見えない「困りごと」との新しい戦い方



高次脳機能障害と共に、自分らしく働くためのデザイン

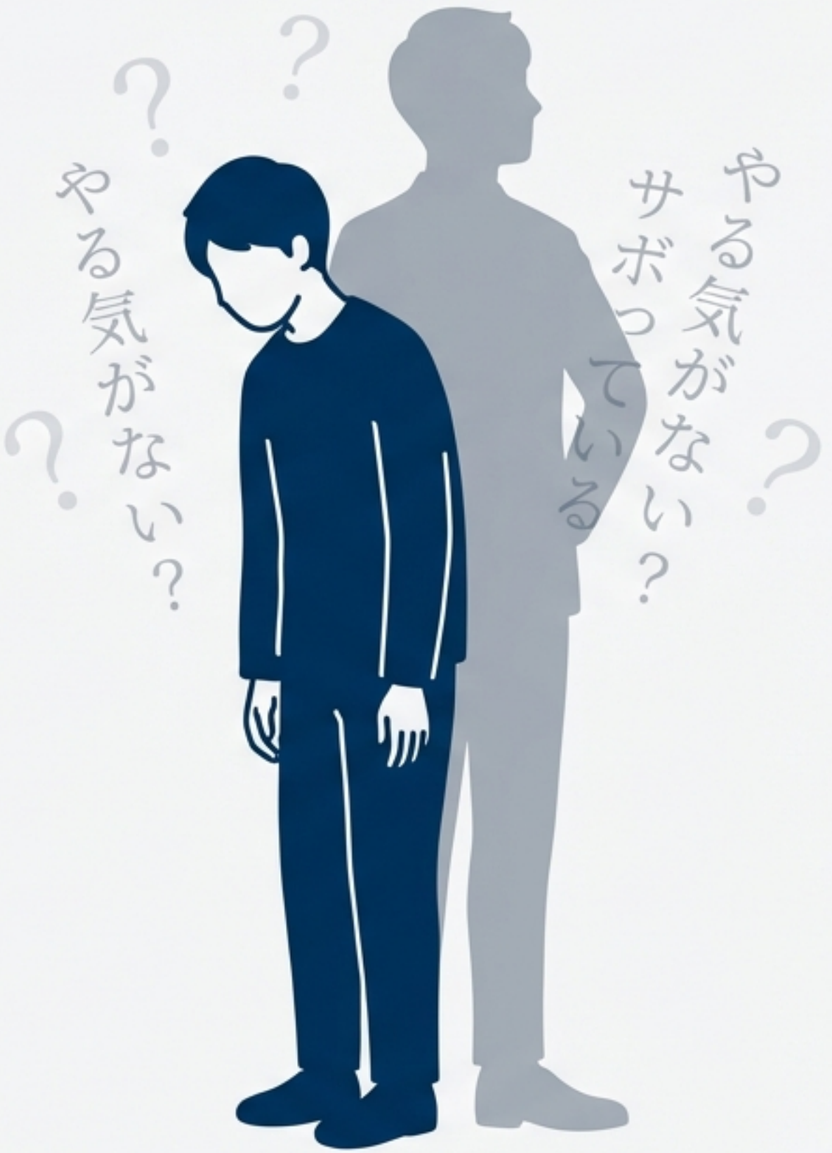
アイデンド就労支援

NotebookLM

