

項目		具体的なエピソード例 (強み、苦手なこと)	苦手な際の対処の工夫例	
情報受信の特性	感覚	視覚	<ul style="list-style-type: none"> 特定の視覚刺激 (文字、色、形、配置等) がつらい、苦手 光が目には刺さるように感じる 色や明るさに体調が左右されやすい 特定の視覚刺激でリラックスできる 	<ul style="list-style-type: none"> 対応可能な刺激の程度を確認する 過敏性への対処、配慮
		聴覚	<ul style="list-style-type: none"> 特定の音 (声、環境音) に敏感、とても不快に感じる、つらい 予期せぬ音、大きな音でパニックになる 特定の音でリラックスできる 	<p>【対処例】</p> <ul style="list-style-type: none"> 視覚 (まぶしさ) → サングラス、PC 輝度調整
		嗅覚	<ul style="list-style-type: none"> 特定のにおいに敏感 (タバコ、化粧品、インク等)、苦手 特定のにおいでリラックスできる 	<ul style="list-style-type: none"> 聴覚 → 耳栓、イヤーマフ、ノイズキャンセリングヘッドホンの使用
		平衡感覚	<ul style="list-style-type: none"> 体の動かし方がぎこちない、バランスが悪い 	
		皮膚感覚 (触覚、圧覚、温覚、冷覚、かゆみ、痛覚)	<ul style="list-style-type: none"> 特定の触覚刺激が苦手 (毛糸の服がチクチクして痛く感じやすい等) 特定の肌触りでリラックスする 人に触られること、濡れたり、汚れることに抵抗がある、極端に嫌う 暑さで体調を崩しやすい 	<ul style="list-style-type: none"> 嗅覚 → マスク着用
		深部感覚 (関節等の位置感覚、筋や腱の動き、痛覚等)	<ul style="list-style-type: none"> 座るときに椅子の背にもたれかからないと疲れてしまう ※姿勢は「平衡覚」も影響 自分の体の部位が見えないと、その部位が無いように感じる あちこち身体をぶつける 手をしっかり握ることができていない感覚 (麻痺しているような感じ) 	<p>【配慮例】</p> <ul style="list-style-type: none"> パーティションの使用 席の位置を工夫 休憩場所の工夫
		内臓感覚 (痛覚、空腹感、満腹感、口渇感、嘔気、便意、尿意、体温、血圧)	<ul style="list-style-type: none"> 空腹を感じづらく、食事をとらない 便意、尿意を感じづらく、前もってトイレに行くことができない 発熱していることに気づきにくい 	

項目		具体的なエピソード例 (強み、苦手なこと)	苦手な際の対処の工夫例	
理解の特性	理解の優位性	視覚優位 -聴覚優位	<ul style="list-style-type: none"> 視覚優位：口頭で説明されるよりも、写真や絵、手順書等、見える形の方が理解しやすい 聴覚優位：言葉の説明の方が理解しやすい 	<ul style="list-style-type: none"> 理解しやすい方法を活用
		同時処理 -継次処理	<ul style="list-style-type: none"> 同時処理：複数の情報をまとまりとして理解する、全体像を示された方が理解しやすい 継次処理：手順を追って一つずつ説明すると理解がスムーズ 	<ul style="list-style-type: none"> 【同時】 手順書の活用 (全体のイメージを把握できるようにする) 【継次】 手順を細分化する、その都度説明する
	作業指示	視覚的情報	<ul style="list-style-type: none"> モデリング：見本を示されることで理解する／見本を示されるだけでは理解できない 文字・マニュアル：文字やマニュアルを見て理解する／文字だけの情報は理解しづらい 	<ul style="list-style-type: none"> 視覚情報の言語化 (手順書活用) 同じ作業を繰り返すことで、指示内容を体得 本人に合った視覚情報の確認 (例示、文字、図、絵、写真等)
		聴覚的情報	<ul style="list-style-type: none"> 言葉で(口頭で)説明される方がわかりやすい 長：言葉を省かず詳しく説明される方がわかりやすい 短：長文よりも文章が短い方がわかりやすい 曖昧—具体的：曖昧な言葉での指示を理解しづらい (「あれ、これ、それ」「適当に、しっかり」等)、例え話や冗談がわかりづらい、字義どおりに理解する 	<ul style="list-style-type: none"> 聴覚情報(言葉)を視覚化(文字、写真、絵等)して伝える 短文で具体的に説明する 例え等を用いずに伝える
	対人関係・場面	人の顔の識別	<ul style="list-style-type: none"> 人の顔を覚えられない、認識できない 	<ul style="list-style-type: none"> 名札や席配置等、顔以外の情報を手がかりにする
