



2015年5月
報告書

発達障害者の ゆっくりつながる会

2015年5月22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：以前より楽しくなったこと、やりやすくなったこと、 楽になったこと

大変なことや苦勞がテーマになることが多い当事者会ですが、今回はあえて楽しいことを話してみようということになりました。

以前に比べると楽しくなった・やりやすくなった・楽になったことは？どうやってそうなった？意外と話す機会のないテーマについて語り合いました。

自分への理解が深まったこと・自分を認められるようになったこと

- 楽しくなったことは、自分の能力がわかってきて、人と比べて頑張るのではなく自分の能力を受け入れて自然体で過ごせるようになったこと。
- 診断が出てからは、好きなことだけやっ払いこうと割り切って、仕事でも趣味でも好きなことを選べるようになった。
- 過集中を意識できるようになったので、気づいた時は止めようとするがやっぱりできない。それを前向きに諦めて、今は自分はこうなんだと客観的に見られるようになった。
- 子どもの頃から人を笑わせて好かれなきゃという強迫観念があったり、電話が苦手だったりしたが、発達障害を知ってからは、だから仕方なかったんだと自分を認められるようになった。
- 自分だけ変なんじゃないかと思っていたのが、割とそういう人もいるとわかり、楽になった。



人とつながれること

- 子どもの頃は暗かったが、中学で明るく楽しい子と友達になり、自分もそうなれた。その後も明るく楽しい感じの人と付き合うようにしたり、地域の活動をして人とのつながりを意識していると周囲と仲良くなれ、人生にプラスだと感じる。
- 診断が出て当事者会などに行くようになり、そこでは似たような特徴の人の話に共感できたり接しやすかったりする。
- 会話は義務的なもので楽しめる方ではないが、同じ発達障害の人と話している時は楽しい。
- 作業所でメンバーや職員と話すと満たされる感覚があり、助けられたというか楽になった。リラックスできる場なので自分には大きな存在。



プレッシャーから解放されたこと

- 面白いことを言って周りを笑わせないといけないとずっと思い込んできたが、そんな必要は全然ない、雑談できなくても仕事はできると主治医に言われ、人と話すのが随分楽になった。それまで悩んだり試行錯誤してきたから先生の言葉がすんわり入ってきた。人付き合いに悩んできたことは無駄ではなかった。
- 人と話すことを楽しめるようになった。構えずリラックスして話せて自然に笑えるようになった気がする。以前は人との会話は義務的なものかと思っていて楽しんでいなかった。



人に相談・お願いできるようになったこと

- 前は「こんなこと普通知ってるだろう」と思って相談しにくかったが、診断が出てから人に相談するようになり、楽になった。
- 自分の特徴がわかり、人にわかりやすく説明できるようになったので、人にお願いをしやすくなった。
- 発達障害に詳しい人に相談できるようになり、アドバイスをもらえてやりやすくなった。



趣味が広がったこと

- YouTube は動画を見るものと思っていたが、知人から聞いて音楽を聴くようになり、楽しみが増えた。
- 音楽を聴くのが好きになってから楽しみや趣味が一つ増えて、生活の中で大きな部分を占めている。音楽が趣味になってから休日のスケジュールを立てやすくなった。自分の感情に合わせて音楽を選ぶのも自分にとっては助けになる。
- 自分の特徴がわかると、自分の好きなことがわかってきて趣味に一層打ち込んだり人脈を築いたりするようになった。



苦手を克服できたこと

- 苦手だった電話が比較的苦じゃなくなった。
- スケジュール管理や手帳に字を書くのが苦手だったが、スマホのアプリを使うようになってすごく楽になった。前よりもスケジュール管理ができるようになり、約束を忘れなくなった。
- 検査の結果で苦手なことなど自分の特徴がわかり、それにあった工夫ができるようになって楽になった。



ストレス対処や心身のケアをすること

- フラワーエッセンスで人間関係のストレスがとれ、すごく楽になってきた。
- ストレスを感じる時は、一人で本を読んだりタオルで身体を軽くマッサージしたり、気持ちをおおらかに持って、あまりくよくよ悩まないように心掛けている。
- 心身のケアは後回しにしてきたが、元気だった家族が急に倒れたので、健康は大事にしなきゃと恐る恐る歯医者に行ったら先生方は優しく、健康診断も異常がなくて、心身が健康であってこそこの今かなという気持ちになりちょっと楽。
- お風呂で落ち着いて自分について考えたり、瞑想のような時間をもつことが明日につながると思って一日を終えている。



目標ができたこと

- やりやすくなったのは、診断を受け主治医と出会ってから、親に恩返しをする、働く、という目標ができたこと。



人を認められるようになったこと

- 診断前は自分と合わない意見はとことん批判して自分の価値感が絶対と思っていた。診断が出てから、自分だけでなく誰でも苦手や得意があり完璧じゃないと思うと、相手を認められるようになり自分も楽になった。

参加者の感想



- 私も時間の使い方が下手なので、スマホにしてみようかなと思った。
- 皆さんそれぞれ工夫している。自分に合った対処法がわかって、少しずつでも継続したらその人らしいライフスタイルで幸せな生活が送れるのではと思う。発達障害の人はあれもこれもと頑張る傾向があるので、あえて何もしない時間をもつのもありかも。
- 皆さん自分なりに考えて工夫して実践しているんだと思う。自分も趣味で人脈を作れたらいいなと思った。
- 自分の状況が自分で客観的にわかるとセーブできるなど、皆さんちゃんと考えている。勉強になった。
- 自分も打ち込める趣味が見つけれられるといいなと思った。しなきゃいけないことをしなきゃという方で、あまり好きなことを考えられていないので、好きなことにも時間を使えるようになりたい。
- ポジティブなテーマだったので、ポジティブな意見が出て前向きになれた。こういうテーマもいいなと思った。



スタッフより…

楽しくなる、やりやすくなる、楽になるための工夫について、たくさんのアイデアが共有され、お互い参考になったようです。アイデア一つ一つが、皆さんのこれまでの苦勞や試行錯誤があったからこそその深い知恵だなあと感じました。またこのようなテーマで話し合えるといいなと思います。