



先

の 見え ない
未 来 に 向 け て、
あ な た の

凸
で こ

と
凹
ぼ こ

を 探 し な が ら

上 手 く 世 渡 り

し て い く た め に、

早 く 知 っ て お い た 方 が

(たぶん) お 得 な お 話

株式会社フォアヴェルツ
代表取締役 橋本 俊輔

 vorwärts
株式会社フォアヴェルツ

会社&代表者紹介



本社所在地：〒060-0001

札幌市中央区北1条西3丁目3-25 荒巻時計台前ビル3F

2018年 8月2日 創立

主な事業： 福祉事業



◆【大人の発達障がいに特化した】就労移行支援事業所

ディーキャリア札幌オフィス

ディーキャリア ITエキスパート札幌大通オフィス

ディーキャリア ITエキスパート札幌駅北口オフィス

◆相談支援事業所

相談室いろいろどり



※フォアヴェルツは、ワンエイトFCの
スポンサーをさせていただいております！

会社&代表者紹介①

橋本 俊輔

趣味：読書・料理・ワイン・リフティング

略歴：

座右の銘：想いと情熱(孫 正義にもらった言葉)

- ・ 1981年 **2月14日** 生まれ
- ・ いじめが原因で札幌市内の高校を2年で中退。家も飛び出して札幌市内で一人暮らしを始める
- ・ 見かねた父の勧めでオーストリア ウィーンへ留学。退学直前の中間テスト英語の点数が2点だった男がひよんなことから突然ドイツ語圏の国に住み始める。この頃から「色々な生き方があって良いんだな」と思うようになる
- ・ 様々な人との出会い導きで一念発起する。身体を鍛えるために格闘技を習い、死ぬほど勉強して5年半の在住で「アビトゥーア」を取得
- ・ 海外に在住している間に父が急逝。この先の生き方や人生観にとって様々な「宿題」を残されるイベントとなる
- ・ 学校卒業後、現地でお世話になってた日本人のエライ方に見込まれて、日本の木材メーカーの現地法人に就職。海外生活続投を喜ぶも、就労ビザが降りず頓挫。泣く泣く地元の北海道に戻り、次の身の振りを考える。
- ・ 東京へ上京を決意。大学に行ってしまうと年齢的に就職が遅くなると考え、経営について学ぶためビジネススクール（専門学校）に入学。学生団体を作って、ベンチャー企業の社長に会いにいたり、企業とコラボしてイベントを開催したり、新宿から無一文で富士山を目指した体験をSNSで発信したら出版の話が来たり、渋谷の交差点で騎馬戦をやったりしていた。ここら辺の話は超長くなるので割愛。



会社&代表者紹介②

- ・当時六本木ヒルズに本社を置く会社に営業職で就職。華々しい環境に囲まれながらブラック社畜生活がスタートする
- ・ブラック生活脱出を目指し、独立。上手くいくはずもなく1年足らずに500万円ほどの借金を抱える
クリスマスイブ前日に彼女にフラれ、借金と所持金112円しか持ってなかった聖夜が今のところベストオブ人生の崖っぷち
- ・都内の外資系コンサルティング企業に転職。自己啓発系の教材や書籍のご提案、セミナー講師等の仕事に従事。この会社で学べたことと出会った人たちとのご縁がその後の人生に超重要な影響を与える。歩合給だったため死ぬほど働いて借金を返し始める
- ・地元札幌へ転属辞令が出る。実家から会社勤めをしつつ、家業だった老舗の中華料理店の継承について母親と話し合い、30歳手前で経営に携わる決意をする。この頃には借金を完済し、結婚。2年後に長男を授かる。
- ・店舗数を拡大し売上を伸ばすも、外食業界の圧倒的な人手不足に見舞われる。朝7時半出勤～22時帰りを80日連勤が数年間続くという状況の中で、家事や育児に全く関わらずライフワークバランスやこの先の人生について死ぬほど考え抜く。身体も壊し、人生初入院も経験
- ・本店の入店していたビルの立退きをきっかけに飲食業を手放す決意。立退料を親の老後の資金にし、残ったお店は弟に譲る
- ・人を雇うことに疲れ切っていた当初は自分一人で出来る仕事を受けるための法人として株式会社フォアヴェルツを設立。アフィリエイトやネットショップ運営、コンサルティング業などで生計を立てていると、しばらくして友人経由である資本家から札幌市に就労移行支援事業所【ディーキャリア】ブランド立上げの依頼を受ける。悩んだ末、事業責任者としてオフィスの立上げと運営に携わることに
- ・【ディーキャリア】営業権をフォアヴェルツ社にて買収。23年現在、なぜか従業員は増え続けDCブランド3事業所と相談支援事業を展開中



そんな橋本さんのお仕事って??