		非言語コミュニケーションの理解	<p>※非言語コミュニケーション 表情、視線、姿勢、声色等、言葉以外のコミュニケーションのこと</p> <ul style="list-style-type: none"> 相手の表情や身振り等を見て、相手の気持ちを理解(推測)することが苦手 Goサイン・NoGoサイン (話しかけてよいかどうかを判断する、相手の非言語コミュニケーション)が分からず、忙しい相手に雑談を続けてしまったり、なかなか話しかけることができない 	<ul style="list-style-type: none"> 対人的な場面や状況、思っていることを言語化する、絵や図で表して示す
		場面・状況理解	<ul style="list-style-type: none"> 会議の場で、趣旨と異なる発言をしてしまう かしこまった場でプライベートの話をする 	<ul style="list-style-type: none"> あらかじめ、その場面でふさわしい行動や、やってはいけない行動等を示す
		相手の立場・気持ち・関係性の理解	<ul style="list-style-type: none"> 相手の立場にかまわず、言いたいことを言ってしまう 「こう言ったら相手はどう思うか」等、相手の視点に立つことが苦手 相手との関係性がうまく理解できず、心理的距離が近すぎたり、遠すぎたりする 	<ul style="list-style-type: none"> 他者との関係性について、第三者に聞く 言おうと思っていないこと(発言内容)をあらかじめチェックしてもらう

項目		具体的なエピソード例（強み、苦手なこと）	苦手な際の対処の工夫例	
判断・思考・感情の特性	計画・プランニング	手順、段取り	<ul style="list-style-type: none"> 複数の作業の流れを効率よく組み合わせる、段取りを自分で考えて組むことができる／苦手 	<ul style="list-style-type: none"> 手順書、チェックリストの活用
		時間、予定、進捗	<ul style="list-style-type: none"> 最短時間で見積もり、締切に間に合わなくなりがち 時間的な見通しをたてて作業を進めることができる 	<ul style="list-style-type: none"> 予定を細分化し、時間配分を考える 日程表、タイムの活用
		メモ取り、手順書作成	<ul style="list-style-type: none"> 指示について、メモをとることができる 自分なりの手順書を作ることができる 指示を聞いても、ポイントが把握できなかったり、メモすべきことの判断がつかない 	<ul style="list-style-type: none"> 既存の手順書の活用 ICレコーダーの活用 メモをとる箇所、ポイントを予め聞いておく
		優先順位、意思決定	<ul style="list-style-type: none"> 何から手をつければ良いか分からなくなる 事前に準備せずに、そのとき目に入った作業、思いついたことから取りかかる 作業の優先順位を立てて順番通りに行う 	<ul style="list-style-type: none"> 指示者側が優先順位を伝える（あるいは自分から聞く） 作業管理表、進捗管理表を活用
		物品、書類整理	<ul style="list-style-type: none"> 整理が苦手、必要な時に物や書類がすぐに取り出せない なくし物が多い 書類や物品をカテゴリー毎に整理するのが得意 	<ul style="list-style-type: none"> 置き場所の固定化 分類カテゴリーを明確化する 種類別のファイル、タグ付け等を活用
		日課、服薬、金銭	<ul style="list-style-type: none"> 日課（服薬等）を忘れずに行うことができる／忘れる お金を計画的に使うことができる／手元にあるお金を全て使ってしまう 	<ul style="list-style-type: none"> スケジュールの固定化 チェックリストの活用 金銭管理表の活用
思考・イメージ	考え方のクセ、思考の柔軟性、現実検討	<ul style="list-style-type: none"> 物事を白か黒か、0か100か等で捉える 自分、他者、状況に対して、「～べきである」、「～ねばならない」と考える傾向が強い 「相手に嫌われている」等ネガティブに考えやすい 失敗をしても落ち込まず、前向きに考えられる 過大／過小評価、自責／他責傾向 	<ul style="list-style-type: none"> 問題解決技能トレーニングの活用 認知行動療法の活用 ピアグループ、情報交換会の活用 	
	反芻(はんすう)思考	<ul style="list-style-type: none"> 心配や憂慮、自己否定的な思考、悲観的な予期思考（「…になったらどうしよう」等）を繰り返す 失敗場面、叱責された場面等を繰り返し思い出す 	<ul style="list-style-type: none"> 相談の活用 	
