

学校に入るまでのことを振り返ろう



振り返る目的

安定した社会生活を過ごすためには、「自分と社会」「自分とまわりの人達」と、バランスのとれたパートナーシップを結ぶことは大切です。

タイヤの両輪のように、バランスのよい状態を生み出す手がかりとして、これまでのことを振り返ってみましょう。

この作業を通して、①自分のことを知る。②まわりの人達に自分のことを知ってもらう。③ものごとへのよりよい対処や納得の仕方を知る、ことを目指しています。

関連シートと一緒に使います

関連シートを使うことで、エピソードのポジティブな面を探したり引き出しやすくなります。今までどのように乗り越えてきたか、力づけになるように進めてください。

振り返るときの注意！

エピソードを振り返るときは、過去の嫌な記憶が呼び起こされやすいので、利用するときには配慮が必要です。信頼関係ができてから使うか、信頼関係をつくるために利用してください。

ここで出てくるエピソードは、「古くから覚えている」「繰り返し思い出されている」或いは、「納得していない」「解決していない」エピソードである可能性が高いです。新しい対処方法を見つけることができるよう、心がけて利用して下さい。

関連キーワード

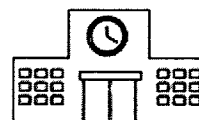
折り合いのつけ方

自分を知るシート

学校時代の振り返り

小・中学校時代を振り返ろう

まわりの人との関係や課題の達成について振り返る。



小・中学校時代は、親や家族と離れて、まわりの人との活動が広がります。

学校に入る前の振り返りと比べて、まわりの人との関係についてのエピソードがより多く思い出されるかもしれません。

また、勉強・運動・係活動など、役割や課題の達成を求められることが多くなり、学校に行く前とは違った気持ちや出来事を体験したかもしれません。

この作業を通して、まわりの人との間で起こる、①自分の気持ち、②自分の対処行動、③行動の引き金や理由について、知ることを目指しています。

関連シートと一緒に使います。

関連シートを使うことで、自分に何が起こっていたのかを知る手がかりになります。

身につけると役立つ新しい対処の方法が見つかるかもしれません。

振り返るときの注意！

「誰か」や「何か」のせいにするのではなく、「何ができていたか」「何がよかったか」や「何ができたか」「どうすればもっとよくなるか」について、考えたり探し出すことができるように工夫してください。

関連キーワード

感情の整理

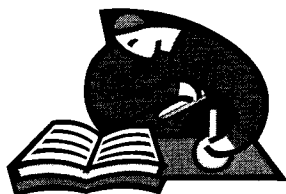
自分を知るシート

学校までも振り返る

高校から今までも振り返ろう

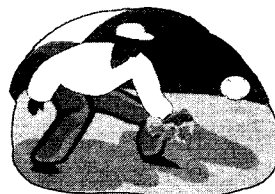
氏名：

記入日： 平成 年 月 日



高校から現在まででやった活動を思い出しながら
記入してみましょう。

(例：清掃活動、係活動、部活、委員会活動、一般
教科、専門教科 等)



期 間	興味をもったこと	得意だったこと	苦手だったこと



得意な活動・仕事は？

苦手な活動・仕事は？

関連キーワード

ジョブマッチング

自己認知

仕事の希望

1日の生活の流れをまとめる

生活時間には、3つの分類があります

- ・生活時間は、①生理的生活時間（生活必需時間）、②労働生活時間、③社会的・文化的生活時間（自由時間）に分類できます。生理的生活時間（生活必需時間）は、生命や健康を維持するのに必要です。
- ・生活時間は、個人の努力や家族や生活を共にしている人との協力・分担によって、バランスを調整することができます。また、労働生活時間と社会的・文化的生活時間をどのように設計するかによって、生活の流れは決まります。

分 類		内 容
生理的生活時間 （生活必需時間）	家庭生活	睡眠、食事、身仕度、入浴、通院など
労働生活時間	職業生活	職業（収入のある）労働（通勤含む）、 学業（通学を含む）家事労働など
社会的・文化的生活時間 （自由時間）	余暇生活	ボランティア、趣味、テレビ視聴、インターネット、 読書、交際、遊び、教養など

生活時間は、ライフスタイルによって変わります

- ・生活時間は、年齢や職業、平日と休日などによって変わります。
- ・ライフスタイルに変化があるときには、生活時間も合わせて点検・見直しをしてみましょう。

自分の生活時間を調べてみましょう

上の図を参考にして、下の表に、1日の生活の流れを記入してみましょう。

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

関連キーワード

労働条件

収入と支出

雇用形態

経験した仕事について振り返ろう

氏名：

記入日： 平成 年 月 日

____年前に働いた____について考えてみましょう

どんな仕事内容でしたか？

興味をもった仕事はなんですか？（やった仕事、見た仕事）

※興味をもったものが、自分が得意とはかぎりません。

得意だったこと		苦手だったこと
	仕事の内容	
	環境や人	

↓

どのような仕事・環境が良い？

どんな工夫がひつようですか？

関連キーワード

ジョブマッチング

自己認知

仕事の希望

現在の自分の収入と支出を整理する

生活を支えるお金には、収入と支出があります

- ・収入には、働いて得られる給料や社会保障（障害者年金）の給付、所有財産などがあります。
- ・支出には、商品やサービスの購入や税金・社会保険料の納付、生活維持のための支払いなどがあります。
- ・収支の配分を知り計画を立てることで、収入と支出のバランスをとることができます。