僕の今の仕事を一言でいうと、

才能(凸)と障がい(凹)を
一緒に探す仕事



をしています。

才能と障がいの違いって何??①

才能も障がいも

「たまたま」



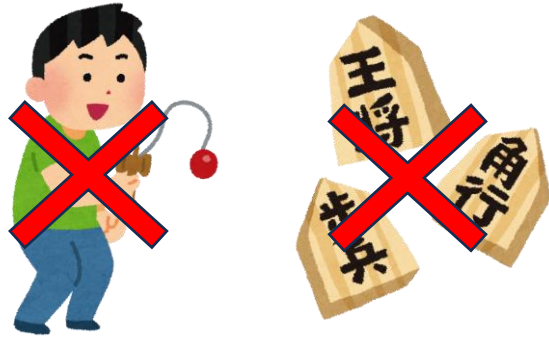
才能 (凸) = 社会活動の中で抜きん出た才能を
発揮できる「たまたま」

障がい (凹) = 社会活動で著しい不具合が生じる「たまたま」の
(苦手) 中でも、医師に認定を受けたもの

**※ 時代や社会、環境が変化すれば、
才能 ⇔ 障がい にもないえる。**

才能と障がいの違いって何??②

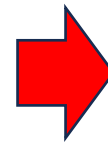
・障がいとは、【社会活動や生産性に関わる能力】が著しく欠如していることを指す



もしも、けん玉や将棋が人並み以上にものすごく苦手だったとしても、そのことについて「障がい」と呼ばれることは一般的には、ない。なぜなら普通に生きていて、けん玉や将棋がその人の社会活動や生産性について影響を与える状況は、まずほとんどありえないから、である。

・才能(凸)と障がい(凹)は、時代や環境によって入れ替わる

例えば、約200年前の幕末。街中で刃物を上手に振り回せる才能(凸)のある人たちは、藩に召し抱えられて士官することが出来る時代が日本にはありました。



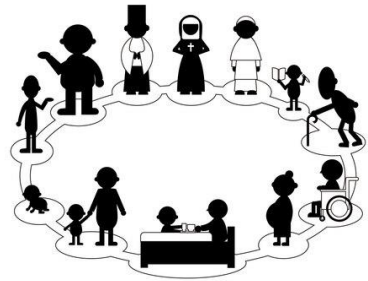
現代の日本の街中で刃物を上手に振り回す才能がある人は・・・

銃刀法違反で逮捕されます。



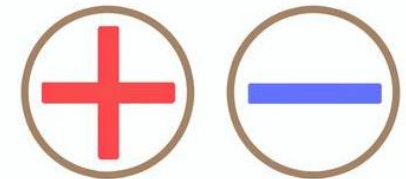
才能と障がいの違いって何?? ③

そして、現代は社会や文化、常識、環境が、**狭い範囲で目まぐるしく変化し続けている時代**



社会人になったときに選んだ仕事の業界・業種はもちろん、相手との年齢世代差、国際交流や異文化・人種・ジェンダー・マイノリティとの関わりなどでも直面する可能性がある。ある組織の中では当たり前だったことが、すぐ隣の組織では非常識と囚われる可能性も多いにあり、適応すること自体に高いスキルが求められる。

今までは「才能」と呼ばれ社会活動で重宝されていた能力や性質が、これらの変化によって突如逆転、「苦手（凹）」になってしまうこと、反対に苦手だったことが「強み（凸）」に変わることもありえる。



知っ得!

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が国・世界レベルで標準化が進められている。
⇒ ニューロダイバーシティ（神経多様性）と呼ばれている

話を皆さん個人のことに戻してゆくと

結局、就職でも企業でも、自分の得手不得手をきちんと理解して、上手に補ってる人が勝ってます



人類最速の男、100m9秒58秒。
だけど、ここにいる皆さんも多分100m20秒くらいでは走れるはずですよ？？

人間、どんなに優秀な人にも倍も能力差はないですし、
もし彼がマラソン選んでいたら、きっとメダルは取れていないはずですよ。

彼の勝因は 自分を理解して、100m走を選んで、誰にでもできることを誰にもできないくらい努力したことです。

皆さんも時事問題や流行、周りの人たちの意見や考えなど、気になることは沢山あると思います。
でもあなたのことを一番良く知っているのはあなた自身だし、あなたの気持ちはあなたにしか分かりません。

自己分析はそのくらい大事。皆さんも 自分が取れる金メダルを狙いに行きましょう。

発達障がい(ASD/ADHD)の代表的な【特性】

【作業面】の難しさ ×

- 忘れ物が多い
 - 物覚えが著しく悪い
 - 一度に沢山のことを言われると混乱する
 - 課題を期限までに終わられない
 - 未来のイメージが全くつかない
 - 時間通り予定通りの行動ができない
 - 日中とにかく眠い
 - 物事の優先順位がつけられない
 - こだわってしまう
 - 集中しすぎて時間が経つのも忘れる
 - 原因不明の体調不良がある
 - 気分のムラが激しい
- など

