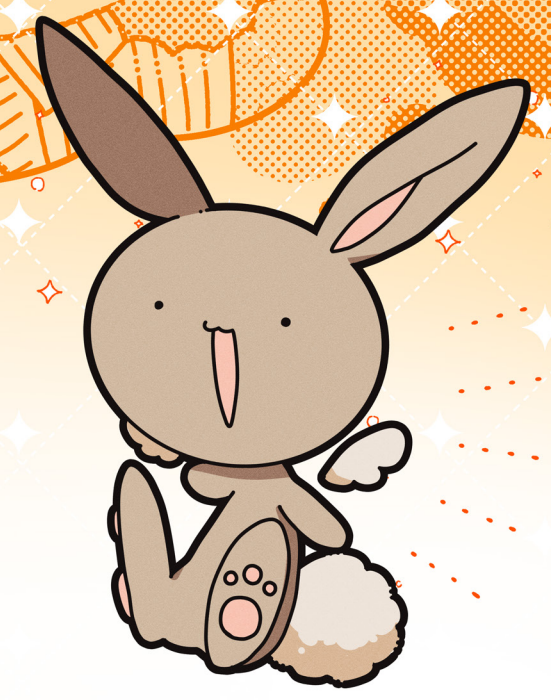


目に見えない
しょうがいと
特性との
付き合い方



目に見えないしょうがいと特性との付き合い方

もくじ

目に見えないしょうがいと特性について学ぼう	P3
ADHDの特徴	P4
HSPの特徴	P6
ASDの特徴	P8
その他発達障害、性格特性について	P10

目に見えないしょうがいと特性について学ぼう！

皆さんは発達障害、目に見えない特性と聞いてどのようなイメージをもたれますか？
 「名前は知っているけど中身をそんなに理解していない…」「どう接すればいいかわからない…」と感じた人が多いのではないのでしょうか？

この冊子ではそんな発達障害や見えない特性の人たちの付き合い方やトラブルが起きた時に何が問題なのか、自分たちは何をすればいいのかわかるように解説しています。

発達障害とは？

発達障害者支援法において、「発達障害」は「自閉症、アスペルガー症候群その他の広汎性発達障害、学習障害、注意欠陥多動性障害、その他これに類する脳機能障害であってその症状が通常低年齢において発現するもの」と定義されています。これらのタイプのうちどれにあたるのか、障害の種類を明確に分けて診断することは大変難しいとされています。障害ごとの特徴がそれぞれ少しずつ重なり合っている場合も多いからです。

