大人の発達障がいの見たてと支援『困難事例の対応 4』

～しあわせになるための工夫～

発達凸凹通信

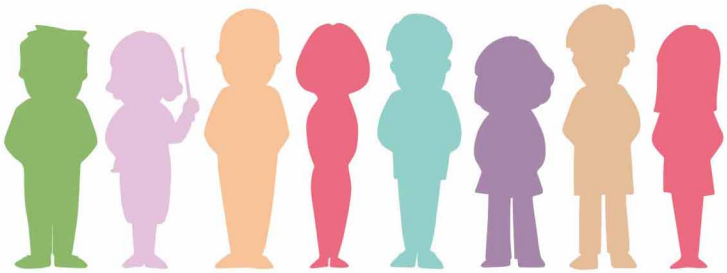
特集

8のステージで考える工夫のスタイル

令和2年度 発達障害地域支援マネジメント強化事業

はじめに

さまざまなライフステージを通して適切な支援を



２００５年に発達障害者支援法が施行（２０１４年改正）され、１５年が経過して『発達障害』という言葉は広く知られるようになり、さまざまな分野で、支援の取り組みが進んでいます。しかし、発達障害のある方々の困り感（困難）は一人ひとり異なり、必要とされる支援も保健、医療、福祉、教育、労働、司法など、各分野に及んでおります。そのため地域住民や支援者の理解促進とともに、さまざまな支援機関のさらなる連携が求められています。

沖縄県では、発達障害地域支援マネジメント強化事業を実施し、ご家族やさまざまな分野の支援者から、発達障害が疑われる事例や、通常の支援が難しい事例などに対応しております。

『発達障害』という言葉は聞いたことがあっても、具体的な関わり方のイメージはできていなくて、よくわからない、又は間違って理解され、不適切な環境で過ごし、更に生きづらさが増すという結果になっているケースもありました。

医学的に「発達障害」と診断されるだけでは、困り感は解決しません。凸凹があっても自分らしく豊かに幸せな人生を歩むためには、幼少期から本人の特性を正しく理解したうえで、丁寧な発達支援・子育て支援・家族支援をおこなう必要があります。

本報告書は、令和２年度の相談をもとに、世代の異なる２０代から５０代の男女８人にご協力いただき、その生育例から現在までの困り感や、その対応と解決に向けての工夫をまとめました。学習や生活面での工夫に関しては本人に写真を提供していただきました。一人ひとりの感じ方・困り感も異なり、それぞれの工夫もバラエティーに富んでいます。８人の皆さんそれぞれが、現在は自分を肯定し、自分らしく豊かに幸せな人生を歩んでいます。

年齢や環境の異なる８人のインタビューを通して、発達凸凹のあるご本人の感じている世界を共有し、困り感が分かりづらく、言語化が難しいために、問題行動として表面化してしまう発達障害の方々の特性理解に役立てて頂けたら幸いです。

多様性を受け入れる社会を作るために

NPO 法人えじそんくらぶ代表
高山 恵子

1997 年 アメリカトリニティー大学大学院教育学修士課程修了
（幼児・児童教育、特殊教育専攻）。
1998 年 同大学院カウンセリング修士課程修了。
専門は AD/HD 等高機能発達障害のある人のカウンセリングと
教育を中心にストレスマネジメント講座などにも力を入れている。

この冊子で、必要なキーワードを見つけることができたら、あなたの人生はよりよくなるかもしれません。

発達障害があるのに気がつかないと、「人と違う」ということで疎外感を感じたり、自分はダメ人間だと勘違いします。そして、「普通を目指す」という過剰適応の道を選ぶのです。親は、わが子の幸せのために、と思う一心で、「普通に」と願い、親子関係で大切な、信頼関係が崩れていくことがあります。これほど不幸なことがあるでしょうか。幸せのためにと思ってやったことが、逆に親子の関係を悪化させ、教育虐待のような状態になってしまうのです。

これまでたくさんの方の支援をさせていただきましたが、親や支援者のどんなに素晴らしいアドバイスも、信頼関係がないと相手に伝わらず、それどころか「批判された」、などと勘違いされ、相手の怒りにスイッチをいれてしまうこともあります。一方で、「今までわかってあげられなくて悪かった」「今まで苦手だったのに、よく頑張ってきたね」といったキーパーソンの言葉で、自尊感情が回復し、関係も修復されることがあります。

親や支援者と一緒にいて安心安全を感じられると、人は本当の気持ちを語り、「ありのままでもOK」と思えるのです。

発達障害という診断で、「愛の鞭」が止まり、親子関係が改善することが、早ければ理想ではありますが、診断名がなくとも自己理解と他者理解が深まれば、本人のV字回復はいつでも可能です。

ここに My Story を寄せてくださった方の貴重な体験談から私たちが学べることはたくさんあります。そして当事者だけ、親だけでは、なかなかできなくても、評価せずにまず受容してくれる支援者が側にいれば、回復は早くなるでしょう。

今までうまくいかなかった人も、今うまくいっていない人も、誰も悪くありません。みんな頑張っているのに、「うまくいく条件を見つけ出せないだけ」なのです。一人でも多くの人が、ありのままの自分を「頑張っている」と認めてほしいと思います。そして周囲の人が、個々の多様性を理解し、アンバランスを持った人が幸せに生きられる社会になって欲しいと心から願います。

発達障害地域支援マネジメント強化事業

目的

地域の皆さんと共に、発達障害児（者）の方々とそのご家族が安心して生活できる地域作りを目指す。

内容

発達障害地域支援マネージャーを配置し、通常の支援が難しい事例を担当している事業所等に対し、発達障害に対する理解を深め、支援を的確にできるよう助言・指導・支援者の育成を図る。

- ●困難事例に対応できる支援者の育成
- ●圏域で抱える困難事例等に対する支援
- ●支援ノウハウの調査、普及、事例の整理等

支援者　**本人**　**家族**

相　談

支援者支援

- ●ティーチャーズ・トレーニング
- ●研修
- ●ケース検討
- ●個別支援会議

●自立支援協議会への参加など

本人支援

- ●居場所の提供
- ●当事者会など
- ●ピアサポート
- ●余暇支援
- ●就労支援

●自己理解を高める講座など

家族支援

- ●ペアレント・トレーニング
- ●家族会
- ●講座
- ●研修など

目　次

8のステージで考える工夫のスタイル

はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２P

ごあいさつ／高山恵子・・・・・・・・・・・・・・・３P

目的と内容について・・・・・・・・・・・・・・・・４P

事例１・２０代男性の場合／毎日のふりかえり・・・・・６P

事例２・２０代女性の場合／親子で協力・・・・・・・・８P

事例３・３０代男性の場合／発想の転換・・・・・・・・１０P

事例４・３０代女性の場合／ひきこもりから脱出・・・・１２P

事例５・４０代男性の場合／親の理解・・・・・・・・・１４P

事例６・４０代女性の場合／特性に気づく・・・・・・・１６P

事例７・５０代男性の場合／大好きなことが工夫に・・・１８P

事例８・５０代女性の場合／しっかり調べる・・・・・・２０P

あとがき・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２２P

印刷物公開について・・・・・・・・・・・・・・・・２３P

事例1 20代男性の場合

幼いころからの問題を毎日のふりかえりで改善

介護士
太郎さん

20代の大学新卒で独身男性

介護士として、この春に社会人になったばかり。
母親との工夫で学生生活や就労を乗り越えた。

初訪問の中学校で通わないと決意

ぼくは五人きょうだいの末っ子として生まれました。姉が三人もいたので、まるで母がたくさんいるみたいに感じて育ちました。そのせいかすごくのんびり育ったみたいで、どこに行っても「いかにも末っ子だね」と言われていました。