収入と支出は、ライフスタイルによって変わります

- ・個人の収支は、年齢や働き方、住むところなど（ライフスタイル）によって変わります。
- ・ライフスタイルに変化があるときには、収支の状況を見直すようにしましょう。

現在の収入と支出について整理してみましょう。

下の図を参考にして、収入の種類とその金額、支出の種類とその金額を記入してみましょう。

収入の合計額 ¥ _____		支出の合計額 ¥ _____
1. 給料・アルバイト _____ 円	VS	1. 税金・社会保障 _____ 円
2. こずかい _____ 円		2. 個人的な消費・支払い _____ 円
3. 社会保障（年金） _____ 円		3. 貯金 _____ 円
4. その他 _____ 円		4. その他 _____ 円
収入		支出

関連キーワード

社会保障（給付と納付）

通勤寮／グループホーム

収入と支出

自分の生活に対する感情を整理する

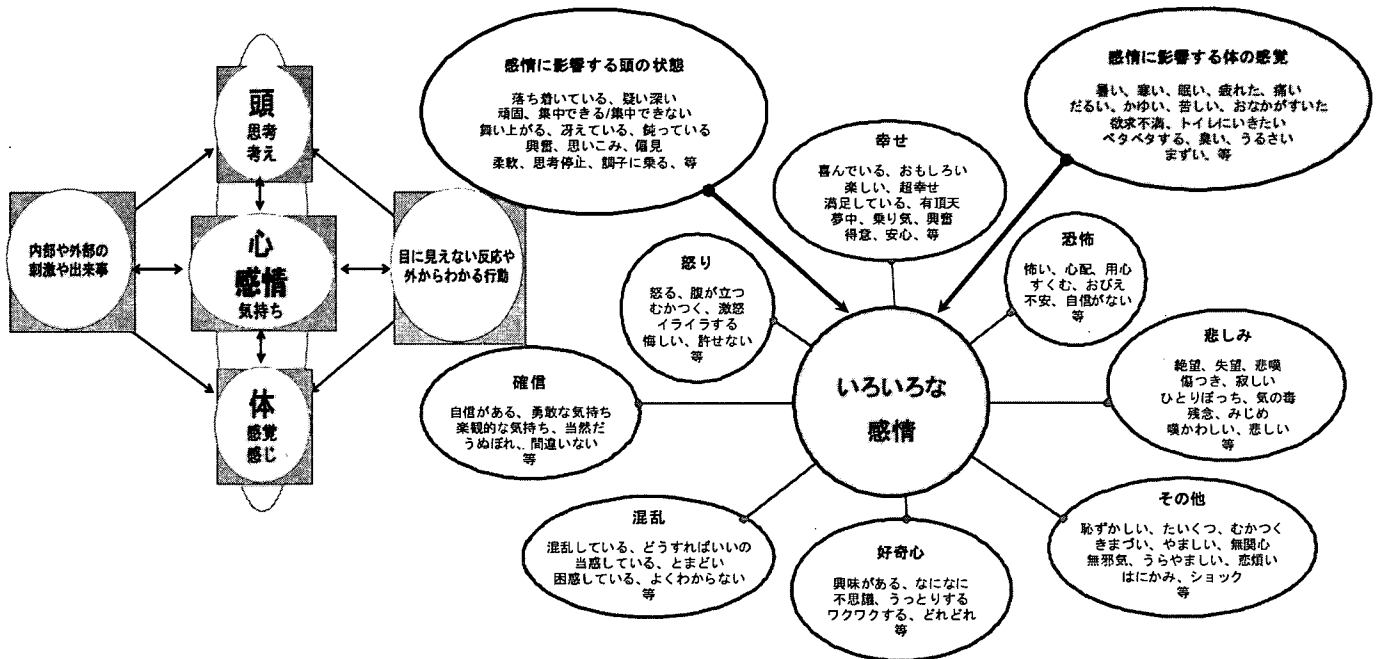
感情のしくみ

感情は、内外の刺激によって引き起こされる反応の1つです。

感情は、身体感覚や生理的反応、ものの考え方やとらえ方からも影響を受け、行動に現れることもあります。

感情の種類について

感情は、喜怒哀楽愛憎等、いろいろな種類に分けることができます。



生活に対する感情を整理してみましょう

	それぞれの生活について感情	満足な点	不満な点	どうしていきたいか
職業生活				
家庭生活				
余暇生活				

練習が役に立ちます

自分の中に起こる感情について、それをまわりの人に知らせる方法やコントロールの仕方について、何度も練習してうまくいくようになると、自分に対する自信を高めることにつながります。

関連キーワード

折り合いをつける

自分を知るシート

これまでを振り返る

自分を知る ①

ストレッサー

どんなときに
困ったりイヤな感
じがしますか？

ストレスシグナル

困ったり
イヤな感じがする
とどうなります

例えば.....

