

場所：当事者研究 Lab.（東京都目黒区駒場4-6-1 東京大学先端科学技術研究センター3号館南棟 266）

第100回 日時：2015年 9月 14日 19時～21時 9月夜の部 参加者：16名 見学者3名

テーマ研究：情報がとれなくて困るのはどんな時？

かけこみ当事者研究(第25回)：「連休の使い方がうまくいかない」の当事者研究【川添さん】

第101回 日時：2015年 9月 23日 15時～17時 9月昼の部 参加者：16名 見学者1名

テーマ研究：情報を適切にとれていると感じるのはどんな時？

かけこみ当事者研究(第26回)：「いいかげん休ませてくれ！」の当事者研究【中戸さん】

第112回 日時：2016年 3月 7日 19時～21時 3月夜の部 参加者：13名

テーマ研究：「情報がとれなくて困る時」の自分助けてどんな感じ？

かけこみ当事者研究(第37回)：「仕事の数をこなせない」の当事者研究【ばこさん】

## 情報がとれなくて困るのはどんな時？

- ・聴覚情報 12
  - ・聞き逃し
  - ・複数の音は全て同じに聞こえる／ザーッと感じる
  - ・必要な音だけ選べない
  - ・別のことを考えている
  - ・口のスピードが速いと追いつかない
  - ・音が響いて聞こえる
  - ・聞き間違え
- ・視覚情報 5
- ・情報過多で混乱 4
- ・目的地までの行き方 2
- ・感覚入力が複数の時 2
- ・感覚入力が1つだけの時
- ・注意力が続かない
- ・過剰な選択肢がある時
- ・文章の構造
- ・対話不能の時
- ・非言語の情報
- ・価値の情報
- ・頭がチラチラ
- ・仕事全体のスピードが速い職場
- ・相手の意図があいまい

## 自分助けの方法は？

- ・聞く／聞き返す 5
  - ・怒らずに笑顔をつくる
  - ・質問を聞いてもらえるオーラを出すよう心がける
  - ・メモをあきらめ聞くことだけに集中
- ・書く 4
- ・情報を減らす 3
- ・確認する 3
  - ・お互いに質問をして確認
  - ・会話の最後に要点確認
  - ・写メをとって確認
- ・調べる 2
- ・感覚入力を複数にする（文字・音声・表）
- ・話を聞きながらメモももらう
- ・自分の考えを全部言い、親の考えも全部聞く
- ・同音異義語に気をとられないようにする
- ・完璧に聞き取ろうとし過ぎない
- ・あわてずに情報が入るのを待つ
- ・砂糖を取り過ぎない
- ・聞き取れない時に思い込みのまま話を進めない
- ・助けてもらえるキャラになる
- ・仲間とのわかちあい
- ・(目的地までの行き方のわからなさ)  
⇒・細かい地図を持っていく
  - ・振り返って写真を撮りながら行く
  - ・事前に下見
  - ・電柱の住所を見る

## 情報を適切にとれていると感じるのは どんな時？

- ・相手の納得・了解がある 5
- ・自分に合った書式・方法 4
- ・疲れていない時 2
- ・普通の会話
- ・聞き取れなくても認めてもらえる時
- ・疑問が思い浮かばない時
- ・イメージができた時
- ・顔・表情を見ながらの時
- ・感覚入力が1つだけの時

## 【おとえもじて当事者研究会開催】

2011年8月より開催中！

開催日：月1回 第1月曜日 19時～21時

(変更あり。おとえもじてのサイト<http://otoemojite.com>にて  
ご確認ください)