物心ついたときから、ぼくのまわりは苦手なものだらけでした。まず、顔を洗うことがうまくいかず、いつも母や姉にタオルでふいてもらっていました。また家族で海やプールに行っても、ぼくはいつもきょうだいから離れて、ひとりで遊んでいたようです。水に入るのが大きらいで、父がむりに入れようとすると激しく泣いてあばれたそうです。そのため成人するまで海やプールに入ったことはありません。また床屋も苦手でバリカンやシャンプーから逃げ回っていました。いっしょに床屋につきそってくれた兄は、床屋さんから「こんなんじゃあ髪が切れないけど、どうする？」と言われて、とても困ったそうです。

また好きなことはすぐに夢中になって止めることができません。お風呂やトイレは何時間もいたり、山や川で小さな魚、花、虫、蝶を半日かけて観察したり、好きなマンガやアニメは一日中、じっと見続けています。

こんなぼくですので、公立の学校には一日も通ったことはありません。小学校から高校まで、フリースクールに通いました。どちらの学校も一学年が数人だったので静かで勉強しやすかったです。

苦手を避けるの巻

中学生になったばかりのころ、父から「近くの中学校に教科書をもらうから一緒に行くか」とさそわれたので行ってみました。ちょうど授業が終わったばかりの放課後だったのですが、あまりにもうるさくて驚きました。しかも、校舎のそばにはプールもありました。なので、すぐその場で父に「二度と人の多い学校には行かない」と文句を言いました。

学校で深刻トラブルに巻き込まれてしまう

ある日、ぼくは学校で大きなトラブルを起こしました。そのころ、ぼくは買ったばかりの新しいゲームにハマりまくってて、めちゃくちゃ寝不足でした。なので学校ではすごい寝不足で調子が悪かったのです。苦手な体育の授業のドッジボール中に、ひどいパニックを起こしてしまい、相手チームの子にケガをさせてしまいました。

事例1 20代男性の場合

ポイント
①幼児期からの独特のペースを家族や友人は受け入れてくれた。
②苦手な勉強や忘れ物も、母との毎日のふりかえりで改善できた。
③家庭や学校で本人に合わせた学習環境を整えることができた。

上：リラックスタイムに使うエッセンシャルオイル
中：ふりかえりで活躍する『ちょこっとチャット』
下：学生時代の学習デスクは置き場所のラベル表示あり

これは学校中の大事件になり、うちの両親は校長から呼び出されてしまいました。あとで聞いたところによると、先生から「もう学校では手に負えないので、専門家の助けをもらって欲しい」ということを言われて、いろいろな専門家の連絡先などの資料をもらったそうです。

それから両親は病院や福祉の専門家を訪ねまわり、いろいろなトレーニングを受けたそうです。やがて両親は、やたらとぼくをほめるようになりました。講演会を聞きに行ったり、本を読んだりして、発達凸凹のことをずいぶん勉強したようです。ある日、父がやってきて「いままでわかってあげられなくて悪かった」と泣きながら謝ってきたので、ものすごく驚きました。

なかでも母は毎日ぼくにつきっきりで勉強を教えてくれたり、一日のふりかえりをして忘れ物がないようにしてくれました。聞くところによると、ぼくは高校一年生のときまで、小学三年生くらいの学力だったそうです。特に読み書きがすごく苦手で「読み飛ばしが多い」とか「書いた字が読めない」と、よく注意されました。

そんなある日、母はぼくが通うフリースクールに教師として働くようになり、これにはとても驚きました。家でも学校でも母に見張られているようでなんだかイヤでしたけど、すぐに慣れて気にならなくなりました。

母がマンツーマンで今も助けてくれる

母はフリースクールに通うころから発達障害グレーゾーン用の参考書もたくさん買ってきて家庭学習を一緒にやるようになりました。しばらくすると、どういうわけか生まれてはじめて勉強がわかるようになり、なんだか学校が楽しくなってきました。担任や母から聞くところによると、いきなり成績が上がって、クラスの授業についていけるようになったそうです。担任の先生はぼくのテストを見て「これは奇跡！」と驚きました。家庭学習の効果が出たんだと思います。学力がついたぼくは高校認定試験を受けて合格し、大学にも推薦で入ることができました。

母はお世話になっている福祉事業所から書き方を教わって合理的配慮を申し込んでくれました。おかげで、うるさい授業は耳せんが使えて、テストは別室で時間延長もできて快適でした。そのため大学ではレポートの書き方を、よくクラスメイトに教えていました。また就職に欠かせない自動車免許を取るために自動車学校に通うときは家族総出で手伝ってくれました。家族みんなが交代でつきそいや試験勉強につきあってくれました。おかげで期限ぎりぎりでしたが、なんとか免許が取れました。なので職場へは車で通勤しています。車の中で好きな音楽を聴きながら通えるので最高です。

今は憧れの介護士になって、まだ一年目です。不注意や忘れ物が多くて叱られることが度々ありますが、いろいろ工夫して、がんばっています。ちなみに、母とは今も毎日ふりかえりをやっています。

事例2 20代女性の場合

親子で協力しあって節目ごとの課題をクリア

看護師として就職後、結婚して一児の母に。その後、シングルマザーとなり実家近くへ引っ越し。

看護師
花子さん

20代女性で息子が一人のシングルマザー

未就学のころにプロの助けを得て

わたしは、四人きょうだいの三番目として沖縄本島の中部で生まれました。行動的な兄とマイペースすぎる弟の間にはさまれた、あいだっ子として要領よく立ち回ることが得意な子だったようです。

母は、保育園児のころのわたしの発音がとてもたどたどしくて悩んでいたようです。「か行」がほとんど発音できなかったので、かなり聞き取れなかったようです。そのため定期的に大学病院へ通い、言語聴覚士の指導のもと、トレーニングを受けました。そのかいあって小学校に入学するころには、ほとんど聞き取れるまでになったそうです。訓練中は、トレーナーさんから「子ども（わたしのこと）の言うことに聞き返しや言い直しをさせてはいけない」と指導を受けていたらしく、両親はわたしの言うことを聞き取るのに必死だったそうです。

学童から思春期にかけて、わたしは学校や家庭で困ることがほとんどありませんでした。母からは「学校にあがる前にプロからいろいろ指導を受けたおかげで、自然に工夫することが身についていたと思うよ」と言われました。よく考えると、なるほどそうかもな、と思います。

たとえば授業が終われば一人で静かな部屋やトイレでじっとしていたり、耳栓やイヤホンはいつも持ち歩いて登下校のさいは欠かさず使っていました。わたしと同じような耳に過敏のある弟には、自分を休ませるタイミングや周りへ助けを求める声のかけかたなどを、よく教えていました。

トリセツの巻

就職してから工夫が必要に

学生時代は大きなトラブルなく過ごせましたが、看護師として採用されて病院に就職し社会人になると、さらにいろいろな工夫が必要になってきました。しかも勤務先が県外なので、初めて親元を離れて働くのでなにかと大変でした。

まず大変なのが時間の管理です。看護師の仕事は、勤務シフトに応じて深夜から早朝まで、出勤時間が変わります。ですから、三〇分きざみくらいでアラームを設定して、出勤の支度をしました。たとえば、洗顔、歯磨き、朝食、着替えなどを始めるタイミングをアラームで管理するわけです。このころからスマホが登場し、出勤時間に合わせてワンタッチでタイマー設定ができるようになってきたので、すごく助か

事例2 20代女性の場合

ポイント
①未就学児のときから専門家の支援を受けることができた。
②それにより自己理解が高まり自分で考えて工夫をすることができた。
③就労後・結婚後は家族でいろいろな工夫を行うことができた。

りました。

わたしの母は福祉のトレーニングをいろいろ受けていたので、就職のタイミングで二つの手助けをしてくれました。一つは、ストローを大量に買って持たせてくれたことです。渡されたそのときは子ども扱いしていると感じて頭にきました。でもわたしは子どもの頃から、よくのどを詰まらせてしまうことが多くて、そのたび周囲を驚かせたり救急車さわぎになっていました。親からすれば一人暮らしでのどに飲み物を詰まらせては大変という親心だったのでしょう。でも、じっさい使ってみると確かに安全だと思いました。

