

大人の発達障がいが見たと支援『困難事例の対応 5』

～しあわせになるための工夫～

発達凸凹通信

就労特集

生きづらさを
のりこえてきた
4人の工夫

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、16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、発達障がい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、世代や職場環境の異なる30代から50代の男女4人にご協力いただき、その生育歴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。今回は「就労」に特化した内容となっております。

今回インタビューした4人の当事者の方々は、インタビューした自己理解を高め、それぞれ自分の力が発揮できる条件を知り、自分で工夫し

たり職場の環境を整えることができるようになり自分で工夫したりしました。今現在は自分らしくイキイキと働くことができっており、豊かで幸せな人生を歩んでいます。

職場や生活面での工夫に関しては本人のエピソードをもとにイラストを描き起こしました。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。

年齢や環境の異なるインタビュー記事を通して、発達凸凹のあるご本人の感じている世界をより多くの人に知っていただいと考えております。困り感が分かりづらく、言葉で表わすことが苦手なために、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。

発達障害地域支援 マネジメント強化事業



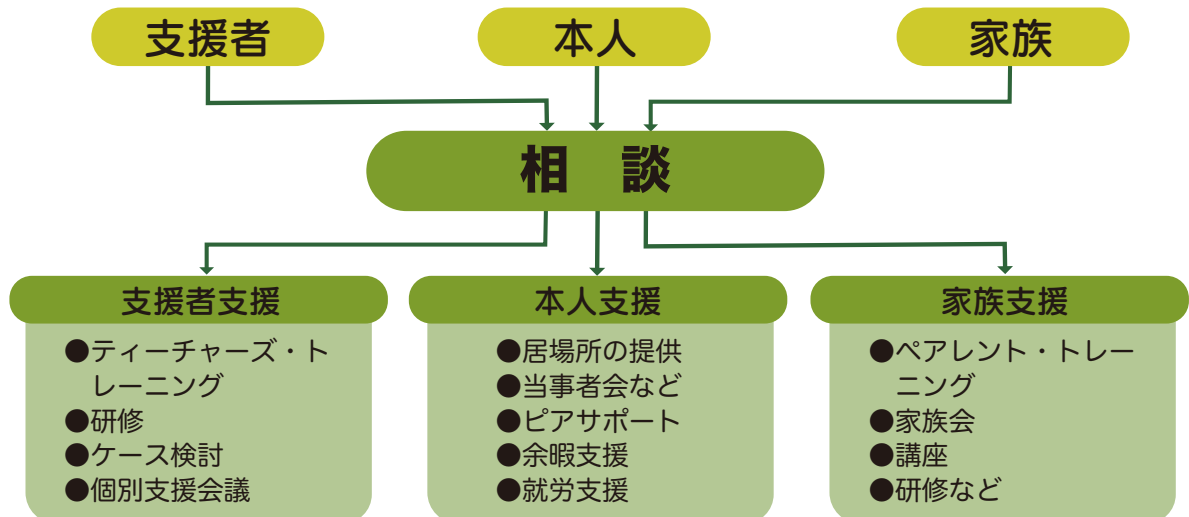
目的

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



●自立支援協議会への参加など

●自己理解を高める講座など

アイコさんの 幼児期から思春期

苦しいのにわがままと 誤解され、二重の辛さを

発達凸凹通信では、実際の当事者から話を伺い、これまでのエピソードと工夫などをお聞きして、記事にしています。登場する人物や団体は実在しますが、プライバシー保護のため仮称にしています。

パート社員
アイコさん

50代の既婚者で子ども4人、孫3人

沖縄本島南部にて生まれ育った五十代のアイコさんは、三人きょうだいの長女です。これまでの生きづらさや、やって欲しかった支援、今現在の工夫などを語ってもらいました。

全体行動を重視する 学校になじめず

私は三人きょうだいの長女として本島南部で育ちました。

私が幼いころ、父はユニークな人で、わたしが「映画を見にいきたい」とねだると「映画館を作つてあげる」と言つて、テレビをゴザで囲い「映画館ができたよ」と言つてくれました。それはとても楽しい手作り映画館でした。

