てんかんと仕事：
あなたの「安全装置」の作り方

不安を安心に変える、職場での備えと伝え方の設計図

「仕事中に倒れたら…」「病気を伝えたら…」その不安は、
「大きな賭け」から「管理できる仕組み」に変えることができます。

NotebookLM

目指すのは「発作ゼロ」ではなく、「もし起きても大丈夫」な状態

大切なのは、『絶対に発作を起こさないこと』ではなく、
『もし起きても大丈夫な仕組みを作っておくこと』です。

てんかんは「正しく扱いさえすれば、怖くない病気」です。
この資料は、あなたが安心して働くための「安全装置（セーフティネット）」を構築するためのガイドです。

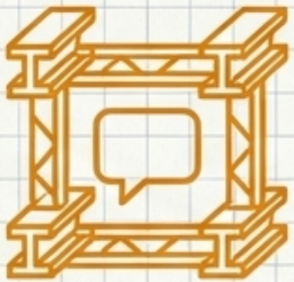
NotebookLM

「安全装置」構築の3ステップ



基礎工事：リスクを棚卸しする

自分の発作タイプと、職場環境に潜む「地雷」を正確に把握します。



フレームワーク設計：伝え方を戦略的にデザインする

面接官や同僚の不安を安心変える「ポジティブなカミングアウト」を計画します。



運用マニュアル作成：周囲を「最高のサポーター」に変える

緊急時の具体的な対応を共有し、周囲の「どうすれば？」を解消します。

NotebookLM

STEP 1: 基礎工事

まずは自分の発作を「仕事の言葉」に翻訳する

漠然とした不安は、具体的な分析で解消できます。「もし倒れたら…」ではなく、「何が危険で、何が大丈夫か」を整理しましょう。

主治医と一緒に、あなたの発作の特徴が「仕事にどう影響するか」を言語化しましょう。

自己分析のヒント

- ☐ 意識はなくなるか？
- ☐ 前兆（アウラ）はあるか？
- ☐ 発作の時間はどのくらいか？
- ☐ 発作後、すぐに業務復帰できるか？

NotebookLM

発作タイプ別・職場への影響と対策例

発作タイプ	症状の特徴	職場での影響	対策の例
強直間代発作（大発作）	意識消失、全身のけいれん	転倒リスクあり	高所・機械操作を避ける、周囲への事前共有
欠神発作	数秒〜十数秒の意識途絶	会話や作業が一時停止	「ぼーっとすることがある」と伝える
複雑部分発作	意識はあるが行動がおかしくなる	徘徊、反復動作	発作時は触らず見守るよう依頼
単純部分発作	意識あり、体の一部がピクつく	業務への影響は軽微	必要に応じて休憩



前兆（アウラ）は「黄色信号」として活用する

「胃がムカムカする」「視界がチカチカする」などの前兆を感じたら、すぐに安全な場所（床に座る、壁にもたれる）へ移動するルールを作りましょう。

NotebookLM

作業環境の「地雷」を事前に取り除く

発作の「トリガー（引き金）」を避ける環境調整は、
「わがまま」ではなく **「業務を安定させるための合理的配慮」**です。



光刺激

蛍光灯のちらつき、PCモニターの光。
-> 輝度を下げる、ブルーライトカット眼鏡、窓際を避ける。



睡眠不足

最も強力なトリガー。
-> 夜勤・シフト勤務を避け、日勤を選ぶ。「睡眠が6時間を切るとリスクが上がる」など自分のラインを把握。



過労・ストレス

繁忙期の残業は危険信号。
->「残業は週〇時間まで」など上限を事前に設定。



飲酒

発作の閾値を下げる。
->「薬の関係で飲めません」と伝えれば角が立たない。

NotebookLM

STEP 2: フレームワーク設計

「隠すか、伝えるか」ではなく「どう伝えるか」

隠して入社し、後でトラブルになるのは避けたい。
でも、伝えた瞬間に不採用になる恐怖もわかる。



大切なのは、病気の説明ではありません。
「管理できている事実」と「必要な配慮」を具体的に伝え、
採用担当者の不安を安心に変えることです。

NotebookLM

採用担当者を安心させる伝え方テンプレート

状況説明

「てんかんという持病がありますが、現在は服薬によりコントロールしており、過去〇年間、勤務中に発作が起きたことはありません。」

万が一の対応

「万が一、発作が起きた場合も、通常は数分で意識が戻ります。横にしていただくだけで大丈夫です。その後、15分ほど休憩をいただければ業務に復帰できます。」

NotebookLM

信頼を勝ち取る3つのコミュニケーションポイント

1



数字で語る

「〇年間発作なし」「発作は〇分程度」など、具体的な数字は客観的な安心材料になります。

2



復帰の見込みを伝える

「完全に治る」とは言えなくても、「業務に戻れる」ことを明確に伝え、戦力であり続けることを示します。

3



主治医のお墨付きを添える

「主治医からも就労は問題ないと言われています」という一言は、企業にとって大きな安心材料です。

NotebookLM

選択肢としての「障害者雇用枠」の活用

精神障害者保健福祉手帳を取得している場合、
障害者雇用枠での応募も有力な選択肢です。



配慮を得やすい

一般枠より配慮を求めやすい
環境です。



サポート体制

ジョブコーチなどの専門的な支援も
受けやすくなります。

「手帳を取ること＝負け」ではありません。
使える制度はすべて味方につけ、自分に合った働き方を選びましょう。

NotebookLM

STEP 3: 運用マニュアル作成

同僚の「どうしよう？」を「こうすればいい」に変える



The Insight

同僚が一番怖いのは「目の前で倒れられた時、
何をすればいいか分からないこと」です。

The Solution

具体的な指示書（マニュアル）を渡すことで、彼らは不安な傍観者から**「助けてくれる仲間」**に変わります。



NotebookLM

同僚に渡す「緊急時対応カード」（例）

発作が起きた時のお願い

1. **慌てない**
   「あ、いつもの発作だな」と思って、時計を見てください。
2. **安全確保**
   頭をぶつけないように、周囲の物をどけてください。
3. **呼びかけない**
   大声で呼んだり、体を揺すったりしないでください（逆効果です）。

【重要】救急要請ライン

- **発作が5分以上続く時**
- **頭を強く打って出血している時**
- **それ以外は呼ばなくてOKです**

このカードを上司や隣の席の人に渡しておきましょう。

NotebookLM

あなたの「安全装置」は、3つの柱でできている



自己管理の徹底

服薬管理と睡眠は、最優先の「重要な業務」です。



パターンの理解と共有

自分の発作タイプを理解し、必要な配慮を職場に伝えます。



緊急時対応の仕組み化

対応をマニュアル化して共有することで、自分と周囲の両方を守ります。

NotebookLM

一人で抱え込まず、私たちと「安心の設計図」を描きませんか？

職場の人たちは「どう助ければいいか分からない」から不安なのです。
あなたが「こうしてほしい」と具体的に伝えることで、お互いの不安は解消されます。
その「安心の設計図」作りを、アイデンドがサポートします。

Idend’s Support Services

- 緊急対応マニュアルの作成サポート
- 体調管理の振り返り（睡眠・服薬）

アイデンド

お問い合わせフォーム｜お電話でのお問い合わせ
アイデンド八戸　0178-32-0617（平日9-17時）
アイデンド十和田　0176-58-6257（平日9-17時）

NotebookLM