

# 発達障害者の就労相談 ハンドブック

厚生労働省

平成20年度障害者保健福祉推進事業  
(障害者自立支援調査研究プロジェクト)

NPO法人 ジョブコーチ・ネットワーク  
発達障害者の就労相談ハンドブック検討委員会

# 「発達障害者の就労相談ハンドブック」

## ねらいと使い方

### 「話題の整理」 & 「分かりやすく伝える」

ここ数年、発達障害者の「就労」に焦点が当てられるようになり、雇用管理や職業訓練に関するマニュアル類も開発されましたが、就労支援の入口となる就労相談については、参考となる資料はほとんどありませんでした。ハローワーク、発達障害者支援センター、障害者就業・生活支援センター、その他の就労支援機関で、発達障害者の就労相談に困難を感じている担当者は少なくないはずです。そうした現場の手助けになるものを作成しようと考えました。

しかし、発達障害者の特性が一人ひとり大きく異なることはご承知の通りです。画一的なマニュアルのようなものを作ってしまうと、かえって不適切な対応に導いてしまう心配があります。画一的でなく、一人ひとりの特徴に応じて使えるガイドブック、ツールとはどのようなものなのか。現場の意見を聞きながら検討しました。

現場のヒアリングを通して、「自閉症、アスペルガー症候群、ADHD、LD」等、診断名は様々でも、発達障害の就労相談の現場が配慮していることは、表面的な言葉だけに頼らず、相手が何を言いたいのかを丁寧に探り、また、明確で整理された情報の伝え方をすることでした。それは、多くの発達障害のある人が、通常のコミュニケーションでは、誤った表現、理解不足、勘違い、感情コントロールの失敗、などをしていることが多いからです。多くの担当者は、相談のポイントを文字、図などに表してコミュニケーションを補完し、頻繁に扱われる話題については、予めパソコンで資料を作成するなどして、「話題の整理」と「分かりやすい伝え方」に苦心していました。

このハンドブックの基本的な役割は、発達障害者の就労に関わる様々な情報を「分かりやすく伝える」ツールです。通常的生活では触れることの少ない「就労」に関わる情報について、どのような困難があるのか、どのような道筋があるのか、どのような支援や制度があるのか、等について多くのトピックスで網羅しています。特に、手帳を取得して障害者として就労する場合と、一般の競争的環境で就労する場合の違いについて理解できるように、多くの情報を準備しました。

ただし、どのような対象者に、どのような内容を、どのようなタイミングで伝えるかについては、画一的な指針は示されていません。最低限度の大雑把な道筋の整理は示したつもりですので、それを参考にして、一人ひとりがどのような状況にあって、何を困っていて、どのような情報を必要としているのか、丁寧に考えることが必要です。

## 誰がどのように使うのか

このハンドブックは、基本的に発達障害者支援センターや障害者就業・生活支援センターなど、発達障害者の就労相談を担う人が活用することを想定して作られています。発達障害のある当事者や家族向けの内容も多く含まれていますが、原則として、就労相談担当者が相談の中で情報として提示することを想定しています。

就労相談の担当者は、事前に通読することをお勧めします。そして、内容を一通り理解するだけでなく、相談者と一緒に読んだり、書き込んだり、資料として提供するなど、様々な目的で使って頂ければと思います。概ね1~2ページで完結するように内容がまとめられていますので、その時の相談のポイントに合ったページを選んで使用して下さい。

あくまで、相談をスムーズに進めるためのツールです。様々な活用方法をお試し下さい。

## 使い方による分類

内容はガイド、トピックス、ワークシートの3種類に分かれています。ページの下に分類が示されていますので、ご参照ください。

### Guide

ガイド：就労相談担当者向けの内容です。就労相談を進める上での留意点や、本ハンドブックの活用の仕方などが述べられています。

### Topics

トピックス：就労相談担当者、発達障害のある人と家族、双方が情報を共有すべき内容です。就労相談担当者は自らが内容を理解すると共に、相談者に説明する時に、これらのページを提示して説明することができます。

### Workseat

ワークシート：発達障害のある人が自ら書き込みながら、考えを整理したり、これまでの経験を振り返るためのページです。就労相談担当者は必要に応じてこれらのページをコピーして、個別に書き込みをしてもらうことができます。

# 目次 ①

## 就労支援課題の整理

発達障害者の就労問題の多様性 ①	1
発達障害者の就労問題の多様性 ②	2
成人期の診断の多さ	3
普通の教育歴の多さ	4
障害者手帳の取得状況	5
不安定な雇用状況	6
就労支援ニーズの整理 ①	7
就労支援ニーズの整理 ②	8
多様な進路選択の節目	9

## 相談の心構え

発達障害者の就労相談の心構え ①	10
発達障害者の就労相談の心構え ②	11

## 発達障害の理解

広汎性発達障害	12
自閉症の特性	13
自閉症スペクトラムとは	14
高機能自閉症	15
アスペルガー症候群	16
学習障害（LD）	17
注意欠陥多動性障害（ADHD）	18

## 診断

診断を受ける目的	19
診断のプロセス	20

# 目次 ②

## 自分を知る

自己理解の支援 ①	21
自己理解の支援 ②	22
生活面の自己理解 ～相談の進め方～	23
生活面の自己理解 ～ワークシートの使い方～	24
一日の生活時間 ①	25
一日の生活時間 ②	26
収入と支出の整理 ①	27
収入と支出の整理 ②	28
これまでの生活を振り返る ①	29
これまでの生活を振り返る ②	30
これまでの生活を振り返る ③	31
職業面の自己理解 ～相談の進め方～	32
職業について振り返る ①	33
職業について振り返る ②	34
心身の健康や行動 ～相談の進め方～	35
自分の生活に対する感情を整理する ①	36
自分の生活に対する感情を整理する ②	37
心身のコントロール ①	38
心身のコントロール ②	39
心身のコントロール ③	40
心身のコントロール ④	41

## 職場での困難

職場での困難	42
予想される仕事上の困難は…	43
職場で具体的に困ること（仕事について）①	44
職場で具体的に困ること（仕事について）②	45
予想されるコミュニケーションの困難は…	46
職場で具体的に困ること（コミュニケーション）①	47
職場で具体的に困ること（コミュニケーション）②	48
職場で具体的に困ること（コミュニケーション）③	49
職場で具体的に困ること（コミュニケーション）④	50
予想されるマナーやルールの困難は…	51
職場で具体的に困ること（ルール・マナー）①	52
職場で具体的に困ること（ルール・マナー）②	53
職場で困ること、対処編	54

# 目次 ③

## 相談窓口を知る

目的に合った相談窓口を知る ①	55
目的に合った相談窓口を知る ②	56

## 就職への道

就職へのステップ	57
就労への準備チャート	58
働く目的を考える	59
体験実習の振り返り ①	60
体験実習の振り返り ②	61
仕事の希望を整理する	62
障害者雇用と一般の雇用の違い	63
一般での就職について	64
求職・実習・就職	65
ハローワークの利用の仕方	66
求人票の見方	67
履歴書の書き方 ①	68
履歴書の書き方 ②	69
就職面接とは	70
就職面接のポイント	71
雇用条件の確認	72

## 職場実習について

職場実習について ①	73
職場実習について ②	74
職場実習 評価シート ①	75
職場実習 評価シート ②	76
評価実習報告書	77

## 訓練・支援機関 ①

自分に合った訓練・支援機関を探す	78
ハローワーク ①	79
ハローワーク ②	80
障害者職業センター	81
障害者能力開発校	82
ジョブカフェ	83
若者サポートステーション	84
スタートはハローワークから	85

# 目次④

## 訓練・支援機関 2

発達障害者支援センター	86
障害者就業・生活センター	87
就労移行支援事業所	88
就労継続支援事業所	89
地域活動支援センター、作業所	90

## 障害者雇用の違い

障害者雇用と普通の雇用の違い	91
障害者雇用の仕組み ①	92
障害者雇用の仕組み ②	93
障害者雇用のメリット	94
給料の仕組み	95
社会保険 ①	96
社会保険 ②	97
さまざまな雇用形態	98

## 就労事例

高齢者施設で働くAさん	99
ファミリーレストランで働くBさん	100
税理士法人で働くCさん	101
生活介護事業所で働くDさん	102
プラスチック加工会社で働くEさん	103

## 福祉制度を知る

福祉サービスのニーズを捉える	104
療育手帳	105
療育手帳のメリット	106
精神障害者保健福祉手帳	107
精神障害者保健福祉手帳のメリット	108
障害年金 ①	109
障害年金 ②	110
障害年金 ③	111
福祉事務所・保健所	112
福祉サービス関係の情報整理	113

障害者職業センター 一覧	115
発達障害者支援センター 一覧	118

## 発達障害者の就労問題の多様性 ①

一口に「発達障害者の就労」と言っても、その問題は非常に多様であり、1つの方法論や技術を以ってマニュアル的に解決することは困難です。「発達障害者の就労相談ハンドブック」というと、マニュアルのように誤解されがちなので、最初に「多様性」について共通の認識を持っておきたいと思います。

### Aさん

IQは75で境界線級。3歳児検診で言語と社会性の発達の遅れから知的障害と自閉症の可能性を指摘されました。就学前に児童相談所で療育手帳を取得。小学校・中学校は普通学級に籍を置きながら通級指導を活用。高校は、特別支援学校の高等部を選択しました。2～3年生の時に数回の実習を経験した結果、障害者雇用での就職が適当と判断し、卒業後は特例子会社に就職しました。現在も、就労支援機関の支援を受けながら安定して働いています。

### Bさん

IQは85。小学校、中学校は普通学級で何とかついていくことができました。高等専修学校を卒業後、調理師専門学校に進学しましたが馴染めずに退学。アルバイトを行ってみてもミスが重なり長続きしませんでした。自信を失って抑鬱状態になっていた頃、インターネットで発達障害について知り、自分もそうではないかと感じて、民間の精神科クリニックでアスペルガー症候群の診断を受け、発達障害者支援センターを紹介されました。支援センターの勧めもあって精神障害者保健福祉手帳を取得し、障害者雇用で製造工場に就職しました。仕事や対人関係の問題を抱えながらも、支援センターのフォローを受けて何とか就労継続中です。

### Cさん

IQは115で理数系の大学院を卒業。人間関係は得意ではありませんでしたが、自他共に個性的な性格だと考えていました。IT関係の企業に就職し、技術者として優秀な業績を上げていましたが、プロジェクトのリーダーを任されて、部下を持ってから仕事がうまくいかなくなり、鬱病を発病して休職に至りました。精神科クリニックで、鬱病と共にアスペルガー症候群の診断を受けましたが、その診断には納得できていません。自ら発達障害者支援センターも1回利用したことがありますが、診断は誤診であるとか、会社が過剰な労働を強いたから体調が悪くなったと主張するのみで、発達障害者支援センターの支援をうまく活用することができずにいます。休職期間も終わりに近づき、このままでは失業してしまうと両親は心配しています。



## 発達障害者の就労問題の多様性 ②

Aさん、Bさん、Cさん、いずれも発達障害者の就労問題について述べたエピソードですが、以下の表で示されているように多くの要素が異なっており、解決へのアプローチが同じでないことは明らかです。ハローワーク、発達障害者支援センター、その他の就労支援機関において、担当者が頭を悩ませているのは、知的障害のあるAさんのようなタイプではなく、いわゆる「普通」の教育歴を持って、成人期まで診断を受けずに人生を送ってきたBさんやCさんのようなタイプが多いようです。

