



発達障害者の ゆっくりつながる会

2015年4月24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

前回に引き続き、「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。

診断や自分を知ることによって人との関わりに自信をなくしたという経験がある一方、自分を知ることによって対処できるようになったり、堂々と支援を求められるようになったとの経験も語られました。また、人と関わりたい気持ちや、特に苦労を同じくする仲間との関わりが刺激や力になるといった経験も共有されました。そんな中、人との違いに折り合いをつけたり、人との程よい距離感をとることや対等な関係を作ることの難しさについても話題になり、その悩みや試行錯誤が語られました。

⇒次ページの図ご参照



スタッフより・・・

診断をきっかけに、試行錯誤をしながらも、社会ではなく自分を基準にして堂々と生きて行こうというスタンスに少しずつ変わっていく皆さんのお話は、とても印象的でした。人と関わる際のご苦労はなくなるわけではありませんが、「人と同じようにできない」苦労ではなく、人とは違うことを前提に「どう折り合いをつけるか」という苦労に変化していくのかなと感じました。

同じ苦労をしている人との関わりが力になるとのお話もあり、「つながる会」がそのような形で皆さんのお役に立てると嬉しいなと思います。

診断後（または「発達障害かも」と意識してから）の変化

特に最初は…

人との関わりに自信をなくす

- ・ 大人は空気を読めなければならない。
- ・ でも、自分はできていると信じていてもできていなかった。



- ・ 自分に自信がなくなり、人との関わりに消極的・慎重になった

だんだん…

自分を知り、対処できたり堂々と支援を求められるようになる

- ・ 社会での自分の位置づけを得て安心した
- ・ 発達障害と普通の人はどちらが正解というのではなく、ただ違うだけとわかり、落ち着いた
- ・ これまでの大変さの理由がわかり、対処ができたり、強みや活かし方がわかる
- ・ 発達障害者として堂々と支援を求め、適切な支援を得られる
- ・ (人からアドバイスをもらうだけでなく) 自分自身の経験から、安心できる場所を探したり、自分の傾向を知り対処の落としどころを探るのも大事

主観的には健常者と自分は大差ない

支援を求めにくい時もある

支援者に不満を言えない
会社には手帳のことを言えない など

すると…

人との関わりを力にする

- ・ 仲間を作れるようになった
- ・ 友達とうまくいくこともある
- ・ 同じ苦労をしている人との関わりがヒントになったり、自己肯定感につながる
- ・ 人とのコミュニケーションが刺激になり今後に活かせる
- ・ 人と気持ちをわかり合いたい

そうはいつでも

人と折り合いをつけるのは難しい・・・試行錯誤中

- ・ わかっても人と比べてしまう
- ・ 上下関係のない対等な関係が難しい
- ・ 人の話を流せない。距離を取れるようになりたい
- ・ 違う意見を受け止められるようになりたい(なった)
- ・ 言動にどれくらい気をつければいいのか難しい
- ・ 人生うまくいかない思いや感情の起伏と付き合っていくのは大変

でもやっぱり