「以前はできたのに…」
その苦しみは、
誤解から生まれています。

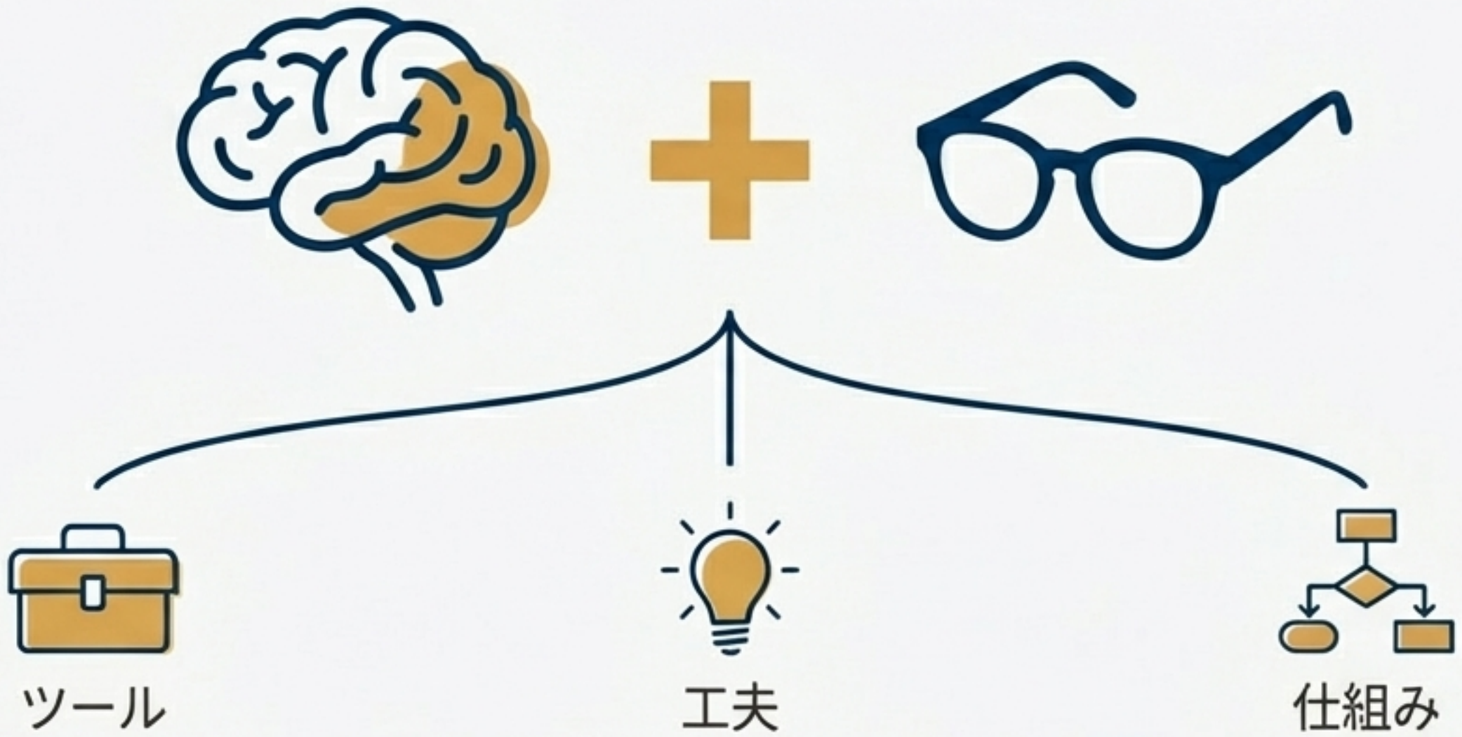
- 「さっき聞いたことを忘れてしまう」
- 「複数のことを頼まれると固まってしまう」