さらに母は、わたしのトリセツ（取扱説明書）を作ってくれました。そこには、わたしが人間関係でつまづきがちなトラブル対処法が書かれていましたので、助かりました。母に言わせるとわたしは報連相（報告・連絡・相談）ができないそうです。なので、トリセツには報連相の考え方が書かれていました。このトリセツは、職場に報告書を出すときなどに見ながら書いていました。たぶん、わたしは今でも報連相のタイミングや、そのやり方をよくわかっていないみたいです。

上：参考にしている母の子育てノート
中：母に作ってもらった人間関係のトリセツ
下：太鼓のおもちゃは叩きすぎて破れた（２個目）

特性が原因でシングルマザーに

就職して三年目に結婚し、それをきっかけに退職。息子が産まれてからは専業主婦となり、子育てを楽しんでいました。ところが、夫との深刻なトラブルが起こってしまったので離婚し、沖縄に帰ってきました。

発達凸凹の特性からくるズレがいろいろあったような気もします。今はシングルマザーとして実家の近くで息子と二人暮らしをしながら働いています。

多動な息子に太鼓やダンスを

この息子がものすごく多動で多弁で、多食、多飲、多寝で、いつも歌って踊るという超にぎやかなタイプ。わたしと違って発音トラブルはありませんが、やんちゃが多くて二度、肩を脱臼。痛みに鈍いところがあって、火傷をしても痛がらないのでお医者さんが驚いていました。家で食事のときは、少しもじっとすることができないので、追いかけ回しながら食事をあげています。

保育園では不思議と問題ないのですが、母に言わせると本人はものすごくガマンしているらしいです。いまは週に数回、実家に行って母の子育てノートを見せてもらったりアドバイスを受けたりして、子育てに役立てています。

この子は興奮すると、人を強く叩くクセがあります。でも注意したくらいでは直りません。息子はまだ4才なので工夫するのは今がチャンスだと思っています。本人が好きで続けられる運動や楽器をさせてあげながら、子どものいいところを伸ばしつつ、工夫をしていきたいと思います。

事例3 30代男性の場合

一匹狼から経営者へ マイナスをプラスに変える

保育園園長
次郎さん

30代の男性既婚者

学童期から学校に馴染めず、専門学校進学で上京後、転職を繰り返したが帰沖して結婚し、２児の父となる

いつでも単独行動 勉強嫌いで多動傾向

私は沖縄本島の南部で４人兄弟の３番目として生まれました。現在は結婚しており、二人の息子は上が９歳、下が４歳。職業は保育園の園長です。

幼い頃から周囲の人を笑わせるのが好きでイタズラばかりしていました。親に「やるな」と言われたことほど、やりたくなりました。たとえばカミソリを指にあてて引いたり、タバスコを直接口に入れたり、冷蔵庫の中に入ったりなどです。自宅でトラブルがあったまっさきに私が疑われました。絵を描いたり物作りをしたりすることが好きでしたが、忘れ物が多く、自己中心的で手遊びが好きで落ち着きのない子どもでした。

学童期に入ると片頭痛がひどくなり、いろいろな音や光が苦手でした。あまりにも調子が悪くなるので病院で検査をしましたが異常なし。集団行動が嫌いで、上級生や大人が言うことでも納得できないと本気でキレました。そのため、どの集団にも属さない一匹狼でした。

「怒られてすむのなら宿題しない」というタイプで勉強には無関心でしたが小学校の高学年になると見かねた母親が一日３～４時間のスパルタ学習を強要。おかげで学力が上がりました。そのとき母から「磨けば光るのに錆びつかせている」と言われたことが根拠のない自信となり自己肯定感につながりました。

高校では進学校の美術科に合格したものの集団行動も勉強も嫌いでした。

父の助言の巻

進学で上京し、定職に就けず帰郷

高校卒業後はなにかと息苦しい地元から出たい一心で、東京の映像系の専門学校へ進学。ここでも「世界は自分なので、学校にいる時間のほとんどが無駄な時間だと感じて、毎日登校はしていたものの美術室に隠れて寝てたり、学校を抜け出してはゲームセンターへ。そんな態度でしたので、ついに親にバレました。高校生活は肌に合わないとずっと感じていたので「無意味だから高校を辞めたい」と直談判しましたが親に許してもらえず、結局３年間教室で罰として立たされ、そんなときでさえも寝ていました。こんな私と違って学業、部活、交友関係で充実していたのが２つ下の弟でした。でも私は弟に「自分の頭で考える習慣をつけるために、あえて友だちはいないほうがよい」と放言するような超マイペースな男でした。

事例3 30代男性の場合

ポイント
①集団行動が苦手なのを家族に伝え理解を得た。
②保育園経営を始め、研修を通して自分の特性に気づいた。
③家庭・職場で理解と協力を得て、苦手なことを工夫した。

を中心に回っている」という調子でした。相変わらず集団行動が苦手で気の合う人のいるグループを渡り歩く日々。電車が混み合う時間を避けるためほぼ毎日遅刻していました。つまらない授業はサボり、合同就職説明会へ向かう日は、大会場にごった返す集団を想像しただけで萎えてしまったので、途中で引き返して寝ていました。友人の紹介で、なんとか仕事に就いていろいろな業種で働いたものの仕事が安定してくると飽きてやめるを繰り返し。結局、東京生活十二年で三業種、十二カ所で働きました。職種は映像関係に始まり、飲食業、マッサージ師などです。三十歳手前で沖縄に戻って結婚し、現在に至ります。仕事で発達障害について学ぶ機会が増え、自分の特性に気づきました。

今でも音や光への過敏があるので、違う音楽が同時に2つ以上聞こえてくると、脳みそが酔う感じです。なので、自宅では音楽は一つで、間接照明にしてもらっています。

結婚当初は、交際上手な妻に合わせ、友人家族とのキャンプなどに義理で参加していました。集団行動が苦手で交わりの輪に加わらずに一人で海岸の砂に埋まって寝ていたら、翌朝、周囲の人が不安がっていて困ると妻から責められました。自分なりに居心地のよい場所に身を置いただけだったので「ほっとけよ！」と感じましたが、不安にさせたのは悪かったと思い直して、冷静に自己分析してみたところ「場の同調圧力がとにかく嫌いで、どうしようもない」という結論になりました。そのため「無理に参加するのをやめる」と宣言し、理解してくれるようお願いしました。すると、今では家族が私を置いてキャンプに行ってくれるようになりました。

上右と中：カギや印鑑などの貴重品は必ず所定の位置に
上左：重要な書類はコピーをとって「園長用」の押印
下：重要な約束は事務員が確認できるボードに記入
※写真はプライバシー保護のため加工してあります

経営者として父として工夫も多彩

今回の取材を通して、これまでの歩みをふりかえり、両親からの支援がとても的確だったと気づきました。特に保育園経営への道を整えてくれたことが一番の感謝です。

これまで、たくさんの仕事を経験してきたことも決して無駄ではありませんでした。でも、これからは経営者として自分の特性に環境のほうを合わせて行くという方法を取ることで、力を発揮していけるという確信を得ることができました。

仕事の上で苦手なことは業務の効率が落ちてしまいます。ですから、なるべく職員に協力を頼むことで自分の得意な分野や経営に集中できるように環境を整えています。その一環としては、全職員で確認できるスケジュール管理や貴重品の定位置での保管、重要書類の扱いなどに工夫をしています。さらに道が覚えられない、折り紙も覚えられない、整理整頓が出来ない、書類が消えるなど、苦手なことはまだまだあります。これもその都度ふりかえりを行い、対策法を自分なりに工夫しています。

