



発達障害者の ゆっくりつながる会

2016年4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：友達の話

友達はどこまで必要か？友達つきあいで感じる事。友達に関する経験や思いについて、ざっくばらんに語り合いました。

友達はある？いない？

- 人生のほとんどの間、友達ができたことはなかった。自分から近づこうとしても原因もわからずに磁石みたいに離れられることばかり。作ろうとしてもすぐトラブルになってしまって作れない。
- 高校・大学と少しだけ友達ができ、今でも連絡を取っている人がいる。
- 子どもの頃から友人を作ろうとはしなかったと思う。人が嫌いだからと思っていたが、人間関係で失敗した経験が多いからあまり必要としないようになったのではと言われたことがある。本当は人が好きで、当事者会に出たり困った人を助けたりするのは好きだよねと言われ、ああそうなのかと思った。
- 高校時代の友人と先生とは付き合いがある。中学時代の友人からは年賀状がきたら返事をしている。大学時代はグループ活動でのコミュニケーションが苦手だったりメンバーの入れ替えが激しかったりで、連絡先の交換は一人だけ。社会人になってからは一人。他の人の趣味のレベルと自分の趣味のレベルが合わなかった。
- 友人は一人だけ。久しぶりに再会して以来、色々都会的な遊び場を教えてもらっている。これからも続いていったらいいなと思っている。
- 友達は少なく、中学からの2人だけ。高校・大学の時も友達はいたが、あまり気が合うわけではなく続かなかった。
- 子どもの頃を振り返っても、友達はあまりできなかったしいじめられた。大人にな

- ってからうつ病になり、仲間が去ったり距離を置かれたりして友達がいなくなった。
- 友達は少なく、大学時代にできた3人だけ。でも全部は信用できないので、あれもこれもしゃべろうとは思っていない。大人になってからはほとんど友達なんてできない。フェイスブックでも自分から友達申請はしないし、申請が来てもあんまり嫌いじゃない人しか友達になっていない。
 - 友達と一緒に行動するのはいいが、すごく一人にはなりたい。ご飯を食べてはさっとトイレに一人で行ったりはよくあった。理由はわからないが、ずっと一緒にいるのはしんどいし探られたくないというのは今でもすごくある。

友達づきあいでの思うこと

① 立場が違ってくると付き合いづらい

- 友達は新卒で正社員になり自分と状況が違ってしまったので、なかなか話が合わなくなりやりづらい。もうちょっと今の現状の話もできる友達もいたらいいなと思う。
- 人と定期的に会うようになって、どうせ終わっちゃうでしょとどこかで思っている。立場が変わると付き合いづらくなるとか、関係性が変わってくるから。上の立場の方はそんなこと気にしないでいいよと接してはくれるが、随所随所で下に見ている感が出て、それが許せなくてしばらく会うのをやめる人達もいる。そういうところは根に持ってしまう。友達は一生は続かないし、本来は少ないもの。

② お互い意見を言い合える関係

- 強引に引っ張り回すタイプの友人には、従っていれば穏便にすむと思ってやっていたが、やはり自分の意思もあるので、それをぶつけていたら友人も不快な感情をぶつけてくるが多くなり、口論の末身を引いた。お互い自分にはないものを持っていて惹かれていたが、必要以上に依存していたのかなと思う。今の友人にはなるべく自分の意見も伝えている。人間同士なので時には譲り合いも大切だが、お互いストレスを感じずにやるにはどうしたらいいかを考えながらやっている。
- 自分にも相手にも意志があって成り立つというか、お互い気持ちいい関係でいられるような関係が友人。今の友人とはなるべく自分の意見を言っていきたいし相手の言うこともきちんと聞いていきたい。

③ 相手を受け入れられない

- 人の欠点やできないこと、苦手なことをなかなか受け入れられないので、友達とし

てお付き合いできる人が極端に少なくなってしまう。直したいが、どうしても相手の欠点がすごく気になりとらわれてしまい、相手の長所がわからなくなって、怒ってしまう。

- 相手の欠点が気になり、嫌いになったら一発アウト。馬鹿にされたり嫌なことをされたら縁を切る。自分から去る。人間関係には慎重で、信じてない。そんなことをしていたらすごく狭まってきて、人にもそれしんどくないかと言われた。自然に変わっていったらいい。

