

てい しゅつ よう
< 提出用 >

あたしのトリセツ

とりあつかいせつめいしょ
取扱説明書

このトリセツの使い方

このトリセツは、発達障害のある方ご本人や保護者の方が、ご自身やお子さんの特性と困りごとについて周囲に説明し、職場や学校などでできる具体的な対策について相談するためのものです。

発達障害といっても、一人ひとりの特性や困りごとはさまざま。自分に合った対策を見つけたり、周りの人に理解してもらうことが、今よりも過ごしやすい環境づくりにつながります。

このトリセツを元に、職場や学校での対策について、周りの人と一緒に考えてみてください。

しめい 氏名	しん だん めい 診断名
-----------	-----------------

 **自分の特性** じ ぶん とく せい 自分の発達障害の特性として、当てはまるものに✓を入れます。

<input type="checkbox"/> 視覚・聴覚・嗅覚など、感覚に過敏性または鈍麻がある（具体的には： <input type="checkbox"/> 偏食があり、食べられるものが限られている <input type="checkbox"/> 集中の持続が難しく見落としや忘れ物が多い <input type="checkbox"/> 極端に集中して、疲れすぎてしまうことがある <input type="checkbox"/> モノの整理整頓や物事の優先順位付けが苦手 <input type="checkbox"/> その他（	<input type="checkbox"/> 言葉の裏のニュアンスを読み解くのが苦手 <input type="checkbox"/> 自分の気持ちや意見を言葉で説明するのが苦手 <input type="checkbox"/> 相手の名前や顔を覚えることに困難がある <input type="checkbox"/> 急な変化や予定外の出来事への不安・緊張が強い <input type="checkbox"/> 読み・書き・計算のいずれか、または複数に困難がある（具体的には：
---	--

 **困りごと** こま 上で選んだ特性に関連して、職場や学校で特に困りそうな場面と困りごとについて。

どんな場面で困るか <small>ばめん こま</small>	具体的にどんなことに困っているか <small>ぐたいてき こま</small>
①	
②	
③	

 **対策とお願い** たいさく ねが 困りごとに対して、自分にできる対策や職場や学校でお願いしたい相談ごと。

自分にできる対策 <small>じぶん たいさく</small>	周囲にお願いしたいこと <small>しゅうい ねが</small>

このトリセツを受け取られた方へ

「発達障害」という言葉をご存知ですか。

発達障害は、生まれつきの脳機能の発達のアンバランスさ・凸凹が、周囲の環境とのミスマッチによって、学習や仕事、周囲の人とのコミュニケーションの困難さにつながる障害です。

一口に発達障害と言っても、その症状や状態は、人によって様々ですが、本人や周囲の人の理解と工夫によって、困りごとが減ったり、自分の強みを活かして力を発揮しやすくなったりします。

このトリセツは、NHK「発達障害プロジェクト」の企画の一環として作成された、発達障害のある人と周囲の人たちのかかわり方をサポートするツールです。

このトリセツを受け取られた方は、ぜひトリセツを作成したご本人や保護者の方と、相談の場を設けていただき、ご本人や周囲の人たちが職場・学校で過ごしやすくなるためにどのようなことができるか、一緒に考えていただくと幸いです。

また、このトリセツは、「発達障害のある人の困りごと」に対する理解と対策についての相談を促進することを第一の目的としていますが、発達障害のある人の困りごとに対するサポートを考えることは、「発達障害でない人の困りごと」にも役に立つはずですよ。

お互いの理解・情報の共有が、多様な価値観を共有できる社会の構築につながることを願っています。

き にゅう れい
記入例

し めい 氏名	〇〇 〇〇	しん だん めい 診断名	A S D (自閉症スペクトラム)
------------	-------	-----------------	-------------------

 **自分の特性** 自分の発達障害の特性として、当てはまるものに✓を入れます。

視覚・聴覚・嗅覚など、感覚に過敏性または鈍麻がある (具体的には：)

言葉の裏のニュアンスを読み解くのが苦手

自分の気持ちや意見を言葉で説明するのが苦手

相手の名前や顔を覚えることに困難がある

集中の持続が難しく見落としや忘れ物が多い

急な変化や予定外の出来事への不安・緊張が強い

極端に集中して、疲れすぎてしまうことがある

読み・書き・計算のいずれか、または複数に困難がある (具体的には：)

モノの整理整頓や物事の優先順位付けが苦手

その他 ()

 **困りごと** 上で選んだ特性に関連して、職場や学校で特に困りそうな場面と困りごとについて。

どんな場面で困るか	具体的にどんなことに困っているか
① 人が多い空間	色んな人の声が同時に入ってきて疲れてしまう
② 一人で作業をするとき	一度集中しだすとなかなか止めることができず、働きすぎて翌日ぐったりしてしまう
③ 職場での業務管理	頼まれた業務の優先順位判断が難しく、目の前のものから手を付けてしまう

 **対策とお願い** 困りごとに対して、自分にできる対策や職場や学校でお願いしたい相談ごと。

自分にできる対策	周囲にお願いしたいこと
<ul style="list-style-type: none"> ○イヤーマフを着用して周囲の音の刺激を和らげる ○アラームで業務時間を区切って適度な休憩を入れる ○業務整理の時間を毎朝取るようにする 	<ul style="list-style-type: none"> ○集中しやすいように壁際の座席にしてほしい ○重要な話は落ち着いた環境での個別面談で伝えてほしい ○仕事の量が増えてくると混乱してしまうので、業務の優先順位を整理して伝えてほしい