

第33回（令和7年度）職業リハビリテーション研究・実践発表会
支援技法普及講習（発達障害）

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	
1 自分を感じることができる。	31 何事にも面白さを見つけることができる。
2 自分らしい事を楽しんでいる。	32 価値を尊重することができる。
3 自己をコントロールすることができる。	33 なにかに情熱を燃やすことができる。
4 自分のことをよく理解している。	34 伝統や決まりを守って行くことができる。
5 ありのままの自分を受け入れられる。	35 開拓を楽しむ。一つのことをこなす。
6 どんなことがあっても受け入れられる。	36 良く経験しはじめる。
7 物事をシンプルに見られる。	37 美味でわざわざする。
8 人の弱さに共感できる。	38 常に周囲の機会を活用し、能力を発揮することができる。
9 困難があつても耐えることができる。	39 人と積極的にかかわることができる。
10 物事に対する豊かな好奇心を持っている。	40 物事をよく考えることができます。
11 どんな人でも平等に接することができます。	41 説明的・論理的の考え方ができる。
12 正しい基準について動いていく。	42 状況に合わせて個別的・柔軟に対応できる。
13 どんなことにも挑戦することなく立ち向かえる。	43 何事にも積極的に行動できる。
14 作業が好きで仕事である。	44 手順の順序に立って考え方などができる。
15 真面目を持ったもの。傳統などを重んじようとする。	45 一度決めたことはやり通す。
16 自分の力でやりきれない。	46 神秘的なものを信じ絆づけられる。
17 常に可か難いと思っている。	47 好奇心の強い。
18 ポジティブ思考でいつも前向きである。	48 リスクを負うこといとわない。
19 チャレンジ精神旺盛である。	49 常に感動の気持ちを持たない。
20 人に物事をわりとすぐ伝えることができる。	50 美徳が高く、感動を豊かにする。
21 考えやイメージを豊かに持つことができる。	51 読めない文章や複雑な図などを読むことができる。
22 人の音うごとに精神に耳を傾けることができる。	52 自分で決断できるかがわかる。
23 相手の気持ちに共感することができる。	53 価値に集中して取り組むことができる。
24 新しい価値あるものをみ出すことができる。	54 物事を創造的に発展させることができる。
25 人や物事に対して好奇心がある。	55 常に先を見越している。
26 人に協力することができる。	56 組織を立てて運営することができる。
27 変し変えることができる。	57 独自のアイデアを出すことができる。
28 どんな入物からも学び取ることができる。	58 モデルに基づいて行動することができる。
29 グループをうまく率いることができる。	59 かがいもやさでいる。
30 バランスのとれた考え方ができる。	60 人に変化を促すことができる。

60種類

強みカード一覧表タイプ		
No.1 自信 	No.2 自己理解 	No.3 自己制御
No.4 自己反省 	No.5 寛容 	No.6 忍耐力
No.7 純真 	No.8 奉仕 	No.9 信義
No.10 知識 	No.11 正確 	No.12 収集心
No.13 勇気 	No.14 競争心 	No.15 希望
No.16 謙虚 	No.17 伝える力 	No.18 学習欲
No.19 チャレンジ精神 	No.20 伝え方 	No.21 統率
No.22 雄済 	No.23 共感 	No.24 協調
No.25 誠実 	No.26 統率 	No.27 学習欲

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いくなる人です。

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、苦労した 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

