

発達障害者の強みを活かすための支援

障害者職業総合センター
職業センター企画課企画係



支援マニュアルNo.22

「発達障害者のワークシステム・サポートプログラム
発達障害者の強みを活かすための相談・支援ツールの開発」

<https://www.nivr.jeed.go.jp/center/report/support22.html>

障害者職業総合センター職業センター

支援技法の開発・普及

- ・ 支援マニュアル
- ・ 実践報告書
- ・ 各種研修会等

対象障害

- ・ 発達障害
(知的障害を伴わない)
- ・ 精神障害
- ・ 高次脳機能障害

- ・ 各障害に対応した支援プログラムを実施
- ・ 発達障害：ワークシステム・サポートプログラム（WSSP）

ワークシステム・サポートプログラム (WSSP)

- ・全国（地域障害者職業センター）から受講者を受け入れ
- ・宿泊施設を併設



支援マニュアル・実践報告書（一部）

- New ! ・ 「発達障害者の特性を踏まえた相談の進め方」 （R 7）
- ・ 「発達障害者の強みを活かすための相談・支援ツールの開発」 （R 6）
 - ・ 「在職中又は休職中の発達障害者に対する作業管理支援」 （R 4）
 - ・ 「リラクゼーション技能トレーニングの改良」 （R 3）
 - ・ 「問題解決技能トレーニングの改良」 （R 2）
 - ・ 「発達障害者のアセスメント」 （H31）
 - ・ 「職場対人技能トレーニング（JST）の改良」 （H30）
 - ・ 「発達障害者のための手順書作成技能トレーニング」 （H29）
 - ・ 「ナビゲーションブックの作成と活用」 （H28）
 - ・ 「発達障害者に対する雇用継続支援の取り組み
～在職者のための情報整理シートの開発～」 （H27）
 - ・ 「発達障害者のためのリラクゼーション技能トレーニング
～ストレス・疲労のセルフモニタリングと対処方法～」 （H26）

・ 上記は当機構ホームページからダウンロード可能です
https://www.nivr.jeed.go.jp/center/report/list_hattatsu.html

本日の内容

1. 開発の背景

2. 「強み」とは

3. WSSP版強み育成プロジェクト

4. 強みの見つけ方

【演習①】 「「強み」発見チェックリスト」
リフレーミング

【演習②】 「強みの観察」

5. 事例

①「強み」と聞いて、どのようなイメージを思い浮かべますか？

②支援対象者や同僚、部下に「強み」を伝えようとしたけれど、難しかった経験はありますか？

1. 開発の背景



1 開発の背景

(1) 発達障害者の自己肯定感の持ちづらさ

ポジティブな自己概念や
感情を持ちづらい

失敗体験の蓄積、不全感

「強み」や自己決定の力の発達を促す体験や「強み」に対する
理解を深めるサポートが少ない

<WSSPの受講者アンケート>

「苦手なことは書き出せても、自分の長所を書き出すことは難しかった」

<地域障害者職業センターに対するアンケート>

「自らの強みの認識が困難だったケースが認められる」 98 %

自己肯定感・
自己効力感の低さ

強みの捉え方の
特異さ

否定的な事象へ
の焦点化

1 開発の背景

(2) 「強み」への着目



ポジティブ心理学

- 人間の心のポジティブな働きに注目する考え方。
- 「強み」に関連する研究は、キャリア教育や心理療法など幅広い分野で近年注目されている。

「強み」に関する研究より

- 「強み」として自覚している側面が多い学生ほどキャリア意識が高く、積極的に就職活動をしている。
- 「強み」を活用する人は、ストレス状況にさらされたとしても粘り強く、積極的に目標に向かって成長しようとする意欲を失わない。