環境

- ・ 音、匂い、色
 - ・ 温度、湿度、気圧、天気
- e t c...

状況

- ・ うるさい、人ごみ
 - ・ 混乱、不安定、あいまい
 - ・ 急な変化
- e t c...

仕事や勉強

- ・ せかされる
 - ・ 量が多すぎる
 - ・ 説明の意味がわからない
- e t c...

人との関わり

- ・ どう話しかければいいかわからない
 - ・ 話が噛み合わない
 - ・ 参加できない
- e t c...

その他

- ・ さわられる
 - ・ 自分の場所やものをとられる
 - ・ 笑われる
 - ・ からかわれる
 - ・ 話を最後まで聞いてくれない
 - ・ 誤解される
 - ・ 認めてくれない
- e t c...

自分にだけわかる変化

体の変化

- ・ 体がかたくなる、肩がこる
 - ・ 心臓がドキドキする
 - ・ 顔が熱くなる
 - ・ 息が速く浅くなる
 - ・ 具合が悪くなる、痛くなる
 - ・ 疲れる、だるい
- e t c...

気持ちの変化

- ・ いらいらする、腹が立つ
 - ・ 緊張する、心配になる
 - ・ 悲しくなる、さみしくなる
 - ・ いやなことを思い出す
 - ・ 退屈、やる気がなくなる
- e t c...

まわりにもわかる変化

- ・ ひとりごとを言う
 - ・ 髪の毛や体にさわる
 - ・ 歯を食いしばる
 - ・ 顔がひきつる
 - ・ 机やものを叩く
 - ・ こぶしを握りしめる
 - ・ にらみつける
 - ・ 声が大きくなる、早口になる
- e t c...

ストレスを感じるとき
どんなふうに行動した
り対処していますか？

自分の
行動

まわりの
反応

自分の行動に対して
周りの人たちはどんな
ふうに反応しますか？

関連キーワード

自分を知る ②

リラックス

どんなときに
気分よく楽にして
いられますか？

リラックスの合図

気分がよかったり
楽なとき
どうなりますか？

リラックスしているとき
どんなふうに行動した
り表現していますか？

例えば.....

環境

- ・ 静か、空気がきれい
- ・ 狭い、広い
- ・ 涼しい、さわやか

e t c ...

状況

- ・ いつもと同じ
- ・ 整理整頓されている
- ・ 落ち着いた雰囲気
- ・ やることが決まっている

e t c ...

仕事や勉強

- ・ ひとりで作業
- ・ コツコツ積み上げる
- ・ 一度にひとつの工程
- ・ 成果がわかりやすい

e t c ...

人との関わり

- ・ 相手をよく知っている
- ・ あいづちを打ってくれる
- ・ 仲がいい
- ・ 共通の話題がある

e t c ...

その他

- ・ 好きなことができる
- ・ いろいろ選べる
- ・ マイペースでいい
- ・ ほめられる

e t c ...

自分にだけわかる変化

体の変化

- ・ 体がなめらかに動く
- ・ 手足がぼかぼかする
- ・ 息がゆっくり深くなる
- ・ 胸が軽くなる
- ・ 食欲がわく
- ・ 元気いっぱい疲れない

e t c ...

気持ちの変化

- ・ わくわくする
- ・ ほっとする
- ・ 面白い、楽しい
- ・ うっとりする
- ・ シャキッとする

e t c ...

まわりにもわかる変化

- ・ 顔色がよくなる
- ・ 目がきらきらする
- ・ にこにこする
- ・ おしゃべりになる
- ・ 静かになる
- ・ 声が優しくなる
- ・ 表情がイキイキする
- ・ ていねいになる

e t c ...

自分の
行動

まわりの
反応

自分の行動に対して
周りの人たちはどんな
ふうに反応しますか？

関連キーワード

自分を知る ③

コーピング

ストレスに対して
どんなふうに対処
していますか

スージング

リラックスのために
どんなふう工夫
していますか？

コーピングやスージング
をすることでどう自分の
ためになりますか？

例えば.....

気持ち

- ・がまんする
- ・あきらめる
- ・忘れる
- ・いいほうに考える
- ・ごまかす

e t c...

行動

- ・よける、避ける、逃げる
- ・待つ
- ・あるものを選ぶ
- ・発散する
- ・たたかう、対抗する
- ・言われたとおりにする
- ・まわりに合わせる

e t c...

仕事や勉強

- ・使いやすく作りかえる
- ・そのままの状況に向き合う

e t c...

相手

- ・無視する
- ・質問する、言い分を聞く
- ・相談する、話し合う
- ・お願いする
- ・状況を説明する
- ・自分の気持ちを伝える
- ・水に流す

e t c...