この苦しみは、「できないこと」そのものよりも、**「以前の自分との比較」**と**「周囲からの誤解（サボり、やる気がない）」**から生まれるのです。



NotebookLM

失った機能を嘆くより、「脳の眼鏡」を使いこなそう。



記憶や注意力が低下しても、「道具」と「工夫」で補うことは可能です。
遠くを見るために眼鏡をかけるように、脳の機能を補うための「代償手段」を見つければいいのです。

NotebookLM

これからのあなたの働き方を確立する、3つの基本原則。



1. 記憶は外注する

自分の脳を信じず、全てを外部ツール（外付け脳）に記録する。



2. シングルタスクを徹底する

物理的に「一つだけ」に集中できる環境を作る。



3. 全てをマニュアル化する

あらゆる業務を手順書に落とし込み、迷う時間をゼロにする。

NotebookLM

戦略① 記憶障害：脳を「情報をキャッチする通過点」と割り切る。

情報を脳に「覚えさせよう」とせず、キャッチした情報はすべて外部の「外付けハードディスク」に保存します。



カレンダー/リマインダー：予定は「10分前アラーム」を必須セット。

ボイスレコーダー：指示は許可を得て録音。「言った言わない」を撲滅。

写真メモ：書類やホワイトボードは撮影。転記ミスと時間を削減。

定位置ルール：鍵、社員証など大事な物の置き場所を固定化し、例外を作らない。

NotebookLM

戦略② 注意障害: 努力不足ではなく環境の問題。自分だけの「要塞」を築く。

注意が散る刺激を物理的・聴覚的に遮断し、シングルタスクに集中できる環境をデザインします。

注意が散る刺激を物理的・聴覚的に遮断し、シングルタスクに集中できる環境をデザインします。



物理的遮断: パーテーションや壁向きの席で視界をコントロール。

聴覚的遮断: ノイズキャンセリングイヤホンや耳栓で雑音をシャットアウト。

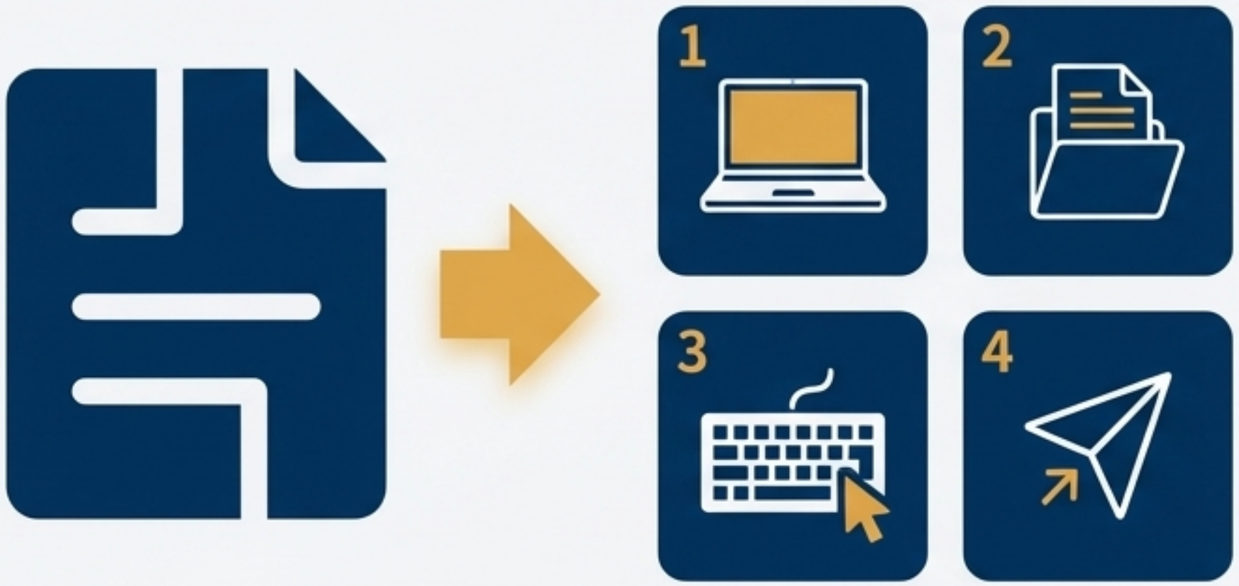
机上整理: 「今の仕事」に関係ないものは全て視界から消す。

シングルタスク宣言: 事前に「一つずつ指示してください」とお願いする。

NotebookLM

戦略③ 遂行機能障害: 段取りが苦手なら、仕事を「調理実習化」する。

ゴールまでの手順を細かく分解し、迷わず実行できる「手順書（レシピ）」を自分で作成。
