



発達障害者の ゆっくりつながる会

2015年3月27日（金）

@地域活動支援センター「いなほ」1階
ギャラリーこうなん

テーマ：自分の発達障害を認識してから変わったこと

今回は、「自分は発達障害かも…」と思うようになってから、または発達障害の診断を受けてから、自分の感じ方や人間関係にどんな変化があったかを話し合いました。

診断を受けるという体験

診断を受けた時はどんなことを感じたか。その後どんなふうに受け止めていったのか。参加者それぞれの体験が語られました。

人生を無駄にしてきたと泣いた。

でもこれからはできることをしようと思えるように

数年前に医師から指摘された時は受け入れられなかったが、最近たまたまある本を読んで、ああ自分のことがまるごと書いてあると思い、ようやく受け入れた。これまでできないことをやろうとしてすごく人生を無駄にしてしまったなとショックで泣いたりもしたが、受け入れる前と後とで気持ちはすごく変わった。これからはできないことばかりやろうとしないのでできることをしようと。落ち込みもしたけれども、違う人生を生きられると思えるようになったことは良かった。

自分の特徴を客観的に見られ、それと付き合う勇気が出てきた

二次障害から発達障害ということがわかった。先生からは、発達障害といっても人によって出方が違うので、自分の特徴、個性を探し出して対応策を考えることが重要と言われ、今までの自分の人生がじっくりきた。自分を客観的に見られるようになり、自分の特徴と付き合う勇気が出てきて、診断を受けて良かったと思う。

初めて自分の名前をもらったような気がした

ある発達障害の人との出会いで考えが変わった。発達障害のことはわからなかったが、その人が言っていることは自分にはよくわかった。そういう生き方をしているんだ、この人と同じような病気ならいいかなど。

発達障害という病名が欲しくていろいろやって、やっと医者に発達障害だろうねと言われて、初めて自分の名前をもらったような気がした。自分の息苦しさ、言葉にできない生きにくさはそういうところにあっただななど。他の人と何が違うのかも具体的に教えてもらったことで、初めて落ち着きみたいなのが生まれた。

以前だったら自分の考え方が正しいとプライドを持っていたが、そもそも人と自分の考えは違うんだ、相手の考えも違っていいんだと、割り切れるようになったこともいくつかある。

発達障害の苦労は変わらない。

でも個性として無理せず、居場所を見つけたい

二次障害がきっかけで発達障害がわかった。本を読んでも思い当たる場所がすぐあり、自分にとって大きかった。自分を少し客観的に見られるようになったのはいいが、発達障害の苦労は未だにあるし、二次障害も生活に影響している。これから健常者の人と同じことをしようとは全く考えていない。発達障害は自分の個性のようなもの。就労してもそんなに無理せずに、居場所を見つけられたらと思う。

「発達障害＝人に迷惑をかける」構図に、さらにきつくなった

診断後、発達障害の人向けのプログラムに参加。もともと人間関係には悩んできたが、プログラムでは、こういうことをすると相手は不快になる、みたいなことが多く、「発達障害＝人に迷惑をかける」という認識になって、さらにきつくなった。

SSTにもたくさん出たが成果はなく、一生自分の行動を直す努力をしなきゃいけない、でも効果はないのでずっと人に迷惑をかけるのだろうか、終身刑のような暗い気持ちになった。行動を直すように言ってくる人に反感を感じたり、人間関係は前より大変になった。

自分の特徴を受け入れるには？

「発達障害＝人に迷惑をかける」構図への疑問

「発達障害＝人に迷惑をかける」、発達障害の特徴を「直す」という発想はつらい、どうやって発達障害を受け入れる心境になれるのが話題となりました。



発達障害はそもそも生まれ持った素因。得意不得意の出方が極端なだけで、普通の人と何ら変わらない。自分のせいではないのだから仕方がない、変えられないから付き合っていくしかないじゃないかと。そうやって自分を受け入れると、他人と考え方が違って、相手にも生まれ持った特徴や素因があるんだとわかってあげられるようになった。そういう意味ですごく勉強になった症状でもあり、自分を受け入れることによって充実した人生を送れる病気だと思う。



苦手なところを強調して気に病むのではなく、他の人より得意なことも絶対あるので、そこに目を向けて表に出していくと周りの見る目も違うのでは。仕事はお金を稼ぐところ、成果を出しに行くところなので、そこで病気をアピールしてできませんと言うのは違う。いろんなことを経験して自分の存在価値や居場所を探していけばいいのでは。



いろいろな人がいるのでどうしてもわかり合えない人もいる。その人に嫌われたからといって全員に嫌われているわけではなくその人と合わなかっただけなので、全否定する必要はない。





発達障害者は人に迷惑をかける、それを直そうというのはつらい。何かあったときに障害を持つてる人が悪いというのではなく、お互い妥協というか理解というか、どうやったらお互い気持ちよく付き合えるかというのをすべきではないか。いろいろな障害がある中で、なぜ精神障害だけそうしなきゃいけないのかなと思う。どうやって病気と付き合っていくのかというテーマは同じなのかも。





得意なところだけやらせてもらって、不得意なところはやらせてもらってというのができればいいが、日本は何でもこなしてねというところがあって難しい。日本は定型発達の人を基準に作られている。改札のつくりは右利き用で左利きには生きにくい。でも右利きの方は左利きの人にいわるしようとしているのではない。左利きの方が自分たちで声を上げていかなければいけない。福祉でもなんでも弱い人が声を上げて社会を変えていくという。発達障害の生きにくさは単に自分が悪いからというのではなく、社会に訴えていくことが必要なのかも。


周りの人に発達障害のことを言う？言わない？

 はたから見ると周り人にはわからないので、あえて自分から言うことはあまりない。

 言う友達と言わない友達がいる。気持ち的には言いにくい。

 人を選んで言う。言っても「何が障害なの」と言われたり、怠けていると思われることが多いと思うので。でも心理学を勉強している、自閉症の人の才能に興味があるなど、理解のある人なら何を話しても驚かれないし、前向きになれる話をしてくれることもある。

 人に言うかどうかは難しい。どう説明するかは考えないといけない。障害そのものへの偏見や、発達障害はちゃんと育てないと犯罪の予備軍になる、みたいな偏見もある。発達障害とは何か、普通の人とは何かがわからないと。診断を受けることで、どういう苦労があってどう付き合っていけばいいかをわかりやすく説明できるようになったことが良かった。

 配慮を必要とする場合は自分の症状をきちんと伝えるが、そうでない場合は必要ないので伝えない。その判断を自分でしなければいけない難しさがある。でも診断を受けて客観的に自分を見ることができて、それとどう付き合っていくかを考えようと前向きになれて、診断は有意義だった。



スタッフより・・・

発達障害の診断は、自分自身への見方や人とのかかわり方が変わる大きなきっかけとなった人が多かったようです。ただ、診断を受けても発達障害による大変さは変わらなかつたり、発達障害をどう捉えるかによってはさらに苦しくなつたりという体験も報告されました。

どうやって発達障害の特徴をもちつつそれを受け入れて生きていくか、皆さんの体験に基づいた知恵や工夫が共有される、とても貴重な時間でした！

議論は尽きず、**次回（4月）も引き続き、診断前後での感じ方や人間関係の変化をテーマにすることになりました。ご参加をお待ちしています。**