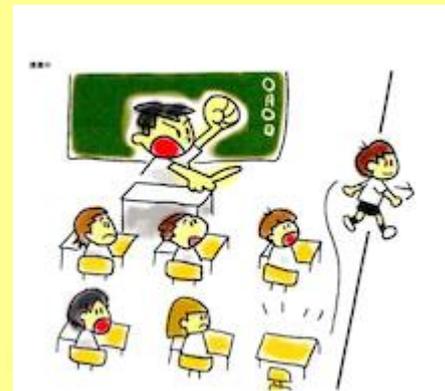


# 障害を知ろう！ 発達障害を強みにつける

チェックシートを見て個々の特性や性格に合った生き方を理解する。

カミングアウトして周囲の支援に繋がていこう！  
長所、短所、強み、弱みはコインの表裏。



# 障害を知ろう！

## ● ASD 自閉症スペクトラム症

- 人の気持ち、感情、言葉の裏を読み取るのが苦手
- 言葉通りに理解してしまう
- 雑談が苦手
- 自分の言葉で気持ちや意見を表現するのが苦手
- 専門用語、熟語に関心が高く、難しい表現を使いがち
- 極端に集中しすぎた後は、疲れすぎてしまう
- ルールに沿った行動が好きで、臨機応変は苦手
- 手順や予定が急に変更になるのが苦手
- 見通しが立たないとストレスがたまる
- 細かい点には気が付くが全体を把握するのは苦手
- 同時進行が苦手
- 集団に馴染むのが苦手、ひとりが落ち着く
- こだわりが強いものがある（食べ物、服、髪型、収穫物など）
- 正義感が強い、素直すぎる、と言われたことがある
- 立場を気にせずトラブルになることがある
- 常識が足りないと言われたことがある
- T P O に合わせた身だしなみができない



# A S D チェックシートを終えた方のおすすめ職業

## 特性

集団行動が苦手

こだわりが強い

同時進行が苦手

雑談が苦手

## 仕事内容

一人で完結する仕事

こだわりが成果になる仕事

1つの物を追求できる仕事

黙々と出来る仕事

## おすすめの職業

コミュニケーションがあまり必要ない職業

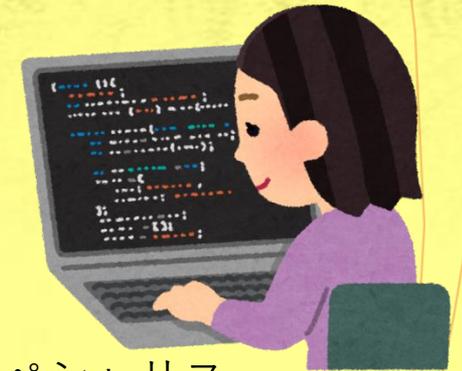
プログラマーなどのコンピューター関係の仕事、校閲などのスペシャリストな仕事、資格を生かした技術職、工場などの作業系の仕事など

例) ライター、デザイナー、研究者、エンジニア、プログラマー、工場勤務など

## 向かない仕事

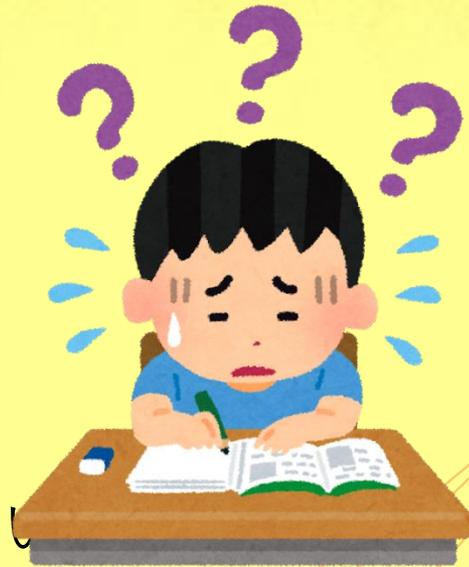
電話対応の多い業務、相手の気持ちを汲みながら話す業務、多重業務などの臨機応変な対応やコミュニケーション能力が必要な職業。

