

- 目次
- ❶ 大人になって発達障害に気がつくのはなぜ？
 - ❷ 発達障害ごとの行動の特徴は？
 - ❸ 発達障害かなと思ったときの相談先と発達障害と診断された場合の支援機関

コラム 1: 発達障害のある人と共に働く上でのポイントは？
コラム 2: 世界自閉症啓発デー、発達障害啓発週間



この中で、特に自閉スペクトラム症(ASD)と注意欠如多動症(ADHD)の特性が取り上げられていますが、社会生活の中でつまづきやすいことに加えて、**得意なこと**についても、以下のようにしっかりと書かれています。

ASD の人の得意なこと	ADHD の人の得意なこと
<ul style="list-style-type: none"> ・ルールを守る真面目さや細やかさがある ・行動に裏表がなく、誠実 ・視覚的(又は聴覚的)な記憶力が優れている ・特定分野に関する知識が豊富 ・一つのことをコツコツと集中して行うことができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・発想力や独創性に富んでいる ・好奇心が強い ・行動力や決断力がある ・興味のあることは抜群の集中力を発揮する

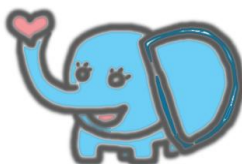
「**得意なことや強みは何か、苦手なことやサポートが必要なことは何か**」を理解し、サポートの
コツを共に考えて、その人に合ったサポートを工夫しましょう。」という一文も。得意なことに目を向
けてくれるようになったのは、喜ばしいことですね。

前号でお知らせした愛媛マラソンが終了しました。父子で出場し、息子は自己ベストの3時間47分、父は3時間50分で無事完走。応援してくださった皆様に感謝いたします。少し体重を落とすので、今は「上半身の筋力が落ちたかもしれない」と、筋トレに励んでいます。一方で、「筋肉を付けすぎたら、身長が伸びなくなる？」と不安になっていました。もう身長は伸びないし、そこまで筋肉が付いたりしません。マラソン後も動きは止まることなく、毎日チョコチョコ練習をしています。集中力のなさを体力でカバーしてほしいと思ってはいますが、そう上手くはないものですね。(垂)

ダンボクラブでは、発達障がいについて広く理解していただくための啓発活動を行っています。ご賛同いただける方の温かいご支援を募集しています。ボランティア活動にご興味のある方、ご寄付いただけます方は、下記までご連絡下さい。

お問い合わせ: damboclub@gmail.com
お振込口座: 伊予銀行 小栗支店 普通 1321818

ダンボクラブHP → <https://www.dunboclub.com/>



ダンボ通信

☆第196号☆
発行日: 2026年2月

****ダンボクラブについて****

発達障がいがあるようなものか知っていますか？
私たちは、そんな子どもたちを育てています。
この広報は、ダンボクラブがどんな活動をしているのか知っていただくために作りました。



☆☆☆活動報告☆☆☆

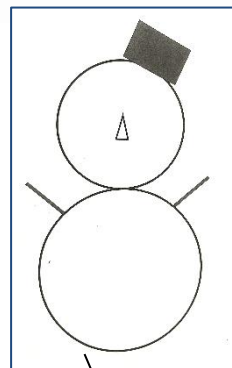
★保護者会 1/24(土)★

臨床発達心理士、特別支援教育士で教諭の新開多恵先生を囲んで、勉強会を行いました。今回の参加者は少人数だったため、ほのぼの近況報告と座談会になりました。

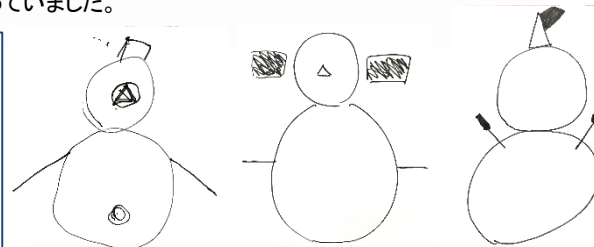
★成人当事者会「ワンピース」1/18(日)★

活動内容: SST(ワクワクする話題を通じて、コミュニケーションスキルを実践的に学ぼう！)
参加者13名(講師1名、スタッフ1名、見学者1名)

