

企画部門 審査員特別賞

自分らしさ発見プロジェクト ～特性理解と前向きな一歩へ～

特性を理解し、自分らしく生きるための第一歩を踏み出すプロジェクトです。
発達障害・グレーゾーンの方とその理解者・支援者に向けた取り組みを
ご紹介します。



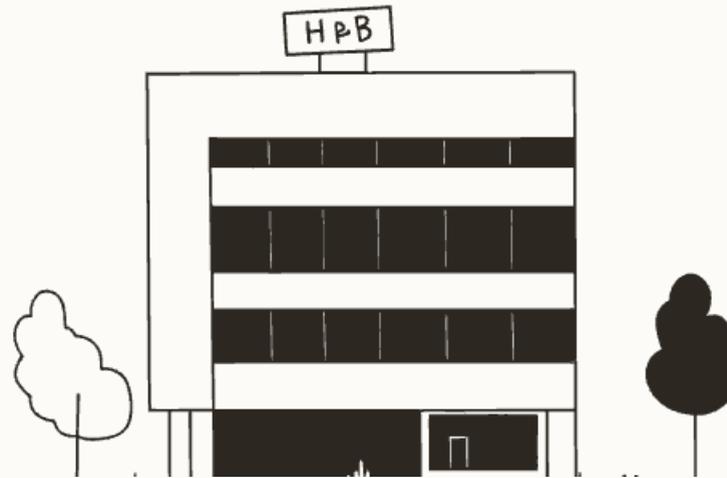
発表者プロフィール



上林良子

株式会社ジョイナス

- ・就労支援員
- ・キャリアコンサルタント(CDA)
- ・一般社団法人・子ども青少年育成支援協会認定:発達障がい支援サポーター



所属

就労移行支援偉業所
ディーキャリア枚方駅前オフィス



対象者

発達障害・グレーゾーンの方・精神障害
支援者や理解者など

プロジェクトの背景

自信が持てない・社会で困っている人たちの現状

【仕事を長く継続するために】

- ① 自分を知る(自己理解)
- ② 特性を受け入れる(障害受容)
- ③ 安定して通勤する(勤怠の安定)