また家族にも私の苦手な事とその理由を伝えることで、理解して協力してくれるようにお願いしています。

事例4 30代女性の場合

家族の助けと協力でひきこもりから脱出

英会話のトレーナー
花代さん

30代女性で働く既婚者、幼児子育て中

共働きで２人の子どもたちは保育園に通っている。ダブルワークを目指しているので、日々の工夫をもっとやっていく必要を感じている

学生時代は問題の根っこに気づけず

わたしは4人きょうだいの長女として本島南部で生まれました。

幼いころからボーッとしていることが多い子でした。水場で手を洗っていると、いつの間にか後ろに行列ができていて、先生から「いつまで手を洗ってるの」と注意されました。

小学校ではイジメにあっても気づかず、親が代わりに解決してくれました。中学の部活は吹奏楽部でしたが、なぜか譜面通りに演奏できませんでした。

顧問からは「やればできるのに、まじめに演奏していない」と誤解され、コンテストに出場停止となりました。のちに眼の検査を受けて斜位という症状で譜面を読むことがムリだということが判明。おそらく読字障害（ディスレクシア）だったのでしょう。

高校からはインターナショナルスクールに進学。英語での授業や外国人の多い環境はとても学びやすいと感じました。

大学は美術大学に進学。学内コンテストで優秀作品賞を受賞しましたが、普段は締め切りに間に合わせることができず、教授からは「優秀な怠け者」と注意されました。その後は地元大学に編入し、英語教師を目指して教員資格を取得。卒業後は、教師として採用されて働き始めました。

学生時代をふりかえると、不注意や時間の管理で注意されることがしばしばありましたが、成績にはあまり影響がなかったため、厳しい注意はあまり受けませんでした。

ふりかえりの巻

社会人になってから問題が大きくなる

社会人になったわたしは毎日のように上司から厳しく指導されるようになりました。教材準備などの通常業務で忘れ物やミスをたくさんやらかしてしまうのです。気をつけているつもりですが、毎日新しいことが起こるので見落としてしまうのです。

上司からの注意はどんどん厳しくなり、就職して半年後には体重が十キロ落ちて不眠症に。心配する家族には「疲れているだけだから大丈夫」と言い続けていました。ところがある日、父から「仕事を休んで一緒に病院に行こう」と強く説得され、しぶしぶ心療内科を受診するとウツの中期との診断。すぐに休職するようにと言われ、ものすごいショックを受けました。

休職中は病院の指示にしたがい、処方された薬を飲んで自宅で安静に。ところが薬が合わず、体調がとても悪く

事例4 30代女性の場合

ポイント
①親が行動療法を学び、家庭内の環境を整えてくれた。
②絵本づくりを通して家族が協力しあうムードを作れた。
③ふりかえりで日々の問題を工夫したことで自己理解が高まった。

毎週のふりかえりで課題を次々とクリア

わたしがひきこもっている間に両親はウツと発達凸凹について猛勉強をしたようです。心療内科の薬は合わなかったので家族と相談してやめました。

また両親は福祉事業所で行動療法（ペアレント・トレーニング）を学んだらしく、急に叱らなくなり、やたらとほめるようになりました。厳しかった両親が急に変わったので気味が悪かったのですが家の中は明るくなり、少しずつ笑うようになりました。でも、わたしはまだまだ社会復帰ができませんでした。

そんなある日、父が「家族で絵本を作ろう」と言い出しました。家族六人で役割分担をして発達凸凹の物語を作るのだと勝手にはりきり、わたしに「絵を描いて欲しい」と言ってきました。わたしはそれどころじゃないと思いましたが、きょうだいたちが応援してくれるし、毎日のように父が絵の話をしてくるので描かないわけにはいきません。とても苦しい思いをして絵を描いていましたが結果として効果があって、だんだん元気になっていきました。

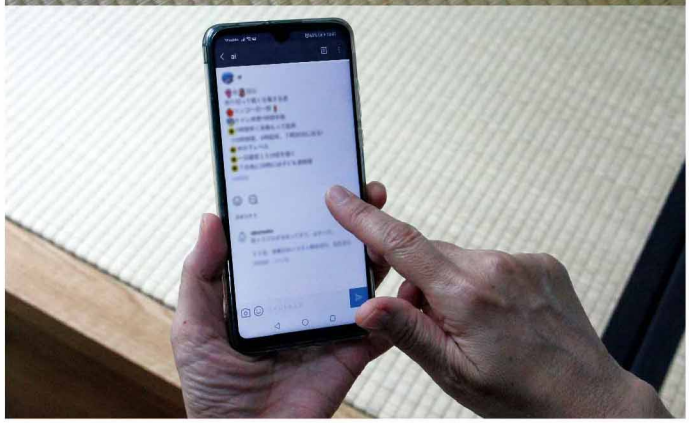
いよいよ社会復帰に向けて仕事を探していると、父が「ふりかえりをやろう」と声をかけてきました。子ども扱いされていると思い、怒って断りましたが父は粘ります。「試しに一ヶ月だけやって効果がなければやめてもいい」と言うので、どうせすぐ辞めることになるだろうと思いつつ、しぶしぶ週に一回やることになりました。

ところが、これがものすごくハマりました。これまでやれなかった課題がつぎつぎとクリアできるようになったのです。これまでの人生の中で、こんなにうまくいった体験はありませんでした。

それから数年の間、ふりかえりを続けていましたが、わたしの結婚を機に終了することになりました。父は、ふりかえりをまとめて小冊子を作ってくれて花嫁道具にしてくれました。

結婚後は子どもが二人生まれ、仕事との両立がうまくいかず、ひんぱんに原因不明の体調不良や悪質な肌トラブルになりました。そのため、社会復帰のきっかけとなった絵を描く活動が少しもできません。

そこで両親と相談して、父とのふりかえりを再開することにしました。すると体調がものすごく回復しました。いまでは週末ごとに新しい課題に向けて楽しくふりかえりをして日々の生活に工夫を加えています。今現在は、父と毎週末にふりかえりをしています。仕事や育児で忙しいときには電話で行うこともありますが、同じ曜日、同じ時間で行うことで、日々の生活の中で定着してきました。



上：嫁入り道具として父に渡された取説
中：やるべきことを忘れないためのボード
下：父とのふりかえりはアプリで記録（画面は加工）

事例5 40代男性の場合

全力で支えてくれた親がいたから今がある

NPO 法人代表
三郎さん

40 代の男性既婚者

学童期からコミュニケーション不器用で周囲から理解されなかったが経営者となり結婚し２児の父

行動が理解されず孤立することばかり

本島中部で生まれ育ち、今は妻と二人の子供がいます。長女は二十二歳、次女十八歳です。NPO法人の代表者として6年目になります。

幼い頃からこだわりが強いタイプでした。家族との外出のときにも自身のルーティンを変えることができず、外出前から両親や兄弟とトラブルになることが多かったです。自分では覚えていないのですが母によると、服の組み合わせや肌ざわりや着け方、サイズ感に独特のこだわりがあったようです。なので、自分が気にいるまで服を探し続けて怒られていました。また、光るものへの興味からか道を歩いている女性の方の進路をふさいで、きれいに磨かれた靴を踏んでしまうこともありました。母親は私の行動に困惑することが多かったようです。物をきれいにするのが好きで、美しいものを見ると触りたくなる傾向がありました。

小学校への入学後は、周囲の友達との価値観の違いに困惑することが多くなりました。みんなと遊ぶことについて仲間意識が薄くて、ズレがありました。そのためある日、突然まわりに友だちがいなくなるのです。たとえば、休み時間に運動場で友だちのボールで遊んでいたときのことです。ボールが茂みに入ったので、一緒に探していました。授業開始のチャイムが鳴り友だちは戻ったのですが、一人だけ授業終了まで探してしまい、後で先生にすごく怒られました。私の中では授業よりボールが大切でした。決まりごとを守るという基準のズレが、あったのですね。

