

服をどう選んでいいかわからない

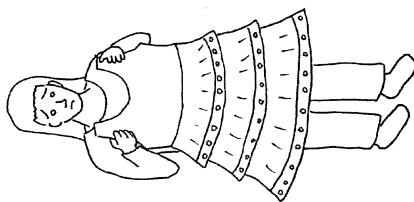
出社前一出勤

当事者の経験から

女性 28歳 企業の営業サポート業務

診断：アスペルガー症候群

毎朝出かける前に何の服を着ていけばいいのかわからず、迷ってしまいます。会社の規則では、スーツや制服着用義務はなく、TPOを踏まえていけば私服で構わないとされています。私にとっても、このTPOというものがよくわかりません。自分では気をつけているつもりですが、上司からは「これで打合せにいけると思うのか？」と怒られてしまっています。どうすればいいのかわからず、本当に困っています。



上司や同僚の視点から

今日は社外で取引先との打合せだと伝えておいたはずなのに、どうしてデニムにフリルの着いたシャツを着てくるんだらう？取引先の人が身なると笑われてしまう。この前も同じように注意したはずなのに、どうして同じ失敗を繰り返すのだから。自分には理解できない。今日は取引先には連れて行くことはできないな...



事例の人がその後にとった解決策

その後「全身が黒っぽい服装」であれば上司に怒られることがほとんどなくなるということに気づき、毎日黒がメインの色の服で上下をコーディネートするようになりました。とりあえず、注意される回数減ったようですが、TPOに合った服装というものがどういうものなのかはよくわかりません。

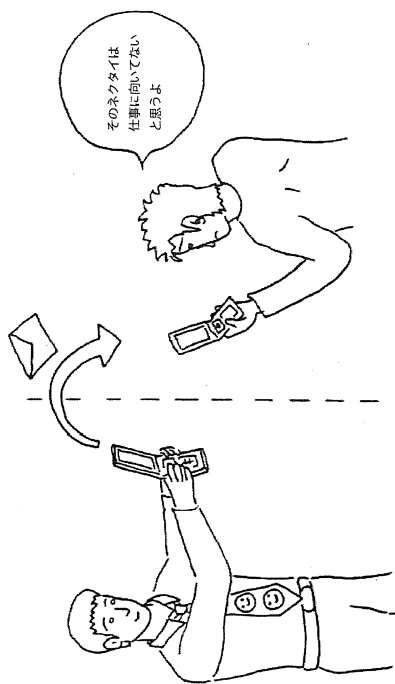
一般的な解決策

テレビ電話で知人に確認してもらう

自分で考えてもダメならば、人の力を借りるのもひとつの方法です。実際に、目の見えない人の中にはこの様にして服のコーディネートがおかしいかどうかを確認している人もいます。テレビ電話以外にも自分の服装を写真付きメールを送って確認するという方法も考えられます。

スーツや制服を会社に置いておく

スーツや制服といったビジネスシーンで一般的な服を会社に置いておいて、必要に応じて着替えるのもひとつの方法です。事例でとられた解決策のように、どのような上下の組み合わせにしても無難な服（黒やグレーの色の服など）をあらかじめ買いそろえているという人もいます。



配慮のポイント

本人が努力してできないことに対しては、他人の力を上手く借りる方法をとった方がうまくいく場合があります。例えば、ケータイ電話のテレビ電話や写真添付メールを利用することで簡単に離れた場所にいる他人の力を借りることができます。

また、TPOに合わせて服を選ぶという行為は、あくまでも手段であって本来の目的はうまく仕事を進めたり、コミュニケーションをとったりすることであることとをふまえると、目的を達成するためにどうすれば良いかを考えることが合理的です。そういう意味で、職場にビジネススーツを置いておくということができ

れば、通勤時の服装を迷わずに済みます。会社側としては、私物を会社に置くことを無条件に禁止するのではなく、働き手の困難の特徴を踏まえて柔軟に規則・制度や環境を調整することが、困難の解消には有効です。