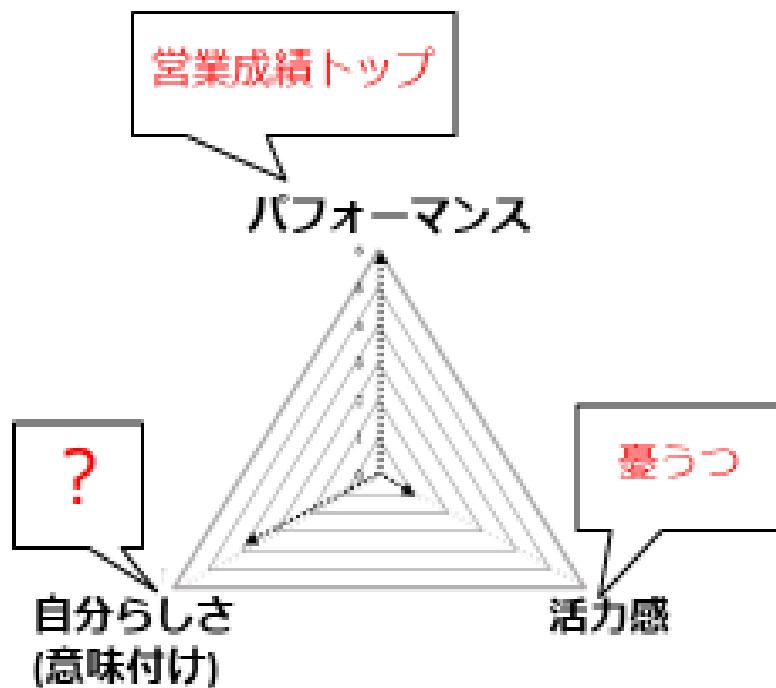
これは「強み」でしょうか？

- 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。
- そもそも人と話すこと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つ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

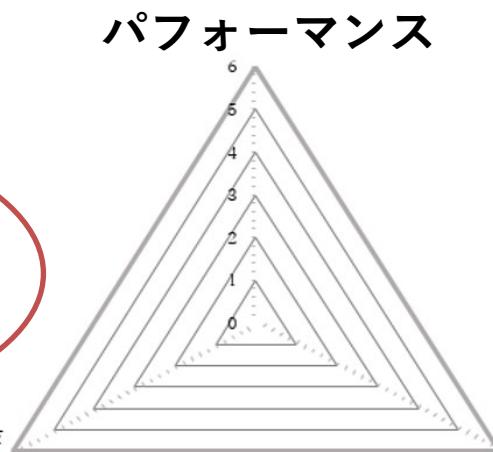
(2) 「強み」の構成要素

「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)



