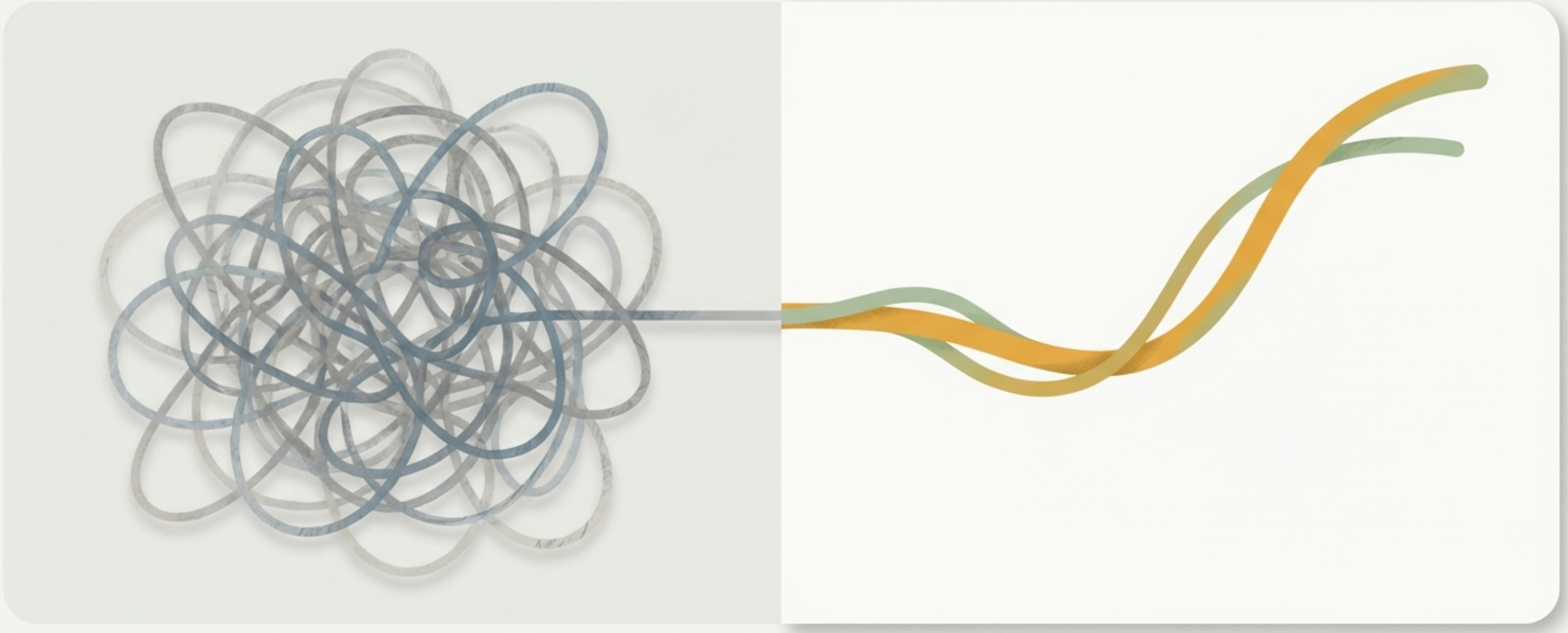
発達障害の強みを活かす働き方

「苦手回避」と「得意集中」で就労はどう変わるのか



NotebookLM

「苦手をなくす」から「得意を活かす」へ

特性に合わない作業を我慢し続ける。
結果として自己肯定感が下がる。



悩みを言語化し、得意が発揮しやすすい工程へ調整する。



継続の鍵は、自分を変えることではなく
「得意な環境」を見つけることです。

NotebookLM

安定就労を生み出す「2つのセット」



[得意な作業の割り当て]

＋



[環境の調整]

＝



[安定した就労と成果]

