

なんでもなさそうなことが、なかなかできなくて困っている人がいます

Aさん



自分ではとても努力して気をつけているのですが、ミスを見落としてしまう、ミスをなくすことがなかなかできません。

このような方には、何度も注意、叱責してこらしめるのではなく、得意なことを活かし、苦手なことは他の人に任せるという役割分担をするのも一つの方法です。

決して「いいかげんな人」「だらしない人」ではないのですが、苦手なことが、多くの人にとっては難しくないことであるだけに、「どうしてできないんだ？直す気がないんだろう」などとひどいことを言われたりします。できないところを責めるのではなく、うまくいく工夫を一緒に考えたり、よいところに目を向けてそれを活かす方法を見つけたりするお手伝いが必要だと思います。

※ここで取り上げたような特徴がある人全てに発達障害の診断がつくわけではありません。

Bさん



次にやることを思い立つと、その前にしておくべきことをすっかり忘れてしまうことがよくあります。物だけでなく、約束もよく忘れるので、とても困ります。

思い出しやすくする方法を普段から工夫しておくのと役に立つことがあります。



♡発想が豊かで、すぐ実行に移すことができる人なんですけど…。忘れっぽいのがねえ…。リマインダー(本人に確認したり促したりしてくれる)役の人がいるといいですね。

Cさん



ものごとを分類して優先順位を決め、段取りを考えて実行する、ということがとても苦手です。また、「さあ、始めよう!」というところへ気持ちを持っていくのがとても大変だったりします。初めからゴールを目指すのではなく、まず、どこから手を付けるかを決めておくのも一つのやり方です。



♡モチベーション、つまり、やる気スイッチが入ると、がぜん集中して成果を上げる人なんです。要はやる気スイッチの入れ方ですね。