# あるある四コマ

第1話 作り続けて、ひたすらに。

妻さん当事者:料理は何を作ったらいいか 考えるのは苦手。あらかじめレパートリー がわかるよう献立表を作ってカバー。米派 のため、パン派の夫の好みが想像つかず同 じものを出し続けてしまう。

(ネタ元:F イラスト:T)



#### なないろ

最近、テレビ番組をはじめ様々な媒体を通して『大人の発達障害』という言葉をよく目にするようになりました。脳科学などの研究も進む中、生きづらさを感じていた当事者の方が名乗りを上げはじめ注目され、この言葉はより身近なものになりました。そんな大人の発達障害の中でも『なないろ』が女性を対象としていることには理由があります。

女性の社会的役割が多様であり、"大人の女性"として、"娘"として、"社会人"として、"妻"として、"母親"として等いくつかの役割を誰もが背負っています。特に女性は『女子同士の人間関係』という言葉があるぐらいコミュニケーションを密に取ったり、コミュニケーションを通じて"つながり"を求めたり、確かめたりします。そして親子、夫婦、友人、職場などの人間関係ではコミュニケーションは必須となります。しかし、発達障害の方にはコミュニケーションの苦手さという特性があり、それがとてもネックになりうるのです。これらの社会的に求められる役割に応えようと必死でがんばっている方、結果、傷ついてしまい孤独を感じたり、ストレスをためてしまったり、自暴自棄になったりという方にたくさん出会ってきました。そこで、何か『なないろ』での活動を通して、コミュニケーションの技術や工夫、それだけでなく生活全般にわたり、よりストレスの少ない方法をみんなで学ぶ場、共有する場を作れないかと考えたことでした。

もうひとつは、社会資源の一つとして安心で安全に過ごせる場を増やしたいという思いからです。同じ苦しみや喜びや経験、男性の中ではなかなか話ができない女性ならではのことも話をしながら、少しでも自分らしく、楽にいられる場、エネルギーを回復できる場になればという思いでいます。

『なないろ』は就労継続支援 B 型スタッフと利用者数名で発足しました。毎回 3~5 名の参加で、話したくなければ参加者の話を聞くだけでも OK です。ぜひ、興味のある方は一度お越しくださいね。

(代表世話人:精神保健福祉士·特別支援教育士 重原直子)

# これまでの活動と今後の予定

2017年1月発足~2019年6月(当初月2回の開催から現在は月4回の開催となりました。)

- ・参加者の近況報告、フリートーク
- ・発達障害関連本の読み合わせ
- ・対人関係関連本の読み合わせ
- ・発達障害当事者会フォーラム2018参加
- イベント『ジブリ会』、『ボードゲーム会』開催
- ・感情コントロールワークショップ開催

その他に、お花見会、身体 を動かす会、手芸会など 考案中です。

2019年7月~(開催時間はすべて10時30分~12時まで。途中参加・退出自由)

第1土曜日 フリートーク

第2 土曜日 感情コントロールワークショップ

第3土曜日 発達障害関連本読み合わせ

第4 土曜日 遊心工房 所長参加によるお話会

以上の予定で開催予定です。なお、自由館 HP にて詳細を更新中です。

当日、都合により急なお休みもあります。その際は自由館 HP に朝 9 時にお知らせで載せますので確認の上ご参加ください。HP アドレス ⇒ http://jiyukan.org/

初めて参加される場合、安心して参加していただけるように、専門スタッフと一度ゆっくりと話をする機会をご用意しています。日程を調整いたしますので、ご不明な点等含め下記までご連絡ください。
⇒jiyukanyushin@gmail.com(自由館メールアドレス)又は自由館 HP お問い合わせフォームも可能です。

編集後記:大人の女性のための発達障害当事者会『なないろ』の通信ができました!!『なないろ』が発足して I 年が経過しました。2 年目の今年は何か発信していこうと年 4 回通信の発行を目指しています。参加しているみんなで作り上げました。できるだけ発達障害であるが故の経験、出来事や思いなどを中心に、読んでくださる当事者の方、ご家族の方、支援者の方など関係者の方に興味関心をもっていただける内容にしていきたいと考えています。今後とも『なないろ通信』をよろしくお願いいたします。

# 発達障害をもつ女性の会なないろなないろうはないろうではないろうではない。



『なないろ』は就労継続支援B型スタッフと利用者数名で発足しました。 当事者とファシリテータースタッフで活動しています

# 『発達障害の支援にひと言』

合同会社自由館代表/ 障害福祉サービス事業所 就労継続支援 B 型 遊心工房 管理者 福井一仁

人は何のために生きるのか。健康で幸福に生きるため。発達障害であろうが、知的障害であろうが、精神障害であろうが、これはすべての人間の命題であることに間違いはない。発達障害の原因解明の研究が進み、療育の技術的手法もこの世にあふれている。しかし、原因がわかれば発達障害の困り感は解決するのか。療育の技術だけでそれは解決するのか。確かに表面上、一時的に解決するかもしれないがそれは、その人の心や身体に感情と共に染み込んだものなのか。