楽しむ

- ・歌う（鼻歌やカラオケ）
- ・おしゃべりをする
- ・特別な趣味
- ・本を読んだり、映画を見る
- ・料理やガーデニングなど
手仕事をする

運動

- ・運動
- ・お出かけ、旅行
- ・おいしいものを食べる
- ・好きなテレビ番組を見る

e t c...

くつろぐ

- ・何か眺める
- ・お守りにさわる
- ・人にくつつく
- ・動物や生きものにさわる
- ・自然の中に行く
- ・お風呂に入る
- ・空想する

e t c...

休む

- ・ウロウロする
- ・ボーッとする
- ・深呼吸する
- ・ひとりになる、引きこもる
- ・じっとする
- ・寝る

e t c...

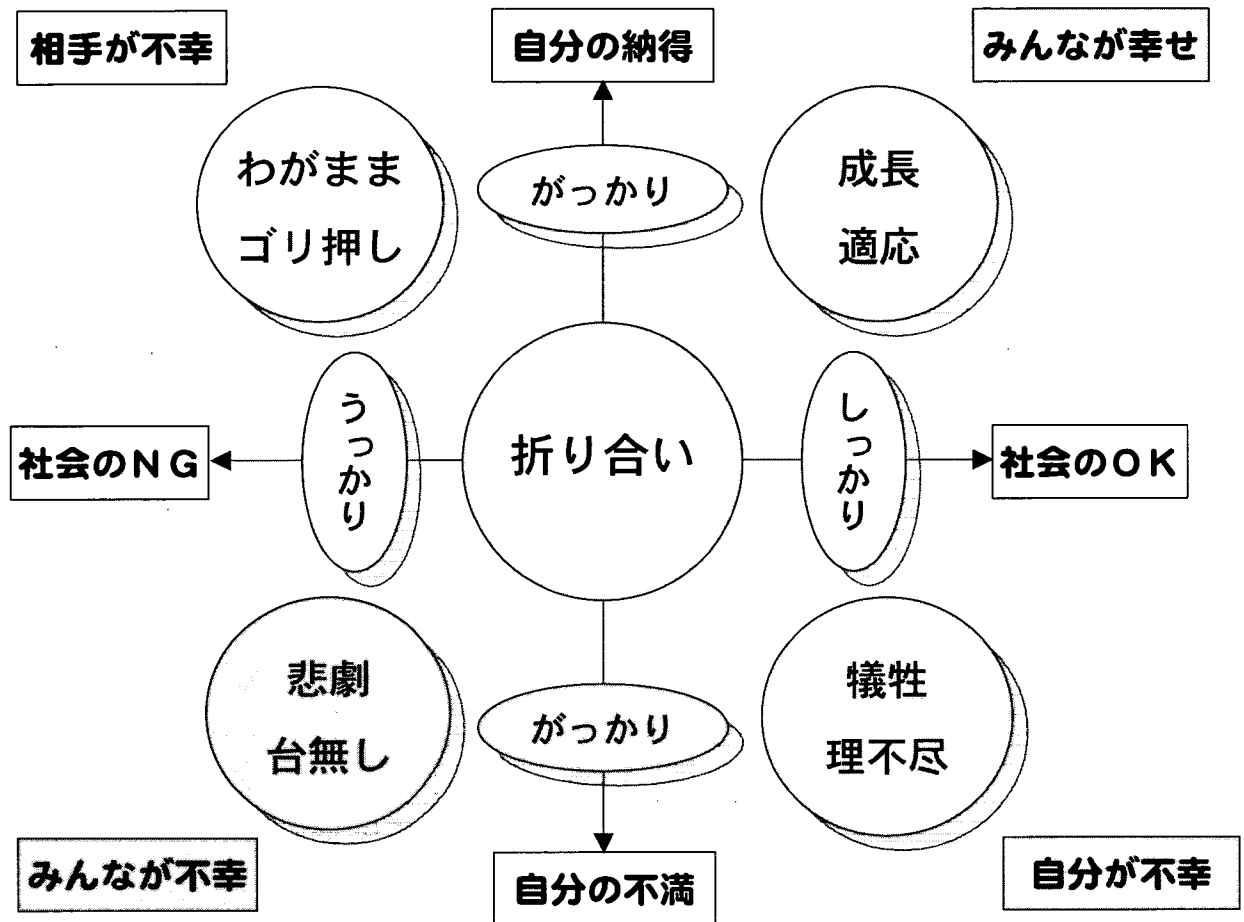
自分の
行動

まわりの
反応

まわりのために注意
することや気をつける
ことはありますか？

関連キーワード

折り合いのつけ方いろいろ



上の表のどこにあてはまるでし

例えば...

