

職場で使える「虎の巻」

発達障がいのある人たちへの八つの支援ポイント

札幌市



はじめに

“The undiscovered workforce” 直訳すると「未発見の労働力」。

これは全英自閉症協会が発行した就労ガイダンスの名前です。「未発見」とは、いわゆる「発達障がい」のある人たちの豊かな労働力が埋もれていることに誰も気づいていないという意味です。

発達障がいのある人たちと一緒にいると、その人たちの多くが根っからの仕事人であることを「発見」します。そして残念なことに、その多彩な能力が評価されにくく、発揮されずにいることにも気づかされるのです。

札幌市では、発達障がいのある人たちが社会で十分活躍できるよう、支援の体制づくりに取り組んでいます。そしてこの冊子は、就労支援関係者によるプロジェクトチームが、発達障がいのある人たちが持つ多彩な才能に気づくために知恵を集め、今の社会がより多様で豊かになるよう、そのきっかけ作りとして制作したものです。同時に、いわゆる、定型発達の人たちを理解するための道具として、つまり、お互いがお互いを知るためのコミュニケーションツールとして使うことも可能です。監修として、札幌市精神保健福祉センターの精神科医による医学的観点も加え作成致しました。今後、広く皆さまに使っていただければ幸いです。

平成21年 札幌市保健福祉局
就労支援プロジェクト

登場人物の紹介



虎夫さん

虎夫さんは、とあるベーカリーに就職した男性です。彼は、自閉症*という診断を受けています。あいまいな指示や予定外の仕事に戸惑い、自分から進んで指示を聞けず怒られることもしばしばです。でも、ちょっとしたきっかけで腕の良い職人に!



卷子さん

卷子さんは、とある事務所に就職した女性です。彼女は、アスペルガー症候群*の診断を受けています。心配性で疲れやすくいつも緊張しています。人の評価を気にしすぎたり、皮肉に気づけなかったり、人間関係に悩んでいます。でも、ちょっとしたきっかけでエキスパートに!

*今回は発達障がいの中でも、自閉症、アスペルガー症候群といった「広汎性発達障がい」のある方の就労支援を中心に制作しました。「広汎性発達障がい」については、「発達障がい」とはどんな障害? (22ページ)をご参照ください。

この虎の巻は、当事者の方たちの体験談を元に、発達障がいのある人たちが職場でトラブルになりがちな“認識の違い”を **ギャップ!!** として表現し、その解決策となる支援ポイントを **チェンジ!!** で示しています。

双方の理解が深まるほど **グッドジョブ!!** という好結果につながります。

職場で使える「虎の巻」もくじ

●虎夫さん編



虎の巻 その一	一目瞭然 見本を見れば完成度アップ ……………	4
虎の巻 その二	向き不向き 得意なことなら達人に ……………	6
虎の巻 その三	順番付け 手順が決まれば効率アップ ……………	8
虎の巻 その四	指示系統 聞く人決めれば迷わない ……………	10

●卷子さん編



虎の巻 その五	いつまでに 期限がわかれば集中力倍増 ……………	12
虎の巻 その六	休憩時間 休みのとり方は千差万別 ……………	14
虎の巻 その七	皆の手本に ルールがわかれば模範社員 ……………	16
虎の巻 その八	困ったときは 相談できれば、ここはいつも雨のち晴れ! ……	18

多彩な能力が発揮される職場へ …………… 20

「発達障害」とはどんな障害? …………… 22

発達障がいのある方の就労に関するご相談は …………… 23

一目瞭然

見本を見れば完成度アップ



どれくらい
塗るかおしえて
くれなかったのに



ギャツプ!!

クリーム
あんなに塗るなんて
普通に考え
ありえない



**完成度が
向上した!!**

**見本を
見せた!!**

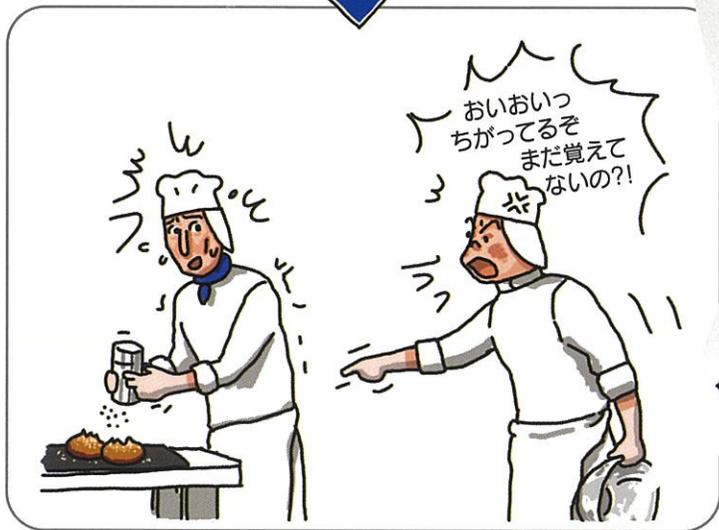


チェンジ!!



