

<付録>

「ナビゲーションブックの作り方」

これから、
会社や学校へ行く時の不安・・・

- ・ 自分のことをどう説明したらいいか・・・
- ・ どうわかってもらえばいいか・・・
- ・ 自分でどう対処したらいいか・・・



そんなとき「ナビゲーションブック」があります。

～ 作り方は、次のページに記載。

なお、雇用主さんにはワークシート②を見せて説明しましょう。

ナビゲーションブックとは

活動する場所に合わせて、「自分」の考え方や行動の特徴や課題、対処法（自分のできること・工夫していること）、他者をお願いしたいことをまとめたものです。これは、自分と周りの人が安心して活動する（働く）ために使用するものです。簡単に言うと自分の「取り扱い説明書」のようなものです。「自分」のことをよく理解してくれている支援者と作りましょう。また、完成が最終目的ではなく、作っていく中で「自分」のことを整理・理解することに役立てることが大切です。そして、ナビゲーションブックは自分の状況の変化や、提示先にあわせて作りなおしが必要です。

書き方や項目はあくまでも一例です。実際の作成に当たっては、個々の状況に応じて考えることが必要です。大切なポイントは、お願いするだけでなく、自分の対処法を示すことと、相手を読みやすい形式で、できるだけA4サイズ1枚におさめましょう。

〇〇さんのナビゲーションブック（例1）

事項	自分の特徴	自分の対処法	他者に配慮を依頼したい事項
作業面	①口頭だけの指示はわからない ②優先順位を付けるのが苦手 ③同時に複数の作業は苦手 ④抽象的な表現をされるとわからない	① ② } できるだけメモをとる ③ } ④質問する努力をする	①マニュアルなど確認できると安心して作業出来ます ②優先順位をつけてほしい ③同時並行作業よりひとつひとつの作業の方がミス無く出来ます ④指示・質問など具体的に言ってほしい
対人面	①自分の困っていることを相手に伝えるにくい ②グループ行動が苦手 ③様々な人と臨機応変に関わることは難しい相手の立場を理解し対応することが苦手	①質問する努力をする ② ③自分なりに気を遣ってはいる	①困っている様子があれば、声をかけてほしい ②グループ行動がないような環境がよい ③人との関わりがない所であれば混乱なく仕事出来ます

<参考> 項目の例 （奈良県委託事業）発達障害者就労支援事業での作成例

自分のセールスポイント、自分の特性、力を発揮しやすい環境、仕事上の課題、対処方法（自ら対処できること、会社の人や周囲に配慮をお願いすること）等のポイントから書きます。以下の項目は、あくまでも一例です。実際にナビゲーションブックを作成する場合、項目は自分の状況に応じて考え、作ることが重要です。

- 作業面の特徴
指示理解・作業予定・計画・準備・作業の実施（作業耐性・集中力・持続力・安定性等）・作業への好み・作業結果の確認・質問・指示者への報告など。
- 対人面の特徴
あいさつ・返事・言葉遣い・話の聞き取り・相手の気持ちや考えの理解・会話・友人関係など。
- 思考・行動の特徴
ストレス場面（突然の予定変更）の対処・特徴的な考え方・趣味・嗜好など。

〇〇さんのナビゲーションブック（例2）

〇〇さんについて

〇〇さんと〇〇〇〇支援センターの担当者でまとめた内容です。以下の点で配慮をお願いします。

1. [仕事に当たってのお願い]

- ・率直な話し合いによる仕事等の進め方を望んでいます。
- ・先の見通しが持てる予定を示されると、安心して取り組みます。早め早めの指示をお願いします。
- ・業務の範囲（具体的な目的や役割）を明確に指示して頂けると助かります。
- ・付随業務（必要なコピー取り等）についても具体的な範囲を指示して頂けると助かります。

以上をご理解頂ければ、計画的に仕事が進められるタイプです。

2. [職業生活面での特徴]

