

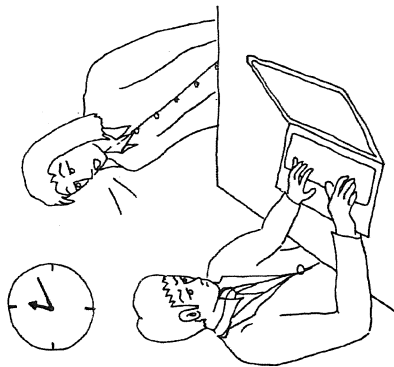
休憩

過集中で休憩のタイミングを逃してしまふ

当事者の視点

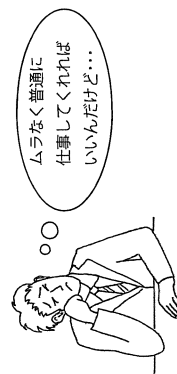
女性 39歳 企業的一般事務
診断：アスペルガー症候群

仕事中、一度集中するとふと気づくと4、5時間経過していることがあります。仕事に集中できて良いのではないかと思われるかもしれませんが、集中が途切れたあとの疲労がひどく、疲れて何も食べられなくなってしまう、体調を崩し、翌日に全く仕事ができなくなってしまう。だから、声でもかけて作業を中断させてくれると助かるのですが…。



上司や同僚の視点

お昼の時間になったので、黙々と作業を続ける同僚に昼ご飯を食べに行こうと声をかけたのですが、全く返事をしてくれません。作業に集中しているようなので、そのままにしておきました。夕方前にその同僚を見ると、同僚はぐったりと机に突っ伏したままです。別に急ぎの仕事ではないはずなので、そこまでする必要はないと思うのですが。それで体調を崩して休むのであれば、もっと休憩をとれば良いと思います。



事例の人がその後にとった解決策

自分一度集中すると、集中しすぎて自分の体調を崩すことを自覚し、1時間に1度ケータイ電話のアラームを鳴らして、自分自身に休憩を促すようにしました。そのおかげで体調を崩すことも少なくなり、安定して働くことができるようになりました。

一般的な解決策

アラーム タイマー、ケータイ電話のアラームで自身に休憩を促す

一度集中すると、なかなか集中が途切れない人には、外部からの刺激が必要になります。だいたい自分が疲れずに集中を持続できる時間アラームをセットしておくことで、無理なく作業を続けることができます。アラーム音が周囲に迷惑をかける場合には、バイブレーション機能や強い光で通知するタイプのアラームを使うのも有効です。パソコンでの作業時には指定した時間に画面を暗くして作業を強制的にできなくするような無料のアプリケーションも役立ちます。



環境 過集中の傾向がある人には、ときどき声をかけるようにする

過集中は、自分自身でなかなか気づくことが難しいために、周囲の人が様子を見て、長く集中しているようであれば声をかけるなど工夫をすることが大切です。



配慮のポイント

発達障害のある人の中には、注意のコントロールが困難で、容易に集中が途切れたり、集中し過ぎてしまう人もおり、同じ人の中でも体調によってどちらかのタイプになることもあります。一度集中すると、自分自身ではなかなかそれに気づくことができないため、ツールや他人によって、外からそれを知らせてもらうことが必要になります。集中することは悪いことではないのですが、集中し過ぎる傾向のある人の多くが、その後体調を崩してしまい、ひどい場合には長期に仕事を休まなければならない人も出てきます。長期的な支援の視

点から見ると、集中し過ぎていると思えるような人がある場合には、周囲の人たちが協力して休憩を促したりすることが有効です。

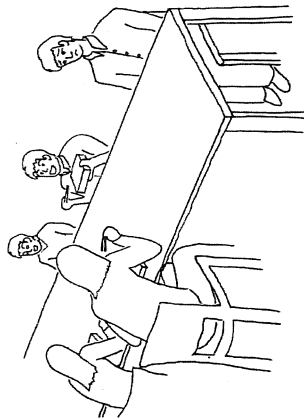
休憩

休憩時間をどのように
過ごせばいいのかわからない

当事者の視点

男性 36歳 販売店での軽作業
診断：広汎性発達障害

休憩時間は一人でゆっくり過ごしたいので、わざわざ人と離れた位置で休憩しているのですが、一人の同僚がいつも話しかけてきます。私にとってはお節介のように感じてしまい、迷惑です。話しかけにほとんど答えなかったら、今度はほかの同僚に私の悪口を言い始めました。まったく困ってしまいます。



上司や同僚の視点

職場に新人が入ってきました。休憩時間に皆で休憩している場所と離れた位置に一人で座っている新人を見て、みんなの輪に入りたくいのかなと思いい、声をかけることにしました。すると新人は迷惑そうな顔で、黙ってほとんど答えようともしません。こちらの好意に対して、無視するなんて失礼なやつだと思い、腹が立ちました。