BIZ UDPGothic

1. 得意工程への集中

自分が無理なくできる作業を見つける。

BIZ UDPGothic

2. 仕組みによる苦手軽減

苦手な場面は、個人の努力ではなく「仕組み」で負担を減らす。

BIZ UDPGothic

3. 成功体験の言語化

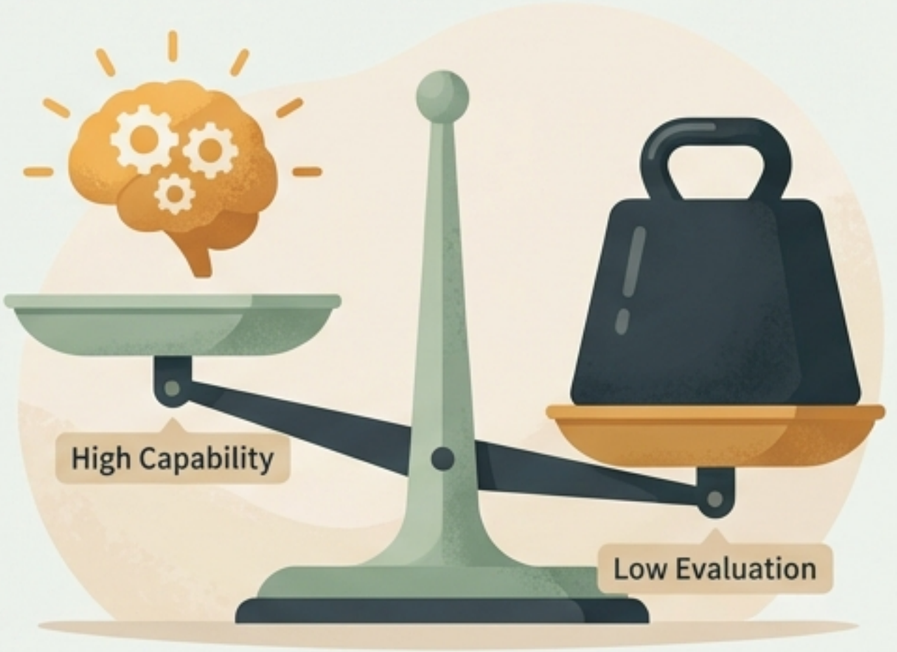
うまくいったことを記録し、再現性を作る。

NotebookLM

事例背景：能力があるのに評価されにくい状態



Cさん（20代男性）の特性：
集中力が高く、細部の確認作業が非常に得意。



つまずきの原因

「急な指示変更」や「曖昧な依頼」で混乱しやすい。

結果

能力が発揮されず、ミスが増え、自己評価も低下してしまっていた。

NotebookLM

環境と作業のチューニング





指示の明確化

口頭から「文章化」へ。



手順の固定