出社前一出勤

いくら気をつけても忘れ物をしてしまう

出社前一出勤

当事者の視点

男性 44歳 企業的一般事務
診断：ADHD / アスペルガー症候群

毎朝いくら注意しても何か忘れ物をしてしまいます。たいてい通勤途中で忘れたことを思い出して取りに戻るの、通勤に時間がかかります。忘れ物を取りに戻る時間まで見越して通勤時間を考慮しているのですが、予想より時間がかかってしまって、遅刻してしまうことが多いです。朝だけではなく、普段もいろいろな場面で忘れ物をして慌てる人が多いです。



上司や同僚の視点

いくら気をつけても忘れるというのはちょっと信じられません。気をつけてないから忘れるんじゃないでしょうか。寝る前に翌日の荷物を準備してまとめておくとか、忘れないようにチャェンでカバンに取り付けておくとか、まずは工夫をしてみてはどうでしょう。仕事で必要なものであれば、会社から持ち出さなければ、持ってくることを忘れることもないとおもいますが。



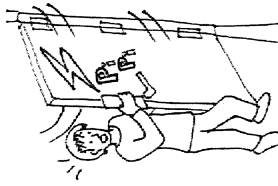
事例の人がその後にとった解決策

仕事に必要な荷物を1カ所にまとめておいたり、必要なものをひもやチャェンで結びつけることで忘れ物の頻度が減るようになりましたが、それでもうっかり別の場所に置いたときに忘れることがあります。そのため、忘れることを前提に、取りに戻る時間をあらかじめ逆算してスケジュールを調整することで、トラブルになる回数を減らしています。

一般的な解決策

📱 ケータイ電話や Web サービスのリマインダーを活用

毎朝用意する荷物はそれほど変わらなないものです。持ち物に関しては、必ず所有するケータイ電話のようなものにテキストでチェックリストを作成しておき、出発前に確認する方法があります。このとき、持ち物の写真のような追加情報が同時に閲覧できると、混乱はより少なくなります。また、普段は持って行かないようなものを用意する必要がある際には、ケータイのリマインダー機能や Web サービスに登録しておくことで、指定した時間に必要事項を知らせてもらうことができます。



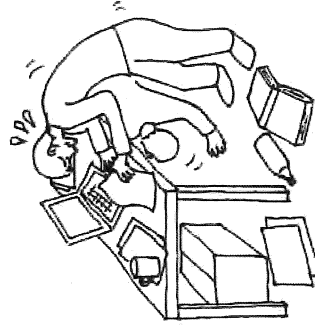
配慮のポイント

発達障害の特徴として、いくら努力しても注意がそわたり、うっかり忘れてしまうことがあります。そのため、「本人の努力が不足しているから忘れ物が多い」といった考えは的外れであり、本人の努力だけに原因を求めてしまうと、忘れ物の問題は解消されません。配慮のポイントとしては次の2つが考えられます。

1) 個人の努力よりも外部から注意喚起や事前通知（リマインド）を得られるような工夫をしたり、仕組みを利用すること。

📍 荷物を移動しないようにする

仕事で必要な物であれば、会社においておくのもひとつの方法です。どうしても持ち帰る必要がある物であれば、ルールを決めて特定の場所やカバンにまとめておくことで、どこに置いたかわからなくなるといった混乱を防ぐことができます。また、朝の慌ただしい時間に準備をするよりも、夜寝る前に落ち着いた環境で翌日の準備をしておく方が忘れ物は少なくなるでしょう。



2) 物の移動をできるだけ少なくし、できる限り決まったルールの下で場所を決めて保管できる環境を整えること。

このようなポイントは個人の努力だけではうまくいかない場合もあるので、職場の仲間の協力は欠かせません。

満員電車が辛い

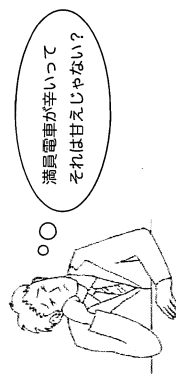
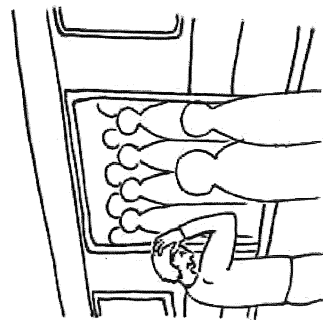
当事者の視点

