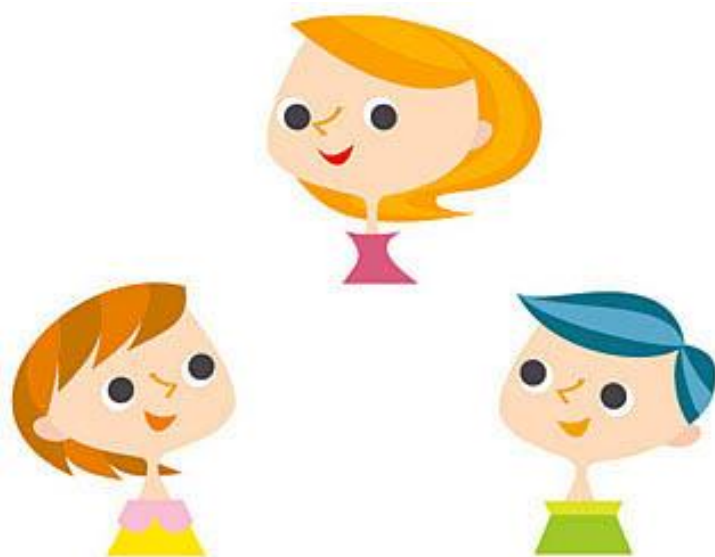


# 自立応援ノート

～ 発達障害のあるあなたへ ～



<思春期・青年期編>

# はじめに

この『自立応援ノート ～発達障害のあるあなたへ～』は、  
発達障害のあるあなたが思春期・青年期を迎えたとき  
進路のこと、仕事のことなどを考えるヒントとなるように2010年に作った冊子です。  
その後、時代の流れとともに変化したことを更新して今の形になりました。

実際に困っている人の例をとおして、  
進路や仕事を考えるときのポイントや、気軽に相談できる窓口をご紹介します。  
ご家族やあなたを理解してくれる人と一緒に読んでください。

人は、100人いれば100通り。  
誰もがそれぞれ違った個性と可能性をもっています。  
進学先、学校生活、職業、働く場所、働きかた、  
みんなが違って当たり前。  
でも、進路って、仕事って、どうやって選んだらよいのだろう？  
仕事になんがかうまくいかない。  
こんなとき、どうしよう？  
と不安になるときがあることでしょう。

1人で悩まなくても大丈夫。  
あなたらしい「自立」のかたちを見つけられるように  
大切にしたいポイントを集めてみました。  
さあ、ページを開いてみましょう。



# 目次

## はじめに

### 学校編

- |                    |   |
|--------------------|---|
| 1 高校卒業後の進路でまよっています | 1 |
| 2 大学生活に不安があります     | 3 |
| 3 大学生活で困っています      | 5 |
| 4 就職活動をはじめたいのですが   | 7 |

### 仕事編

- |                         |    |
|-------------------------|----|
| 1 最近退職し、仕事を探しています       | 9  |
| 2 支援を受けながら働きたいです①(1の続き) | 11 |
| 3 支援を受けながら働きたいです②       | 13 |
| 4 職場でうまくいかず困っています       | 15 |

### 家族の方へ

- |                      |    |
|----------------------|----|
| 1 子どもの進路に賛成できません     | 17 |
| 2 子どもが働き続けられるか心配です   | 19 |
| 3 パートナーとの生活がうまくいきません | 21 |

### 診断について

- |                |    |
|----------------|----|
| 発達障害の診断を受けたいです | 23 |
|----------------|----|

### 生活について

- |                |    |
|----------------|----|
| こんなことに気をつけましょう | 25 |
|----------------|----|

## 学校編 1 高校卒業後の進路でまよっています

(キーワード) 大学以外の進路もチェック まずは進学先の情報収集

### 高校生のAくんの場合

僕はいま、高校普通科の2年生です。小さいころに発達障害の診断を受けましたが、勉強では特に困ったことはありません。

もうすぐ3年生になるので、進路をどうするか先生に聞かれました。僕は、高校を出たら①大学には行くものだと思っていたので、「大学に行きたい」と答えました。そしたら、志望校や行きたい学部を聞かれたのですが、まったく思いつきませんでした。

②どんな学校があるかよくわからないし、どうやって決めるとよいですか。

### ■ Aくんと一緒に考えました

#### ①「大学には行くもの」と思いこんでいませんか？

Aくんに「なぜ大学に行くものだと思うのですか？」と聞いてみると、「親に大学に行かないと就職できないと言われたからです。」ということでした。

進学先には、大学以外の選択肢があること、職業によっては大学に行かなくても就職できる場合があることなどを話すと、Aくんはとてもおどろいていました。Aくん自身はまだ将来のイメージがわからず、進学先にもどんな学校があるかわからない様子でした。

#### ②「どんな学校があるか」をまずは情報収集してみましょう。

一緒にAくんの興味のあることなどを整理してみると、「パソコンが得意で、情報処理の勉強をしてみたい」ということがわかりました。

進学先はたくさんあるので、「高校の先生にも相談しながら、進学先の資料やホームページでいろいろな情報を集めて、『ここだったら行けそう』と思えるところがあるか考えてみましょう。」と伝えました。

### ■ Aくんのその後

Aくんは高校の先生に相談して、自分の成績や興味のあることにあわせていくつか学校を紹介してもらったようです。その後、「先生に紹介してもらった学校や、自分で資料やホームページを見て気に入った学校のなかから、第1希望から第3希望まで決めました。」「今度、見学会やオープンキャンパスに参加する予定です。」と話していました。



## ここがポイント！

### ①大学以外の進路もチェック

- ・進学先には、大学、短期大学、専門学校などがあります。
- ・希望する職種によっては大卒の資格が必要でないものもあります。あなたにとって大学進学  
のメリット(長所)があるか、先生や家族とよく相談しましょう。
- ・大卒の資格のメリット(長所)・デメリット(短所)の一例を以下にあげました。