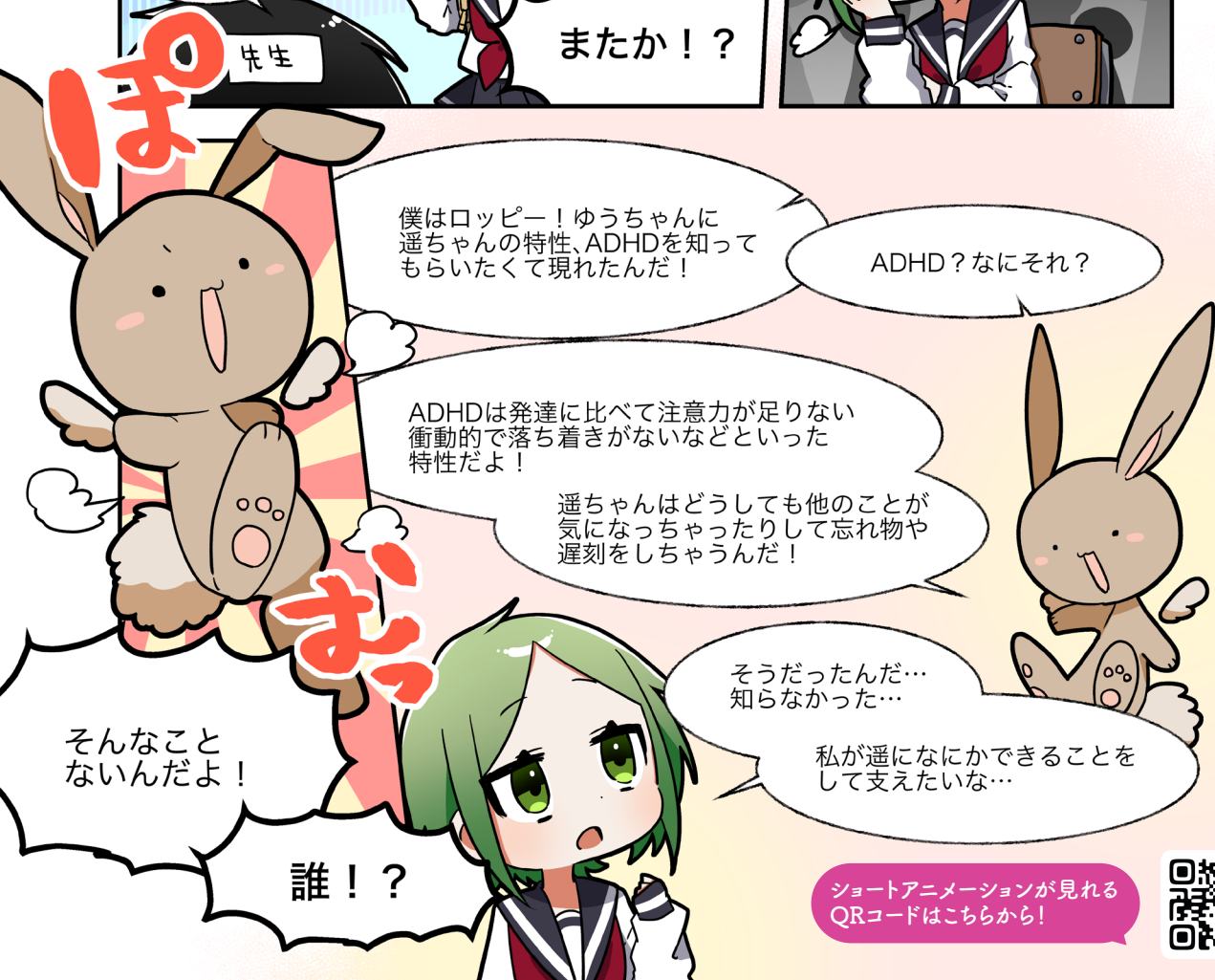
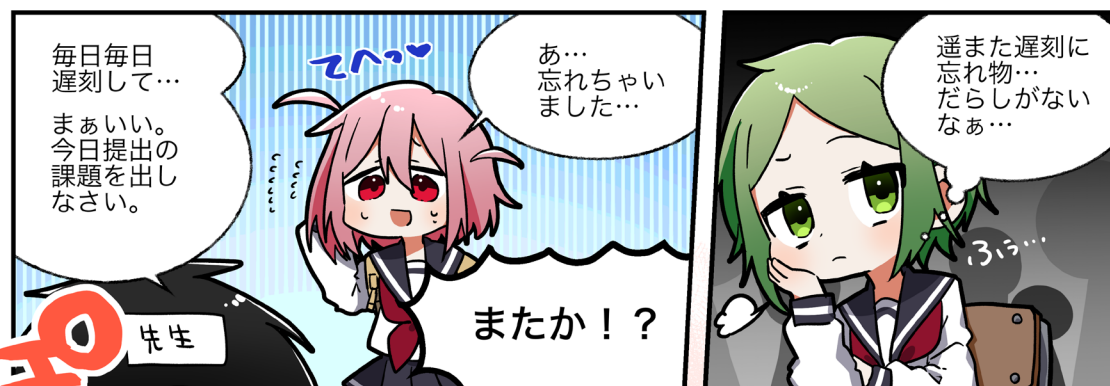
また、年齢や環境により目立つ症状がちがってくるので、診断された時期により、診断名が異なることもあります。
 大事なことは、その人がどんなことができているのか、何が苦手なのか、どんな魅力があるのかといった「その人」に目を向けることです。そして、その人その人に合った支援があれば、だれもが自分らしく、生きていけるのです。