	Aさん	Bさん	Cさん
診断時期	3才	19才	32歳
手帳	療育手帳 (5歳時)	精神保健福祉手帳 (22歳)	なし
教育歴	通級指導 → 特別支援学校高等部卒	普通学級 → 高等専修学校 → 調理師専門学校中退	普通学級 → 普通高校 → 大学・大学院卒
障害認識 障害受容	障害認識・障害受容共に ある程度ある	障害認識はあるが周囲 に知られたくない	障害認識は非常に薄い
職業経験	障害者雇用で特例子会社に 就職	アルバイトで転職を繰 り返した結果、障害者雇 用で就職	正社員の技術職だが休 職中
二次障害	なし	軽い抑うつ状態	うつ病

発達障害者の就労支援については、しばしば、「話し言葉でのコミュニケーションが苦手なので視覚的情報を活用する」とか、「変化や刺激に弱いので環境を構造化する」など、知的障害を伴う自閉症の人に対して培われてきたノウハウが強調されることがあります。それらの観点が重要であることは言うまでもありませんが、より軽微な自閉症障害による「生き難さ」を抱えて、それらを自分で克服しようと工夫を重ねて、社会適応に向けて努力してきた発達障害の人たちに対する支援は、自閉性障害の基本特性を押さえれば解決するほど簡単な問題ではありません。私たちはもっと総合的な視点で発達障害者の就労問題を考える必要があります。

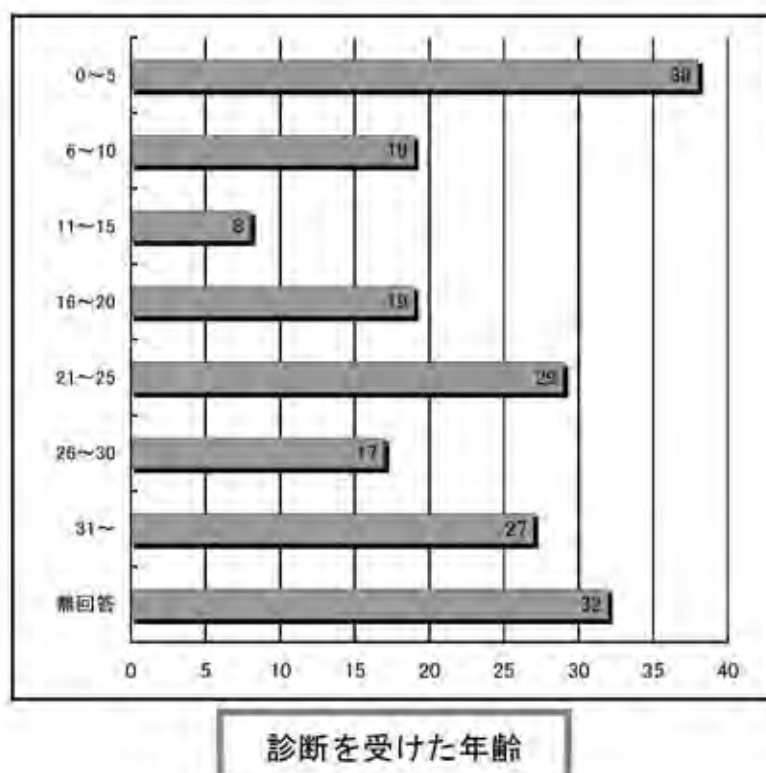
診断を受けた時期、成育歴、教育歴、職歴など、その人がどのような経過を辿って今日に至っているのか、そして、その歴史を通してどのような自己像が作られているのか。これまでにどのような失敗を経験し、それによってどのような心理的ダメージを負っているのか。また、情報をつなぎ合わせて自分なりの考えを持ったり、判断をしたりする時に、どのような偏りや癖があるのかなど、幅広い観点からその人を理解して、支援の方策を考えることが大切です。

## 成人期の診断の多さ

平成17年度～18年度に、本研究プロジェクトが実施した就労実態調査の結果を概観してみましょう。この調査は、全国7ヶ所において発達障害者支援センターや医療機関等を利用している18才以上の発達障害者189人を対象としたものです。この調査でいう「発達障害者」とは、医療機関、児童相談所、知的障害者更生相談所等において高機能自閉症、アスペルガー症候群、学習障害、注意欠陥多動性障害の診断を既に受けているか、未診断であっても本調査に協力する機関の専門スタッフが、上記の障害を有していると判断する者を指しています。

### 成人期になって診断を受けている者が多い

189人中、発達障害の診断を受けている者は159人(84%)、診断を受けていない者は30人(16%)でした。診断を受けた時期は、1才6ヶ月検診と3才児検診が行われる「0～5才」で最大の38人が診断を受けています。一方、「21～25才」で29人、「26～30才」で17人、「31才以上」で27人と、成人になってから診断を受けた人が多いことも見逃せません。学校教育から職業生活に移行する年齢、及び一定の職業経験を経た年齢で診断を受けた人が、回答者の約46%に上っていることが注目されます。この時期に仕事や生活がうまくいかなかった人、発達障害に気付いた人が、相談と診断にスムーズにつながるように、相談機関や医療機関が連携することが重要であると思います。

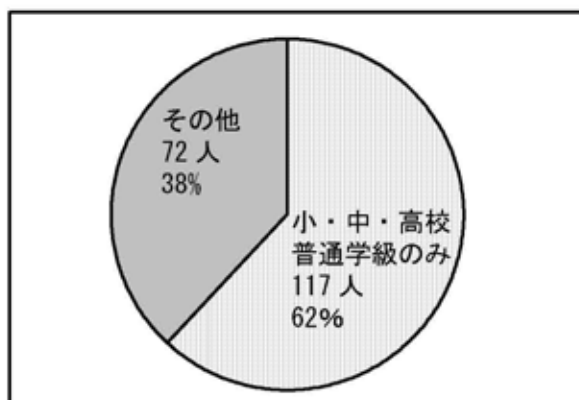


# 普通の教育歴の多さ

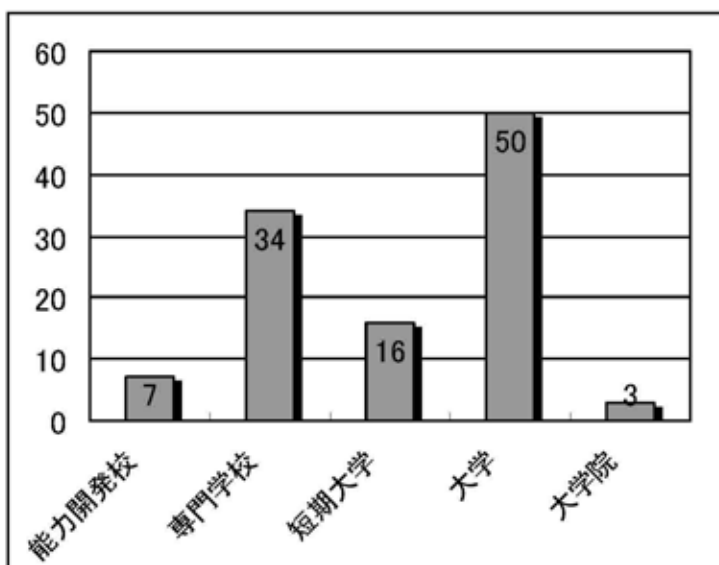
## 普通の学校教育を受けてきた人が多い

教育歴については、高校まで普通高校の通常学級で教育を受けた者が 117 人（62%）で、特別支援教育の経験の無い人が 6 割以上を占めていました。回答が得られた最終学歴は、大学院が 2 人、大学が 50 人、短期大学が 16 人、専門学校 34 人、職業訓練校 7 人で、これらを合わせると全体の 58% でした。短大、大学、大学院のいずれかで教育を受けた人は全体の 36% となっています。

教育歴



最終学歴



特別支援教育を経験している場合は、そのプロセスで障害を認識する機会も少なくないと思われます。また、特別支援学校高等部の進路指導においては、「普通に進学」、「普通に就職」の他に、「障害者福祉」や「障害者雇用」の選択肢があるという情報提供も行われます。しかし、義務教育から高等教育までを普通の教育環境で過ごした場合には、「他との違い」を感じる機会は多かったとしても、その原因は何なのかを理解するための情報は乏しく、また、「障害者福祉」や「障害者雇用」に関わる情報提供や相談の機会も限られているのが現状です。

就労相談の対象者の多くは、そのような中を 20 年から 30 年以上、様々な経験を重ねて生きて来られたご本人やご家族であるということを改めて認識しておくことが大切です。

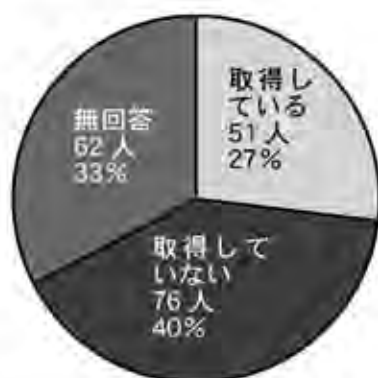
# 障害者手帳の取得状況

## 約5割が障害者手帳を取得

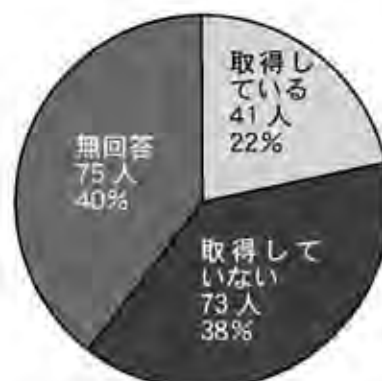
障害者手帳の取得状況は、療育手帳を取得している人が27%、精神障害者保健福祉手帳を取得している人が22%となっています。この調査は、発達障害者支援センターや医療機関を既に利用している人が主たる対象であり、これらの機関での支援によって障害者手帳を取得した人が含まれているため、一般的な発達障害者の実態よりも障害者手帳取得率が高くなっているかもしれません。

就労相談の初期段階では、「診断を受けてない」とか、「診断は受けているが手帳を取得していない」人もいるために、障害者手帳を所持していることが就労に際してどのようなメリットになるかを理解して頂くところから支援がスタートすることも多いようです。

平成18年度から、精神障害者保健福祉手帳所持者が障害者雇用率の算定対象になったことで、その後、精神障害者保健福祉手帳の取得率が上がっていることも予想されます。

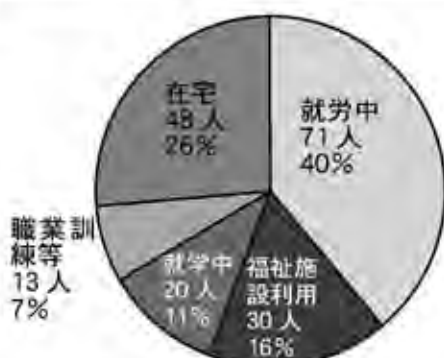


療育手帳の取得状況



精神保健福祉手帳の取得状況

## 就労者は約4割だが正社員は少ない



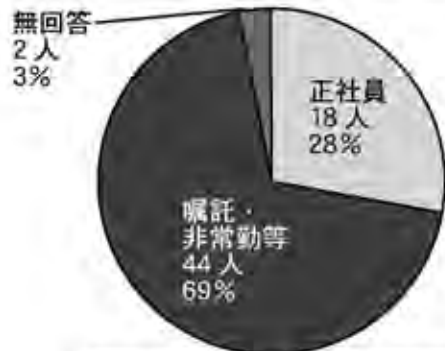
現在の生活状況

現在の生活状況は、就労中(休職中2人を含む)が71人(40%)、福祉施設利用30人(16%)、就学中20人(11%)、職業訓練等13人(7%)、在宅48人(26%)となっていました。就労中が4割しかない現実は、発達障害者が就職して働き続けることが容易でないことを如実に表しています。