虎夫さんは「適当に」という曖昧な言葉に戸惑いました。「ちゃんと」「しっかり」なども同様に苦手です。見本(視覚情報)や実体験)で確認するとみるみる完成度が上がりました。

向き不向き 得意なことなら達人に



全部完璧に
やりたいんだけど...
毎日仕事がちがうと
覚えられない



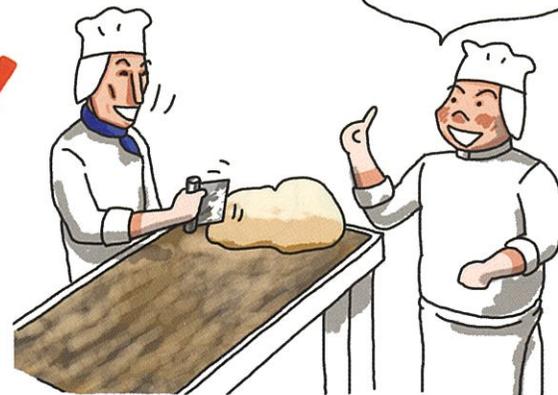
ギャツプ!!

チェンジ!!

決まった
仕事に!!

はい!

まず最初に
パン生地の分割を
覚えてくださいね



忙しいんだから
いろいろ覚えて
もらわないと...
やる気ないんじゃないの?



すごいスピード
と正確さだ
全部**ぴったり**
50グラム
なんですよ
達人だな
ごりやー



**グッド
ジョブ!!**

**達人に
なった!!**

虎夫さんはいろいろな仕事をする、変化に対応できずミスが増えました。1つの仕事を継続して担当すると、集中し正確で素晴らしい仕事ができるようになりました。

順番付け

手順が決まれば効率アップ



チェンジ!!

優先順位を
伝えたら!!



効率アップ
した!!

虎夫さんは作業中に別の指示を受けましたが、どちらの仕事も優先すべきかわかりませんでした。段取りは苦手ですが、優先順位の明確な指示で的確な作業ができました。

指示系統

聞く人決めれば迷わない



ギャツプ!!

指示系統を
伝えたの!!

チェンジ!!



仕事のことは全部
さんに
きいてくださいな



おっ**早いね**
じゃあ 次の仕事を
お願いしますよ



グッド ジョブ!!

積極的に
なった!!

虎夫さんは「聞く人」や「聞くタイミング」に迷い自ら指示を仰げず怒られました。あらかじめ指示する人が決まることで、忙しい環境や手が空いた時でも積極的になれました。

いつまでに

期限がわかれば集中力倍増



いつまでに
って聞いてない
量も多いし
間違えないように
やったのに…



ギョッ!!

チェンジ!!

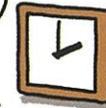
期限を正確に
伝えたあ!!



はいっ!



終わりました



すごく早いねえ～
しかも間違いなし
ありがとう!



グッド
ジョブ!!

集中して
早く
できた!!

卷子さんは、曖昧な「早めに」という言葉のニュアンスが想像できませんでした。期限が明確になることで仕事への集中力が倍増しました。

休憩時間

休みのとり方は千差万別



何話したらいいか
考えたら...
すごく疲れた
午後仕事できるかな...

ギヤップ!!

チェンジ!!

一人で休憩したら!!