【対人関係】の難しさ

- 面接に受からない！
 - 同じことで何度も怒られる
 - 「空気が読めない」と言われる、思っている
 - 「天然」「変わってる」と良く言われる
 - 感情の起伏や達成感などの高揚に鈍麻
 - 人間関係のトラブルが多い
 - 人間関係に自信がない、面倒
 - 他人からどう見られているかとても気になる
 - 失敗することが怖い、自分に自信がない
 - 相手の立場に立って物事を考えるのが苦手
 - 「こうだ」と思っていることを譲れない
 - 周りが卒なくやれることが、自分には困難
- など

でもこれって・・・

多かれ少なかれ、誰にでもあること

だから判別が難しい発達障がい。

ですよね??

では一体どこまでが

あなたの【個性】

そしてどこからが

障がい故の【特性】



なんだろう??

発達障がい(ASD/ADHD)の代表的な【特性】



【業界研究】(作業面)の難しさ × 【対人関係スキル】の難しさ

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・忘れ物が多い ・物覚えが著しく悪い ・一度に沢山のことを言われると混乱する ・課題を期限までに終えられない ・未来のイメージが全くつかない ・時間通り予定通りの行動ができない ・日中にかく眠い ・物事の優先順位がつけられない ・こだわってしまう ・集中しすぎて時間が経つのも忘れる ・原因不明の体調不良がある ・気分のムラが激しい など | <ul style="list-style-type: none"> ・面接に受からない! ・同じことで何度も怒られる ・「空気が読めない」と言われる、思っている ・「天然」「変わってる」と良く言われる ・感情の起伏や達成感などの高揚に鈍麻 ・人間関係のトラブルが多い ・人間関係に自信がない、面倒 ・他人からどう見られているかとても気になる ・失敗することが怖い、自分に自信がない ・相手の立場に立って物事を考えるのが苦手 ・「こうだ」と思っていることを譲れない ・周りが卒なくやれることが、自分には困難 など |
|---|---|

©2023 株式会社フォアヴェルツ ALL Rights Reserved. 無断複製・複製・転載を禁じます。

北海道随一の、発達障がい専門の医師はこう答えました。

医師は患者から
これら誰でもやらかすような ⇒
【失敗エピソード】のヒアリングをし、

発達障がい(ASD/ADHD)の代表的な【特性】

【業界研究】(作業面)の難しさ × 【対人関係スキル】の難しさ

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・ 忘れ物が多い ・ 物覚えが著しく悪い ・ 一度に沢山のことを言われると混乱する ・ 課題を期限までに終えられない ・ 未来のイメージが全くつかない ・ 時間通り予定通りの行動ができない ・ 日中とにかく眠い ・ 物事の優先順位がつけられない ・ こだわってしまう ・ 集中しすぎて時間が経つのも忘れる ・ 原因不明の体調不良がある ・ 気分のムラが激しい など | <ul style="list-style-type: none"> ・ 面接に受からない! ・ 同じことで何度も怒られる ・ 「空気が読めない」と言われる、思っている ・ 「天然」「変わってる」と良く言われる ・ 感情の起伏や達成感などの高揚に鈍麻 ・ 人間関係のトラブルが多い ・ 人間関係に自信がない、面倒 ・ 他人からどう見られているかとても気になる ・ 失敗することが怖い、自分に自信がない ・ 相手の立場に立って物事を考えるのが苦手 ・ 「こうだ」と思っていることを譲れない ・ 周りが卒なくやれることが、自分には困難 など |
|--|---|

その【頻度】と【程度】 = やらかす回数とやらかし割合

が、生活や仕事に支障が出ているレベルと認めたものについて、
これを【特性】と呼び、発達障がいの診断を行う

※この話を聞いて、橋本は目からウロコでした。

苦手(凹)は誰にでもある。

だから、これから僕が皆さんにお伝えするお話は、

病気や障がいがあろうとなかろうと、関係ありません。

これは



先
の見える
未来に
向けて、
あなた
の
凸と凹
を
探
し
な
が
ら
上
手
く
世
渡
り
し
て
い
く
た
め
に
早
く
知
っ
て
お
い
た
方
が
(たぶん)
お
得
な
お
話

株式会社フォアヴェルツ
代表取締役 橋本 俊輔



vorwärts
株式会社フォアヴェルツ

です。



学生さんが、今から「なるはや」で身につけた方が良いスキル

波乱だらけの人生の中で、自己啓発の教材やセミナー、書籍に累計500万円以上の自己投資をし、自らも能力開発コンサルタントとして100人以上のクライアントの成功のお手伝いをし、12年間中小企業の経営者としてさまざまな困難に直面しながらも今日まで会社を成長させ続け累計1千人を超える人材の選考と採用に携わってきた橋本が**厳選**する、今すぐ身につけ始めるべき、こんな世の中を上手に生き抜いていくために持っていた方が絶対的に有利なスキル3つ。

