

保健師コラム

(2023年 神無月号)

はいたい！産業保健専門職(保健師)の千葉です。

食欲の秋、運動の秋、さまざまな秋の過ごし方がありますが、秋の夜長を「読書の秋」で過ごすのはいかかでしょう。

皆さんは「ADHD」や「アスペルガー症候群」という言葉をご存知ですか。発達障害の種類として、最近ではテレビなどでも取り上げられることが多くなりましたね。

ADHD(注意欠陥・多動性障害)の方の主な特徴として「不注意で気が散りやすい、何かを思いつくと衝動的に行動してしまう」というものがあります。仕事の上での特性としては「仕事の締め切りが守れない」「仕事に集中できない」などがあげられます。ASD(自閉症スペクトラム症)の方の仕事における特性としては、「何かに集中しすぎて、別の大切な用事を忘れる」「コミュニケーションが苦手、報連相が少ない」などがあります。(私も「発達障害では？」といくつか当てはまる項目が……。誰もが何かしらの特徴に当てはまるともいわれています。)

発達障害(特性も含めて)の方の仕事のうえでの「困った」は、本人はもちろん周囲の人も困る状況に繋がりがやすいですね。

そこで発達障害の方と周囲の人たちの仕事の悩みを、当事者の視点で具体的な解決策を示した本がこちら、「発達障害の僕が食える人へ変わったすごい仕事術(株式会社 KADOKAWA)」です。著者の借金玉氏は、ADHD の診断を受けた発達障害の当事者で、治療をしながら営業マンとして働いています(初版当時、現在は会社経営者)。

借金玉氏の著作第 2 弾「発達障害サバイバルガイド(ダイヤモンド社)」では、発達障害者が働き、生きるための「生活術」を困りごと別に網羅したお悩み解決 Book です。

本人を変えようとするのではなく、働きやすくなるための「仕事のやり方」と「環境を変える」方法を分かりやすく説明されており、一緒に働く職場の上司や同僚、そしてサポートをする支援者にも役立つ、誰もが幸せに働き生きる方法が示されている本です。

最後にお知らせをさせていただきます。本の著者:借金玉氏が登壇する当センター主催のオンラインセミナーを 11 月 2 日(木)午後 2 時から開催します！

タイトルは「発達障害サバイバル仕事術～誰もがハッピーな職業生活を送るために～」。

<https://www.okinawas.johas.go.jp/topNotice/file/01402.pdf>

第 1 部、「発達障害サバイバル仕事術・みんなで生き残ろう」講師:借金玉氏。

第 2 部では、精神保健福祉士・公認心理士として多くの企業のサポートをされている佐藤恵美氏を講師に迎え、「発達障害特性のある人もない人も職業生活をハッピーにするために」をテーマにご講演いただきます。人気講師二人による貴重な共演、このセミナーは必見ですよ。

■申込フォーム:<https://www.okinawas.johas.go.jp/ryosemiOrder231102/>

皆さまのご参加をお待ちしております。

(沖縄産業保健総合支援センター 産業保健専門職 千葉 千尋)