

# 発達障害からみる適職



もりさわメンタルクリニック

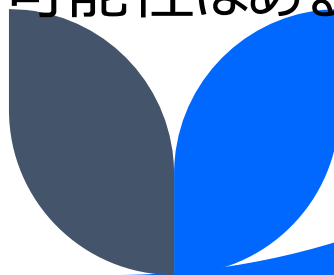
# 自閉症スペクトラムの診断

対人関係／臨機応変／同時並行／感覚の敏感さ／限定された興味……

- ⇒
- ・きめ細やかな指導のある小規模事業所。
  - ・分業の進んだ中規模事業所
  - ・電話対応や受付業務の少ない事務
  - ・工場のライン作業
  - ・マニュアル化されているチェーン店スタッフ
  - ・スーパーのバックヤード業務
  - ・専門性の高い職人的仕事
  - ・研究職（実はコミュニケーション能力が重要という話もあるので微妙）

# ADHDの診断

**不注意／落ち着きの無さ／刺激を求める／時間管理の苦手さ……**

- ⇒
- ・営業職は適職の場合もあるが、運転には注意が必要。
  - ・細かい事務作業が少ない電話対応や受付業務
  - ・料理人やパターン化されていないモノづくり。
  - ・管理業務のサポートありの自営業
  - ・医療／福祉系はコミュニケーションが好きなタイプのADHDには適職だが、確認の工夫やサポートが必要。
  - ・品目数の多いスーパー等、小売店は退屈せずに済む可能性はあるが、数字を扱う場合には注意が必要。
- 

# WAISの能力バランス①

## 言語理解の低下

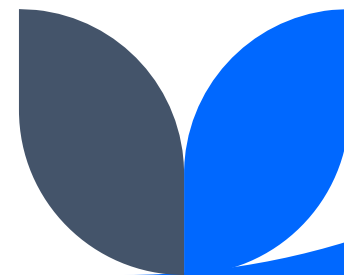
- ・コミュニケーションで語彙の少なさや一般的知識の少なさが問題となることがある。
- ・本当は後からでも伸びる能力なので、知識をつける習慣を持ちたい。
- ・言語理解を基礎とする知識の習得に苦勞することが予想される。
- ・技術や知識習得のための勉強に人よりも時間をかける必要がある。
- ・要領良く伝えるのが苦手な人が多いので、言いたいことを箇条書きにして、大事なもののから伝えることが望ましい。
- ・「報連相」よりはずっと手前のコミュニケーション（挨拶・謝罪・お礼等）に注力することも有効である。



# WAISの能力バランス②

## 知覚統合の低下

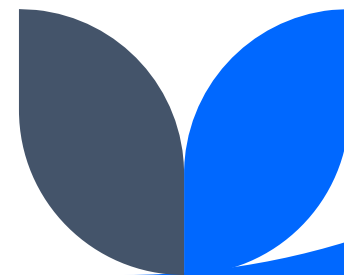
- ・様々な道を覚えなければならない営業職や運転業務を主とする職種は向いていないことが多い。
- ・構造を捉えて臨機応変に方法を変える必要がある作業もつらいかもしれない。
- ・同じ作業系でも、やり方が画一的で、臨機応変が求められない場合は適応可能。
- ・推理・推定も苦手なため、1日のスケジュールが決まっている職場が望ましい。
- ・業務内容が変動する場合は、自分で大まかにリスト化すると見通しが立って、気持ちが楽になる。



# WAISの能力バランス③

## 作動記憶の低下

- ・多くの人と次々と会話するような職場はつらいと思われる。
- ・特に電話対応は聴覚だけで記憶を保つ必要があるので、向いていない。
- ・対応しなければいけない電話の本数が多い職場はさげたい。
- ・LINEやメール、手書きメモ等で、指示を残す形にできると抜け落ちが少なくなる。
- ・（指導する側のキャラクターにも左右されるが）「抜けないように努力しますが…」という前提で、自分が抜けやすいため確認させてほしいと伝えておくのが望ましい。メモの時間をとったり、口頭での復唱がやりやすくなる。