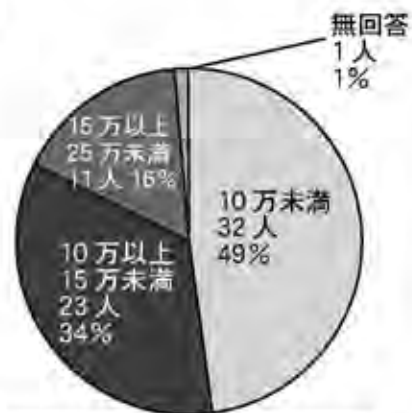
ここでの福祉施設には、精神障害関係の作業所が多く含まれていました。在宅が48人と、約4人に1人が在宅となっていることも気がかりです。

# 不安定な雇用状況

## 身分の不安定さと収入の少なさが問題



就労者の雇用形態



就労者の賃金状況

就労者の雇用形態については、就労者のうち正社員は28%に過ぎず、非正社員（期間の定めのある嘱託、非常勤、派遣社員など）が69%と大半を占めています。一般雇用は59%、障害者雇用は34%でした。本調査の対象者が発達障害者支援センター等の利用者であることから、それらの機関の支援を通して精神保健福祉手帳を取得し、障害者雇用で就職している人の割合が、通常よりも高くなっていると思われます。

就労者の賃金の状況を見ると、たとえ就労していても、賃金は経済的自立に遠いレベルにある者が多いことが分かります。就労者のうち月収が10万円未満の者は32人（49%）、これに10～15万円台の者23人（34%）を合わせると、就労中（休職中2人を含む）の71人のうち約83%が15万円未満の賃金レベルにあることになり、就労と経済的自立が結びついていない現実が伺われます。

## 仕事の内容は多彩

営業	8
技術専門職	5
事務	11
清掃	4
製造・物流	26
その他	13
無回答	4

就労者がどのような仕事に就いているかについては、とても多彩な回答でした（複数回答有）。対人関係を欠かすことができない「営業」が比較的多く含まれているなど、自分の特徴に合った仕事に就くことに苦労している様子が見えます。

また、就職に至る経緯を聞いたところ、「求人情報を見て自分で応募」が20人と最も多くなっており、ハローワークの紹介が7人、障害者職業センターの紹介が6人、これらの組合せが9人となっていました。公的機関や専門機関が関わっている例が比較的多くなっていますが、これも調査対象

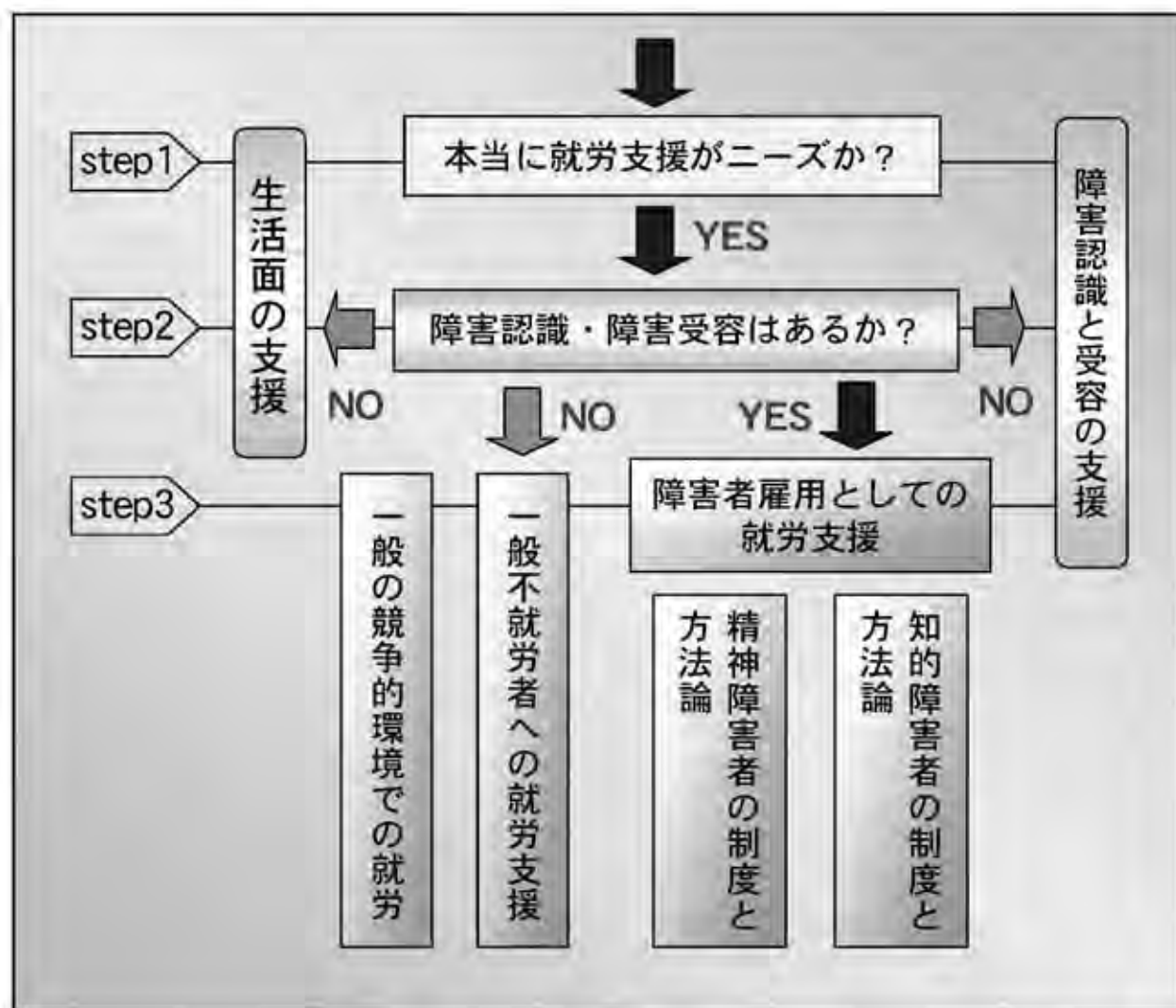
者が発達障害者支援センター等の利用者であるからであり、通常、発達障害者の場合、もう少し自力での就職活動が多いのではないかと推察されます。

# 就労支援ニーズの整理 ①

発達障害者の就労相談は、実際には様々な組織・機関が行っています。代表的な所では、ハローワーク、障害者職業センター、発達障害者支援センター、障害者就業・生活支援センター、地方自治体の就労支援事業などが考えられます。この他にも、いわゆる若年不就労者を対象とした就労支援機関、専門学校や大学の進路支援部門、有料職業紹介、福祉事務所や保健所なども含まれると思います。

ただし、一口に「就労相談」と言っても、これらの組織・機関にはある程度の得意・不得意があるようです。利用する側からすると、それらの特徴は分かり難く、とりあえず「身近な所」であったり、「相談し易そうな所」に相談することになるのですが、その人の相談の中核の部分と、相談機関の得意・不得意がうまくマッチしない場合もあるのです。発達障害者の場合、「問題なく働ける」と勘違いされてしまい、まだその段階にはないのに、雇用就労に向けたレールに乗せられてしまう mismatches が起こりやすいので、慎重な判断が必要だと思えます。

以下の図では、 mismatches を起こさないためのポイントを整理してみました。段階を追って考えてみましょう。



## 就労支援ニーズの整理 ②

### step 1 本当に就労支援がニーズか？

成人期では就職が大きな課題になるため、「どのような相談ですか？」という問いには「就職で困っているので・・・」という返答になりがちです。しかしその手前で、二次障害の精神症状で困っていたり、生活リズムが崩れていたり、不登校や引きこもり期間が長く社会的経験が不足したり、etc. の生活面の問題解決が優先課題である場合が少なくありません。

発達障害者支援センターであれば、発達障害に起因したこれらの問題の気づきは早いかもしれませんが、普段、知的障害や精神障害の就労支援を専門にしている機関の場合、発達障害の人は一見「しっかりしていてすぐにでも働ける」と誤解してしまうことがあります。生活面や教育歴に関する聞き取りを行い、就労の土台となる生活面が安定しているかどうか、優先順位の高い相談内容として生活面の問題解決があるのではないが、ていねいに話し合うことが大切です。

### step 2 障害認識・障害受容はあるか？

障害認識と障害受容の問題が、発達障害者の就労支援の基本方針を大きく分けるポイントの1つとなります。「障害者雇用」として支援を行うのが、一般の競争的環境の中で働くことを支援するのによって、支援の方法や活用する制度が大きく変わってくるからです。障害者雇用として支援する方が、効果的に様々な支援を行うことができ、成果につながりやすいようです。しかし、成人期になって診断を受けたり、発達障害に気づいても未診断の人にとって、障害者手帳を取得することを決断するのが容易でないことも事実です。

就労支援のプロセスを一步步進みながら、障害認識や障害受容が深まっていく例も多いようですから、そのプロセスを伴走することも就労支援の1つの役割かもしれません。ただ、組織・機関によっては、比較的短期間に雇用就労につなげることを使命としているところもあるので、障害認識・障害受容の状態を確認して、支援機関とのマッチングを図ることが重要です。

### step 3 障害者雇用か、若年不就労者支援か？

上記の2つのステップが、発達障害者の就労支援でもっとも重要なプロセスであると思います。「生活面が安定」、「障害認識・障害受容」という2つのステップを経ることによって、かなり問題の整理は可能であると思われます。①手帳を取得して障害者雇用として支援する、②手帳は取得しておらずグレーゾーンではあるが、最終的に手帳取得する方向で支援する、③手帳は取得しておらずグレーゾーンであるが、本人が障害者としての特別な配慮を望んでいないため、若年不就労者として支援する。以上の3つのタイプの整理が基本になると考えられます。