1. 自己理解スキル

2. ソーシャルスキル

3. 健康管理・生活習慣管理スキル



1. 自己理解スキル

自己理解とは、



話を皆さん個人のことに戻してゆくと

結局、就職でも企業でも、**自分の得手不得手をきちんと理解して、上手に補ってる人が勝ってます**



人類最速の男、100m9秒58秒。
 だけど、ここにいる皆さんも多分100m20秒くらいでは走れるはずですよね？
 人間、どんなに優秀な人にも倍も能力差はないですし、
 もし彼がマラソン選んでいたら、きっとメダルは取れていないはず。

彼の勝因は**自分を理解して、100m走を選んで、誰にでもできることを誰にもできないくらい努力**したことです。

皆さんも時事問題や流行、周りの人たちの意見や考えなど、気になることは沢山あると思います。
 でもあなたのことを一番良く知っているのはあなた自身だし、あなたの気持ちはあなたにしか分かりません。

自己分析はそのくらい大事。皆さんも**自分が取れる金メダル**を狙いに行きましょう。

自分の得意や強み(凸)を 見つけて伸ばし

北海道随一の、発達障がい専門の医師はこう答えました。



医師は患者から
これら誰でもやらかすような ⇒
【失敗エピソード】のヒアリングをし、
その【頻度】と【程度】 = やらかす回数とやらかし度合
が、生活や仕事に支障が出ているレベルと認めたものについて、
これを【特性】と呼び、発達障がいの診断を行う

※この話を聞いて、橋本は目からウロコでした。

苦手や弱み(凹)の 頻度と程度を探る作業です。

好き・長所・得意と、【強み】の違い①

好き＝あなたがやっていて精神的快楽を得られること

長所＝あなたが持つ、優れた資質・人柄・性格

得意＝あなたが持つ、秀でた技術やスキル

強み(凸)＝あなたが社会(組織や他人)にメリットを提供できて、
それによりあなた自身も報酬を得られるもの

※好きなことは必ずしも【強み】にはならないし、
長所や得意なことが仕事に結びつくとは限らない。

好き・長所・得意と、【強み】の違い②

◆仕事とは、突き詰めると2種類しかない

1. **他の人には出来ないことをやる仕事 ⇒⇒ 強みを生かした仕事**
⇒ 専門性・独自性が高い仕事、他の人が(簡単には)マネのできない仕事
2. **他の人がやりたくないことを代わりにやる仕事 ⇒⇒ 生きるための仕事**
⇒ 労働力として取り組む作業、代替のききやすい業務

1の比重が高い仕事ほど、高収入でやりがいを感じやすくなる

混同しないように注意!

あなたが探すべきなのは、

好き＝強みを探し、得るためのモチベーションまたは路線
長所＝あなたが備え持つ、優れた資質・人柄・性格
得意＝強みになりうる、あなたの保有スキル
強み＝あなたが「金メダル」を狙ってゆくための手段

弱みのおさらいと「生きやすさ」

おさらい： 弱みとは、ミスや失敗、上手くいかないエピソードの
【頻度】と【程度】 = やらかす回数とやらかし度合 のことである。

>>つまり、「生きやすさ」とは自分の弱みの

- 【頻度】を少なく
- 【程度】を小さく

すれば、得られるということになる。

弱みに対する自分の【仕分け】

ミスや失敗、上手くいかないエピソードの頻度と程度を減らす方法

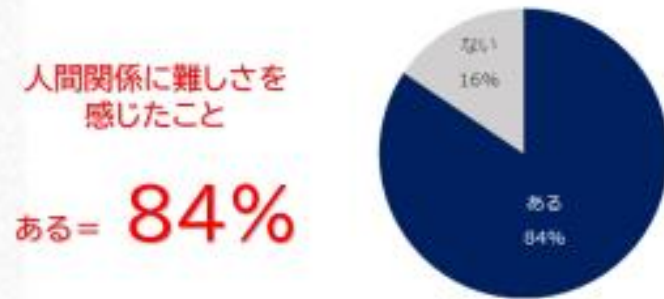
- 1. 対処:** 苦手なことを「努力」や「工夫」で補い、自分の力で何とかすること。
⇒ 全ての苦手を自己対処することはなかなか難しい、というか無理な話である
- 2. 配慮:** 苦手なことを他者にお願いして、何かしらの協力をしてもらうこと
⇒ 人にもものをお願いするためには、①自己理解スキル ②伝えるスキルの2つが必要である
- 3. 回避:** 苦手なことは、「そもそもやらない」「選ばない」
⇒ 当たり前のことを言っているようだが、人は自ら苦手なことに飛び込んでしまう。

