



私たちはみんな、でこぼこ凸凹

困っている人、生きづらい人、あなたも私も



はまじおり大学



私たちはみんな、でこぼこ凸凹。
だからこんなふうになんかうまくいかなかったり、

CASE1

ケース1

自分のペースがあるので、社会に出てから
職場で合わないことがあるA太さん

段取りが苦手なために遅刻やミスが多く、優先順位も分からない。
合わない仕事、興味のない仕事では間違いだらけ。



困っても相談できず、誤解されやすい。
自分のやり方にこだわって時間がかかる。



CASE2

ケース2

感情的になりやすく、
孤立しがちなK子さん

コミュニケーションが苦手なストレスを溜め込み、
感情をコントロールできず、空気が読めない。



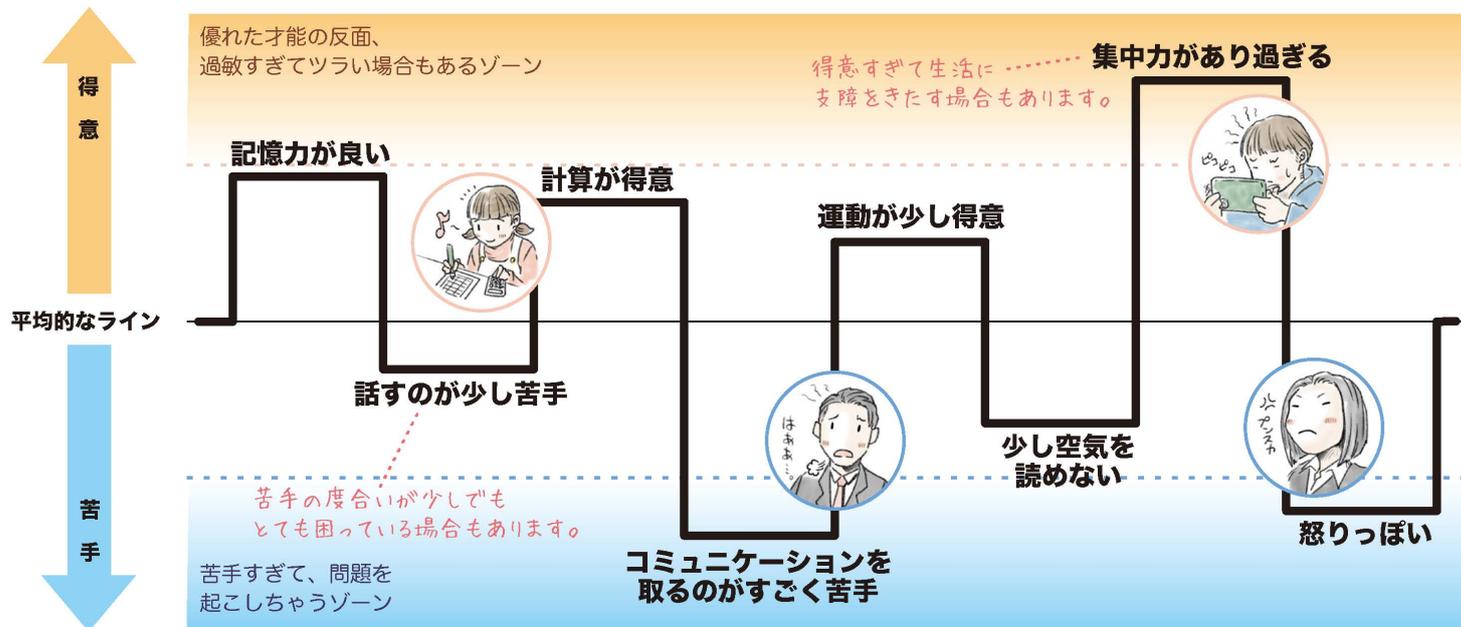
相手を怒らせることも多く、周りから避けられて
いつも孤立してしまう。後になってくよくよ落ち込むことも...