目に見えない特性とは？

性格特性とは、人間性や個人的な側面を明確にするのに役立つ特性や資質のことです。多くの場合、性格特性は生涯を通して培われますが、その場の状況や周囲の環境によっては一貫して変わらないこともあります。職場での同僚との関わり方を把握するのに効果的であることから、雇用主は性格特性を重視します。また、性格特性は、キャリアで直面する可能性のある特定の状況やプレッシャーに対して、その人がどのよう

な反応を示すかの指標にもなります。ビッグ・ファイブ・パーソナリティ特性は、特定の状況でどのように感じるか、そしてどのような行動を取るかといった、個人的な資質をまとめたものです。この5因子モデル（開放性（Openness）、誠実性（Conscientiousness）、外向性（Extroversion）、協調性（Agreeableness）、神経症傾向（Neuroticism））は、各カテゴリーが1つの領域であると仮定しています。

参考元
<http://www.rehab.go.jp/ddis/understand/whatsdd/>
https://www.taiyo-seimei.co.jp/net_lineup/taiyo-magazine/children/003/index.html#:~:text=発達障害とは生まれつき,ポイントに違いがあります%E3%80%82
<https://junior.litalico.jp/about/hattatsu/>
<https://jp.indeed.com/career-advice/career-development/personal-traits#:~:text=主な性格特性に,の5種類があります%E3%80%82>
<http://www.madreclic.jp/pm-top/pm-symptom/pm-symptom-22/>



ショートアニメーションが見れるQRコードはこちらから!



ADHD

(注意欠如・多動症、注意欠如・多動性障害、注意欠陥・多動性障害)

注意力が足りない、衝動的で落ち着きがないなどといった特性があるために日常生活に支障をきたしている状態のことを指します。

ADHDは7歳よりも前に見られ始めますが、これは大人になっても続く傾向があります。はっきりした原因はわかりませんが、脳の成長に偏りがあることが関係していると考えられています。

症状

主な症状

1. 仕事や家事でケアレスミスや忘れ物が多い。
2. 約束の時間に遅れることがある。
3. 感情をうまくコントロールできない。
4. じっとしていることができない。
5. 締め切りに間に合わないことがある。
6. 話を聞いてないように見える。
7. 必要なものをなくす。
8. 課題を順序立てることが困難。