#### <メリット(長所)>

職業の選択肢が広がる、より専門性の高い仕事に就ける、給料の高い仕事に就ける  
可能性があること、など。

#### <デメリット(短所)>

給料や専門性が高くなるぶん、会社からの要求も高くなる(例えば、責任ある仕事をま  
かされる、後輩の指導を求められる、グループのまとめ役になる)など。

### ②まずは進学先の情報収集

- ・無理せず勉強についていけるか・学校の雰囲気はどうか・発達障害の理解はあるかなど  
をチェックしながら、自分に合ったところや通いたいところがあるか、調べてみましょう。1  
人だけで集めるのではなく、学校の先生や家族にも協力してもらいましょう。
- ・実際に見学に出かけたり、オープンキャンパスに参加したりしてみるのもよいでしょう。  
日程や参加のしかたは、高校の先生に聞か、各学校のホームページなどで確認しまし  
ょう。



## くわしくはここで聞いてみましょう

- ・高校の進路相談室
- ・大学などのオープンキャンパス、見学会

## 学校編 2 大学生活に不安があります

(キーワード) 合理的配慮

### 大学生のBさんの場合

私は自閉スペクトラム症の診断を受けており、高校時から定期的に医療機関へ通院しています。高校生活では特に困りませんでした。大学進学を考えている時に主治医からオープンキャンパスへの参加を提案されました。

オープンキャンパスでは模擬講義を受けることができました。授業形式・規模・教科書の有無など様々であるとわかり、高校の授業との違いに戸惑いました。また、①学生相談室のブースではスタッフと話すこともできました。学生相談室のスタッフからは「入学が決まったら相談に来てくださいね。②合理的配慮についても必要があればお話ししますよ」と言われました。

その後、入学が決まり、大学生活が不安になってきました。



### ■Bさんと一緒に考えました

#### ① 「学生相談室」に事前に相談してみましょう。

入学が決まった3月に学生相談室に行きました。模擬講義での戸惑いについて話をしました。高校までは教科書を予習してから授業に臨み、授業中は先生の話に集中できました。大学では教科書がなく、当日配布された資料を見ながら話を聞くことや聞きながらメモをすることが難しいのではという不安があること、受講者が大人数の場合、私語などで講義に集中できない可能性があることを伝えました。じっくり話を聞いてもらったので安心しました。

#### ② 「合理的配慮」について、相談しながら決めましょう。

Bさんは合理的配慮という言葉は知っていましたが、どのようなものなのかよくわかりませんでした。まずは、「合理的配慮」について説明をしました(P4 「ここがポイント!」を参照)。

また、Bさんは、「先生の話聞きながらメモを取る事が苦手です。」と話してくれました。大学での合理的配慮の例として、ノートテイク(\*)があることを伝え、入学する大学でどのような配慮があるのかを相談室で相談するように提案しました。さらに、合理的配慮についての手続き方法を教えてもらうように伝えました。

\* ノートテイク…学生ボランティア等が授業で先生が話している内容を要約し、文字やパソコンに入力して伝えるものです。

## ■ Bさんのその後

Bさんは、再度相談室に相談し、どのような配慮があると安心して講義に臨めるのかを一緒に考えてもらいました。また、合理的配慮の申請の流れや必要な書類についても説明を受けました。

その後、相談室スタッフに障害学生支援室へ同行してもらい、合理的配慮申請をすすめているそうです。「配布資料に書いていない情報を中心にノートテイクをお願いすることになりました。配慮申請するので、安心して講義を受けられそうです。」と話していました。相談室での相談も継続し、大学内で相談できる人がいることが安心感につながっているようです。



### ここがポイント！

・大学等における合理的配慮とは、「障害のある者が、他の者と平等に『教育を受ける権利』を享受・行使することを確保するために、大学等が必要かつ適当な変更・調整を行うことであり、障害のある学生に対し、その状況に応じて、大学等において教育を受ける場合に個別に必要なとされるもの」であり、かつ「大学等に対して、体制面、財政面において、均衡を失した又は過度の負担を課さないもの」。

文部科学省有識者会議「障害のある学生の修学支援に関する検討会 第一次まとめより」

・障害のある学生本人の意思を尊重しながら、本人と大学等が互いの現状を共有・認識し、双方でより適切な合理的配慮の内容を決定するための話し合いが必要となります。

具体的には、以下のような配慮があります。

#### 授業に関すること

##### ○資料の配慮

資料のデータ配布、電子データ化  
資料の拡大  
資料の音訳・対面朗読

##### ○課題や試験

課題提出延長  
試験の別室、時間延長

##### ○授業の進行

デジカメ、ボイスレコーダーの持込  
ノートテイク、板書の撮影

##### ○教室

座席の指定など

##### 就職活動

キャリアセンターでの個別支援  
学生相談室との連携  
学外の就労支援機関の紹介  
新卒応援ハローワーク(障害担当)との連携

##### 個別相談

保護者面談  
学習相談  
学校医面談

(大学内)

くわしくはここで聞いてみましょう

- ・学生相談室
- ・障害学生支援室

## 学校編 3 大学生活で困っています

(キーワード) 高校・大学の違い 大学内の相談先 (大学生活のこと)

### 大学生のCさんの場合

このあいだ、大学の新生対象の説明会に行きました。そこで、卒業までに必要な単位をとらないと、留年したり卒業できなかつたりすると聞いたのですが、くわしい説明がよくわかりませんでした。

とりあえず、今日やっていた講義に出席してみたものの、講義を履修りしゅうするための手続きもわかりません。母に相談したら、私は小学生のころにアスペルガー症候群と診断されていたことを聞きました。

①大学のこともよく知らないまま入学したので、大学生活が②とても不安です。

### ■Cさんと一緒に考えました

#### ① 「大学」は、高校と違うところがたくさんあります。

Cさんは、「大学に入って、時間割がないことにびっくりしました。」「高校まではクラスメイトと一緒に動いていればよかったのに、大学ではみんなバラバラで、どうしたらよいかわかりません。」と高校と大学の違いにとまどっているようでした。でも、「せっかく入った大学だし、がんばってやってみたいです。」と前向きな気持ちもあるようです。

#### ② 「とても不安」なときは、相談しましょう。

そこでCさんに、大学の「学生相談室」で無理のない講義のとりかた、履修りしゅう手続きのしかたを相談することを提案しました。また、発達障害と診断されていることも伝えると、より有効なアドバイスをもらえることも話しました。

Cさんは、「発達障害だと話すと、大学のみんなに知られていじめられたりしませんか？」と心配そうでしたが、学生相談室から情報がもれることはないかと伝えると、安心したようでした。