父の真剣さの巻

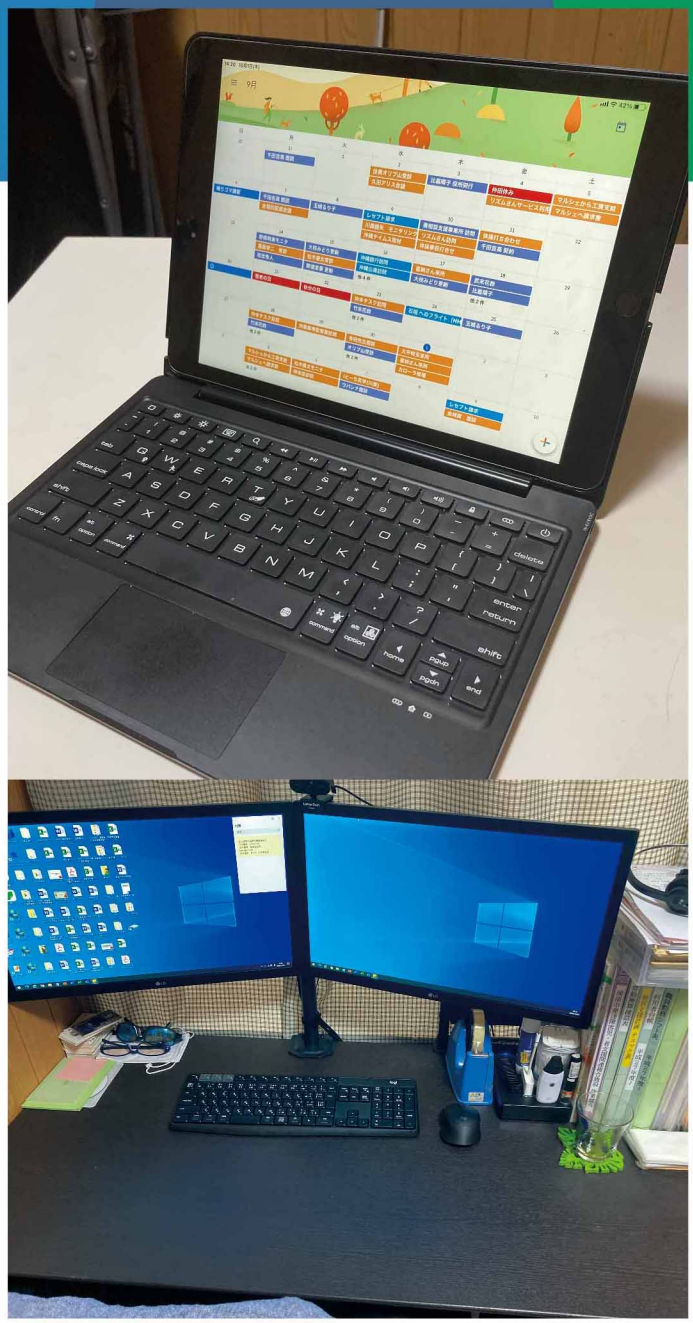
思春期は他者との違いに悩む時期でした。集団の中での学校行事は苦痛以外の何物でもありませんでした。そのため「なぜ、みんなと同じように行動しなければいけないのか？」という違和感が大きくなりました。同級生とのコミュニケーションがうまくとれず、私が「否定的な発言」と捉えると、その場でケンカになることも。友だちの否定的な言い方を冗談ではなく攻撃と受け取ってしまうのです。過剰反応や言葉通り受け取る傾向がありました。そんななか「お前は難しい」と言いながらも特性を理解して接してくれた、数少ないながら友人がいたことが救いでした。

少数ながら近くに理解者がいてくれた

また、両親も私の言動に困り、知人や教員など人生の先輩方にアドバイス

事例5 40代男性の場合

ポイント
①両親が本人の独特のこだわりや問題行動を受け入れてくれた。
②親の不安や戸惑いを受け止め、アドバイスしてくれる人がいた。
③家庭・職場では工夫を重ね、特性を伝えて理解してもらっている。



上：手書きが苦手なのでタブレットでスケジュール管理
下：デスクの上の仕事道具の位置は決して変えずに固定

をもらっていました。相談先のベテラン男性教師が「風邪みたいなもの（一時的なことだから大丈夫）」と、この時期の私のことを解説し、励ましてくれたおかげで母親が落ち着き、それ以来、穏やかに見守ってくれるようなりました。

十七歳で高校を中退し、その後、ガソリンスタンドや酒屋、船の整備工、車の板金塗装工などを転々としました。多くの職を経験する中で、いつもつまずくのがコミュニケーション。相手の伝えたい事を上手くつかみ取れずに、業務に支障をきたすことがたくさんありました。しかしながら同僚の配慮があり、そのつど修正しながらなんとか過ごすことができました。たとえば自動車の板金塗装の職場では、先輩が見本を見せながら打ち合わせをしたり、現物を前にして指導してくれたおかげで、うまくいくことがありました。

結婚後に悩んだのが子どもたちと遊ぶことでした。子への愛情はあるのですが、一緒に遊ぶ楽しさが理解できず、家族で外出しても「なにを楽しむのか」などと考えこむことが多かったです。

最初は女の子だからうまくいかないのかと思いましたが、親戚の男の子ともうまくボール遊びができませんでした。いっしょにサッカーをやっていても、なにが楽しいのかよくわからないのです。

両親の深い理解が自身を支える原点に

現在は娘たちも成長し「お父さんは変だからね」と言い、わりと自然体でさりげなく父である私の個性を理解しようとしてくれます。

いままでの経験を通して一番感謝していることは、両親の存在です。発達の凸凹があり周囲との調和がうまく取れず、問題行動ばかりが目立っていた私を、決して見捨てることなく対話しながら一緒に歩んでくれました。

父は、いつもガミガミ叱っていましたが、私の可能性をあきらめませんでした。問題が起こると、つねに向き合い、話し合ってくれました。やんちゃをして問題を起こしたときも「一緒に死んでもいいよ」という具合に、真剣に向き合ってくれました。

また苦しかった時期に母親がくれた手紙は今でも強く心に残っています。そのときの手紙の文末にはいつもあった「母より」という言葉が消えて名前が書いてありました。いままでのように親として助ける立場ではなくて、一人の大人として向き合っていくというスイッチ切り替えの意思表示であるということがわかり、とても嬉しく感じました。

今でも、うまく他の人の伝えたいことが理解できないことが多いため、そのつど私自身の特性を伝え、くりかえし伝えたい内容の確認をさせてもらっています。

たとえば忘れっぽい私の見落としがないよう、職場ではスケジュール管理を職員と共同で行っています。またデスクの上での作業道具は、一つ一つ所定の場所をしっかり決めています。そうすることで、いつのまにか物が消えてしまうということを防いでいます。

事例6 40代女性の場合

特性に気づいたことが自己改革の始まり

管理職の事務員
花美さん

40代女性で独身、ひとり暮らし

沖縄本島の北部出身で３人きょうだいの末っ子、現在は南部でひとり暮らし

工夫のきっかけをチョコでつかんだ

生後半年頃に大病を患い、命の危機に。両親からは「生きていればいい」という、いい意味で過大な期待をされませんでした。数年後、「自分が生きているな」と気づいた瞬間をよく覚えています。そのとき一緒にいた母に「今までどこにいっていたの？」と聞いてしまい、怪訝な顔をされました。

私の学童期を近くで見ていた３つ上の姉の感想です。

「髪は寝癖で口を開けてボーッとしていた。なかよしクラスに行かされるのでは？と心配した。担任の先生から心配だねと言われたよ」

自分では何もできなくて周りの人に心配され、助けられていました。自己肯定感が低下しなかったのは、周りの人が私のありのままを受け止めてくれたからだと思います。

中学校では気の合う友人Kができて楽しいスクールライフに。Kは漫画が苦手な私に読み方を丁寧に教えてくれて、楽しみ方を味わせてくれました。それもあって、クラスメイトと共通の話題も持てるようになり友人も増えました。中学校での授業は、外の車の音や給食の匂い、飼っている犬のことなどで頭の中を忙しくしているうちに終了。とても勉強嫌いでした。でも、中２の２学期に突然、やる気スイッチが入って勉強の楽しみがわかるように。はじめにスイッチが入ったのは数学でした。問題が解けたらご褒美にチョコをたべるという方法で、モチベーションを維持しました。

