「生きづらさ」を「強み」に変える、あなただけの「取扱説明書」の作り方

発達障害（ADHD/ASD）の特性を理解し、職場で能力を最大限に発揮するためのガイド



アイデンド

NotebookLM

「なぜ、自分だけ上手くいかないんだろう？」

もしかして、あなたに合わない「ルールブック」で戦っていませんか？

- 「指示されたことをすぐに忘れてしまう…」
- 「場の空気が読めず、人間関係がうまくいかない…」
- 「他の人と同じようにできない自分はダメだ…」



その「困りごと」は、あなたのせいではありません。
あなた独自の特性に合わせた、
自分だけの「取扱説明書」を作る時です。

NotebookLM

あなたの「取扱説明書」、3つの基本構成

この3ステップで、働きやすさは劇的に変わります。

1.



特性を知る
(Know Your Traits)

自分の得意・不得意を
客観的に理解する。

2.



ツールを活用
(Use Your Tools)

メモ、アラーム、最新ガジ
ジェットなど、自分を助ける
道具を使いこなす。

3.



環境を調整
(Adjust Your Environment)

職場に相談し、集中できる
環境を戦略的に作り出す。

NotebookLM

取扱説明書 第1章：ADHD（注意欠如・多動症）の基本特性

あなたの行動力や発想力の源泉。まずはその３つのエンジンを理解しましょう。



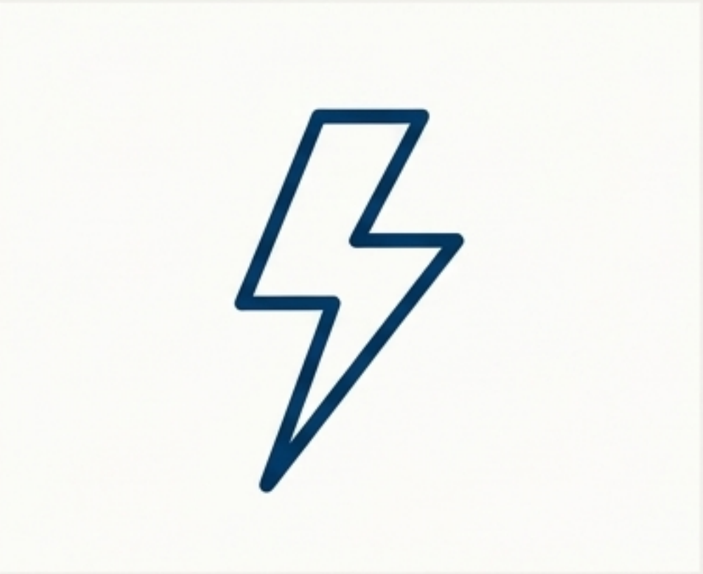
不注意（Inattention）

うっかりミス、忘れっぽさ



多動性（Hyperactivity）

じっとしていることの苦手さ、
落ち着きのなさ



衝動性（Impulsivity）

思いついたら即行動する傾向

NotebookLM

ADHDの特性を乗りこなす具体的な「工夫」（対策）

よくある困りごと	職場での工夫
ケアレスミスが多い	**ダブルチェック**を仕組み化する。提出前に必ず見直す、または同僚に確認を依頼する。 
締め切りを守れない、先延ばしにする	**ToDoリスト**と**アラーム**を活用する。やるべきことを書き出し、時間でリマインドする。 
マルチタスクが苦手	**机の上を整理**し、視界からの情報を減らす。一つのタスクに集中できる環境を作る。 

NotebookLM

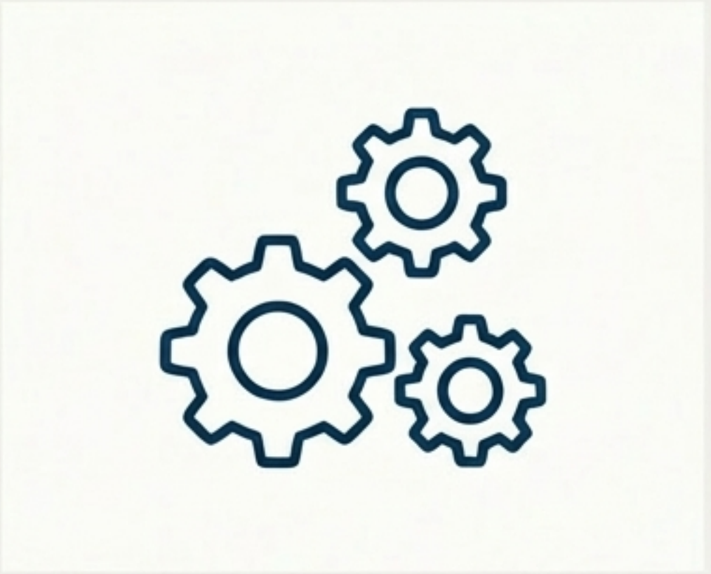
取扱説明書 第2章：ASD（自閉スペクトラム症）の基本特性

あなたの集中力や正確性の源。そのユニークな３つの特性を見ていきましょう。



対人関係の難しさ (Difficulty with Social Interaction)

