



私の苦手なこと、得意なこと

平成30年10月発行(昭和51年12月1日発行)

特集 テーマ

自分の行動を振り返る 20の質問

当てはまるかなあと思うことを数えてみましょう

- 1 仲のいい人であっても、握手や手をつなぐのはちょっと嫌だ
2 少し小さいサイズの服を着るのは嫌だ、もしくは好きだ
3 服などがチクチクするとずっと気になり、他のことが手に付かない
4 手に何かがつくと、すぐに気になるので洗い流したい
5 周りが気になる程の音がしても気にせず過ごしているもしくは音が気になって仕方がない
6 ひとり言が多いと言われる
7 話を聞いていない 呼んでも振り向かないと言われる
8 毎日同じことを繰り返し行っていることで、安心できるものがある(例:川を眺めるなど)
9 毎日同じ順路だと落ち着ける(例:工事中でもそのまま通りたい、決めた道以外はいやだ)
10 縄跳び、跳び箱、マット運動が苦手
11 叱られている時に、笑ったりしてしまい、さらに叱られる
12 空想の世界で過ごすのが好き
13 本や文具などがきれいに揃っていないと気が済まないもしくは片付けられない
14 やり始めたことは最後までやらないと気がすまない やる事の優先順位をつけるのが苦手
15 小さい頃から手放すことができないおもちゃやぬいぐるみなどがある
16 待つのが嫌いである 割り込んでしまい注意されたことがある
17 遅刻しそうな時でも決められたことは省略できず遅刻してしまう
18 白紙にバランスよく字を書けない
19 約束をすぐ忘れてしまう
20 誰かと一緒に片付けをする時に、自分が何をしたらいいかわからない



あなたはいつ 当てはまりますか?

0の人

結果

1以上の人

チェックの数

え? 本当ですか? まったく一つもありませんでしたか? あなたは素晴らしい人です。



これは誰にでもある感覚や特徴です。気にならなければそのまま大丈夫です。



日常生活であなたの特徴が影響してしまい、着しく困ったことが起きている場合は、医師のアドバイスを受けるのもいいでしょう。

ちょっと気になる行動は、こんなことが苦手だからかもしれません

100人いれば100通りの特徴があります。ちょっと気になるなと思う行動があったら、それは特別なことではなく、私たちのもともと持っている特徴が目立って現れているだけです。

能力の一部が飛び出て得意だったり、苦手だったりする人は、ときにはいろいろなことで苦労することがあります。

ちょっと気になる場面に出会ったら、その人が「どうしてそんなことをしたのかな」と考えてみましょう。

- 会話がかみ合わない
話が止まらなくなる
冗談やたとえ話が通じない

たとえば……



- 立場や年齢に合わせた言葉づかいや対応が苦手で、周囲に不慣れな思いをさせてしまうことがある。
「ほっぺたが落ちる」「手を貸す」など言葉の通りに理解してしまいびっくりしてしまうことがある。
思ったことをそのままストレートに言葉にしがち。

こだわりがあり 次の行動に移れない

同じような失敗を何度も繰り返す

- 目に見えないものを想像することが苦手。
将来の自分の姿が想像できないために、練習して自分自身を向上させることが苦手。
疲れてしまうことを想像できないので、ペース配分をすることが苦手。



音や光などに敏感・鈍感

思いついたら我慢できずに行動する

- 騒がしい状況が苦手。時には参加できない行事などがある。
集中することが苦手。
感情のままに行動してしまいやすい。

などなど

特徴が影響して、日常生活に不便なことがある障がいのこと

私たちに得意不得意がありますが、それが極端に現れることで、日常生活で不都合なことがあると、「発達障がい」として診断される場合があります。

「発達障がい」は、生まれつき脳の働きにかたよりのある目に見えない障がいです。「発達障がい」のある人は脳の機能に問題があるため、どんなに練習をしても克服できない苦手なことがあります。けれども工夫をしたり、周りに協力してもらって、環境への配慮を行うことで「苦手」は減ります。得意なことはときには「天才」と呼ばれるものになります。

自分がそうかもしれない、友達がそうかもしれないと思っても、まわりが受け入れてくれたら、苦手なことに頑張って取り組む姿を応援したり、工夫によって「不都合」を解決できているのであれば、みんなと同じように変わらない生活を送ることができます。



障害者住宅支援事業所 NPO法人たんとう理事長 飯島尚高さん

Let's Try

こんな苦手にこんな工夫 (良い関係づくりのための接し方)

相手の好きなことや得意なこと、強みに注目する。



失敗しても、きつく責めたり、怒鳴ったりしない。

約束を忘れてしまう人には

メモにして渡す。手帳に予定を書くまで確認する。

自分の話が始めるとなかなか止まらない人には

「〇時〇分までね」と、事前に話を聞ける時間を伝えておく。

上手な伝え方

大きすぎない声で、穏やかに ゆっくり、はっきり話しかける。

- 具体的な表現による伝え方のコツ
1. 数えられる表現で簡潔に伝える
2. 否定的な表現で伝えない
3. 文字や図や写真で伝える



- 言いかえ前
ちょっと待って。
うるさい!
こぼさないように持って行って。
どっちでもいいよ。
言いかえ後
あと30秒待って。
声のボリュームを2に。
ゆっくり運びましょう。
右のほうにしよう。

