

発達障害 特性理解のためのワーク ①-2

会社を辞める本当の理由1 ～仕事のミス編

NPO法人アズウィッシュ
新田かなと



目次

なぜ職場定着が難しいのか

仕事のミスについて（能力の目減り、適職が判らない）

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**
- ・ **自減傾向を知り対策を得る** ・ **自分なりの対処法を見付ける**

本当の理湯を知っていると

自己抑制ルールは避けたい



[ご質問]

あなたが職場定着できない

本当の理由があるとしたら知りたくはないですか？

仕事にミスが多くて困っているなら、

その対処法知りたくないですか？



[なぜ、職場定着が難しいのか]

それは、**職場を辞める本当の理由が判っていない**から

◆当事者さんに良く聞く話

- ・人間関係 悪化
- ・居場所なくなる
- ・辞めざるを得なくなる

「職場で、いつも、だんだん人間関係が悪くなるんです。

で、ああもうここには居られないって、

会社を辞めざるを得なくなるんです」

こういう声は大変多い。



・本当は、関係が悪くなる前に、

当事者さんが職場でしでかしていることがある。

それは、個性や性格が原因ではなく、障害特性が原因となっている。

よって、しでかさないように心掛けるだけでは、改善は難しい。

→失敗を繰り返す。

[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

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
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、

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

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

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

自分のための、自分だけの対処法が大事

[仕事のミスについて]

仮に「仕事のミスが多いことで辞めている」と自覚があったとしても、そのミスについて、正しく理解できているとは限りません。

対処法が場当たりになりがち、

いろんな場面で使えるものにならなかつたりして、再発します。

◆正しく理解できていないと

• 原因を見誤る

原因が見えていないのだから、繰り返してしまう

• 対策が取れない

見えない原因に対策は取れない。

原因が見つかってこそ

対応策を探していける

• 解決法が見つからない

原因が見つかれば、何かでカバーして対処するのか、

そもそも、カバーは難しいのだから、職種や配慮で避けるのか。

そういった、分類も出来ていく。



→ **解決法はある !**



[仕事のミスについて・・・能力の目減り]

単に、**自分はミスが多い**、と自覚しても、
そこにどんな特性が関係しているのか知らないと
対策の打ちようがない。



例えば、「**焦る、急かされる**」時に**ミスが多い**なら。
→それは障害特性の「**能力が目減り**」が原因である可能性がある。
自閉傾向がある人は、焦ったり、急かされると、
プチパニック状態を起こし、**能力が3割、5割と目減り**しやすい。

そういった自分の傾向を知っていれば、
プチパニックを起こしたときに、

- 無理に仕事を進めずに、一旦クールダウンする
- 判断力の低下を自覚し
 周囲に判断アドバイスを求める
- 体調コントロールを普段から心掛ける

といった対処法が見つかってくる。

これ以外にも**あなたに合った対処法**があるかもしれませんが、
そこを**自分自身**で探していくことが、とても大切です。



[仕事のミスについて・・・適職が判らない]

例えば

不得手なことにあえて手を出し続けてしまうなら、

それは「自閉傾向の一つの**「適職が判らない」**が

関与している可能性がある。

情報収集・状況理解に難がある当事者さんは、

自分の適職を見付けるのが難しいことが多い。



しかも、興味が片寄りがちだったり、こだわりの強さは、

「やりたい事」を目標としがち**な傾向**を生む。

仕事の場合は、むしろ**「やれる事」**に**取り組んだ方がうまく行く**。

しかし、こだわりから、向いてない仕事で転職を繰り返す人は、多い。

「やりたい事>やれる事」のワナである。



よく言われる

「発達障害のある人は、得意を活かして自立しよう」も、

言葉を字義通りに取りやすい当事者さんには、

言葉の束縛で狭視野を生み、行動の制限となることも少なくない。

一般に「好きな事」「得意な事」で働ける定型発達者は、非常に少ない。
仕事のほとんどは、「得意を活かす」より、
地道な仕事を、確実にこなしていくこと、
を求められる職種の方が圧倒的に多い。

一概には言えないが、一般的には、

「好きな事」「得意な事」を生かす仕事は、
コミュニケーション力を求められるものも多い。

例えば、芸術家、IT系の職業、鉄道や交通関係。

芸術家・・・制作過程に周囲との対話

何が売れるのか、を知るための市場理解、ニーズ理解

売り込むための人脈づくり

IT系・・・見え無いモノを作る訳で、打合せは必須

人が使う道具を作る → 要望・要請を良く聴くことが大事

鉄道関係・・・接客的な職場が多い

華やかに見えて地味な仕事も多い



[本当の理由を知っていると・・・]

◆単に人間関係の悪化、より

仕事でミスが多い、の方がより自己理解的だが、
更に、「能力の目減りが原因」とか「適職に就けていない」とか
あるいは別の理由があったとして、
より正確な理由を特定できた方が良い。



◆このように

自己理解は「より正しく詳しい情報」でありたい。

なぜなら、その方が正しい対策を立てられるからだ。

◆職場定着に必要なこと

- **正しく詳しい情報で自己理解**が必要
 - **客観的**な理解が必要（当事者目線・定型目線）
 - **定型発達者との違い**を知ることが必要
 - **自分なりの対処法**を見付ける
- 自己肯定な自分で・・・**
→**誤解**されない環境で

最後に

→**周囲への説明の仕方**が分かってくる

〔自己抑制ルールは避けたい〕

この自己理解をもって、「自分なりの対処法」を見付けることが
職場定着には欠かせないが、

そこには、「**自己肯定な自分**」での対処法でありたいし、

その為に「**誤解されない環境**」下で、見つめ直していきたいものです。

でないと「自分は思ったことを口にしてはいけない」とか

「感情を表してはいけない」とか

自己抑制ルールばかりになってしまいます。



こうした自己抑制ルールは、

周囲との人間関係をかえってギクシャクさせ、

折り合いが付きにくい自分を作ってしまう。

この点については、別の機会で詳しくお話をします。

◆今回は二つの例を挙げましたが、

当事者さんが会社を辞めている「**本当の理由**」は、
大きく分類しただけでも9つがあります。

また一人一人の個別事情では、

もっとたくさんの理由があるでしょう。

このような正確な理由を詳しく理解して

対処していくことがとても大切です。



9大理由については、また別の機会で詳しくお話しします。

続きも、お楽しみに・・・・・・・・

イラスト提供：<http://www.sozaijiten-business.rash.jp>



[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



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