### ■Cさんのその後

Cさんから、「学生相談室で相談にのってもらえて、履修りしゅう手続きができました」「次はサークルのことを相談したいです」という電話がありました。Cさんには、今は学校生活に慣れることを優先して、入りたいサークルが見つかったときに考えるとよいことを話すと、納得した様子でした。





## ここがポイント！

### ①高校・大学の違いの一例

#### <授業の場合>

**高校**： クラスごとに時間割があり、卒業に必要な講義がとれるようになっている。

**大学**： ・卒業に必要な単位をどの講義でとるかを自分で決める。

・講義を履修<sup>りしゅう</sup>するためには、「履修届け<sup>りしゅう</sup>」(名称は大学によって異なります)などの書類を提出するほか、色々な手続きが必要。

・出席、試験、レポートなどを総合して、単位がとれるかどうかが決まる。

#### <連絡事項の伝え方の場合>

**高校**： 先生が授業の連絡事項や学校行事についての情報を口頭で伝えてくれる。

**大学**： 休講や講義室変更などの情報は、自分で掲示板を見る、学生課に聞くなどしないとわからない場合が多い。

### ②大学内での相談先（大学生活のこと）

・大学生活での困ったことを相談できる場所として、大学内には「学生相談室」や「保健管理センター」、「学生課」などがあります。また、大学によっては障害のある学生専門の相談窓口を設けていることもあります。

・相談先が大学のどこにあるか、相談の予約はどうしたらよいかについては、大学のホームページなどで確認してみましょう。

・学生相談室などに相談するときには、発達障害と診断されていることも伝えると、より有効なアドバイスをもらえるでしょう。



くわしくはここで聞いてみましょう

・大学の学生相談室、学生課など

## 学校編 4 就職活動をはじめたいのですが

(キーワード) 仕事のイメージ 大学内での相談先 (就職のこと)

### 大学3年生のDさんの場合

同級生に「そろそろ就職活動したほうがいいよ」と言われました。今までアルバイトの経験がなく、どの職業が自分に向いているのかわかりません。

私は中学のころにアスペルガー症候群という診断をうけ、人とのコミュニケーションが苦手だと感じているので、人と接する仕事には向いていないと思います。得意なことはパソコンなので、①事務仕事ならできると思っています。

しかし、どうやって仕事を探したらいいのか、何からはじめたらよいか、②わからないことが多くて困っています。



### ■ Dさんと一緒に考えました

#### ① Dさんの「事務仕事」のイメージって？

まず、Dさんに事務仕事のイメージを聞いてみると、「パソコンへのデータ入力と伝票の整理を一日中やること」という答えが返ってきました。

事務仕事にはそれ以外にも大切な仕事内容があることを伝えました。例えば、会社あての電話に対応することや、お客様を接待すること、同僚と協力して仕事をすすめることなどです。Dさんは「パソコンへのデータ入力や伝票整理は一部にすぎないのですね」とおどろいていました。

#### ② 「わからないこと」は気軽に聞いてみましょう。

Dさんは、「家にかかってきた電話への対応でも一苦労なので、とてもできそうにありません。このままではちゃんと働けるか不安です。」「私にできる仕事は事務しかないと思っていたのですが、どうしたらよいでしょうか。」と混乱した気持ちを正直に話してくれました。

Dさんの通っている大学には学生の就職を支援してくれるキャリアセンターがあるので、そこで相談しながら進めていくようにアドバイスしました。

### ■ Dさんのその後

Dさんは、両親や主治医と話し合い、キャリアセンターに診断名と自分の得意なこと・苦手なことを伝えて相談することにしました。「大学のホームページを見たら、キャリアセンターの場所や相談の時間帯もわかりました。仕事のことを相談できる場所が大学の中にあるのですね。早目に相談できてよかったです。」と話していました。



## ここがポイント！

### ① 仕事のイメージの思いこみに注意！

- ・ テレビドラマなどから、仕事内容のごく一部を仕事全体のイメージとして思いこんでいることがよくあります。例えば、事務仕事にはパソコン以外の業務も多く含まれることや、会社によって事務仕事の内容が異なったりすることもあります。パソコンが得意ならば、そのことをいかせる仕事は他にもあるかもしれません。

### ② 大学内での相談先（就職のこと）

- ・ 多くの大学には、大学生の就職を支援する部門が設置されています。大学によって就職課、就職相談室、キャリアセンターなど名称が異なります。そこでは、面接のしかた・履歴書の書きかたなどを教えてもらうことができます。相談には予約が必要な場合もあるので、大学のホームページなどで確認しておきましょう。
- ・ 相談のはじめに自分の得意なこと・苦手なことなどの特徴を伝えると、スムーズに話せるでしょう。もしうまく伝えられないと不安を感じるならば、自分の特徴を理解してくれる人と一緒に、何を伝えるかを考えることからとりくんでいきましょう。



くわしくはここで聞いてみましょう

- ・大学の就職支援部門
- ・ヤング・ジョブ・あいち

## 仕事編 1 最近退職し、仕事を探しています

(キーワード) 得意・苦手の理解 仕事を探すための相談先

### 20代でフリーターのEさんの場合(1回目の相談)

私は大学を卒業した後、①いくつかの仕事を経験したのですが、どれも長続きしません。現在のアルバイトもいつまで続けられるか不安です。

実は、子どものころに学習障害かもしれないと言われたことがあるようなのですが、はっきりと診断は受けていません。

今度こそ②長く続けて働きたいです。どのように探したらよいでしょうか。

将来のことを考えると、アルバイトを転々とせずに、③正社員として働きたいと思います。

### ■Eさんと一緒に考えました

#### ① 「いくつかの仕事」をふりかえて、自分の得意・苦手を見つけましょう。

Eさんと話しながら、これまでの仕事をふりかえりました。Eさんは、「飲食店やガソリンスタンドなどの接客業では、同時に複数の注文があると混乱すること、何度言われても仕事が覚えられないことがありました。」「一番長く続いたのは配達の仕事です。伝票があるのでわかりやすく、自分のペースで仕事ができたと良かったです。」と話しました。

