

NPO 法人ジョブコーチ・ネットワーク
東京ロータリークラブ・チャレンジ 110
みんないきいきプロジェクト

令和 7 年度 第 2 回企業内ジョブコーチ交流セミナー

あらためて考える 発達障害の障害特性と 職場における合理的配慮

～ 基礎知識をもとに応用問題を考える ～



日時：2026年2月19日（木）
13:30～17:00（会場受付開始13:00）



会場：大妻女子大学・千代田キャンパスE棟 E456
オンライン同時配信

SCHEDULE

- 13:30～13:40 開講の挨拶
- 13:40～15:10 <講義>
「発達障害の特性～職場でどのようにあられるか～」
(ながやまメンタルクリニック 千田 若菜 氏)
- 15:10～15:20 休憩
- 15:20～16:00 <パネルディスカッション>
事例を通して考える合理的配慮
(進行：社会福祉法人横浜やまびこの里 柴田 珠里 氏)
- 16:00～16:50 <グループディスカッション>
各職場での事例について意見交換
- 16:50～17:00 まとめ

発達障害(AS)の特性～職場でどのようにあらわれるか？～

2026年2月19日(木) JC-NET企業内ジョブコーチ交流セミナー

「あらためて考える発達障害の障害特性と職場における合理的配慮」

医療法人社団ながやまメンタルクリニック
千田 若菜

ASD(自閉スペクトラム症)と併存症状・メンタルヘルス

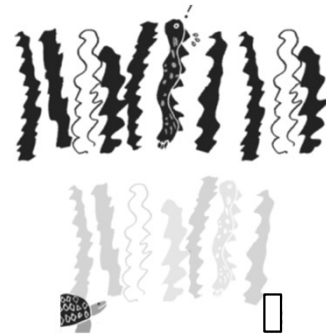
- ASDにおける精神医学症状の併存しやすさ (Lai et al., 2019; Lugo-Marin et al., 2019)
- わが国での指摘
 - 生物学的脆弱性の基盤がある上に、環境的負荷が生じやすいことで、気分障害や不安症などの精神障害を併存しやすい (高梨・宇野, 2020)
 - 過剰適応の問題 (杉山・高橋, 1994; 横田ら, 2011; 本田, 2018)
- 海外(欧米圏)での指摘
 - カモフラージュ/マスキング(social camouflaging / masking)の結果の、診断・支援の遅れとネガティブなメンタルヘルス問題 (Cook et al., 2021; Hull et al., 2021)
 - Autistic burnout(自閉症特有のバーンアウト)

「気づきにくさ」
の存在

AUTISTIC BURNOUTとは

千田ら (2025) ; Jahandideh et al. (2025)

- AS(自閉スペクトラム)の特性に合わない環境や要求に応え続けることによる、**身体的・精神的消耗**
 - 長引く(繰り返す)疲弊、倦怠感、エネルギー低下
 - 感覚過敏の増大などのAS特性の強まり
 - フリーズ、シャットダウン、メルトダウンの増加
 - 認知機能、実行機能スキルの低下
 - 自己管理能力の低下
 - 環境や要求からの撤退
- カモフラージュ(マスキング)や過剰適応を背景要因とする
- 自己の気づきの弱さやアレキシサイミア(失感情症)もリスク因子



AS特性に合わない環境や要求とは？ <「特性」とは？

- 「特性」とは
 - 特有の性質。特質。【Google 辞書ボックス】
 - 「そのものらしさ」を作っている独自の性質のこと、それがどんな中身を持っているか 【Gemini】
- 心理学では… 特性(Trait) VS 類型(Type)
 - 特性 …全ての人が多かれ少なかれ持っているようなさまざまな側面に注目し、それらの度合いで捉える考え方。細かい要素の組み合わせ。
 - 一人ひとりの度合いに注目し、個人を細かく把握しようとする反面、捉えにくくわかりにくい
 - 類型 …あらかじめ設定しておいたタイプ(型)に人を当てはめ・振り分けて理解しようとする考え方
 - 血液型、MBTIなど。わかりやすいが、ラベルやレッテル(差別や偏見)になりうる

障害特性における「特性」とは

- 人の多様性の一部が、その **グラデーション** および **環境との相互作用** により、**社会的困難** や **日常生活の支障** となっているもの
 - 変わらない部分と変化する部分
 - 個人と環境との相互作用
 - 環境との不適合

(Gemini & Chat-GPT 2026/2/8)

自閉スペクトラム症(ASD)とは

共通する症状(基本症状)