でこぼこ凸凹って一体なんのこと？ みんなの凸凹を見てみましょう。

私たちの脳の発達には多少のアンバランスがあるので、誰もが得意なことや苦手なことがある凸凹な存在なのです。



得意なことや好きな事など、
凸凹による優れた才能を発揮して
活躍する人もいます。



苦手なことは
ものすごく苦手の



すごく困っていたり、うまくいかないことが多いのは、 努力不足や怠けているのではなく、凸凹が大きいせいかもしれません。

● 凸凹によって現れる特性（特有の性質）と生活環境のミスマッチが原因で、生きづらさを感じたり、問題が起こることがあります。ケース1～4で紹介した特性のいくつかは誰でも思い当たるようなことですが、生活や仕事に支障がある“障害”の状態のことを「発達障害」（または神経発達症）と言います。

● この凸凹による困った特性はなかなか変えられませんが、本人の苦手なことを知って「生きやすくなるように工夫すること」で支障の軽減につながります。

● 現代社会の生活では高度なコミュニケーション能力と多様なスキルを求められるために、日々の生きづらさを感じる人が増えています。

発達障害の二次障害

長い間生きづらさを抱え、ストレスや疲労が溜まることで二次障害・合併症（うつ病や統合失調症、適応障害によるひきこもり、依存症など）をひきおこす場合があります。既に精神疾患などを発症している場合に根本的な原因が発達障害にあることもあります。

● 特性の現れ方には大きな個人差があります。本人も周りも困らない場合は「障害」ではなく、多様性や個性、長所にもなります。

発達障害の種類

特性

汎汎性 発達障害

[自閉症、アスペル
ガー症候群など]

遅刻やミスが多い、集中力が続かない、人間関係でトラブルが多い、片付けが苦手、依存症になりやすい、人の話が聞けない、期限が守れず仕事がたまる

長所

興味のある分野では並外れた集中力を発揮する、作業が正確・緻密・真面目

注意欠如/ 多動性障害

[AD/HD]

わがまま・非常識と思われる、空気が読めない、協調性がない、間違っても謝らない、こだわりが強い、興味の範囲が狭い

長所

好奇心旺盛で新しい物を創り出すのが得意、企画力・行動力がある

学習障害

[LD]

聞く、話す、読む、書く、計算・推論する能力に困難が生じる



困っている原因にどんな凸凹があるのかを理解すれば、
こんなスモールステップを踏み出せるかもしれません。

CASE1
ケース1

**相談することで、やることが明確になり、
仕事が捗るようになったA太さん**

相談する人を決めて、やることのリスト化、優先順位を決めるなど
細かく分かりやすい指示を出してもらおうと、安心して仕事に取り組める。



本人が得意な仕事を任せ、
うまくできたら褒めて自信をつけてもらう。



CASE2
ケース2

**感情を爆発させないように
工夫できるようになったK子さん**

日頃からストレスを溜め込まないように心がける。
自分の怒りのタネを見つけ、感情を爆発させないように工夫する。



怒ってしまったらすぐに謝る。
本人の努力を認めて、周りも優しく配慮する。



CASE3
ケース3

できることで自信をつけて、
得意なことを活かせるようになったU-郎さん

親や家族がカウンセリングなどを受けて、本人への対応を変える。
できることを褒めて、少しずつできることを増やしていく。



就労支援機関のサポートを受けるという選択も。
得意なこと、苦手ではないことで働いてみる。



CASE4
ケース4

無理をせず、周りの協力を得て、
自分らしく生きるようになったM穂さん

努力で凸凹を補う人が多く、苦勞していることに気づかれにくい。
家族と一緒に相談窓口などを利用し、辛い状況を理解してもらう。



頑張りすぎないで家族に協力してもらい、適度に手抜きする。
悩みはひとりで抱え込まずに相談する。



困ることが少なくなって、
みんなが笑顔で暮らす日々が変わったら良いな。

自分が生きづらいのは凸凹のせい？ と思ったら

発達障害かどうかは白か黒かとはっきり分かれるものではなく多少の生きづらさを抱えるグレーゾーンが存在します。凸凹による障害の特性が弱くても、自分に合わない環境にいることで深刻な二次障害が生じる場合もあります。障害と診断されるかどうかにかかわらず、自分の特性による得意・不得意を知り、周りからも適切なサポートを受けて、生きづらさを軽減して生活するように工夫することがとても大切です。