#### ② 「長く続けて働きたい」ときは、相談しながら探しましょう。

これまでの仕事の情報をどうやって得ていたのかと聞くと、Eさんは「インターネットと就職情報誌です。」と言いました。その探し方では情報が少なくかたよりがちであることを伝え、仕事の内容をよく理解しているハローワークを利用して、仕事探しに協力してもらうのがよいと伝えました。

#### ③ 「正社員として働きたい」といった希望を伝え、利用する窓口を決めましょう。

雇用の方法には「一般雇用」と「障害者雇用」があり、ハローワークの窓口は2種類に分かれていることを伝えました。Eさんは、「将来結婚もしたいと思っているので、いろいろな条件を考えると、一般雇用を希望したいです。」と言いました。Eさんにはハローワークの一般窓口で相談するように伝えました。

### ■Eさんのその後

Eさんはハローワークの一般窓口を利用しました。「すぐにぴったりの仕事は見つかりませんが、あせって決めないように心がけたいです。自分にできそうな仕事が見つかるまで、しばらく相談を続けます」とのことでした。



## ここがポイント！

### ①自分の得意・苦手を理解しましょう

- ・これまでどんな仕事をしてきたかをふりかえって、自分の得意なことや苦手なことなどを理解しておく、今後自分ができそうな仕事を探すための手がかりとなります。
- ・経験した仕事ごとに、働いた期間・仕事の種類や内容・得意だったこと・苦手だったことを思い出してみましょう。表に書き出して整理するのもよいでしょう。
- ・相談できる人と一緒に考えてみましょう。新たな気づきがあることもあります。

### ②仕事を探すための相談先

- ・自分だけでは探せる範囲が狭くなりがちです。ハローワークなどに相談してみましょう。今までに自分がうまくできた仕事、できなかった仕事を伝えながら探すとよいでしょう。
- ・その他に、自分に合った支援制度などがあれば、そこで紹介してもらえることがあります。

### ③働きかたに合わせて窓口を選びましょう

- ・雇用の方法には「一般雇用」と「障害者雇用」があり、ハローワークには「一般雇用」を担当している一般窓口と、「障害者雇用」を担当している専門援助窓口があります。
- ・「障害者雇用」を利用したい場合は、障害者手帳を取得することが必要になります。



くわしくはここで聞いてみましょう

- ・ハローワーク
- ・ヤング・ジョブ・あいち

## 仕事編 2 支援を受けながら働きたいです①

(キーワード) 働き続けるために 自分に合った働きかた

### 20代でフリーターのEさんの場合(2回目の相談)

前回の相談でアドバイスをうけ(P9参照)、ハローワークで相談して、運送会社に正社員として就職しました。配達の仕事です。

順調だったのですが、1年たって昇給したときに、新入社員を指導する仕事もまかされました。それから急に、配達の仕事にミスが増えて何度も注意されるうちに、夜眠れない、気分がひどく落ちこむなどのうつの症状が強くなって①退職することになりました。

精神科に行くと、医師から自分は発達障害だと言われました。しばらく通院したところ、医師から「うつの症状は改善したので働いてもよいが、②障害者手帳を取得することもできるので、障害を理解してもらって働くことも検討してはどうか」とアドバイスをうけました。

### ■Eさんと一緒に考えました

#### ① 「退職」までをふりかえて、ストレスの原因を見つけましょう。

Eさんは今回の仕事をふりかえて、「配送の仕事は合っていたと思います。昇給したことはうれしかったのですが、新入社員の指導をすることが負担でした。新入社員へ指示を出していると、自分の今やっている配達の仕事がわからなくなって、ミスが増えました。」と話しました。

#### ② 「障害者手帳」を利用した働きかたもあります。

Eさんはうつの症状が改善し、働きたい気持ちが強くあるようです。Eさんは、「正社員にこだわることで、ストレスをかかえて退職をくり返したくありません。」「医師からは障害者手帳もとれると言われたので、障害者雇用で発達障害の特徴に配慮してもらって働きたいです。どうやって探したらよいでしょう。」と言いました。

そこで、Eさんに障害者職業センターで支援を受けながら障害者雇用の仕事を探す方法もあることを伝えました。

### ■Eさんのその後

Eさんは、「障害者職業センターに電話で予約をして、相談してきました。そこで発達障害の人が受けられる支援があることがわかったので、安心しました。うまく活用して自分に合った仕事を探したいです。」とのことでした。



## ここがポイント！

### ①働き続けるために知っておきたいこと

・正社員には、学歴・能力・経験に応じて昇格や昇給がありますが、同時に役割や給料に見合った仕事が増加されます。例えば、後輩への指導、グループのまとめ役のような仕事です。こうした仕事が増加されたことによって負担になる人もいます。

### ②自分に合った働きかたを選びましょう

- ・雇用の方法には「一般雇用」と「障害者雇用」があります。それぞれメリット(長所)・デメリット(短所)があるので、相談先でよく聞いたうえで、自分が長く働けそうな働きかたを選びましょう。一人で選べないときは、相談できる人と一緒に考えて意見を聞くことで、より選びやすくなります。
- ・「障害者雇用」で働くことのメリット(長所)は、仕事内容・勤務時間・環境の調整などの面で会社側から配慮を受けやすいところです。デメリット(短所)は、選べる仕事内容がせまくなる、給料に差が出るということです。その他にもいくつか違いがあります。くわしくは相談機関に問いあわせてみましょう。



## くわしくはここで聞いてみましょう

- ・ハローワーク(専門援助部門)
- ・障害者職業センター
- ・障害者就業・生活支援センター

## 仕事編 3 支援を受けながら働きたいです②

(キーワード) 働きながら 家庭のサポート

### 20代でパートをしているFさんの場合

Fさんは自閉スペクトラム症と診断されており、一般就労をしながら、1人暮らしをしています。Fさんは仕事に行くときと疲れてしまい、①家に帰って何もできないことに困っていました。しかし、仕事は周囲のサポートもあり、やりがいを感じているため続けていきたいと考えています。

Fさんは、家事が苦手で、中でも掃除は何をどのようにしたら良いのかわからなくなってしまいます。仕事でも②優先順位をつけてもらうことで、実施することができるため、家庭でも指示してくれればできるのではないかと考えています。これまでは実家の母が週末に助けてくれましたが、母が祖母の介護をすることになり、Fさんを手伝うことができなくなってしまいました。

