

尊重と共生で築く心理的安全性 ～ ニューロダイバシティ実践のススメ ～

4月2日は「世界自閉症啓発デー」であり、4月2日から8日は「発達障害啓発週間」です。

「ニューロダイバシティ（Neuro：脳・神経、Diversity：多様性）概念」という言葉をご存じの方はおられるでしょうか。

自閉スペクトラム症（ASD）、注意欠如・多動症（ADHD）、学習障害（LD）といった発達障害において生じる現象を、能力の欠如や優劣ではなく、「人間のゲノムの自然で正常な変異」として捉える概念です。この概念は1990年代に生み出され、主に自閉スペクトラム症（ASD）者の権利擁護の中で広がりました。「脳や神経、それに由来する個人レベルでの様々な特性の違いを**多様性と捉えて相互に尊重**し、それらの違いを社会の中で活かしていこう」という考え方を指しています。

「ASDの人たちは、デジタル分野におけるブルーオーシャン」
経済産業省経済社会政策室では、特に先行研究でその特定能力との親和性が報告され、政府としても人材確保が喫緊の課題となっているデジタル分野にフォーカスし、当分野において企業が「ニューロダイバシティ」を取り入れる意義とその方法論を取りまとめました。（出典：経済産業省「ニューロダイバーシティの推進について」より）
現在、発達障害のある方のうち正社員として勤務している割合は36.6%（厚生労働省2023年6月）です。一方、民間企業の法定雇用率は現在据え置きの2.5%ですが、段階的に引き上げられ、2026年7月より2.7%になります。

（出典：厚生労働省「令和5年度障害者雇用実態調査の結果を公表します」）

障害への理解や配慮があれば、ASDの人たちの活躍の場を企業が提示し、協働することは可能です。障害特性への理解を深め、コミュニケーションを適切に重ねることでダイバシティは促進されます。

人にはそれぞれ得手不得手があります。自分自身と価値観、身体的特徴、理念、正義感、全てが一致する人はいません。人は一人ひとり違いがあります。自分を尊重すると同時に他者も尊重する組織は、誰しものが安心して働くことができる場となり、心理的安全性も高まるでしょう。

今回のおすすめ記事はこちら！

『春のメンタル不調にご用心！』

- ①春はストレスフルな季節
- ②自律神経を整えるのが大切
- ③ストレス対処方法とは



暖かな日が多くなり、春の気配を感じるようになりました。春は、気持ちがウキウキする反面、「木の芽期（このめどき）」と呼ばれる注意が必要な季節です。

春はストレスフルな季節

「木の芽期（このめどき）」とは、3月～4月ぐらいの時期のこと。冬から春へと向かう季節の変わり目で、気温・気圧の激しい変化や環境変化に伴うストレスから、自律神経が乱れやすく、頭痛やだるさ、気分の落ち込みなど、体調の不調を感じやすいと言われています。・・・

自律神経を整えるのが大切

メンタル不調を起こしやすい「木の芽期（このめどき）」を乗り切るには、自律神経を整える生活を心掛けることが肝心です。自律神経を整えるには、規則正しい生活が大切です。まずは、起床時間と就寝時間を決めて、質の良い睡眠を十分にとるように心掛けましょう。また、朝起きて太陽の光を浴びると・・・

ストレス対処方法とは

メンタル不調を起こさないためには、ストレスをためない生活を心掛けることが大切です。そのためにも、自分なりのストレス解消法を身に付けておくのがおすすめ。例えば、親しい友人と会ってお茶を飲む。自分の感情や思いを誰かに伝えることは、ストレス発散に繋がります。人に話すことで、自分の考えを整理できたり・・・

※記事は一部抜粋になっておりますので、詳細はサイトより御覧ください。

【未病ケアラボ】 <https://mibyo-lab.com>



なんでも相談窓口

アスリートにプロのコーチが並走するように。
人生・キャリアにプロがよりそうカウンセリングを活用するという選択。

公認心理師 産業カウンセラー 精神保健福祉士、臨床心理士、看護師
※弁護士(士業への相談は契約内容によります)

0120-8349-83

soudan@safetynet.co.jp

- 24時間年中無休対応
- 秘密厳守 ●相談料・通話料無料

無料
Free Call

同僚がハラスメントを受けた。取るべき行動は？



異動後、分からないことが多くイライラ...

腰痛が続き、病気が心配。何科を受診すれば？



親の介護が心配。どこに相談すればいい？

LINE通話からのご相談や
電話相談予約も可能です！



友だち登録は
こちら！