社会的コミュニケーションの障害

こだわり(限定的・反復的な行動や興味)と
感覚の障害(過敏さ・鈍麻さ)

同時に見られやすい症状

注意の問題(ADD)、多動・衝動(ADHD)

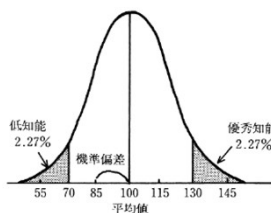
記憶の問題

運動の問題

学習の問題

計画性や実行力の問題

睡眠の問題 など



- 基本症状が、年齢や知能レベル相応ではない状態
- 同時に見られる症状の有無や強度は人それぞれ
- どのIQレベルにも見られる

AS特性をどのように表現するか



- 中枢性統合や実行機能障害、メンタライゼーションなど、さまざまなモデルの存在
- The Comprehensive Autistic Trait Inventory (CATI) (English et al., 2021)
 - 包括的なAS特性の尺度 <https://www.cati-autism.com/>
 - 日本語版 CATI-j (Okada et al., 2024) <https://doi.org/10.1027/2698-1866/a000090>
- 社会的交流 (Social Interactions)・・・他者(親しい人以外)や社会的な状況にかかわる際の苦手さ
- コミュニケーション (Communication)・・・言語的・非言語的なコミュニケーションの困難
- 認知的柔軟性 (Cognitive Flexibility)・・・同一性を好み変化に抵抗を感じるなど柔軟に対処することの困難
- 反復行動・自己調節行動 (Repetitive/Self Regulation)・・・繰り返す動きや考え、およびそれによる調節
- 感覚の過敏さ (Sensory Sensitivity)・・・感覚刺激への感受性や反応性の高さ
- 社会的カモフラージュ (Social Camouflage)・・・社会的な状況に適合するためにとる特性を隠す行動

社会的交流

コミュニケーション

CATI-j

- たいていの社会的な行事を楽しめる ※
- 社交の場で、他の人との交流を避けようとする
- 社会的な交流は自分には簡単なことだ ※
- 社会的な交流は自分にはストレスになる
- 初対面の人に会うとき、上手に対応できる自信がある ※
- 社会的な行事はたいてい難しいものである
- 新しい友人を作るのは難しい
- 非言語的な手がかり(表情、しぐさや身振りなど)を読み取ることは難しい
- 表情からその人の気持ちがわかる ※
- 人がどう感じているかを汲み取ることは簡単だ ※
- 人とのやりとりで、非言語的な手がかり(表情、しぐさや身振りなど)をめったに使わない
- 比喻や言葉のあやで、よく混乱する
- 他者の視点を理解するのは難しい
- 社会的な場面での暗黙のルールを理解するのが難しい

※は逆転項目

認知的柔軟性

反復・自己調節行動

- 毎日行うことは、特定の決まったやり方でやりたいと思う
- いつも同じやり方をしている特定の活動や行動がある
- 自分の持ち物を特定のやり方で分類するのが好きで、その通りになっているかを確認することに時間をかける
- 特定の決まりごとを最後までやれないと居心地が悪い
- 特定のやり方でやりたい、もしくは「ちょうどよい感じ」になるまでやり直したいと、言い張ることがよくある
- 一度決めた計画が変更されるとイライラする
- 物を列やパターンで並べ替えるのが好きだ
- 気づくと、物を繰り返しいじったり遊んだりしていることがよくある(ペンをカチカチさせたり回したりするなど)
- 椅子に座っているときに、椅子をよく前後に揺らす
- 気持ちを落ち着かせたり、考えをまとめたりするときに、特定のものをいじったり、遊んだりする
- 同じところを繰り返し歩き回ったり、ウロウロしたりする傾向がある
- ストレスを感じると、特定の行動を繰り返してしまう
- 他の人から見ると特徴的で決まりのくり返し行動がある(髪をなでるなど)
- やめるのが難しいと感じる決まった習慣がある(爪を噛んだりむしったり、髪の毛を引っ張るなど)