2. 「強み」とは

2 「強み」とは

(1) 「強み」の定義、種類



「強み」

その人特有の思考・感情・行動に反映される力であり、その人にとって特別な意味を成す、生きる上で頼りになるもの

※先行研究より

「強み」の種類一覧 【資料1】

1 自分を愛することができる。	31 何事にも意気込みがある。
2 自分らしさを大事にしている。	32 個性を尊重することができる。
3 自分をコントロールすることができる。	33 なにかで情熱を持っている。
4 自分のことをよく理解している。	34 仮設や決断を定めて行動する。
5 ありのままの自分を愛入れられる。	35 努力を惜しまず、一歩一歩進める。
6 どんなことが起ころうとも受け入れられる。	36 長く継続し続けることができる。
7 物事をシンプルにとらえられる。	37 素直でやわらかな心を持つ。
8 人の役に立つことができる。	38 常に成長の機会を求め、努力することができる。
9 困難があっても耐えることができる。	39 人と積極的にのかかわることができる。
10 物事に対する幅広い知識を持っている。	40 物事を深く考えることができる。
11 どんな人でも平等に接することができる。	41 現実的で合理的な考え方ができる。
12 正しさに基づいて行動している。	42 状況に合わせて臨機応変に対応できる。
13 どんなことにも恐れなく立ち向かえる。	43 何事にも積極的に行動できる。
14 作業が得意で正確である。	44 相手の弱みに立てて考えることができる。
15 興味を持ったもの・情報などを集めるようとする。	45 一度決めたことはやり通す。
16 自分の力を振り絞ることができる。	46 解題的なものを得意とすることができる。
17 常に元気で朗々している。	47 好奇心が強い。
18 ポジティブ思考でいつも明るい。	48 リスクを負うことと引き換えに。
19 チャレンジ精神旺盛である。	49 常に感謝の気持ちを持っている。
20 人に物事をわかりやすく伝えることができる。	50 感受性が鋭く、感性豊かである。
21 考えやイメージを表現することができる。	51 現状をいかに改善しようとするか考える。
22 人の言うことに胸を固くすることができる。	52 自分で決断できる力がある。
23 相手の気持ちに共感することができる。	53 物事に集中して取り組むことができる。
24 新しい環境あるものを生み出すことができる。	54 物事を整理整頓することができる。
25 人や物事に対して誠実である。	55 常に先を見据えている。
26 人と協力することができる。	56 計画を立てて実行することができる。
27 愛されることができる。	57 独自のアイデアを出すことができる。
28 どんな人や物事からも学び取ることができる。	58 せつらに奮闘して行動する。
29 グループをうまく統率することができる。	59 必死に闘争をやめない。
30 パラソンのような役割をこなすことができる。	60 人に賞賛を促すことができる。

60種類

強みカード一覧表タイプ 【資料2】

自己理解	自己理解	自己理解	自己理解
No.1 自信	No.2 自分軸	No.3 自己制御	No.4 寛容
No.5 自己理解	No.6 自己受容	No.7 寛容	No.8 忍耐力
No.9 純真	No.10 奉仕	No.11 平等	No.12 信頼
No.13 知識	No.14 平等	No.15 正確	No.16 取組心
No.17 勇気	No.18 謙虚	No.19 謙虚	No.20 希望
No.21 チャレンジ精神	No.22 伝え上手	No.23 伝え上手	No.24 伝え上手
No.25 謙虚	No.26 謙虚	No.27 謙虚	No.28 謙虚
No.29 謙虚	No.30 謙虚	No.31 謙虚	No.32 謙虚
No.33 謙虚	No.34 謙虚	No.35 謙虚	No.36 謙虚
No.37 謙虚	No.38 謙虚	No.39 謙虚	No.40 謙虚

No.8
奉仕



人の役に立とうとする気持ちが強く、積極的に関わっていくことができます。めんどうみがよく世話好きで、困っている人をほっておけないところがあります。自己犠牲的ではありますが、周りが喜ぶと自分も嬉しくなる人です。

