

アスペさんのふしぎ

すぐ怒るの、なんで？

そんな話、
急に言われても
困ります！



なんで一人でいるの？

みんなでいるのは
ちょっと息苦しい

なぜ？と聞かれても。
なんか疲れるんだよ



なんで普通のことができないの？

相談しない
抱え込む

プランニングが苦手
いつの間にか、期限が！！



相手先の
信頼を失う

片付け
できない

なんでこうなるんだ
と思います????

【からだ】に
秘密があるんです。

うふふ





へ～。

僕と変わらないけど？

見た目はね～。

わかりにくいの。



背中がピーン！

かちんこちーん

緊張してるの。





ふくらはぎ
がカチーン
固まってるの

いつも警戒中
からだが敏感な状態

思考は
ストップしがち…
プランを立てられない…
予測が立たない



何かあると、
ビクッ!!!!

「びっくり体」

なんです



反射

からだの筋肉が
すぐ緊張しちゃう！

しかも、力が抜けな～い。

リラックス下手さん

一度、力が抜けると、
今度はスイッチが
入らなくなる!!



筋肉がことばや、
匂い、食べ物などに
反応するって知ってる？

発達障がいの人は、
刺激に敏感！

「ダメ」ということは
を聞いただけで怒る！



「仕事」、「学校」、「宿題」
と聞いただけでダウン



え〜〜！　なんで〜??
さっきまで元気だったじゃん！

仮面うつ病って

もしかして ? ? ?

あれ?!

発達障がいは、

「器質的な（脳の）機能が
うまく働かないこと」
が原因じゃなかった?

そうです。

その脳が筋肉と
仲良しなんです。



筋肉の動かし方が上手になると、脳が発達します。



筋肉の動かし方って？

必要なところだけに
力を入れて、
必要ないところは
リラックスすること。

案外、これ
難しいんだよ。



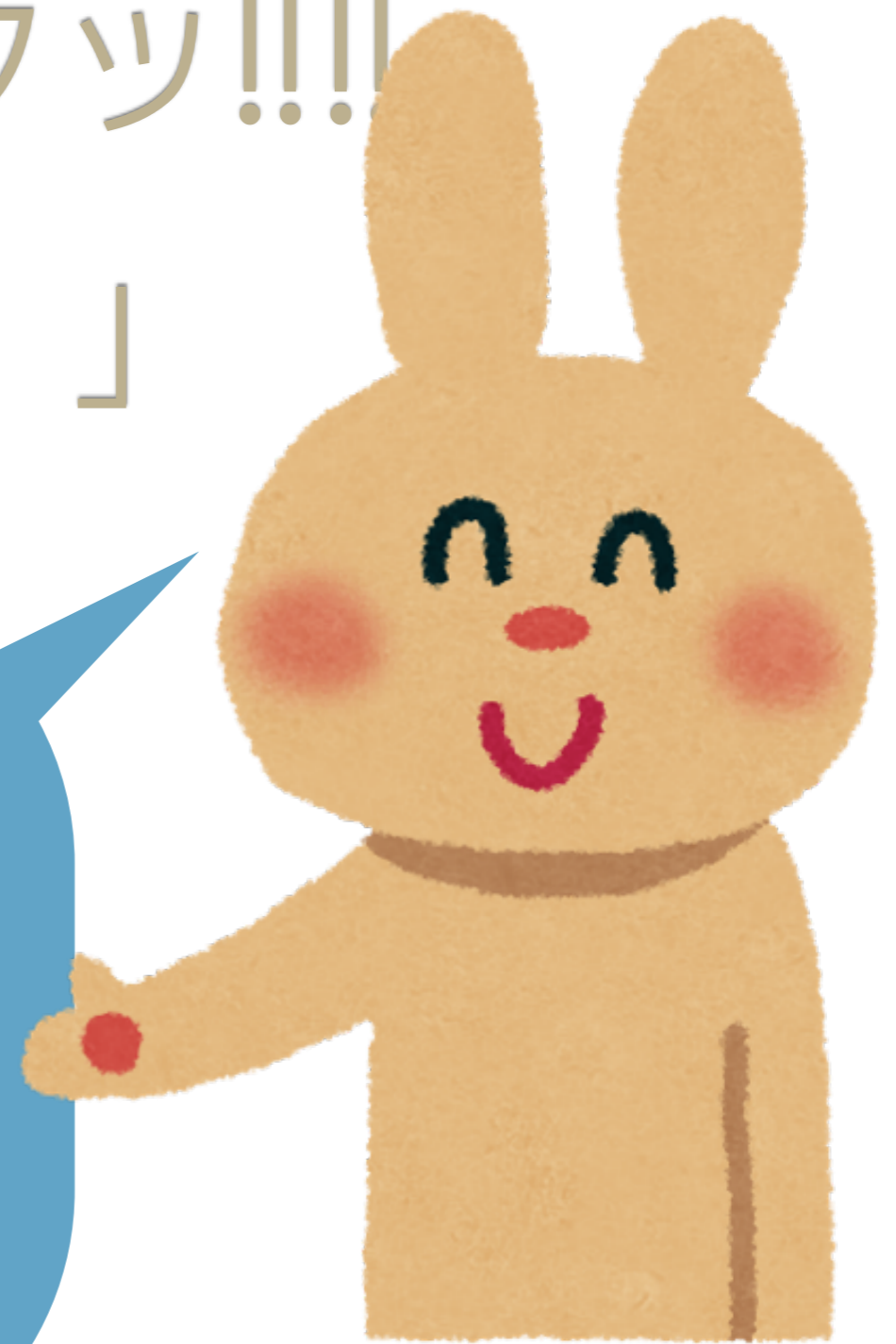
何かあると、ビクツツ!!!!