父がハワイに留学したので母とわたしと妹の三人は先に出発した父を追いかけるかたちで合流。ハワイで通った幼稚園は、子どもたちがみんな元気で積極的でした。先生が「片手で上着のボタンをしめきれぬ人いる？」と質問すると、みんな元氣よく、われ先にと手を上げます。

ところが、先生から当てられて前にでた男の子たちは、まるで不器用でひとつもボタンをしめきれません。でも、それでもめげずにどんどん手をあげるのです。

ところが沖縄にもどると教室の空気が一変していました。先生が質問しても誰も手をあげません。それどころか、間違えるとクラスメイトからバカにさ

れたり、いじめられたりするのは、これには驚きました。

忘れられないのは音楽の時間のこと。先生は、音程をはずして大声で怒鳴るように歌う人をほめるのです。私は騒音にしか聞こえない、ひどい歌に我慢するだけでなく一緒に元氣よく歌わなければならぬのです。

そのころ私は六歳でしたが、とても大きなカルチャーショックを受けました。今にして思えば、否定的な雰囲気



や騒音のある環境は発達凸凹の子に与えるダメージが大きかったのかと思います。

父はその後、しばらくして亡くなりました。ただ一人の理解者だった父の代わりに母が登場してきました。

もちろん母は私を産んでくれた人なので産まれる前からずっと一緒だったのですが、私が認識できた最初の記憶

は父の死後だったのです。

感覚の過敏をわがま まと誤解された

母は躾や教育に厳しい人で、ずいぶん叩かれた覚えがあります。

ある朝、母は肌着を私に着せようとしていました。その肌着はナイロン製。私は化学繊維の服が苦手でしたが、母も私も気がついていませんでした。母に着せてもらつてすぐに、私はナイロン特有の臭いに襲われ窒息しそうになりました。

「宇宙人に侵略されるとき臭いがする！」

私は叫びながら服を脱ぎ、床に叩きつけました。わがままだと誤解した母から、私はモノサシで何度も叩かれました。

わがままと決めつけず、無理に着せようとしないで、時間をかけて根気よく原因を探つて欲しかったです。

また、物心ついたときから集団行動は苦手でした。また体の動きも、ぎこちないところがあ

りました。

小学校低学年の体育の授業のときのことです。グラウンドで私の苦手な運動会の行進の練習でした。行進は手と足を交互に出しつつ、参加者全員で歩調を合わせなければなりません。

ところが、どうしても私は手と足が同時に出てしまうのです。それは私独特の不器用さから生まれるもので、決

アイコさんの 思春期

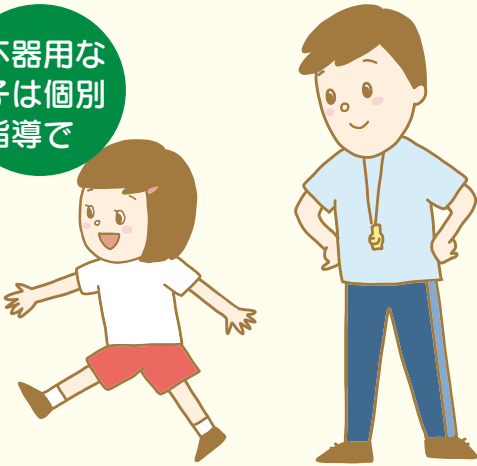
して悪ふざけなどしていたわけではな
いのです。でも、指導していた先生は、
みんなと歩調を合わせきれない私の行
動を疑問に思い、行進をストップさせ
ました。そして、私ひとりを前に出さ
せて「ひとりで行進してみなさい」と
指示しました。当然のように、私は手
と足を同時に出しながらぎこちなく行
進しました。

すると先生は、私が悪ふざけをして
いるものだという思い違いをしてしま
いました。

「ふざけないでちゃんとやりなさい」

そのように言ってクラス全員の前で
叱ったのです。まだ幼い私はなぜでき
ないのか弁解もできずうつむいてしま
いました。当然のように、その日から
私はクラスの男の子たちからいじめら
れるようになりました。私は苦しいと
きに困っている表情ができません。平
気な顔に見えるようです。今にして思

