「自分を責める毎日」から、
「自分を活かす戦略」へ

あなたが感じている
「説明のつかない生きづらさ」の、
本当の理由。



Idend
NotebookLM

「なぜ、自分だけ…？」心当たりのある悩みはありませんか？



同期と同じように頑張っているのに、
なぜか自分だけミスをする。



「空気が読めない」とよく言われるが、
どう直せばいいかわからない。



仕事が終わると、泥のように疲れて
動けなくなる。

NotebookLM

学生時代は大丈夫だったのに。社会人になって直面する「困りごと」のパターン。



スケジュール管理ができない（ADHD傾向）

複数の業務が重なるとパニックになり、優先順位がつけられない。



暗黙の了解がわからない（ASD傾向）

「適当にやっておいて」といった曖昧な指示が理解できず、フリーズしてしまう。



過剰適応（マスキング）

周囲に合わせようと必死に擬態し、帰宅後はスイッチが切れたように動けなくなる。

NotebookLM

その「生きづらさ」は、あなたの性格や努力不足のせいではありません。



「自分のせい」ではなく「脳の特性」です。

この視点の転換が、過剰な自責からあなたを解放する第一歩になります。

NotebookLM

視力が悪い人が眼鏡をかけるのを「甘え」と呼びますか？



視力の矯正（道具の使用）



脳の特性への対応（道具の選択）

発達障害の特性も同じです。自分の脳が得意なこと・苦手なことを
客観的に知ることで、初めて「正しい対策」が立てられます。
それは「甘え」ではなく、自分に合った道具を選ぶことです。

NotebookLM

「診断」はレッテルではなく、自分を守るための「武器」です。



自分の特性を知ることは、自分だけの**「取扱説明書」**を手に入れること。
苦手なことを根性で乗り越えるのではなく、得意なことで勝負するための戦略を立てられるようになります。