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



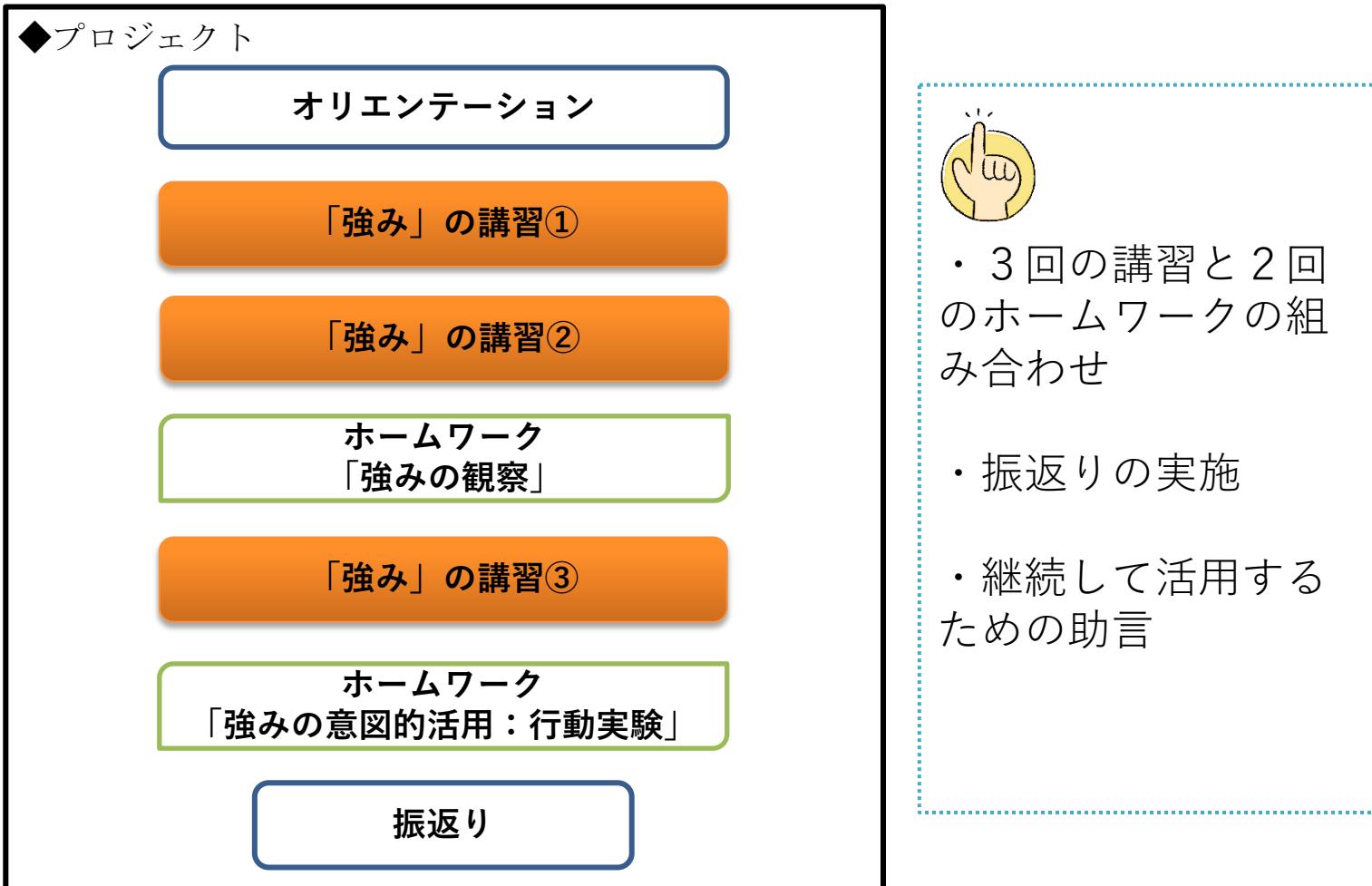
- ・自信
 - ・肯定的な予想
 - ・幸福感
- などと関連

- ・「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



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	どちらとも	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ます。	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	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		

強みカード一覧表タイプ



No.1 自信 	No.2 自分軸 
No.4 自己理解 	No.5 自己受容 
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」の見つけ方

リフレーミングの例：状況のリフレーミング

声が大きい

- ・ 静かなオフィスで声が大きいと
- ・ 騒音のある工場で声が大きいと

うるさい

声がよく聞こえる

4 「強み」の見つけ方

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（進行役がプレー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 プレー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 プレーヤーは挙手し、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ー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てましょう。

【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ます。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が、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を買いに行く	新しい味や風味の研究ができる	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



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い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						
自分の状況		行動	→	結果（自分への影響）		結果予測						
<p>準備がぎりぎりで焦っている</p> <p>不安</p>		<ul style="list-style-type: none"> 忘れ物をする 疲れる <p>またやってしまった・・・</p>		<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 		<table border="1"> <thead> <tr> <th>効果</th> <th>現実性</th> <th>選択</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><○・△・×></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	効果	現実性	選択	<○・△・×>		
効果	現実性	選択										
<○・△・×>												
相手への影響		<p>(忘れたものが仕事に関連していたら)仕事が進まない</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							
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							

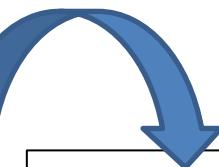
5 事例紹介

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いても朝起きられずに辛鬱がぎりぎりになる	目標	時間に余裕を持って行動する		
いつ	<問題状況の把握>			<解決策の検討>	
自分の状況	朝7時30分 行動 準備がぎりぎりで焦って 起き物をする 遅れる その時の気持ち 不安 まだやってしまった...	解決策案 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 他人にスケジューリング方法を相談する 寝る前にスケジュールをセッティングしておく 必要な帰宅時間を把握して行動する	選択 問題 現実性 選択 問題 現実性 選択	問題 現実性 選択	
相手への影響	(遅れたものが仕事に関連していたり仕事が進まない)			赤枠内は 問題解決技能トレーニング「強み」反映 欄を使います	
相手の気持ち	・残念だな ・困るな			解決策の実施手順・課題	
原因	・準備を怠っていたから ・スケジューリングできていない				



どの「強み」や解決策を記入するかは、本人の判断に任せる



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

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