自分らしく生きるためのヒント

- 自分の苦手を知り、受け入れる
- 自分らしく、できることを頑張る
- できなくても自分を否定しない
- 周囲に理解してもらえるように努力し、困った時は抱え込まずに相談する
- 周りの人に感謝の気持ちを持つ

誰かが困っていたり、うまくいかないのは凸凹のせい？と思ったら

その人がどんなことに困っていて、その背景にはどんな特性があるのかを理解することが大切な第一歩です。無理解なままサポートして自分の価値観の押し付けにならないように注意しましょう。

サポートする側も、時にはサポートされる側になります。苦手は補い合ってお互いに得意なことを活かす力に変えていきたいですね。



求められるサポート側の姿勢

- どんな特性があるのかを理解する
- 信頼して相談される存在になる
- 生きやすくなる工夫を一緒に考える
- 叱るのではなく、説明する
- 得意なことを任せ、褒めて伸ばす
- 負担を背負い込まずに、周りに相談する

子どもの発達が遅れているのかな？ 気になるな...と思ったら

子どもの発達の凸凹には低年齢で療育（発達のためのトレーニング）を始めるほど有効といわれます。「障害」という言葉を深刻に受け止めずに、気軽に相談することから始めましょう。

褒め上手になりましょう！

失敗を責められると、脳は悲しみや怒りでガチガチになり、できないことがさらに増えたり、二次障害を引き起こしかねません。反対に、褒められたり笑顔で接してもらえると嬉しくて幸せホルモンが作られます。脳が元気になると得意なことで才能を発揮することに繋がります。笑顔でたくさん褒めましょう！



困ることやうまくいかないことが多く、 辛さを感じている場合には

STEP-1 まずは専門家へ相談

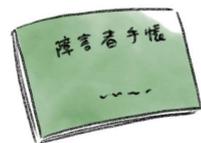
相談窓口（次のページ参照）や心療内科・精神科で相談しましょう。生活上の支障については薬物療法が有効な場合もあります。本人の受診が難しい場合は家族などが先に受診や相談をして対応を検討しましょう。



STEP-2 支援制度や公的機関からのサポートを利用

発達障害と診断を受け、「精神障害者保健福祉手帳・障害福祉サービス受給者証」を持つことで、公的支援を受けることもできます。

障害と診断されるほどでない場合にも、就労支援などを受け、本人の希望（得意なこと / 苦手ではないこと）と職場のニーズがマッチする進路を選ぶことが重要です。





悩んだら相談してみましよう。
大丈夫。私たちはみんなが凸凹でお互い様だから。

カウンセリング室 はまちる一む

はまどおり大学はまどおりサポートちるどれん（はまちる）では、カウンセリングルーム“はまちる一む”を運営しています。自分が生きづらさを抱えてたり、身近な人が困っている場合など、お気軽にご連絡ください。

<相談無料 / 秘密厳守>

相談のながれ

①事前予約

TEL: **(0246)43-0373** (平日 13時~19時)
E-mail: childsupport@hamadori-daigaku.com
LINE: はまどおりサポートちるどれん

簡単メール送信

事前予約
メールフォーム



②相談日時の決定

平日 13時~19時にご相談を受け付けております。
*時間外 / 土日をご希望の方も
お問い合わせください。

③はまちる一むでご相談

所在地: いわき市常磐湯本町天王崎92
湯本ビル内



はまどおり大学はまどおりサポートちるどれんは、日本民間公益活動連携機構 (JANPIA) による休眠貯金等活用事業「新型コロナウイルス対応緊急支援助成 (2020-2021年度)」を受け活動しています。

いわき障がい者相談支援センター

障がいのある方やご家族などに対し、各種相談支援、情報提供などを総合的にを行います。専門の相談員が障がいの種別や年齢、障がい者手帳の有無を問わず対応します。

地域	所在地	TEL
北部 平・西倉・久之浜大久、 小川・川前	市役所本庁舎 平地域包括支援センター内 いわき市平字梅本 21	(0246)22-1132
小名浜	小名浜支所北分庁舎 小名浜地域包括支援センター内 いわき市小名浜花畑町 34-2	(0246)92-0415
勿来・田人	勿来支所 勿来・田地域包括支援センター内 いわき市錦町大島 1	(0246)63-2111
常磐・遠野	常磐支所 常磐・遠野地域包括支援センター内 いわき市常磐湯本町吹谷 76-1	(0246)43-2111
内郷・好間・三和	総合保健福祉センター 内郷・好間・三和地域包括支援センター内 いわき市内郷高坂町四方木田 191	(0246)27-8660