女性 42歳 企業的一般事務
診断：アスペルガー症候群

朝、満員電車に乗るのが苦痛です。人が多く、
ほとんど視界に飛び込んでくるのがとても辛
いです。自分と人の距離の近さや、うるさいこ
とに耐えることが辛く、通勤が苦痛で仕方あり
ません。通勤が辛いので、会社を辞めることを
真剣に考えています。

上司や同僚の視点

誰だって通勤ラッシュの電車に乗るのは嫌なも
のです。それを「電車に乗れないので通勤できま
せん」と言われても、甘えとしか思えません。ラッ
シュの時間帯が嫌なら、早朝に会社に来ればいい
のではないかと思います。仕事も早く始められて、
一石二鳥ではないでしょうか。



満員電車が辛いって
それは甘えじゃない？

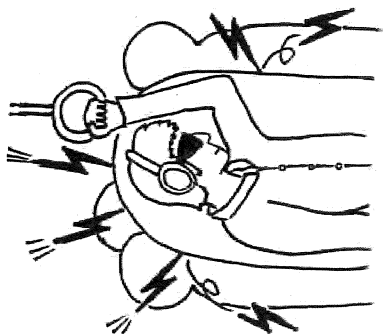
事例の人がその後にとった解決策

その後勤務していた会社を退職し、毎朝電車に乗らなくてすむよう
な職業を選択することで、苦手な環境を避けられるようにしました。
どうしても人の多い時間帯の電車に乗らないといけないときには、
視覚刺激を抑制するために帽子を深くかぶり、サングラスをかけ、
周囲からの音を聞こえなくするために音楽プレイヤーで自分の好き
な音楽をかけて対処しています。

一般的な解決策

サングラスやヘッドフォンで視聴覚
の刺激を低減する

視聴覚からの刺激量を制限するために、サン
グラスや帽子、ノイズキャンセリングヘッド
フォンや耳栓・イヤーマフを着用することが有
効です。音楽プレイヤーで好きな曲を聴くのも
効果的です。



配慮のポイント

発達障害の人の中には、体感される刺激の量が多い
と大きな苦痛を感じる人がいます。特にラッシュの時
間帯は人が多く集まることで、視覚・聴覚・嗅覚・触
覚に対する刺激が、大量に押し寄せてきます。こうい
う場合に、次の2つが配慮のポイントとして重要です。

- (1) 刺激の多い環境を可能な限り避けること
 - (2) できるだけ外部から入ってくる刺激を減らすこと
- (1) について、例えばフレックスタイム制度を採用し
ている会社であれば、それを利用してラッシュの時間
帯を避けて通勤するようにしてもらうことで、通勤時

フレックスタイム制度を活用

ラッシュの環境が苦痛なのであれば、その環
境を避けることが苦痛の回避には最も効果的で
す。会社によっては通勤時間を会社規定の枠内
で変更できるフレックスタイム制度を採用して
いるところもあります。制度がなくとも、上司
に相談してそのような働き方ができないか確認
してみてもいいでしょうか。

の苦痛が低減されます。そのような制度がなくとも、会
社側は通勤時間をずらすことを検討していただきたい
ものです。発達障害のある人の中には朝早く起きること
が困難な人がいるので、その点も踏まえてラッシュの
時間帯を避けられるように上司と本人が相談して時間
帯を調整することが大切です。(2) については帽子やサ
ングラス、ノイズキャンセリングヘッドフォンや耳栓、
イヤーマフを使うことによって、眼や耳から入って
くる刺激を減らすことができます。(1) と (2) を組み合
わせることで、さらに通勤時の辛さを低減できます。

コラム

発達障害の人の就労環境調整の重要性

愛媛大学 教育学部 特別支援教育講座 准教授 刈田知則

これまで、「オフィス環境に人が合わせる」ことが当たり前と考えられてきましたが、近年「人にオフィス環境を合わせる」ことが求められるようになってきました。

人には、自分の体を中心として目に見えない泡のようなわばり空間（パーソナルスペース）があり、その空間を他者に侵害されると不快感を感じます。ここでいう侵害とは、物理的に近づく（接近）だけでなく、不快に感じる光や音が入ってくることも含まれています。

