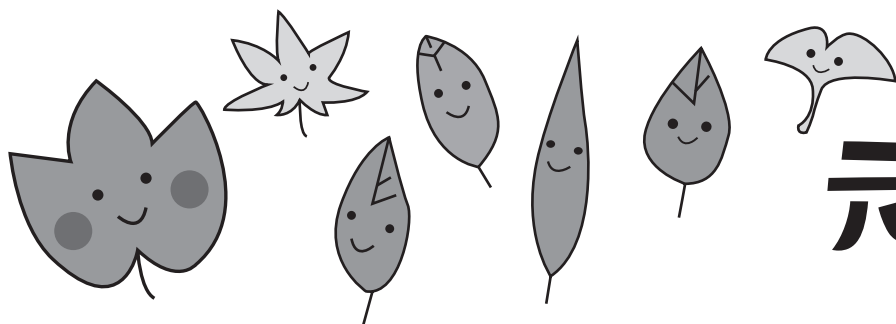




元気予報

ほしのけいこ
今市医師団幹事 星野 恵子

大人の発達障害

人の話が理解できない、空気が読めない。片付けが苦手、締め切りが守れない。うっかりミスが多い、忘れっぽい…。そんなことで困っている人はいませんか。もしかするとそれは「発達障害」かもしれせん。

人には生まれつき話す・聞く・作る・考える・覚えるなどさまざまな能力が備わっており、それらは成長するに従って発達していきます。しかしその発達にはムラがあつて人によって伸びる能力が異なり、人それぞれの得意不得意となつていきます。例えば「遅いけど必ず最後までやり通す」「読書は苦手だけど絵は上手」などです。それは言ってみれば個性ですが、そのムラが大きすぎると日常生活が困難になる場合があります。これは発達障害と呼ばれ、「自閉症スペクトラム」、「ADHD」「学習障害」に分類されます。これらは脳の発達の特性によるもので、本人の努力や親の育て方の影響ではありません。元々は子どもの問題として考えられてきました。

それが近年研究が進み、大人になつてもその傾向が続く人もいることがわかってきました。しかし大人では障がいだと気付かれにくいため、自分でもなぜうまくできないのかわからないまま、人から怒られたり自分を責めたりと苦労している人が多いようです。

ではどうしたら良いのでしょうか。一番大事なのは気付くことです。自分はそうなのではないか、あの人はもしかしたら、と考えてみることです。インターネットで「大人の発達障害」で検索すると基本的なことがわかります(参考ホームページ: kaizen-lab.com 他)。

しかし実際に発達障害かどうかは判断が難しいので、心療内科や精神神経科、発達障害者支援センター(宇都宮市駒生)などで相談するのが良いでしょう。それらの施設では、心理検査で自分の特性を明確にし、またカウンセリングで自分の特性にあつた仕事や生活の仕方を探していきます。さらにはお薬で集中力を高められる場合もあります。