### ■ Fさんと一緒に考えました

#### ① 「家に帰って何もできない」ことの中で、一番困っていることは何ですか？

Fさんは、「食事は仕事をしている日は作ることができないので、買って済ませています。食べた後のごみをまとめて出すことを忘れてしまい、ごみがたまっていくのが困っています。」「洗濯も平日はできないのですが、どれが洗濯済みであるかわからなくなることがあり、わからないときは新しい服を出すようにしています。」と話しました。

#### ② 「優先順位」を一緒に考えることを手伝ってくれます。

Fさんと話をしていると、「疲れてできない」ということではなく、「一人で考えることが疲れてしまう」と分かりました。そのため、家事に優先順位を付けてくれる人がいれば、安心して生活ができるようになるのではないかと考えました。相談支援事業所に相談を行い、平日の夕方に1回、休日に1回、福祉サービスの居宅介護を利用したいと希望されました。

### ■ Fさんのその後

Fさんは、ごみ出しの前日の夕方に居宅介護を利用し、ごみ出しの準備を手伝ってもらい、ごみためてしまうこともなくなりました。また、ごみを捨てやすいような環境作りとして、ごみ箱の設置場所など相談することができました。休日には、洗濯、掃除などの仕方や優先順位を教えることで生活することに不安が少なくなったと話していました。





## ここがポイント！

### ① その人にとって、どのような家事が必要かを把握しましょう。

- ・家事は家庭生活をいとなむためのいろいろな仕事が含まれています。そのため何が苦手であり、何に困り感があるのか、その人の思いを聞くことが解決の手がかりとなります。
- ・人に頼む以外にも、家電製品をうまく活用することでやるべきことを減らすこともできます。

### ② 福祉サービスの利用ができないか考えてみましょう。

- ・「仕事をしているから」という理由で福祉サービスの利用ができないわけではありません。また、障害者手帳がなくても利用できるサービスもあります。相談支援事業所や市区町村の担当課に相談しましょう。
- ・「できないことを手伝ってもらう」だけでなく「やり方を教えてもらう」ことができます。どのような環境が生活しやすいのか、一緒に考えていけるとよいと思います。



## くわしくはここで聞いてみましょう

- ・相談支援事業所
- ・市区町村 障害福祉サービス担当課

## 仕事編 4 職場でうまくいかず困っています

(キーワード) 自分でできる工夫 ちょっとサポート 継続的な相談

### 会社で働いているGさんの場合

大学を卒業して働きはじめ、主な仕事内容は経理です。大学時代に取得したパソコンの資格は役に立っているのですが、かかってきた電話の対応や、会社に来たお客様への接客がうまくできません。上司からたびたび注意されますが、何度やってもうまくできません。

最近テレビで発達障害のを知り、①自分の特徴によく当てはまると思いました。これからどうしていけばよいでしょうか。今のところ、先輩の②Hさんが助けてくれて何とかやれています、そのうちやめさせられるのではないかと③不安な日々を送っています。

### ■ Gさんと一緒に考えました

#### ① 「自分の特徴」をふまえ、今できる工夫を考えましょう。

うまくできない理由をくわしく聞いてみると、Gさんは、「電話の対応ではメモがしっかりとれず、電話が続けてかかってくると内容を混同してしまいます。」「パソコンに夢中になっていると来客に気づかず、かなり長く待たせてしまって上司に苦情が入ります。」と話しました。

Gさんと今できる工夫を一緒に考えました。例えば、事前に電話で聞く項目を書いておくこと、カウンターにベルを置くことなどです。

#### ② 「Hさん」には手助けしてもらえますか？

自分でできそうな工夫をためしてみてもうまくいかない場合、来客が来たことをHさんに教えてもらうように頼む方法もあることを提案しました。

#### ③ 「不安」なことは、くり返し相談しましょう。

まだ不安な様子のGさんに、何度でも相談機関を利用してよいことを伝えました。

数日後、Gさんから、「昼休みの過ごし方で困っています。女子社員はみんな弁当を持ってきて一緒に食べようと誘われるのですが、雑談に入るのが苦痛です。」と相談がありました。

そこで、お弁当を持ってくるのは週1回にして、あとは外食にしてみてもどうかと伝えました。

### ■ Gさんのその後

Gさんは困ったことを相談機関に相談し、アドバイスを受けながら少しずつ工夫を実行しています。不安も減ってきたようです。Gさんは、「先輩のHさんはパソコンが苦手で、使い方をたずねられたときに丁寧に説明してあげたところ、とても喜ばれました。」と笑顔で話していました。



## ここがポイント！

### ①自分でできそうな工夫を

- ・自分ができている仕事とできていない仕事を把握することが大切です。
- ・まずは今できそうな工夫を考えて、ためてみましょう。自分だけで考えるよりも、信頼できる相手や専門機関と一緒に考えたほうがよいでしょう。選択できる幅も広がり、より自分のとりくみやすい工夫が見つかる可能性が高くなります。

### ②社内の理解者による「ちょっとサポート」

- ・会社の中にあなたのことを理解してくれる人がいるかもしれません。もし思いあたる人がいれば、あなたが困っていることを正直に伝えてみましょう。
- ・伝えることに不安がある場合は、相談機関で相手への伝え方を一緒に考えてもらうこともできます。

### ③継続的な相談機関の利用を

- ・会社の環境は変化していくものです。今うまくいっていても、後に問題が発生してくることもあります。困ったことが出てきたら、そのつど相談しましょう。
- ・相談機関で受けたアドバイスを実行して、うまくいかないときもあります。そのときは他の方法があるかどうか聞いてみましょう。



くわしくはここで聞いてみましょう

・障害者就業・生活支援センター

## 家族の方へ 1 子どもの進路に賛成できません

(キーワード) まずは本人の希望を聞く 好きなことを仕事にする前に

### 高校生のIさんの父親の場合

高校2年生の娘は、発達障害の診断を受けています。小さいころから絵を描くのが好きな子でしたが、「卒業したら東京に行って漫画家になりたい!」とっています。

父親としては、簡単になれる職業ではないし、不安定な仕事だと思うので、①漫画家は無理だと思います。母親は「どうしても本人がやりたいなら、②好きなことを仕事にするのもよいと思う」とっています。東京での一人暮らしについては無理ではないかと心配しています。

