

発達障害者の ゆっくりつながる会

2015年10月23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：緊張する時、しない時

当事者の方から、緊張するという話を聞くことがよくあります。

どんな時に緊張しやすいのか、どんな時はしないのか。緊張した時のエピソードや対処法など…。今回は、緊張にまつわる話をしました。



・・・緊張する時、緊張すること



・・・緊張しない時、対処法など



人に緊張する




何かを論じる時は頭で考えてあまり緊張しないが、気持ちを話す時は、否定されたり傷つけられたらとどうしよう、と勇気がいり、緊張する。人にどう思われるんだろう、受け入れてもらえるかという緊張。





ああ自分は今緊張してるんだなと思うようにしている。緊張が悪者になると余計緊張するので、緊張している自分も受け入れてもらえると思ったり、どんな人も緊張するだろうと思って「緊張してます」と言うと、落ち着いてくる。




「相手がどう考えているかは聞いてみないとわからない」「どういう人が聞いてみたいの」と人を信頼することをやってみようと思うと、緊張がなくなる感じ。


 自分の意見を言う時は緊張する。自分なりに勇気を振り絞ってしゃべろうと努力している。


→  コミュニケーション力を養うことが自分の課題。自分も相手の言葉が聞きづらい時があり、誤解したくないし自分も誤解されたくないで、自分の言っていることがわからなかったら何回でも聞いてくださいと身近な人には話している。


 初めて会った人と話す時に緊張する。


→  考えていることをノートにまとめてから話すようにしている。YOUTUBE を見たり音楽を聴いている時はリラックスしている。





 知らない人がいたり、たくさん人がいるところは緊張するが、一応しゃべったりは普通にできる。若い時は緊張はあったが、最近はそんなにない。

→  人前で発表するのは緊張しても、人から見えないところからなら発表できる人がいて、緊張する時やその対応策は人によって色々あるんだなと思った。


→  自閉症の男の子が緊張した時に手をぶらぶらさせたり飛び跳ねたりすると落ち着くと言う。真似してみると意外と落ち着く。

 人に緊張する。基本的に、常時緊張している。人ごみも苦手。身体力を抜いてと言われてもできない。同じ緊張でもいい緊張だったと言える経験ができるといい。

→  どうしても行かなければいけない場合は、事前に駅をシュミレーションして人ごみの少ない通路を利用したりしている。

 いかにも体育会系の人、早口でまくしたてるように話す人が相手だと緊張する。

→  一人でいる時や、ある程度理解してくれている人という時は緊張しない。

 まず外に出ると緊張する。特に人と接する時。同じ人と何度接していても緊張するし、複数で話すのは苦手なので緊張して黙ってしまうことが多い。自分の身体が知らないうちにこわばってしまい、お腹の具合が悪くなることがよくあり、今のところ対策がない状態。

- 😊 身体が硬くなってるのに気づいたら、意識して肩の力を抜くようにしている。家で一人でいる時は緊張しない。家族がいると多少緊張するが、心地よい緊張。

感覚過敏からくる緊張





- 😓 視覚過敏で、苦手な人が近くにいるとどうしてもそっちの方を見てしまう。向こうも気づくことがあり、ものすごく緊張する。音にも敏感で、そっちを見ざるを得なくなったり。仕事や誰かという時に弊害になることも。これがないればもう少し楽になるのと思っている。

仕事で緊張する

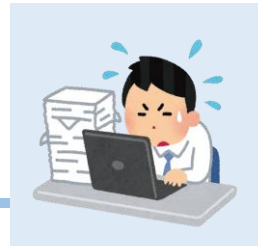








- 😓 社会人になって何年も経つが、仕事に行く前はずっと緊張している。
- 😊 ルーティンが結構決まっている。トイレに行ってから電車に乗る、他の人より先に職場に着き、まず空き部屋に入るなどして、いつも落ち着かせている。
- 😓 仕事で重要なことや失敗を報告する時やこういう発言の場で、失敗したらどうしようとか、後先考えて行動する時は緊張する。
- 😊 あきらめることも重要。どうしよう緊張しちゃうと思うともっと緊張するので、80くらいの緊張を60くらいにすればいいやと。あとは慣れ。
- 😊 逆に、後先考えずに行動できる時は緊張しない。店で見ず知らずの人と会話してる時、仲の良い友達と話す時、一人でだらだら過ごしている時は緊張しない。
- 😓 上司や苦手な人に報告・連絡・相談をしなきゃいけない時に緊張する。まず相手の状況を見て、話す順序を考えて、自分に前向きな言葉を言い聞かせて、というのを3・4回やっている、5~10分くらい経っている。
- 😓 自分は緊張していないのに、人から緊張していると指摘されることがよくある。過度なストレスが加わった時は、腕が振るえて止まらないくらいとても緊張する。そういうのが人より多くて目立ってるのかなと思う時はある。