NotebookLM

精神論から、具体的な「環境調整」へ。

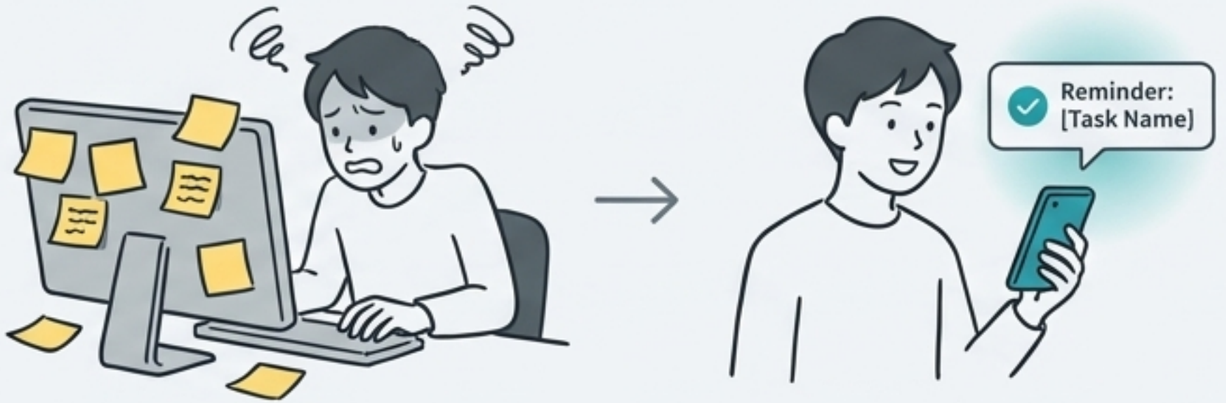
自分の特性がわかれば、記憶力や意志力に頼らない方法が見つかります。

課題

忘れっぽい・抜け漏れが多い

対策

**記憶に頼らない。全てのタスクを
アプリでリマインドする。**

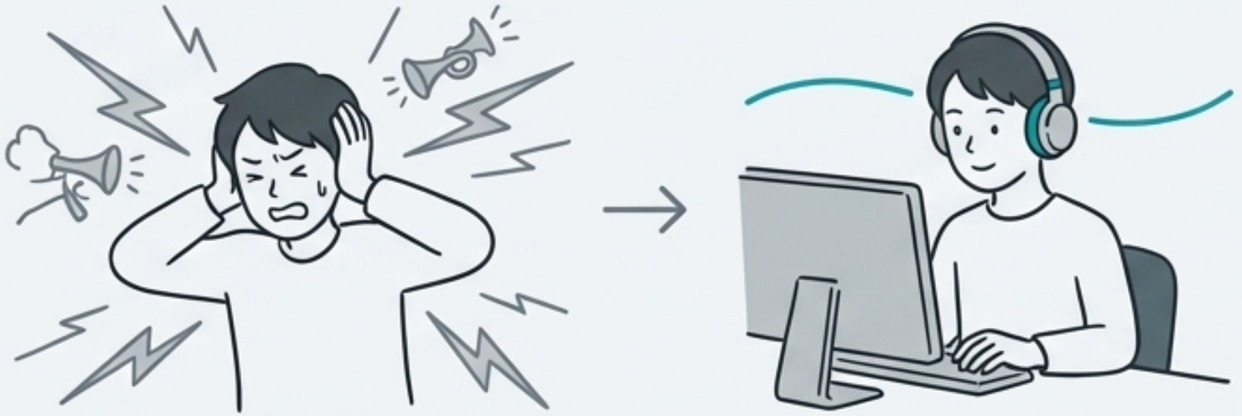


課題

周囲の音が気になり集中できない

対策

**感覚を我慢しない。
ノイズキャンセリングイヤホンを使う。**



NotebookLM

ある女性の物語：Cさん（30代）の場合【以前の職場】

> ***「電話対応をしながら入力作業をするのがどうしてもできず、『やる気がない』と叱責された続けていました。」***

- マルチタスクへの困難
- 周囲からの誤解と叱責
- 自己肯定感の低下、うつ状態になり退職



NotebookLM

Cさんの物語：自分の「得意」が見つかった【現在】



The Turning Point

クリニックを受診し、ASDの傾向があると判明。「シングルタスクなら高い集中力を発揮できる」という自分の強みを発見。

The Result

- 場所: 就労継続支援B型事業所
- 仕事: 自分のペースでできるデータ入力業務
- 成果: 静かな環境で驚くべきスピードと正確性を発揮し、自信を回復。

NotebookLM

あなたは当てはまる？自分を理解するためのセルフチェックリスト

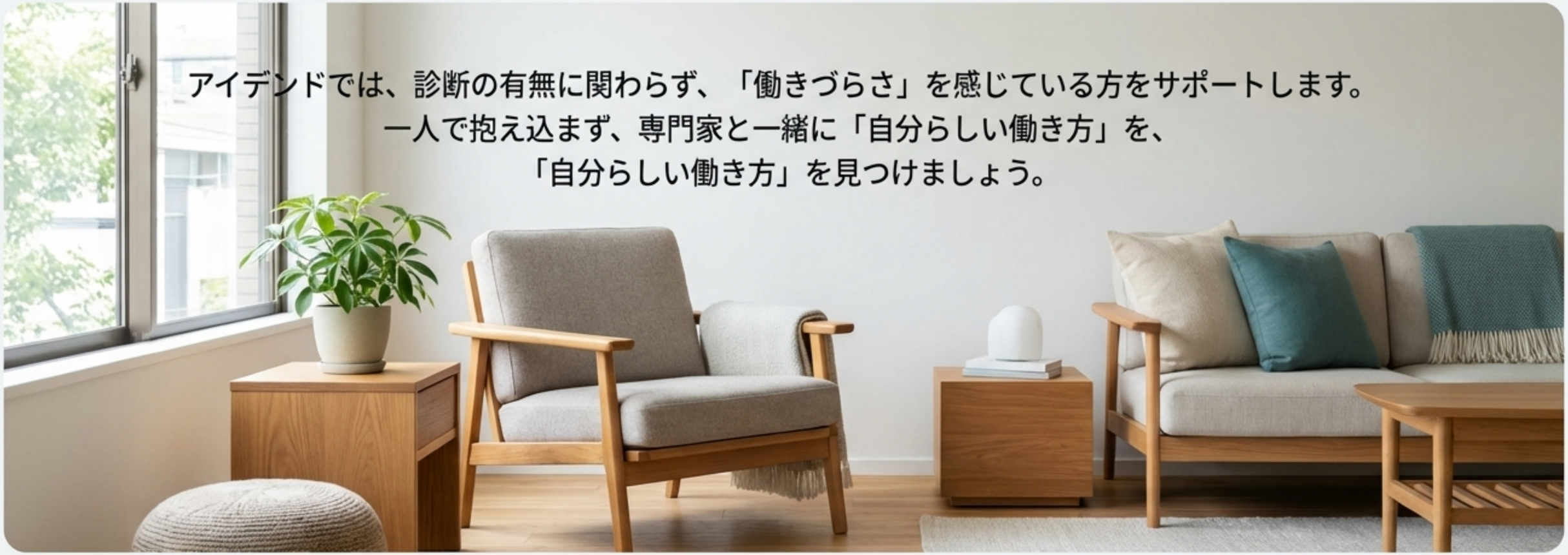
※医学的な診断ではありません。ご自身の特性を考えるヒントとしてご活用ください。

- ☐ 部屋の片付けや整理整頓が極端に苦手
- ☐ 会議で発言しようとしても、タイミングが掴めない
- ☐ 興味のあることには時間を忘れて没頭するが、興味がないことは先送りしてしまう
- ☐ 予期せぬトラブルが起きると、頭が真っ白になる
- ☐ 人混みや大きな音が苦手で、すぐに疲れてしまう

NotebookLM

idend