ルーティンを確立し、変更時は「事前説明」を徹底。



作業の最適化

苦手な工程を外し、得意な「検品・データ照合」を中心に配置。

NotebookLM

得意が成果に変わり、自信を取り戻す

結果

混乱が減り、持ち前の「精度の高さ」が明確な成果として表れた。通所意欲も大きく回復。



チームの役割

苦手な「対人調整」は支援員が完全に仲介。

本人だけの努力には限界があります。
チーム全体で特性を理解し、指示の出し方を揃えることが不可欠です。

NotebookLM

あなたは当てはまる？セルフチェック

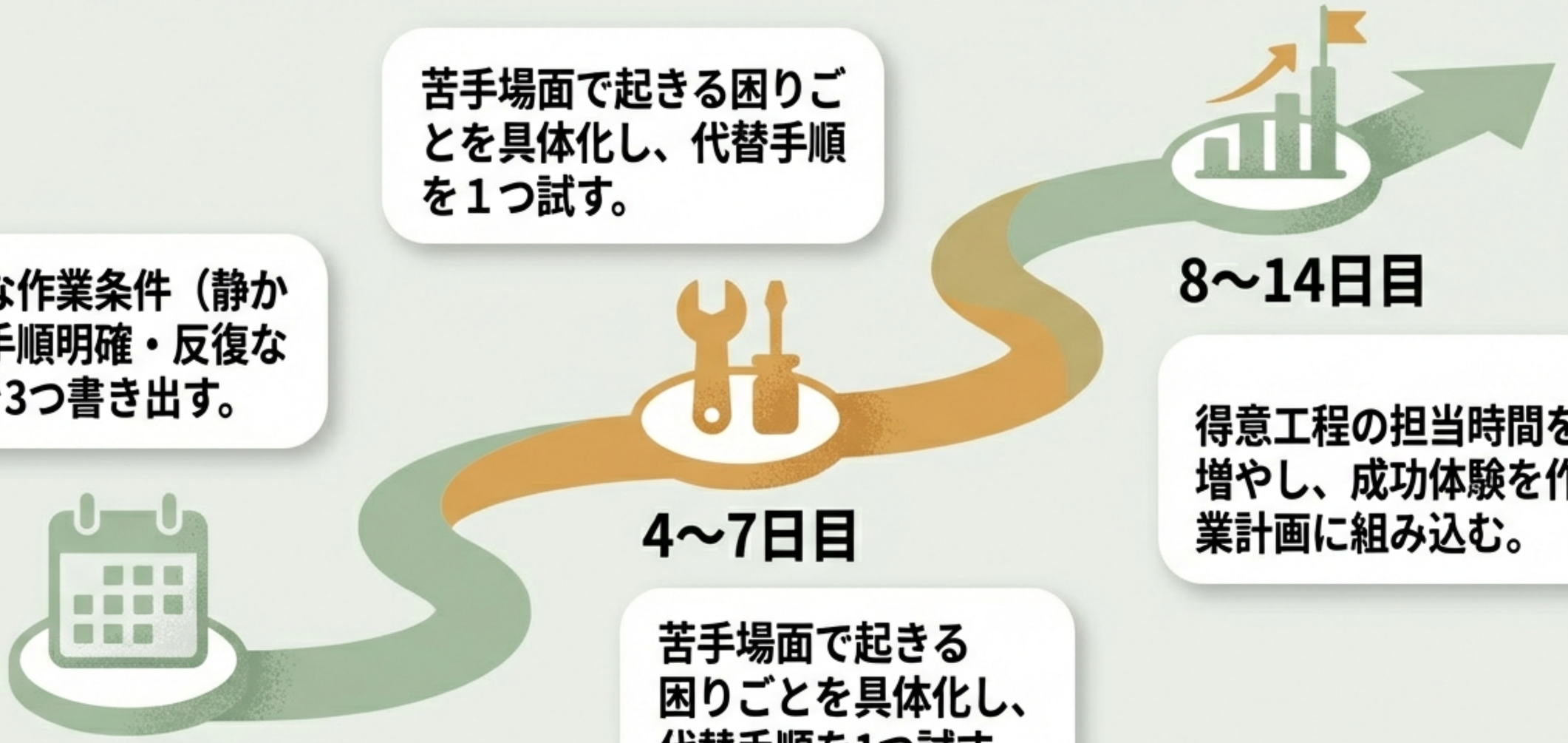
- [ ] 得意・不得意の差が非常に大きいと感じる
- [ ] 指示が曖昧だと、どうしていいか混乱しやすい
- [ ] 自分の得意分野では、高い集中力を発揮できる
- [ ] 環境調整について、誰かに相談しながら進めたい