「考える」負担を徹底的に減らします。



報告書作成

手順を原子レベルまで分解



チェックリスト

「メール送信」も「PCを開く→ソフト起動…」と原子レベルまで分解。



テンプレート

日報や定型メールは穴埋め式で作成時間を短縮。

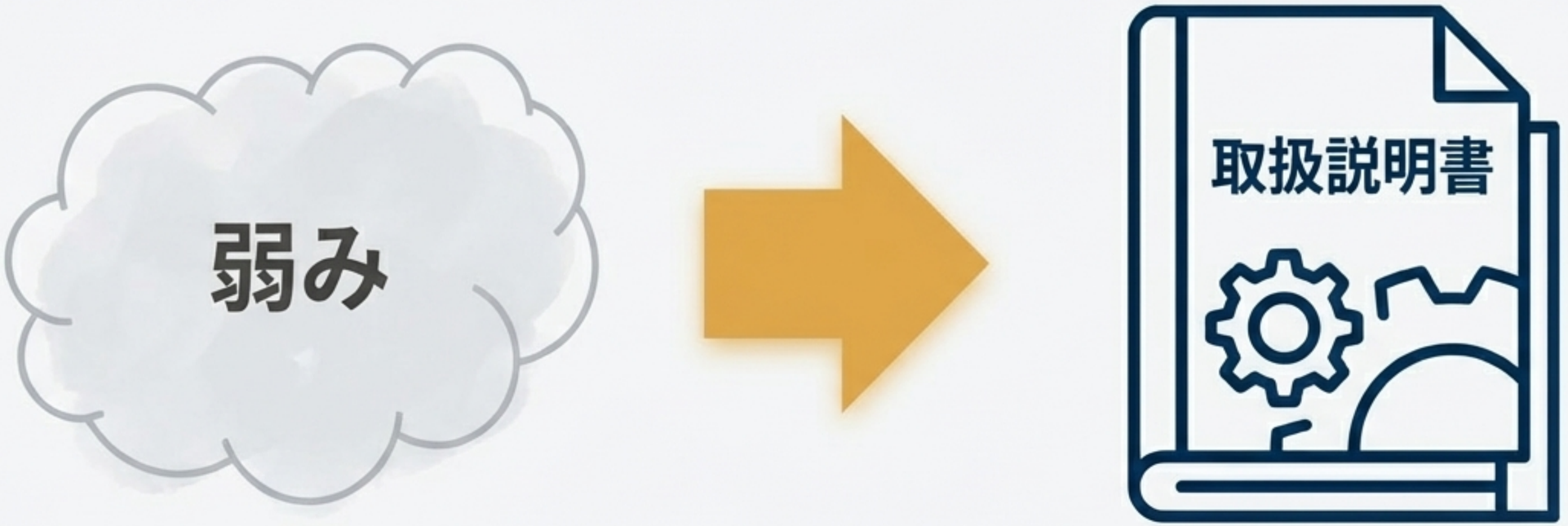


タイマー

「この作業は30分」と決め、時間感覚を補い、区切りを明確にする。

NotebookLM

「弱み」を「機能するための条件」に変換して伝える。



「頑張ります」という精神論ではなく、「こうすれば機能します」という具体的な解決策を提示することが、プロとしての責任です。自分の「取扱説明書」を相手に渡すつもりで伝えましょう。

NotebookLM

伝える言葉一つで、周囲の理解と協力は大きく変わる。

NG



「記憶力が悪いので、ご迷惑をおかけするかもしれません…」



「気が散りやすいですが、頑張ります」

OK



「指示はその場でメモや録音をさせていただければ、確実に実行できます」



「集中するために、耳栓の使用を許可いただけますか？」

NotebookLM

これは、失った能力を嘆く旅ではなく、
新しい能力を獲得する旅。



道具（ツール）を
味方につける。



作業を
シンプルにする。



周囲の助けを
仕組みで借りる。

「昔のやり方」を手放し、「今のあなた」に最適な
な働き方をデザインすれば、必ず道は開けます。

NotebookLM

私たちは、あなたの「新しい方法」を
私たちは、あなたの「新しい方法」を
見つけるための伴走者です。

アイデンドでは、あなたの特性を整理し、実務に近い環境で「脳の眼鏡」を見つける試行錯誤をサポートします。

- **ワークサンプルの実施:** 実際の伝票入力などを通じ、有効な代償手段を一緒に探します。
- **職場定着支援:** 就職後も、ジョブコーチと連携し、長く働き続けられるよう見守り続けます。



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、
一緒に解決策を探します。
ご相談はすべて無料です。
まずは一歩、踏出してみませんか？

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

NotebookLM