

2015年11月
報告書

発達障害者の

ゆっくりつながる会

2015年11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：みんなが興味を持てることに、興味を持ってない

ドラマやタレントなど世の中のブームや周りで話題になっていることに興味を持ってない、他の人や人間関係自体に興味を持ってない、という声をよく聞きます。

周りと同じような興味を持ってないこと、それで困ることなどについて、話し合いました。

人と同じ興味を持ってない苦労

周りと同じ興味のあるものが少ないと実感していたら、それが発達障害の特徴とどんぴしゃであたっていた。小学生くらいから流行りの遊びにも全くはまらず、話を一生懸命合わせていた。今もブームのドラマは全く見ていない。

3人以上の時に共通の話題を知らなかったり、興味を持ってなかったりすることが多い。ファッション雑誌も興味がなく、CDも買ったことがない。周りがよく見ている音楽番組をちょっと見てみたことがあるが、我慢できずほかの番組にしてしまった。

例えば同じオーディオが好きでも、人の好きと自分の好きは結構違う。ある人は特定のスピーカーだけが好きで、ほんのちょっとずれただけでも興味が持てないが、自分はいろんなタイプのが好き。自分も他の人からはそう見えるのかなと。許容範囲から出ると、興味を持ってないどころか苦痛すら感じることもあり、話を聞くのも辛くて内容が入ってこない。

飽きてくると興味を失っていくのがはたから見てわかりやすい傾向が強い。仕事の会議やその場になくはない時に、飽きてしまってもう集中できるレベルではなくなったり、最悪パニック発作まで起きてしまったこともあった。興味を持つ持たないは切実な問題。

人と同じ興味を持てないと支障があるのが仕事。一つの話で意見がぶつかっている時に冷め始めて興味なくなることがよくあって、そういうことが何回か重なりと態度にも出てしまう。すると何でお前はそうなんだ、そもそも人に興味ないよな、となってくる。特に仕事場でしんどいなと思うことがよくある。

人に合わせられないことの苦勞

みんな笑ってたから自分も笑ったという人もいる。支持されているものを一緒に支持したら安全だから、本能的に合わせるといふのもあるんだなと思った。自分は合わせようとしても合わせきれず、どんなに努力しても普通の人と同じようにふるまえない。ある程度あきらめたり開き直るが、いつも必ずコンプレックスがあり、普通の人と同じように生きられたら楽だろうなと思う。

自分も合わせきれない経験がたくさんある。例えば職場の販売業務。みんなは頑張っても自分はものすごく興味がなくて、頑張るけど頑張り切れない。それは数字にも出るし、周りとは対立したり「人と合わせられないよね」と言われたりして、傷ついたり、自分は変わってるのかなと思ったり。周りとは合わせきれなくてもいいというのが最終的な答えになるかもしれないが、生活の中でこれだけ支障があるとそうも言ってもらえず、しんどさ息苦しさが出てくる。

人に合わせられないことで息苦しい生き方をしてきた。もっと早い段階で自分の適性を知るか、自分にとって居心地のいい場所や肯定感を持てる生き方ができればいいが、いまだにできていない。興味が持てないことも影響しているだろうが、地元の福祉が充実していないこともあって、自分に合った仕事とか環境とか対人関係を見つかる選択肢が狭まってしまっている。

親が堅物で、みんながすることはするな、みんなのいないところを目指せと小さい頃から言われてきたので、自分も人と違うポジションを見つけに行くのが癖になっていた。それが意外と仕事で役に立つが、空いてるポジションが見つからないと、環境適応能力は弱くすぐだめになる。同じタイプの人が入ってくると自分は追い出されていく。



みんなが興味を持てることには興味を持ちにくい。競走が嫌いとかできないので、それだったらオンリーワンを出していこうと勝手に自分の美学をしている。なかなか出せないけれども。