資料1 「強み」の種類一覧

資料2 強みカード一覧表タイプ

2 「強み」とは

(2) 「強み」の構成要素

【強みの構成要素】	パフォーマンス	成功体験、頑張ったこと、苦勞した が乗り越えられたこと
	活力感	熱中できる、没頭できる、喜びや安 らぎを感じられること
	自分らしさ (意味付け)	生きる上で大切にしている、自分ら しさを見出していること

2 「強み」とは

(2) 「強み」の構成要素

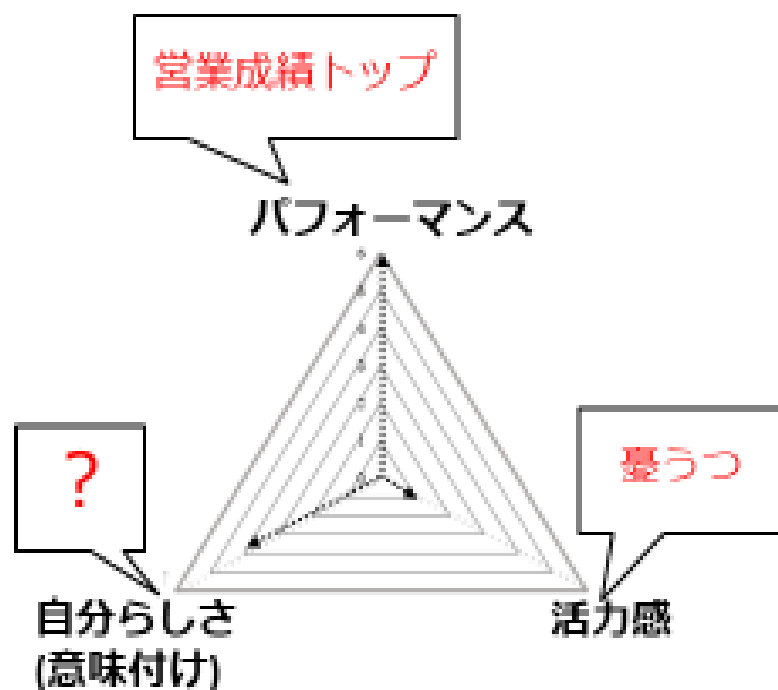
これは「強み」でしょうか？

- Aさんは、商品の分かりやすい説明ができます。
- Aさんの話を聞いた人はその商品が欲しくなります。
- そのため、Aさんは営業成績がトップです。
- しかし、Aさんは営業が嫌いです。
- そもそも人と話をする事自体あまり好きではありません。
- そのため営業に行くたびに憂うつになります。

2 「強み」とは

(2) 「強み」の構成要素

Aさんの「**分かりやすい説明ができる**」を
構成要素ごとに整理してみよう！



得意だけれど活力感を伴わない場合

- 生きる上で必要だから身に着けたスキル
- 何かの目標を達成するために習得した力
- 周りの人との調和をとるためにとらざるを得なかった役割に由来するもの

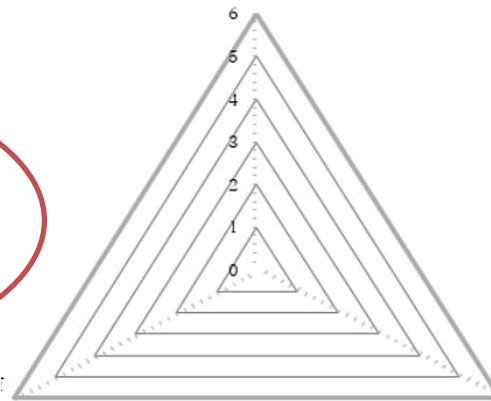
出典：石村郁夫：強みの発見や活用を支援するポジティブ心理学的介入法の開発, 科学研究費助成事業研究成果報告書, (2016)を元に作成

2 「強み」とは

(2) 「強み」の構成要素

- ・ 自信
 - ・ 肯定的な予想
 - ・ 幸福感
- などに関連

パフォーマンス



「自己の主要な側面」としての「強み」の意味付け

自分らしさ
(意味付け)