例) 販売職、接客業、総務、経理、営業、教師



# S L D 限局性学習症

- 文字や行を飛ばし読みしてしまう
- 文字をまっすぐに揃えて書けない
- 文章を読解する事が苦手
- 似た文字や漢字を書き間違える
- 耳で聞いた言葉を文字にするのが苦手 (メモするのが  
苦手)
- 聞き間違いが多い
- 筋道を立てて話すのが苦手
- 言いたい所をうまく表現できない
- 相手が言う事が理解できにくい
- 話しているうちに話がそれてしまう
- 指を使わないと計算できない
- 図形、表、グラフなどを理解できない
- 時計を読むのが苦手
- **Excel**が苦手 (数字を扱うのが苦手)



次のページ →

# SLDチェックシートを終えた方のお すすめ職業

## 特性

書く事が苦手  
計算が苦手

## 仕事内容

手書きしなくてもいい仕事  
**Excel**をあまり使わない仕事



## おすすめの職業

視覚的にできる職業

例) 建築家、彫刻家、カメラマン、デザイナー、俳優、シェフ、アニメーターなど

手書きしなくていい職業、エクセルを使わない職業

例) プログラマー、デザイナー、アニメーター、カメラマンなど

## 向かない仕事

読み書き計算が多い職業。

例) 経理、総務、事務など

# ADHD

## 注意欠如・多動症

- 集中力が続かない
- 発想力がある
- 片付け、整理整頓が苦手
- 思ったことをすぐに発言してしまう
- 他人の話を遮って話初めてしまう
- しゃべりすぎてしまう
- 早とちり、思い込みで行動してしまう
- コツコツと努力を積み重ねるのが苦手
- いろんなことが頭に浮かび上がって整理できない
- 貧乏ゆすりをよくする
- 落ち着きがない、活動的な方だ
- 注意が散りやすい
- うっかりミスが多い
- 優先順位がつけられない
- 忘れ物、無くし物が多い
- 時間管理が苦手
- 期限が守れない
- 順番待ちが出来ない
- カチンとくると怒りを抑えられない
- 衝動買いをしてしまいがち
- 相談せずに独断で重要な事を決めてしまう
- 作業を途中で止めてしまい完了できない



次のページ →

チェックシートを終えた方のおすすめ職業

# ADHDチェックシートを終えた方 のおすすめ職業

## 特性

## 仕事内容

<u>落ち着きがない</u>	<u>たくさんの興味を活かせる仕事</u>
<u>衝動的な行動</u>	<u>行動力を活かせる仕事</u>
<u>脳の多動</u>	<u>発想力仕事</u>
<u>話続けてしまう</u>	<u>会話を楽しめる仕事</u>

## おすすめの職業

動機付けがはっきりした使命感のある職業

例) ジャーナリストなどのマスコミ系、芸能人、教師、個人経営など

行動力、発想力、コミュニケーション能力を生かせる職業

例) プランナー、営業、デザイナー、販売職、接客業など

## 向かない仕事

読み書き計算が多い職業。

例) 経理、総務、事務など



# 特性を生かして働く！ わたしの働き方

自分に障害があると分かった時、誰しも衝撃を受けると思います。でも、大人になったらやりがいを持ってお金を稼ぎたいですよね。私たちは障がいと向き合い、特性をうまく利用する必要があるのだと思います。今回、実際に特性を生かして働いておられる8名の方にアンケート形式で取材させていただきました。それぞれ特性を生かし、苦手を工夫して補っておられます。是非、参考にしてみてくださいね。



\*出典：「発達障がい専門誌 きらり」をもとに  
報告者作成

# 就労支援員として働いています

相談援助職 / 正社員

もっぷさん

埼玉県 / 35歳

発達障がい

ASD、ADHD（限りなくグレーゾーン）

二次障がい

発達性トラウマ障害

（気分の浮き沈みや自己肯定感の低さなど）

資格

精神保健福祉士、社会福祉士



特性

- ・ 時間や枠組みへのこだわり、予定変更への混乱
- ・ 短期記憶の弱さ
- ・ 注意の転動性と過集中
- ・ 聴覚過敏、聴覚情報の処理が苦手
- ・ マルチタスクが苦手