例【就職】 新卒の社会人に「あなたがこの会社を選んだ理由」についてアンケートを取ったとき、返ってくる回答NO.1 ⇒ **内定が出たから。**
「内定が出た」という理由で就いた仕事に、向き不向きややりがいは保証されていますか?? ⇒ 就労ミスマッチ

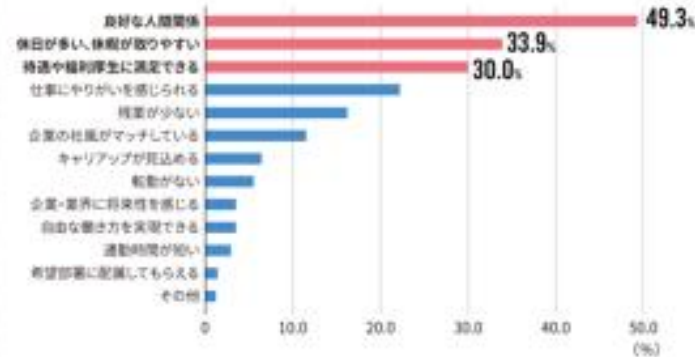
2. ソーシャルスキル

学校や会社、あらゆるチームの人間関係は、「ガチャ」。

【図3】 今までの職場で、人間関係に難しさを感じたことはありますか？



【図4】 あなたが「3年以上在籍したい」と思う企業の条件を教えてください。(複数回答可)



【会社を辞めたい理由】の常に上位にあるにもかかわらず「人間関係」は、

- ・入社してみないとどんな人がいるかわからない
- ・転職や退職、昇進、異動などで一緒に働く相手は常に流動的
- ・会社を辞めても、次の職場での人間関係は保証されているわけではない

という非常に厄介な問題

「人間の悩みは全て対人関係に帰結する」
～アルフレッド・アドラー～



でも、凸凹がある僕たち人間は、チームで強くなれる。

ソーシャルスキルとは、多様化が加速し、社会・環境・文化・常識が狭い範囲で目まぐるしく変化する世の中で、背景や価値観の異なる相手とチームを築くための力。
そして、僕たち人間は凸凹 = 得意不得意があっても、チームになると勝てる。

良いチームの大前提：

1. 社会は上下関係ではなくチームである。
親、社長や上司、顧客 etc. これらは全て【役割】であって人間としての優劣ではない。
2. チームメイトに上から物を言われたら嫌だし、
理由を言わずに言う事を聞かないのもチームじゃない

良いチーム： 対等な立場で、お互いの考えを尊重しつつ方向性を見出せる関係のこと

（ただし役割が上の者は、背負っている「責任」が対等ではないため、一般的に決定権や報酬の額で差別化される）

～北風と太陽～ 良いチームを築くための内発的動機付け(内的コントロール)

アメリカの精神医学博士、ウィリアム・グラッサーが提唱する
「選択理論」の中に登場する、良好な人間関係を構築するための考え方



- ・ **外的コントロール** ⇒ **強制、暴力、罰、抑圧、指示、褒美で釣る、等**
(相手を変えようとする)
- ・ **内的コントロール** ⇒ **褒める、傾聴する、励ます、信頼する、意見交換する、等**
(相手を変えようとしない)

内発的動機付けとは「私たちの行動は内側から動機づけられている」という考え方です。反対に外的コントロールは「人間の行動は外部（自分以外の人や身の回りの環境）からの刺激に反応することによって起こる」という考え方です。

例えば、「私の行動は誰かのせいである」「私は他の人の行動を変えることができる」と考えることは外的コントロールにあたります。

外的コントロールは**成果を得るために結果に焦点を当てている状態**で、人間関係が後回しになってしまいがちなマネジメントです。

内発的動機付けは、良好な人間関係を基盤に置いているマネジメントで、一方の言い分だけがまかり通る状態ではなく、

双方勝利による成果の求め方です。ただし人間関係を重視するあまり、成果志向が弱くなってしまっているチームは「甘やかし」の状態に陥ってしまい、マネジメントをする立場の者が「嫌われることを恐れている」状態です。

※ 緊急時や、危険の迫っている状態など、必ずしも外的コントロールのコミュニケーションが悪なわけではありません

コントロールフォーカスという考え方

親も子供も コントロール出来ることに焦点を当てる。コントロール出来ないことには焦点を当てない。

焦点を当てない⇒

・ コントロール
5つの領域

焦点を当てない⇒

1. 自分ではコントロール出来ると思っていて、実際には出来ないこと
⇒ 人は特に近い他人のことを、コントロールしようとしてしまう
2. 自分ではコントロール出来ると思っていて、実際にはしていないこと
⇒ 練習、勉強、ダイエット、蓄財など
「やった方が良く分かっているけどなかなかやらないこと」
3. 自分ではコントロール出来ると思っていて、実際に出来ること
⇒ すでにコントロール下にあること
4. 自分ではコントロール出来ないと思っていて、実際には出来ること
⇒ 自信不足によって「出来ない」と思いこんでいること
5. 自分ではコントロール出来ないと思っていて、実際に出来ないこと
⇒ 天気、寿命、災害など、自分にはどうしようも出来ないこと