効果と成果

自分を認められる・家族関係が良くなる・仕事が続く

支援者との信頼関係も深まる



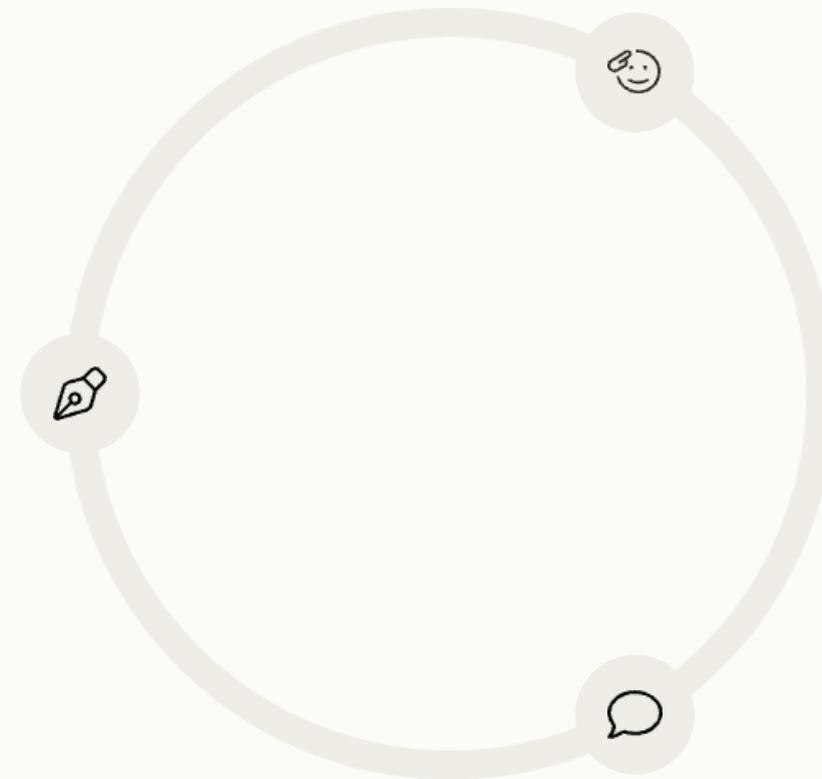
「金の糸」ツール

人生のすごろくで自分の特徴に気づく方法

音・匂い・景色などの記憶から自分を再発見

活用にあたっての配慮

ネガティブ体験への共感
つらい記憶が出てきたとき
共感的に対応します。



自己判断の尊重

参加者の自己判断を尊重する
事前説明を行います。

専門的ファシリテーション

特性理解のあるファシリテーターが
必要です。

まったり交流会「d-cafe」紹介

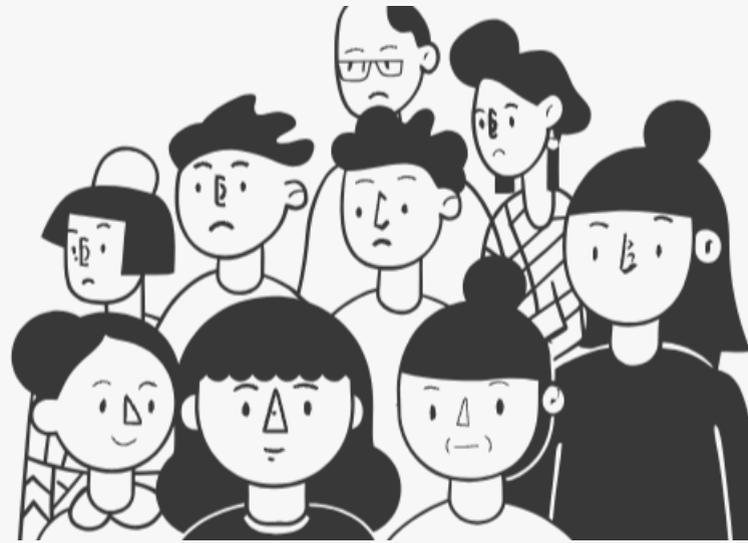


2023年10月より月一回の開催

安心できる居場所づくりを目指しています。
完全無料での開催です。
お茶とお菓子で和やかな雰囲気です。

★ 強制なく、自分のペースで参加できる特徴があります。

★ 「同じ悩みを持つ人と出会えた」という声をいただいています。



対象参加者

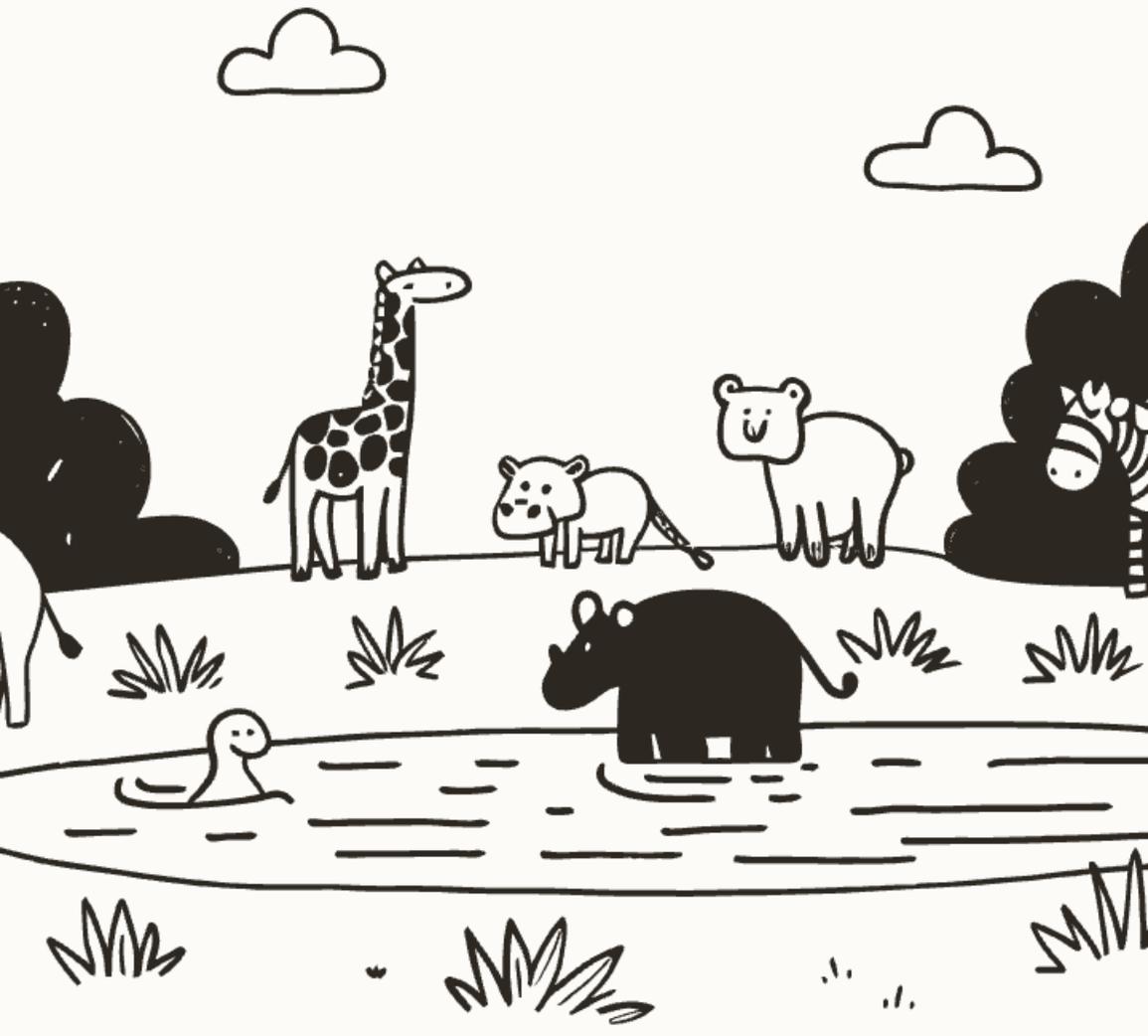
発達障害・精神グレーゾーンの当事者及び、支援者



目的

孤立感の解消と相互理解を深めます。
自分の考えや行動は正しいの?の解消になります。

実践から得た気づき①「過剰な配慮？」



配慮前提の想定

- ・グループを3名～4名で限定
- ・特性に応じた個別サポートを重視
- ・適宜、席替えを導入
- ・ファシリテーターの配置

参加者の反応

「金の糸」かは分からないが、小説家になりたいという今の自分は小さい頃から、言葉は文字が好きだった