本人を説得してもあきらめてくれないのですが、どうしたらよいでしょうか。

### ■みんなで一緒に考えました

#### ① 「漫画家は無理」と言う前に、まずは本人の希望を大切にしましょう。

Iさんにも一緒に来てもらい、漫画家になるにはどうしたらよいと思うか聞いてみました。Iさんは「東京のアニメの学校に行くこと」という答えでした。そこで、学費やカリキュラムなどを具体的に自分で調べてみて、本当にやっていけるかどうか家族で話し合うことを伝えました。

Iさんが調べた結果、「学費は年間100万円」「漫画家コースは2年制」「デッサンやストーリー作成の授業がある」ということがわかりました。家族の話し合いでは「学費とアパート代は両親が援助」「生活費は本人がアルバイトしてかせぐ」「一人暮らしをするかどうかは一週間家事をしてみよう」ということになったそうです。

#### ② 「好きなことを仕事に」できるか、じっくり考えてみましょう。

Iさんの描いたイラストを見せてもらおうと、女の子のキャラクターの同じ絵ばかりです。「背景がないから、後ろにビルを描いて」と頼みましたが、Iさんは「この子しか描きたくないし、人の絵しか描けない」といいます。そこで、「漫画家は相手の要望に合わせて絵や漫画を描くことが求められる」「アニメの学校のデッサンの授業でも、人以外の絵を描かないといけない場合がある」ということを話しました。Iさんはしばらく考えたあと、「そういうのって苦手だし、ストレスがたまる…」とポツリと言いました。

### ■Iさんのその後

Iさんは、「漫画家はまだあきらめきれないけれど、趣味で好きな絵だけを描いているのもよいなと思う」と言い、今後どうしていくか、もう一度家族で話し合ってみようということでした。



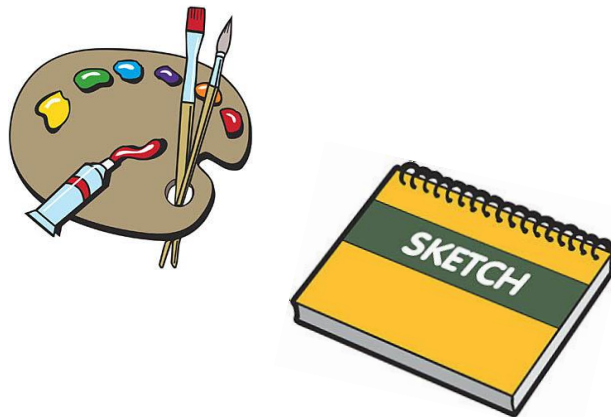
## ここがポイント！

### ①まずは本人の希望を聞く

- ・まずは本人が「希望を実現するにはどうしたらよいか」を考え、具体的に調べるのが大切です。ご家族はそのお手伝いをしましょう。(例えば、情報を集めること・まとめることが苦手な場合にその方法を教える、など)
- ・調べた情報をもとに、「自分にやっていけるのか」を本人が決めましょう。実際に体験してみるのも大切なことです。親としてゆずれないことがあれば、具体的に伝えましょう。

### ②好きなことを仕事にする前に、知っておきたいこと

- ・好きなことや趣味をいかして仕事をする場合、好きな分野だからこそがんばれる、やる気を維持できる、ということがあります。しかし、仕事は「自分の労働の対価としてお金をもらう」ことであり、好きなことだけをするわけではないことも本人が知っていく必要があります。
- ・好きなことはあえて仕事にせず、自由な時間の楽しみとしてとっておくという方法もあるので、好きなことが職業につながるかどうか、まずはよく考えることが必要です。



くわしくはここで聞いてみましょう

・高校の進路相談

## 家族の方へ 2 子どもが働き続けられるか心配です

(キーワード) 本人が納得して働く 本人の様子を見てサインに気づく

### 発達障害の診断をうけているJさんの母親の場合

息子は発達障害と診断されていますが、就職するときには障害があることを①言わずに働きたいと言っています。しかし、母親としては、障害であることを周囲に理解してもらったほうが働きやすいのではないかと思います。

以前息子がアルバイトをしていたときにも、毎日行ってはいましたが、「今日も上司に色々注意された」と帰るなり家族に②職場の不満ばかり話していました。母親としては、一般雇用でどれだけきちんと仕事がやれるのか、すぐにやめたいと言いだすのではないかと心配です。

### ■ みんなで一緒に考えました

#### ① 「言わずに働きたい」という本人の意向は大切です。

Jさんにも気持ちを聞きました。Jさんは、「アルバイトは何とかやれていました。せかされたり一度にたくさんの仕事を頼まれたりするとできなかったこともありましたが、それを理由にやめさせられるほどではありませんでした。仕事があまり忙しくなければやれると思います。」と言い、働きたい気持ちを強く持っていました。

実際に働く本人の意向を大切に、まずはハローワークの一般窓口で相談しながら仕事を探してみることを提案しました。

#### ② 「職場の不満」は何のサイン？

アルバイトをしていたころのJさんについて、食欲がない、よく眠れないなどの様子が見られたかたずねると、それはなかったとのことでした。

本人の訴えは、答えを求めているのではなく、不安を聞いて欲しいという場合がよくあります。また、自分に自信がないために出来ない事ばかりが気になってしまうこともあります。母親には、本人の話をよく聞いてあげながら見守っていきましょうと伝えました。

### ■ Jさんのその後

Jさんは、ハローワークに相談して、一般雇用で就職し、仕事もうまくやれているようです。Jさんの母親は「心配していましたが、本人の得意なところがいかに仕事が見つかってよかったです。上司にほめてもらえることもあるようで、本人も喜んでいきます。」とほっとした様子でした。



## ここがポイント！

### ① 本人が納得して働くことが大切

- ・親としては心配なことでも、本人がどう思っているのかは大切なことです。本人が十分納得していなければせっかくのアドバイスが「余計なおせっかい」になってしまいます。

### ② 本人の様子をよく見て、サインに気づく

- ・体調不良に自分で気づけないこともあります。体調や表情の変化に気をつけましょう。
- ・不安を聞いてほしいというサインかもしれません。「そんなことを言ってはいけない」と否定するのではなく、うなずきながら聞いてあげるとよいでしょう。
- ・また、できていることを気づかせてあげて、自信をもたせてあげるのもよいでしょう。



