

多様性時代の働きづらさのある 方の雇用を考える

2020年11月26日(木)

姫野桂(フリーライター)

姫野桂 とは

フリーライター

33歳

発達障害や生きづらさについて取材

発達障害当事者(算数LD、ADHD)



著書

- 『私達は生きづらさを抱えている 発達障害じゃない人に伝えたい当事者の本音』(イースト・プレス)
- 『発達障害グレーゾーン』(扶桑社新書)
- 『「発達障害かも？」という人のための「生きづらさ解消」ライフハック(ディスカバー21)』

経歴

日本女子大学文学部日本文学科を
卒業後、事務職会社員へ

→すさまじく向いていない

算数LD持ちが経理を担当するという
おぞましい過去

発達障害の人の働きづらさとは

- 段取りがうまくできない
- 社内の人間関係が円滑に進まない
- 感覚過敏等で集中できない
- 短期記憶が弱い
- 臨機応変な対応が苦手
- 抽象的な指示がわかりづらい
- 仕事に時間がかかりやすい
- 二次障害のうつなどを併存しやすい

私の失敗談

- 会議資料をまともに作れない
- 経費のグラフを作れない
- 経費精算ができない
- 親交を深める行事参加が苦手
- TPOに合った格好がわからない
- 暗黙のルールがわからない

ライターに転身してから

- 期日までに仕上げればいいのでマイペースに仕事ができる
- たまたま文章を書く仕事が合っていた
- 編集者に気軽に質問できる環境
- 苦手なことはやらない

発達障害とは

生まれつきの脳の発達の偏りにより、仕事や日常生活に支障が出ること

- ADHD(注意欠如多動性障害)
- ASD(自閉スペクトラム症)一昔前はアスペルガー症候群と呼ばれていた
- LD(学習障害)

の主に3種類。障害の程度は人それぞれ。

グレーゾーンの人の生きづらさとは

- 診断が降りていないので周りになぜ自分ができないことがあるのか説明しづらい
- ギリギリ頑張ればできることもあるので疲れてしまう
- 頑張ればできることもあるので周りから期待されてしまい、負担となる

コロナ禍での変化

- 感覚過敏でマスク着用が苦痛な人がいる
- 働き方の変化についていけない
- 定型発達の人よりもコロナへの不安が大きく体調を崩しやすい

コロナ禍で楽になった人も

- 出勤をしなくていい
- 無駄なおしゃべりタイム、みんなでのランチタイムの削減
- 休憩したいときに休憩できる

解決策

- 当事者の得意な分野と苦手な分野を見分ける
- 困ったらSOSを出せるような環境づくり
- 当事者も人に頼ることを練習する
- 何か困っていることがないかこまめに声がけ
(ただし声がけ過ぎは負担となるのでほどほどに)