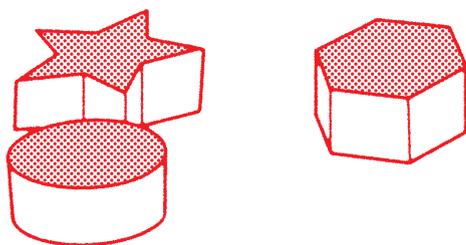
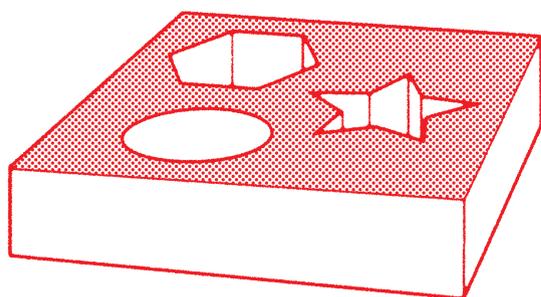


特性の仕組みと 対処法



静岡大学
香野毅

最近、「特性」という言葉をよく耳にします。ニュアンスとしては「困ったやつ」とネガティブに使われ気味です。一方、ある辞書では「固有に持っている優れたところ」と褒めてくれます。多かれ少なかれ誰しも持っているのだから、存在を認めてポジティブに仲良く付き合っ

てしまえばよいのですが、そう簡単にはいかないところがなんとも困ったやつです。私は優先順位をつけてタスクをこなすのが苦手です。よくある「勉強（仕事）しようと思つて机に向かったら、その辺りを片付け始めちゃつて、気づいたら本読んでた」というやつです。目に入った刺激物のお誘いを断れません。好奇心旺盛といえ

ば子どもの良さげですが、大人の的にはやつぱいです。目当てのモノがあつて、買い物に出かけたら違うモノ買つていた…なんてことも昔はよくありました。最近はいささかコントロールできるようになつたと感じます。それは自分が自分の上手な支援者になつたのか、特性が弱まったのか（症状改善?）、加齢でエネルギーが減つたのかは分かりません。仕事場の環境を整えているのはありそうです。T

。D。リストを書いて目につくようにしています。そういえば数年前に勉強できないから！と私に携帯電話を一時預けにきた学生がいました。彼も似た者だつたのでしよう。このコーナーでは、心理の専門家が自分の特性について解説し、その対処法を開示します。いや、そもそも対処法できているのか？ お楽しみください。