

# 家族との関わり 想い

父 : 昔堅気 キレやすい 家族を仕切る

母 : ヒステリック 過保護 過干渉

祖母 : 父から暴言・いじめ

妻 : おおらか

娘(7) : 天真爛漫





トラウマ体験

# 自分の障害特性(短所) ①

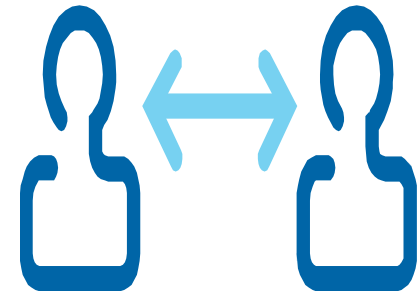
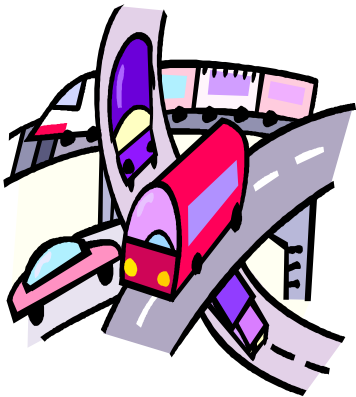
- ・気持ちの切り替えが困難 : ネガティブ
- ・ **予期不安** が強く **過緊張** → 過呼吸発作
- ・フラッシュバック : 過去の失敗体験 **トラウマ**を強く思い出す
- ・ワーキングメモリー(短期記憶)の欠如 : 直前の出来事を忘れる
- ・シングルタスク : 複数の**同時並行**が苦手、想像力欠如
- ・ **感覚過敏** 特に聴覚過敏 : 騒音や大きい声に**被害妄想的**
- ・キャパの狭さ : ぐるぐる思考 → **脳内パニック** → 思考停止 → **フリーズ**



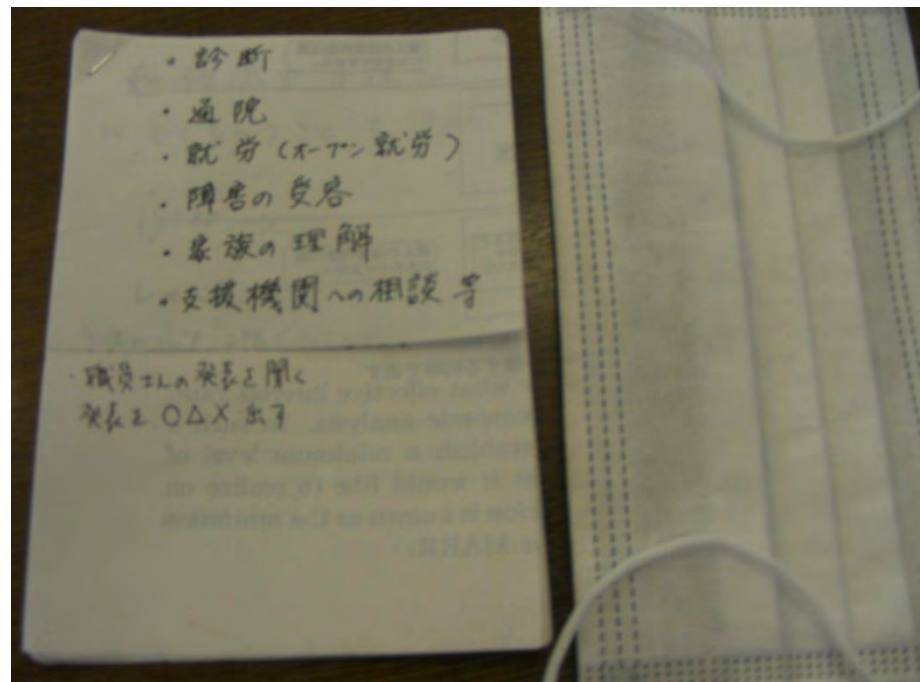
# 自分の障害特性(短所) ②

- ・空間認識力の欠如 : 方向音痴 → 運転禁止
- ・ゼロか百か(全か無か思考) : 考え方や人との距離感が  極端
- ・  衝動性 が強い : 思い立ったらすぐに行動したい 待つこと保留が難しい
- ・自律神経が不安定 心身の脆弱性が著しい
- ・コミュニケーション難 : 視覚優位







一方通行になりがちな会話で要領よくまとまらず、話が飛躍しがち  
相手の話しを正しく聴いて理解が困難 視線が合いにくい 人見知り  
グループ内で発言することや、話しの内容についていくのが困難

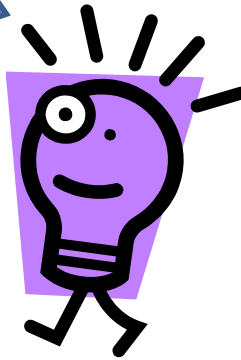
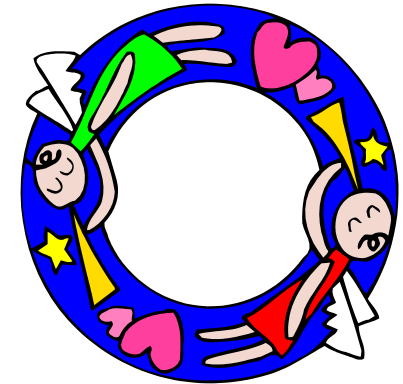


# 発達凸凹支援ツール



# 自分の障害特性(長所)

- ・まじめ **責任感** **正義感**が強い 嘘がつけない 正直
- ・ **閃き** **発想力** 自己分析が良くできる
- ・**言葉遊び** ダジャレが得意
- ・人の痛みにも  **共感** できる **ピアサポ精神**
- ・興味関心事への  **こだわり** 探究心が強い
- ・ **過集中** モードになると、**熱中・集中**できる
- ・独特の世界観 価値観 常識にとらわれすぎない
- ・強い  **信念** がある 長いものに巻かれない主義
- ・色々な事への **チャレンジ意欲** 有言実行の  **行動力**
- ・単純反復作業は得意 手先が器用
- ・修得したことは**忘れない**
- ・得意なことを、人に**教える**のが上手



# 自分の障害特性 凸凹チャート