①分かりやすく伝える ②要点を正しく聞き取る
①②を考えながら図形伝言ゲームをし、その後、それぞれの「推し」の紹介をしました。図形伝言ゲームでは、なかなかきちんと伝わらず難しかったですが、「推し」の紹介は、さすがに好きなことだけあって、みんな上手く伝えていました。好きなアニメや歌の紹介では、同年代の参加者から、突っ込んだ質問が出たりするなど、私も僕もと共感して盛り上がっていました。



見本



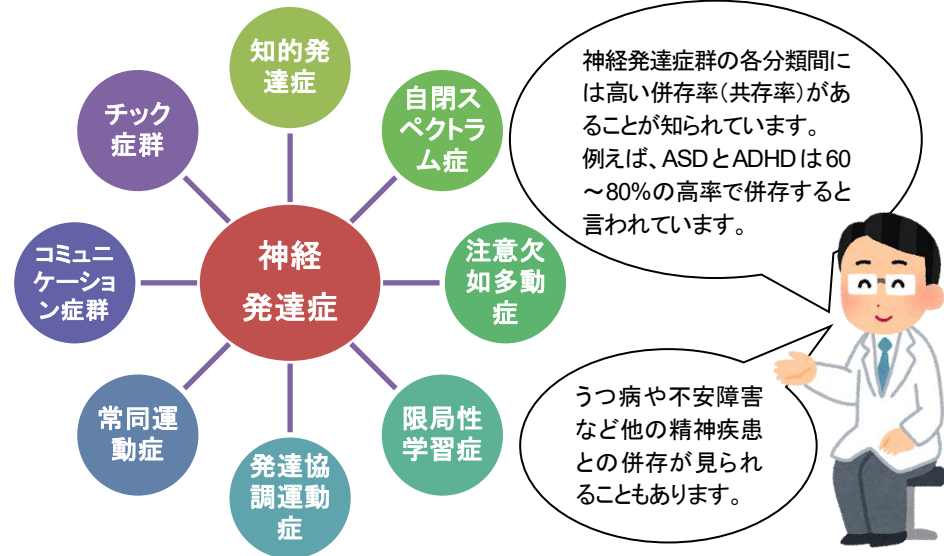


『「発達障害」の解剖図鑑
「体質」と「気質」から症状と対策がわかる！』
三田 晃史(著) 誠文堂新光社 定価:1,760円

「発達障害」 名称変更 → 「神経発達症群」

- それに合わせて……
- ASD
「広汎性発達障害(自閉症スペクトラム障害)」
⇒「**自閉スペクトラム症**」
 - ADHD
「多動性障害(注意欠陥多動性障害)」
⇒「**注意欠如多動症**」

つまり、これまでの「障害」という固定した状態という捉え方から、より多様に変化する「**症状**」が目されるようになっていきます。



神経発達症群の各分類間には高い併存率(共存率)があることが知られています。例えば、ASDとADHDは60~80%の高率で併存するとされています。

うつ病や不安障害などの精神疾患との併存も見られることもあります。

この本は、「神経発達症群(発達障害)」について、それぞれの病名よりむしろ、「体質」と「気質」の観点からその症状を成り立たせている特性に注目し、より細分化して60に分類、それぞれの特性に対する理解や接し方を解説しています。



第1章 疲れやすい16の体質

- 自律神経体質：季節の変わり目に不調
- 眼体質：眩しい光でめまいがする
- 耳体質：音に疲れる
- 睡眠体質：昼夜逆転しやすい
- 個人空間体質：人と近い距離が苦手
- 平衡体質：乗り物が苦手
- …etc

第2章 ストレスを感じやすい30の気質

- 不注意気質：整理整頓が苦手 / 遅刻する / お金の管理が苦手
- 衝動気質：せっかちで雑になる / 突発的に行動
- こだわり気質：変化が苦手 / 興味の幅が狭い
- 自閉気質：相手の気持ちがわからない / 潔癖で強情
- …etc



第3章 過剰適応などによる14の適応不全と支援

- 過剰適応：見過ごされたADHDの強迫症状
- 恋愛関係：異性を好きになり過ぎて嫌われた
- 仕事関係：職場で浮いてしまう
- …etc

発達障害を「病名」ではなく、60の「症状」から解剖して理解する！
発達障害やグレーゾーンなどの特性を持った人が直面する苦勞と、それを乗り越えるための独自の「マイルール」、そして周囲の接し方を、わかりやすい1コマ漫画とともに徹底概説！
「疲れやすい体質」と「ストレスを感じやすい気質」のチェックリストもあります。