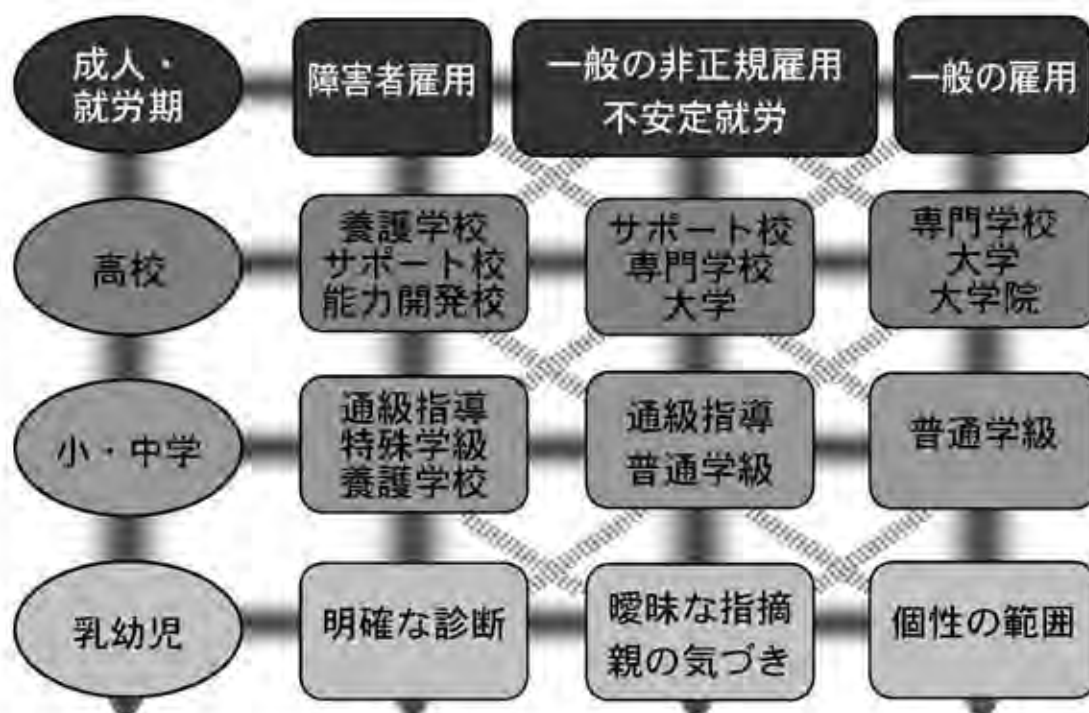
# 多様な進路選択の節目

## ライフステージの節目で判断が必要

発達障害のある人の職業的予後は、既に実態調査の結果で示したように、残念ながらあまり良好とは言えません。下の図で言えば、成人期の就労の段階で「一般の非正規雇用・不安定就労」となる人が多く、さらに失敗が重なって「障害者雇用」に方向転換した方が良いと判断されることも少なくありません。下の図で、最も右のラインを真っ直ぐ上がってきたような人の場合には、成人期になってから、診断、障害受容、手帳取得、障害者雇用へと展開していくことになり、それを受け入れることの苦悩は想像を超えるものがあります。

発達障害という微妙で分かりにくい障害の場合には、勉強が少し苦手だったり、友達付き合いがうまくいかなかったり、いじめにあったり、学校に行けない時期があったりしても、大人になるまでは、本人も家族も多少の背伸びをしてでも「普通」の環境の中で学び、普通に社会人になることを目指すことがあたり前の思いだと言えるかもしれません。

ですから、発達障害のある人を取り巻く学校教員、心理や福祉の専門家が、ライフステージの節目で、将来を見通した進路選択のアドバイスをすることが大切です。発達障害の可能性を伝えたり、特別支援教育を勧めることについては、十分な慎重さが必要であることは言うまでもありませんが、将来にどのような困難が可能性として考えられるのかについて、家族や周囲の専門家は知識を持っておくことが重要だと思います。





# 発達障害者の就労相談の心構え ①

ここでは、発達障害のある人の就労相談に共通する基本的な留意点を押さえておきたいと思います。

## 面接の枠組みを整理して伝える

発達障害のある人の就労相談において、例えば 45 分間の面接なのに職歴の説明に大半の時間が費やされてしまうとか、家族に対する不満が長々と続くなど、話題と時間のコントロールが難しいと感じることは多いと思います。発達障害者の相談でなくとも、話題が脱線したり相談者の話が長くなることは珍しくありませんが、普通は、話題を変える言葉を口にしたたり、時計を見たりすれば、相談者も気がついてくれるのに、発達障害のある人の場合、そうしたサインが伝わらないことがあります。

そのような場合、面接の時間、今回のトピックス、結論を出さなければならないポイントなどについてメモを準備し、面接の構成を提示し、面接の流れを共有しておくことが有効です。話題を変えたり、話を切り上げたい時にも、そのメモを示しながら言葉を挿むことによって、理解が容易になるかもしれません。



## 情報を分かりやすく伝える

発達障害者の就労相談では、事前に内容を整理して説明資料を準備しておくことが役立つことがあります。コミュニケーションが不得意、想像力が独特、抽象的な事柄の理解が苦手、生活経験に偏りがある等の特徴を持つことがある発達障害者に対して、日常生活と異なる「就職」という分野について、複雑な制度も交えて説明するためには、「分かりやすく伝える」ための様々な工夫が必要です。

要点を箇条書きにして口頭での説明を補完する、物事の関係性や流れを図表で表わす、口頭説明もゆっくりと同時にいくつもの内容を含めないようにする、などの工夫が考えられます。人によってどのような配慮が必要かは異なるので、個別に準備することが理想ですが、本ガイドブックでは頻繁に取り上げられるトピックスが含まれていますので、参考にすると良いでしょう。



## 発達障害者の就労相談の心構え ②

### 抽象的なことを具体的にする

発達障害のある人と抽象的な事柄についてやりとりをすると、コミュニケーションがずれてしまうことをしばしば経験します。「小売り関係の総合的な仕事」という希望を受けて、スーパー等の大手小売りの事務職を紹介したら、本人が実際に希望していたのはコンビニでのアルバイトだった、そういう微妙な行き違いが生じてしまうことがあります。抽象的な言葉の解釈の違いが、「伝わらなさ」とか「理解してもらえない思い」などのイライラとなって、コミュニケーションが感情的になってしまうこともあります。抽象的な言葉をできるだけ抑制して、より具体的な事柄での質問や説明になるように配慮が必要です。

### 「書く」作業を通して整理する

落ち着いて頭を整理しながら、抽象的な事柄を具体的な事柄に変換していったり、記憶を整理する方法として、「書く」ことが効果的なことがあります。通常、相談は話し言葉中心で行われますが、その中で部分的に「考えを文字に表す」作業を含めるのです。

「書く」という作業を通して、一定の時間を取って考えを整理してから表現することができ、又、自分が表現した内容をいつでも確認することができます。事前を書いてもらう課題を「シート」のように準備しておく方法もありますし、普通の相談の流れの中で、「では、職場で今困っていることを書いてみて下さい」というように、その時の状況で挟み込むことも可能です。

このガイドブックには、いくつかのトピックスで「書く」ことを通して問題を整理するための「ワークシート」が含まれていますので、そのまま使ったり、それらを参考にオリジナルのものを作ってみるのも良いでしょう。



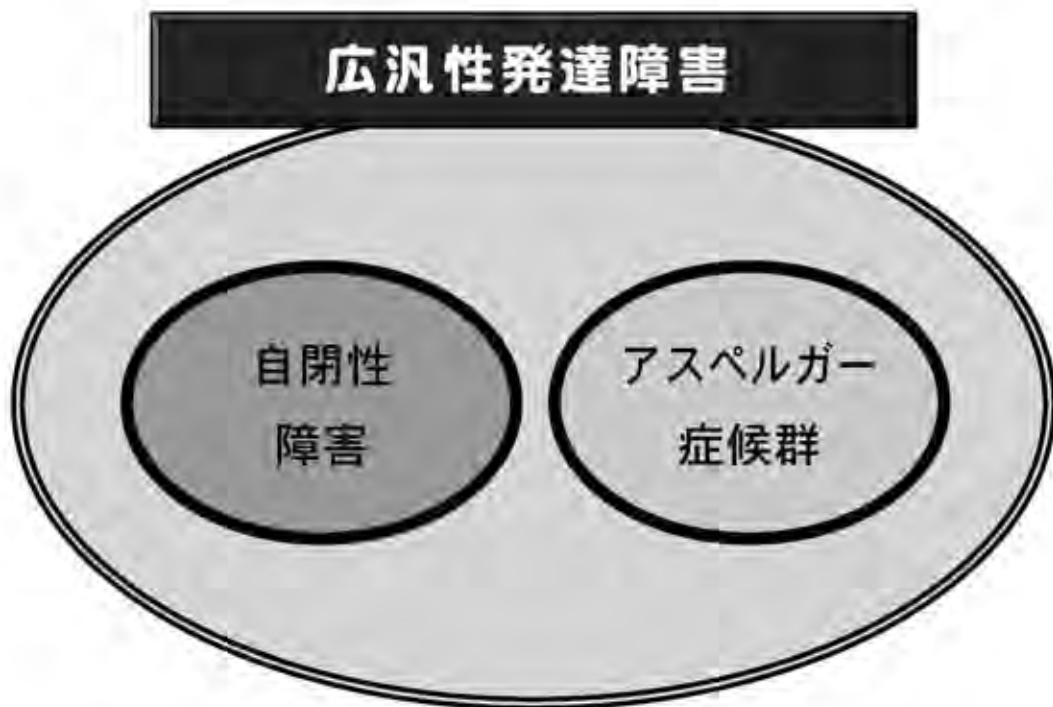
### 環境を整える

発達障害のある人は、感覚の過敏性や注意の障害を持っている可能性がありますので、相談場面の環境にはきめ細かな配慮が必要です。周囲からの刺激が抑制された静かな部屋が向いている人もいれば、静かな閉鎖的な空間で人と話することに負荷を感じてしまう人もいますので、対応は個別的に考えなければなりません。温度、音、視覚的刺激、人と人の距離、声の大きさや強さなどに工夫が必要です。

## 広汎性発達障害

### 広汎性発達障害（PDD）とは

- 自閉症やアスペルガー症候群（ICD-10ではアスペルガー障害）を含めた広義の自閉症症状に対応する診断名で、PDDと略されることもよくあります。
- 国際的な診断基準であるICD-10（WHO；世界保健機関）やDSM-4（米国精神医学会）が採用している診断概念で、日本でも多くの医療機関・精神科医がこの用語を使っています。
- 自閉症を含む広汎性発達障害とは、親の育て方や家庭環境が原因で心を閉ざしてしまった状態を言うものではありません。先天的な脳の機能障害が原因で、物の見方や捉え方、感じ方に独特の面があります。



# 自閉症の特性

## 3つの特徴

I CD-10とDSM-4では定義にいくつかの違いがありますが、次の3つの特徴が発達の早い時期から顕著に見られる場合に、広汎性発達障害と診断されます。

### ①社会性の障害

- ・人を意識したり、相手の立場にたって考えて振舞うことが難しい。
- ・人との関係のとり方が偏っている。
- ・社会的なルールや暗黙の了解事項を理解することが苦手。

### ②コミュニケーションの障害

- ・表現の問題：自分の気持ちや意図を的確に表現することが難しい。
- ・理解の問題：特に話し言葉を理解することが苦手。目で見て理解することは得意。
- ・やり取りの問題：相手と会話したり、意思疎通を図ったりすることが難しい。

### ③特異的な行動パターンと想像力の障害

- ・物の位置や手順に対する「こだわりの行動」が見られる。
- ・特定の事柄について、限定された強い興味関心がある。
- ・見えないものをイメージしたり頭の中で抽象化して取り扱ったりすることが苦手。年齢相応のごっこ遊びや見立て遊びがうまくできない。
- ・急な変化や変更があると、混乱したり不安が強くなったりする。融通が効きづらい。

## その他の特性

- ・感覚刺激に対する過敏さ、鈍感さ：耐えられない刺激がある。一方で痛みに鈍感な面がある。
- ・発達のアンバランスさ：得意な面と苦手な面が極端。話す内容と、実際にできることにギャップがある。
- ・手先が不器用、ぎこちない動きをする。一方で精緻な作業をこなすなど、非常に手先が器用な場合もある。
- ・人によって症状の現れ方や能力にはかなりの違いがあり、対応を個別化する必要がある。

