

<第一章のまとめ>

<言葉の整理>

**発達障害**は以下の一連の病状の総称である。

①**注意欠如・多動性障害(ADHD: Attention Deficit Hyperactivity Disorder)**

注意力がなく、落ち着きがなく、時に衝動的な行動をとる。

②**広汎性発達障害(PDD: Pervasive Developmental Disorders)**

社会性(対人スキル)に欠ける。これには、以下のものを含む。

A. **自閉症**

社会性の障害や他者とのコミュニケーション能力に障害・困難が生じる。

B. **高機能自閉症(HFPDD: High-Functioning Pervasive Developmental Disorder)**

社会性、コミュニケーション、こだわり等の行動面に障害を持つ自閉症のうち、知的な遅れを伴わないものです。

C. **自閉症スペクトラム障害(ASD: Autistic Spectrum Disorders)**

幼児が正常な社会的関係を発達させることができなかつたり、言語の使用が異常であつたり、まったく言語を使おうとしなかつたり、強迫行為のような儀式的な行動をしたりする障害です。

D. **アスペルガー症候群(AS)**

知的障害を伴わないものの、興味・コミュニケーションについて特異性が認められる広汎性発達障害の一種である

③**学習障害(LD)**

読む・書く・計算するの能力のうち、ある特定の学習に困難を伴う。

④**知的障害(精神発達遅滞)**

知的能力に遅れがある。

⑤**発達性強調運動障害**

運動や手先の器用さが劣る

<メモ>

P3 勉強の成績がトップクラスの子の中にさえ、発達障害の子はいる。

P4 発達障害とは、「注意欠陥・多動性障害(ADHD)」や「アスペルガー症候群」をはじめとした、「自閉症」「学習障害」などいった、一連の病状の総称である。

↓これが原因で

「うつ病」「不安障害」などになる

<発達障害で自分に当てはまること>

- 仕事の手順が分からない → 自分で判断して、ミスをする。
- 書類や資料が散らかり放題
- 書類のミスが多い → ついつい後回しにする
- 物事の優先順位が分からない
- やるべきことを先延ばしにする
- 仕事のミスが多い
- 人付き合いがうまくいかない
- 人の話を聞いてないわけではない。一生懸命聞こうとするのですが、途中から余計なことを考えて、わけが分からなくなる。

## <第二章まとめ>

自分と一致している点。

### ①多動

- ・ウロウロしたり、座っていても頻繁に姿勢を変える。
- ・机を指で叩いてコツコツ音を立てる。

### ②不注意（注意散漫）

- ・相手の話を注意してきけない
- ・時間の管理が苦手な仕事や雑務を計画的にできない。
- ・「自分は価値のない何もできない人間だ」と思い込む傾向が強い
- ・先輩と話していても、ふっとすると周りの人が話している内容に耳が言っていることがある

### ④仕事の先延ばし傾向・業績不振

- ・新しいことへの心理的抵抗感や不安が強い。
- ・ADHDの不注意優勢型（のび太型）  
些細なことで気持ちが落ち込んで、めそめそする。

### ⑥低いストレス耐性

- ・人間関係に必要な以上に不安や緊張を抱きやすい「対人不安」。
- ・他人に依存しやすく自立できない「分離不安」。

### ⑦対人スキル・社会性の未熟

- ・頭の中で考えていることをうまく言葉で表現できない。
- ・感謝・反省・共感などの言葉もうまく表現できない。
- ・人に助けを求めたり、要求を断ることができない。

### ⑧低い自己評価と自尊心

- ・「できるのにやらない、怠けている」と誤解されやすい

### ⑩整理整頓ができず、忘れ物が多い

- ・複数のことを同時にこなしたり、今ある課題をどう順序立てて実行すればよいか考えた  
り、いくつもある条件の中から最適な答えを見つけ出すのが困難。
- ・電話の取次ぎなどの当たり前の業務ができない。

<第五章まとめ>

日々の暮らしの中でできる工夫

- ① **まず、やるべきことをやるー一覧表を使って順序立てて考えるー**
  - A. その日、週、月ごとに一目でわかるように予定を整理する。
  - B. 締切から逆算して、優先順位の高い順に始める
  - C. 忙しすぎると感じたら、仕事の必要性そのものを見直し、簡略化する。
- ② **自分だけの場所と時間を作るー「クールダウン」することが重要ー**  
趣味の時間など
- ③ **便利なものは何でも活用するーハイテク機器の活用で家事の負担を軽減ー**  
ボイスメモなど
- ④ **社交の場での振舞い方ーハンディーはちょっとしたテクニックでカバーできるー**
  - A. できるだけ愛想よく振舞い、笑顔で接する
  - B. 自己主張を控え、聞き役に徹する
  - C. 上手に相槌を打つように、心がける
  - D. 相手の長所を見つけ、褒め上手になる
  - E. パニックになりそうになったら、会場の隅などに行き、クールダウンする。
- ⑤ **職場の人間関係の改善ー対人スキルを身につけるー**
- ⑥ **感情や衝動性のセルフコントロールー自覚することが大切ー**
- ⑦ **働きすぎに注意するーバリバリ働く人ほど依存症に要注意ー**
- ⑧ **家族団らんの時間を持つーオンとオフを切り替えて意識的に遊ぶー**
- ⑨ **自分に合った仕事を選ぶーキャリア・ガイダンスの重要性ー**

効果的なサプリメント

- ・ピクノジェノール
- ・ハーブサプリメント

<読んだ感想>

私は、読んでいながら、まさしくこれじゃんと思いながら読んでいました。

特に人の話を聞くところ。

真剣に聞いているのですが、全然頭に入ってこないんですよね。

職場では、さっき言われたことも忘れてしまい、怒られるの繰り返しでした。

毎日怒られていて、自分はダメな人間なんだと思い込んでいたら、うつ病にかかってしまいましたし。

今は休職中なのですが、職場復帰したら、本書で書かれていることを実践していきたいと考えています。

それでもダメなら、この仕事はキッパリ辞めて、自分の適正にあった仕事を選び直そうかなと思っています。

自分が何に向いているかも分からないのですが。

今は、自分の好きな、アニメを見ることやブログ書き、ホームページ作成に没頭しています。