# はじめに

大学という新しい環境に入ったことで、それまで気づいていなかった自分のことに気づいたり、新しい面を発見したりした人もいるでしょう。

たとえば、自分の興味や得意なことがはっきりした人もいるかもしれません。

一方、他の人から指摘されたりしたことで、自分はこんなことが苦手だったのかと知り、動揺した人もいるかもしれません。

大学生活上の悩みや問題はその人の個性と環境との兼ね合いで起きてきます。

他の人と比べてこれができないとか、もっとこうなりたいと思うことがあるかもしれませんが、資質や能力という特性のあり方がその人の大切な個性をつくっているとも言えます。

自分の優れた特性を活かすことで大学生活を生き生きと送ることができるようになったり、過ごしやすくなることがあると思います。

このリーフレットでは発達から見た個性や特性についてご紹介します。

# 気になることがあったら、ぜひご相談ください

## 学内相談窓口

東北大学　学生相談・特別支援センター
学生相談所　TEL 022-795-7833
特別支援室　TEL 022-795-7696
http://www.ccds.ihe.tohoku.ac.jp/

東北大学　保健管理センター
メンタルヘルス　TEL 022-795-7829
http://www.health.ihe.tohoku.ac.jp/

## 学外相談窓口

仙台市北部発達相談支援センター
（青葉区、宮城野区、泉区にお住まいの方）
TEL　022-375-0110

仙台市南部発達相談支援センター
（若林区、太白区にお住まいの方）
TEL　022-247-3801

宮城県発達障害者支援センター
（宮城県（仙台市を除く）にお住まいの方）
TEL　022-379-5001

EMPOWERMENT Series ⑤

# 自分の特性と上手につき合う

―発達という視点から―

東北大学　学生相談・特別支援センター

## 大学生活上のつまずき

大学生活のなかで次のようなつまずき・困難が生じることがあります。高校から大学へと環境が大きく変わり、その変化との兼ね合いから生じることがあると考えられます。

- 履修計画が立てられない
- 授業を聞きながらノートを取るのが難しい
- レポート課題の書き方がわからない
- 締め切りに間に合うように課題に取り組めない
- 生活リズムを作ることが難しい
- サークルや研究室の対人関係がうまくいかない
- 就職活動の仕方がわからない
- 自己PRや就職動機がまとめられない
- 研究をどのように進めればよいかわからない

## 特性は人によってさまざま

もともと持っている資質や育まれてきた能力という特性は人によって異なります。また同じ人のなかでも資質や能力に凸凹があるものです。走るのは速いけど泳げないとか、文章を書くのは得意だけど絵を描くのは苦手とか、能力や得意・不得意のありようは人によって実にさまざまです。ただ、そのばらつきが大きいとき、発達上の障害が当てはまることがあります。

## 主な発達障害とその特性

主な発達上の障害には次のような分類があります。

○ASD（自閉症スペクトラム障害）

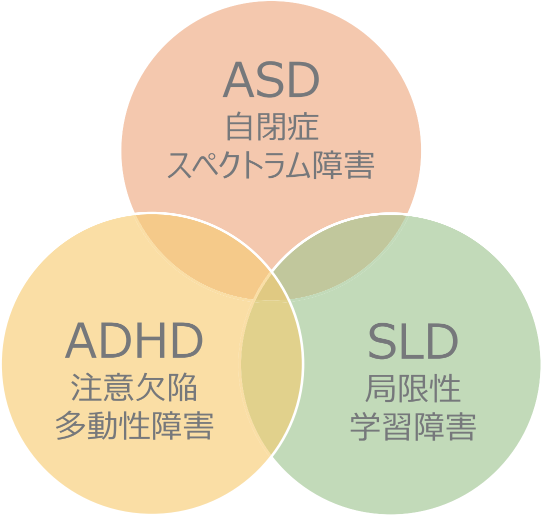
- 対人関係やコミュニケーションに困難が生じる
- こだわりが強く、興味や関心に偏りがある
- 感覚の過敏または鈍磨がある
- 周囲の刺激や状況に惑わされず集中できる
- ルールを忠実に守ることができる
- 大局よりも細部に注意を向けることに長けている

○ADHD（注意欠如多動性障害）

- 忘れ物・無くし物・ケアレスミスなどが多い
- よく考える前に行動してしまう
- 落ち着いて物事にじっくり取り組むことが難しい
- ためらわず、エネルギッシュに行動することができる
- 新しいものへの好奇心・探求心が豊か

○SLD（限局性学習障害）

- 読む、書く、計算するなどの特定のことを行うのが極端に苦手。全般的な知的能力はある。




## スペクトラムについて

発達障害は、診断名が同じであれば誰でもその特性が同じということはなく、人によって目立つ特性やその強さはさまざまです。診断のある人と診断のない人との間に明確な境界線はなく、連続しています（スペクトラムの考え方）。

## 大切なのは特性を理解し、持ち味を活かすこと

能力や資質という特性のあり方がその人らしさと言えます。自分で特性に応じた対処を工夫したり、優れた資質を活かしたり、周囲に理解者を増やし配慮してもらうことによって、生活しやすくしていくことが大切です。それは、その人らしく生き生き暮らすことにもなりますし、メンタルヘルスの不調の予防にもつながります。