活力感



パフォーマンスだけでなく、
活力感、自分らしさ（意味付け）
にも着目

- ・ 「強み」の発展
- ・ 「強み」の積極的な活用につながる

3. WSSP版強み育成プロジェクト

3 WSSP版強み育成プロジェクト

(1) 支援の流れ

◆プロジェクト

オリエンテーション

「強み」の講習①

「強み」の講習②

ホームワーク
「強みの観察」

「強み」の講習③

ホームワーク
「強みの意図的活用：行動実験」

振り返り



・ 3回の講習と2回のホームワークの組み合わせ

・ 振り返りの実施

・ 継続して活用するための助言

終了後

・ 日常生活(就職(復職)活動含む)で「強み」を継続して活用するための助言を行う(例：ナビゲーションブックへの反映など)

3 WSSP版強み育成プロジェクト

(2) 支援の内容 ～補足・視聴覚教材（映像資料）について～



・「強み」の講習①～③について、パワーポイント資料のノート部分のナレーションが入っています

・支援者はDVDを再生し、マニュアルに記載したタイミングで一時停止などの操作をするだけで、講習を進めることができます

4. 強みの見つけ方

【演習①】 「強み」発見チェックリスト

【演習①】 「強み」 発見チェックリスト

演習①の実施手順

(1) 「強み」発見チェックリスト（資料3）を各自でチェックします。









「強み」発見チェックリスト								
以下の文章がそれぞれあなた自身にどの程度あてはまるか回答してください。回答の正解不正解はありませんので自分の直感で回答しましょう。								
1（まったく当てはまらない） ～ 5（とても当てはまる）から選び、○で囲んでください。								
	当てはまらない	まったく	当てはまらない	いえない	どちらでもない	当てはまる	当てはまる	とても
1. 自分を信じることができる。	1	2	3	4	5			
2. 自分らしさを大事にしている。	1	2	3	4	5			
3. 自分をコントロールすることができる。	1	2	3	4	5			
4. 自分のことをよく理解している。	1	2	3	4	5			
5. ありのままの自分を受け入れられる。	1	2	3	4	5			
6. どんなことが起こっても受け入れられる。	1	2	3	4	5			
7. 物事をシンプルにとらえられる。	1	2	3	4	5			
8. 人の役に立つことができる。	1	2	3	4	5			
9. 困難があっても耐えることができる。	1	2	3	4	5			
10. 物事に対する幅広い知識を持っている。	1	2	3	4	5			
11. どんな人とでも平等に接することができる。	1	2	3	4	5			
12. 正しさに基づいて行動している。	1	2	3	4	5			
13. どんなことにも恐れることなく立ち向かえる。	1	2	3	4	5			
14. 作業が緻密で正確である。	1	2	3	4	5			
15. 興味を持ったもの・情報などを集めようとする。	1	2	3	4	5			
16. 自分の力をひけらかさない。	1	2	3	4	5			
17. 常に何かと競い合っている。	1	2	3	4	5			
18. ポジティブ思考でいつも前向きである。	1	2	3	4	5			

【演習①】「強み」発見チェックリスト

演習①の実施手順

(2)「強み」発見チェックリスト（資料3）で「4当てはまる」、「5 とても当てはまる」と回答した項目を強みカード一覧表タイプ（資料2）から探しだします。

	当てはまらない	まったく	当てはまらない	いえない	どちらとも	当てはまる	当てはまる	とても
1. 自分を信じていることができる。	1	2	3	4	5	6	7	8
2. 自分らしさを大事にしている。	1	2	3	4	5	6	7	8
3. 自分をコントロールすることができる。	1	2	3	4	5	6	7	8
4. 自分のことをよく理解している。	1	2	3	4	5	6	7	8

強みカード 一覧表タイプ			
No.1 自信 	No.2 自分軸 	No.3 自己肯定 	No.4 自己理解 
No.5 自己受容 	No.6 自己肯定 	No.7 純真 	No.8 奉仕 