1つでも当てはまれば、環境調整のサインです。
無理なく次のステップへ進みましょう。

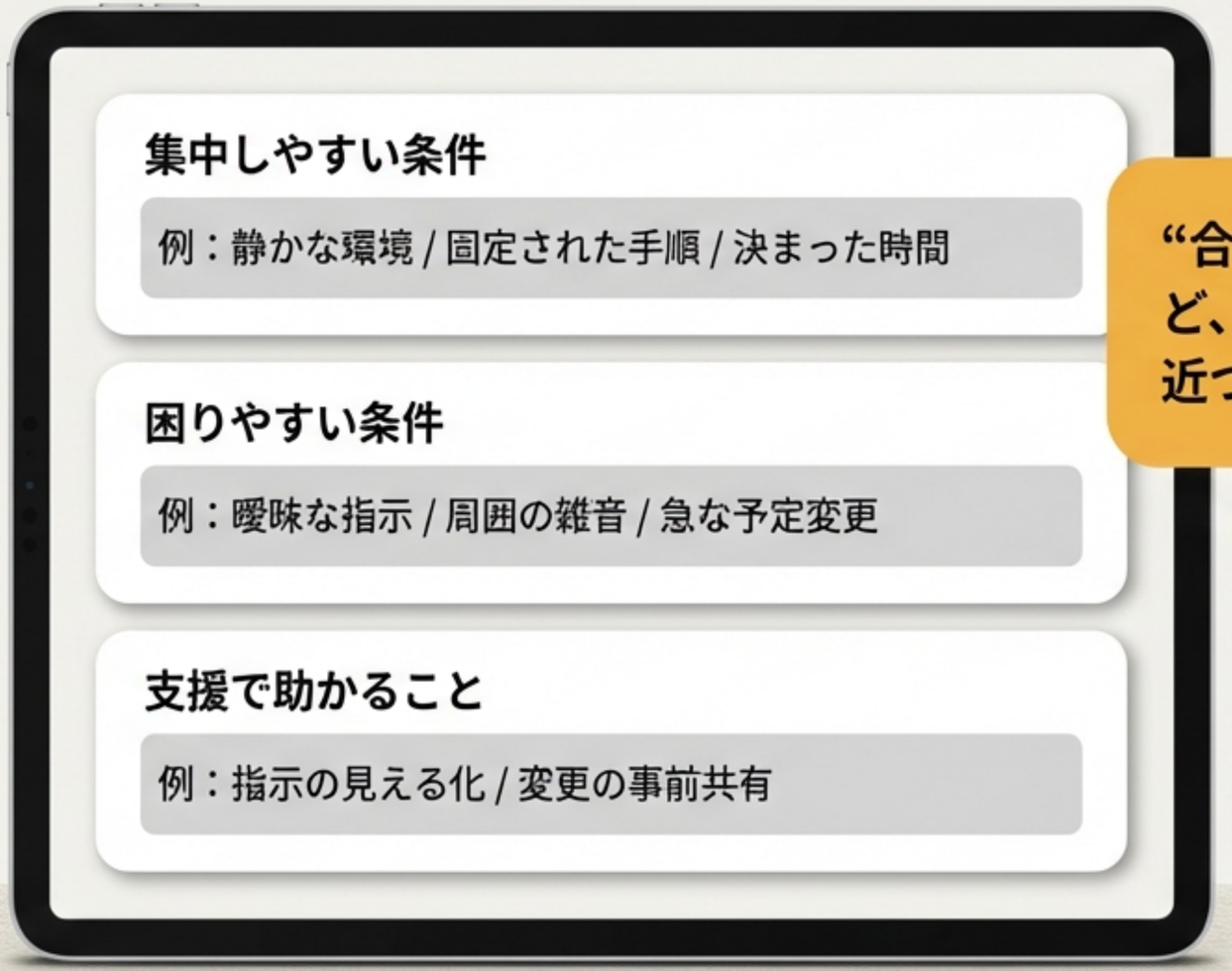
NotebookLM

行動につなげる実践ロードマップ（最初の14日間）



NotebookLM

自分の特性を「見える化」する共有メモ



“合う条件”がわかるほど、働き方は自分仕様に近づきます。

NotebookLM

アイデンドの就労継続支援（B型）アプローチ

アイデンドでは、発達特性を「課題」ではなく、作業設計の「基盤」として捉えます。



特徴1
得意・苦手を反映した工程配置とマッチング。

特徴2
手順書と指示の統一（見える化）による混乱の軽減。

特徴3
毎回、不安や体調の揺れを共有し、次回の生活調整に反映。

NotebookLM

支援員からのメッセージ



「発達特性は、環境がピタリと合うと『強み』としてはっきりと表れます。」

「私たちは、ご本人の努力だけに頼ることはしません。周囲の環境側を調整する支援を何よりも大切にしています。」