人に興味を持てるか・共感できるか

多くの人が一番関心があるのは人間や人間関係なのかなと思ったりする。人の言動に関する話題が多くを占めているし、興味を持っていないことに合わせるのも、自分が浮いているのは恥ずかしいとか人間関係の理由から。

あの人がこうだったこの人がこうだったというニュースで生きている友達もいる。

会社で人の家族の話をされた時に、興味がないのに興味がある顔をするのが嫌だった。人は自分に興味を持っていない人がいると嫌われていると感じるものだと親から聞いたことがある。人に興味がないことを貫きたいが、演技でも興味を持ってふりをしないと、傷つく人が出てきたり、こちらが嫌われるのではないかな。難しいが、ある程度興味があるふりをしないといけないと思う。

子どもの頃、目の前の友達や人とは永遠にわかりあえないと感じて絶望して悲しかった。その気持ちを解り合える人も少ない。

人に興味がないというより、共感できる人が少ない。話が合わないから徐々に仲のいい人とも離れていくのもこれが原因かなと思うが、この感性はなかなか変わらない。人に共感することは人間関係には重要で、結婚にも友達関係にも必要。

共通の興味や人への興味は、人間関係の潤滑油。工夫のいろいろ

共通の興味や共感できる話題は、人と関わるはじめての一步になったり、いい関係を保つために必要なもの。

友達を作る時には相手の興味あることを勉強しろ、友達が増えるたびに趣味は増えると友人に言われた。それから仲良くしたい相手の趣味は、興味がなくても知識として頭においておくようになった。

仕事をしていた時は、興味がなくてもその時流行っていることは情報として頭に置いていた。その話からやり取りをはじめ、お互いの趣味やら考え方をすり合わせていって、という過程があるんだろうと思う。



コミュニケーションを広げたかったら、牛丼屋ですべてのメニューを食べると聞いたことがある。やったことがないこと・皆がしないことをするよう心掛けている。自分の趣味は限定されていたが、趣味を広げていったことで色々なことに順応できるようになったと思う。

すり合わない時も、聞き上手になって相手が気持ちよく話せるようにするとその場は何とかなる。興味は人と関わる時のはじめの一歩で、最終的には相手の人間性とか考え方とかになっていくんだらうと思う。いい関係を保とうと思ったらお互いに共感できる話題は必要。

人に共感するための最善策。

- ・自分の興味に関連づけて興味を増やす
- ・興味があるふりをする
- ・自分が好きな話題にもっていく
- ・興味のない話題に無理に踏み込まない

仕事場など逃げられないところでは我慢するか合わせるしかないが、選べるところでは自分と似た人と一緒にいた方が楽だし、でも掘り下げるとやっぱり違うもの。その中で仲良くやっていきたくしたら、お互いすり合わせる作業が必要で、違うところより同じところを探すことが必要なのかなと思う。

カラオケが苦手でも、みんなが知っている曲を2・3曲歌えるようにしていたらその場はしのげると聞く。対人関係もそれと似たようなところがあるのかも。

パートナー（の興味）に興味を持つことは、親密な関係に不可欠？

人に関心をもつにはどうしたらいいかと真剣に尋ねてくれる人がいる。パートナーや結婚するような関係性を望んでということだが、パートナーに対して興味を持たなくてもいいと言いきれないのが自分でも疑問。真剣に相手に関心を持たないと相手と親密な関係になれない、誰かと親密な関係を持ちたかったら、関心を持たなくていいというのはあまりにも不誠実なので、答えが出ていない。

みんなの興味に興味を持たないことよりも、パートナーの興味に興味をもてなかったりその逆の方がしんどいと感じる。

理想のパートナーは笑いのツボが一緒のこと。パートナーを好きになったらその人のことを知りたくなるのが自然だと思う。

確かに趣味が合わなくても同じものを見て笑えるのは救われる部分だと思った。パートナーと興味が一致しなくても、笑いのツボとかでフォローできる部分はだいぶあるんじゃないかと思った。