他人を叩く 自分を叩く 大声を出す ものをこわす ものを投げる あばれる さわぐ
 言いたいことを言う 日記に書く 手紙を書く 表にする 絵に描く 作品をつくる
 笑い飛ばす くよくよする 泣く 愚痴をいう 言い訳する 酒を飲む 武勇伝にする
 黙る 殻にこもる 隠れる 聞き流す 耳を塞ぐ 鼻をつまむ 手を洗う 区切りをつける
 ほうっておく なかったことにする 調べる 確認する 計画を立てる 練習する
 人のせいにする 人に押しつける 文句をいう 注文する 提案する 人にやってもらう
 嘘をつく 本当のことを伏せておく おどかす お世辞をいう あいまいにしておく

関連キーワード

予想される仕事上の困難は・・・

多くの発達障害のある人は、ある程度の仕事の能力を持っています。全体に能力が低いのではなく、部分的に不得意なことがあると考えた方が良いでしょう。全体的にはそれなりに出来るのに、仕事内容や職場環境によっては、極端に出来ない部分が出てくるのです。

実際、得意な面を生かせる仕事に就いて、安定して働いている発達障害のある人は沢山います。

ただ、配慮されない環境の中で、障害の無い人と同等の仕事ぶりを要求されてしまうと、不得意な部分がクローズアップされてしまうことがあります。さらに、発達障害のある人は、一見、すごく仕事ができると誤解されがちなので、「少し出来ない」ことが「とても出来ない」ように受け取られがちです。また、これらの仕事上の困難をめぐるやりとりの中で、次のトピックスで取り上げる「コミュニケーション」や「社会性」の問題が大きくなってしまいうことにも注意しておく必要があります。

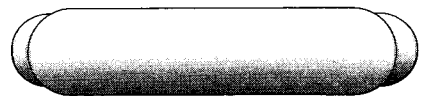
職場での問題

職場ではこんな問題になって表れることがあります。

- ・スピードを求められると焦って頭が真っ白になる。
- ・家で1人でやればできる仕事も職場ではミスが頻発する。
- ・不良品検査などで基準が曖昧だと分からなくなる。
- ・1つの仕事をしながら別の事をこなすことが難しい。
- ・電話の応対をすることが苦手で他の仕事もできなくなる。
- ・早く且つ丁寧になど2つの質を求められると難しい。
- ・丁寧にやらないと気がすまないで時間がかかり過ぎる。
- ・仕事の手順や段取りを自分で考えることが困難。
- ・不器用で作業スピードが遅い。
- ・段取りや優先順位が分からないのでパニックになる。

- ◇ 何が得意で、何が苦手なのかを自分できちんと知っておく。
- ◇ 苦手なことを要求される仕事には就かないようにする。
- ◇ ハローワークや就労支援機関の職員に自分の得意・不得意を伝えておく。
- ◇ 得意・不得意を知って、適した仕事に就くためには専門家の支援を活用する。

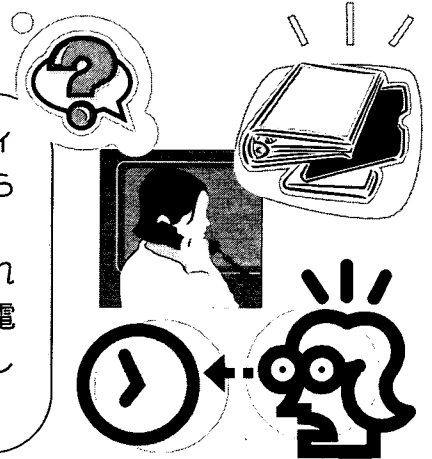
関連キーワード



職場で具体的に困ること(仕事について)①

物事の同時並行が難しい

- ・簡単な経理・入力事務の仕事をしているAさん。小さなオフィスのため、電話対応や物品購入など、細々としたことも求められます。
- ・依頼や電話が入る都度、自分が行っている業務を中断しなければなりません。再開するのにかなりの時間がかかったり、電話の内容を正しく聞けなかったり、中断した方の業務が後回しになって結局手付かずになったりと、ミスが頻発しました。



口頭指示が理解し難い

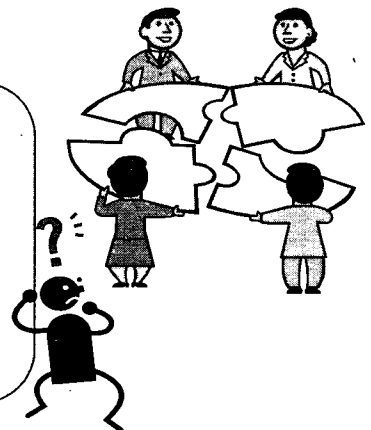
- ・上記のAさん、今度は上司から少し込み入った指示を受けましたが、集中して聞いても、一体何をしたら良いのかわかりません。何度も何度も聞き直してからようやく仕事に手がつけられましたが、少しやったら上司に確認しないと、次に進めない状態です。結局、期限には間に合いませんでした。
- ・Aさん、「要領が悪い」「どの仕事も中途半端」との評価を受けてしまいました。PCは資格も取り、入カスピードは自信があったはずなのですが・・・。