	マインドワンダリング・ファンタジー	<p>※マインドワンダリング 目の前の活動とは全く関係のないことを考えている状態のこと</p> <ul style="list-style-type: none"> 行っている作業とは無関係なことを考え、その思考に注意が逸れて作業の手が止まったり、パフォーマンスが低下したり、ミスが増える 作業や話と関係のない事柄を空想、連想し、作業や話に集中できない、情報が頭に入りづらい 	<ul style="list-style-type: none"> きっかけとなる刺激を取り除く、集中できる作業時間を配慮する 	
	発想の広がり	<ul style="list-style-type: none"> 発想が豊か、様々なアイデアがわく 解決すべき問題があるとき、思いつく解決策が少ない 		
	感情・情動	怒り、不安、焦り、抑うつ、意欲の減退	<ul style="list-style-type: none"> 特定の精神状態が頻繁に、または長期間続いて起こり、職業生活等への支障となっている 	
	感情の気づき	<ul style="list-style-type: none"> 自分の感情がわからなかったり、気づくのが難しい 		

項目		具体的なエピソード例（強み、苦手なこと）	苦手な際の対処の工夫例	
作業・日常場面の特性	作業特性	手先協応性	<ul style="list-style-type: none"> 手先が器用／不器用、両手を同時に動かす作業が苦手 道具をうまく扱えない、扱えるようになるまで時間がかかる 	<ul style="list-style-type: none"> 特性に応じた作業種、作業量の検討 補完手段の活用 手や体の使い方（持ち方、添え方等）を手順化、定型化する
		全身運動能力	<ul style="list-style-type: none"> 体の使い方がぎこちない、体が硬い ラジオ体操や作業等、見本通りに体を動かすことが苦手 	
		正確性	<ul style="list-style-type: none"> 作業の正確性が高い／作業でミスが多い 	
		速度	<ul style="list-style-type: none"> 作業スピードが速い／遅い 	
	社会的場面での特性	ルール・マナー	<ul style="list-style-type: none"> 身だしなみ：TPOに応じた身だしなみができる／服装や身だしなみの指摘を受けることが多い 時間厳守：決められた時間を守る／遅刻が多い、締切に間に合わない 場面に応じた行動 発言：失言をしてしまう、一方的な話し方になる、悪気なく相手を傷つけたり不快にさせてしまうことがある 	<ul style="list-style-type: none"> 身だしなみチェックリストの活用 アラムや日程表の活用 暗黙のルールを言語化する 場に応じた言い方、タイミング等をルール化
		対人場面での表出行動	<ul style="list-style-type: none"> 定型：決まった場所やタイミングでのあいさつや報告等、定型的なコミュニケーションができる 柔軟：職場での相談、休憩中の雑談等、その場に応じた柔軟なコミュニケーションができる 言語：話し方や抑揚が独特、難しい言葉をよく使う、回りくどい話し方になる／話し方がとても丁寧 非言語：表情が変わりにくい、笑顔が乏しい、身振り手振りが少ない、視線が合わない、他者との物理的距離が近すぎる 	<ul style="list-style-type: none"> 手順書に報告等の切り方を記入 必要な対人場面を取り上げ、言葉の使い方、非言語コミュニケーションの練習をする（職場対人技能トレーニングの活用）
注意	不注意	<ul style="list-style-type: none"> 目に入ったものや人の動き、音によって注意が逸れやすい なくし物、忘れ物が多い 	<ul style="list-style-type: none"> 不注意を引き起こす刺激、起こりやすい場面の整理 	
	注意の切替え	<ul style="list-style-type: none"> 目の前のことを行っている最中に話しかけられると混乱する（目の前のことから注意を切り替えられない） 	<ul style="list-style-type: none"> 持ち物チェックリスト等の活用 	
	注意の分配	<ul style="list-style-type: none"> 指示を聞きながらメモを取ることが苦手（聞くとメモの両方に注意を向けることが難しい） 一度に複数のことに注意を向けることが難しい 	<ul style="list-style-type: none"> 情報量のコントロール 作業時間、休憩の取り方を配慮 	
	選択的注意	<ul style="list-style-type: none"> 作業をしているときに些細な部屋の物音がうるさく感じる 指示を聞くときに周囲にいる人の話し声や、機器の音が邪魔になる 人ごみでも知っている人の顔や声等に気づける うるさい状況でも、特定の物音声に注意を向けて集中して聞くことができる 	<ul style="list-style-type: none"> 作業設定の工夫（同じ作業を継続する、複数の作業を組合せる等） 	