浪人時代を経て、県外の短大に入学。同じ寮の友人たちからは「よく寝ていたね」と言われました。夕食時間になっても食堂に来ない私を心配して友人たちが探したら、部屋で頭から布団をかぶって寝ているのを見つけてホッとしたと同時に呆れたそうです。過集中ゆえに頑張りすぎてしまい、気づかないうちに電池（体力）が切れて、死んだように寝ていたのです。元々よく寝るタイプだったうえに、学校の課題を始めると朝まで夢中になって勉強したことが原因でしょう。

管理職になると困り感がピークに

就職の面接試験では場違いな発言で失敗しましたが、幸いにも採用。入社後は、服装や髪型で注意されたり、会議中に隣の人の鼻息に笑いが止まらずに退出させられたりと、とんでもない職員でした。組織で働く窮屈さを感じ

事例6 40代女性の場合

ポイント
①未就学児の早い段階で周囲が発達の偏りに気づいて温かく見守ってくれた。
②ご褒美を用意することで学習意欲をアップすることができた。
③ワークショップを通して自己理解が高まり、工夫できた。

つつ6年勤め、沖縄に帰ってきました。
仕事ではますます過集中が強くなりました。仕事帰りに玄関で倒れるように寝ていたりして、家族から心配されました。家族や同僚から「働きすぎじゃない」と心配されても耳に入らない状態で、逆に「もっと良くしたい」という思いが強くなり、それを自分だけでなく同僚たちにも求め、関係がギクシャクしました。
管理職になってからは、さらに困り感が強くなりました。自分の仕事だけで精一杯で、部下の業務を管理する能力がないからです。全体を見る、自分の感情をコントロールすることが苦手な中で、自分の力以上のことを要求されており、2年間ぐらいは辛い時期でした。そんなときに受けたワークショップで自分の特性に気づくことができました。「周りの困り感を感じず、自分だけが幸せだった」と後悔し、悩み苦しんで自分を責めました。講師に「自分を責めないで、自分の存在と言動を分けて」と言われて、救われました。今も特性の強い私ですが、自己理解を高め、工夫することで、以前よりは自分も周りも困り感が減っています。

業務に集中できた細かな工夫あれこれ

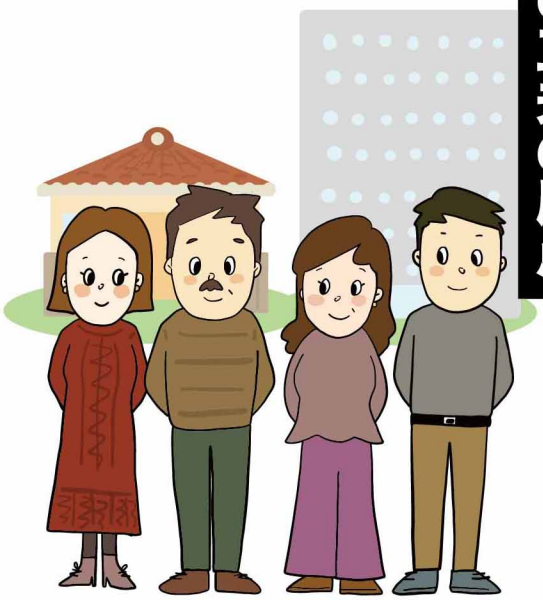
仕事では、会議中に集中が途切れることがあります。二十分は集中、その後十分は集中していないというのを繰り返す感じ。集中している時は発言を一字一句覚えていますが、集中が切れると、会議中でも無意識に指のささくれを爪切りで切ったり、バックのものをテーブルに出して整理したり。今は、集中が途切れた時には手帳を出してメモしたり、資料の端に落書きをしたりして工夫しています。
過集中で困っているのが、何かに夢中になっている時に話しかけられても聞いていないこと。管理者として判断することが多い立場としては、仕事に支障が出ました。過集中であることを職員に伝え「用事があるときには、名前を呼んで私が顔を向けた時に話して」とお願いしました。名前を呼ばれることで聞く準備ができ、話をしっかり聞けます。
また、時間を忘れて会議に遅れたことが何度も。今は、スマホのタイマーで出発5分前にアラームをセットしています。探しものが苦手なことも大きな困りごとの一つ。職場では、印鑑、ペン、はさみなどをいれる『なんでもBOX』を机に置いています。すると探し物でイライラしたり、人を責めたりすることが激減。そのBOXには感情コントロール用のキャラクターをつけています。イライラしたり、焦ったりした時にそれを見て落ちつかせています。
自分の心身の状態に気づきにくいということに対しても、今は、できるだけ残業をしない、家では仕事をしないというふうに時間と量を調整するようにしています。以前なら「やらない」という選択肢がなくて、途中でやめることができなかった私からすると、だいぶ折り合いがつけられるようになってきたと思います。

上：会議の開始時間を知らせるスマホのタイマー
下：仕事でよく使うものを入れる『なんでもBOX』

事例7 50代男性の場合

大好きな読書が家族の工夫の原点

雑誌記者
三郎さん
50代の男性既婚者



多動・多弁・吃音を読書などの工夫で改善し、家族全員が当事者と知り工夫を続け、現在２児の父

読書との出会いで生きるのが楽に

私は母子家庭として姉と二人きょうだいで育ちました。物心ついたときから両親は離婚しており、母は超がつくほどの多動・多弁で言って良い事と悪い事の区別がつかない人でした。

幼い頃の私は母同様の多動・多弁に加えて偏食と触覚過敏と吃音がありました。そのため今でも食べられない野菜や着られない服があり、腕時計などを身につけることができません。好奇心が強くイタズラ好きだったため、行く先々でトラブルが起こりました。火鉢や仏壇の香炉をひっくり返し、店のお菓子を押しつぶして叱られると一日中、押入れや裏山にこもって大騒ぎになり、それを隠れて観察して笑っていました。なんでもやってみないと気がすまない上に大人が慌てるのを見るのが大好きだったのです。

小学生になっても苦手な給食は食べないし、からかわれるとすぐにキレてケンカばかり。野球やサッカーが好きで試合で活躍するものの練習嫌い。なので上級生から殴られ、いつの間にか友だちが消えて、一人遊びばかり。家族が言うには、いつもブツブツ独り言をしていたそうです。私の頭の中は空想の宇宙旅行と野球のゲームでいつも忙しくて、まわりで何が起こっているのかよくわかりませんでした。

母は、そんな私のことを思い悩み、いろいろなスポーツや、書道、楽器などの習い事をさせてくれましたが、どれも長続きしません。ところが小４の時に母の勧めで図書係になってからは生活が一変。暇さえあれば本を読むようになり、３年間で図書室の本を読破し、それでも足らずに自宅の本棚いっぱいに本を買い揃えてもらいました。休日などは朝から晩まで本を読んで食事もトイレも忘れて熱中。読書のおかげで集中力や忍耐力がつき、人の話がしっかり聞けるようになりました。すると、学校の授業もよく理解できるようになっていきました。