※『「強み」発見チェックリスト』と『強みカード一覧表タイプ』の項目番号は連動しています。

4 「強み」のを見つけ方



リフレーミング

「ものの見方や考え方を変える。今までとは異なった角度・視点からものを見るという意味」

【リフレーミングの方法】

状況のリフレーミング

行動や特性がプラスに働く状況へと焦点を当てる

意味のリフレーミング

状況を変えずにそのものが持つ意味を捉えなおす



特定の行動・特性に対して、その視点や捉え方の枠組みを変えるので
あって、ポジティブシンキングとは異なります

4 「強み」のを見つけ方

リフレーミングの例：状況のリフレーミング

声大きい

- ・ 静かなオフィスで声大きいと
- ・ 騒音のある工場で声大きいと

うるさい

声がよく聞こえる

4 「強み」のを見つけ方

リフレーミングの例：意味のリフレーミング

心配性



慎重さ

- 書類に間違いがないか入念に確認する
- 災害時の備えを万全にする
- 新しいことをする前に失敗したときのリスクについて考える



「心配性」な人がとりがちな行動を考える

4 「強み」のを見つけ方

(参考) リフレーミングゲーム

※このゲームは2名以上で実施します。

準備

- ゲームの進行役を決めます（進行役がプレイヤーを兼務することもできます）
- テーブル中央に講師から配布されたネガティブな言葉が書かれたカード（Nカード）の山を置きます

ゲームの流れ

- ① 進行役は山札の一番上の目隠しカードを取り、テーブルに置きます
- ② プレイヤーは山札の一番上に書かれた言葉に関して素早くリフレーミングを行います
- ③ プレイヤーは挙手し、リフレーミングの内容を発表します
- ④ 発表したリフレーミングの内容が他のプレイヤー全員に認められた場合、該当のNカードを獲得します
- ⑤ ②～④を3回繰り返し、最終的に最も多くのNカードを取得したものが勝者となります

【演習②】 「強みの観察」

【演習②】 「強みの観察」

スライド28のBさんの語りからBさんの強みを見つけましょう。

【演習の進め方】

Bさんの語りから見つけた強みをスライド29「強みの観察記録」に記入します。（個人ワーク）

【演習②】 「強みの観察」

(Bさんの語り)

私は菓子メーカーの商品開発部門で新商品の開発を担当しています。

新商品開発のヒントにするため、常に他社の新商品の情報収集をしています。

また、毎週水曜日はコンビニやスーパーに出向き、気になったお菓子を購入し、実際に食べてみることで味や風味などの研究をしています。

私が開発したお菓子が実際に発売されたことがあり、とても達成感がある仕事だと思っています。

締切りまでにイメージした味が見つけられず、失敗し苦しい思いをすることもあります。常に新しいものを作り出す挑戦ができる楽しい仕事だと思っています。

【演習②】 「強みの観察」

「強み」の種類	場面・状況	行動・考え	結果	気持ち

【演習②】 「強みの観察」 記入例

「強み」の種類	場面・状況	行動・考え	結果	気持ち
No.15 収集心	新商品開発に向けて常に	他社の新商品の情報収集をしている	新商品のヒントを得ている	楽しい 達成感がある
No.19 チャレンジ精神	新商品開発に向けて常に	新しいものを作り出す	新商品開発	楽しい 達成感がある
No.33 情熱	毎週水曜	コンビニやスーパーへ商品買いに行く	新しい味や風味の研究が できている	楽しい 達成感がある