自分ではコントロール出来ないこと（1， 5）に焦点を当てず、自分でコントロール出来ること（2， 4）に集中し、コントロール可能なこと（3）を増やしていく ⇒ これが成長のサイクル

他者と向き合う時の、選択理論的ポイント

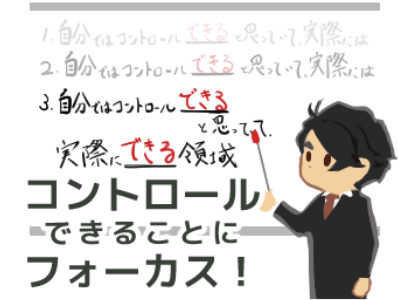
1. コントロール出来ることにのみ、焦点を当てる

領域1 ⇒ 相手は「他人」である。他人は変えられない。変えられるのは自分のみ

領域2 & 領域4 を領域3 に持っていくことが「成長」

⇒ 外的コントロール（強制、暴力、罰、抑圧、指示、褒美で釣る、等）を用いない

⇒ 内的コントロール（褒める、傾聴する、励ます、信頼する、意見交換する）を用いる



2. 自分が他者（特に子供）に与えられるものは、「環境」と「栄養」だけである

⇒ 環境： 例 良い習慣（練習や勉強などを含む）を得やすくするような部屋作り、導線や環境整備、声掛け
習い事や勉強会などに通わせる（自己投資）

情操教育、内的コントロールの会話、家庭円満など

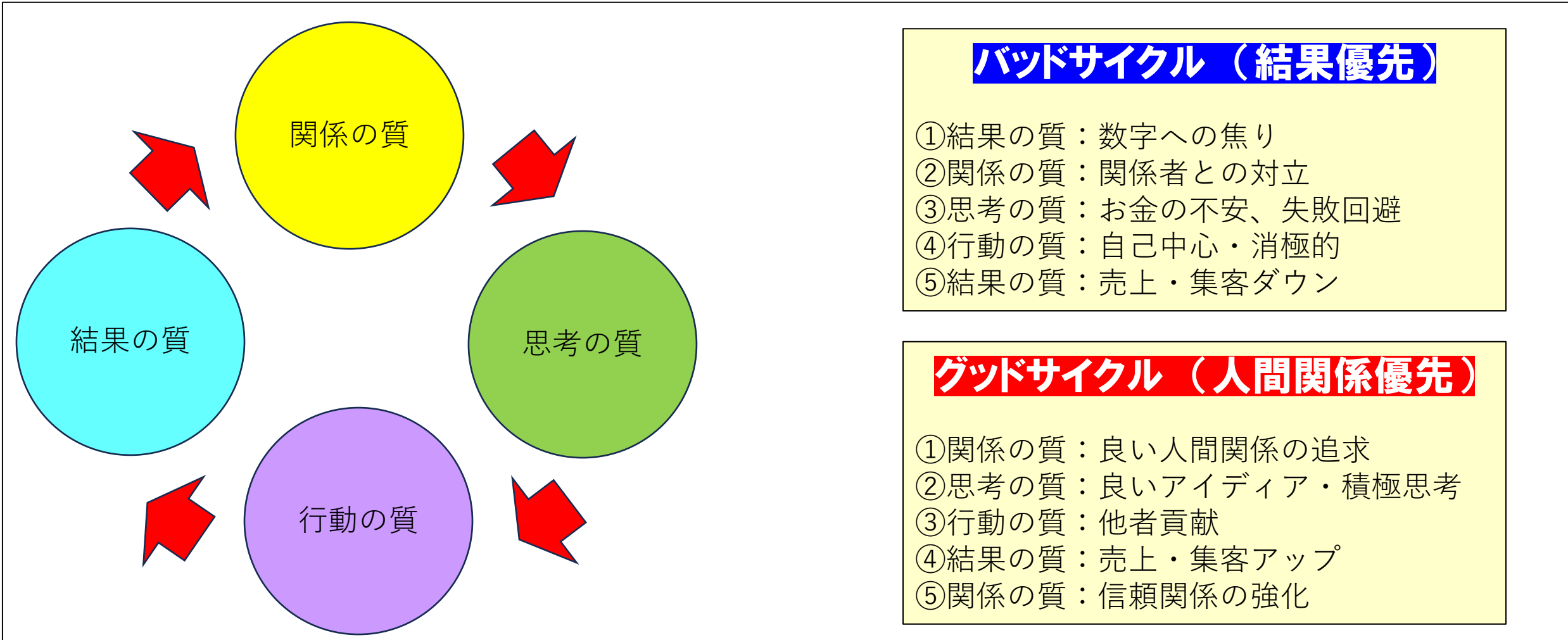
⇒ 栄養： 栄養素の優れた食事、適度な運動、しっかり睡眠、良い生活習慣作り、など