# 自閉症スペクトラムとは

## 自閉症スペクトラム

英国の自閉症研究の第一人者であるローナ・ウィングは、自閉症症状の3つの特徴を「三つ組」と言い、人によって、それらが非常に強い（濃い）面から弱い（薄い）面まで連続して現れるという考え方を提唱し、「自閉症スペクトラム」と呼びました。

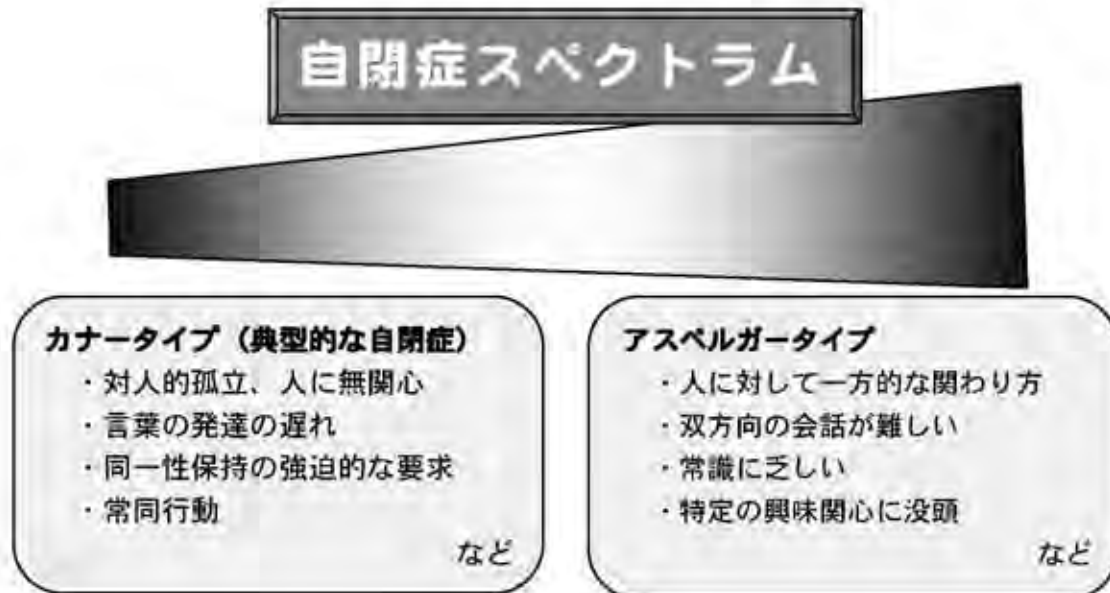
その中で、典型的な自閉症の特徴を示す場合を「カナータイプ」、言葉の遅れが目立たず比較的流暢に話をする場合を「アスペルガータイプ」と整理しました。しかしながら、両者を明確に線引きする基準はありません。

実際には、広汎性発達障害と自閉症スペクトラムの対象者はほぼ重なりあうと考えられます。

## カテゴリー概念とスペクトラム概念

広汎性発達障害は、所定の診断基準に該当するかどうかで鑑別するカテゴリー概念です。

一方、自閉症スペクトラムは、「三つ組」の要素がどの程度あるのかに着目し、その特性を踏まえて支援の方策を検討するために有用な概念です。



# 高機能自閉症

## 「高機能」の意味

専門家によってニュアンスに違いがありますが、「高機能」とは、知的な遅れがない、またはほとんどない（おおむね知能指数（IQ）が70～75以上）という意味で使われる用語です。ICD-10やDSM-4の診断名ではありません。

高機能自閉症であっても、自閉症の「三つ組」の特徴はありますので、社会適応がいいとか全般的に適応能力に優れているということを指し示すものではありません。

アスペルガー症候群の人たちも、知的な遅れはありませんので、「高機能」と考えることができます。

ちなみに、「軽度発達障害」という用語が教育関係者を中心に根強く使われています。ここで言う「軽度」も知的な遅れが目立たないという意味合いです。発達障害者支援法や特別支援教育の対象には、知的な遅れを伴う自閉症も含まれていることに留意すべきです。

## 制度の狭間

支援を考えると、もっとも大きな問題は、従来の知的障害者向けの福祉サービスが利用できない点です。各自治体が交付する療育手帳はIQの数値が指標になっているので、高機能自閉症の人たちは療育手帳が取得できず、既存の福祉サービスへのアクセスが極端に制約されています。

現実的には、高機能自閉症の人たちの中には、精神障害者福祉保健手帳を取得している方もいます。精神障害者福祉保健手帳は、医師の診断や通院歴が取得要件となります。

# アスペルガー症候群

## アスペルガー症候群とは

自閉症は、1943年に米国の精神科医レオ・カナーが最初に症例報告をしました。そのため、カナーが指摘した特徴をカナータイプの自閉症（典型的な自閉症）と呼ぶことがあります。

一方、1944年、オーストリアの小児科医ハンス・アスペルガーも症例報告をしました。当時、英米圏では注目されませんでした。1981年にローナ・ウィングが、アスペルガーが報告した事例も自閉症症状の「三つ組」を備えていることを指摘し、再評価されました。アスペルガーが指摘した特徴が整理され、今日、アスペルガー症候群（アスペルガー障害、アスペルガータイプ）と呼ばれるようになりました。

言葉を流暢に話し、知的な遅れのない自閉症の人を指しますが、コミュニケーション面では、言葉を字義通りに解釈する、相互的な会話がうまく成り立たないなどの特徴が見られます。

## アスペルガー症候群の人たちの悩み

アスペルガー症候群の人は、言葉を流暢に話したり特定の事柄について物知りだったりするので、診断が遅れることがよくあります。その結果、周囲の誤った対応が積み重なって、被害感情が強くなったり、フラストレーションが高まり攻撃的な行動をとったりすることがあります。ストレスに対する具体的な対処法を教え、適度にリラックスする機会を設けることが必要です。

アスペルガー症候群の人たちの独特の発想や周囲を気にしない振る舞いがあり、さまざまな条件を確認して相手と交渉したり調整したりすることが苦手なため、学校でのイジメや体罰の対象、詐欺や悪徳商法の被害に合うことがよくあります。人によっては、このような辛い体験をいつまでも忘れられず、フラッシュバックに襲われることもあります。

近年、マスコミ報道の中で、何か事件を犯した人の精神鑑定の結果、アスペルガー症候群であることが判明した、という事案が見られます。そのためか、アスペルガー症候群の人は犯罪を犯しやすいという誤った認識が流布されていますが、そのような統計的事実はありません。

# 学習障害 (LD)

## 学習障害に対する2つの捉え方

DSM-4では、知的な遅れはないのに、「読み」「書き」「計算」のどれか、あるいはいくつかが著しく困難な場合に、学習障害 (Learning Disorder)と診断されます。診断上は、広汎性発達障害と学習障害の併記が認められています。

一方、日本の文部科学省の定義では、「読み」「書き」「計算」だけでなく、「話す」「推論する」能力の困難さも含めています。

書字や読字、計算などの特定の認知機能に障害があると考えられますので、うまくできないことを特訓や過度な反復練習で克服させようとしても効果は限られ、失敗体験を助長する恐れがあります。むしろ、教科書の文字を拡大コピーしたり、ワープロやレコーダー、計算機や電子辞書を使ったりするなどの代替方法を検討します。

## 実生活上の問題

学習障害の子どもたちが学校に行くようになると、ひらがな文字を左右反転に書いてしまったり (鏡面文字)、足し算の繰り上がり問題がどうしても解けなかったりするなど、学習面での特定の領域でのつまずきが明らかになります。

そのため、勉強への苦手意識や同年代の仲間への劣等感を抱きやすく、また周囲がそのことを叱責や嘲笑の対象にしてしまうことで、ますます本来の実力を発揮できず自己否定的な感情を強める結果になりがちです。

成人になった学習障害の人たちの実生活上の問題としては、金銭管理や時間管理がルーズになりがち、友だちや職場での人間関係がうまくとれない、マニュアル本やビジネス文書が読めない・書けないために仕事がかたどらないなどで苦労することがあります。



# 注意欠陥多動性障害 (ADHD)

## ADHDの3つの特徴

不注意、多動性、衝動性の3つの特徴が、長期にわたり、年齢相応以上に顕著に見られる場合に診断されます。

症状の現れ方によって、「不注意優勢型」「多動・衝動性優勢型」「混合型」のサブタイプに分けられます。

### ①不注意

- ・1つのことに集中できない、注意が持続しない。
- ・忘れ物やなくし物が多い。ケアレスミスをしてしまう。

### ②多動性

- ・じっとしていられない。落ち着きがない。多弁である。
- ・教室や部屋の中でも、すぐに立ち歩いたり、走りまわったりする。

### ③衝動性

- ・考えるよりも先に行動する。周囲の刺激に反応しやすい。
- ・計画的に順序よく物事を進めることが苦手で、気になったものからすぐに取り掛かるようになる。

## 実生活上の問題

ADHDの子どもは、じっと座って先生や親の話を聴くということができず、すぐに立ち歩いたり興奮して大声を上げたりするなどして、周囲の人たちを困らせることがよくあります。

ADHDへの理解が不十分だと、周囲は「わざとやっている」「いくら注意しても改めようとしないう」などと否定的に捉え、その都度叱責や罰を与えて矯正させようとはしますが、その方法では効果がありません。むしろ子どもを取り巻く周囲の環境を整理し、望ましい振る舞いを明確に示し、うまくできたことはきちんと褒めることが有効です。

大人になったADHDの人に対して、得意な面をいかして活躍できる機会を積極的に設けましょう。ADHDの人は、独創性や実行力で秀でた力を発揮します。

# 診断を受ける目的

## 発達障害の診断を受けるということ

診断を受けるということは、単に、診断名を精神科医から伝え聞くことではありません。診断名そのものに加え、診断に至るまでの情報収集の過程が重要です。この過程で得られたさまざまな情報を、自分自身のこころのありようを知るため、また、自分らしく生き活きと暮らせるために活用します。

診断を受ける主な目的は、次の3つが挙げられます。

### 診断の目的

- ・ 自分や周りの支援者が、自分をよりよく理解する助けとするため
- ・ 障害が理由でできないことを明らかにし、つまずきや失敗を予防し、精神的苦痛や不応状態を軽減するため
- ・ 障害に配慮した支援を受けるべきかの情報を得るため

## ☐自分をよりよく理解する

周囲の人から「やる気がない」「わざと周囲を困らせている」という誤解を受けている人のなかには、発達障害により適切に振舞えなかったり、適切な振舞い方を学んでいない人がいます。自分ができること・できないことを知り、その理由を知ること、これまでのつまずきや失敗の背景を知ることができます。また、障害が理由でできないことに対しては、失敗しないための工夫や手立て、活用できる支援を考えることができます。