また、悩んでいた吃音と多動を改善するため、一人になるときに部屋の鏡の前でゆっくり話して行動する練習をしたり、頭の中で何度も何度もひたすら繰り返し復習しました。

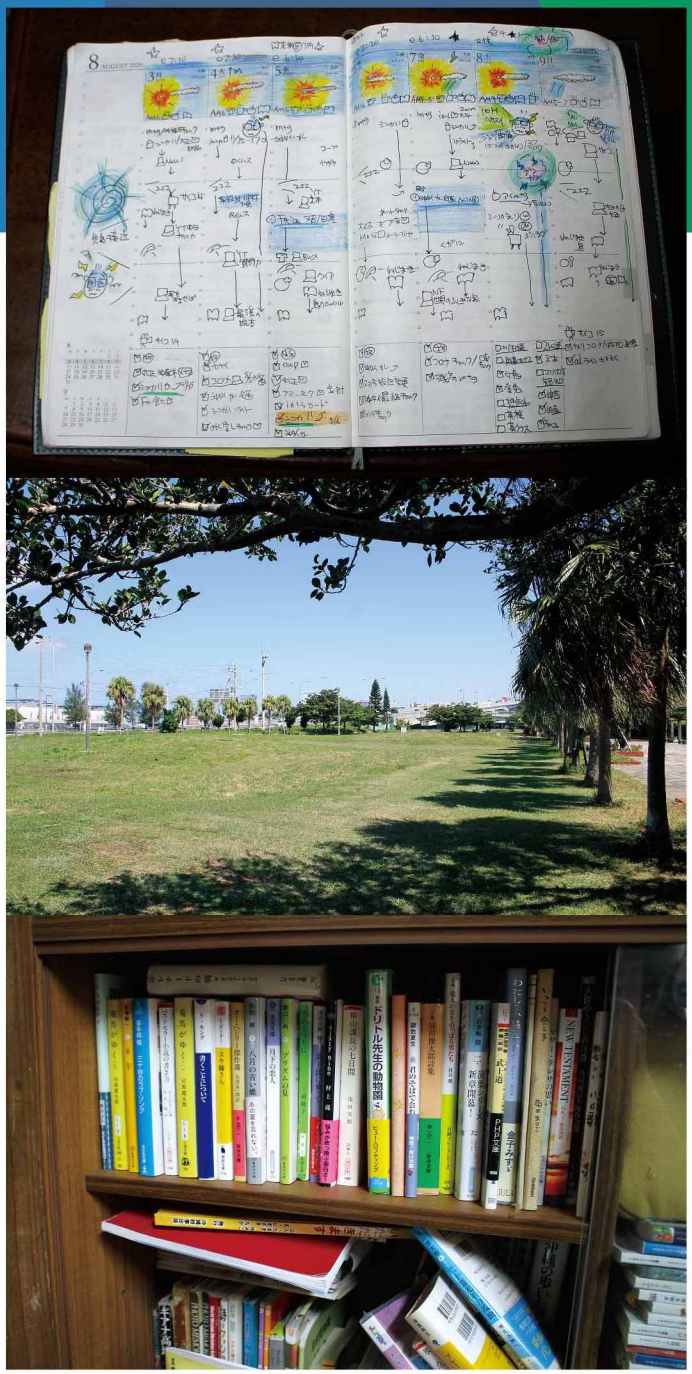
やがて６年生になると、成績が急上昇し、学校の問題児がいきなり優等生扱いで学級委員になりました。やがて中学生になると吃音が、高校生になると多動が次第に消えていきました。

トラブル続きの人生に光がさした

無言電話の巻

事例7 50代男性の場合

ポイント
①多動・吃音・注意散漫だったが好きな読書で集中力がついた。
②福祉の行動療法を受けて家庭で実践した。
③自ら調べて発達凸凹の特性を知り、工夫を重ねた。



上：手帳に天気や体調を記入して健康管理に役立てる
中：イライラした時は近くの公園で散歩をする
下：ストレス解消で年に 100 冊ほど読書をする

工夫はプロから習い家族で実践して楽に

成績は良いのに友人は素行の悪い者ばかりで、授業をサボっている子の家に集まり、悪い遊びをよくしていました。地域では有名な荒れた中学だったので、万引きやケンカの遠征、飲酒・喫煙によく誘われました。後日、中学の同窓会に行ったら、当時の友人たちの多くは暴力団員や警察の指名手配になっていました。

成績は得手不得手が極端でしたが、高校は進学校でした。でも部活でテニスばかりの日々。相変わらず練習嫌いの試合好きでしたが高校総体や国体の県予選で優勝し、代表に選ばれました。よほど個人競技が向いていたようです。

大学卒業後は、雑誌記者になりましたが、会社が苦手でした。集中して記事を書いているところに、いきなり話しかけられたり電話がかかってくると、飛び上がるほど驚いたりして、キレそうになりました。そのため三十手前で独立し、シングルマザーの彼女と結婚して二児の父に。誰にも相談せずに実行したので親から勘当され、親戚一同からは出入り禁止になりました。

結婚後は、教員になった娘がウツと診断され引きこもり、中一の息子はイジメにあって不登校に。どん底のムードの中、子らを連れて病院や福祉事業所めぐりを行い家族全員が発達凸凹だとわかりました。その時の実感は「どうりで」というもので、トラブルの多いわが人生の理由が腑に落ちて気が楽になりました。

病院では医師から「発達障害は原因不明で治らない」と言われて愕然とし、薬の副作用が酷かったので通院をやめて行動療法（ペアレント・トレーニング、ストレス・マネージメント）を受講。自宅で実践すると娘は回復して再就職することができ、今では結婚して2児の母に。息子は昨年から保育士になりました。いまでは私と娘が週末に、妻と息子が毎日ふりかえりを行うことが、わが家の欠かせない習慣に。また週末は夫婦でふりかえりを行なっています。旅行やイベントなどで、ふりかえりが行えない週は、調子を崩してしまいがちなので、家族でたがいに声かけあったり、ふりかえり専用のラインを活用して継続しています。

私自身のためにも、いろいろ工夫を続けています。一番効果があるのは散歩の習慣です。元々歩くのが好きでしたが、家の中でトラブルが起きたり、自分自身の失敗でイライラしたときなどは、すぐに家から出て近所の公園の遊歩道を果てしなくグルグル歩き回ります。そこは障害物がないので安心して考え事をしながら歩けるのです。散歩をしていると仕事や工夫のアイディアのヒラメキもあったりするので、とても役立ってします。

また最近、天気や気圧、湿度、気温の変化が体調に大きな影響を与えていると気づいたので、手帳に絵入りで記録に取り、体調管理に役立てています。絵があることで書いていても楽しいし、ふりかえりがとてもやりやすくなりました。

事例8 50代女性の場合

しっかり調べて行動し深刻トラブルを解決

学習塾の教師
花江さん

50代女性で既婚者、三世代同居の大家族

4人の子どもたちは全員成人して仕事についた。子どものうち二人は結婚して子育て中。孫も二人いるから、子と孫の世話に忙しい日々を送っている。

学校は無理解 職場はストレス

私は沖縄本島の南部で三人きょうだいの長女として生まれました。幼いころに私のよき理解者だった父が亡くなり、生きづらさを経験するようになりました。

学校では集団行動やグループ学習がとても苦手でした。運動会の行進の練習では動きがぎこちなく不自然だったようで、先生からふざけていると誤解され、クラスメイトの前できびしく叱られました。また痛みに鈍いところもあり、手首を脱臼しても気づかないほどでした。教室や人が多いところでは声が聞きとれずに「耳が悪い」と言われ続けましたが、実は聴覚が過敏なため小さな音を拾ってしまうので人の声がうまく聞こえなかったのだと最近わかりました。高校では、担任から職員室で叱責されたとき、つい反発したことをきっかけに毎日きびしく叱られ続けて不登校に。でも他の先生の好意で卒業することはできました。

社会人となってからは、会社の事務員となったのですが、できてあたりまえの簡単な仕事にミスを連発してしまい、雑でいいかげんな人だと思われていました。たとえば、取引先に郵送する宛名や中身の文書を連続して間違えたりといった具合です。クビになることはありませんでしたが、いつも強いストレスから、ヘルペスに悩まされていて、お酒にもおぼれていました。

結婚後はしばらく専業主婦だったのですが、仕事をやめたとたんに体調がよくなり、長年悩んでいた肌荒れやアルコールへの依存から解放されました。そのときになってはじめて私は職場環境にたいして強いストレスがあったことに気がつきました。

ペアトレの巻

子育てもトラブル続出

4人の子どもに恵まれ、子育てが一息ついたので、学習塾で講師の仕事につきました。すると、これまでになかった問題がつぎつぎと起こりました。妻、母親、社会人として三つのことをバランスよくこなさなければならなくなると、とたんにミスが増え、子育てが楽しめなくなったのです。

さらに、子どもたちが学校や職場でいろいろなトラブルを起こすようになりました。たとえば小学校では授業中に行方不明になって呼びだされたり、中学校ではクラスの友だちを殴って相手を不登校にさせてしまいました。そのたびに親は尻ぬぐいのために走り回らなくてはなりませんでしたので、ほ

