



発達障害者の ゆっくりつながる会

2015年2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：疎外感・解り合えた感じについて

今回のテーマは、「疎外感や解り合えた感じ」は、どんな時にどんなふう感じられたか、です。テーマにまつわるさまざまな体験や想いが語られました。

こんな時、こんな疎外感を感じる

◆ ついていけない

普通のところにいると自分だけついていけないのを感じる。

でも…

発達障害の人が多い場だと自分だけ違うとすることもあまりなく、普段感じない共感を感じたり、やりやすかったり楽しかったりする。

◆ 気を遣われない

新しい職場などでは良く思われたいと目いっぱい頑張るが、時間が経ち慣れてくると周りもそれほど丁寧に接したり気を遣わなくなる。すると、頑張らないとダメ人間扱いされている感じがしてすごく疎外感を感じる。

でも…

出来る人、いい人と思われていることがわかるとすごいほっとして、また頑張れる。

◆ こちらがおかしいと言われる

近所の騒音が気になり訴えても、精神科に通っているということでこちらがおかしいと言われたことがある。精神科で発達障害だとわかって自分は良かったと思うが、障害がある人の話は誰も聞いてくれないということは世の中にたくさんあるのでは。

◆ **誰も見てくれない・人と関われない**

自分一人だけ誰も見てくれない、人と関われないとずっと疎外感を感じていた。

でも…

周りや支援者から励まされ、自分は嫌われると思いきりこんでいたのかな、そうするといつまでも人と関われないと思った。そういう時は自分は受け入れられていると信じて発信していくようにしている。

◆ **相手に迷惑をかける**

意図せず人を不快にさせた時に、発達障害の人同士だとお互い様なところがあるが、普通の人だと一方的に迷惑をかけてしまう。普通の人たちの中に入ると、自分が疎外感を感じるだけでなく迷惑をかけるのではと思うと、入っていった方がいいのかなと考えてしまう。

◆ **感覚過敏で、人といると疲れる**

感覚過敏があり、教室や人の中にいることを避けていた。人の思いや空気を感じ過ぎて疲れてしまい、医療機関に長くいても健康になれずなんか悲しい。

◆ **集団から求められることについていけない**

集団行動だと、ミスをすると「あなたのせいで」となる。学校の勉強も、求められる答えと自分の思考パターンややりたいことが違い、頑張っても点が取れなかったりついていけなくて疎外感を感じた。点数を取れない生徒はダメと見捨てられる感じがあった。

でも…

わかってくれる友達もいたから良かった。

◆ **対等になれない**

診断が出てから、発達障害の自分が理解してもらおう立場で、相手が理解をしてあげるという立場になるのかと思うと、疎外感を感じる。カミングアウトはしていないが、対等というのが難しくなる疎外感がある。

理解や共感について

- ◆ こちらのことをお見通しみたいに言う人がいるが、そのお見通しは100%外れていて、わかってもらおうと話しても仕方ないと思うこともある。通じる人にだけ話をすればいいかなと。
- ◆ 単に人から理解されないというのではなく、「わかってる」とか「理解している」と言われても自分としてはそう感じられない時は、余計にもやっとする。
- ◆ 学生や入社直後の同期とか、共感する地盤があればいいが、何もなかったところでは共感は少ないと思う。一旦社会に出て、配慮が十分されている職場に入れないと、共感どころではない。

他の参加者の話を聞いて…

- ⊕ 人に嫌われたり疎外感を感じたくなくて先に攻撃（無理して明るく積極的に見せること）をしてそれが身体の不調に出ていた。これからは、発達障害だとわかったことを逆手にとって、発達障害だから人がこう思っていると感じるんだと思って、もう少し自分に甘く生きようと思った。
- ⊕ 人から否定的に言われたことを気にしすぎるところはある。嫌われてると思うと、極端にそう思いこんだり。でも実際、「あ、自分はこれはできてるよね」と見られると楽になる。人の評価は怖いけど、自分はどうなのか、全然できないとか完璧にできるとかではなく、どれくらいできているのかの測り方の問題。
- ⊕ 基本的に人と人とは解り合えないとは思いますが、察したいと思うし、同じ感覚を持っているとか、「そうそう」と響くことがある。音楽を通してそういう瞬間があった。
- ⊕ ちょっとやさそとの共感ではなく、奇跡的な共感を期待していたかも。診断が出て改めて思い出すと、やっぱりバカにされたことをよく覚えていて、その影響かこれまでを一挙に取り戻せるような奇跡的な場に出会いたいという感覚になっているかも。
- ⊕ 今支援機関に行っているが、考えることは違っても人間としてつながるところは一緒だなと感じる。やっぱりあったかく思ってくれる人もいる。共感されてはいなくてもほっとする。気持ちの面で一緒というか人間としての感覚というか。
- ⊕ 定型が発達障害を理解するのが難しいように、発達障害が定型を理解するのも難しいと思う。



スタッフより・・・

今回は、疎外感や解り合うことにまつわる体験や思いが語られました。この歳になって改めて「解り合える」というのはなかなか難しいかもしれませんが、人とのつながり方、解り合い方は多様で、そのための工夫も色々できるのかなと思いました。

疎外感を感じたさまざまな体験から、人との距離感を調整したり、自分の感じ方・特徴とうまく付き合っている皆さんのお話がとても印象的でした。



これからも、皆さんの体験を分かち合う場を続けていきたいと思います。