臨機応変に対応することが難しい

- ・清掃・建物管理をしているBさん、いつもは空室の会議室が臨時で使用されていた際に、会議が終わるまで待ち続けてしまいました。
- ・同僚から、「使用中は、次のところを先にやるものだ」と教わり、納得したBさん。今度は、会議室清掃中に「ちょっと物を取りに」と人が入っただけで、次の清掃箇所に移ってしまいました。その会議室は、常時人の出入りが頻繁だったため、結局途中までしか清掃できず、次のシフトの人がフォローする、という日が増えてしまいました。

役割範囲の理解が難しい

- ・上記のBさん、ある日同僚の一人の仕事が忙しくなり、何人かが応援に入りました。Bさんはそれに気付いていたにも関わらず自分の仕事に集中し、声すらかけられませんでした。
- ・後日「声くらいかけてくれてもいいのに、冷たい」と言われて驚いたBさん、今度は毎回「大丈夫？」と言って巡回し、時間をロス。同僚から「気が利かない」とささやかれる始末です・・・。



関連キーワード

得手・不得手の理解

実行(遂行)機能の障害

広汎性発達障害

職場で具体的に困ること(仕事について)②

進んで仕事をこなそうと一生懸命なんだけど
注意されたり、努力が足りないと言われてしまう

◎仕事のこなし方が、自分流になってしまうと周りに迷惑をかけてしまうことがあります。

- ・作業マニュアルを確認しましょう。
- ・行動を起こす前に上司に相談、提案してみましょう。

◎パン屋さんで働くAさんの場合

- ・一度に沢山焼けるようにと鉄板に並べすぎて失敗ばかりしてよく注意されていました。

※対応：作業マニュアルを店長さんとジョブコーチに作成してもらった。

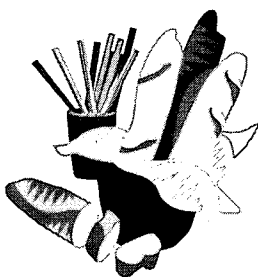
鉄板へパンをならべる一覧表

パン名	数量	並べ方の数	焼ける枚数	生産量	焼ける枚数に 必要な枚数
ハムチーズ	20	5	5	5	5
	34	12	12	12	12
	26	8	8	8	8
	28	8	8	8	8
	30	10	10	10	10
ベーコンとチーズ	24	8	8	8	8
あんぱん	26	8	8	8	8
	28	8	8	8	8
	40	8	8	8	8
	44	8	8	8	8
エメルドパン	30	8	8	8	8
オニオンパン	30	8	8	8	8
お餅かき	30	8	8	8	8
大饅頭	11	8	8	8	8
	17	8	8	8	8
	21	10	10	10	10

☆ 結果 ☆

- ・失敗がなくなった。
- ・1人で出来るようになった
- ・混乱が少なくなり、落ち着いて仕事ができるようになった。
- ・効率が上がった。

先輩からのメッセージ・・・



普段、私は店のほうでレジをしているので、Aさんが働く午後の調理場はお任せなんですよ。

また、職員への連絡事項はメモを貼って伝えるようにしているんですが、それでも職場内で時々伝達ミスがあります。

でも、Aさんが毎回メモをしっかりチェックし、よく覚えていてみんなに教えてくれるんです。

関連キーワード

仕事上の困難

作業マニュアル

ジョブコーチ

予想されるコミュニケーションの困難は…

発達障害のある人は、一般的に、人とのコミュニケーションが得意ではありません。特に、具体的な物事や具体的な動作に関することよりも、抽象的なこと、曖昧な内容、ニュアンスや言葉の裏を読む必要があること、等においてコミュニケーションの困難が目立ってきます。

自閉症の場合、話し言葉を聞き取って内容を理解したり、自分の気持ちや想いを言葉で表現することが得意ではありません。知的能力の高い人は、かなり普通に話をすることができますが、理解や表現に微妙な食い違いが生じていないか、通常よりも気を使う必要があります。

アスペルガー症候群の人の場合、非常に流暢に話をする人が多く、コミュニケーションの困難は一見無いように思われがちですが、やはり理解に勘違いがあったり、自分の言ったことを周囲がどのように感じているかを受け取る力が弱かったりすることがあります。極端に「空気が読めない」発言や態度をしてしまうことで、人間関係がうまくいかなることがあります。

職場での問題

職場ではこんな問題になって表れることがあります。

- ・早口で複数の指示をされると分からない。
- ・言葉の裏の意味が分からない。
- ・敬語の使い分けや、上司と同僚への態度の使い分けなどが苦手。
- ・困っていても、どう説明して助けを求めたらよいか分からない。
- ・NO と言えずにストレスをため込みやすい。
- ・「適当に」「失礼にならないように」等の抽象的指示が理解できない。
- ・ストレートに主張しすぎて同僚と衝突してしまう。
- ・世間話で、笑うべきポイントが分からない。話に入れない。