自分を知り自分の特性に合ったやり方を見出すことで、より楽に生きられる道が見つかるでしょう。



川柳

選者

大橋芳明

ほころびの目立つ背広が捨てられぬ

佐藤忠介

ふれあいも心一つの思いやり

沼尾善子

澄んでいる馬の眼につけぬ嘘

青木照雄

若い日の吾を重ねる朝ドラマ

宇賀神サク子

好きでやるそれが意欲の始発駅

植竹勝

俳句

選者

須藤火珠男

夫晴れやか風雨に勝ちし今年米

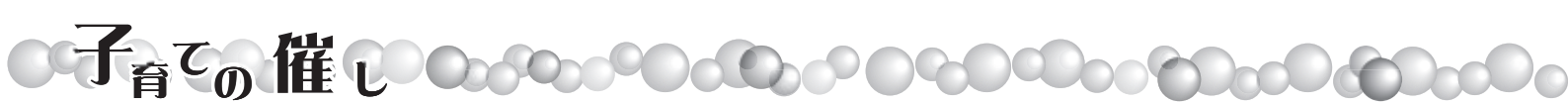
篠原幸子

風呂あがり至福の時ぞ熟し柿

宇賀神サク子

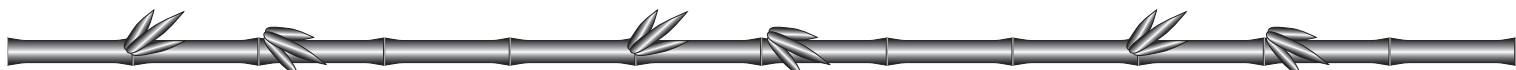
かりがねの切ないまでに列を組み

湯沢くに



講…講師 定…定員 ¥…費用 持…持ち物 申…申込期間 問…問合先

場所	開催日時	内容
地域子育て支援センター (ショッピングプラザ日光内) 問…☎22-2299 ※1月21日(日)は広場清掃のため休館します	1月18日(木) 午前10時15分～11時45分	◎子育て健康相談 by 保健師 子育てに関する悩みや疑問について相談を受けます。お気軽にお越しください 講…市保健師
	1月23日(火) 午前10時30分～11時30分	◎ママのミニ学習会「子育て編」～親子リズム遊び～ 講…オピニオンリーダー 手塚幸子氏 申…1月19日(金)まで ※お子さんを預かります
	1月28日(日) 午前10時30分～11時45分	◎パパもいっしょで楽しいな～鬼面制作と豆まき～ 親子で鬼のお面を作ったり、豆まきをしたりします 定…家族20組 申…1月24日(水)まで
	2月7日(水) 午後1時30分～3時	◎ママのミニ学習会「からだ編」子どもの病気～知って安心！ 予防と対応～ 講…獨協医科大学医学部小児科学主任教授 よしはらしげみ 申…2月5日(月)まで ※お子さんを預かります
日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) 問…☎54-3001	1月18日(木) 午前11時15分～11時45分	◎音楽であそぼう！ わらべうたや親子ふれあいあそび、簡単なリズムあそびなど、大人のひざの上や抱っこ、おんぶでも楽しめます 講…川出朋子氏 ※年齢・月齢・障がいなどに関係なく参加できます
	1月30日(火) ①午前10時30分～11時30分 ②午後1時30分～2時30分	◎豆まき会 簡単な工作ゲーム、おはなし会など、センターのおじいちゃん、おばあちゃんと一緒に楽しくあそびましょう
鬼怒川親子ふれあいひろば (下原児童館2階) 問…☎76-2355(代表)	1月12日(金) 午前10時～正午	◎オピニオンリーダーによるひだまりサロン～豆まきゲームであそぼう！～ ボールで豆まきゲームをしましょう 講…オピニオンリーダー藤原支部 ¥…50円
	1月中 午前10時～午後2時	◎月間行事～鬼のお面と手型スタンプを作しましょう！～
足尾親子ふれあいひろば 問…☎54-3001	1月15日(月) 午前10時～正午	足尾認定こども園の園庭で園児の皆さんと遊んだり、お部屋の中でスタッフと遊んだりします。読み聞かせタイムもあります



冬うらら歩けることが嬉しくて

白土武夫

秋日和時の鐘聴く城下町

桜沢総一

短歌

選者 川田美佐男

二十年経ちし肥料の配分表夫の形見は納屋に残れり

狐塚昭子

子供らの地叩く響きとうじ棒や月まで届け豊作ですと

青木林吉

西空を真つ赤に染めし茜雲秋の夕暮れ窓にみており

渡辺文夫

片言で指図されるも孫が手に望み通りの林檎挽ぎ遣る

阿久津年秀

一年の喜怒哀楽を話したく師走の掃除は菩提寺の墓

青木照雄

作品を募集しています

氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記して、郵送またはFAX、メール(nishokuhou@city.nikko.lg.jp)で応募ください(二重投稿不可)。漢字には、必ずふりがなを明記してください。

応募先およびくわしくは

秘書広報課 広報広聴係

〒321-1292 日光市今市本町1番地
☎(21)5135・FAX(21)5109