ソーシャルスキルまとめ

- 内発的動機付けによるチーム作り
- まずは自分自身が周りや環境のせいにならない
 - ⇒ コントロール出来ることにのみフォーカス
- 他人の人生に干渉し過ぎない
 - ⇒ 内発的動機付けに徹し、環境と栄養「だけ」を提供する。
- コントロールの領域を広げるのは、あくまでも「本人」自身



成功の循環モデル (MIT教授 ダニエル・キム)



バッドサイクル (結果優先)

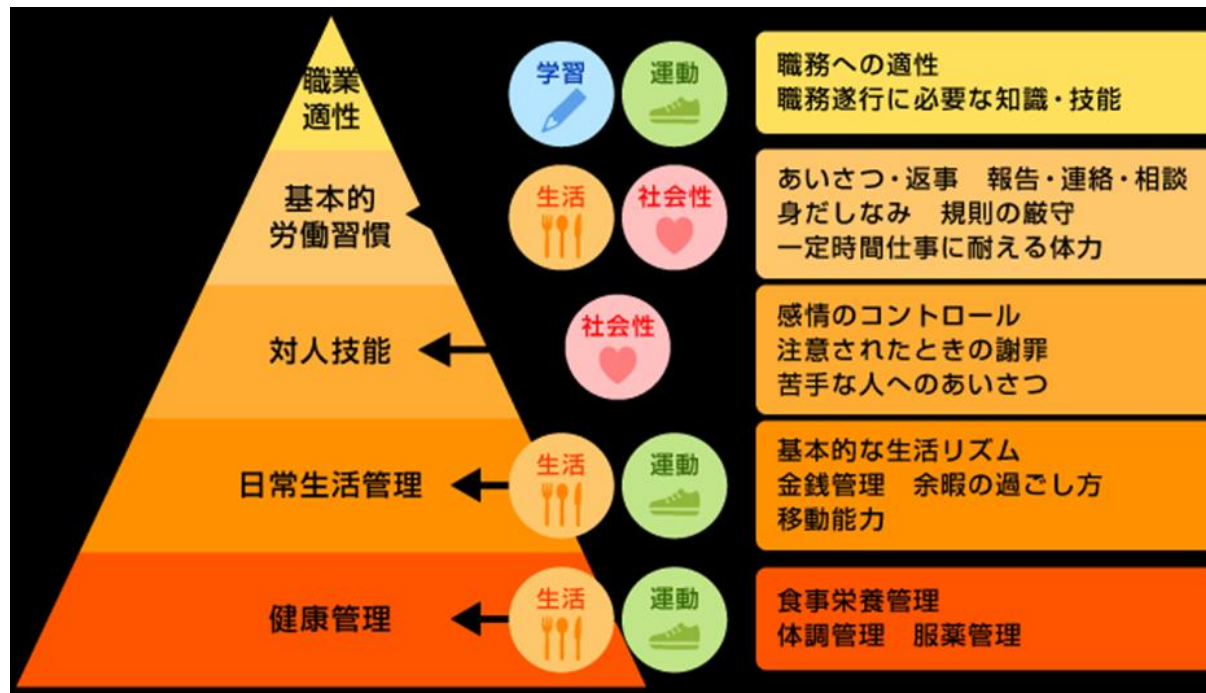
- ①結果の質：数字への焦り
- ②関係の質：関係者との対立
- ③思考の質：お金の不安、失敗回避
- ④行動の質：自己中心・消極的
- ⑤結果の質：売上・集客ダウン

グッドサイクル (人間関係優先)

- ①関係の質：良い人間関係の追求
- ②思考の質：良いアイデア・積極思考
- ③行動の質：他者貢献
- ④結果の質：売上・集客アップ
- ⑤関係の質：信頼関係の強化

3. 健康管理・生活習慣管理スキル

就労準備性のピラミッド

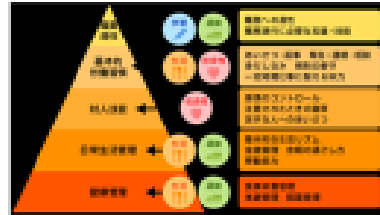


- 就きたい仕事に必要な技能は土台があってこそ考えること
- 基盤の健康管理が出来てこそより上位の管理が可能となる
- 健康管理と日常生活管理は、あくまで【自己管理】。

