

# たとえばこんなことはありませんか

## 宿題

宿題が山積み状態…。  
なにかから始めたらいいかわからない。



## 仕事

職場で上司から言われた仕事をすっかり  
忘れて、上司に怒られた。



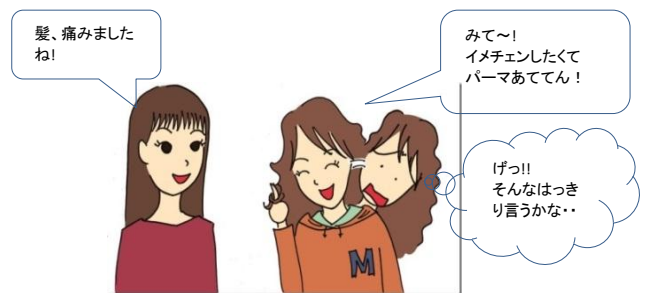
## 友達・同僚

話が分かりづらく話についていけない。



## 言葉

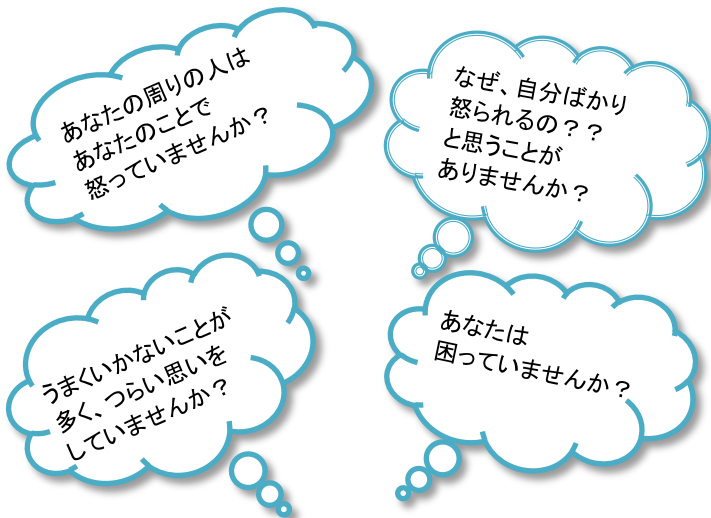
話をしていると相手が怒ってしまった。  
何か怒らせるような事を言ったようだ



忘れ物が多い、友達や同僚、上司とのコミュニケーションがうまくいかない、仕事のスピードがゆっくりすぎたり、ひとつのことが終わると次の仕事までに時間がかかってしまう等、仕事や生活面で困っている人が多くおられます。

子どもの頃からずっとそうだった場合、発達障害の可能性もあります。ここでは代表的な例を紹介しました。しかし、この例と同じような言動があったとしても、発達障害が必ずあるというものではありません。

## ～当事者からのメッセージ～



自分に合う仕事を見つけると自信をもつことができました。

会社や学校で少しの時間、一人になれる所を見つけておくといいよ。

“発達障害なんだ！”とわかった時、これまで感じていた違和感の原因がわかり楽になりました。

思ったことを話せる人ができるととても楽になりました。



こんなときは

支援者のみなさんへ  
私は長年「断る」ことができずにいました。そしてそのストレスから体調を崩しました。発達障害の特性のある方は、断るのが苦手です。断ってもいいということや断る方法を本人に伝えてあげてほしいと思います。

## 宿題

することを書き出してみよう。周囲の人に相談してヒントをもらうのもいいですよ。



## 仕事

メモを取り、見える所に張ることも方法の一つです。また、質問の仕方を事前に考えておくと便利です。



## 友達・同僚

大勢の人といることはつらいこともありますね。断ってもいいのです。事前に断る方法を考えておくと便利です。



## 言葉

思ったことを相手に伝えるのは悪くありません。しかしその発言で相手が傷ついてしまう場合があります。思いのまま発言せず、一旦間を開け発言してもいいかを考えてみましょう。



あなたの生活のしづらさや  
子育ての悩みを  
相談できる場所があります

### 発達障害者中丹圏域支援センター

管轄地域 福知山市・舞鶴市・綾部市  
TEL(0773)24-4439  
受付時間 9:00~17:30

### 中丹西保健所 福祉室

管轄地域 福知山市  
福知山市篠尾新町一丁目91  
TEL(0773)22-3903  
受付時間 8:30~17:15

### 中丹東保健所 福祉室

管轄地域 舞鶴市・綾部市  
舞鶴市倉谷村西1499  
TEL(0773)75-0856  
受付時間 8:30~17:15



ひとりで悩まずその気持ちを  
誰かに話してみませんか?  
相談できる場所があります。



このリーフレットの設置場所

- ・発達障害者中丹圏域支援センター
- ・中丹西・東保健所
- ・福知山市役所
- ・舞鶴市役所
- ・綾部市役所
- ・生活支援センター、障害者支援センターなど

作成

京都府中丹障害者自立支援協議会  
発達障害部会