



## 【うちの子、園でうまくやれてる？】

・・と思ったら、気軽に、かかりつけ医に相談を

紙面の都合があるので、ものつすごく省略します



### ①発達障害は、**社会生活**での「**むずかしさ**」

みーんな、あなたもわたしも  
「**こだわり**」ありますよね？

あるいは、ちょっと**慌てる**と**気持ちのブレーキ**が  
**かかりにくくなる**人も、たくさんいますよね。

「性格、変わってるね」って言われることも、ありますよね。

いいんです、それで。**こだわり万歳。**

でも、**社会生活がむずかしくなる**のは、なるべく**避けたい**。

だから、**人付き合いの練習**をしましょう。

失敗していいから。挨拶をする。丁寧に話をする。叩かない。

ぶっちゃけると、私も「相手の気持ち」がさっぱり分からないので、とてもとても人付き合いは苦手です。  
なので方程式をたくさん増やしました。こんな場面ではこうする、こういう言葉を発する、などなど。  
淡々と観察する「こだわり」は、いま思えば医師向きかも？「かわいそう」だけじゃ命は救えませんからね。

### ②「**今はまだ**相談とか、いらないかな」は**NG**

気になったら、心のハードル下げまくって、気軽に相談を。  
**失敗が重なると**、「どうせ自分はダメ」の**負の連鎖**に。

### ③自宅でできること＝**メディア管理**

誰かと一緒にいるときは、**スマホのダラ見をしない**。  
**親御さんも**、です。人付き合いの練習です。  
苦手でもいいから、練習するんです。