まず、人が育つには人が必要である。そして、その人とのかかわり方が「命」である。相互に信じることができる関係。これがないとその上に何も積みあがらない。それなくして、問題行動の修正ばかりに力を注ぎ過ぎてはいないか。社会の通念に合わせることが第一義で、療育がそのための技術に成り下がっていないか。

「自分のことは自分でしましょう」「人に迷惑をかけないようにしましょう」そして、「余力があったら人の幸福のために働きましょう」。(杉山登志郎『そだちの科学』より)この言葉には科学的ではないが、人としての幸福な生き方の視点が込められている。

「発達障害という概念が昨今、広く世に知られるようになったことは人々の理解が広まり深まるためには望ましいことではある。だが、人は誰しも他ならないその人という存在である。障害名でその人をどこかひとくくりしたような捉え方をするのではなく、"その人"に出会おうという気持ちを大切にしたい」(村瀬嘉代子『そだちの科学』より)

発達障害である前に人であること、人の存在価値は平等あること、それを踏まえた信頼関係をまず築きたいものである。上下関係ではなく、ともに悩む人間同士の付き合いから人としての未来は見えてくる。

私はB型作業所に通っていますが、そこで特性を話題に話すことはあまりないです。なないろでは、特性による失敗談を時に笑いながら話したり聞いたりでているんだと知って、少し安心することも。また、他の人の失敗の過程を聞くことで、自分の行動を客観的に考えるきっかけになったりもしています。

なないろに来て良かったことは自分の気持ちや意見を安心して言える場所が出来たことです。今義両親と同居して子育てをしていますが、ほとんど話すことは無いし旦那さんも帰りが遅く、帰ってきても息子をお風呂に入れたり寝かしつけたりしていたら今日話さなかったな…という日が多いです。なので、何気ないことを話せる場所があるのは本当に助かります。

誰かの物ごとに対する考えや感じ取り方を聴くのもいい経験になるし、参考にさせてもらっています。

なないろに参加して他の参加者との関わりが持ててよかったです。いろいろ話が聞けたりワークショップなどもあるので勉強になっています。

おんなにインタビュー おないろに参加して良かったこと 最初は、どんな感じになっていくのか不安でしたが、意外に楽しく話を聞くことができました。ハナシかみ合わないまんま話している。

なないろは、失敗しても大丈夫な場所だと、そう思います。そんな所はあまりないので、ありがたい場所だとそう思っています。

が、意外に楽しく話を聞くことができました。ハガ、意外に楽しく話を聞くことができました。ハナシかみ合わないまんま話しているのに最後つじつまあったりして、コミカルな感じでおもしろい。 気楽に入れる感じがナナイロのよいところです。



#### ゆづさんとの日々

「ゆづさん」は私の息子です。現在2歳7ヶ月ですが、産まれた時から「ゆづさん」と呼んでいるので「ゆづさん」と書きます。まず、私の出産について書こうと思います。

妊娠が分かった時、驚きよりも素直に嬉しさが大きかったです。あまりピンと来てなくて、でもその頃から母性みたいなものは芽生え始めていたかも知れません。最初に行った産院で「まずこの体重(太り過ぎで)で病院行きだ!」と叱られました(笑)悪阻は軽かったけどあまり食欲が出なくて自然に 5-6 キロ痩せられました。妊婦検診は辛かったです。総合病院だったため待ち時間は 2~3 時間はざらでした。母親学級という妊娠出産について学ぶ講義があったのですが、苦手でした。知らない人ばかりの中に 2 時間ずっと座って話を聞かないといけないし、実践もあって初対面の妊婦さんと協力しなければならないこともありました。でもこの母親学級のおかげであまり不安なく出産に臨めた気がします。

私が総合病院だったのは、精神疾患もあるから、もしもの時のために連携をとってくれるからです。なので、妊婦検診と精神科の受診は一緒にしていました。精神科の先生に、「陣痛中にパニックを起こしたらどうしたらいいのですか?」と聞くと、「大丈夫。陣痛中でも安定剤は使えるし、しっかりフォローします。そう言えば以前陣痛中にパニックを起こして病院から脱走した人いたなぁ」そんなことが起こるんですね。私は陣痛中トイレに行くのでさえ死ぬ気で行っていました。予定日がきても赤ちゃんが降りてきていないので、先生がキツめの内診をしたんですがそのためか夜に破水して病院に行くと子宮口が 3 センチ開いた状態でした。徐々に腰当たりに激痛が走り、陣痛室で主人を待ちました。それからは痛さで声も出ず、教わった呼吸法をするのがやっとでした。本当に、腰のあたりを金づちでガンガン殴られているような痛みです。それが 2-3 分置きに襲います。そうしていたら 10 時間経っていました。しかし子宮口は 3 センチから開かず、羊水混濁と胎児の心拍低下のために緊急帝王切開になりました。正直この痛みから開放されるなら腹を今すぐ切ってくれ。と心底思いました。手術中先生と助手の方がイタリアンの話をしていたのが忘れられません。