お仕事内容

支援職はチームで動き、分かりづらい枠組みの中で臨機応変に動くことが求められる仕事なので、発達障がいの特性はすべて困り事になり得ます。

## この仕事を選んだ理由

学生の時は発達障がいに加え、発達性トラウマ障がいによる精神症状に悩まされていました。医療と福祉の狭間で漠然とした生きづらさと生活上の困難を抱えながら20代前半を過ごしました。少しずつ回復する中で、自分と同じような人にとって相談できる存在になり、相談場所を作りたいと思ったことがきっかけです。

## 仕事で工夫していること

スケジュールや枠組みにこだわるので、締め切りを守ることや、決まったことは漏れなく作業をすることができます。作成にかなりの労力は費やしますが、私の作るスケジュールやマニュアルは分かり易いと言われています。枠組みや対応パターンが分かれば、ある程度臨機応変な対応もできるようになります。余計な視覚情報を減らすために整理整頓を心掛けています。

また、自分自身の生活や仕事上での工夫やできないことを受け入れるまでの体験を、利用者への支援に役立てています。具体的には共感したり、工夫を提案したり、置かれている状況を解説する際に役立っています。メモや図を使った面談は分かり易いと言われ、自分のためだけでなく、利用者にとっても役立っています。

好奇心が強く、思ったことをすぐ行動に移すので、勉強会や研修で多くの方と知り合うことができます。自分自身でも、茶話会や学習会などを企画運営しています。

連絡調整やチームで仕事をする際に、相手のペースに合わせて待たなければならないのが大変です。頭の中に気になる予定が1つ2つと増えていくと、その分考えるスペースが頭の中からなくなってしまうので、生理的に予定を片づけてスッキリしたくなります。これを抑えて待つこと、焦らないようにするのが大変です。気になることは書き出して、なるべく頭の中から見える形で外に出すようにしています。

マルチタスクや言われたことを覚えておくなどの短期記憶が弱いので、タスクリストを付箋で作っています。聴覚情報の処理が苦手で、騒がしい場所での相談や説明が聞き取れません。聞きながらメモを取る癖、確認を取る癖をつけていますが、聞きながら書くこともマルチタスクなので、書くのに時間がかかってしまいます。

## メッセージ

私には様々な障がい特性がありますが、それを受け入れて工夫をすることで、苦手とされる職業に就くことができます。「障がいがあるからこれはできない、配慮がないと無理」と言う前に、社会人として職業人として求められることは何かを知り、そのためにどんな工夫が必要なのかを考え試し続けることが大切だと思っています。一緒に働く人に最低限迷惑をかけないことも大切で、同僚に配慮ができなければ対等な関係にはなれず、相手からも配慮をしてもらえないと考えています。

「得意を伸ばす＝苦手なことはやらない」では可能性がどんどん狭まっていきます。苦手なことをできるようになることが目的ではなく、「どうやったら求められていることを達成できるか」を考えましょう。

私の場合、急な予定変更に混乱することは治りません。「混乱した時にどう対処すれば、求められた業務を遂行できるか」を考えて試行錯誤しています。特性や程度によって業務遂行ができないものもあると思います。その場合は、仕事を考え直す必要もありますが、自分がどこまで負荷に耐えながら仕事することにモチベーションを感じられるか、周囲がどれくらい許容できるのかということも仕事選びでは大切な要素です。合わない仕事を無理に続ける必要はないと思いますが、やりたい仕事にチャレンジし、自分自身と向き合うことは、ぜひ諦めないでほしいと思います。

## 医師として働いています



小児科医、院長  
個人事業主

早島 禎幸さん  
兵庫県 / 40歳

発達障がい  
ADHD、ASD  
資格  
医師免許

### 特性

- ・会話に夢中になると10秒前のことでも忘れてしまう(短期記憶が弱い)
- ・いつも締め切りにギリギリになる(ギリギリまで取り掛かることができない)
- ・思いついたことをやってしまいたくなる衝動が強い

### お仕事内容

一般小児科クリニックでの発達障がい診療

### この仕事を選んだ理由

我が子が発達障がいであることを知って、発達障がいについて学びました。そして、自分自身も発達障がいであることがわかりました。我が子および自分自身の特性と付き合っていく中で、発達障がいということが、世間で認識されているような、悪いものではないということを実感しました。当事者の自分だからこそ伝えられることがあるんじゃないかと思い、開業を決意しました。