## ☐つまずきや失敗を予防し、精神的苦痛や不応状態を軽減する

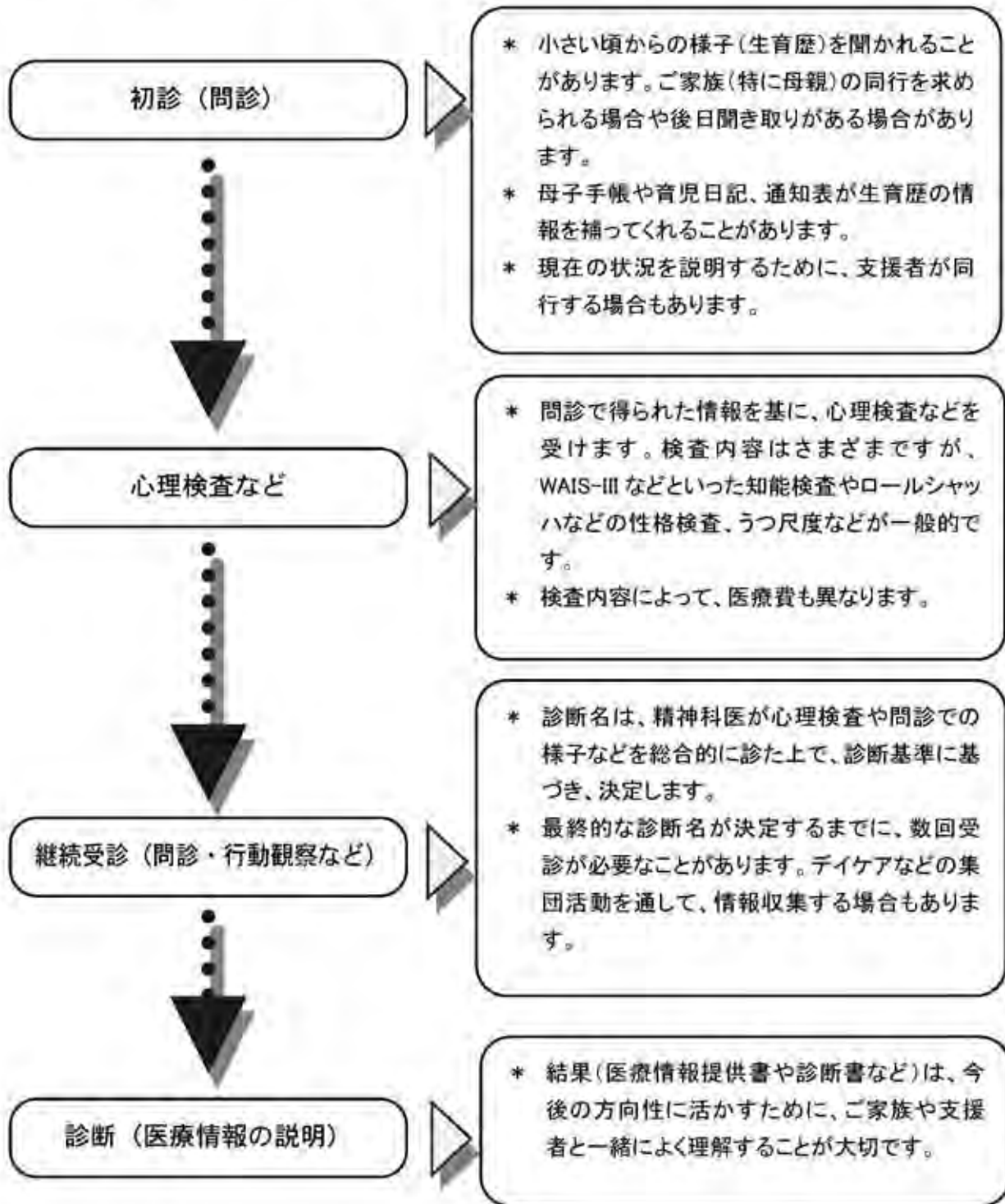
失敗や努力が報われないことが多い生活を続けると、こころの健康のバランスを崩しやすいと言われています。発達障害かどうかに加え、こころの健康状態を把握することで、うつなどの2次的な症状を予防したり、あるいは軽減することができます。

## ☐支援を受けるべきかの情報を得る

診断を受ける人の中には、自分についての情報を活かし、自分に合った生活上の工夫や手立てを見つけて生活する人もいます。また、自分自身の努力に加えて、時々、周りの支援者からサポートを受けることで、活躍できる道を見出す人もいます。福祉サービスや就労支援サービスの利用を希望する場合には、診断の過程で得られた情報がとても大切になります。障害に配慮した支援を受けるべきかどうかの情報が含まれているからです。診断の過程で得られた情報を元に、家族や支援者などと一緒に、自分の苦手な部分について、「どの部分にはどのような支援・サービスを利用したらよいのか」をよく相談することが大切です。

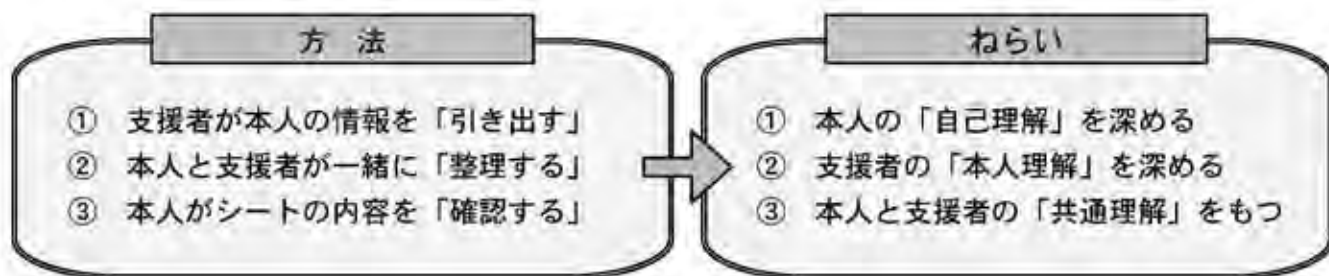
# 診断のフロー

発達障害の診断は、複数回の精神科受診後に結論が出ることが多いようです。受診する病院や精神科クリニックによって、多少の違いはありますが、診断までの一般的な流れは次のとおりです。



# 自己理解の支援 ①

発達障害のある方は、一見すると、何らかの支援が必要ないように見えないことが知られています。就労相談に結びつける前段階として、各相談機関において、必要なサポートを提案する手がかりとして「本人を理解する」ことが望まれます。ここでは、来談した本人の「自己理解」を深めるプロセスを通して、支援者が「本人理解」をし、それを「共通理解」として、次の段階につなげることをねらいとしています。



## 構成

この段落では、就労に向けての準備として

- ① 生活のための能力や技術
- ② 働くための能力や技術
- ③ 心身の健康や行動
- ④ 人間関係の能力や技術

について自己理解を助けることができるよう構成されています。

## 方法

就労にむけて必要な「本人の情報」を

- ① 支援者が本人から「引き出し」
- ② 支援者と本人と一緒に「整理し」
- ③ 書かれたシートを本人が「確認する」

という方法をくり返します。

## ねらい

共同の作業を通して

- ① 本人の「自己理解」を深める
- ② 支援者の「本人理解」を深める
- ③ 本人と支援者の「共通理解」をもつ

ことを目的とします。

# 自己理解の支援 ②

この〈自己理解の支援〉のセクションを利用する場合の留意点とワークシートの使い方について、本ページと次ページで解説します。

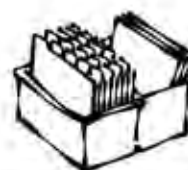


## 1. 「引き出す」「整理する」「確認する」ときの留意点

相談支援において課題になりやすいこと	起こりうる事柄	望ましい対応や留意点
「表出される言葉」と「実際に伝えたいこと」が異なる	・「言葉」と「行動」の不一致 ・表現が経験に偏ったり、誇大になってしまったりする	・通訳的対応（常に、何を言わんとしているのかを考えながら聞く） ・話し言葉に頼りすぎず、共有可能なイメージ（経験・写真・絵・文字）を介して、実態とのすり合わせをする
努力の方向がずれる	・相談中の何気ないやり取りから、予想外のことに時間やお金、労力を費やす	・行動観察や周囲からの聞き取りなど、様々な角度で情報収集する
見通しを持ってない期間が苦手、先の曖昧さが不安につながりやすい	・準備訓練や求職活動のような期間が苦手→早期の就職を希望する、待てずに単独で動いてしまう	・相談プロセスや就労へのプロセスで、どこに位置しているか図などを使って明確にする ・枠組みに沿って相談を進める
人間関係を誤解しやすい	・試行錯誤の範囲の失敗でも、支援者を信頼できなくなる	・本段落の目的に鑑み、必ず本人と一緒に作業を進める ・必要事項を文書に残しておく、ずれたら確認・修正していく
振り返りの作業で、嫌な経験や感覚を再体験する	・感情のコントロールが難しくなることがある。	・リラックスや落ち着くための対処を早めに身につける
能力や心身の状態が、一見ただけではわかりにくい	・能力を過剰に見立て/理解・納得していないことを、支援者のペースで進めたり、説得しようとしてしまう	・理解度や消化・納得の時間を保証しながら相談を進める ・IQ値など他機関での情報や客観的指標も考慮 ・相談場面での行動観察

## 2. 相談において、整理する事項

ご本人に聞き取る	整理・確認が必要なこと	参照する項目・キーワード
生活に関するトピックス	・就労に結びつく、生活に関する能力や技術について、経験を振り返ることで整理する	
職業に関するトピックス	・これまでの困難、心配点を明確にし、就労への心構えや自己認識について整理する	・就職への道
心身の健康に関するトピックス	・内外の環境と心身の反応や対処の方法について、よい面と困る点双方を整理する	・就職への道 ・職場での困難の段落
人間関係に関するトピックス	・職業上の人間関係で起こりうる心配点と、一般的な人間関係で起こりうる心配点について整理する	



# 生活面の自己理解 ～相談の進め方～

## 生活について・・・相談の進め方

就労準備の一領域としてあげられる生活に関する項目として、ここでは時間やお金の管理と過去の経験を振り返ることで、自分の経験・興味関心・得手不得手について整理します。

## ワークシートの使い方

### ・生活時間について

現在の生活時間を記入します。具体的な数字や内容が思い浮かばない人や現在の生活時間が不安定な人には、過去の安定した生活について支援者が質問し、表をうめていきます。

その際、これまでの生活時間について、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）の分類に添って見ることを促してみましよう。

自分の予定した時間以外に、スケジュールを動かすことが難しいケースや、働ける時間を割り出すこともできるかもしれません。

### ・「ライフスタイルによって」生活時間が変化することを意識付け、理解を促す。

現在の生活から職業生活に移行したとき、1日の流れが変わることを確認します。

平日と休日の双方を記入することで、本人が大切にしている余暇活動を知ることや、日常生活で時間をかけていること、生活のリズムや生活の自律度合いなどを知ること大切です。

# 生活面の自己理解 ～ワークシートの使い方～

## 3. ワークシートの使い方

- ◇ワークシートは、相談を進める上での「枠組み」や「見通し」として活用します。
  - ・発達障害のある方の特徴として、目で見える情報を理解しやすいことや、一定の枠組みや見通しがあると作業に取り組みやすいということがあげられます。
  - ・トピックスの必要性に応じて、上記の特徴に配慮したワークシートを準備しました。ワークシートは、引き出した情報を整理するためや今後の対処を考えていくときに共通理解のための道具として使います。
  - ・支援者は、発達障害のある人（以下本人）のニーズ・能力に添って、段落のどこからでも、必要なトピックスを選択し、ワークシートを使って、過去の経験や現在の状況を可視化（見える形に表現）したうえで、本人の話していることの意味や背景を、本人と支援者が共有したり、お互いに確認できることを目指します。
  - ・本人との間で理解を得やすくし、就労にむけ今後何が必要かを明確にするために使います。
- ◇ワークシートは、支援者が説明しながら、本人から引き出したことを記入し、一緒に作成します。
  - ・主に支援者がインタビューしながら、一緒に作業することをお勧めします。
    - ・必要な情報をピックアップし、整理しながら進めるために
    - ・過去の振り返りや現在の状況を、適切に表現することが不得手な方への配慮として
  - ・下書きを宿題として記入してきてもらい、相談で清書するという方法もあります。