感覚過敏

社会的カモフラージュ

- 明るい光にとっても敏感だ
- 自分の感覚に過度に負荷がかかっていると感じることがある
- 触覚の過敏さがある(触られることや肌触り、食感など)
- しよっぱい、すっぱい、辛い、甘いなどの特定の味覚に敏感だ
- ある匂いに気を取られて、他のことに集中できなくなることがある
- 予想せぬ大きな音にはうまく対応できない
- 光がチカチカするのに敏感だ
- 人に合わせようとする、かなりの精神的なエネルギーを使う
- 社会的であることを求められると(人と積極的に関わるように言われるなど)、他の人のやり取りする様子を見て、それを真似しようとすることがときどきある
- 自分が今より社会的に見える方略や方法を探している
- 人とやりとりするとき、自分がどのように振舞っているのかをチェックするのにかなりの労力を使う
- 人と話すときには(振る舞いや会話の進め方についての)、筋書きをいくつか作っておき、それをたよりにしている
- 社交の場に行くときには、うまく振る舞えるように事前に筋書きを作っておき、可能な限りその通りにする
- 決まったルールに従うことで、社交の場を切り抜けようとする

直接的なAS特性ではないが…メンタルヘルスに関係

- これらの特性と、環境との掛け合わせによるストレス
 - たとえば…
 - 「感覚過敏」(予期せぬ音)×「自己調節行動」(繰り返し行動)×「社会的な誤解経験」(驚きすぎと言われる、奇異な目で見られるなど)
 - 日常的なことであり、長期化しやすい
 - 慢性的な警戒、高覚醒状態 →不安
 - 慢性的なストレス曝露の結果の再体験傾向 →トラウマ
 - 情動調節の特性としての「不安になりやすい・トラウマ反応を来しやすい」も理解しておけると良い

(Chat-GPT 2026/2/12)

ASの特性が職場でどのようにあらわれるか？

- 2025年10月～2026年1月
- 企業のメンタルヘルス相談の中で、AS特性のあらわれや、AS特性に由来すると考えられる就労上の困難や支障をピックアップ (基本的には主観、可能な限り行動の背景を確認)
 - 特例子会社3社、一般企業1社
- 障害者雇用／通常雇用(職場への開示あり)
- 本人が語ったもの／上司や同僚など周囲が語ったもの
- 知的障害～高い知能
- 平常時にあらわれるもの～不調時にあらわれるもの
- CATIの6因子+「不安・トラウマ反応」に仕分け (主観+Chat-GPT)
 - 「反復行動」には「反復的思考様式」も含み、「感覚過敏」には鈍麻も含めた
 - 複数の特性に跨って関わるものは、3特性への分類までOKとした

特性に関連した二次的の反応や知的障害の影響も含まれる

まだ荒い整理ですが、まずは職場でのイメージをつけることを目的に

社会的交流

- 協調性がない、他者と足並みを揃えられない
- 人との距離感が取れない(馴れ馴れしい/過度な遠慮・気遣い)
- 他者のおしゃべりや雑談を嫌がる
- 建前や形式的な会合や付き合いを嫌がる
- 人と関わると疲れやすい
- 苦手な人を極端に避ける
- 人目を気にする/気にしない・関心がない
- 自他境界が弱い、自他の区別がつきにくい(一緒に捉えてしまう)
 - 自分は必要とされていないと思込み、自己否定する、自分の存在を認められない
 - 他者と比較し、他者の行動が必要以上に気になる
 - 他者を信用できない
 - 被害的に解釈しやすい、周りから悪く思われていると思込み

コミュニケーション

- 言いたいことが言えない
- 言葉で説明することができない、言葉が出てこない
- パツと応答できない
- 自分から声がかかけられない
- コミュニケーションを回避する
- 口頭での会議や打ち合わせについていけない
- 回答を急かされると思ってもいらないことを言ってしまう
- 人により言われることが異なると混乱する
- 口頭説明の直後に理解できたか確認されると困る/その場では理解できたつもりでも後から思い出せない
- 口頭で指示されたことを忘れる
- 口頭での注意や指摘を回避する
- 報告連絡相談ができない

認知的柔軟性

- 思い通りにいかないことが嫌、不一致への不快の強さ
- 一致を求めやすい、きれいに並べたい
- 口頭指示による途中変更や修正が苦手
- 変えることを嫌がり、今にしがみつく
- 引きずりやすい(思考・感情・行動が切り替わらない)
- 頑固・融通が利かない
- 作業の中断や再開ができない
- 指示通りにやりたがる
- いつも通りを好み、習慣を変えられない
- 見通しがないと動けない
- 背景がわからないと行動できない
- 人との別れや人の変化に敏感に反応する
- 細かいことが気になって終われない
- 曖昧さや中途半端さが苦手
- 人により言われることが異なると混乱する
- 変化・変更がストレスになる
- 着手に時間がかかる、はじめの一步をなかなか踏み出せない
- 完璧主義、失敗を過度に恐れる
- 間違えたくない、きっちりやりたい
- 手すき時間が過ごせない、繋ぎの差に対応できない
- 深く考えすぎる、適当に済ませられない
- なぜ・どうしてをすぐ気にする
- 先のことを気にする、確認が多い

