

[ホーム](#) ▶ [発達障害](#) ▶

【ADHDの悩み】仕事の指示をすぐに理解できない「あぶり出し脳」とは？

🕒 2022年7月3日 🔄 2024年8月10日



SHARE



ポスト



シェア



はてブ



LINE

先輩から仕事の指示を受けて行動しようとしたとき、その「理解」が遅れてやってくることはないでしょうか。

仕事中はさっぱりわからず、なかなか作業が捗らなかったものの、会社が終わって帰路に就いている途中に突然クリアになる感じです。

この現象は、「あぶり出し脳」の影響によるものとされています。

【本記事はこのような経験を持つ方におすすめ】

- ・あのとき先輩が言ったことは、実は私への悪口だったのかも？
- ・どうしてあのとき気づけなかったんだ...過去の自分を恨むよ...

今回は、口頭での指示が苦手なADHDの方に向けて、「あぶり出し脳」の概要のほか、理解力を上げる行動・思考法などについて解説しますので、気になる方はぜひ参考にしてみてください。

スポンサーリンク

イオン北浦和店
3.5 ★★★★★ (1502)
イオンお客様感謝デー

さいたま市... 開く 7時00分～23時00分
✓ 店舗受け取り可
✓ 宅配

ショップ情報 経路案内

検索



最近のコメント

東大数学
チャレンジ

9/1



東大数学チャレンジ
テスト



東大数学の出題形式・解答用紙を再現した「本番そっくり」のテストで、あなたの今の力を測ろう

TOMAS

[詳細 >](#)

目次

☰

1. ADHDの方が持つ「あぶり出し脳」とは？
2. あぶり出し脳と理解の遅さの関係性
 - 2.1. マルチタスクが苦手
 - 2.2. 感覚で動けない
3. 理解の遅さを解決するには？
 - 3.1. 感覚モードでの経験を積み重ねていく
 - 3.2. 休憩を入れて脳を休ませる
4. ADHDの悩みの種のひとつである「理解の遅さ」は感覚モードで対処しよう

ADHDの方が持つ「あぶり出し脳」とは？



指示を受けた直後ではわからなかったことが、その場から離れて時間がたったときに理解できてしまうのは、「あぶり出し脳」によるものとされています。

特にADHDの方に多く見られるもので、「**理解が遅れてやってくる**」というのが主な特徴です。

【あぶり出し脳によるネガティブなできごと】

- ・ 理解が遅いため、仕事でたびたびミスをしてしまう
- ・ 仕事で失敗したり人間関係のトラブルを起こしたりするなど、あらゆるシーンで「生きづらさ」を感じやすい

僕の場合、業務時間中に言われた指示内容が、終業後帰宅する途中に「そういうことだったのか！」と気づくことが多くありました。

炎の上にかざした紙の表面に、ゆっくりと絵や文字が浮かび上がるように理解がやってくるため「あぶり出し脳」といわれています。

あぶり出し脳と理解の遅さの関係性



あぶり出し脳を持つ方は、ゆっくりかつじわじわと理解が進むため、仕事が終わってからようやく「あのとき先輩の言っていたことがようやくわかったよ...」などと、腹落ちするのに時間がかかる傾向にあります。

そのため、仕事中ずっと頭を抱えてしまうことも珍しくありません。

このような現象が起きてしまう理由について、以下2つのポイントから解説していきます。

【あぶり出し脳と理解の遅さを紐解くポイント2選】

- ・マルチタスクが苦手
- ・感覚で動けない

マルチタスクが苦手

僕は趣味でギターを弾きますが、初めて弾いた中学生のころは、一つひとつの動作をチェックしながら弾いていました。

【ギター初心者が持つ悩みの例】

- ・Cのコードってどうやって押さえるんだっけ？
- ・右手と左手が全然合わない...

初心者なので無理ありませんが、ゆっくりと確認しながら各種コードの押さえ方を身体に染み込ませていくことになります。

練習するうちに勝手に手や身体が動くようになりますが、思考がロックされているといつま

でたってもこの「感覚」で動くことができません。

感覚で動けない

仕事中「感覚」で動けないと、主に以下のような悩みを抱く可能性が高まります。

【感覚で動けない人が抱きやすい主な悩み】

- ・さっき上司から「〇〇をやっておけ！」と言われたけど、本当にこれで合ってるのかな？
- ・とりあえずやってみただけ何かが違うような気がする...