④ 友達を目標にした経験

- 中学時代に兄弟のように仲の良かった友達がいた。優しくて明るい人。その人を真似して優しくて明るい人を目指そうと思って作業所に行ったら、男女関係なく仲良くしてくれて嬉しかった。人間に生まれたのも精神障害になったのも変えられない運命だが、人生は変えられる運命だと思う。だからあんまり悲観しない方がいいなと思う。

⑤ 電話まで来るとしんどい…

- 電話がかかってくると、追い詰められているかのように取り乱してしまい、苦痛。特に家に帰って休んでいる時にかかってくる電話やメール。でもそれがいかに苦痛か一生懸命言うほど病気っぽくうつるとわかってきたので、最近は無視というか我慢。精神的に病んでいない人には理解できないらしく、温度差をすごく感じる。
- 突発的にかかってくる電話は、急に何か言われた時に何て答えようかと考えているうちに混乱して、結局取れない。自分の発言を相手はどう思っているのか想像できない時が不安というのがあるのかなと思う。逆に自分の発言を相手はどう思っているか想像できる時にはそんなに不安もなく電話もメールもできる。
- 電話が好きではない。関係が密になってくると男も女も電話したがるが、自分と差を感じる。自分はしたくないし、かかってくるのも嫌。近寄ってこられるのが怖い。中身を全部見せなきゃいけないのは居心地が悪いので、電話とかもそわそわする。
- バイバイと別れて帰った後に電話やメールが来て返さなきゃいけないとなるとちょっとしんどくなる。無理やりやっているが、本当は面倒くさがりやなので、その場だけならいいのと思う。

⑥ 親しくなるのが難しい…結果的に友達になれるのが理想？

- 友達と友達じゃない人の差が激しく、友達とは何時間でもしゃべれるが、友達じゃない人とはとたんに何もしゃべれなかったり、相手はため口でも自分は敬語で距離

が縮まらず、親しくなるのが難しい。

- 学生時代は一緒にご飯を食べたり一緒に帰ったりというパターンがあって、そのうちに仲良くなったが、それ以降はそういうパターンがなく、親しくなるというのがよくわからない。他の人はどう親しくしているのか気になる。
- 学生時代は共通の会話や行動があって友人を作りやすかったが、大人になってそれぞれ価値観や仕事や生き方が違ってくるとなかなか作りづらくなっていくのかなと思う。今いる友人は作ろうと思って作ったのではなく、したいことが先にあって、その結果できた。必要以上にしんどい思いをしてまで友人を作ろうとは思わないが、目的があってその結果有難いことに友人ができるということはあると思う。
- 友人を作るためにサークルなどに入ると疲れるし、周りとのレベルが合わなくて次第に参加しなくなってしまう。古くからの友人がいると、安心して会話できる。
- 友達目的でいると、相手はつまらなくなっていくんじゃないかと思う。

⑦ 距離を縮めるのに抵抗感

- 仲良くなればなるほど巻き込みたい人もいて、相手はストレスはないが自分は結構ストレスで、だんだん一人行動をするようになると、距離が遠くなる。もったいないと思うこともあるが、自分に自信がなく色々言われたくないとか嫌な思いをしたくないというのが先行して、最初からあまり仲良くならない方がいいかなと思うようになった。
- あれだけ仲良くしてたのに、職場を辞めたら嘘のように希薄になったのがショックで、そんなものかと信用できなくなった。それで距離を縮めるのが嫌になっている。
- 人間関係で失敗したから、距離を置きたくて仕方ない時がある。

⑧ 人付き合いには休息が必要！

- 次いつ会いましょうとか、予定ががちがちに入ってくるとすごく嫌でしんどくなってくる。予定のない日がものすごく欲しい。それが結構人より多い。誘いを受けても用事があるとか言って断っている。
- 日曜日は何もせず一人でゆっくり過ごせる曜日であればいい。連休中も同じで、休みだからと言って毎日出かけるのはつらい。
- 予定のない日がたくさんないと疲れが癒せない。時間の使い方が下手だと思うが、人付き合いや日常のことをいつまでも引きずってしまうので、疲れをいやすのに普通の人の何倍も時間を使っている。発達障害を理解していない人とは話を共有できない部分でつらく感じる。