そして息子はすぐに新生児室に連れていかれました。

私は暫く抜け殻でした。私の本当の闘いはこれからだったんです。それはまた次回書きます。 (ゆづママさん)

# モフさんの活躍 ~自分を落ち着かせる方法~

※これは、私とモフさん(ぬいぐるみ)とのお話です。

私は、自分の感情をコントロールするのが苦手です。とくに突然の出来事(考えてみたら大したことではないことでも)に過剰にビックリして、イライラしたり怒ったりして、とても疲れます。こんな時は、モフさんの出番です。モフさんはウサギのぬいぐるみで、私とは大親友という設定です。モフさんは、私の一日の出来事や面白い話、困った話など、なんでも聞いてくれます。そして、困った話では、モフさんが状況を整理して、こうしてみたらどうかな?と提案してくれる頼りになる存在です。

~モフさんのよくある出番 "歩道を歩くと"~

歩道を歩いていると、車が歩行者を気にしていないようなタイミングで曲がってくることがよくあります。ビックリするのと怖いと思う気持ちで、イライラしてなかなか気持ちを落ちつけられず困ってしまいます。そんな時、私の頭の中にモフさんが出てきて、「車に気づいて止まれたね。安全に通行できたよ。」「車に道譲れたね。」などと言ってくれます。すると、私は"うまくこの状況を切り抜けられたんだな"と思って落ち着くことができます。(F)

### 仕事と私

こんにちは、発達障害初心者の Y と申します。これから『発達障害』と『働く』をテーマに文を書かせてもらおうと思います。尚、書いている 事は全て私の事であり全員に当てはまらないこと、【伝える】と言う作業はあまり得意ではないので、分り辛かったらすいませんということを、 最初にお伝えしておきます(==;)

まず、働く時に私が困ったことをお話しします。それは『伝える』と言うことです。『伝える』が、私は出来ていないようなのです。相手が何を知りたいかが分からないのです。と言うか、そんなところの情報まで知りたかったの?!というところまで相手が知りたがっていることに気付けない、と言う方が、どちらかというと正しいような気がします。そして報告が遅れてしまうのです。もしくは、報告したい事よりも、目の前に大きな出来事が起こってしまって、記憶が上書きされてしまい、報告が遅れます。

次に、全てが重要だと思ってしまい何を報告したら良いか分からないこと、また報告するタイミングを逃すことも、報告ミスに繋がります。

まとめますと、I、まずは報告しようと思わない(それは報告しなくても良いと思う。忘れていてしまうこともそれにあたる) 2、報告しようと思っても何を話せば良いか分らない。3、報告のタイミングが分らない(相手が忙しそうだと話しかけ辛い)。以上3点が、私にとって大きな点です。私は一緒懸命なのですが、悪気が無ければ全て許されるかと言えば、仕事はそうはいかないものです。相手が見たいなーと言う時間に私の頭の中を勝手に見てくれれば良いのに、と良く思います。言語化も結構エネルギーを使うので、もうそのまま頭の中を見せたいと怠惰な気持ちになるのです。そうすれば言葉のすれ違いも起こらなくて良いのになーと、これまた怠惰に思う訳です。さらに私は相手と接触するだけで変にエネルギーを使うので、話したら疲れるな、とまた更に怠惰な事を思う訳です。それに報告って、パターンに応じて、5WIHで対応しなければいけないところも厄介です。Aパターンで報告の仕方を覚えたのに、Bパターンで報告しろ、と言われて、何で?!と思ったことも多いです。とにかく報告って難しい、と思います。聞かれれば答えるのに、と思った事もショッチュウです。でも仕事の為、更に言うと生きていく為には必要な技術なもので、それを学びながら失敗しながら身に付けていっている最中が今です。

最後に。長くなってしまいまして、分かりづらかったかもですが、またお目にかかる機会があれば幸いです。

#### カウンセリングについて

遊心工房で受けた検査の結果、夫婦とも発達障害という中、週 回の夫婦相談を受けています。

最初は、話さなかった主人も最近は、自分からスタッフさんと相談できるようになりました。

仲が悪い訳ではなく(ヾノ・∀・`)部屋を分けて生活したり、相談の中で工夫していくと、ココロが軽くなったり、深刻な問題も、アドバイスもらいながら、一コマーコマ良い方向に変化してきています。お互いが片付け苦手すぎて人が呼べない汚部屋問題が深刻ですが、別れず暮らせているのは、感謝です。

少しずつ心身ともに気楽にくらせるといいなぁ(・∀・) (H)

# 運転について

私は運転が苦手です。

免許を取ってから数年はペーパードライバーでしたが、3 年ほど前 から運転をするようになりました。

運転するとは言っても毎回同じ道やよく知った道しか通れなかったり、いろんな作業を同時にスムーズにできなかったり…苦手なことがたくさんあります。

運転で特に苦手なことは駐車です。

人がいないか、線に入っているか確認したり、

同時作業が多いです。待っている車がいるととても焦ります…。 それでもなんとかこなしている毎日です。(T)



