



大人の発達特性

# あるあるあつめ

発達障がいの特性から来る  
みんなの「あるある!」を集めています

人は皆それぞれに発達の特徴が違うことや  
身近なところにも多様性は溢れていることを  
皆さんに知っていただきたいと思い作りました

ふわふわの会刊

令和5年度ミライカナエル活動サポート事業採択事業

# 居場所カフェ…

## あると良いな



## あるあるあつめ とは？

「大人の発達障がい あるあるあつめ」では、発達障がいの特性が元となって起こる日常生活の問題点を集めて、わかりやすく冊子にまとめてみました。

※注意※

冊子に取り上げた例は、全ての発達障がいの方に該当するものではありません

# あるある!

メールやラインに追伸が多い

話していると  
連想ゲーム的に  
話題がどんどん  
ずれて行く...

主語が無い



書き忘れが多い

人の話を  
さえぎってしまう

行動に移した後で  
「しまった!」と思う

頭に浮かんだことを  
すぐに口に出してしまう

思いついたことをすぐに実行に移してしまう…。  
人が話しているのについ口をはさんでしまう…。  
後先考えずについやってしまう…。  
そんなことはありませんか?  
あなたの「あるある!」を教えてください。



# あるある!

夜になるほど調子が上がって  
色々やめられない

遠足や修学旅行の前の晩は  
絶対に眠れなかった



寝ようと思うと  
目が冴える

その日にあった嫌なことを  
反芻してしまう

時計の音や  
風の音が  
気になって  
眠れない

早く寝ようと早く布団に入っても眠れない…。  
寝る前になると嫌なことを思い出してしまう…。  
深夜になるとなぜか頭が冴える…。  
そんなことはありませんか？  
あなたの「あるある!」を教えてください。



# あるある!

探し物に時間を使い過ぎ

肝心な時に  
見つからない!

ない! ない!  
ない!



すぐ失くすし  
よく失くす

いつも何かを  
探している

どんなに大事な物でも  
なくしてしまう

確かにカバンに入れたはずなのに…。  
忘れないように、タベ準備をしたはずなのに…。  
とても大事にしていた物なのに…。  
そんなことはありませんか?  
あなたの「あるある!」を教えてください。



# あるある!

何十年も昔の嫌なことを  
昨日のこのように思い出す

失敗したことや  
怒られたことは忘れない

嫌なことが  
ずっと頭から  
離れなくて  
つらい



忘りたいことが  
忘れられない

子供の頃のことを  
写真のように覚えている

また同じ失敗を  
繰り返すんじゃないかと  
いつも不安

良いことは忘れても悪いことは忘れない…。  
記憶力が良いことがつらい…。  
嫌な思い出しか残っていない…。  
そんなことはありませんか？  
あなたの「あるある!」を教えてください。



# あるある!

自分の周りだけ  
時間の流れ方が違う気がする

一日が  
あっという間

なぜかいつも  
間に合わない

いつも5分くらい  
足りない

やめられない  
止まらない

出かける時間になると  
何かが起こる!



待ち合わせにはいつも遅れてしまう…。  
あと少し!と思っていたらこんな時間…。  
間に合うように準備をしているはずなのに…。  
そんなことはありませんか?  
あなたの「あるある!」を教えてください。







X (旧Twitter) に  
皆さんの[発達あるある]を  
投稿してください

会の日程などはホームページで  
ご確認ください



☆冊子「あるあるあつめ」の話も掲載しています

お問い合わせはふわふわの会【事務局】まで

メール: [fuwafuwanokai@gmail.com](mailto:fuwafuwanokai@gmail.com)

電話: 090-2402-1001

【監修】 ヴィヒャルト千佳こ  
公認心理師・臨床心理士  
南藤沢心理相談室

【協力】 西村珠江

ご指導・ご協力頂いた全ての方に感謝いたします