みんなと同じ興味を持ってないからこそその強み

興味は持ちにくい分、興味を持ったものに関する集中力にはすごいものがあるなと思う。今の仕事はそんなに恰好いい仕事ではないが、目の前の仕事をコツコツやるのが結構向いていて、できた時の喜びがある。周りがやめても続いているし、知らない間に没頭していい結果が出たこともある。ただ問題なのは、自分に合った仕事がいまいちわかっていないので、合う仕事がなかったり興味が持てなかった時に、周りに失礼なことをしたり自分の首を絞めかねないところで息苦しさをを感じる。



今日のテーマは、人と同じ興味を持ってないのは悪いことのように扱われていて、それを気にしているという前提がある。人と同じ興味を持てる人達は、なぜ持てるのかと気にしたり問いかけたりはしないと思う。むしろ、興味を持ってない人の方が、持てないことに気が付ける点で非常に恵まれていると思う。なぜなのかという問いは持つまでが大変で、問いを持ってしまえばそこからたくさん得られる。

みんなと同じ興味を持たなくてもいい

一般の人同士もすべて解り合っているわけではないので、そんなに気にする必要はないかもしれない。ちびまる子ちゃんの野口さんみたいな立場に立っているといい気がする。

みんなの興味に無理に共鳴しなくても良いのでは。自分の考えやぶれない心をもつことが大事。人の考えに共感できなくても、その人のことを考えて親身に話を聞くことで、その人と共感の輪が広がると思う。

みんなのことは気にはなるが、集団が苦手なので、共通の話題を持つ必要もない。つながれる人とゆるくつながっているのが自分にとっては楽。

子どもの時は、人の輪に入れず、やりたいことを淡々とやっていた。年齢があがるにつれ仲間外れやいじめの対象になった。成人してからは気が合

わない人とは関係を持たず、自分が楽しめる環境に身を置くなどが自由にできるようになってから楽になった。

興味の狭さとか、生まれたくてそう生まれたわけではないが、それが自分の運命で、大きくて重いがそれに耐えるのか投げ出すのかというところに行きつくと思う。

(他の参加者は)興味を持ってないこと自体ではなく、興味を持つことで〇〇になりたい、持てれば〇〇だなど、他の目的があって、興味を持ってない時の姿勢や相手に対する印象に頭を悩ませているのかなと思った。興味を持ってないことは同じでも、そういうときどうするかというところで差が出てきて、自分は何もしていないが(他の参加者の)皆さんの方が一生懸命適応しようとしているなと感じた。

参加者の感想



- 人と同じ興味を持ってなくても気にせずいられたらいいが、人と一緒に過ごさないといけない社会なので難しい。人から変わってると言われても平気なら楽になれるかも。
- 結論が出るかなと思って参加したが、皆さんも同じように悩んでいて結論は出なかった。でもいろいろな人の話が聞けて良かった。
- みんなが興味を持てることに自分も興味を持てる割合が高かったら、やっぱり便利だろうと思う。持てないと苦労することも多い。
- 利害関係が絡む時の人間関係の処理のしかたにすごく悩むので、切実な気持ちになった。
- 相手が周りと同じ興味を持っていなくて大変そうだなというときに、自分はどうか考えてみたいと思った。
- 自分が好きなことに関してはものすごい深くニッチな方向に進んでいることに気付かされた。ニッチなツボが合う人とすれ違っているかもしれないことにも気づいたので、自分の趣味をリスト化したものを持ち歩いて、一生に一度しか会わない人にも同じ趣味でつながれるかもしれないというアンテナをはっておきたいと思う。
- 子どもの頃は周りと同じ趣味を持ってなくて寂しい思いをしたこともあるが、今となれば偏った自分の趣味があって良かったと思う。

スタッフより…



人と同じ興味を持ってないことをどう捉えるかはさまざまでしたが、やはり自分なりに心地よく人とつながってほしいという思いは皆さん共通で、それぞれ試行錯誤していらしたのが印象的でした。