「できません！」

「びっくり体」に

なるのは、

こういう理由。



なんで忘れちゃうの？

そんなこと
言っていましたっけ？



えっ!?! 「はい!」 って

言っただじゃん!

意識しない行動が多いのかも

うっかりさんタイプは、

「振り返り」や

「セルフモニタリング」

が苦手かも。

「頭の中で考える」
ことが苦手なんだね。



だからブレインジム！

ブレインジムで、

筋肉を動かして

緊張させたり、

リラックスが上手になろう！

ブレインジムで、
自分の変化を感じると、
自分の行動に意識を
向けられるようになるよ。



でも・・・

職場でブレインジムできないな…

すすめても、やらなそう。

そんなときは！
こんな関わりを。





アスぺ操縦術

あなたは
アスぺさんを操縦する準備
ができていますか？

あなたは、
自分の感情を
コントロールできますか？

なぜなら

予想外のサプライズ
を起こす人

それが、
アスペルガー

そのサプライズに

あなたは、

平和に

穏やかに

応じます。



予想外の状況に、

お互い

警戒心バリバリ



サプライズが来たときこそ

ガッツポーズ！

あなたの予想どおりです。



当たり前が違うだけ





お互い

わざとじゃないんだよ

そのサプライズに

あなたは、

平和に

穏やかに

応じます。



感情の感染力は
強いんです。

だから、
感情のコントロールが
大事なんです

誰かに、
感情をコントロールして、
と言うなら、

私も感情をコントロールします。



さあ来い、アスぺさん！

今日はどんな
あは！体験を
くれるかな！？

どんなふうに
関わればいいのか？



①

予告します



しかし、
アスぺさん
にとっては
寝耳に水！



② びっくり反応
は流す！



びっくりことば集

「やったことがないから
わからない」



常套句

「なんで私がやるんですか」

「いつ決まったんですか？」



その日は、

この予定が入っています！

残業しろ、ってことですか？

ぜんぶ、
「びつくり反応」
です。

そう、
あなたの予想どおり！
さすが！



③ 具体的に
数、月日、
手順の数
キーワード

手本を見せる



④手本を
見せる



間違いいたくないさん

⑤ 選択肢を
与えます

自分で
決めると
納得さん



⑥ 指示は
書いて渡す

見て入れると
静かに入ります





⑦ 「はい、はい」
と返事し、
理解していそう
なときほど、
誤解が生じていないか
要注意！

「どんな段取りを考えてる？
聞かせて。」
と確認します＊



⑧ 指示

+

フィードバック

で、

ハートをつかもう！

フィードバック

振り返りで定着！

・～を(忘れず)