さらに・・・

失敗を繰り返さないように努力をして、かえって悪目に出してしまうことがあります。

- ・仕事について細かく聞く。
 - ・変更がないか確認する。
 - ・時間的ゆとりを要求する。
 - ・相手の言っていることを言い直す。

関連キーワード

職場で具体的に困ること(コミュニケーション)①

暗黙のルールがわかりづらい

レストランでの接客業で

- ・お客さんが注文したような素振りをしていても、「すみません」と言われるまで気づかない。
- ・前のバイト先で「お盆は片手でもつ」と決まっていたが、次のバイト先では「両手でもつ」ことになった。片手で持っていたため、周りから注意されたが、どうしても前の癖が直らず従えなかった。

(20代 女性)

アフター5の人づきあいで

- ・同僚との飲み会で、自身の信仰宗教のすばらしさについて切々と説き、案内チラシを配ろうとしたところ、周囲から「空気が読めない人」と非難された。

(20代 男性)

場面に応じた言動が難しい

事務の仕事で

- ・パソコンの操作方法について同僚に質問したが、想定していた答えが返ってこなかったため、「私が聞きたいのはそういうことじゃありません」「あなたも分からないなら、もう結構です」と答えたところ、同僚が泣いてしまった。

(20代 女性)

- ・会計処理の不備を見つけ、上司に「修正しないと3年後にこうなります」と自分なりに危機感を伝えたつもりだったが、上司からは「君の仕事ではない。余計なことを考えるな」と言われ、自分の職務範囲が分からなくなってしまった。

(30代 女性)

アフター5の人づきあいで

- ・上司からお酒を強要され、「私の適量は一日200mlですので、コップ2杯までしか飲めません」と答えたところ、周囲から「頭の固い人」と非難された。

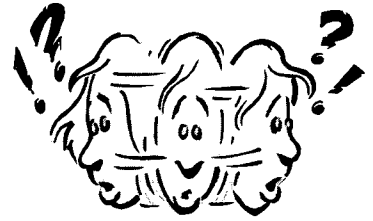
(30代 男性)

関連キーワード



職場で具体的に困ること(コミュニケーション)②

Aさん



Aさんは40歳の男性で、専門学校を卒業後10数年の間、あらゆる職を転々とされ、昨年4月に受診したクリニックでアスペルガー症候群と診断されました。

その後、アクトおおさかに相談に来られ、再就職を希望されました。前職から離れてしばらく経過しておりすぐにも働きたいということでした。アセスメント後、Aさんをよりよく知るために、インターンシップ制度を活用して、職場実習に2ヶ月間行くことになりました。

実習先は、金属部品の組み立て・梱包業務の会社で、これまで知的障害者の方を雇用されている経験もありました。

実習が開始してまもなくは、かなり緊張されていましたが、スピードは速くはないが丁寧に作業をしている、という会社の評価を聞き安心をしていました。

ところが、実習が中盤にさしかかった頃、疲労が溜まり体調を崩したということで3日間欠勤されました。後になってわかったのですが、休んだ原因は従業員さんとのやりとりがもとで、人間関係のトラブルが発生していました。

Aさんは、仕事の指示は、実際にやりながら教えてくれる主任さんを頼りにしていましたが、同じ作業をしているペアの従業員Mさんに、度々注意を受けていたのです。

それに対してAさんは、「自分が他の何かをやっているときに話しかけられても、自分に言われているのかがわからない。だから知らん顔をしていた。また、途中でいろいろと指示が出されると言葉がただの音としてしかとらえられない、フリーズしてしまって理解できない・・・」と言われました。

このことで、「無視をしている」と誤解をされていたことと、指示をちゃんと聞いていなくても、とりあえず返事をしていたのです。

その結果、指示をしたのにやっていない、できていないということにつながっていました。

これに対して、Aさん・会社側・支援者間で話し合いの場を持ち、次のことを確認しました。

指示命令システムの整理をし、Aさんの作業指示は主任さんから出してもらう

- ・ Aさんに指示を出す際は、手もちの作業が終わった後、次の指示を出してもらう
- ・ Aさんに声をかけるときは正面に回って「Aさん」と声をかけてから伝える
- ・ Aさんに指示を伝えた後、Aさんの方から指示内容を確認する

ということで、対処しました。

関連キーワード

診断

言語理解の問題

かかわり方・指示の出し方

職場で具体的に困ること(コミュニケーション)③

高機能自閉症のAさんは、現在清掃の仕事に従事しています。支援センターでは、Aさんと仕事についての面談を行い、職場で困った時にAさんがどう対処すれば良いかを話し合いました。

面談では、以下の場面を想定し、Aさんに「あなたはどうしますか？」とアンケート方式で記入してもらいました。

Aさんが記入した答えをもとに、面談で適切な対処方法についてお伝えしました。

質 問	Aさんの答え (太字は面談で話し合った対処方法)
電車が遅れている。遅刻するかもしれない！	仕方ない。 公衆電話から①支援センター②会社に連絡する。「電車が遅れているので、遅刻します」と報告する。
外掃除中に、知らない人から話しかけられた！	逃げる。 「少々お待ちください」と言って、〇〇主任を呼ぶ。
掃除道具が壊れてしまった！	スタッフに言う。 具体的には、〇〇主任か□□さんに報告する。
ゴミの量が多い。仕事が終わらない！	なるようになる。 従業員に報告する。午前中の仕事は□□さん、午後の仕事は〇〇主任に報告する。

