

オープン
カレッジ

「わかっているけれど、できない」という経験を、多くの人がしたことがあるのではないだろうか。仕事や課題に取りかかれず、忘れてはいけないと注意していたことを忘れてしまう。そんな時、「わかっていたのに、なぜできないのだろう」と落ち込むこともあるけれど、他人の場合には「どうしてわからないの」と思ってしまうこともあるだろう。しかし、「わかっている」と「できる」の間には、思っている以上に大きな隔

「わかっているのにできない」をどう考えるか

によって、もののとらえ方や行動、コミュニケーションなどに特徴があらわれる。そのあらわれ方は一人一人異なり、この「わかっている」と「できる」の隔たりを、さまざまな場面で繰り返し経験してきた人もある。今しなければならぬこともわかり、努力や工夫もしてきた。それでも特性によって、思うようにできないことがある。周囲からはその困難が見えづらく、「わかっていない」「やる気がない」と否定されてしまうこともある。そうした経験は、本人が「できない」「自分を責めることにもつながる。」

そこで大切なのが「自己理解」である。自己理解と

「自己理解に基づく工夫に加え、重要なのが「合理的配慮」である。障害のある人が学び、働く際に必要となる調整を行う考え方で、2024年4月からは、民間事業者にも合理的配慮の提供が義務づけられた。合理的配慮は「困っている人を助ける」だけでなく、その人が能力を発揮できる条件を本人と周囲が探すことでもある。」

そこで「できた」という経験が「自己効力感」にもつながる。自己効力感とは、「自分にはできる」と感じることである。つまりいた時、「もつと頑張れ」と求めるのではなく、わかりやすい伝え方や安心できる環境を大人が考える。自分に合った方法を知り、「できた」経験を積むことが、次への意欲や必要な配慮を相談する力につながる。

「できない人」を変え、ただに目を向けるのではなく、「できる条件」を一

発達障害から考える

人が力を発揮できる条件

たりがある。

発達障害は、医学的には「神経発達症」と呼ばれることもあり、脳の発達特性



日本福祉大学
教育・心理学部准教授
堀 美和子

は、単に障害を知ることではなく、どのような場面で困り、どのような方法なら力を発揮できるのかを知ることである。例えば、ざわついた環境では指示が聞き取りにくかったり注意がそれやすかったりする場合、ヘッドセットや文字での指示によって力を発揮しやすくなることもある。自分の特徴を理解すれば、「なぜできない」と自分を追い込まず、適切な方法を考え、学校や職場にも提案

は、単に障害を知ることではなく、どのような場面で困り、どのような方法なら力を発揮できるのかを知ることである。例えば、ざわついた環境では指示が聞き取りにくかったり注意がそれやすかったりする場合、ヘッドセットや文字での指示によって力を発揮しやすくなることもある。自分の特徴を理解すれば、「なぜできない」と自分を追い込まず、適切な方法を考え、学校や職場にも提案

ほり・みわこ 専門は発達臨床心理学、臨床心理学、名古屋大学大学院教育学研究科発達臨床学専攻単位取得満期退学。修士(教育学)。臨床心理士・公認心理師。