事例8 50代女性の場合

ポイント
①父親がよき理解者で、本人をありのまま受け入れてくれた。
②子どもの発達凸凹に対応しているうちに自分の特性に気づく。
③学校・家庭・職場で環境を整える工夫をした。

手帳に貼ったシールの色で体調管理をしている。赤はストレス大、黄色は中、緑は小だ。ストレスが多いとごらんのように赤が増える。

とほと疲れはてました。

また子どものうちの二人は社会人になってからストレスでウツを発症し、数年のあいだひきこもりになってしまいました。自殺未遂のトラブルも数回、起こりました。

発達凸凹に気づいて工夫を

子どもたちのトラブル解決のために、いろいろな方面の資料を調べて専門家に会っているうちに、ある教育者から「発達障がいではないか」とアドバイスされました。くわしく調べているうちに、わが家は全員が当事者であると気づき、それからさまざまな工夫をおこない、楽になりました。

私は感覚過敏があるので疲れやすいうえに疲労を自覚しにくいため、疲れぐあいが見えるようにする必要がありました。そこで、シールを買ってきて、ストレスの大きそうなイベントなどは赤、リラックスできそうな日は緑のシールをダイヤリーに貼りました。すると、疲れぐあいが一目見て色の変化でわかります。これは体温計みたいな役割で一週間をふりかえるときの体調管理にすごく役立っています。

これまで福祉の専門家からたくさんの支援をうけてきましたが、一番よかったのはペアレント・トレーニングです。でも最初は私よりも背の高い息子や社会人になっている娘をほめるのは強い抵抗感がありました。なのでトレーナーさんに正直にそのことを伝えると「お母さん、お子さんをほめるんじゃなくて脳の中のドーパミンをほめてください」と言われたときは目からウロコのようなものが落ちて、これならやれると確信できました。

このトレーニングのおかげで子どもたちは元気になり、ひきこもりから抜け出すことができました。

上：状況に合わせて耳せんとイヤホンを使い分け
中：体調管理用のシールを貼った手帳
下：合理的配慮の申請に使った『サポートノートえいぶる』

学校や職場でも工夫を広げて

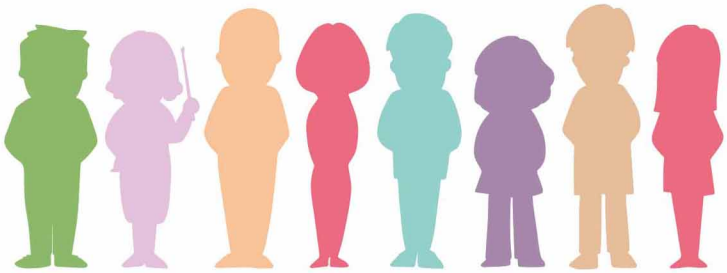
息子の大学進学の際にはトレーナーさんのアドバイスと、高校担任の先生の計らいで『サポートノートえいぶる』を活用して、合理的配慮を申請。すると、学内で先生や職員、クラスメイトで支援チームを作っていただき、個室でのレポート作成、テスト時間延長などさまざまな配慮をしていただきました。おかげさまで、驚くような好成績で卒業。在学中に本人が希望する職種で就職することができ、今は毎日はりきって仕事をしています。

子どもの特性に対応するうちに自分も必要と気づき、職場では上司の理解を得て、耳せんやパーテーションを活用。聴覚や視覚の過敏の対策をしています。オフィスの中では人の声が聞こえづらいので、私に用事のある場合は名前を呼ぶのではなく、肩を軽く叩いてもらっています。

おかげで、人の多い事務所でも、ずいぶん快適に過ごせるようになりました。今までは自分の努力だけで頑張ろうとする見当違いの方法でしたが、よい環境と理解者がいるだけで、こんなにも私の生きづらさが解消されるとは驚きでした。

あとがき

凸凹があってもいい 自分らしく人生を楽しむ



ライフステージの異なる8人方々のインタビューから、皆さんはどんなメッセージを受けとって頂けたでしょうか？

「凸凹があってもいいじゃない」
「自分らしく人生を楽しもう」
そんなメッセージが聞こえてきませんでしたか？

8人の皆さんそれぞれに、困難な状況に直面しながらも、まるごと受け止めてくれる仲間・家族・先生・上司などの存在があり、ありのままの自分を受け止めてもらうことで、自分自身を肯定できるようになっていったと語ってくれました。

発達の凸凹・発達のスピード・タイミングはそれぞれ異なり、やる気スイッチの入るタイミングも人によって異なります。凸凹を理解し、ありのままの自分を肯定してくれる人の存在は何より心強く、前向きな行動へと導いてくれます。

発達凸凹の当事者が自己を確立し、自分らしく生きていくためには、ありのままの自分を認め、受け入れてくれる存在（キーパーソン）が必要になってきます。キーパーソンに見守られながら、少しずつ自分と向き合い、失敗も成功もふくめ、さまざまなことを経験し積み重ねていくときに、自分の世界を広げていくことができるようになるのです。

発達の凸凹があっても「自分が自分であってだいじょうぶ」と自分を肯定でき、自分の実力を発揮できる条件を整えることができれば、その人らしい人生を歩むことができるようになります。

日々、当事者・家族・支援者の方々から相談が寄せられます。みんな一生懸命なのに、なぜか歯車が噛み合っていない。それはどこから来るのだろう？と感じます。

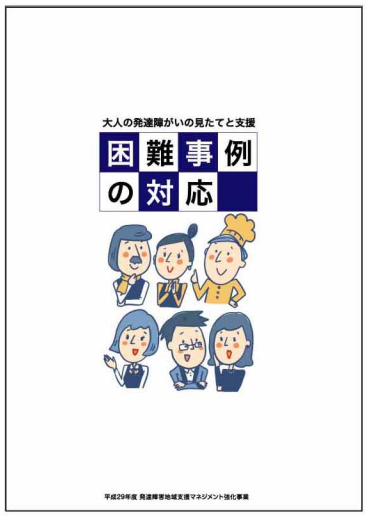
誰にでも苦手なこと、得意なことがあり、ペースが早い人もいれば、遅い人もいます。指示を1回で話が聞き取れる人もいれば、緊張してなかなか聞き取れない人もいます。紙に書いて、番号をふってもらったほうがわかりやすい人もいます。人は皆、得意なこと・苦手なことが異なり、それぞれに違う価値観・感じ方を持っています。それは、どちらが正しいとか間違っているということではないのです。ただ「違う」というだけなのです。

子育てや支援で本当に必要なのは、「発達障害に目を向ける」ことではなく、その人が何が得意で、どんな魅力がある人なのかといった、「ひとりの人として目を向ける」ことなのかもしれません。お互いの違いを受け止め、お互いを尊重しあえる社会を一緒に築いていきましょう。

印刷物公開について

発達障害啓発に関する印刷物をホームページ上で公開しています。
下記の主旨をご理解の上、ダウンロードしてご活用ください。

当法人が沖縄県から受託している事業で作成した印刷物です。全ての印刷物について、非営利目的に限り自由に利用できますが、変更、改変、加工、切除部分使用、要約、翻訳、変形、脚色、翻案などはご遠慮ください。



沖縄県発達障害地域支援マネジメント強化事業

大人の発達障がいの見立てと支援「困難事例の対応」（平成 29 年度）
大人の発達障がいの見立てと支援「困難事例の対応 2」（平成 30 年度）
大人の発達障がいの見立てと支援「困難事例の対応 3」（令和元年度）

大人の発達障がいの見たてと支援

困難事例の対応4

受託　NPO法人 わくわくの会

お問い合わせ
相談支援事業所　さぽーとせんたーi
〒902-0063 那覇市三原2丁目6-1 2階
TEL：098-987-1167・FAX：098-987-1166
メール：wakusapo.i@gmail.com

沖縄県委託：発達障害地域支援マネジメント強化事業
企　　画：作業療法士 小浜 ゆかり
　　：言語聴覚士 前田 智子
構成・取材：平岡 禎之
イラスト：松田 愛（ニャーイ）