友達、必要？

- 結婚式をしたら、自分の方だけ友人が極端に少なくなるのは気にしている。コンプレックスではないが、ちょっと増やした方がいいんじゃないかと思ったことはある。
- 自分から友達を作ろうとしないので数も少なく、その辺は結構寂しい。ただ振り返ると一人で生きてきた感があり、なにぶん一人で完結してしまうところがあるので、あまり友達の必要性は日頃感じない。
- 友達＝人としての価値、みたいに言われることが多いが、実際友達は3～5人いたら幸せて、それ以上は増えても幸福感は変わらないという統計がある。たくさんいるとそれだけ注意を払わないといけいない。価値観はそれぞれなので、友達の数に価値を見いだす人もいるが、本当に幸せな友人の数は人によって違うと思う。
- 学生時代に親から友達を作りなさいと言われてたり、友達と行動してないと馬鹿にされたりしたので、義務感で友達を作ろうと必死だったがそれが苦痛だった。今は苦痛を感じてまで友達を作ろうとは思っていない。いたらいいだろうなとは思いますが必要ということではないと思う。
- 人と会っている時に、早く家に帰りたいなと思ったら、その人とは友達としてそれ以上進展しないなというのが自分の中で一つの基準。苦痛を感じてまで友達を作ろうという気がない。こういう基準でこの先友達ができるのかなと不安になる。友達欲しいという気持ちと、無理してまで作らなくていいという気持ちと同時にある。
- 理想的には友達は3人ぐらいいるといい。
- 無理やり友達を作る必要は全然感じない。不便も感じない。かわりに、必要とする人もいるのでその人とはいい関係を作る努力をする。そうすれば友達というものに特段こだわる必要もないのかなと感じる。

参加者の感想



- 話を聞いてて、無理して友達を作るものじゃないと思った。自然の流れに任せていこうと思った。
- 友達がいなくて今日のテーマはどうだろうと思ったが、話を聞いて良かった。
- なかなか言えない話だったので、本音を言って共感してもらえて嬉しかった。ずれているのかなと思っていたが、一人じゃなかったと思えたのが大きい。
- 友達の話を聞ける機会があまりないので、貴重な経験だった。友達は自分が困った時に相談できて、なおかつ自分のこともよくわかってくれる人が一人二人でもいたらそれでいいんじゃないかなと思う

た。そういう友達を作るのは難しいので、一人二人三人いたら自分としてはOK だなと感じた。

- 友人がいる人はうらやましいなと思った。自分に比べると贅沢な悩みなんじゃないかなと思った。
- コミュニケーションに関する思いは発達障害の人にはリアルな問題だと思うので、友達という切り口でお話できてよかった。
- たいていの人は人と会った後に家に帰ってメールやら電話やらをやるのが普通かもしれないが、自分は頭を整理する時間が定型の人よりも必要なので、家に帰ったらまず好きなことをするのを優先してしまう。そんな自分の友人でいてくれる人がいたら奇跡的かなと思う。その人から拒否されない限り大切にしたい。
- 自分が作業所に行っていることを伝えていない友人が一人いる。いつか打ち明けるつもり。覚悟している。
- 友達を作ろうとしたわけじゃなく結果的になったという話に共感。結果的にできた友達は続いているので、あまり意気込まない方がうまくいきやすいのかなと思った。無理をしてまで友達は作らない人が多かったので、ちょっと安心した。自分も一緒。
- 昼休みにしゃべり続けていたらご飯を食べる間がなかった。しゃべりながらご飯を食べるのはやっぱり難しい。今日は参考になった。
- 人間一人では生きていけないと思う。
- 人生長いので、所属するコミュニティは変わってくる。コミュニティを外れたら人間関係が変わるのは当たり前なので、気にしなくていいのではと思った。過去は過去としていい関係はとっておいて、今後気の合う仲間も見つかると思うので、未来にかけるのも大事なのではと思った。

スタッフも感想



その時その場面で友人は変わったり、再会することもあります。大切にできる時は、大切にしようと思いました。自分と付き合いを続けてくれる友達というのは、なかなかいいものだと思いました。



一生の友達なんてなかなか難しいですね。無理して作る必要はないけれども、寂しいというのは人間の本能としてあるのかもしれない。自分も友達ができない方なので、そういう自分を肯定しようと思います。