不器用な 子は個別 指導で



アイコさんは独特な不器用さがあり、みんなと足並みを合わせて動くことが苦手でした。そのような子は個別指導が望ましいですね。

えば、きつと先生にも誤解されてし
まったのでしよう。

とはいえ、みんなの前で叱るような
ことはせず、後で誰にも知られぬよう
にマンツーマンで行進のしかたを指導
して欲しかったと思います。

同級生に厳しく注意 されて落ちこむ

思春期になると、学習や課外活動の
ときに男女で別々のグループに分かれ
ることがしだいに多くなります。私は
小学校の高学年になっても、ずっと年
下の男の子たちと活発に遊ぶことが好
きでした。

ある日の放課後のことです。家の前
で低学年の男の子たちと三輪車に乗り
ながら、大声ではしゃいでいました。
私は標準よりも小柄なほうでした。と
はいえ高学年の子が乗ると、三輪車は
すごく小さく見えます。そのとき、
同じクラスの男子数名が通りか
かりました。

私は大声で笑いながら、なにも
気づかずに、クラスメイトの
男子たちとすれ違いました。

すると、すれ違いざまにグルー
プの中で活発なほうの男の子が
私に向かってどなりました。

「お前、六年生にもなって恥ずか
しくないか！」

私は、とても驚きました。また、
その言葉で初めて自分のしてい
ることを客観視することができ
て、とても恥ずかしくなりまし

た。まだ同じ年頃の女の子と静かに遊
ぶよりも、小さい子と元気に走り回る
ほうが好きだったのです。

このできごとは私の心に深く残りま
した。自分でも年齢のわりに幼くてバ
カみたいだと思っていたからです。で
も、どうしたらいいのかわからず、誰
にも相談することができなかったのだ
です。

年齢にふさわしい言動ができない
と、いじめの原因になったりするのだ
親が言動のチェックをして、ふさわし
いやりとりを教えてあげて欲しいで
す。

ほんとうなら親に相談すべきだった
のでしようが、私はそんなことも思い
つかず、母とうまくやりとりできま
せんでした。

母のほうも突飛な行動ばかりする私
のことを理解できないでいたよう
です。



場違いな表情を 性格が悪いと誤解

母はよく「女の子なんだから、もつ
と笑いなさい。怒ってばかりだとよく
ないよ」と、私を叱りました。

私は、おもしろいことがあったわけ
でもないのに、なぜ意味もなく笑わな
ければならないのか、まったく理解で
きませんでした。また、私はいつも怒っ
ているのではなく、戸惑っていました。
私は子どものころから、困ったことが
あったり、パニックになったりすると、
怒りで表現するところがあります。そ

アイコさんの 思春期



アイコさんは子供の頃から、その場にふさわしい笑顔ができませんでした。愛想笑いの意味を教えつつ練習する必要がありました。

れに加え、子ども時代は他人から見ても、自分がどのように立ちふるまっているのか、よく理解できていませんでした。母がよかれと思って私を叱ったり、教えたりしたことはすべて逆効果で、私は悪意として受け取っていました。

また母は、定型発達でお行儀がよい私の妹をよく褒めて、私に妹を見習うようにと言っていました。このことも私を深く傷つけました。私は「妹は私に内緒で、母から特別な講習会みたい

なものを受けているにちがいない。インチキだ」と恨むようになりました。だから私は母のいないところで、よく妹を泣かしていました。

発達凸凹の子には思春期になると芝居の稽古をするように、立ち振る舞いやマナーを教える欲しそうです。また発達凸凹があると曖昧な指示はうまく理解できません。「もっと笑いなさい」



アイコさんはペットを飼うための管理がわかりませんでした。そんな子は、大人が側について具体的に世話の仕方を教える必要があります。

という抽象的な表現ではなく「ウソ笑いは大切なあいさつだから鏡の前で練習しておく人に好かれるかわいい女の子になるよ」というような具体的な本人のメリットになる伝えかたがよいと思います。

好きなことがうまくできない不器用さ

また私は生き物が大好きで、小鳥や

熱帯魚、犬などをよく飼わせてもらいました。

でも、なかなかじょうずにペットを飼うことができませんでした。飼いはじめればらくすると鳥も熱帯魚も、死んでしまうのです。なぜなら、私は親切のつもりで毎日いっしょにお風呂に入っていたのです。鳥に熱いシャワーをかけると羽がびしょぬれになって、

