

「サポートカード」を 利用したい方へ

このカードは、相手に見せることで、協力してもらいたい点などをお願いしやすくするために作られました。そのため、「サポートカード」を使う人も、サポートをお願いされる人も、互いに心地よくいられるよう、以下の点に気をつけながら利用してください。

- その場のルールや決まり事など、お願いしたくても変えられないものがあります。
- 記載された内容に対して、必ずサポートを得られるものではありません。
- サポートをしてもらえた時には「ありがとう」という気持ちやお礼の言葉を大切にしてください。

「サポートカード」を 見かけた方、見せられた方へ

「サポートカード」は日常生活の様々な場面で困った時、必要なサポートをお願いしやすくするために作られました。主に発達障害の診断を受けている方や、発達が気がかりだったりするお子さんなどが利用しています。以下の点をお願いできればと思います。

- 一般的には「出来て当たり前」と言われていることが、その人によってはとても努力が必要だったり、努力しても難しかったりします。
- 「サポートカード」に記載されている内容をもとに、出来る範囲でのご協力をお願いします。
- 協力が難しい場合は、簡潔にその旨を相手に伝えてください。
- 「サポートカード」以外の方法でサポートをお願いする方たちについても、同様にご理解とご協力をお願いします。

「サポートカード」の記載例

*あくまでも一例です。人によって必要とするサポートは異なります。

例1 大切なポイントはメモに書いてください。

言葉だけの説明は理解や受け止めが難しい場合があります。大切なポイント（日時や場所、持って行くもの…等）は、メモや文章にして渡すとより理解しやすくなります。

例2 名前を呼ぶ時には、近くで呼んでください。

人がたくさんいるような賑やかな場所にいると、色々なことに気が散りやすく、声をかけられても、自分が呼ばれていることに気が付けない場合があります。近くに行って、穏やかな声で名前を呼ぶなどすると気づきやすいです。

例3 静かな場所で待たせてもらいたいです。

人の動きやザワザワとした賑やかな音など、たくさんの情報があるとうまく整理しきれず、混乱からパニックを起こしてしまう場合があります。個室などの静かな場所で過ごしたり、イヤホンなどで賑やかな音から避けたりすることを認めていただけると、パニックを避けられることもあります。

例4 何をするのか具体的に教えてください。

「ここに名前を書いたら、次は何をするの？」などと、先々を見通していくことが難しく、不安な気持ちでいっぱいになっている場合があります。説明は一つひとつ、短く、具体的に、出来るだけ先の予定が見通せるようにしていただけると、安心して行動しやすくなります。

