

発達障害 特性理解のためのワーク ①-1

ひとつの職場に定着する方法

NPO法人アズウィッシュ
新田かなと



目次

なぜ職場定着したいのか

なにをしていけばいいのか

①職場定着の4ステップ

- ・ **三つ組以外の特性を知る** ・ **仕事を辞める本当の理由を知る**
- ・ **自滅傾向を知り対策を得る** ・ **自分なりの対処法を見つける**

②回復過程で自然と得られるもの



[ご質問]

ひとつの職場に定着して働きたいと、思いませんか？

職場の人間関係の悩みを今より軽くしたい、と思いませんか？

[なぜ、職場定着したいのか]

①転職は大変なストレス

- 就職活動は大変
- 時間拘束（いつ連絡があるか、いつ呼び出しがかかるか）
- 精神的負担（不安定さ、先の見通しが立たない）
- 新しい環境に出入りするだけでもしんどい

（面接、会社訪問）

②収入 不安定

- 雇用保険はあっても、収入は減り、あるいは途絶え
- 貯金を切り崩しての生活になったり
- 前職に疲れ果て、落ち込んで、引きこもったり

新しいことをやる意欲がわかなくなったり

③家族関係 悪化

- 親からうるさく言われる（家にこもらないように！仕事探してるの？）
- 兄弟からも、怠けているようにみられる
- どこかうしろめたく、やりたい事も自由に出来ない

→でも、もし**あなたが**、**職場定着すれば**、**親も兄弟も何も言わなくなる**

[では、なにをしていけばいいのか]

職場定着の4ステップ

- ・ **三つ組以外**の特性を知る
- ・ 仕事を辞める**本当の理由**を知る
- ・ **自滅傾向**を知り対策を得る
- ・ **自分なり**の対処法を見付ける



①4つのステップ

1) 三つ組以外の特性を知る

例えば、

二つのことが同時に出来にくい（シングルタスク、ワーキングメモリー）

不器用さ（粗大運動・微細運動）

細かいことに気が捉われ、大局を見失う（状況判断できない）

当事者さんは、三つ組以外の方で生活のいたるところで困っている

有る当事者さんの弁「発達障害者は、一人でも困っている」

つまり、他者とのコミュニケーション以前に、

だれもがなんでもない環境に、一人で居るだけで困難がある。

そんな、三つ組以外の特性を知ることで、

生活の立て直しの手立てが見つかる

→副産物 **自分の説明の仕方が見つかる**

2) 仕事を辞める本当の理由を知る

人間関係は結果で、それが悪くなる**本当の理由**がある

原因を見付けられていないと、対処法も改善策も見つからない

3) 自滅傾向を知り対策を得る

「もうだめだ、ここには居られない」となりがちな、
自分の傾向を知る

→そんな**自分を知っている**だけで、随分と違う

4) 自分なりの対処法を見付ける

発達障害は、**十人十色**。一人一人に特性の濃淡がある

よくある、共通的な改善法は役に立たない

自分のための、自分だけの対処法が大事

→ひとつ注意点！

過剰適応でない社会適応が望ましい



②回復過程で、自然と得られるもの

- ・ **自己肯定感**を取り戻す、
- ・ **対人緊張**が緩和されてくる
- ・ **人と関われる自分**を見付ける



人間関係に悩む方は、これを得たいと、もがいていることが多いけれど、これらは**結果として付いてくるもの、得られるもの**。

最初からこちら目指してしまうと、かえって遠回りに。

自分を鍛えなければと、コミュニケーション講座に通い

明るくハキハキとか、元気いっぱいとか、

向いてない能力を求められ、失敗体験になってしまう。

あるいは、自分に努力が足りただけ（怠けているだけ）と考え、

適職でない営業職に就き続け、やがてうつ病を発症したり。

人と関われるように、成ろう成ろうとすることが、

結果として、余計に周囲を遠ざけてしまうこともある。

最初に大事ななのは、**受け入れられ体験**

人はまず、**自分が受け入れられてこそ**、

他者を受け入れることができる生き物だから。

[最後に]

発達障害を抱えている方、コミュニケーションに苦手がある方、にとって一つの職場に定着し、安定就労を得るのは、容易なことではないですよ。

**ないたくてしょうがない、でも出来なくて苦しい
頑張っては、折れる、打ちひしがれる**

…というこれまででしたよね。

みなさんにひとつお伝えします。

**職場定着を実現する方法は
あります！**



NPO 法人アズウィッシュは、その前身団

体から丸8年の活動実績(2018.10 現在)があり、その間、地道に数十人の当事者さんの安定就労を実現してきました。これまでは大阪でのリアル活動だけでしたが、これからは、インターネットを使って、全国にノウハウ・プロセスを提供して参ります。

みなさんは、努力の仕方を知らなかっただけです。実現への道のりを知らず、走り続けてきたのです。そして、いつも疲れ果て、途方に暮れてきた。

これからは、**成功に繋がる道だけ**に取り組み
皆さんが望む自立・就労をぜひ叶えて下さい。

NPO法人アズウィッシュ

お望みに寄添い
共に解決を探す



<http://aswish.jp>

アズウィッシュの支援とは、

十人十色の発達障害者、ひとりひとりの特性に合わせた支援

それぞれが抱える特性の濃淡に合わせた対処法・解決法の模索

押し付けられた教えではなく、本人の模索・気づきで問題を解決

「あなたが望む自立、目指したいものを、共に寄り添い探していく」

そんな支援を目指しております

NPO 法人アズウィッシュは、
心理カウンセリング手法を中心に
皆さまの心理支援・自立支援の
活動をする団体です。一般の方向け
心理支援と、発達障害などの
福祉支援活動を行っています。



AsWish の元は「as You wish」

「望みのままに」を意味します

アズウィッシュの支援は

参加者の方が望むもの、目指すものに

支援者が寄り添い、その方なりの過剰適応でない自立を、

と一緒に考え、実現していくための手伝いをして参ります

A pink heart-shaped graphic with a white outline. Inside the heart, the text reads '望み Wish 目指すもの・ご意志 皆様の思い' (Wish: What you hope for, your will, everyone's thoughts).

望み Wish
目指すもの・ご意志
皆様の思い

AsWish の四つ葉のクローバーの 4 枚目の葉は

その方が望むをいただくことにより

初めて得られるものと考え

支援者はその望みの思いに寄り添い

共にあゆみ、支援させて

いただきたいと活動しております

