


特典レポート 3
パソコン活用
トレーニング
カリキュラム





はじめに

【推奨環境】

このレポート上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の AdobeReader をダウンロードしてください。（無料）

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

◆ 著作権について

当レポートは、著作権法で保護されている著作物です。使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

◇ レポートの著作権は、作者にあります。作者の書面による事前許可なく、本レポートの一部、または全部をインターネット上に公開すること、およびオークションサイトなどで転売することを禁じます。

◇ 本レポートの一部、または全部をあらゆるデータ蓄積手段（印刷物、電子ファイル、ビデオ、DVD、およびその他電子メディアなど）により複製、流用および転載することを禁じます。

◆ 使用許諾契約書

本契約は、レポートダウンロードした法人・個人（以下、甲とする）と作者（以下、乙とする）との間で合意した契約です。

本レポートを甲が受けとることにより、甲はこの契約は成立します。

第1条（目的） 本契約は、本レポートに含まれる情報を、本契約に基づき、甲が非独占的に使用する権利を承諾するものです。

第2条（第三者への公開の禁止） 本レポートに含まれる情報は、著作権法によって保護されています。また、本レポートの内容は、秘匿性の高い内容であり、甲はその情報を乙との書面による事前許可を得ずにいかなる第三者にも公開することを禁じます。

第4条（損害賠償） 甲が本契約の第2条の規定に違反した場合、本契約の解除に関わらず、甲は乙に対し、違約金として、違反件数と金壱万円を乗じた価格の10倍の金額を支払うものとします。

第5条（その他） 当レポートに沿って実行し、期待通りの効果を得ることができず、万一如何なる損益が生じた場合でも、乙は甲に対して責任を負わないものとする。





▼パソコンを使った意思疎通補助ツール

発達障害を持つ人にとってのパソコンは非常に万能の補助ツールとなります。

なぜなら、ある程度ブラインドタッチに慣れてしまったら、難しい漢字などを入力する手間などを考えても、聞いたままを記録するスピードがダントツに早いからです。

もちろん録音などのほうがもっと楽かもしれませんが、録音には検索機能がついておらず、検索機能という点でもパソコンに文字で残すことは非常に有効な補助ツールとなりえます。

記録という点でもですし、また思考をまとめるためにもパソコン（やプリントアウトした紙）は非常に便利です。

得てして、話が長くまとまっていないと言われやすい発達障害の発信の能力ですが、マインドマップツールなどを使うと非常に楽にまとめることが出来ます。

マインドマップツールは動画でも説明していますが、ワードのように、順番が前後するような説明を受けた際にも簡単に順番を入れ替えたり並べ替えたり出来る優れたものです。

無料で、しかも使いやすいということもあって、生き改塾では、XMindをお勧めしています。

<http://jp.xmind.net/download/>

記録のみならず、言いたいことをまとめる際にもパソコンを使う





ことは非常に役立ちます。まとめることが出来る＝相手に伝わりやすいということでもあります。

このように脳内だけでまとめるのではなく、パソコンという外部のデバイスを活用することで、記録を後からまとめたり、検索したりと、情報を受け取る際にも役立ち、思っていること・考えていることは伝わりやすくなります。

▼メールやLINE も一度読み返すために

一定パソコンで慣れてくると、文章を書くのが早くなるだけでなく、まとめることも早く、そして楽になることは既にお伝えしました。

そして一番のパソコンのメリットになるのですが、読み返しが何度も出来るということです。

一度自分で書いた文章を読み返すことも出来ますし、送る前に一呼吸間を空けて送ることも可能です。得てして、思ったままを書いた文章は伝わりにくいものですので、「この文章を相手が読んだとき、果たして意味が通じるだろうか」と考えられるのは非常に重要な指標になります。

またこれも重要なのですが、発達障害の方の中には感情的になると、一気に衝動的に振る舞ってしまう人が居られます。なので、対面、電話などリアルタイムのやり取りは内容がよく分からないばかりか、相手を傷つけてしまう言葉を選択してしまうことが多くなってしまいがちです。

そのため、文章に一度した後は、自分のメールボックスに送る方





法をお勧めしています。

そうしておいてから、翌日でも冷静になった後で読み返し、届いたメール、あるいは送信ボックスにあるメールを再度送り直したらいいでしょう。

こうすることでトラブルは減りますし、何より送る内容の遂行作業（読み返して意味が通じるのか、もっとシンプルに伝える言葉はないか、などを考える作業）がトレーニングになります。

「何を言いたいのか意図が分からない」という数が減るばかりではなく、相手に分かりやすく伝わる経験は、自信にも繋がります。

まずはパソコンを使った文章を書く練習をすることで、相手の視点を考えた表現方法をマスターするようになっていくことが重要です。

その他にもタブレットやスマホの活用術についても、本カリキュラムでは扱って行きますので、そちらも使い、コミュニケーションをもっと楽しみましょう。

生き方改革塾 運営事務局

HP:<http://ikikai.net/>

Mail:info@ikikai.net

Tel:06-6326-7951