NotebookLM

よくあるご質問（FAQ）

Q. 自分の「得意」がはっきりわからない時は？

A. 最初から言語化できなくて普通です。まずは「苦になりにくい作業」を記録することから始めましょう。

Q. 苦手な作業は「完全に」避けるべきですか？

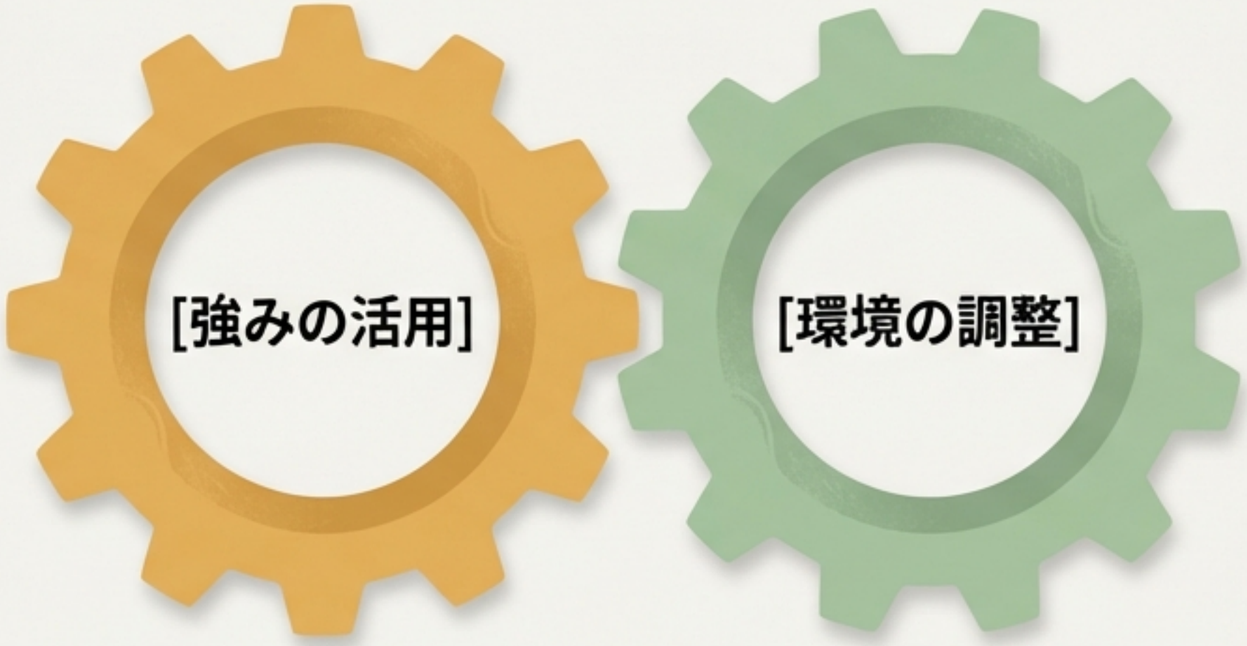
A. 完全に避けるより、量と難易度を調整して経験する方が選択肢が広がります。得意を軸に、必要最小限で慣れていくのが実践的です。

Q. 職場に特性を伝えるべきですか？

A.「配慮してほしい点」と「できること」をセットで共有すると、働きやすさが格段に上がります。

NotebookLM

完璧さより「戻ってこられる仕組み」を



- 就労支援において、「強み活用」と「環境調整」は不可欠な両輪です。
- まずは、得意を中心に作業を設計し、苦手は仕組みで補うこと。

特性に応じた作業調整の実例を、ぜひ一度見学に来て体感してください。

NotebookLM