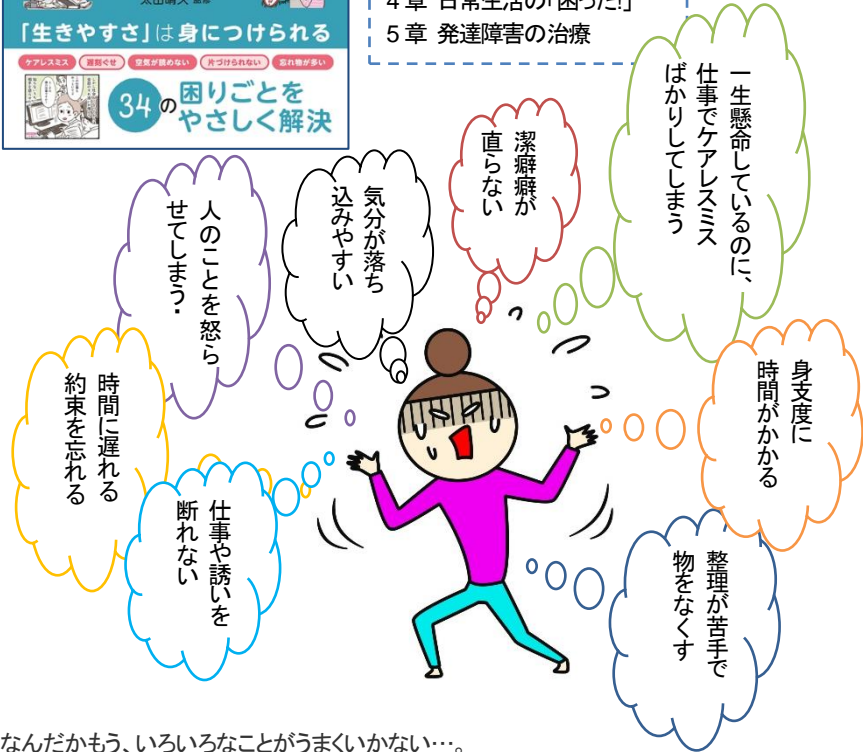




大人の発達障害 仕事・生活の困ったによりそう本
 著者: 太田 晴久 発行: 西東社 価格: 1,760円

- 1章 大人の発達障害とは
- 2章 仕事の「困った!」
- 3章 人間関係の「困った!」
- 4章 日常生活の「困った!」
- 5章 発達障害の治療



なんだかもう、いろいろなことがうまくいかない…。もしかして私、大人の発達障害かも？大人の発達障害と診断されたけれど、どうしたらいいの？この本は、そんなあなたのための本です。視力が落ちてきたら眼鏡をかけるのと同じように、あなたの「困った!」によりそう道具や工夫をわかりやすく紹介しています。イラストで読みやすく、困ったところだけすぐに引けます。困ったとき、あなたの傍で助けになる本です。(出版社より)

仕事の困った! → あとまわしにしよう!

あるある!とその原因

- ・優先順位を好き嫌いで決めてしまう。
- ・注意があちこちにいく
- ・時間間隔が弱いので、締め切りを実感しづらい



| | | |
|--|---|--|
| 自分なりのやる気スイッチを見つけよう | 締め切りを「見える化」しよう | ポジティブシンキング |
| <ul style="list-style-type: none"> ・ごほうびを決める ・とにかく手を動かす ・目につく場所に書類を置く ・結果を想像する | <ul style="list-style-type: none"> ・カウントダウンをする ・アラームをセットする ・人に声をかけてもらう | <ul style="list-style-type: none"> ・「ギリギリでも間に合えばOK」という開き直りも大切 |
| 分かりやすいイラスト入りで、複数の解決のヒントが示されています。 | | |

まわりができること

- ・「はじめにコソコソ」を強要しない
- ・タイマーの使用を認める、毎朝その日の予定を確認するなどのサポートが有効
- ・「プロセスはともかく、結果を出せればよい」という姿勢で見守るのが大切

日常生活の困った! → ものを忘れる・なくす

あるある!とその原因

- ・物が多すぎたり、置きっぱなしにしたりして、探し物が見つからない
- ・不注意などで置き忘れたり、持って行くのを忘れたりする



「置く」時点での工夫をする

- ・必要なものは1つにまとめておく
- ・なくしそうな物にGPS付きのタグをつける
- ・一時置き場を決めておく
- ・バッグをコロコロ変えない

うちの息子は、財布と鍵に付けています。家の中のどこかに置き忘れては、スマホで呼び出して発見しています。

他にも、『手を付ける順序がわからない』という困りごとに対し、解決のヒントとして「To Do リストで可視化する」を挙げ、To Doリストの作り方を具体的に示すなど、すぐに実行したくなるような事例がたくさんあります。