少し楽になった
午後もがんばろう

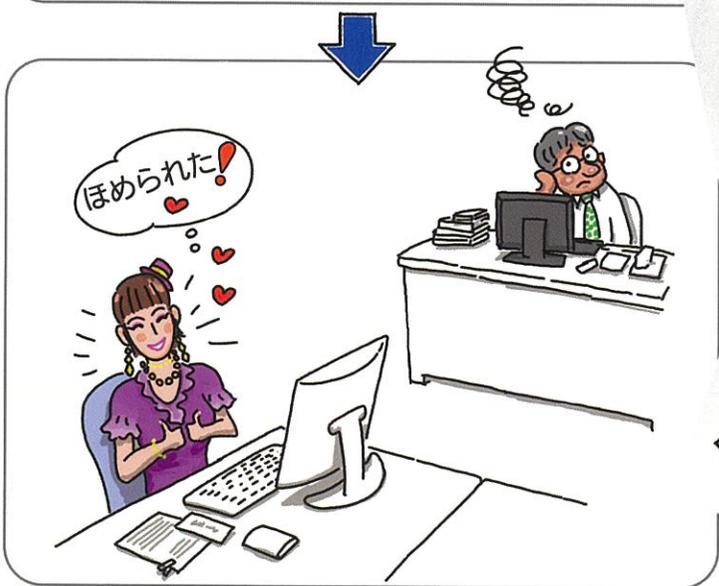
新人さんだし、
さみしくないように
お昼は一緒にしよう



疲れがとれた!!

卷子さんは心配性で疲れやすく常に緊張しています。休憩時に一人で過ごし緊張感から解放されることで、効果的にリフレッシュすることができました。

皆の手本に ルールがわかれば模範社員



模範社員になった!!
 卷子さんは状況を読み取るのが苦手な皮肉や暗黙のルールに気づけません。事前にルールを説明することで、誰よりも遵守することができました。

困ったときは 相談できれば、ころはいつも雨のち晴れ!



気になって…
気になって…
仕事も手につかない
どうしよう…

ギョッブ!!

チェンジ!!

上司に
相談したら!!

何か、悩みでも
あるのかい?

最近、無視
されてる…
気がして…



明日、あいさつ
してごらん きっと
返してくれるよ

あっ
おはよう
ございます

新商品の企画
いまひとつだなあ
どうしよう

おはよう
ございます



グッド
ジョブ!!

心が
晴れた!!

卷子さんは周りを気にしすぎて仕事が手につかなくなり
ました。あらかじめ困ったときの相談相手が決まることで、安
心して仕事ことができました。

多彩な能力が発揮される職場へ

発達障がいのある人たちが、仕事の上で確かな力を発揮するケースは数多く見られます。その特性が理解され適切にサポートされることで、本来持っている多彩な能力が引き出されます。分野によっては、群を抜く力を現し、社会にとってなくてはならない人材になりえます。

その後の
虎夫さんは



持ち前のまじめさ、正確さ、手早さを活かし、いまや腕利きのパン職人。後輩たちの希望の星となっています。

その後の
卷子さんは



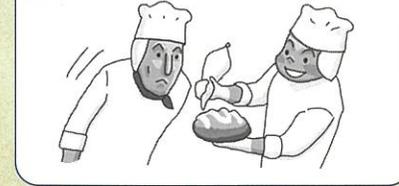
特性である集中力、几帳面さ、気遣いを発揮し、会社のカリスマ事務員として活躍中。周囲の信頼を一身に集めています。