	視覚的情報の注目・弁別	<ul style="list-style-type: none"> 書類を何度も見直しているのに、ミスがある 書類の誤字脱字をすぐに見つける 	<ul style="list-style-type: none"> 一つ一つのタスクを小さくする 	
	集中の持続	<ul style="list-style-type: none"> 作業に集中できる時間が短い 途中で休憩を取ると集中が途切れ、再開時に集中しづらい 	<ul style="list-style-type: none"> タイマーの活用 	
	過集中	<ul style="list-style-type: none"> 長時間集中して作業を続けられる 作業に集中しすぎて、翌日にまで強い疲れが残る 作業に集中しすぎて、呼びかけに気づかない 決められた時間を過ぎてても時間に気づかず、作業を続けてしまう 		

項目		具体的なエピソード例（強み、苦手なこと）	苦手な際の対処の工夫例
記憶	過去の出来事の記憶	<ul style="list-style-type: none"> 前職でのエピソードを思い出せない 自分がやった行動(ミスをした経緯等)を思い出せない 昔あった出来事を鮮明に覚えている 	<ul style="list-style-type: none"> フィードバックが必要なことは時間をおかず、その時に行う
	スキル・やり方の記憶	<ul style="list-style-type: none"> 一度覚えた作業なのに、ふと分からなくなる(忘れてしまう)ことがある 「体で覚える」というのがよくわからない 	<ul style="list-style-type: none"> 手順書の活用
	機械的な記憶	<ul style="list-style-type: none"> 丸暗記が得意 雑学等、知識が豊富 	
	ワーキングメモリ	<ul style="list-style-type: none"> 情報を一時的に覚えておくことが苦手(指示内容等、聞きながら聞いたことを頭に留めてメモをするのが苦手) 作業を中断して別のことをすると、どこまでやっていたか思い出せない 	<ul style="list-style-type: none"> 記憶できる範囲に情報量を絞る 指示を一つ一つ出す サイン、手順書の活用
衝動性		<ul style="list-style-type: none"> 思ったことを口に出してしまう 待つことが苦手、他の人の話に割り込んでしまう 怒り等の感情がそのまま態度や行動に現れる 	<ul style="list-style-type: none"> 気になりやすい刺激を取り除く
自己理解	客観的な振り返り	<ul style="list-style-type: none"> 自分の課題/長所に気づけない 望ましい行動は分かっているが、自分ができているかどうか分からない 	<ul style="list-style-type: none"> 体験と特性を結びつけるフィードバック 障害特性に関する情報提供 当事者の体験談を聞く(ピアグループ、情報交換会の活用) ヒューマン・ジョブの作成
	自己効力感	<ul style="list-style-type: none"> 自分でできたという感覚、これからやることができそうと思える感覚を持つことができない 	
	障害特性の理解	<ul style="list-style-type: none"> 自分の特性(得意・苦手)を理解している、または理解しようとしている 	
疲労・ストレス・体調・パニック	疲労・ストレス・体調への気づき	<ul style="list-style-type: none"> 疲れに気づかず仕事を続け、帰宅後にぐったりする 体調の変化、ストレスや疲労のサインに気づきづらい/体調の変化に気づき、体調管理ができる 何がストレスとなっているが分からない 	<ul style="list-style-type: none"> ストレスの要因、ストレスサイン、対処方法を整理する(リラクゼーション技能トレーニングの活用) できたことをわかりやすくフィードバックする 興味がありそうな活動の情報提供、体験
	対処方法の有無	<ul style="list-style-type: none"> 疲労やストレス等に対する自分なりの対処方法がある/対処方法がわからない 	
	成功体験の有無	<ul style="list-style-type: none"> 成功体験(得意な分野の才能を活かしたり、苦手な分野をうまくカバーして、周囲に認められた経験)が少ない/多い 	
	余暇	<ul style="list-style-type: none"> 好きなことや趣味等、気分転換できることがある/ない 	
	二次障害	<ul style="list-style-type: none"> うつ病、適応障害等、診断を受けている ストレスや疲労が、身体症状、精神症状となって現れやすい 	
周囲の理解	家族・職場	<ul style="list-style-type: none"> 家族や職場が、発達障害や本人の特性について理解している/いない 	<ul style="list-style-type: none"> ケース会議等による情報共有