



Tさん20代男性

注意欠陥・多動性障害 (ADHD)

利用経緯

少年期にADHDと診断を受け、今まで人間関係を築くのに困難を抱えていた。学校卒業後、就労移行支援を利用。就労中に上司とのトラブル等で発作が出るなど心身ともに厳しい状態になり離職。支援者にも勧められ、外出のきっかけとして利用を開始する。

利用目的

- ★コミュニケーションを上手になりたい。
- ★自信喪失しているので、何か成功体験を積んで自信をつけたい。
- ★昼夜逆転中で生活リズムを改善したい。

ステップ 01 初動

少年期より人間関係の形成に難しさを感じており、**要因を整理**する。早い段階で会話の中で、自分の話をする割合が聞く割合より多いことに着目。興味あるプログラムに参加しながら、インクの利用者と交流をとっていく。



経験ある農作業
で交流♪

ステップ 02 定着

週2回通い続け、担当スタッフと振り返りシートを日々作成。インク内での言動から**自分自身の特徴や癖を洗い出し**、スタッフからの客観的な気づきも共有し自身の取扱説明書をつくっていく。話す割合と聞く割合を理想にするための**作戦をスタッフと立て実践を繰り返す**。

ステップ 03 転換

就職を意識することはしんどくなるため遠ざけていたが、インク中に**自身が企画するラジオパーソナリティ**や雑貨づくりなどの創作活動、音楽発表、地域のお祭りでコルクコースターづくりの出店企画などを行い、成功体験を積んでいく。

成功体験を積むことで、もう一度就職に向きあうことを決める。プライベートでも好きなVTubeのオフ会に参加してコミュニケーションをそこで取るなどやりたい事にトライする。



自分で立てた企画で
相手に楽しさを提供♪

ステップ 04 移行

コミュニケーションの振り返りを繰り返して、自身がつい話すぎてしまうスイッチがどこで入るのか分析ができ、気をつけるようになる。ただ全て上手くでき自信が持てる状態になった訳ではなかった。

現状を理解し、「今」の自分としては、就労場所で深い人間関係まで求めず、業務上のやり取りが問題なくできるようになれば良いと考えるようになる。インク卒業後、自分の向き不向きな仕事を明らかにするために、職業プレサポートを就労支援機関で受ける。その後は就労継続支援B型に週5日通っている。



他者交流と自己分析を
繰り返しました。