テンプレートがないと緊張する

-  (仕事で)何の手順もテンプレートもない異常事態の時ものすごく緊張して、周りの人よりかなり時間がかかる。
-  (仕事で)イレギュラーな質問をされると、日本語が思い浮かばず、とんちんかんなことや失礼なことをやってしまったことが何度もあった。
-  適当にというのが苦手。自己紹介など、適当に自分の言葉で話さなければいけない。
-  決まった台本や文字があって、覚えて話すだけだったら得意だと思う。




完璧にやろうとして緊張する






-  恥をかきたくない、うまくやろうという気持ちが入り込んで、だから緊張する。10ある工程の3のあたりで失敗すると、ああ終わりだと思って、残りの7を台無しにしてしまう。
-  途中で失敗しても、しょうがないとあきらめて、残りをちゃんとやって最終的に60・70くらい完成してればいいやという人がある。一個失敗しても、そういう長い目で見ればもう少し落ち着いて物事に取り組めると思う。
-  人と話す時や仕事の時、自分がうまくやろうと思えば思うほど、これができなかったら大変だと不安になったり緊張してしまうことがよくあった。面白いこと、いい話をしようとか、不自然なことをしようとするとうまくいかない。
-  うまくやろうと思わないで、60点とれたらいいんじゃないかと思っている。その方が緊張しないし、プレッシャーも減るし、うまくいけば楽しめると思う。
-  完璧思考があって、完璧にやらないと人から評価されて自己評価が下がってしまう。
-  これをやりたかったら、失敗して当然と考えた方が楽なのでは。失敗とわかればどうしたらいいか人から教えてもらえるので、人から受け入れられてる、まだ見込みがあるんだなと思える。勉強になるから失敗して良かった、完璧になりたかったら失敗を繰り返した方がいいのではと思うと、楽になった。

電話が緊張する







-  電話が苦手。特にかかってきた電話対応で目に見えない相手と声で要件を聞いたりメモ書きしたりが苦手。
-  こちらに余裕がないからか、電話越しに相手が言っていることが聞き取れないことがある。苦手な上司や同僚に囲まれている時は、テンパってしまって絶対にダメ。電話するまでに5~10分くらいかかる。周りからなんでそんなに緊張してるのか、挙動不審なのかと言われることが多く、自分でおかしいのかなと思うようになった。
-  一人の時は冷静に電話できるので、一人の空間で電話するようにしている。

急な変更緊張する

-  急な変更があった時は緊張してかなり動揺する。突然職場のレイアウトが変わっていたりすると、居場所がなくなった感じがして怒りすら覚えた。普通の人と違うのかなと思った。
-  一つのことを変更されると動揺する。
-  自分は居心地悪いんだと思って伝えると、配慮してもらえることもあるのでは。居心地が悪い自分がいてもいいのではと自分を認めていくと楽になってきた。

寝る時に緊張する



-  夜眠れなくて緊張して疲れてしまう。
-  疲れてますと早めに言って無理せず休むようにしている。8時間労働は無理だと思うので、自分に合った働き方を探している。緊張することは悪くないのでは。
-  寝る前に不安に襲われて緊張する。
-  居間に家族がいるのでいったんそこで寝て、目が覚めたら自分のベッドに行く。

参加者の感想



- 自分だけじゃないんだと思った。社会でそういうことがあるんだなと参考になったし、自分のやってきたことを伝えられて良かった。
- 皆さんの意見を聞くと、一般論で本に書かれているのとは違って、何も言わなくても人の気持ちを察するところを持っているのではと思った。でも一般社会ではそれがわかりづらいのでは。
- 緊張について色々考えてきたら、緊張しているのかしていないのかよくわからない感じもした。緊張した結果思うようにいかなくなる経験が多いので、そういう思うようにいかなさどう付き合ったらいいのかなと思った。
- やっぱり皆さんと同じ思いを持っていたり、苦手なことが似ているといつも感じる。電話のように耳だけで聞いて瞬時に的確に答えを出さないといけないのが私たちには大変なんだろうと思った。
- 発達障害の人には聴覚処理障害が多いらしいので、自分と同じような症状で悩む方たちの話が聞けて良かった。
- 自分も完璧主義者なんだなと再確認した。完璧にしようと思うから緊張する。もうちょっと肩の力を抜いて、目の前に集中したい。
- もっと失敗に寛容になった方がいいのかなと思った。がちがちな考えで物事にあたると柔軟な対応ができないことが多かったのもっと失敗してみようと思うぐらいでちょうどいいのかなと思った。
- 初めての参加で不安もあったが、ためになる話を聞けて、参加して良かった。
- 感想を話そうと思っていたが飛んでしまった。これが緊張ということかな。
- 緊張というテーマには関心がなくて、話に加わっていけなかった。

スタッフも感想



以前よく過敏性腸症候群になっていましたが、気づくと最近はなくなってきています。色々経験して、自分を受け入れたり、肩の力を抜けるようになってきたからかなと思いました。



自分も心地よい緊張とつらい緊張があります。つらい緊張の時は、サングラスで視覚的な刺激を遮断したり耳栓をしたりしています。あんまり疲れた時は、一人カラオケに行行って腹式呼吸をすると効果を感じます。