感覚で理解できていない方は、上記のようにどんな作業をするにも多大な時間がかかってしまうようになります。

いくら真面目にやってもいつまでたっても仕事が終わらないため、職場で「使えないやつ認定」を受けてしまうことも少なくないのです。

理解の遅さを解決するには？



理解の遅さを解決するには、「思考モード」から「感覚モード」へ切り替えられるように努める必要があります。

そのためには、以下2つの方法が有効とされています。

【これまでずっと「思考モード」の状態生きてきた人の場合】

→感覚モードでの経験を積み重ねていく

【一時的に思考モードに入っている方の場合】

→休憩を入れて脳を休ませる

感覚モードでの経験を積み重ねていく

これまでずっと「思考モード」の状態生きてきた人は、元々「物事を感覚的にやっている経験・感覚」の数が極端に少なく、そのため新たに感覚モードでの経験を積み重ねていく必要があります。

定型発達の方のように、「感覚モード」と「思考モード」をうまく切り替えながら行動していけるよう、無理のない範囲で「感覚モード」での体験を増やしてみたいかがでしょうか。

【感覚モードの体験を得られやすいアクティビティの例】

- ・楽器演奏
- ・スポーツ
- ・料理

もちろん、最初は「思考モード」から入るため、少しずつ練習を重ねていき、「感覚モード」の感じをつかむようにしてください。

休憩を入れて脳を休ませる

細かいところを何度も注意してくる上司のもとで働いている場合、次第に「自分が今やっていることは本当に合っているのか？」という疑問が生じます。

これでは、たとえ簡単な作業であっても捗りません。

この場合、脳がオーバーヒートしてしまっている状態なので、「横になって目をつむる」「瞑想して心を落ち着かせる」などして外部からの情報をシャットアウトさせましょう。

一時的な思考モードであればこれである程度改善されるので、ぜひ試してみてください。

ADHDの悩みの種のひとつである「理解の遅さ」は感覚モードで対処しよう





今回は、口頭での指示が苦手なADHDの方に向けて、「あぶり出し脳」の概要のほか、理解力を上げる行動・思考法などについて解説しました。

- ・理解が遅れてやってくる理由のひとつとして、「あぶり出し脳」が挙げられる
- ・あぶり出し脳の方は、感覚ではなく思考によって行動することがほとんど
- ・なるべく「感覚モード」での経験を積み、「思考モード」でいる時間を少なくする

僕自身「あぶり出し脳」による「理解の遅さ」に悩んでおり、「仕事がうまくいかない」「理解が遅くてつらい」と落ちこんでしまうことが少なくありません。

もし僕と同じような悩みを持っているのであれば、僕と一緒に無理のない範囲で改善させていきましょう。

「あぶり出し脳」について興味をお持ちの方は、以下の書籍をぜひ読んでみてください。



発達障害考察本: 31歳までグレーゾーンだった私がやってきた改善法

[Amazonで見る](#)

[楽天市場で見る](#)

また、以下は発達障害の困りごとの解決につながる書籍ですので、こちらも併せてチェックしてみてください。



ちょっとしたことでうまくいく 発達障害の人が会社の人間関係で困らないための本

[Amazonで見る](#)

[楽天市場で見る](#)



ちょっとしたことでうまくいく 発達障害の人が上手に働くための本

Amazonで見る

楽天市場で見る



ちょっとしたことでうまくいく 発達障害の女性が上手に生きるための本

Amazonで見る

楽天市場で見る

今回もご覧いただきありがとうございました。

それではまた！

＼ SHARE ／



ポスト



シェア



はてブ



LINE

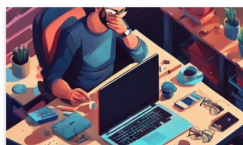
CATEGORY：発達障害



【ボンコツ社員からの脱却】
発達障害が抱く仕事の悩みの
解消法



【いつまでも若くいたい】年
齢を気にせず新しいことにチ
ャレンジするには？



【Z世代に共感】原則残業は
しないOKといえる理由



【発達障害の悩み】仕事とワ
ークライフバランスの両立が
大変な理由



【睡眠の質を改善】「タイムオ
フ」を意識した夜の生活習慣
とは？



【転職の軸】発達障害のキャ
リアプランは消極的？

この記事を書いた人



都内のIT企業でサラリーマンをしつつ、編集・ライティ
ング・音声配信などを行っています。神経発達症のひとつであ
るADHDの診断を受けているほか、ASDの特徴も併せ持っ
ています。自分の実体験をベースに、これまで学んだことや考
えていることなどを書いているので、ぜひ読んでみてくださ

✎ コメントを残す

メールアドレスが公開されることはありません。＊が付いている欄は必須項目です

コメント ＊

名前 ＊

メール ＊

サイト

☐ 次回のコメントで使用するためブラウザーに自分の名前、メールアドレス、サイトを保存する。

らむそへ

上に表示された文字を入力してください。

コメントを送信

reCAPTCHA で保護されています
プライバシー - 利用規約



< 前の記事



【復職時に気になること】休職後に職場復帰する目安と時期

次の記事 >



【ADHDの時短術】「仕事の早さ」は諦める？

HOME

[適応障害](#) [発達障害](#) [仕事](#) [認知行動療法](#) [運営者情報](#) [お問い合わせ](#) [プライバシーポリシー](#)

© 2024 心理カウンセラーのハルのブログ All rights reserved.