

発達支援センター通信

◆野洲市発達支援センター TEL587-0033、FAX587-2004

広報「やす」:令和3年1月号掲載

「好きなこと」を見つけよう

皆さんには「これが好き!」と思えることはありますか?「読書が好き」「音楽が好き」「運動が好き」など、好きなことは人それぞれだと思います。自分の好きなことに触れていると、仕事や勉強などの疲れが癒され、また頑張ろうというエネルギーをもらえるのではないのでしょうか。今回は、発達障がいのある人たちにとっての「好きなこと」についてお話しします。

発達障がいのある人たちにとって、「好きなこと」や「興味関心を持てるもの」があることは、とても大切です。しかし、「何をしてもよい」という自由な時間になるとかえって何をしてよいか分からず、不安や緊張感が高まってしまう場合があります。好きなことがあると、自由な時間でもリラックスして過ごすことができ、「楽しい」「面白い」という達成感や満足感を得ることもできます。また、家族など誰かと一緒に楽しく遊べると、一人になると何をしてもよいか分からず、手持ち無沙汰になってしまう人も少なくありません。子どもの頃は、大人や年上の子どもが相手をしてくれるなど、周りの人と時間を過ごすことが多いと思いますが、成長するにつれ、そうした時間も少なくなってきました。自由な時間でも一人でリラックスして過ごせる力が身につくと、大人になった時に充実した生活を送りやすくなります。

好きなことや興味関心の対象は、人それぞれです。電車、飛行機、歴史、数字、パソコン、音楽、身体を動かすこと、キラキラとした玩具など、あげればきりがありません。みんなより多くの時間をかけて取り組んでいるもの、それをしていると気分が落ち着く・楽しめるもの、そうしたものはすべて、その人にとっての「好きなこと」と言えるでしょう。発達障がいのある人は、好きなことになら意欲を持って取り組むことができ、興味があることには長い時間集中できるという強みもあります。「好きなこと」は、日々の生活をいきいきと送る上での大切な原動力なのです。

2021年、新しい年を迎えました。今年は、発達障がいのある人も、その周囲にいる人も、自分の「好きなこと」を大切にできる年になるとよいですね。