

「紙1枚」仕事術

「1枚」仕事術

「仕事術」の
成功は「1枚」
の紙にあり
ます。ぜひ
読んでください!

**生きづらさ
根本解決。**

この1枚で

ADHD当事者として仕事術が生まれたい読者のメンタル

著者: 小島遊 出版社: SB クリエイティブ 価格: 1,760円

Prologue 発達障害の苦手をカバーして働ける「紙1枚」仕事術とは？
Chapter1 締切を制する者は、発達障害を制す ー時間管理ー
Chapter2 「安心感」は自分の手で作るもの ーメンタルー
Chapter3 発達障害があつたって「できる人」になれるー仕事の成果ー
Chapter4 目指すは「やることはやる腰が低い人」 ー人間関係ー

「紙1枚」仕事術とは……

発達障害の人が抱える
苦手を1つ1つカバーす
るための工夫が詰まっ
た「タスク管理術」

発達障害の人が職場で
うまくやっていくための
考え方、仕事のやり方
そのもの

抜け漏れ

先送り

過度な
自責傾向

段取りが
苦手

集中
しづらさ

働きのつらさにつながる

発達特性を この1枚でカバーできる!

- ▶ 抜け漏れや物忘れが激しく、うっかりミスばかりする
- ▶ つい仕事を先送りにして、締切を守れない
- ▶ 仕事ができない自分を責めてメンタルが崩壊する

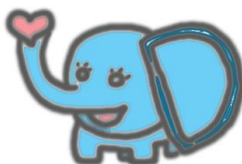
ADHD当事者のしじり体験から生まれた超実践的メソッド

この季節になると、年賀状の準備を、始めます。ところが、長男は年賀状が大嫌い。今どきの若者がないので、やり取りはあっても、受け取ったとしても、受け取った感じが気に入らないのです。細かく言うと、私の年賀状に自分のことが書かれたりするとが嫌なのです。顔見知りの人であればおもしろいし、そうなのではないのですが、知らない人や、あまりいい印象を持っていない人などに「〇〇は元気ですか」などと書かれていたら、とても不機嫌になります。今年の年賀状は、全てチェックされ、枚破られてしまいました。今回は、見られる前に隠しておこうと考えています。それでは皆様、よいお年を……(亜)

ダンボクラブでは、発達障がいについて広く理解していただくための啓発活動を行っています。
ご賛同いただける方の温かいご支援を募集しています。
ボランティア活動にご興味のある方、ご寄付いただけます方は、下記までご連絡下さい。

お問い合わせ: damboclub@gmail.com
お振込口座: 伊予銀行 小栗支店 普通 1321818

ダンボクラブHP → <https://www.dunboclub.com/>



ダンボ通信

☆第183号☆
発行日:2024年12月

****ダンボクラブについて****

発達障がいがどのようなものか知っていますか？
 私たちは、そんな子どもたちを育てています。
 この広報は、ダンボクラブがどんな活動をしているのか
 知っていただくために作りました。



☆☆☆活動報告☆☆☆

★保護者会 11/30 (土)★

臨床発達心理士、特別支援教育士で教諭の新開多恵先生との勉強会がありました。



★成人当事者会「ワンピース」 11/17(日)★

しまのテーブルごごしま de BBC

SST【お互い心地よいコミュニケーション】参加者:20名（うちスタッフ3名）、講師1名

天候に恵まれ、興居島行きの船に乗り込みました。泊港で下船し、歩いてすぐ「しまのテーブルごごしま」に到着。体育館に入り、全員で机や椅子をセッティング後、SSTが始まりました。昨年のSST「食事のマナー」の復習後、今回のテーマ「提案型で協調性を図る」について、ご教示いただきました。

12時には、お屋の準備も整い、3つのグループに分かれてBBQ開始♪去年と同じく、どのグループも焼く人と食べる人が声を掛け合いながら交代したり、焼き具合を相談したりして、和気あいあいとした雰囲気でした。肉や野菜、ご飯をたっぷり用意してくださっていて、「もうお腹いっぱい〜い！」と悲鳴を上げるほど、しっかりごちそうになりました。片付けも、手際よく協力しながら終了。

再び体育館に戻り、SSTパート2(振り返り)を実施し、残り時間は「あたまおしりゲーム」や「フルーツバスケット」で楽しみ、興居島をあとにしました。





発達障がいのある生徒に対して、

高校入試には、どんな配慮があるの？

入試のとき、障がいのある生徒へ配慮を行った学校数は年々増加傾向にあります。それは、どんな内容なのでしょう。

受験上の配慮を行うまでの流れ(例)