あらすじ

あだち はる 足立遥ちゃんの場合

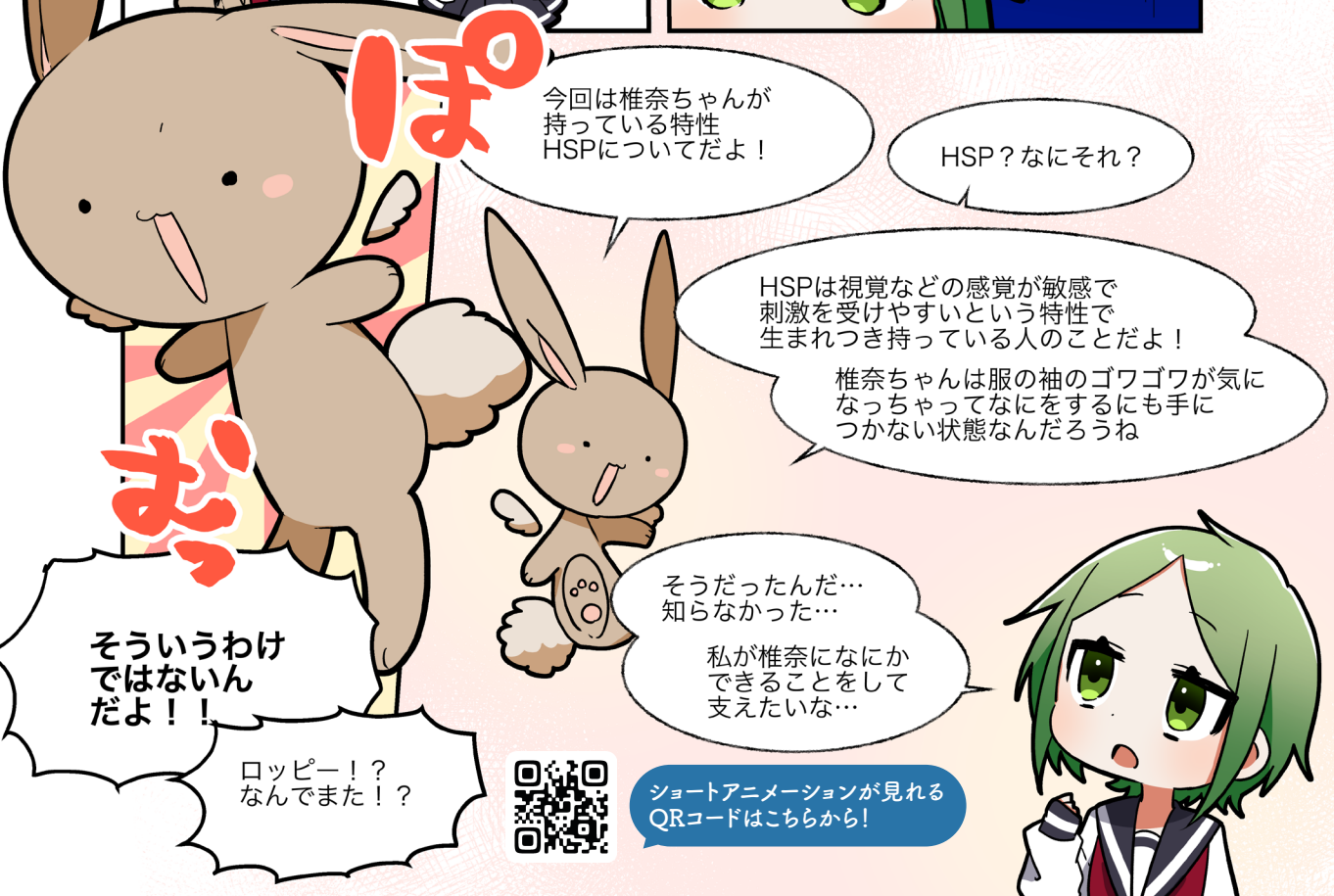
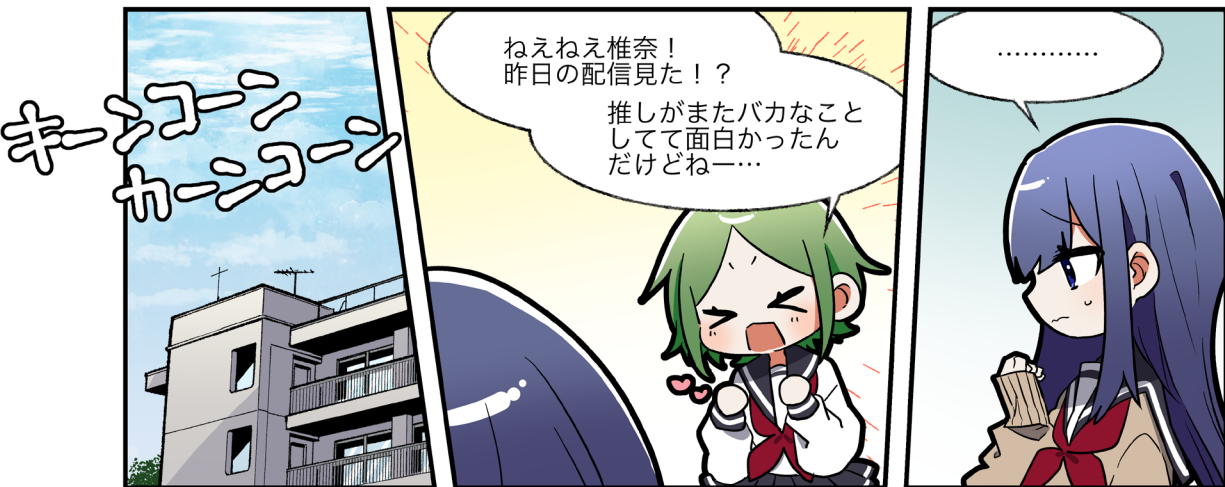
遥ちゃんはいつも遅刻をしたり忘れ物をする女の子。今日も遅刻をして提出しなさいけない課題を忘れてしまいました。「遥また遅刻に忘れ物...なんであんなにだらしないんだろう...」優ちゃんがそう思ったらロッピーと名乗る妖精が「そんなことないんだよ!」と言って現れました。