表情・言動から「自然な関わり」の方が自己肯定感を高め、安心感につながる事がわかりました。

特性理解はしつつも、特別扱いされないことで成長を実感する声がありました。

実践からの気づき①

- 「心のバリアフリー」視点を大切にし、参加者の自己決定の尊重
- 過剰な配慮よりも自然な関わりを重視し、必要なサポートは本人からの申し出が基本
- 自己肯定感向上のために、特性を個性として活かせる環境づくりを進める。

実践から得た気づき②「語る力と変化」

参加者が自分の特性や経験を語ることで生まれた変化



A氏（キャリアコンサルタント）の変化

自身の発達特性を「金の糸」を使って語ることで、30年間抱えていた自己否定感が和らぎました。ファシリテーターとしての役割を再認識し、参加者への共感的な関わりが深まりました。

B氏（キャリアコンサルタント （初参加のファシリテーター）の気づき

最初は「正しい支援」を模索して緊張していましたが、参加者の自然な語りを見守ることで「待つ力」の大切さを学びました。特性理解より「その人自身」を知ることの重要性に気づきました。

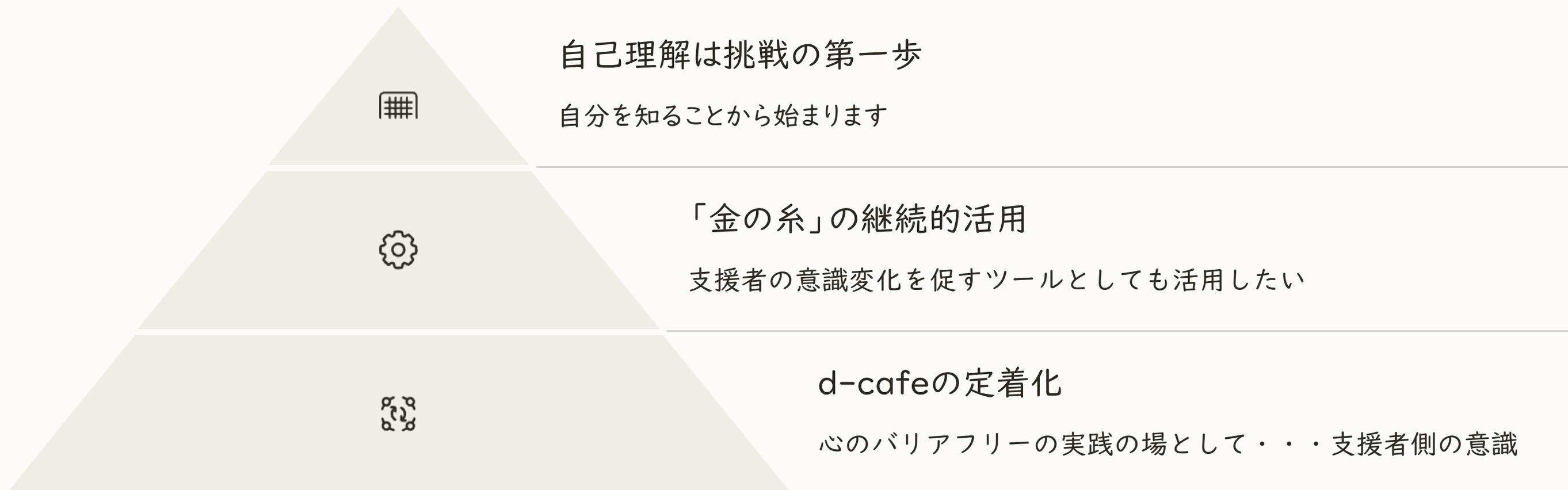
参加者の語りから生まれた変化

「高校時代の楽しい思い出を語ることで、当時の自分の強みを再発見できた」

「恋していた気持ちを思い出して語ることで、人との繋がりを求める自分の特性を肯定的に捉えられた」

「子どもの頃の特異な興味（列車の時刻表）が今の仕事（データ分析）につながっていると気づき、自分の特性を強みとして再評価できた」

今後の展望とまとめ



(株)ジョイナス 大人の発達障がいLAB

(就労移行支援事業所 ディーキャリア枚方駅前オフィス内)

担当: 上林(カンバヤシ)