高等学校の入学試験における発達障害のある生徒への配慮の事例

- ・ 別室受験(自閉症、高機能自閉症、LD、アスペルガー症候群、ADHD 等)
- ・ 試験時間の延長(LD)
- ・ 集団面接を個人面接で実施(自閉症)
- ・ 問題用紙の拡大(LD、広汎性発達障害)
- ・ 問題文の読み上げ(LD)
- ・ 監督者による口述筆記(LD)
- ・ 前日に試験会場の下見(高機能自閉症)
- ・ 介助者が同席(自閉症)
- ・ 保護者の別室待機(ADHD)
- ・ 学力検査問題の漢字のルビ振り(LD)
- ・ 集団面接の際、誰かが先に行動を見せないと自分ではできない面がある生徒に対し、同じ中学校の受験生と同じグループで受験させた(アスペルガー症候群)
- ・ 面接の際、質問をわかりやすく伝え、回答を急かさない(LD)
- ・ 面接の順番を早める(高機能自閉症)

※平成 20 年に文部科学省が都道府県教育委員会に対し実施した調査による
※()は配慮を行った生徒の障害種

平成 20 年当時の障害種なので、
自閉症
高機能自閉症
アスペルガー症候群
→ 現在は、
ASD(自閉スペクトラム症)

約15年前にも
このような
配慮が……



ASD(自閉スペクトラム症)…**不安感を軽減できる配慮**

試験会場の下見、集団面接を個別面接に変更するなど

ADHD(注意欠如多動症)…**集中しやすい配慮**

別室受験、座席位置の配慮など

LD(学習障害) ……**読み書きの困難さが、理解力測定の妨げにならないような配慮**

試験時間の延長や問題用紙の拡大、問題文の読み上げるなど

『令和5年度高等学校入学者選抜の改善等に関する状況調査(公立高等学校)』*

(文部科学省 昨年12月)

※ 高等学校入学者選抜に関する各都道府県の実施状況及び改善状況等を把握するため、公立高等学校(市町村立高等学校及び組合立高等学校も含む)の令和5年度入学者選抜について令和5年7月～9月に調査を実施。

発達障がいがある生徒に対して、実際に行った配慮について抜粋すると

- ・ 別室の設定、座席の指定
- ・ 拡大文字問題冊子の配布 ・ 拡大解答用紙の使用
- ・ 注意事項等の文書による伝達 ・ 問題文等へのルビ振り
- ・ 面接での話し方の配慮 ・ 面接方法の変更(集団から個人など)
- ・ イヤーマフの着用、耳栓の着用の許可
- ・ 読む部分だけが見える自助具(スリット等)の使用の許可
- ・ フォントの変更、問題及び解答用紙の色の変更
- ・ 「ICT 機器(PC・タブレット等)」を解答の入力に使用 ……etc



近年、学校におけるICT機器の整備・活用が進められていることなどから、**ICT機器を活用した**配慮事項もみられるようになっていきます。

自閉症のある生徒に対する配慮の例

● 書字に関する配慮

高等学校入学者選抜における受験上の配慮に関する参考資料(文部科学省)より

1. 障害の状態、中学校での配慮事項

自閉症・情緒障害特別支援学級に在籍しており、自閉スペクトラム症の診断を受けていた。目と手の協応動作に困難があり、書字を行う際に、小さいあるいは細い枠内に記入をすることが難しく、枠から大きくはみ出してしまう状況であった。そのため、中学校では、描画ソフトを使用し、タブレット端末の画面に指で解答を書くことを認める配慮を行っていた。

2. 当日までの流れ

これまでになかった事例のため、高等学校から相談を受けた都道府県教育委員会の指導主事が学校に状況の確認を行った。担任や保護者からの話の聞き取りや定期考査時の様子の見取りを行った結果、都道府県教育委員会は、必要な配慮であるという判断を行った。検査2日前に、保護者が、本人が中学校で日常的に使用しているタブレット端末を受検する高校に持参し、高校で試験当日まで保管を行った。

3. 当日の配慮内容

事前に持参し、高校で保管していたタブレット端末を使用しての回答を認めた。本人は、タブレット端末のワードパッドを使用して、指で端末の画面上に解答を書き、監督者である高等学校の教員が、その解答を解答用紙に転記する形をとった。このような回答方法のため、別室で受検をするという配慮も行った。

4. 高校入学後に想定される配慮

ICT 機器をより一層活用したり、書字以外の方法で解答をするようにしたりする配慮が考えられる。