⇒他人はサポートは出来ても、やるのはどこまで行っても自分

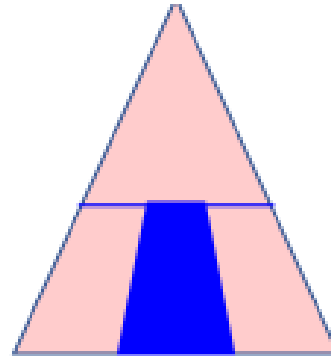
あなたは大丈夫?? キノコ型の基礎能力

専門性の「盲点」⇒就労準備性のピラミッド



- 就きたい仕事に必要な技能は土台があってこそ考えること
- 基礎の【健康管理】が出来てこそより上位の管理が可能となる
- 健康管理と日常生活管理は、あくまで自己管理である！（重要）
- ⇒他人はサポートは出来ても、やるのはどこまで行っても自分

多くの人はキャリアアップと異なり高度な「ビジネススキル」に目が向ってしまう。働くために必ず必要なことは自分が最高のパフォーマンスとモチベーションで仕事に臨み、健康や気持ちのゆとりをもって、充実した人生を送るための土台となる。健康管理が日常生活の管理である。



あなたは大丈夫?? 就労準備の基盤部分

- 夜更かしが多い（特に週末、連休時）
 - 睡眠不足
 - スマホやゲームを手放せない
 - ストレスが強いと感じている
 - スケジュール過多・予定通りにこなせない
 - 3食（特に朝食）をきちんと食べている
 - 外食、買い食いに偏っている
 - 定期的に運動をしている
 - 余暇や休日にリフレッシュ行動を取っていない
 - 挨拶やお礼など、基本的な礼儀を身に付けている
 - 感情的になりやすい、落ち込みやすい
- など、一見当たり前のことが「社会人基礎力」です。

ピラミッドの土台になる部分

【健康管理】 【日常生活管理】

【基本的コミュニケーション】が細い

タイプは「きのこ型」と呼ばれている。
例えビジネススキルが高かったとしても
基盤が細いとキノコのように不安定になる

健康管理を怠り、生活習慣が乱れると・・・

現役の社会人でも基礎力が伴わないばかりに

- ・ 仕事で成果が振るわない、
- ・ 生活習慣病を患い、長期に渡って
苦しい思いをする
- ・ 感情や情緒のコントロールが出来ず
健全な人間関係を築けない
- ・ 金銭管理が上手く出来ず、
お金のことでいつも苦勞してしまう

など、自分の首を自分で締めてしまう
生き方を強いられている方が沢山います！



社会人基礎力 = **健康管理・日常生活管理・基本的対人技能**は、
一見誰でもすぐに取り組むことが可能ですが、**習得 = やることが当たり前になるまでには非常に時間がかかります。**
学生のうちから身に付けておくことが**この先の人生を分けます。**

まとめ

- 1. まずは自分の強み(凸)と弱み(凹)について考えてみよう**
- 2. 強みの見つけ方と弱みの仕分けについて**
- 3. 学生のうちに身につけるべきスキル3つ**
 - > 自己理解スキル・ソーシャルスキル・健康管理 & 生活習慣管理スキル**

こんなとき、まずはご相談ください。

もしも、自分や周りの大切な方の凹（苦手や不得意）が、

どうしても自分の力では解決できないとき

生きづらさを感じて、苦勞しているなと感じたとき

仕事や学校生活、人間関係がうまくいかないことが多いと感じたとき



は、地域医療連携、福祉サポート、相談支援、
社会性スキルのトレーニングを専門にしています！

お困りの際はお気軽に、橋本まで一度相談しにきてみてください。

凸凹と向き合いながら、活躍しているスタッフ紹介

三上 苑子 みかみ そのこ



- ・ADHD当事者
- ・北海道大学 経済学部卒
- ・在学中から「えのけん」の名前でフリーランスのデザイナー・イラストレーターとして活動している
- ・2022年 WEBデザイナーを目指して、ディーキャリア ITエキスパートを訪ね、当初は利用者さん側として通所を開始
- ・23年5月 ディーキャリア3号店の立ち上げに伴い、橋本からスカウティングを受けて、フォアヴェルツに入社を決意。職業指導員として勤務中
- ・利用者さんの目線を持つ支援員として活躍しつつ社内印刷物のデザインや社長LINEスタンプなどのイラスト、HPデザインなどのWeb周りを手掛ける

川村 亜季 かわむら あき



- ・ADHD当事者
- ・札幌学院大学 人文学部卒
- ・社会福祉士
- ・北海道ピアサポート協会 認定ピアサポーター
- ・若者活動センターのユースワーカーとして従事していた時に、ディーキャリアを見学に来たことがきっかけでフォアヴェルツの取り組みに興味を持つ
- ・ディーキャリア施設長の推薦で、フォアヴェルツ入社。現在もディーキャリアの職業指導員として入社当初はパートタイマーとして従事
- ・特性対処を少しずつ進め、現在はフルタイム正社員の支援員として活躍する傍ら、さらなるキャリアアップを目指して、精神保健福祉士の国家資格取得に挑戦中

ご清聴ありがとうございました。

Auf Wiedersehen!
またねー!



This character is designed by