「遥ちゃんはADHDという特性を持っているんだ!」と言ってきたロッピーはADHDがどんなものなのか、何が得意で何が不得意なのかを教えてくださいました。遥ちゃんの特性を教えてもらった優ちゃんは、どうすればいいのか考えてみるが...

遥ちゃんが困っていたらあなたはどうする?

あなたならどうする?





HSP (ハイリー・センシティブ・パーソン)

症状

HSPとは、生まれつき「非常に感受性が強く敏感な気質もった人」という意味です。統計的には人口の15%~20%。5人に1人があてはまる『性質』であり、稀ではありませんが、約HSPの特性は共感を得ることが難しく、HSPでない人たちとの差に自己嫌悪を感じることもやまわりに合わせようと無理をして生きづらさを感じやすくなる性質といえます。

主な症状

1. 周りの人に「敏感」などと言われることが多い。
2. 急な変化に弱く、動揺してしまう。
3. たくさんのことを同時に考えると混乱してしまう。
4. 些細なことでも、深く考えすぎてしまう。
5. 大きな音や強い光が苦手。
6. 映画やドラマの暴力的なシーンが苦手。
7. 芸術に触れると大きく心を動かされる。
8. 他人に振り回されやすく対人関係が苦手。

あらすじ

ほしはら しいな 星原椎奈ちゃんの場合

椎奈ちゃんは落ち着いた雰囲気の良い女の子。今日はなんだか服の袖が気になって優ちゃんの話に集中ができないようです。「そんなに話すの面白くないのなら最初からそう言ってくれればいいのに…」優ちゃんがそう思ったらロッピーが現れました。

「そんなことないんだよ！椎奈ちゃんはHSPという特性を持っているんだ！」と言ってきたロッピーはHSPがどんなものか、何が得意で何が不得意なのかを教えてくださいました。椎奈ちゃんの特性を教えてもらった優ちゃんは、どうすればいいのか考えてみるが…？

あなたならどうする？

椎奈ちゃんが困っていたらあなたはどうする？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





ショートアニメーションが見れるQRコードはこちらから！



ASD (自閉スペクトラム症)

症状

自閉スペクトラム症とは、人とのコミュニケーションが苦手・物事に強いこだわりを持っているといった特徴を持つ発達障害のことです。

人との関わりが苦手で、場の空気を読み取り、相手の気持ちを理解するなどの難しさ、言われたことを表面的に受け取ってしまうなど社会的な場面での困難さが持続してしまうことを指す。

主な症状

1. 親密な付き合いが苦手。
2. 冗談や例え話がわからず字義通りに理解する。
3. 会話が一方通行である。
4. 急な予定変更混乱する、融通が効かない。
5. 決まった順序や道順にこだわる。
6. 他人に行動を合わせることが苦手。
7. 大きな音や特定の音に過敏に反応する。
8. 特定の感覚を好み、同じ服を着続ける。