虎の巻

「支援のポイント」ダイジェスト

虎の巻
その一

見本を見れば完成度アップ



虎の巻
その五

期限がわかれば集中力倍増



虎の巻
その二

得意なことなら達人に



虎の巻
その六

休みのとり方は千差万別



虎の巻
その三

手順が決まれば効率アップ



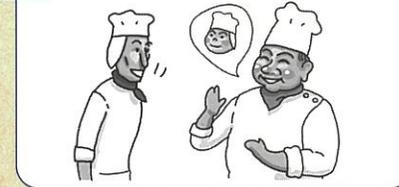
虎の巻
その七

ルールがわかれば模範社員



虎の巻
その四

聞く人決めれば迷わない



虎の巻
その八

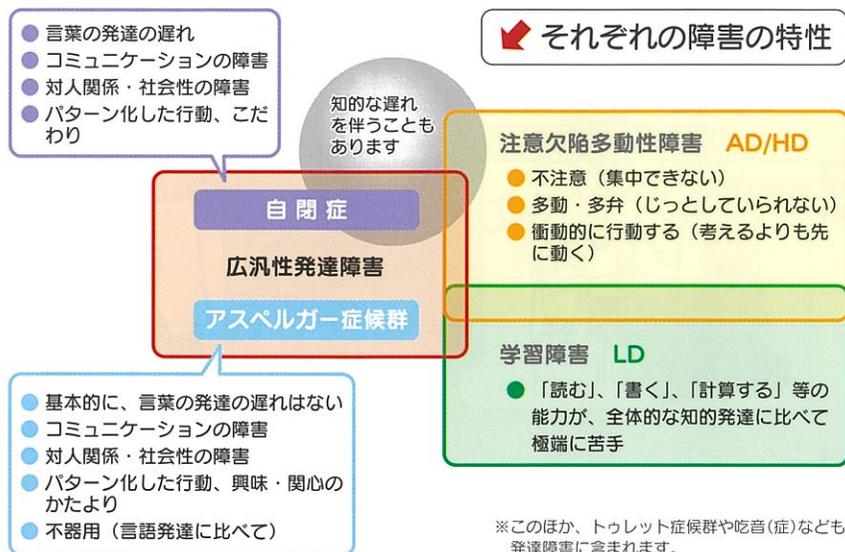
相談できればころはいつも
雨のち晴れ



「発達障害」とはどんな障害？

発達障害は、脳機能の発達が関係する障害です。

発達障害がある人は、コミュニケーションや対人関係をつくるのが苦手です。また、その行動や態度は「自分勝手」とか「変わった人」「困った人」と誤解され、敬遠されることも少なくありません。その原因が、親のしつけや教育の問題ではなく、脳機能の障害によるものだとして周囲の人が理解すれば、接しかたも変わってくるのではないのでしょうか。



出典：政府広報オンライン「発達障害とはどんな障害？」

<https://www.gov-online.go.jp/featured/201104/#firstSection>



○発達障がいのある方の就労に関するご相談は・・・

各地区のハローワークに設置されている「みどりの窓口」(障がいのある方の雇用相談専用窓口)、北海道障害者職業センターにお気軽にご相談ください。

ハローワーク札幌(中央・南・西・手稲区) 札幌市中央区南10条西14丁目 011-562-0101 (部門コード 44#)	ハローワーク札幌北(北・東区) 札幌市東区北16条東4丁目 011-743-8609 (部門コード 43#)
ハローワーク札幌東(白石・厚別・豊平・清田区) 札幌市豊平区月寒東1条3丁目2-10 011-853-0101 (部門コード 42#)	北海道障害者職業センター 札幌市北区北24条西5丁目1-1 札幌サンプラザ5F 011-747-8231

障がいのある方の就労支援(求職相談や職場定着支援など)を行う専門機関もあります。お気軽にご相談ください。

札幌障がい者就業・生活支援センター たすく 札幌市北区北7条西1丁目1-18 丸増ビル301 011-728-2000	就業・生活相談室テラス 札幌市豊平区豊平8条11丁目3-16 ラフェリア豊平公園1階 011-598-9394
就業・生活応援プラザ とねっと 札幌市中央区北1条西20丁目1-1 ラントレボ-601号室 011-640-2777	就業・生活相談室しんさっぽろ 札幌市厚別区厚別中央3条3丁目3-33 システムコート106号室 011-887-7075
就業・生活相談室からびな 札幌市北区北17条西4丁目2-28 藤井ビル北17条1 301号室 011-768-7880	

発達障がい全般に関するご相談は、専門機関、またはお近くの相談支援事業所へご相談ください。

札幌市自閉症・発達障害支援センター 札幌市東区東雁来12条4丁目1-5 札幌市自閉症者自立支援センター-2階 011-790-1616
--

<相談支援事業所一覧>

札幌市 相談支援事業所

🔍

検索

<https://www.city.sapporo.jp/shogaifukushi/guide/soudan/>



※令和7年12月作成時点の情報です。変更となる場合がありますので、ご了承ください。

備考欄





この冊子は、色覚の個人差を問わず、できるだけ多くの人に見やすいようカラーユニバーサルデザインに配慮してつくられています。

当プロジェクトでは、障がいのある人たちも含め、より多くのみなさまにこの冊子を手にとってもらいたいという思いと、社会全体にユニバーサルな考え方がより一層浸透し、誰もが暮らしやすい社会になってほしいとの願いから、「カラーユニバーサルデザイン」を導入しました。

職場で使える「虎の巻」

発達障がいのある人たちへの八つの支援ポイント

令和8年1月発行

制作／札幌市発達障がい者支援関係機関連絡会議 就労支援プロジェクト

発行／札幌市保健福祉局障がい保健福祉部障がい福祉課

〒060-8611 札幌市中央区北1条西2丁目

TEL:011-211-2936 FAX:011-218-5181

表紙デザイン・イラスト／栗田 正樹

