

## 気づきのチェックシートを使って自分の特性を知ってみましょう！

次ページの気づきのチェックシートを活用して自分の特性を知ってみましょう！

おっちょこちょい、マイペース、空気が読めない、よく叱られてしまう……。

社会での生きづらさは、単に自分の努力不足の問題と思っていたけれど、もしかして普通とはちょっと違うのかも？そんな風に考えたことはありませんか？

あなたが抱える生きづらさは、あなたのせいではなく、脳の特性によるものかもしれません。その傾向を知るためにも、気づきのチェックシートを活用してみませんか？

自分の発達特性を知ることは、自分にあった未来に向けた第一歩です。

自身の特性を理解することで、自分に合った生活上の工夫をしたり、カウンセリングなどのサポートを受けたり、症状によっては病院を受診することもできます。

自分の特性がどのようなものであるのか、チェックシートを用いて基礎的な項目を確認します。発達障害の有無をチェックするものではありません。それぞれの特性を正確に知ることによって、周囲が早く気付いて、本人に合った支援が受けられるようにすることが目的です。特別な知識がなくても本人の日常をよく知っている人であれば、どなたでも記入できます。