あらすじ

どうも うたの 堂島 詩乃ちゃんの場合

詩乃ちゃんはマイペースな女の子。今日はいつもの授業の予定と変わってしまって落ち着かないようです。「なんで予定が変わっただけで落ち着かなくなっちゃうんだろう…」優ちゃんがそう思ったらロッピーが現れました。「変わってるわけじゃないんだよ！」

しないんじゃないくて、できないんだ！」と言ってきたロッピーはASDがどんなものか、何が得意で何が不得意なのかを教えてくださいました。詩乃ちゃんの特性を教えてもらった優ちゃんは、どうすればいいのか考えてみるが…？

あなたならどうする？

椎奈ちゃんが困っていたらあなたは？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



発達しょうがい ADHD、ASD以外の症例

見えない特性、資質 ビッグ・ファイブ・パーソナリティ特性について

学習障害(LD)

学習障害(限局性学習症、LD)は、**読み書き能力や計算力などの算数機能に関する、特異的な発達障害**のひとつです。

困難を感じるポイントには違いがあり、**読みが苦手な場合は「読字障害」、書くことが苦手な場合は「書字障害」**などと呼ばれることもあります。

たとえば書字障害のある子どもの場合、メ

モやノートを取ることに集中しすぎて、授業の内容がわからなくなることがしばしば起こります

日本では板書をとまなう授業が多いため、読み書きが苦手だと学習に支障をきたすケースが多く、勉強についていけないなどの問題が生じやすくなります。

チック症

チック症とは、**思わずすばやい体の動き(運動チック)や発声(音声チック)が出てしまう障害**のことです。たとえば、自分の意思とは無関係に突然大声を出したり、まばたきや首振りなどの動作をすばやく繰り返したりします。

チック自体はさほど珍しい症状ではなく、成長するにつれて自然と収まるケースも多

いのですが、**運動チックまたは音声チックが一年以上にわたって持続し、かつ日常生活に支障をきたす場合は「トゥレット症」と診断**されます。

運動または音声チックがあると、「落ち着かない子」「授業中に迷惑をかける子」とみられる可能性があります。

吃音

吃音とは、**滑らかに話すことができないという状態**をいいます。

同じ音を繰り返したり、引き伸ばしたり、うまく言葉を出せずに間が空いてしまったりするので、他者とスムーズに会話できない場

合があります。吃音のある子どもは、しばしば周りから笑われたり、ゆっくり話すよう注意されたりするので、話すことに消極的になってしまうケースも少なくありません。

開放性

開放性(Openness)では、**冒険心や好奇心の強さや、新しい経験の受け入れやすさ**を測定します。

開放性の高い人は、多方面に興味を持つ

傾向があるのに対し、開放性の低い人は、一貫性や日常性、親しみやすさを好む傾向があります。

誠実性

誠実性(Conscientiousness)では、**効率性や情報整理力**を測定します。誠実性が高い人は、タスクに集中する傾向が高いのに対し、誠実性が低い人は、集中力に

欠け、直感的に行動する傾向があり、プレッシャーを感じる状況でもパフォーマンスを発揮できる可能性があります。

外向性

外向性(Extroversion)では、**社交性や気力の高さ**を測定します。外向的な人は自己主張が強く社会的であるのに対し、内向的な人は単独行動や一人の時間を好

む傾向が高く、社会的交流が少ない方が満足感を得やすいかもしれません。

協調性

協調性(Agreeableness)とは、**親しみやすさや、思いやりを示す能力、他人をサポートしようとする意欲**を指します。協調性が高い人は、協調的で礼儀正しい傾向があ

るのに対し、協調性が低い人は、合理的で批判的な考え方を高く評価する傾向があります。

神経症傾向

神経症傾向(Neuroticism)は、**その反対の特性である情緒安定性とも呼ばれ、感情的に繊細であり、心配性で短気な傾向**があることを表します。神経症傾向が高い

人はネガティブな感情を抱きやすく、神経症傾向が低い人は感情的な反応が少なく自分への自信が高い可能性があります。