# WAISの能力バランス④

## 処理速度の低下

- ・まずは職場のペースが速すぎないことが重要。
- ・見学や体験をさせてもらうほうが良い。
- ・求められるスピード感は実際にやってみないと分かりにくい。
- ・先輩や上司が、指導する暇もないほど仕事に追われている職場はさげたい。
- ・常に納期が迫っている作業系、回転の速い飲食系、レジ打ち等、次々と処理を求められる作業は向いていないことが多い。



# 講座概要

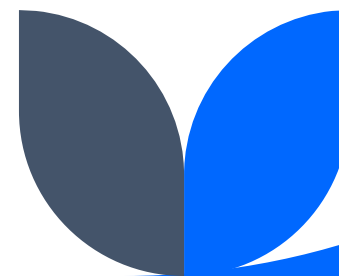
- ①発達障がいと仕事をめぐる情報  
→「**情報整理**」をしましょう
- ②発達障がいと仕事をめぐる選択  
→「**選択分析**」をしましょう
- ③仕事のために必要なこと
  - 1. 就職ずっと前
  - 2. 就職活動
  - 3. 就職後





# 診断名≠特徴（特性）

- 診断は傾向の共通部分を拾ったものに過ぎず、具体的個別的な方針を決めるためには抽象的過ぎる。
- 個別性や具体性を付加して、方針に役立てるには、その方の希望や経歴、できること、凹凸を具体的に把握して、「**情報整理**」を行う。
- 選択を行うためには、メリットとデメリットを冷静に判断し、本人の価値観も考慮する「**選択分析**」が重要。



# 発達障がいと仕事をめぐる情報

## 技術/経験

「してました」>>「好きです、したいです」

仕事の幅よりは継続期間、経歴に空白はないか

電話応対（基本的な話し方）

パソコン（ワード、エクセル）

## 特性

知的レベル、言語能力、作動記憶、処理速度、  
視覚優位、聴覚優位、空間認知、巧緻・協調運動、  
臨機応変、同時並行、文脈把握、対人緊張

## 気質

自己肯定感、他者への信頼、自責 or 他責  
真面目、友好的、依存的、攻撃的、被害的

# 情報整理

## Step 1

経歴や基本的な特性の把握（凹凸の問題）

## Step 2

得られた情報の重みづけと適合を考える（マッチングの問題）



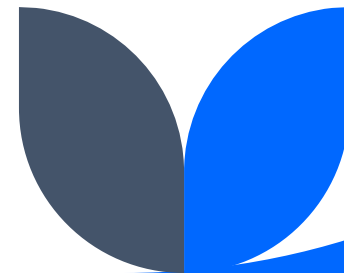
# 情報整理 ケース①

## Step 1

- ・ 30歳、男性
- ・ 準公務員。パソコンが得意（システム構築まで含む）
- ・ 電話の応対が苦手でクレームの原因になった。本人曰く「相手が日本語をしゃべっているのかも分からなくなる」
- ・ IQ:130、注意の切り替え困難、細部への注目、強迫傾向
- ・ プライドが高い、几帳面で真面目、やや他責・攻撃的

## Step 2

資料の整理、データ入力を中心で、対外的な仕事のほとんどない少人数の部署に移った。給与は減ったが、追い立てられるようなことがなく、気持ちは楽なのでなんとかやっている。



# 情報整理 ケース②

## Step 1

- ・ 28歳、女性
- ・ 経験は接客のアルバイトが多い（自分でも接客は好き）
- ・ 直近はコンビニの店員。シフトが不規則で体調を崩した。店長が嫌いで自分から辞めたかったが、結局レジ打ちが遅くてやめさせられた。
- ・ 不注意、多動、処理速度の低下、記憶処理の困難
- ・ 友好的、人付き合いを好む、やや依存的  
スケジュール管理は苦手だが何とか時間は守る

## Step 2

同時処理、処理速度への要求度が低い、接客業をねらった。比較的暇な郊外のスーパー（ドライ食品の補充などが中心）



# 発達障がいと仕事をめぐる選択

- ・仕事に就く or 就かない
- ・まず訓練 or いきなり就職
- ・アルバイト（非正規雇用） or 正社員
- ・オープン（障害のことを話す） or クローズ（話さない）
- ・精神保健手帳をとる or とらない
- ・障がい者枠 or 一般枠
- ・事務系 or 作業系
- ・物理的環境 or 人的環境
- ・親と同居 or 一人暮らし
- ・地元に残る or 都会に出る



