

<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 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事が大切です。

## ◎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			