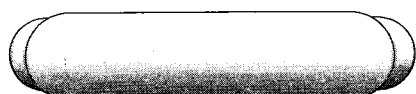
上記のように、Aさん自身にまず記入してもらうことで、Aさんの考えを共有することが出来ます。

面談で話し合った内容を文章にまとめることで、適切な対処方法について、Aさんはより意識しやすくなります。

効果的な面談のためには、職場での困った状況について、支援者になるべく具体的な場面を想定すること、対処方法についても具体的で実行可能な内容を心がけることがポイントです。

また、職場で実行できているかどうか、支援者が職場に出向いてチェックすることも大変有効です。

関連キーワード



予想されるマナーやしぐさの困難は…

発達障害のある人は、周囲からの情報をキャッチして、それを適切に理解することが苦手だったり、理解の仕方や感じ方が独特だったりすることがあります。

例えば、「手伝っていませんか?」と言った時に、同じ「いいですよ」という言葉が返ってきても、返事までの間とか、表情とか、声の大きさやトーンとかで意味が変わることを感じるのが苦手な場合があります。

相手の気持ちを感じる力の弱さ（特に自分の発言や態度と相手の気持ちの関係性）。

こだわり、衝動性、落ち着きの無さ、などから周囲に与える不快感、

これらに起因して、人間関係で小さなトラブルが生じた時に、適切に笑顔を作ったり、上手に言い訳をしたりする能力の乏しさ、等が総合的に影響して「社会性の問題」になってしまいます。

職場での問題

職場ではこんな問題になって表れることがあります。

- ・ 明文化されているルールは几帳面過ぎるほど守るが、暗黙のルールはまったく気にしない。

<暗黙のルールの例>

- * 上司よりも先に帰らないようにする。
- * 休憩室のテレビは最後の人が消す。
- * 電話には新人が率先して出る。
- ・ 相手の気持ちを考えない発言や態度が目立つ。
- ・ こだわりが周囲の迷惑になってしまう。

- ◇ 障害の開示が、周囲に理解を求めるための第一条件となる。
- ◇ 障害を開示しても、何でもスムーズに理解が得られるわけではない。
- ◇ 職場の理解、発達障害のある本人の努力、双方の折り合いが必要。

関連キーワード

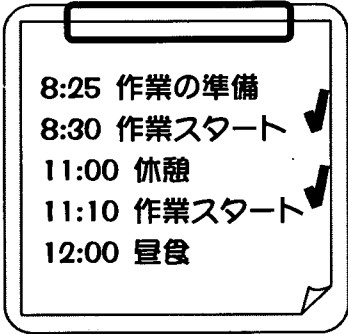


職場で具体的に困ること(ルール・マナー)①

仕事のスタート時間を混乱したAさんの事例

概要：Aさんの職場では、8時30分から仕事がスタートと決められています。Aさんが8時30分に仕事場に行くと「ぐずぐずしない。時間を守りなさい」と注意を受けました。しかし、Aさんは時間を守ったつもりです。

解決策：それぞれの職場では（時間が決められていても）暗黙の開始時間が存在します。会社の規定にある時間が、仕事を開始する時間だったり、移動する時間だったり、混乱するものです。Aさんはリストのスケジュールをもっていますが、その中で仕事開始の5分前に仕事場に移動して準備をするという行程をいれました。



8:25 作業の準備
8:30 作業スタート
11:00 休憩
11:10 作業スタート
12:00 昼食

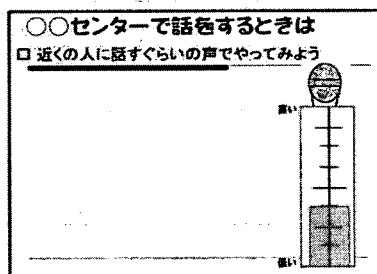
ジョブコーチ・同僚に手伝ってもらったこと：

暗黙の時間を書き出してもらって、一緒にスケジュールを変えました。また、なぜAさんが混乱したかを職場の人に伝えてもらいました。

場面に応じた言動の理解が難しいBさんの事例

概要：Bさんは、公共施設で清掃の仕事をしています。時々、お客さんや同僚の方に友達に話するように話したり、適切な音量で話せなかったりして注意をうけることがあります。

解決策：職業人は、それぞれにあった場所や人によって、言い方や振る舞い方をするものです。そこでBさんは、場所や人に合わせいくつかのリストを使って確認するようにしました。それぞれの場面に応じた声の音量についても、ジョブコーチと確認しました。



ジョブコーチ・同僚に手伝ってもらったこと：

Bさんが、場面や人にあわせて対応を変えることが苦手なことを同僚の方に伝えてもらいました。また、場面・人ごとの対応の仕方のリストを作ってもらいました。

ポイント：

暗黙のルール、状況にあわせた対応は、具体的な方法を決める。

関連キーワード