本人には必ず「強み」があると認識して関わること、
本人の選んだ「強み」を意識して行動観察すること

5. 事例



5 事例紹介

問題解決技能トレーニングに「強み」の知識を活かした事例

自分の強みはいくつか
分かっている！

困りごとを解決したい。
でも、解決策をうまく実行で
きないかもしれない。



問題解決技能トレーニングの解決策を実行する
きっかけとして、「強み」を活かす

5 事例紹介

問題解決技能トレーニングに「強み」の知識を活かした事例

（参考）問題解決技能トレーニング

- ・発達障害の特性を考慮して、問題の分析、解決方法の検討を効率的・効果的に進めるための、集団場面や個別相談で実施できるトレーニングです。
- ・対象者自らが問題の発生状況や原因を把握し、現実的な問題解決策を選択できることを目指します。

詳細は、支援マニュアルNo.8「発達障害者のための問題解決技能トレーニング」を参照してください。

5 事例紹介

問題解決技能トレーニングに「強み」の知識を活かした事例

問題状況分析シート									
問題	目覚まし時計を使っても朝起きられずに準備がぎりぎりになる					目標	時間に余裕を持って行動する		
<問題状況の把握>						<解決策の検討>			
いつ	朝7時30分	どこで	自宅	誰と	なし	解決策案	結果予測		選択判断
					効果		現実性		
	行動	結果（自分への影響）							
自分の状況	準備がぎりぎりで焦っている	<ul style="list-style-type: none"> 忘れ物をする 疲れる 				<ul style="list-style-type: none"> 前日に準備する 前日に準備する流れや物をリスト化する 他者にスケジュールリング方法を相談する 寝る前にアラームをセットしておく 必要な睡眠時間を把握して行動する 			
	その時の気持ち 不安	その時の気持ち またやってしまった・・・							
相手への影響	(忘れたものが仕事に関連していたら)仕事が進まない					<div style="border: 2px dashed red; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"> <p>赤枠内は 問題解決技能トレーニング 「強み」反映版を使います</p> </div>			
相手の気持ち	<ul style="list-style-type: none"> 残念だな 困るな 								
原因	<ul style="list-style-type: none"> 準備を事前にしていなかった スケジュールリングできていない 								
						解決策の実施手順・課題			

5 事例紹介

問題解決技能トレーニングに「強み」の知識を活かした事例

問題状況分析シート

問題	目覚まし時計を使っても朝起きられずに 準備が足りなくなる	目標	時間に余裕を持って行動する
いつ	毎朝7時30分	どこで	自宅
自分 の 状況	行動 準備が足りずで疲れている ・忘れ物をする ・遅れる ・その後の気持ち 不安 またやってしまった・・・	結果 (自分への影響)	解決策 ・前日に準備する ・前日に準備する流れや物をリスト化する ・物置にスケジューリング方法を相談する ・寝る前にアラームをセットしておく ・必要な準備時間を把握して行動する
相手への 影響	忘れれたものが仕事に関連していたら仕事が進まない	期待内は	問題解決技能トレーニング「強み」反映 版」を使います
相手の 気持ち	・焦る ・困る	解決策の実施手順・課題	
原因	・準備を前日にしていなかった ・スケジューリングできていない		

① 自分の強みを活かした解決策を考えてみましょう

強み	解決策	効果	現実性	選択 判断
		【○・△・×】		
収集心	他者にスケジューリング方法を相談する	○	○	1
信義	前日にする準備の流れや物をリスト化する	○	△	2

② 解決策の実行に向けて計画を立てましょう

- いつ : ○月●日
- どこで : プログラム中
- 誰と : 担当のカウンセラーとの個別相談で相談する
- 結果のふりかえり : 個別相談で行う



どの「強み」や解決策を記入するかは、本人の判断に任せる

本日の講習のまとめ

- 強みの構成要素は、パフォーマンス、活力感、自分らしさ（意味づけ）の3つからなる。
- 支援者は「本人には必ず強みがある」という気持ちで関わり、また、本人の選んだ強みを尊重する。
- 活力感、自分らしさ（意味づけ）にも着目する。
- 本人が「強み」に気が付き、納得感を持つことが可能になるまで、このプロセスを繰り返すなど時間をかけた取り組みが必要。

ご視聴ありがとうございました