診断がなくても、「働きづらさ」を相談できる場所があります。



アイデンドでは、診断の有無に関わらず、「働きづらさ」を感じている方をサポートします。
一人で抱え込まず、専門家と一緒に「自分らしい働き方」を、
「自分らしい働き方」を見つけましょう。

NotebookLM

アイデンドが提供する、
あなたが輝ける場所を見つけるためのサポート



個別アセスメント

まずはあなたの「得意・不得意」を専門スタッフと一緒に丁寧に整理理し、あなたの「取扱説明書」作りをサポートします。



環境調整

音や視覚刺激を抑えた集中スペースや、あなたに合った環境を用意。無理なくパフォーマンスを発揮できます。



マニュアル化

曖昧な指示を排除し、全ての作業を明確な手順書に。
安心して業務に取り組めます。

NotebookLM

スタッフからのメッセージ

「診断を受けるのが怖いという気持ち、
「診断を受けるのが怖いという気持ち、とてもよく分分かります。まずは病院に行かなくても、私ちのような支援機関に『相談』するだけでも大丈夫です。あなたの苦しさは、決してあなたのせいではありません。一緒にあなたが一番輝ける場所を探しまょう。」

NotebookLM

まとめ：自分を責めるのをやめ、「戦略」を立てるための3ステップ

1.



原因を知る: 大人になってからの「生きづらさ」は、発達障害の特性が隠れているかもしれません。

2.



視点を変える: 特性を知ることは、得意なことを活かすための第一歩です。

3.



行動する: 一人で抱え込まず、専門家や支援機関と一緒に「自分らしい働き方」を見つけましょう。

NotebookLM

「こんなことを聞いてもいいのかな？」

どんな小さなことでも構いません。
私たちは、あなたの不安や疑問に寄り添い、一緒に解決していきたいと考えています。
すべて無料です。まずは一歩、踏出してみませんか？



ウェブからのお問い合わせ



お電話でのお問い合わせ（平日9-17時）

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

NotebookLM