



石垣市健康福祉センター 臨床心理士 古橋裕子

ここ 20 年ほどの間に話題にのぼることが多くなった「発達の遅れや偏り」。脳の機能障害によるものといわれていて、抽象的な説明が苦手、音や色など特定のものに対して非常に敏感、視界にあるものに気をとられて活動に集中できない、ものを失くすことが多い、文章を読むのに時間がかかり過ぎるなど、さまざまな特性があります。診断基準には達していなくても日常生活で困り感のある人、複数の障がいの特性を持っている人も珍しくなく、生育過程の経験から似たような状態になることもあります。「インターネットの記事とか本を読んで、うちの子にも当てはまっているような感じがした」という声がよく聞かれます。このような特性を持っているからといって発達障がいとは限りませんが、やりにくさを感じる際には、生活の仕方やかかわり方に工夫を加えてみてはいかがでしょうか。

心身の負担を軽減するアイテム

視力に合わせて眼鏡やコンタクトレンズを使うように、成長段階やシチュエーションに合わせて、相性のいいグッズを使ってみるのもおすすめです。

- 苦手な音を遮ったり和らげたりするために使うイヤーマフや、トイレのジェットタオルの代わりのハンカチ、掃除機代わりのウェットシートやほうき
- 集中し過ぎて時間を忘れてしまうのを防ぐ、振動機能付きのアラーム
- 読みやすくするために文字に沿わせる定規、カラーフィルター、見やすいフォント
- 周囲の刺激による影響を弱めるために置く衝立

具体的でシンプルな表現、穏やかなトーン

抽象的な表現ではすんなりと理解しにくい人にも、メッセージが伝わりやすくなることがあります。

- 「きれいに洗ってね」→「3回すすいでね」
- 「もう少しで終わりますよ」→「あと2人とお話しします」
- 「○○さんいますか？」→「○○さんがいたら、電話を代わってください」

試行錯誤をして時間がかかることもありますが、適した工夫の仕方に出会えると、関わる人も本人も生活しやすくなります。



クルーズ船寄港情報 (2月)

入港日時			出港日時			船名	旅客定員
2/1	土	11:00	2/1	土	21:00	スーパースターアクエリアス	2,100
2/3	月	10:00	2/3	月	20:00	スーパースターアクエリアス	2,100
2/8	土	8:00	2/8	土	17:00	ウェステルダム	1,916
2/8	土	6:30	2/8	土	16:00	スーパースタージェミナイ	1,532
2/10	月	10:00	2/10	月	20:00	スーパースターアクエリアス	2,100
2/15	土	11:00	2/15	土	21:00	スーパースターアクエリアス	2,100
2/17	月	10:00	2/17	月	20:00	スーパースターアクエリアス	2,100
2/17	月	6:30	2/17	月	17:00	スーパースタージェミナイ	1,532
2/22	土	11:00	2/22	土	21:00	スーパースターアクエリアス	2,100
2/26	水	8:00	2/26	水	16:00	コスタ・アトランティカ	2,680
2/27	木	9:00	2/27	木	20:00	コスタ・ネオロマンティカ	1,800
2/29	土	11:00	2/29	土	21:00	スーパースターアクエリアス	2,100