

## 成人期

**Q** まじめに仕事をしているが、まわりの人から「仕事が遅い」「ミスが多い」とたびたび注意され、職場の人と気まずい関係になったり、仕事に自信をなくしてしまう。そのため、短期間で仕事を辞めてしまうことが多い。

**Q** 仕事で一度にいくつかの指示をされたり、急に予定が変わると、どうすればよいかわからなくなる。また、わからないときに、どのように質問をすればよいかわからず悩むことが多い。

### A 仕事を見つけるために

努力しているのに、仕事が長続きしないとか、何度面接を受けても採用されないという経験から、自信をなくし、自分にどのような仕事に向いているのかわからなくなることが、しばしば起こります。仕事に適應できず、様々な悩みを抱えている方は少なくありません。

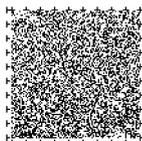
まず、「自分の特性を理解する」「適切な職業を選ぶ」「職場で上手にすごす」ことなどについて、適切な相談ができる場所を確保し、相談先機関の協力を得て、職場への支援や調整なども含めた対応をすることが必要です。

### 仕事を続けるために

仕事を辞める理由は、仕事が難しいことや健康面の問題もありますが、それ以上に発達障害を理解してもらえないことから生じる、職場での人間関係の問題があげられます。

そのため、本人が自分の特性を理解するとともに、雇用する職場においてもその特性を理解した上で、周囲の人が適切な対応をしたり、働きやすい環境づくりを工夫していく必要があります。たとえば、

- 1日のスケジュールや手順を、図や写真を取り入れるなどの工夫によりわかりやすく明示する。指示などを簡潔に明確に（「いつ、どこで、何を、いつまでに、どのようにやるのか、どうなったら終了なのか、終了したらどうするのか」など）し、わかりやすくする。
- 集中して仕事が行えるよう、周囲の刺激を防止するための仕切りをつけたり、雑音の少ない場所で作業する。
- キーパーソン（本人を理解し、相談役になるとともに、職場の同僚などの間に立ち調整を図ることで適切な支援を行う人）を作る。



**Q** ちょっとしたことでも周囲の人と言い争いになってしまう。普通に話しているつもりでも、相手が不愉快になったり、怒り出してしまふ。自分は普通に指摘をしたり、話しているだけなのに、何故そうなるのかわからない。

**A** 悪気はないがストレートな言葉で相手を怒らせてしまふ、ちょっとしたミスでも許せないなど、周りの人とのコミュニケーションがうまくいかないために、友達ができない、家族とうまくいかないことなどに悩んでいる方もいらっしゃいます。  
発達障害者の特性の1つに、その場に応じた言動や臨機応変な対応が苦手ということがあり、そのことで周囲の人に誤解を与えてしまいます。そのために、本人は不安やストレスを抱えがちになります。まず、自分の特性を把握し、周囲の人に理解してもらう必要があります。さらにその場での対応として、「気になることをメモに残し、信頼できる人に相談する。」「人のいない落ち着いた場所で深呼吸やストレッチを行い、気持ちを落ち着かせる。」などの工夫も必要になります。いずれにしても、信頼できる相談機関を探し、適切なアドバイスを受けることが必要です。