## くわしくはここで聞いてみましょう

- ・障害者就業・生活支援センター
- ・ハローワーク

## 家族の方へ 3 パートナーとの生活がうまくいきません

(キーワード) 本人の気持ちが大切 1つずつできるように工夫する

### 1年前からパートナーと暮らしているKさんの場合

Kさんとパートナーは2人とも仕事をしています。一緒に暮らし始める際に、家事はお互いに協力すると約束をしていました。しかし、Kさんのパートナーは自分から家事をすることはなく、Kさんが言わないとやりません。食べ終わった食器や脱いだ服も置きっぱなしです。何度も同じことを伝えているのですが、それでもできるようになりません。

Kさんが友人に相談をすると、パートナーは①発達障害なのではないかと言われ、自分で調べてみると当てはまるものがたくさんありました。今後、パートナーと②どのように関わっていったらよいか分かりません。



### ■Kさんと一緒に考えました

#### ① 「発達障害なのではないか」と思ったのはどうしてですか？

Kさんから、パートナーのことを発達障害ではないかと思った経緯を改めて聞き取りました。「インターネット上で発達障害チェックリストを見つけて、パートナーを思い浮かべてチェックをつけたら、発達障害の可能性があるという結果になった」ということでした。Kさんは、パートナーに受診をしてほしいと考え始めています。しかし、そのことについてはパートナーに話しておらず、パートナー本人がどう思っているのかは分かりませんでした。

#### ② 「どのように関わっていったらよいか」は相談しながら考えていきましょう。

Kさんは何度も同じことを伝えなければならないパートナーとの生活に疲れてしまっていました。そのため、一人で抱え込まず、専門家に相談しながら考えていけばよいことを伝えました。その中で、家事を協力しあう約束はしていたが、役割分担は特に決まっていなかったことが分かりました。まずはパートナーの役割を1つ決めて、1つずつできるように工夫をしていくことにしました。

### ■Kさんのその後

Kさんは、パートナーと話し合い、家事の役割分担をすることにしました。KさんのパートナーはKさんと暮らすまで、両親と実家で暮らしていたため、自分で家事をした経験がほとんどなく、家事で協力し合うと言っても何をどうすればよいか分からずにいました。そこでまず、ごみ捨ての一連のやり方を説明し、少しずつやり方を覚えてもらいました。今でもたまに忘れることはありますが、カレンダーを確認しながらごみ捨てができるようになりました。





## ここがポイント！

### ① 本人の気持ちが大切

- ・発達障害の診断は、医療機関で医師がします。医療機関の受診を考える際には、次項の「診断について」も参考にしてください。
- ・パートナーとして、「発達障害なのでは？」と思ったとしても、本人がどう思っているかはとても大切です。本人が困っておらず、十分納得していないまま受診をしても、その結果を受け入れられない場合があります。本人が受診をためらっている場合などは、焦らずお互いの考えを話し合しましょう。

### ② 一人で抱え込まず、専門家に相談しましょう

- ・診断の有無にかかわらず、本人の特徴を踏まえて環境を整えたり、対応を考えたりすることはできます。しかし、自分一人で何とかしようと抱え込んでしまうと、対応に疲れてしまったり、嫌になってしまったりすることもあるかもしれません。相談機関に相談しながら進めていきましょう。また、パートナーへの対応をしていく中で、自分の心に不調を感じることがあれば、医療機関への受診も検討しましょう。



## くわしくはここで聞いてみましょう

- ・相談支援事業所
- ・発達障害者支援センター
- ・医療機関

## 診断について 発達障害の診断をうけたいです

(キーワード) 診断には目的が大切 困っていることには工夫を

### 20代のLさんの場合

発達障害についてのテレビ番組を見ていたら、自分にあてはまるものがたくさんあって、自分も発達障害なのではないかと思いました。はっきりさせるために、①診断をうけたいです。

小さいころからずっと自分の努力が足りないと思ってがんばってきたのですが、うまくいなくて②本当につらいことばかりです。今も、普段の生活や仕事で③困っていることがたくさんあります。どうしたらよいでしょうか。



### ■Lさんと一緒に考えました

#### ① 「診断をうけたい」のはどうしてですか？

Lさんに診断をうけるのは何のためか聞いてみると、「診断をうけて自分が困っていることの原因をはっきりさせたいんです」と、あまり具体的な目的はない様子です。

#### ② 「本当につらいことばかり」…心の不調はありませんか？

Lさんは以前からつらいことが続いていたようでした。ゆううつな気分が続いて何事にもやる気がおきない、夜眠れないなどの症状があるか確認すると、「今のところない」ということでした。

#### ③ 「困っていること」には、自分に合った工夫が大切です。

どんなことで一番困っているのかをLさんに聞くと、「仕事がうまくいかないので、このままだと退職することになるのではないかと心配です」ということでした。

そのため、まずは今の仕事で困っていることを聞きながら、仕事上で工夫できるのはどんなところか、一緒に考えていくことになりました。

### ■Lさんのその後

Lさんは「相談機関から具体的な工夫をいくつか提案してもらって、自分でできることを実践してみたら、仕事ではあまり困らなくなってきました。」と連絡がありました。今後、必要になったときに医療機関に受診したいということです。



## ここがポイント！

### ①診断には目的が大切

- ・診断名は現在かかえている問題を解決するための手がかりの1つです。それによって、全てが解決するわけではありません。また、診断名を告げられることでかえって精神的に不安定になってしまうこともあります。診断をどういのかをよく考えましょう。職場などに配慮をお願いするときや、福祉サービスをうけるときには診断が必要な場合があります。
- ・成人してからの診断には、現在の状況だけでなく小さいころからの発達の状況(生育歴)についての情報も必要です。
- ・成人が診断をうけるには、精神科のある医療機関に行くことが必要です。どういうところがあるのかは、発達障害者支援センターなどの専門機関におたずねください。

### ②心の不調は、相談機関や医療機関へ

- ・眠れない、食欲がない、気分が沈んでいるなどが続いているときには、保健所などでの相談や精神科・心療内科などの医療機関への受診をおすすめします。

### ③困っていることには工夫を

- ・診断の有無に関わらず、自分自身の特徴をよく理解し、実際に困っていることにどんな工夫ができるかを考えていくことが重要です。
- ・困っていることへの具体的な工夫については、発達障害者支援センターなどの専門機関に相談しましょう。



