

第7章

まとめ

第7章 まとめ

本技法開発では、発達障害のある方の自己肯定感を高めるために、「強みの理解をすすめる講習」「強みの活用にチャレンジするホームワーク」「自らの強みに気づきやすくするためのツール」など「強み」に着目した相談・支援ツールの開発を行いました。

本技法は、ネガティブなことに目を向けやすい受講者が「強み」に気づきやすくするため、興味を持って取り組めるゲームや演習の後、「強み」への意識付けをより促すためにホームワークを通じた実践場面を設けるなど体験する機会を多く設定しています。これにより、受講者自身が主体的にプロジェクトに参加することができ、自らの「強み」に目を向けることが可能となりました。

また、それらの体験を通じて気づいた自らの「強み」を自分の言葉で記録し、支援者と話し合うことにより、受講者が自らを客観的に振り返ることも可能となりました。

受講者からは「自分自身の強みに気づくことができた」「強みを日常生活で意識することが習慣化した」「シートに感情を書き出すことで気持ちの整理ができた」という感想が得られており、自らが強みに気づけたことで納得感が得られ、それによりホームワークに積極的に取り組むなど行動化が促進されたと考えられます。

本技法は自分自身の「強み」に気づくこと、それを日常的に意識し活用することで自己肯定感の向上を図り、就職（復職）活動に活かすことを目的としています。発達障害のある方が自らの「強み」を日常的に意識しやすくするためには、一過性の取組みで終わるのではなく、「強み」に気づくことができる体験とその振返りを幾度となく積み重ね、自身が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等時間をかけた取組みが必要です。

今後は、プロジェクト終了後の振返りの実施方法、日常生活に落とし込んだ「強み」の活用場面の設定、支援者のサポートの在り方など、発達障害のある方が日常的に「強み」を意識し就職活動などに積極的に取り組むための相談・支援の方法をより充実・洗練していくことと併せ、継続的な取組みを支える支援体制を整えることが、本技法をより効果的に活用するための課題として考えられます。