独自のコミュニケーションスタイル



こだわりが強い（Strong Adherence to Routines)

特定のルールや手順への高い集中力



感覚過敏 (Sensory Sensitivity)

特定の音、光、匂いなどへの敏感さ

NotebookLM

ASDの特性を活かすための具体的な「工夫」（対策）

よくある困りごと	職場での工夫
「適当に」など曖昧な指示が理解できない	**指示の具体化**を依頼する。「いつまでに」「何を」「どのように」を数値で確認する。
急な予定変更でパニックになる	**業務をマニュアル化**する。手順書を作成し、仕事の流れをルーチンワーク化する。
職場の雑音や照明が気になる	**感覚過敏への対策**を相談する。ノイズキャンセリングイヤホンやサングラスの使用許可を得る。







NotebookLM

チームの成果を最大化する「合理的配慮」という作戦会議

あなたの「取扱説明書」をチームと共有することは、わがままではありません。最高のパフォーマンスを発揮するための、プロフェッショナルな情報共有です。



障害者差別解消法により、企業には「合理的配慮」の提供が義務付けられています。
（2024年4月～民間企業も義務化）

相談のポイントは

相談のポイントは、「自分の特性」と「必要な『要な配慮」をセットで具体的に伝えること。

NotebookLM

「合理的配慮」を伝えるための具体的な依頼方法

このように伝えてみましょう。

依頼例 1：
「私の特性として、口頭での指示を記憶するのが苦手です。大変恐縮ですが、指示はメールやチャットでも送っていただけると、ミスなく業務を遂行できます。」

依頼例 2：
「集中して作業したい時があるのすが、周囲の音で気が散ってしまう特性があります。生産性を上げるため、集中したい時はイヤホンをさせてもらえないでしょうか。」

依頼例 3：
「業務の進捗や課題について、定期的に1対1で相談する時間を設けていただくことは可能でしょうか。」

NotebookLM

Playbook in Action: ある事務職の女性のケース

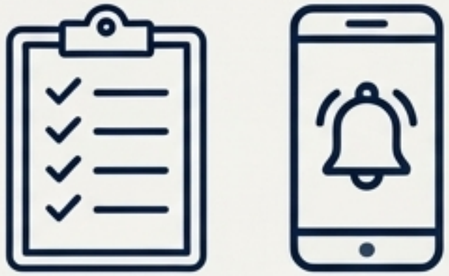
Tさん（20代 女性・ADHD）

課題



事務職で、書類の記入漏れや提出忘れが頻発。自信を失っていた。

実行した工夫



1. **チェックリスト作成** : 書類ごとに必須項目リストを作り、一つずつ指差し確認。
2. **リマインダー設定** : 提出期限の1日前にスマートフォンのアラームを設定。

結果



ミスが劇的に減少し、周囲からの信頼も回復。「自分はダメだ」という自己否定感がななくなり、前向きに仕事に取り組めるようになった。

NotebookLM

あなたの特性は、見方を変えれば「強み」になる



多くの企業が、そのユニークな能力を求めています。

ADHD

- 行動力（Action-Oriented）
- 発想力（Creativity / Idea Generation）

ASD

- 集中力（Deep Focus）
- 正確性（Precision / Accuracy）

NotebookLM

さあ、あなたの取扱説明書の最初のページを書いてみよう

自分に当てはまる特性チェックリスト

- [ ] 忘れ物や失くし物が多い
- [ ] じっとしているのが苦手で、つい貧乏ゆすりなどをしてしまう
- [ ] 場の空気を読むのが苦手だと人から言われることがある
- [ ] 特定の音や光が、他の人よりも極端に気になる
- [ ] 興味のあることには時間を忘れて没頭してしまう（過集中）

いくつ当てはまりましたか？これが、あなたの「得意」と「不得意」を理解する第一歩です。

NotebookLM

一人で書くのが難しければ、プロのコーチと一緒に

アイデンドは、あなたの「取扱説明書」作りをマンツーマンでサポートします。





自己理解のサポート

専門的なアセスメントを通じて、ご自身の特性や強み・弱みを客観的に整理します。



環境調整のサポート

集中できる作業スペースの提供や、あなた専用の業務マニュアル作成など、具体的な解決策を一緒に考えます。

NotebookLM

私たちからのメッセージ

「工夫」は一人で考える必要はありません。
私たち支援員と一緒に、あなたにぴったりの
方法を試行錯誤していきましょう。
失敗しても、やり方を変えればいいだけです。

アイデンド スタッフより

NotebookLM

「こんなことを聞いてもいいのかな？」
――その一歩が、すべてを変えます。

どんな小さな不安や疑問でも構いません。
私たちは、あなたに寄り添い、一緒に解決策を探します。

ご相談はすべて無料です。まずはお気軽にご連絡ください。



お問い合わせフォーム



お電話でのお問い合わせ (平日 9:00-17:00)

アイデンド八戸：0178-32-0617
アイデンド十和田：0176-58-6257
manaby CREATORS 八戸：0178-51-8951

NotebookLM