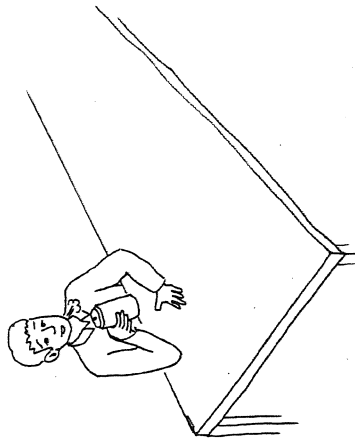
事例の人がその後にとった解決策

はじめの頃は、話しかけてくれる人と会話しようと思いましたが、会話が弾まず休憩時間なのに余計に疲れを感じてしまいました。他の人との会話が苦手であるため、その後は休憩時間を好きな読書の時間に充てていました。読書していると声をかけられる機会が減り、ストレスを緩和することができました。

一般的な解決策

音楽を聴いたり、本を読んだりする

会話が苦手であるのに、無理に気を遣って会話をするようにすると、休憩時間にかえって疲れてしまうということもあります。音楽を聞いたり本を読んだりしていると、話しかけられる回数が減り、誘いを断るストレスなく過ごすことができます。



配慮のポイント

発達障害のある人の中には、人と話すことが苦手な人がいます（人と話すことが嫌いというわけではありません）。特に休憩時間の会話は、仕事中と違って何を話してもいいので、逆に何を話せばいいのかわからなくなってしまう人が多いようです。無理に同僚と話そうとすると、休憩時間に逆に疲れてしまうというところもあります。周囲の人は、人と話すことが苦手なストレスになる人にもいることに注意して下さい。ただし、発達障害のある人に対して何も話しかけずに無視ををするというのはイジメになることにも注意しなくて

はなりません。会話を苦手な人とは話さないようにするというだけではなく、話の苦手な人でも入りやすい話題を提供するといった配慮も大切です。

発達障害のある学生と就労支援

日本福祉大学 障害学生支援センター長 藤井 克美

近年、大学に入學してくる発達障害のある学生の増加傾向は日本福祉大学（以下、本学）においても顕著である。本学は2009年現在登録している障害学生は151名、そのうち学習上の支援を要する学生は94名である。登録データでは視覚障害、聴覚障害、肢体障害、内部障害の項目をおこなっているが、発達障害等は、ブライバシー保護と診断書の有無などを考慮して「その他」として表記している。この「その他」の項目の人数が近年増加している。独立行政法人日本学生支援機構によると「平成20年度（2008年度）大学、短期大学及び高等専門学校における障害のある学生の就労支援に関する実態調査結果報告書」によれば、全国の大学、短期大学、高等専門学校1230校において、障害のもつ学生6235人中、29.9人（4.8%）がLD、ADHD、高機能自閉症などの発達障害があるとされている。これは診断を有する者のみであり実数はさらに多いと推測される。障害学生支援の活動をしていると、発達に偏りを同わせる学生が多くなっていることが実感される。今日の社会進歩のなかに発達障害のある学生が、特別なニーズに対する合理的な配慮を受けつつ高等教育機関で教育を受ける権利が拡大しているといえる。

本学では1953年の開学以来、多くの障害学生が入学し、同志志をもつ学生たちとともに学びあい育ちあふ風土を作り上げてきた。そして、障害学生や一般学生、教職員が協力しあひながら「学習弱者をうまえない」システム作りを推し進めるとともに、障害学生が主体性を発揮し、自立していくための教育・支援体制を構築してきた。1998年に、大学付置機関として「障害学生支援センター」を開設し、障害学生の支援に関わる総合的な窓口として活動を継続発展させている。本学の障害学生支援のシステムは、障害学生、支援学生の主体性を重視し、互いに支え合い、学び合うことを目指している。障害学生支援活動は、入学前から卒業後までを視野に入れ、入試や就職キャリア開発担当部門とも連携し、学生相談や教務での指導とともに取り組みを進めている。発達障害のある学生の就労支援も学生生活の総合的な支援のなかに位置づけられる。

後期高等教育機関で学ぶ機会が拡大してきている発達障害者の就労支援・就労継続に向けた支援を考えると、本学の取り組みから次のことがらを念頭におきたい。

1 一人ひとりの特別ニーズに合わせた支援を

発達障害のある人々の生活、学び方、職業の在り方は多様である。アスペルガー症候群、ADHD、LD、広汎性発達障害、高機能自閉症などの用語でそれらの障害の特徴を把握しているが、一つの範疇の分類の中でも支援の在り方を考える際には一人ひとりに合った方法が求められる。ある発達障害の診断を受けている学生が自分の障害を理解しようとする診断書を読み、自分のことだとしつても自分にはそうではないところもあることに気づくことがある。ある障害があることであられる特徴は一緒ではないのである。このことは本人が障害のあることも含めた自己認識を深め主体的な学生生活をおくる上で肝心なことであり、支援を進めるうえでも重要な視点であると考えている。