### 仕事で工夫していること

勤務医時代、一般診察の場面では処方までしたものの、処方箋を出し忘れていた事がよくありました。「絶対に気をつけよう!」と意識してやってきましたが、同じことを1000回以上繰り返してしまいました。僕は、「ああ、これは僕には無理なことなんだ!」と自分を認めました。僕にはできない、でもやらないといけない。じゃあ、どうするか!? 「人に頼ろう」ということで、クリニックでは、僕は患者さんと向き合って話をすることに集中し、僕の横でクラークさんに内容をPCに入力してもらっています。役割分担をすることで、記憶保持ができなくても診察ができています。

### メッセージ

特性はグラデーションで誰でも多少持っているもの。  
強みを生かして人生を楽しみましょう!

ADHDの私は

## 福祉職員として働いています

福祉職員 / 正社員

ひなさん  
大阪府 / 28歳

発達障がい  
ADHD

二次障がい  
不安障害

気分変調症

それに伴う、抜毛症・自傷・過食



特性 ・ 言われたことをすぐに忘れる

お仕事内容 有料老人ホームで介護業務全般

### メッセージ

上司に暴言を言われて言葉が出なくなることや、時間通りに動けないこと、よく物を忘れることで、仕事が出来ない自分を責め続けていました。薬を飲み始めてから少しずつ改善されてきましたが、人の顔色を伺う癖などはまだ治っていません。私は大人になってから発達障がいに気付きました。もし、自分自身に何か障がいがあると感じたらすぐに調べてみる方がいいかもしれません。

### 仕事で工夫していること

薬でコントロール  
メモを常備している

## 看護師として働いています

### 看護師 / 派遣

ひーちゃんさん  
京都府 / 45歳

発達障がい  
ADHD、SLD (ディスレクシア)  
二次障がい  
アダルトチルドレン、依存症  
資格  
看護師免許



### 特性

- ・カタカナを認識する事が苦手
- ・段を間違えやすい、書きミスが多い
- ・記録を集中して書くことが苦手
- ・仕事の時間管理、優先順位をつける事が苦手
- ・忘れっぽい ・集中力が切れやすい
- ・暇な時間があると耐えられない

### お仕事内容

患者さんのお世話、薬の管理、インスリン注射、  
経管栄養、傷などの処置、急変時の判断、対応など

### この仕事を選んだ理由

派遣の働き方のスタイルが、私に合っていました。職場の業種（老人施設、障害者デイ、訪問入浴など）がいろいろあるので飽きずに働けることや、行く日数や行く職場も自由に選ぶことができること、体調管理がしやすくストレス度も低いことなど、特性や性格にもマッチしています。何度か同じところを担当すると信頼関係も築けるので、即戦力としても働くことができます。

看護師の魅力は人に尽くせるところ。観察力、洞察力も優れているので、本質を見抜く能力を生かすことができるし、人と話すことで自分のストレス緩和にもなり、自分を生かせる仕事だと感じています。

### メッセージ

大人になって診断がついたので、それまではこの仕事も向いてないと思っていました。怒られる理由が分からず悩んだこともありましたが、でも、今は全て理解できますし、天職だと思っています。私の中でストレスだと思う事はやめて、仕事は基本楽しくしています。自分が自分らしくいれるところで基本働きたいと思っています。

私は診断がついて自分の得意、苦手が分かったからこそオリジナルワークシートあればできることが増えました。私はすごく時間をかけて自分でやり方を編み出しました。だから、仕事の構成化を助けてくれる人がいたら助かるなあと思います。

仕事をする上で、自分に自信を持つこと、素敵って思えることをすることも大事かもしれません。

### 仕事で工夫していること

仕事の時間管理や優先順位をつけることが苦手なので、視覚的に分かるワークシートを作っています。やるべき事を時間系列で書いておき、色分けするなどして見た目を工夫しています。

また、無地の紙も一緒に置いておいて、お薬の時間、処置の時間、点眼の時間などを書いています。

この2つの紙を透明の硬いクリアファイルに入れておくと、上から色付きホワイトボードマーカーで色々メモできるので便利です。