



# 発達障害者の ゆっくりつながる会

2016年1月29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：心に残った言葉、励まされた言葉、人生の格言

人からもらった言葉に助けられたり、ふと目にした言葉が印象に残り、自分の行動や選択の指針になったりといった経験はないでしょうか。言葉は万能ではありませんが、時に私たちに力を与えてくれます。今回は、これまでに出会った心に残る言葉を皆で共有しました。

### 今の自分を肯定的に捉え直してくれた言葉

- 仕事を辞めてひきこもっていたら、「何もしていないのではなく、休息が必要だと考えたらどうか」と言われて、励まされた。
- 就労の事業所に行き始めた頃、週5日が理想だったが遠くて毎日に行けなかった。でも主治医から、「行けるようになって良かったじゃないですか」と言われた。行けるようになったのをまず評価する、という風に考えるのかと改めて知った。
- 自己評価がもともと低く、周りにはできているのに自分はできないとよく思っていた。心療内科の先生に「以前に比べてどうだった」と聞かれ、自己評価ってそういうことなんだと考え方が少しずつ変わって楽になった。自分の中で心に残った言葉。
- 子どもの頃スキー場に行ったのを思い出し、もうこんなに時間が経っちゃった、取り返しがつかないとパニックになりそうになったことを診察で話したら、「もっといい所はいっぱいあるし、元気になったら海外でも行けるじゃないですか」と。その言葉が考えを少し方向転換するきっかけになった。

## 苦手なことを頑張る気持ちにしてくれた言葉

- 発達障害の特徴で、他人の事情や真意が読み取れなかったり一面しかわからなかったりして、怒りが出てしまうことがある。支援者から、「嫌なことがあってもそこから学べることはあるのでは」といつも言われていた。それを頭の中でいつも振り返っていると、学べることがあった。それで今落ち着いてきたと思う。
- 中学の時漢字が苦手で、自分は覚えられないから無理と言うと、先生に「周りができることは頑張ってできるようにならないといけない」と言われた。それからまわりが1回でできることでも、10回でも頑張るようになった。まわりももしかすると1回ではできてないのかもしれない。1回でできないから努力しないというのではなく、あきらめずに10回でもやるといいと思う。
- 前例のない仕事に躊躇し、自分には難しいと考えてしまうことがある。心療内科の先生に、「できない=やらない、ではなく、できなくてもいいからやってみて、できないかどうかを判断した方がいいのでは」と言われた。まず何でもやってみて、できなかつたらなんでできなかったのか上の人に伝えることを心がけようと思った。
- ある日同級生から、クラスのある男の子の名前がわかるか、と言われ、半年一緒にいたのにわからなかった。その男の子は私のことを知っていた。結構ショックで、人に言われて気づいた。耳の痛い言葉は確かに聞きたくないけど、受け入れていくことが大事。

## あなたならできる！

- 「あなたはやればできる」と言われた時は嬉しかった。
- いつも接してくれている同僚が、自分の逆境の時に「〇〇さんならできるから自信もって」と言ってくれた。その言葉が大きくて、何かあったら自分に言い聞かせている。



## 人間はちっぽけなもの…だから悩んで当たり前

- 世界はこんなに大きいのにちっぽけなことで悩んで、という名言があるが、違うと思う。人間はちっぽけなので、ちっぽけなものがちっぽけなことで悩むのは普通のこと。これは受け売りだが自分もそう思う。小さなことに悩んだりぐだぐだしたり、それが普通のこと。
- 同じ作業ばかりの仕事をしていて、こんなことしていいのかなと思っていた。その時そばに蟻がやってきて、蟻も人間も一緒だなと思ったら、「人間はちっぽけなもの」という言葉がピンときて、気が張っていたのが楽になった。
- 人間はちっぽけなものという言葉には共感。人間は複雑に考えるとものすごく複雑になってしまうが、単純に考えると人間は結構単純だったりするので、バランスが大事だと思う。