していったね。

・手順通りできたね

・助かったよ。



実体験が、ものを言います

やったことは、忘れない人たち！

いい意味でも、悪い意味でも。

⑨

アスぺさんの跳躍力

突然に、グラーションジユテ！

あんなにごねてたのに！
なんだそれ。



とってもほめたい気持ちに

なれないけど、

ほめてあげてね！

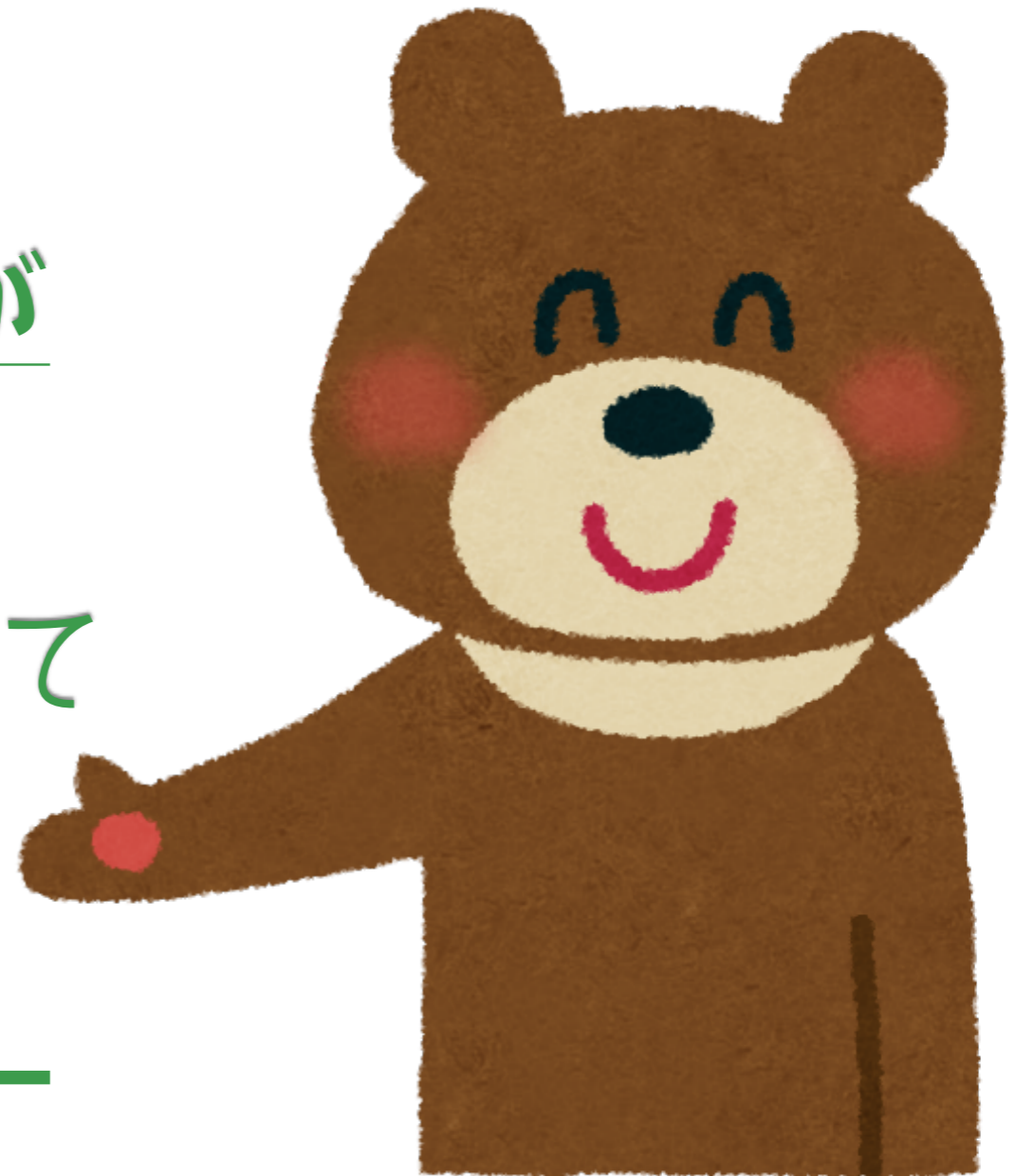
あなたの器の大きさが

光ります！

こちらの話を取り入れて

くれるようになる

懐柔のチャ～～ンス！



10. 予告が効きます。

「できません」

と言いつつ、

聞いて見て

情報収集しています。



11.

意見の相違があるとき

だいたい
いつでも
あります



極 意

アスぺさんと
あなたの意見が
一致しなくて
いいの。



「僕はこう思います！」

『あなたは～と思うんだね』

『私は、こう思います』

平行線がちょうどよい



12.

納得しなくてOK！

宣言することが、

【予告】

になります。


あとから、
まるで自分が考えた
ことかのように、
あなたの話したこと
を言ます。



そしたら、操縦大成功！

13.

好きなものを生かす！



お魚くん、電車、車、飛行機

天体、植物、動物、小説、声優、アニメ、etc....



ネタにして
つつこもう！
知識を共有
しよう！

私たちの世界が
広がるよ！



えへへ～

虫のことなら

なんでも

聞いてください

うふふ

もっと聞いて～～
えへへ

13.

「お笑い好き」

実は、ふざけることが好き。
変なことばが好き。

お笑いネタ

おじさんギャグ

ことば遊び

下ネタ

ぼそっというのを聞き逃さずに！

言ったことばは、繰り返し、いろんな場面で使ってあげよう！

言う場面をつくってあげよう！

・・・ただ、いじめにならないように！



お前もな

悔しいけど、いいもの持ってるぜ

ご清聴ありがとうございました

ございました

おまけの話



なぜ、アスぺさんはいいるの
だろう？





アスぺさんの
健康さは、
その集団の
健康度
バロメーター

アスぺさんを疎ましく思う
あの人さえいなければ！



この気持ちを

うらがえすと・・・

自分はちゃんとしているのに
認められていない。

過小評価されている。

こういう仕事をしたい！

もっと力を試したい！

上司が、私の力を

ちゃんと理解してくれていない！



不満、もりもりだと
誰かを責めたくなり
ます。

それが弱者に向かい
ます。



アスぺさんたちは、
炭鉱のカナリアと
呼ばれもします。



みんなが満足して
仕事しているなら、
どんな困ったさんがいても
責めることはないのです。



職場で、上司や同僚に
自分は評価されている！
仕事、楽しい！



誰かが組織から
はみ出すとき・・・

その組織の体制、
人間関係、人事評価など

見直しの
タイミング！