吉田（1993）の調査によると、欧米は個人のワークスペースが職場満足感を規定するのに対し、日本は職場凝集性が職場満足感を規定するそうです。しかし、ライフスタイルからワークスタイルに至るまで欧米化が進み、かつ情報流出等への危機管理に対して意識が高まっている21世紀の日本においては、よりプライベートを確保したり、働きやすくカスタマイズしたりすることができると言えるでしょう。実際、日本ではオープンオフィス環境が一般的ではありますが、「部屋に人が多すぎる」と感じるものが心理的負担や職場への不満につながるという研究も報告されています。

効率よく仕事を遂行するテクニク（ライフハック）が注目されていますが、その中でも「必要な情報に集中するために会議室を借り切る」「カフェなど、場所を変えながら仕事をする」等が紹介されています。その意味では、発達障害者は環境の変化に敏感ですから、「環境評価のスペシャリスト」ということで良いでしょう。彼／彼女らにとって働きやすい職場環境を整えることは、一緒に働く人々にとっても働きやすい職場環境づくりにつながります。

1. 混雑感の解消

「人が部屋に多すぎる」という混雑感は、仕事そのものの満足感を左右します。部屋中の人口密度が高くなることで、人の攻撃性・暴力的行動が増加しやすいという研究も報告されています。満員電車がイライラするのは、こうした混雑感を与える生理的影響の一つといわれています。発達障害者は、こうした混雑感に敏感で、身体症状（頭痛、腹痛など）に表れることもあります。パーソナルスペースが確保されていると安心するので、パーティションや壁で他者との間に物理的な区切りを設ける、会議室などの人口密度が低い部屋を使って一人で作業することを許可する、昼食や休憩時間にグループで集まって食事・雑談することを強要しないなどの配慮が必要です。

2. 照度の調整

人の往来と同様に、窓から差し込む光や蛍光灯の明かり、パソコンの画面（特にちらつき）が辛いと訴える発達障害者が多くいます。これは、視覚が過敏になっていることが原因のひとつとして挙げられます。最も望ましい配慮は、直接光源を見なくて済むように間接照明にすることや光源が目に入らないよう机を移動することです。ただ、それが難しい場合は、ブラインドやカーテンで周辺光の調節をする、サンングラスや帽子で照度を調節することを許可してください。

3. 防音

声の大きさにかかわらず、他人の話し声が聞こえてくると、自分の頭の中で処理している作業の効率が下がります。発達障害者は、聴覚が過敏になっていることがあり、膨大な聴覚情報に晒されると、更に頭の中が混乱してしまいます。その他、発達障害者の中には、エアコンやコピー機の定期的な動作音が辛いという人も少なからずいます。したがって、パーティション・ノイズキャンセリング機能付きヘッドホン・耳栓・イヤーマフなどで防音をしたり、音楽プレーヤーで他の音をかき消したり、会議室などを借りて一人で作業をしたりすることが必要になります。

4. 暗黙のルールの「見える化」

発達障害者の中にも、ワークスペースをきれいに整理していないと気が済まない人もいれば、どんなに整理しようとしてもうまく整理できない人もいます。特に職場で書類や道具を共有する場合、職場内で暗黙に理解されている「いつもの、あの辺り」では、その場所を思い出せない人と雑然としすぎてイライラするという人の間で混乱が生じます。その場合、ラベルを貼ったり収納する枠をつけたりして「見える化」すると、混乱が少なくなります。また、どうしても整理・分類できないものは、未整理用のスペース（パッファ・ゾーン）を設けておくことも有効でしょう。

5. カスタマイズの許可

発達障害者の中には、お気に入りのものや仕事に使っているツールが手元にならないと不安でしようがないという人がいます。また、ワークスペースに様々な色が混ざっているとイライラするので、同一色にまとめたいたいという人もいます。近年、ワークスペースへの私物の持ち込みを禁ずる企業も多いですが、どうしても許可できない場合は職務規律に明記した上で、細かなワークスペースのカスタマイズや私物の持ち込みは許可すると、発達障害者も安心して仕事に専念できます。