人は言われた言葉を自然とイメージしてしまいます。イメージしやすい行動を、ていねいに伝えるといきましょう。

得意なことをいかして職業にする

好きなことや得意なことをみつけ、自分に適した職業につき、能力を発揮している人たちがいます。

得意なこと

- パソコン操作
常識にとらわれない発想ができる
細かな部品などの管理・整理
作業が規則正しくできる
行動力がある
興味のあることに情熱と集中力を発揮できる
発想力や感性が鋭い など

向いている仕事の例

IT技術者、ゲームソフトの開発者、学者・研究者、デザイナーなどの芸術家、ミュージシャン、俳優、調理師、農家 など



各校のボランティア・地域活動の紹介

伊那市立 高遠中学校

高遠桜で育つおもてなしの心

温かい心で花見客と心を通わせる高遠中生



私 たちは、休日に高遠の固有種「タカトコヒガンザクラ」を見に来られる観光客をおもてなしするボランティア活動を行っています。この活動は、今から40年以上前に当時の2年生が、花見の時期が過ぎてから「天下第一の桜」のある高遠城址公園内の清掃を始めたことからずっと受け継がれてきています。
主な活動は、お客様用に開放した中学校のトイレ清掃、休憩所での桜茶のサービス、駐車場として開放している校庭に来ていただいた方への観光パンフレットの配布、お土産の販売です。最初、店頭での接客は勉

ずかしくて思ったような活動ができないのですが、観光客の方々の笑顔に接すると、緊張がほぐれ、温かい心で迎えられるようになります。毎年のように高遠を訪れるリピーターの方も多く、感謝のお手紙やはがきをいただきます。また、ブログやInstagramで紹介してくださる方もいます。
平成25年にはこの活動が認められて、第14回中部未来創造大賞で優秀賞を、第1回信州おもてなし大賞では大賞を受賞しました。昨年から、高遠まんじゅうの製造元「あかはね」さんの協力を得て、本校の生徒がデザインした「高遠石工まんじゅう」を花見客用に中学校限定で販売しています。

私たちの学校では、こんな活動をしています。



各校のボランティア・地域活動の紹介

坂城町立 坂城中学校

心をカタチに ~アリ活週間~

「気づく、知る、行動する」まずは「身近なありがとう」から



私 たちふるさとボランティア委員会は、お世話になっている地域の方々への恩返しとして、募金活動を中心に取り組んできました。しかし相手の顔が見えない中で活動では、福祉の心が途切れてしまうということに悩んでいました。そこで、自分から地域の中に入ってボランティアをすることを思い立ち、高齢者福祉施設「さかき美里園」への訪問を始めました。
「やってあげる、喜んでもらう」という気持ちで手遊びをしたり、歌を歌ったりした私たちが、訪問後に感じたことは、「結局、笑顔もらったのは、自分たちの方

だった」ということでした。ボランティアとは『遠回しに来る幸せ』と表現した先輩もいました。
そんな幸せを今度は全校の仲間と感じたくて、全校で「身近なありがとう」について話しあったり、一人ひとりが「ありがとう」と思ってもらえるような活動を紙に書いて宣言する「アリ活」を実行しました。
期間中は「ありがとう」の言葉が一層校内に響いたと思います。次に私たちは再び地域へ、美里園に出かけます。みんなの福祉の「心をカタチ」にしたい、そんな思いを込めて私たちは活動しています。

あの災害を忘れないで! 平成30年度7月豪雨災害支援 できることを考えよう!



平成30年7月にたくさんの雨が降って、特に岡山、広島などの各県では大きな被害がでました。
中には中学生のボランティア参加も
復興に向けて、全国各地からボランティアが集まり、頑張っています。
被災地に行かなくても募金など みんなにもできる支援があります

チャイルドライン
フリーダイヤル 0120-99-7777
困っているとき、悩んでいるとき、なんとなく「だれかに話したい、そんなとき……気軽にかけてください。
★ちょっといいにくいことも、名前は言わなくてもいいので安心して話してください。
★お説教はしません。
どんなことでも、いっしょに考えます。
みんなにカードが届くよ。フリーダイヤルでかけてね!

あなたのまちのボランティアセンターへ行こう!
●発行/お問い合わせ
社会福祉法人 ふれあいネットワーク
長野県社会福祉協議会
〒380-0928 長野市若里7-1-7 県社会福祉総合センター内
TEL.026-226-1882 FAX.026-228-0130
電子メール vcenter@nsyakyu.or.jp
ホームページ http://www.nsyakyu.or.jp
公益社団法人 信濃教育会
〒380-0846 長野市旭町1098 TEL.026-232-6994
ホームページ http://www.shinkyu.or.jp/
やまびこだよりは、長野県社会福祉協議会のホームページからPDFファイルおよび音源データとしてダウンロードできます。
http://www.nsyakyu.or.jp