反復行動、自己調節行動

- 反復・常同行動
- 自己刺激的行動
- 寄り道や休憩をしないと帰れない
- ダメだと分かっているにもかかわらずやめられない
- 適当に済ませられない
- 過去にとらわれる
- 夜、仕事のことを反芻して眠れない
- やりすぎる、無茶する
- やることを詰め込む、やらないと気が済まない
- 計画的に休めない
- 独り言が多い
- 行動に時間がかかる
- 細かいことが気になって終われない
- 体調を崩しやすい
- 長期連休明けに不調になりやすい

感覚の過敏さ・鈍麻さ

- 音の過敏さ(衝撃・痛み・突き刺さり)
- 音や光でイラつきやすい
- 通勤電車や人混みが辛い
- 健康診断で採血ができない
- 身体の痛みで悩まされる
- 頭痛や腹痛になりやすい
- 我慢すぎて疲れに気づけない
- 自分の不調がわからない
- 疲れやすい
- 体調を崩しやすい
- 生活リズムや睡眠が狂いやすい
- 日中の眠気
- 緊張しやすい
- フリーズ・カトニア
- すぐいっぱいいっぱいになる
- 特定の人と仕事をするのが辛い
- 人に対する恐怖心、臆病
- 苦手なことを極端に避ける
- 時間や空間が把握できない
- ミスや抜け落ちが多い

社会的カモフラージュ

- 全面的に大丈夫ですと言う
- 「元気、大丈夫、順調」で済ませ、ネガティブなことを決して言わない
- ずっとニコニコしている
- 自分のミスやケガを隠そうとする
- 職場では従順、家ではイライラ
- 相手により態度が変わる
- 過剰適応、頑張りすぎてしまう
- 他人に迷惑をかけたくないという遠慮が強い
- 人に流されやすい
- 内的適応と外的適応の偏り、ジレンマに陥りやすい
- 他者と比較してしまう
- 他者の行動が必要以上に気になる
- まわりの目を気にし高い目標を設定する
- 自責が強い
- 自他境界が弱い、自分と他者を一緒に捉える
- 自分のことはさておき他者を気にかける
- 疲れやすい
- 手すき時間が過ごせない
- 計画的に休めない
- 建前や形式のタスクをこなすと不調になる
- いきなり泣き出す
- 急に気が大きくなる、偉そうな物言いをする

不安になりやすい、トラウマ反応を来しやすい

- 不安が高い、小さなことも心配になる
- 先のことを気にする、確認が多い
- 緊張しやすい
- ずっとビクビクしている
- 落ち着いて行動できず焦る
- 人に対する過敏さや恐怖心
- 注意や指摘が苦手で回避する
- コミュニケーションを回避する
- 他者を信用できない
- 人への相談や自己開示ができない
- 作業を前倒す
- 過剰適応、頑張りすぎ
- 手すき時間が過ごせない
- 人に流されやすい
- 見通しがないと動けない
- フラッシュバック
- フラッシュバックによるケアレスミス
- フラッシュバックとの戦いによる反応(暴言など強い刺激での打ち消し、消耗など)
- 過去や空想と現実との境目が曖昧になる

これらを特性として理解する目的と留意点

- すべてのAS者に・すべての職場であられるわけではない
 - 個人×環境の相互作用
- これらのエピソードや支障が、その個人においてどのような条件下であられるのかを知り
 - アセスメント、特性への理解
- ジョブマッチングやナチュラルサポート、合理的配慮の調整を考える材料に
- とはいえ、これらの特性や起因する行動を
- どのように見つけ(気づき)
- どのように実行可能性について検討し・関係者の合意を取り
- どのように調整の実行につなげていくのか・・・

職場では困難に感じることも多い
かもしれません
皆さんと一緒に考えてみませんか

参加者アンケートのお願い



QRコードからアンケートのご入力をお願いします。

「東京ロータリークラブ みんないきいきプロジェクト」
令和7年度 第2回
企業内ジョブコーチ交流セミナー

日 時：2026年2月19日（木）
会 場：大妻女子大学・千代田キャンパスE棟 E456
主 催：NPO法人ジョブコーチ・ネットワーク
協 賛：東京ロータリークラブ
全国ジョブコーチ連絡協議会

非売品・禁複製