# 選択分析

## Step 1

様々な選択について、自分にとってのメリットとデメリットを冷静に考えてみましょう(損得の問題)

## Step 2

メリットの大きな選択肢について、結局それは自分にとって大切なことなのか考えてみましょう (価値観の問題)



# 選択分析 ケース①

- ・21歳、女性（ASD軽度、言語能力はあるが言葉は出にくい）
- ・大学を留年して休学中。退学して実家に帰る予定
- ・就職活動（アルバイト含む）しようか迷っている。

## Step 1

**仕事に就く** ⇒ 親から責められずに済む、ゲームが買える

だるい、めんどう、寝る時間が減る

**仕事に就かない** ⇒ 寝る時間、ゲームをする時間が増える

親から責められる、暇過ぎるかも

## Step 2

「親の目」vs「自由時間」

➔ 週3回で居酒屋でアルバイト





## 選択分析 ケース②

- ・46歳、男性（ASD／ADHD軽度、知的レベルは平均の上）
- ・塾講師だったが、保護者からのクレームをきっかけに退職
- ・塾の合宿など数日眠れない時もあり、休養が足りなかった。
- ・再就職のとき障がい者枠も考えようかと迷っている。

### Step 1

**障がい者枠** ⇒ 特性への理解や休養が得られやすい

業務内容や待遇の面で制約がある

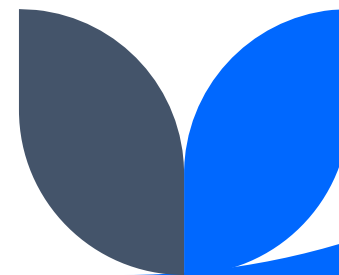
**一般枠** ⇒ 求人数が多く、内容も幅広い

基本的には特性への配慮は求められない

### Step 2

「長期就労」vs「やりがい」

➔ 自宅で英語塾を開いたが経営難



# 仕事のために①（就職ずっと前）

・身の回りのことができる

⇒基本的な作業能力

・挨拶などの基本的なマナーを身につける

⇒人との関係を開始、維持する力

・要求が通らない体験をさせる（小さいうちに）

⇒欲求のコントロール力

・他者として楽しかったという体験

⇒（完全な）閉じこもりを防ぐ

・トラブルを生じやすい行動を他のパターンに修正する

⇒社会的適応を改善する



## 仕事のために②（広い意味の就職活動）

- ・基本的には**戦略**→**トライ & エラー**→**修正**の繰り返し
- ・**自己理解**（診断よりも具体的特徴を知ること重点がある）
- ・制度やチャネルについて知る
- ・何らかの職業訓練／アルバイトを経験
- ・学校以外の小グループで活動をする（他の年代とも交流する）
- ・インターンシップの活用（希望や適性に具体性をもたせる）
- ・自己アピールできる（～は苦手ですが、～はできます）
- ・職歴にブランクを作らない（訓練など、なんらかの意味を作る）
- ・企業名よりも仕事内容を優先



## 仕事のために③（就職後）

- ・「正しいこと」ではなく「実際にされてること」をまねる姿勢
- ・**笑顔と挨拶**は語学学習のように練習で改善できる
- ・**時間とお金**の管理ができる（睡眠のリズムは一定に保つ）
- ・**休養**がとれる（完全に自分のペースで過ごせる日を確保）
- ・報告、連絡、相談は「**とりあえず人に伝える**」として覚える
- ・**謝**ることができる（「すみません」と「申し訳ありません」）
- ・「他人のせい」よりは「**自分のできること**」を探す
- ・「**感謝**」という対価を目に見えるかたちにして支払う
- ・こじらせる前の撤退も検討
- ……最も重要なのは**自己理解と2次障害の予防**（早期治療）



講義は以上で終了です。おつかれさまでした。

# 発達障害からみる適職



もりさわメンタルクリニック