## 4. ワークシート活用のポイント

- ◇それぞれのトピックにおいて、可視化しにくい自分に対する様々な事項が整理・確認しやすくなることが期待されます。
  - ・経験など既に終わっていること、予測などこれから起こる変化、心やからだなど外から見ることができない。
  - ・日常生活でおこる身近な人との人間関係、生活リズム、活用可能な過去の経験、生活の自律度合いなどを共有することも大切です。
    - 例) 起床時間を記入する際、どのように起きるか（起こしてもらう、目覚まし時計など）生活全体をイメージできるように聞き取る など
- ◇資料やワークシートは、双方が参照しながら繰り返し利用することで、自己理解が深まっていくことが期待されます。
  - ・1回で完成させようとせず、変化が起こることを許容できるように関わるのが大切です。
  - ・支援者がサポートすることで、否定的・悲観的傾向を緩和することも期待されます。
  - ・必要な理解・サポートについては、支援者が適宜情報提供してください。

# 一日の生活時間 ①

## 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。



# 一日の生活時間 ②

## 自分の生活時間を調べてみましょう

下の表に、1日の生活の流れを記入してみましょう。

<平日の場合>

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

--	--

<休日の場合>

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

--	--

<働く場合>

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

--	--

インターネット・ダウンロード版

インターネット・ダウンロード版



## 収入と支出の整理 ②

### 充実した生活を送るために

地域や生活環境によって家計状況は異なりますが、豊かな生活を送るために必要な生活費の大まかな額を把握して対応を考えておくことが大切です。

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。  
知らない項目については、調べてみましょう。

1ヶ月の家計状況を調べてみましょう

目標

		科 目	金 額		
収 入		給与	円		円
		障害基礎年金	円		円
		その他（不労所得）	円		円
		合 計 ①	円		円
支 出		食費（食材費、外食費）	円		円
		光熱費（ガス、水道、電気）	円		円
		通信費（電話代）	円		円
		生活消耗費（日用品、洋服）	円		円
		住居費	円		円
		教養費	円		円
		保険料（生命保険など）	円		円
		自家用車費	円		円
		その他（ローンなど）	円		円
			合 計 ②	円	
		残 高（①-②）	円		円

自分で収入と支出のバランスを考えて管理することは大切です。  
あなたならどの様に生活を組み立てますか？



# これまでの生活を振り返る ①

## 生活についての能力や技術 相談の進め方

### 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。

### 振り返るときの注意！①

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。エピソードのポジティブな面を探したり、引き出すように配慮してください。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。ありのままの表現を一旦受け止めたり、よい面に着目するなど、信頼関係作りに留意しながら利用してください。

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。ネガティブな感情を否定したり、説得しようせず、最後まで聞く、相づちを打つ、内容をくり返し相手に確認するなど、丁寧に対応することを心がけてください。

### 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出来事を経験をすると同時に、今までとは違った気持ちや感覚を体験したかもしれません。

### 関連シートと一緒に使います。

この作業を通して、次のトピックにある、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もできるかもしれません。必要に応じて、心身の健康についてのワークシートも併用してください。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。

## これまでの生活を振り返る ②

### 振り返るときの注意！②

義務教育期を過ぎた頃には、行動範囲も広がり不特定多数の人に出会う機会が増え、臨機応変な対応を求められることも出てきます。それとともに、理不尽な出来事や責任を伴った社会体験や活動を経験したかもしれません。この時期に感じた、解決できていない感情は、「誰か」や「何が」のせいにして処理していることもあるかもしれません。曖昧で解決できない感情との付き合い方や、「何ができていたか」「何がよかったか」や「何ができるか」「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、対応を工夫してください。

### ワークシートの使い方

#### 過去の経験を振り返る：学校や家庭、課外活動について振り返る

「学校」や「家庭」、「課外」や「地域」での経験や活動について振り返ることで、①集団における係活動や役割分担の側面と、②個人的な興味や関心について、整理することを目指します。

# これまでの生活を振り返る ③



氏名：

記入日：

年 月 日

学校や家庭、課外や地域でどのような活動をしてきたか、興味があったかについて、これまでの経験を振り返って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、お手伝い、お稽古、子ども会、お祭り、宿泊体験、プラモデル、電車 等)



	得意だったこと／好きだったこと	苦手だったこと／嫌いだったこと
<b>&lt;学校生活&gt;</b> 集団生活の 係活動や 役割		
<b>&lt;学校生活&gt;</b> 個人の チャレンジや 興味		
<b>&lt;家庭生活&gt;</b> 家族の中の お手伝いや 役割		
<b>&lt;学校生活&gt;</b> 個人の チャレンジや 興味		
<b>&lt;課外活動&gt;</b> 集団への参加 地域活動や お稽古		
<b>&lt;課外活動&gt;</b> 個人の チャレンジや 興味		

インターネット・ダウンロード版

インターネット・ダウンロード版

## 職業面の自己理解 ～相談の進め方～

### 職業能力に関する 相談の進め方

イマジネーションを持ちにくい発達障害のある人が、今後の職業生活について相談を進めるにあたり、これまでに経験した職業や職業についての経験や知識、希望する職業をシートに記入することで、来談者が持っている職業イメージを可視化することをねらいとします。

また、これまでの経験で困ったことや、就労にあたり心配なことについて明らかにし、キャリアアップや必要な支援を探していくことを目指します。

### ワークシートの使い方

経験した仕事について振り返る場合も、希望の仕事について考える場合も、フォームはほとんど変わりません。ここでは、来談者自身が自分を知ることに、第一段階の目的があります。話す内容や希望について聞き取り、現状をご本人が納得し、今後の必要な支援を探ります。

# 職業について振り返る ①

氏名：

記入日： 平成 年 月 日



現在まででやったことのある仕事を思い出しながら記入してみましょう。  
(短期間のアルバイト等も含む。)



期 間	仕事の種類・内容	得意だったこと	苦手だったこと



得意な仕事は？

苦手な仕事は？



## 職業について振り返る ②

氏名：

記入日：

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？

労働時間は？ 給料は？

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？

どんな工夫が必要ですか？

## 心身の健康や行動 ～相談の進め方～

発達障害のある人にとって、目に見ることができない自分の内面で起こっていることを把握するのは、大変難しいことであることがわかっています。

ここでは、思い出せる感覚やエピソードを利用して、

- ① 感情について；心と体と頭の関係について図で確認すること
- ② 外の刺激に反応して自分の中で起こる変化について
- ③ ストレスコントロールの方法について
- ④ 折り合いや納得のつけ方について

ワークシートを利用することで、そのプロセスを目に見える形にして、ご本人の理解と整理を促進することをねらいとしています。

### 心身の健康や行動について 相談の進め方

自分自身の感情のコントロールができず、周囲の人との間でトラブルを起こしてしまう場合など、自分の中で起こっていることに気づかずに、反応してしまうことも多いようです。大変難しい課題であるので、繰り返し練習することで、徐々に心身の健康を保てるようになることを目指します。

### ワークシートの使い方

ストレス場面とリラックス場面で起こる仕組みについて、ワークシートの例題をもとに、自分の場合を整理することで自己理解を促進します。

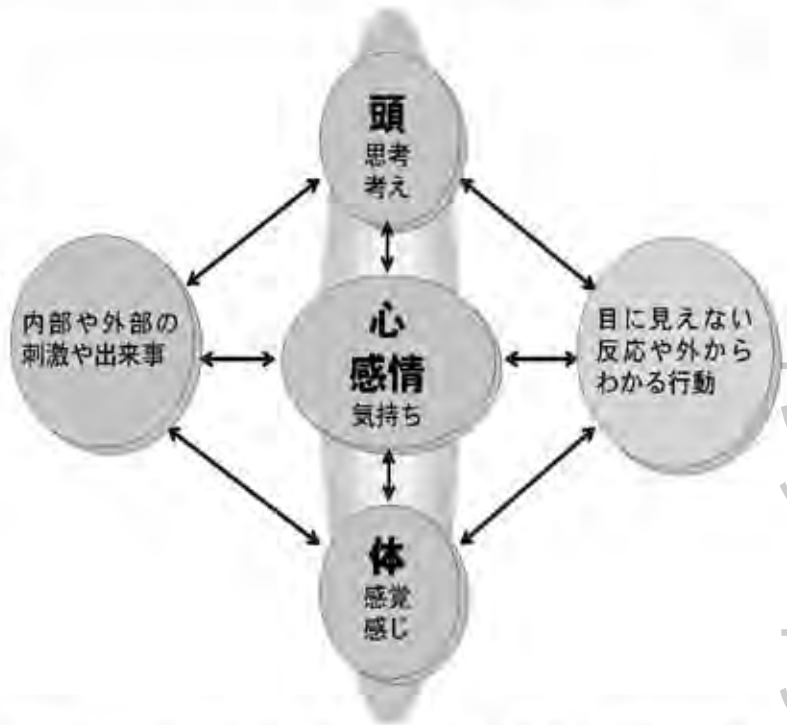
- ① ストレスについての心とからだの反応と対処方法について
  - ② リラクゼーションについての心とからだの反応と対処方法について
- を整理確認することで、心身のコントロール方法を身につけることを目指します。