## くわしくはここで聞いてみましょう

(心の不調について)

- ・保健所／保健センター
- ・精神保健福祉センター
- ・医療機関

## 生活について こんなことに気をつけましょう

(キーワード) 日常生活で起こるいろいろなトラブル (事例集)

社会のなかで生活していると、意図せずさまざまなトラブルに巻き込まれる可能性があります。知らないうちに被害にあうこともあるかもしれません。または、思いがけず人に迷惑をかけることもあるかもしれません。相談するなら早めがいいでしょう。まずは、家族・友達など、身近な人に話してみるのがいいですね。

身近に相談できそうな人がいない場合や、専門家に聞いた方がよいと言われた場合などは、このページで紹介している相談窓口や発達障害者支援センターを利用してみましょう。

…周囲の方へ…

ご本人がトラブルに自分で気づけない場合や、「話すのははずかしい」「怒られるかもしれない」と相談するのをためらっている場合があります。ご本人の様子の変化に注意し、問題が大きくなるのを防ぎましょう。

### その1 利用した覚えがないのに料金を請求されました

#### 会社員のMさんの場合

携帯電話に『最終通告』というメールがきました。インターネットの有料サイトの利用料金がまだ入金されていないという内容です。「延滞料金と督促費用を含めて6万円をすぐに振り込まないと、裁判所を通じて給料を差し押さえる」と書いてありました。

僕は有料サイトを見た記憶がありません。でも、利用料金の請求が来たということは、僕の記憶がないだけで、本当はサイトを見ていたのかもしれないと不安です。料金を支払うほうがよいですか？

#### ■ここがポイント！

身に覚えのない利用料金などの請求は、いわゆる架空請求かもしれません。請求内容がよくわからないまま支払うのは絶対にやめましょう。架空請求にはメール以外にも多くの手口があります。わからないことや不安なことは、早めに相談しましょう。

#### ■ここで相談してみましょう

- ・県民生活プラザ
- ・消費生活センター

(くわしく知りたい方は、それぞれ愛知県、国民生活センターのホームページをご覧ください)

## その2 会社で嫌な思いをしています。これってセクハラ？

### 会社員のNさんの場合

1ヶ月ほど前に残業していたとき、先輩の男性社員に「がんばってるね」と肩をもまれたり、髪をなでられたりされました。その後にも何回か同じことがあり嫌だったのですが、先輩なので拒否してはいけないと思い、何も言いませんでした。最近では「週末に二人でどこかに行こう」と何度も言われるようになりました。困ったので家族に相談したら、「体にさわられたら『やめてください』とはっきり言う方がよい」「いくら先輩でも嫌なデートは断ってよい」と言われました。そんなことをしたら辞めさせられないか心配です。

#### ■ここがポイント！

自分自身が嫌だと感じる性的な言動（不必要に身体にさわる、しつこくデートに誘う、性的な冗談を言う、など）はセクハラです。日時、場所、誰に・何をされたか、の記録をとっておくと相談のときに役立ちます。

#### ■ここで相談してみよう

- ・会社内や大学内のセクハラに関する相談窓口
- ・愛知労働局 総合労働相談コーナー（くわしくは、ホームページをご覧ください）

## その3 ストーカーと言われてしまいました

### 大学生のOくんの場合

大学のサークルの同級生とメールアドレスを交換しました。「またメールしてね」と言われたので、さっそく困っていることを全員にメールで送ってみました。P子さんだけが返事くれたので、翌日からはP子さんにだけ毎日メールしていました。そのうち返事が来なくなったのですが、気にせず送っていたら、ある日「もうメールしてこないで」と送られてきました。

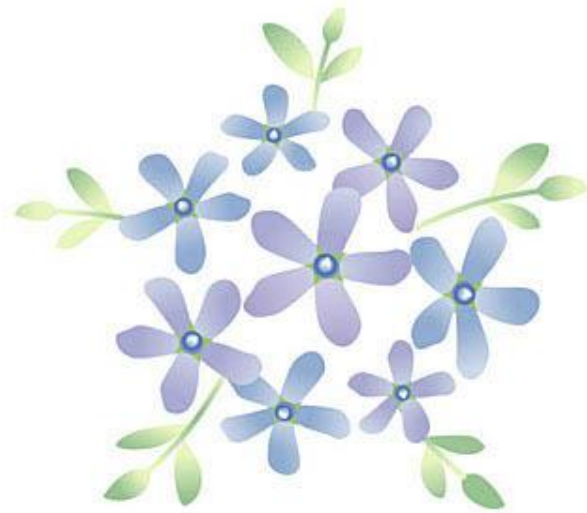
メールはダメとわかったので、電話をかけたのですが出てくれず、サークルでも口をきいてくれません。サークルの後、理由を聞こうとP子さんを待っていたら、サークルの人に「ストーカーみたいなことをするな」と言われてしまいました。

#### ■ここがポイント！

相手との親しさによってメールの内容ややりとりの回数が変わります。毎日の一方的に送られてくるメールを相手が迷惑だと感じることもあります。自分に悪気はなくても、回数を重ねるとストーカーと間違われてしまうこともあります。自分の力だけで誤解をとこうとすると、よけいに問題が大きくなることがあります。

#### ■ここで相談してみよう

- ・大学内の学生相談室(大学生の場合)
- ・法テラス



## 自立応援ノート

### ～発達障害のあるあなたへ～

発行日：平成22年 3月 発行

平成28年12月 改定

令和 6年 4月 改定

発行：

あいち発達障害者支援センター

〒480-0392 愛知県春日井市神屋町713-8 愛知県医療療育総合センター内

TEL：0568-88-0811（内線8108、8109）

FAX：0568-88-0964

URL：<https://www.pref.aichi.jp/site/asca/>

名古屋市発達障害者支援センター りんくす名古屋

〒466-0858 名古屋市昭和区折戸町4丁目16番地

TEL：052-757-6140

FAX：052-757-6141

URL：<https://www.city.nagoya.jp/kurashi/category/22-5-2-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0.html>