## 思いつめている時に楽になれた言葉

- 仕事でミスをして、ずっと反省して悩んでいたら、「そんなに暗い顔するなよ、周りも暗くなるよ」と。反省は必要と思ってやっているが、やりすぎると気持ちが暗くなってドツボにはまる。ミスをした渦中では難しいが、まずはその場でリカバリーに注視して、今後何に気をつけたらいいかを考えて、嫌な気持ちは残さないようにしたい。
- 嫌なことや気になることをずっと考えて、深刻に悩んだりうつになることもあった。仕事で思い切りミスをして反省をしていたら、上司から「また反省してるのか、反省してもいいことないぞ、もっと楽になりな」と。ただでさえ嫌なことを生真面目に覚えているので、考えないようにしてちょっと楽に行きたい。その上司も楽に構えている人で、それが羨ましくてぐさっときた。
- うつになるとパニックや不安で何もできなくなり、悪循環に陥るが、支援者から「大丈夫何とかなるよ」と言われたのが良かった。自分ができることを徐々にやって、今何とかなっている。
- なるようにしかならないんだなあ最近わかってきた。嫌なことがあっても死なずにまた明日生きることになるんだなあ。嫌でも生きなきゃいけないと思った時に

自分に言い聞かせているのが励ましになっているのかも。

- 結構悩んでいる時、困っていて気持ちも大変な時に、相談したら「大変だね」とか「仕方がない」と言われて、それで状況が変わるわけではないけど、気持ちは落ち着いて楽になった。
- 具合が悪い時、「耐久レースにしたら 1 位だね」「生きているだけで人に勇気を与えているね」と言われて、とても嬉しかった。

## 色々な人の話を聞くこと自体が大事

- 精神障害の当事者で法人を作って元気に働いている人と話していたら、今は〇〇さんも 1 円から会社作れるんですよ、など具体的なことを教えてもらった。じゃあ会社作ろうと思ったわけではないが、出口も見えないような状態にはまり込んでいるところから、ふっと解放された。つい自分と似たような人との付き合いに固まりやすいので、どんどん外に出て行って、さまざまなことを教えてくれる人、いろんな人と話す機会を持つといいと思った。
- 趣味でウォーキングをしている。顔の広い友達が主催しているウォーキングイベントに参加して、いろいろな職業の人の仕事の話の話を聞いたり自分も話したりしているうちに、結構いい意味で刺激になると思った。
- ドクターによって発達障害に対する受け止め方は違う。いろいろな人からちょっとずつ違う言い方をされることでより理解が深まる。検査した病院では「様々な特性で生じた不適應であって、〇〇さんが悪いのではない」と言われ、改めて納得できた。一人の一言ですべて気が付くということでもないし、1 回言われて良かった、と終わるものではない。



## 励まされた歌詞

- 音楽が好きで、歌詞で励まされることが多い。普段恥ずかしくて言えないようなことも、メロディにのせて書いてあったりする。「自分の大切な人も、会えないけど同じ空でつながってる」という言葉が胸に響き、例えば自分が悩んでいる時もしかしたら友達も悩んでいるのかなと思ったりすると、ちょっと頑張れる気がする。

- 調子のいい時や道を歩いている時、お風呂に入っている時とかに、ちょっと歌っている。心が枯れていた時、どうにかしたいと本を読んだり音楽を聴いていた。喜怒哀楽があった方が楽しいし人間らしくなる。音楽の歌詞でヒントになるものがあったら言い聞かせている。
- 「春になったら、大丈夫きつとうまくいくから」というフレーズがあった。うつ病で外に出るのがきつかった時、自分にずっと言い聞かせていた。
- 歌詞で元気になったり勇気づけられることがある。自分の心理面に即した曲を聴いている。歌を聴いたり歌ったりして心を盛り上げたり慰めたりするのはいいことだなと思う。
- 「今日も雨」という歌が好き。歌詞に慰められたりする。

## 行動の指針にしたい言葉

- 正しいことを言う時は控えめがいい、という言葉を知ってから、自分の正しさを人に押し付けない、相手の正しさを見るようにしたりするようになった。
- 好きなタレントが「相手に自分の評価も見返りも求めない、ただ淡々とやります」と言っていて、全部は正直できないが、こうなれたらいいなあと、羨ましい気持ちも含めて心に残っている。

## スタッフより



自分が苦しい時だったからこそ、あの人に言ってもらえたからこそ心に響いた、というお話が印象的でした。言葉だけでなく、それを発してくれた相手の気遣いや温かいまなざしもまた、時間が経っても自分を支えてくれるものですね。

このつながる会で皆さんが発してくださる本音や想いが、お互いにとって励まされる言葉、心に残る言葉になっていくといいなと思いました。