発達障害はともすれば、その特殊性に目が奪われやすく、支援の在り方がそのことに注がれやすい。「相手の感情が理解しにくい、対人関係が持ちにくい」と解説されることが多い。感情表現を交流手段として対人関係を築きあうという、という対応される場合がある。確かに当人も相手の感情が分らないににくく誤解される場合もあり悩んでいることが多いという。しかし、これまで接してきた発達障害と診断されたり発達に偏りを感じさせられたりした方々にみる限り、相手の感情理解に困難さをもちながらも理解しようとし人との関係を築くことを望んでいるといえるその望み方には個性がある。また、高機能自閉症の場合「知能や学力には個性がないけれども対人関係の問題があり……」といわれることがあるが、実際には学力にも個性があり、大学で授業を受け単位取得に課題がある場合がかなりある。いわゆる学力にも個性ありと一面的な評価ではなく、コミュニケーションの障害があると、コミュニケーションを通して情報を取り入れ学力の形成に課題があるのである。コミュニケーションを通して得る情報に配慮が必要なのであり、就労支援の場合でも日常のコミュニケーションを通し仕事のありようを作っていくこと個々の状況に応じた支援が必要であることを示している。

今日、発達障害についての社会的な理解を広く深めることに内容的にも量的にも課題が多いといわねばならない。発達障

害についての基礎的な理解を広め深めつつ、一人ひとりの障害の個別の機能に対応していく支援を構築していくことが求められるであろう。

2 人として動くことの共通性

働くことを生活の軸にしていく主体は発達障害のある本人である。障害の有無にかかわらず、就労の意義を学ぶことも少なくなく、しかも今日の厳しい経済状況の中での就職難さは、学生たちにとって主体性をもちにくくなっている。なおのこと、本人も関係者も人として動くことの共通認識をもつことが重要と思う。

発達障害についての基礎的な理解を広め深めつつ、一人ひとりに合った支援を構築すると同時に、人としての生活の在りかた、学び方、職業の在り方の共通性を踏まえて支援を進めていくことが必要である。

本学では、大学入学時には高校までの学び方が大学での授業の受け方に違いを知ってもらわなければならない。就労支援の導入においては、職業人としての生産活動に携わる労働者として働くことの意義を基本におさえることが肝心だと思ふ。

人間存在としての共通性を踏まえ、職業人として通した仕事を通して主体的に社会参加し社会貢献していくことが就労の意義として発達障害者の場合も基盤となる。発達障害があることによる生活上の困難さや機能発達の遅れに対しての配慮と支援を受けつつ、就労仕事を生活の軸として継続して働き社会発展に寄与していくことを当事者主体としていくことが望まれる。

3 支援技術とテクノロジー

本学の障害学生支援の軸は、障害学生、支援学生の主体性を重視し、互いに支え合い、学び合うこととしている。支援技術としてテクノロジーを活用しての学習保障の支援も、就労支援も基本は同じと考えている。電車内の騒音や講義中の雑音、また、時によって家族からの小言から遮断が必要と判断した場合、ノイズキャンセリングヘッドの活用は大いに効果を発揮することがある。これも、本人が、学ぶことを目的にいくつかの特定の騒音を遮断すると判断して機器を利用している効果である。それは、周囲の人々の理解のもとで成り立つ。就労支援、就労継続支援の場合も、本人主体と、周囲の理解のもとでのテクノロジー活用がその本質を発揮する。就労継続支援は、それまでの通常の生活や学校生活のなかで

どのような支援を受けてきたのかということを中心としていく。本学の場合では、日常の相談活動のほか、家族や友達との関係や学び方についての具体的なサジェションや支援を積み重ねたり、本人と支援者との「連絡帳」を活用しあっている。そのことを就労支援でも利用して効果をあげている取り組みがある。日常の支援活動の継続と、ローテクノロジーともいえる支援技術を生かし、本人主体と支援者との関係がハイテクノロジー活用の一層の効果を高めると考えられる。本学では、「ヘルプコデーネットブック」作成で、本人の主体性を養う支援活動を深めようとしている。「主体的」に学び、「積極的」に働きかけるといことが苦手な学生が多くなっているということと発達障害のある学生の入学が増えてきているという変化に合わせた支援が必要になってきている現状を前向きに進めようとしているのである。

発達障害のある人々の就労支援にテクノロジーを活用することを、生涯を通じての総合的な支援の在り方の中に位置づけられることを願いたい。インクルージョンの考え方が中核になる時代に入り、テクノロジーが当初から障害のある人々の存在を内包していることを前提に開発され、多くの場面で活用されることを望みたい。