# 自分の生活に対する感情を整理する ①

## 資料 - 感情のしくみ

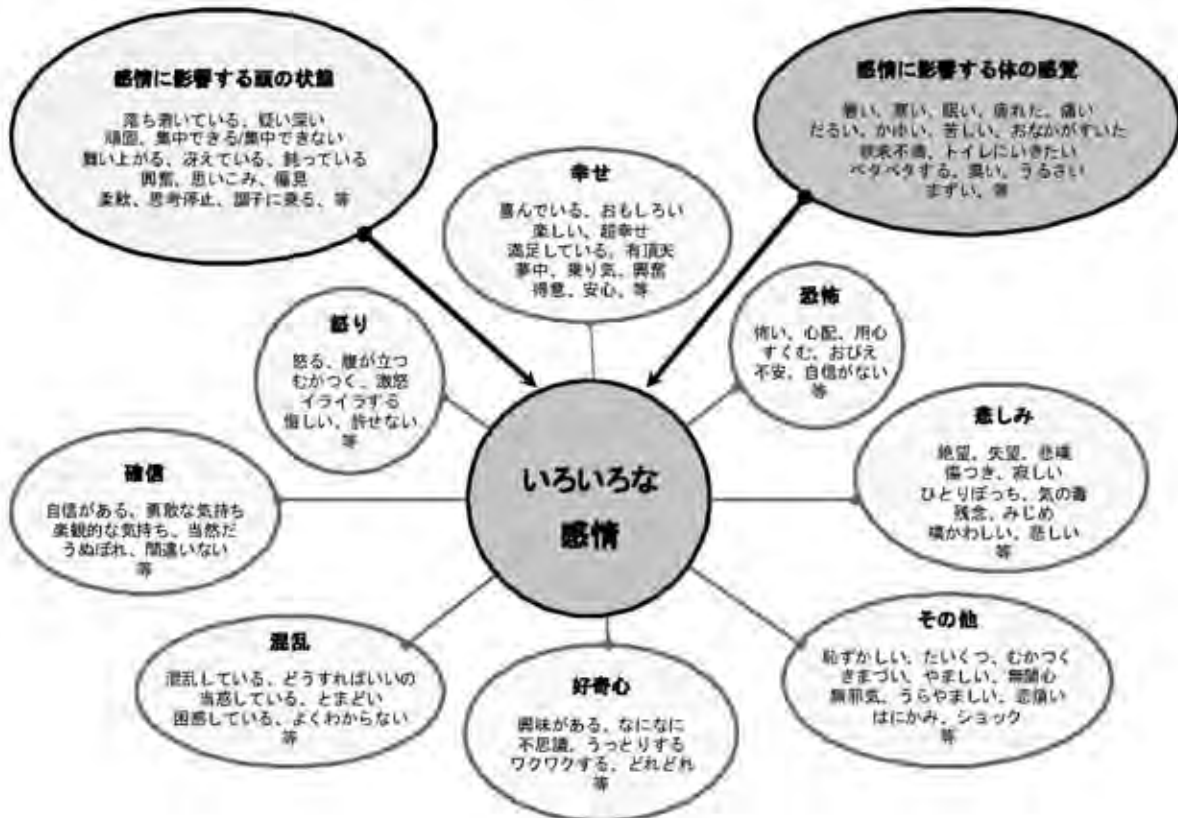
感情は、内外の刺激によって引き起こされる反応の1つです。

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。図を参考に自分の感情を整理してみましょう



# 自分の生活に対する感情を整理する ②

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の感情	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。

# 心身のコントロール ①

## ストレスの原因

どんなときに困ったりイヤな感じがしますか？

### 環境

- ・音、匂い、色、光
- ・手触り、肌触り
- ・温度、湿度、気圧、天気
- ・場所や建物のつくり
- ・景色、見晴らし
- ・整理整頓、汚れ
- ・アレルギー
- ・説明や案内の表示や標識

etc...

### 状況

- ・うるさい、人ごみ
- ・混乱、不安定、あいまい
- ・周りがびりびりしている
- ・急な変化、予定の変更
- ・思っていたのと違う
- ・後回しにされる

etc...

### 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
- ・手順がはっきりしない
- ・かんたんすぎてつまらない
- ・叱られたり怒られたりする
- ・できてほめてくれない

etc...

### 人との関わり

- ・どう話しかければいいかわからない
- ・いい返事が思いつかない
- ・話が噛み合わない
- ・参加できない

etc...

### その他

- ・さわられる、近寄られる
- ・自分の場所や物をとられる
- ・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

etc...

## ストレスの合図

困ったりイヤな感じがするとどうなりますか？

例えば.....

### 自分にだけわかる変化 体の変化

- ・体がかたくなる
- ・首や肩がこる
- ・心臓がどきどきする
- ・顔が熱くなる
- ・息が速く浅くなる
- ・手足が冷たくなる
- ・冷や汗、いやな汗が出る
- ・目や口の中がかかわく
- ・気分や具合が悪くなる
- ・胸、胃、おなか、腰、頭など体のどこかが痛くなる
- ・疲れる、だるい

etc...

### 気持ちの変化

- ・いらいらする、腹が立つ
- ・興奮する、落ち着かない
- ・緊張する、心配になる
- ・自信がなくなる
- ・悲しくなる、泣きたい
- ・さみしくなる
- ・いやなことを思い出す
- ・気が散る、集中できない
- ・退屈、やる気がなくなる
- ・やけくそになる
- ・暗い気分になる
- ・家に帰りたくなる
- ・眠くなる

etc...

### 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

etc...

## ストレスへの対処

ストレスに対してどんなふうに対処していますか？

### 気持ち

- ・がまんする、こらえる
- ・あきらめる
- ・忘れる
- ・気にしない
- ・いいほうに考える
- ・ごまかす
- ・頭の中で会議をひらく
- ・笑い飛ばす、ネタにする
- ・文句やぐちを言う
- ・八つ当たりする
- ・心の箱にしまっておく

etc...

### 行動

- ・よける、避ける、逃げる
- ・よくなるまで待つ
- ・あるものを選ぶ
- ・別の方法をさがす
- ・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
- ・ほどほどにする
- ・やめる
- ・だれかに知らせる

etc...

### 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
- ・誰かに助けをもらう
- ・まずいったん休む
- ・後回しにする

etc...

### 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
- ・だれかに間に入ってもらう
- ・ちょっと時間をおく

etc...

## 心身のコントロール ②

ストレスの原因

どんなときに  
困ったりイヤな感  
じがしますか？

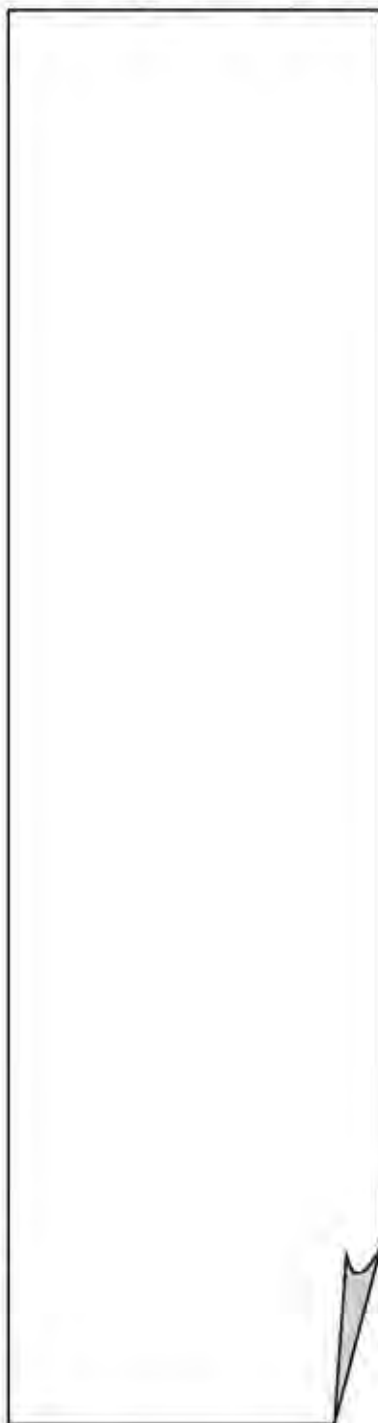
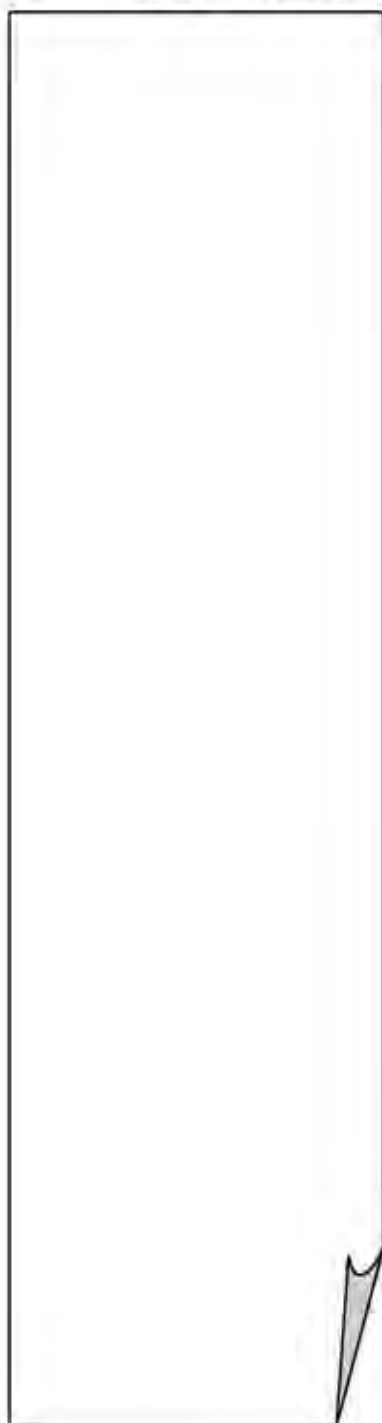
ストレスの合図

困ったり  
イヤな感じがすると  
どうなりますか？

ストレスへの対処

ストレスに対して  
どんなふうに対処  
していますか？

あなたの場合はどうですか？ 書き出してみましょう。



# 心身のコントロール ③

## リラックスの素

どんなときに  
気分よく楽にして  
いられますか？

### 環境

- ・ 静か、空気がきれい
- ・ 狭い、広い
- ・ 涼しい、さわやか
- ・ 明るい、日当たりがいい
- ・ 気圧が高い、晴れている
- ・ ドアや窓が多い
- ・ 清潔、一目でわかる
- ・ 死角や危険が少ない
- ・ 動線がスムーズ

etc...

### 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
- ・ 頼れる人がいる

etc...

### 仕事や勉強

- ・ ひとりでする作業
- ・ 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
- ・ 目標が具体的
- ・ スケジュールが読める
- ・ 自分の分担がある
- ・ レベルアップができる
- ・ 自分なりの工夫ができる

etc...

### 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
- ・ ほうっておいてくれる
- ・ 声をかけてくれる

etc...

### 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
- ・ 居場所がある

etc...

## 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？

例えば.....

### 自分にだけわかる変化 体の変化

- ・ 体がなめらかに動く
- ・ 手足がほかほかする
- ・ 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
- ・ くっすり眠れる

etc...

### 気持ちの変化

- ・ わくわくする
- ・ うきうきする
- ・ ほっとする、落ち着く
- ・ 気分が軽い、明るい
- ・ 面白い、楽しい
- ・ うっとりする、うれしい
- ・ シャキッとすする、爽快
- ・ 自信がある
- ・ 興味が持てる
- ・ よく集中できる、冷静
- ・ 頭が働く、ひらめく
- ・ 余裕がある
- ・ 満足感、充実感がある
- ・ 気前が良くなる
- ・ 優しい、温かい気持ち

### 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
- ・ よく笑う、快活、ほがらか
- ・ はきはき、てきぱき
- ・ よく動く、腰が軽い
- ・ 積極的、行動的になる
- ・ ノリがいい

etc...

## リラックスの方法

リラックスのために  
どんなふうに工夫を  
していますか？

### 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
- ・ 本を読む、映画を見る
- ・ 料理やガーデニングなど手仕事をする
- ・ 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
- ・ おしゃれ、メイク
- ・ ショッピング、買い物
- ・ コレクションをする
- ・ 友達に会う、仲間集まる
- ・ ゲームをする
- ・ パソコン、インターネット
- ・ ベットの世話、一緒に遊ぶ
- ・ 研究、調べもの
- ・ 教室や習い事
- ・ アウトドア

etc...

### 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
- ・ プールで泳ぐ
- ・ アルハムを見る
- ・ 音楽を聴く
- ・ シャワーを浴びる

etc...

### 休む

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

etc...

# 心身のコントロール ④

リラックスの素

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？

リラックスの方法

リラックスのために  
どんなふう工夫を  
していますか？

あなたの場合はどうですか？ 書き出してみましょう。

--	--	--

インターネット・ダウンロード版

インターネット・ダウンロード版