- ・各会社の「暗黙の了解」については戸惑いを感じるタイプです。それに気づくことも遅れがちです。そのため本人の言動に対して疑問や違和感にお気付きの場合は、率直にお話頂けるようにお願いします。

3. [特に苦手なこと]

- ・感情的な言葉を浴びせられた場合は、字義どおり受け取りがちです。
(例)「やめてしまえ」と言われ、直ぐに会社を辞めなくては・・・と思った。
- ・突発的に発生する音（大きい怒鳴り声、咳）や機械音（プリンターなど）は、人一倍大きく聞こえており、苦手です。できれば、それらに近い場所を避けての配置を望みます。環境調整が難しい場合は耳栓により対応できます。
- ・まぶしい光（大型家電量販店のような照明）は苦手です。気になる時は薄い色つき眼鏡をかけることで対応できます。

平成〇〇年〇月〇〇日 〇〇 〇〇

〇〇〇〇支援センター 〇〇 〇〇

抜粋：

独立行政法人高齢・障害者雇用支援機構 障害者職業総合センター職業センター
支援マニュアル No.4 「発達障害者のワークシステム・サポートプログラム」
障害者支援マニュアルⅡ 発行日 平成21年 3月

「ナビゲーションブック」の詳細は上記をご参照ください。

<注意点>

支援マニュアル No. 4「発達障害者のワークシステム・サポートプログラム」で紹介されているナビゲーションブックは、職業センター内で13週間のワークトレーニングの期間を通して、作業面、対人面、ストレス対処、場面変化への対応などについて、個々の障がい特性や職業的課題のアセスメントを行い、その結果に基づいて本人が気づいたこと、理解できたことを「まとめ」として作成しているものです。ワークトレーニングの実施ができない環境にある場合は、「振り返りシート」「実習の記録」などを参考にしながら、支援者はていねいな面談を重ねて一緒に作ることが大切です。

◎書く内容の整理の仕方

①自分自身のことを書き出してみよう

記入はワークシート①

たとえば・・・

- ことばだけの指示ではわからない。
- マイペース
- グループ行動が苦手



- 「振り返りシート」「実習の記録」などを参考にしたり、相談の中で気がついたこと、学習したことを振り返ったりしながら作成します。
- 以前から自分でまとめている手記（メモ）等があれば、それも参考に作成します。
- 書く項目が思いつかない、内容を整理することが難しい、文章が上手くまとまらないなど、困った時は、困ったことを支援者に伝えてください。支援者に手伝ってもらいましょう。

②似ている内容ごとに分けてみよう

項目の例

(コミュニケーション) について ○・・・ ○・・・	(仕事) について ○・・・ ○・・・	(体調・感覚) について ○・・・ (好きなこと・余暇) について ○・・・
----------------------------------	---------------------------	---

③説明したい相手ごとに内容を分けてみよう

例えば・・・

会社に説明すること ○ ○ ○	支援者に説明すること ○ ○ ○	家族に説明すること ○ ○ ○
--------------------------	---------------------------	--------------------------

④説明する場所・人に合わせてナビゲーションブックを作ってみよう

事項	自分の特徴	自分の対処法	他者に配慮を依頼したい事項
作業面			
対人面			
思考や行動			

記入はワークシート②へ

【ワークシート①】 ナビゲーションブック作成の整理

①自分自身のことを書き出してみよう

(得意なこと・いいところ)	(苦手なところ)
・	・
・	・
・	・
・	・
・	・
・	・

②似ている内容ごとに分けてみよう

() について	() について	() について
() について	() について	() について

③説明したい相手ごとに内容を分けてみよう

会社に説明すること	支援者に説明すること	家族に説明すること

【ワークシート②】_____のナビゲーションブック

_____年_____月_____日 作成

事項	自分の特徴	自分の対処法	他者に配慮を依頼したい事項
作業面			
対人面			
思考や行動			