

家庭でできる
実践トレーニング付

生きぬくためのスキル



～発達障害を含むすべてのひとにおくる、YUKARIメソッド～

臨床心理士

江口 ゆかり

はじめに

昨今よく耳にする言葉に「発達障害」というものがあります。“大人の発達障害”“子どもの発達障害”などと言われ、それぞれ話題に取り上げられることも多くなりました。いずれにしても言葉だけを捉えると印象強く、ネガティブにも捉えられがちな言葉です。個々の捉え方も様々だと感じています。発達障害というものがどういうものか、正しく理解をしてほしいと思うとともに、決してネガティブに捉えることなく、輝く個性であると思っています。大切なことは発達障害かどうかということではなく、その個性をどのように社会とあわせ、自らの力として発揮していくか、ということだと思えます。

臨床心理士として、様々な学校をまわり、カウンセリングをする中で、多くの児童、学生、保護者、社会人をみてきました。学校や社会環境に馴染めず、絶望の中にいる人も多くいました。しかし考え方を変えれば、もしそれが日本の学校や社会環境に馴染めないのであれば、許されるのなら、生活する場所は日本である必要はないと思います。組織社会人として馴染めないのであれば、経営者になる、という選択肢もあります。そう考えた時、どんな力を身につければいいのでしょうか。社会では様々な能力が求められます。その中で自分はどんな位置に身を置き、どんな能力を活かしたらいいのでしょうか。

本書は、発達障害の解説ではなく、どのように能力を伸ばしたらいいかわからない人、周囲との関係性に疲れた人、また周囲の大切な人に悩んでいる人、子どもから高齢者まで、どんな役割を担う人にも、すべての人の生きるための教科書となればと思っています。

※通常、「発達障がい」を使用しておりますが、本書では便宜上「発達障害」と記載致します。

目次

はじめに	3
第1章 発達障害とは ～発達障害を理解しよう～	5
<input checked="" type="checkbox"/> あなたの周囲にこんな人はいませんか？	5
<input checked="" type="checkbox"/> 発達障害とは	7
<input checked="" type="checkbox"/> 発達障害の原因と遺伝について	8
<input checked="" type="checkbox"/> 発達障害の種類と特徴について	8
第2章 発達障害にいつ気づく？	11
<input checked="" type="checkbox"/> 発達障害に気づくポイント	11
<input checked="" type="checkbox"/> 出生前診断で発見は可能？	13
<input checked="" type="checkbox"/> 早期発見の大切さ	13
<input checked="" type="checkbox"/> 二次的な問題と二次障害について	14
第3章 自分はこんな人！ 自分を理解しよう	17
<input checked="" type="checkbox"/> 個性活用ステップ1 「特性」を知る	17
<input checked="" type="checkbox"/> 個性活用ステップ2 自己理解をしてみよう「自分はこんな人！」	22
<input checked="" type="checkbox"/> 個性活用ステップ3 環境を把握しよう	23
<input checked="" type="checkbox"/> 個性活用ステップ4 自己肯定感を高めよう。小さな成功体験を重ねよう	25
第4章 個性を社会に活用させよう	30
<input checked="" type="checkbox"/> 凸凹個性と社会と周囲の向き合い方	30
第5章 スキルアップトレーニング	32
あとながき	36
トレーニングシート	38

第 1 章

発達障害とは ～発達障害を理解しよう～

あなたの周囲にこんな人はいませんか？

【場の空気が読めない】

例えば

- ・話がまとまらず、周囲がストレスを感じ始めているのに、そのことに気がついていない。
- ・とても悲しんでいる子がいて、皆がその子を慰めているのに、「お腹が減った～」と言ったり、あくびをしたりする。
- ・皆で一丸となり、一生懸命取り組んでいるのに、自分は関係ないと輪の中に入らない。

【自己中心的】

例えば

- ・いつも自分の自慢ばかり。
- ・自分はこんなにすごいと周囲に触れ回る。
- ・自分の話ばかりして、相手には話を振らない。

【的外れな返答】

例えば

- ・「こんにちは、最近どうですか？」という挨拶に対し、「何について答えればいいのですか？」と聞き返す。
- ・「このりんご、おいしいね」という会話に対し、「りんごは青森県産のつがるが有名です」と答える。