



## 日常生活でこんなお困りはありませんか？

当センターでは発達障害に関する様々なご相談をお受けしております。日常生活での困りごととして、「整理が苦手な物をよく失くしてしまう」と話される方は多いようです。そこで今回は整理が苦手な方へ整理と失くしもの対策についてご紹介します。

### 👉 ポイント1 ものを減らす

まずは「いるもの」と「いないもの」に分け、いないものを処分していきます。

「いないもの」を決める時には、“一年間つかっていないものは捨てる”など基準を決めると分類しやすくなります。

処分してよいか迷うものは「一時保存」に分類しましょう。



### 👉 ポイント2 定位置を決める

ものの置く場所を決めると何をどこに片付けたら良いかが分かりやすくなります。

使ったものは定位置に戻すことを習慣にすることが大切です。

ラベルなど置き場所を示すものを貼ると整理がよりスムーズになります。

よく見る資料

すぐに使う文具

今取り組んでいる課題

保管しておくもの  
重量のあるもの



### 👉 ポイント3 便利グッズを使う

家の鍵や車の鍵をどこに置いたかわからなくなったり、失くしてしまったりといった困りごとには『スマートタグ』が便利です。スマートタグをスマートフォンやタブレットと連動させると、Bluetooth機能でどこに置いたかわからないものの位置を特定することができます。スマートタグからスマートフォンを鳴らすことができるものもあります。

スマートタグによって機能が異なりますのでご自分に合うスマートタグ探しをするのも楽しいかもしれません。



# 小栗正幸先生の「魔法の言葉」

今年度また、そらいろ講演会に小栗先生をお招きすることとなりました。

そらいろ講演会で、小栗先生のお話をお聴きするのは、3回目です。

平成28年8月（そらいろ一周年記念講演）には、「発達面に課題のある人への支援～二次障害予防と対応の留意点～」令和元年12月には、「発達面に課題のある青少年への対話による支援」と題して、ご講演をいただいています。

支援における「対話」の重要性は感じていても、実際の場面で、具体的にどのようにやりとりすれば良いのだろうか、どんな言葉をかけたら良いのだろうか？と迷う場面が多くあります。発達面の課題があって、コミュニケーションを苦手とする相手との間では尚更です。一方通行になってしまったり、感情的な言葉の応酬になってしまったり…。



小栗先生の講演の中では、そのような場面で、その日からすぐに活用できる、実践的な手法が語られています。「的外し」や「肯定的フィードバック」等々…。

長年の実践に基づいたノウハウ、実際の場面を想定した言葉は、とても具体的で、わかりやすいものです。「言葉」が変わることで「対話」が可能となり、関係性が改善することで、理解が深まる。本人・家族だけでなく、支援者も支えられる。

今年もまた、小栗先生の「魔法の言葉」に出会えることを楽しみにしています。

## 講演

### 大人になった発達障害への対応 ～特有な性格像への支援～

日時：2021年11月6日（土）

10:00～12:00

会場：WEB開催（Zoom ウェビナー）

定員：200名 先着順 参加費無料

講師：小栗 正幸 先生

くわしくはホームページまたはチラシをご覧ください

### スタッフのひとりごと



### 子どもの成長の力を信じること

幼児期、子どもたちの個性や特性は色濃くあらわれます。“いつも泣いてばかり” “じっとできない” “かんしゃくが激しい” etc.

そんな姿は、大人たちを翻弄し、不安にさせます。しかし、支援者として多くの子どもたちと関わる中で思うのは、「**子どもは必ず変わる**」ということ。

“なきむし”が人を気遣う優しい子に…  
“じっとできない子”が好奇心旺盛で魅力的な子に…  
“おこりんぼう”がしっかりとした意志を持った子に…  
成長の力は、すべての子どもに備わっていて、環境の中で育まれ、その姿をよりよいものに変えていきます。  
不安や心配ばかりではなく、子どもたちの成長の力を信じることも子どもの成長の力を引きだしてくれるように思います。

宇部市発達障害等相談センターそらいろ  
(宇部市多世代ふれあいセンター5階)  
TEL：0836-43-6777

[ube-sorairo.com/](http://ube-sorairo.com/)

検索



←Facebook  
QRコード