開設時間: 月曜日~金曜日 8:30 ~ 17:15 休所日: 土日祝日・年末年始

いわき障害者就業・生活支援センター

障がいのある方やご家族などに対し、障がいの種別や年齢、障がい者手帳の有無を問わず、就職・生活支援や就職後の職場定着支援を行います。お一人お一人の得意・不得意を把握(就労アセスメント)し、ジョブマッチングや職場の環境調整に活用することで、長く働き続けることができるよう支援します。

TEL: **(0246)24-1588**
所在地: いわき市平字堂ノ前 2
開設時間: 月曜日~金曜日 8:30 ~ 17:15
休所日: 土日祝日・年末年始

発 行 趣 旨

● はまどおり大学は一人一人の違いや個性が尊重され、誰もが自分らしさを発揮できる地域づくりを目指しています。

● 誰かが困っている生きづらさは「本人の努力が足りないのではなくて凸凹による発達障害が背景にあるのかもしれない」ということはまだまだ知られていません。「私達はみんな凸凹だから迷惑をかけるのはお互い様」だと思えば、互いに生きやすくなる工夫をして助け合い、支え合うことが少しずつでもできるようになるのではないのでしょうか。

● それでも難しい場合には公的な支援を受けることもできます。一人で頑張りすぎないで、周りの誰かに大きな負担をかけないで、倒れてしまう前に助けを求める声をあげて欲しいと思います。

● 困っている人を困っているままにしないように。日々の工夫と思いやりで誰もが生きやすい優しい社会へと成長していくことを願って制作しました。

私たちはみんな、でこぼこ凸凹

困っている人、生きづらい人、あなたも私も

- 発行元：はまどおり大学
- 発行日：2021年3月
- 文・構成：山崎 和子
- 編集：田子 恵子、菅波 香織
- イラスト・デザイン：ユアサミズキ
- 協力：今泉 俊昭
- 監修：いわき市障がい福祉課

はまどおり大学

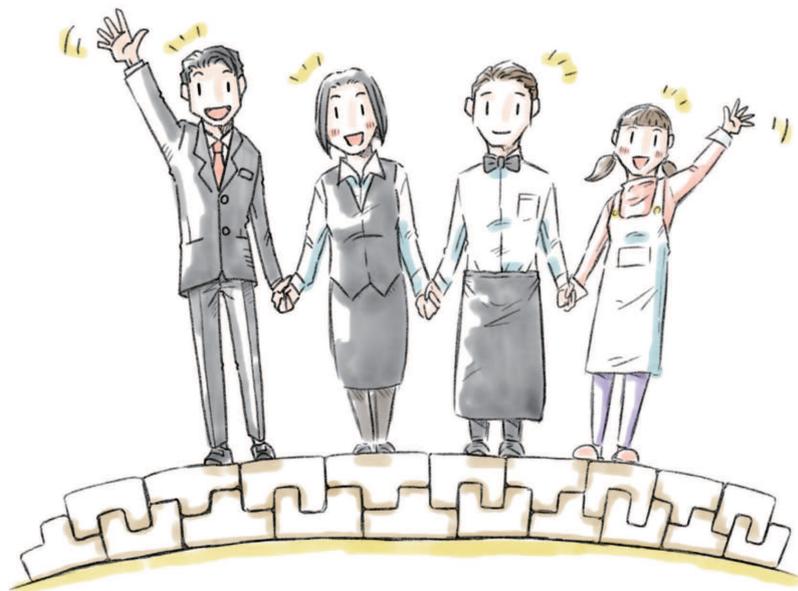
〒970-8026 福島県いわき市平字六間門2-34
(弁護士法人いわき法律事務所)

E-mail : info@hamadori-daigaku.com

電話 : 0246-38-9120 [受付時間 9:30-17:30]

ウェブサイト : <https://hamadori-daigaku.com>

みんな凸凹だからみんな良い



はまじおり大学

令和2年度いわき市障害者自発的活動支援事業