ひどくぶざまになります。魚と一緒に湯船に入ると、まっすぐ泳がずフラフラになって最後はお腹を上にして浮いてしまいました。

小学校高学年になっても、そんなことをしたら死んでしまうとは思えつかず、魚も鳥も喜んでいいるはずなのに、変だとは思っていませんでした。学校の先生からは「勉強は普通にできるのに残酷な性格」だと誤解されていました。



過集中すぎて周りに理解されない

発達が気になる子は、分かっているも当たり前のことがなかなか理解できなかったり、計画的に行動して生き物を飼ったりすることが苦手なので、ペットが好きでも世話をするのがうまくいきません。

自信を失くさないよう、親と一緒に、なって世話をしあてて欲しいです。できた！という経験の積み重ねでまわりと足並みをそろえる生きかたのスキルを身につけて欲しいです。

高校は徒歩で通学できる公立の実業クラスに進学し、テニス部に入部。たちまち夢中になりました。

といつも部活が好きなのではなく壁打ちが大好きだったのです。週末は、近所の壁打ちコーナーでひたすらボールを打つのです。

夏休みになると早朝から壁打ちして、気がつく夕方という感じ。平均で一日十二時間くらい、飲まず食わず

アイコさんの 思春期から青年期

休みもせずに、ひたすらボールを打っていました。夜、家に戻ってお風呂に入ったとき、あまりにも足が痛いので驚きました。足の裏をよく見ると、たくさんマメができてつぶれており、皮がむけて血だらけでした。

どうりで痛いわけです。こんなひどい状態になるまで気づかず夢中になっていたのでした。でも、テニスが大好きなのに部活の練習や試合は苦手でした。わたしの存在は浮いていたと思います。もちろんその頃はまったく気づいていませんでした。

わたしは自分が過集中であることに気づいていませんでした。でも、スポーツに夢中になりすぎは熱中症の危険がありますから、運動が好きな過集中タイプの子には、水筒を必ず持たせる必要があります。

クラスでは静かでおとなしい子に見えていたようです。というのも、私は転校や進学で新しい環境に移ると、なれるまでほとんど話をしをする事ができなくなります。

現在でもそうです。中学校のころの私を知らない先生やクラスのみんなは、無口で従順な性格だと感じていたのです。



不本意な注意を受け、つい反発した



そんなある日のことです。わたしはささいなことでも担任の先生から職員室に呼び出されました。そこではクラスを代表して、クラスみんなの態度の悪さを叱られるというかたちの強い注意を受けたのです。担任としては、職員全員にクラスをしつかり指導してまわっているという見せかたをしたいのだという印象を受けました。

この担任の先生は、生徒によって指導のしかたが極端に変わる感情的なタイプで、生徒から人気がない方でした。わたしは独特のこだわりから理不尽なできごとに対して過剰反応するため、ついカッとなって反抗的な態度を取ってしまいました。担任の顔がゆがみました。同僚の前で顔をつぶされた担任は、それから私を目の敵にして授

きました。でも母を心配させたくないもので、これまで通り制服を着て家を発つのですが、学校に行くふりをしながらあてもなくバスで遠出したり、大好きな図書館で本を読んで過ごしました。気がつけば三年生になると、ほとんど学校に通えなくなりました。授業には出ないのに部活には参加していたので、担任からはますます誤解を受けました。

でも私に悪意がないことを知っていた他の先生方が動いてくれて「君は悪くないよ」と言いつつ、授業を受けられない私にレポート提出で単位を与えてくれました。また母も担任と面談し、担任のしたことを訴えたと直言したことで、担任は手のひらを返して私に優しくなりました。

でも、一度授業に出ないと決めた私は教室に戻りませんでした。

発達凸凹があると受け取りかたや反応が極端になってしまいう傾向があります。私が当時の自分を指導するとして、誰もいない静かな場所へ移動し、大声ではなく小さな声で図に書いたり見本を示してくれたりしながら教えてくれば、しっかり理解できて、不登校にならなかつたと思います。

その後、観光系の専門学校に進学。キャンビン・アテンダントを目指しました。危ないことや高いところが大好きで、好奇心が強かったのです。ところが、アルバイト先で知り合った男性と結婚し、長女を出産。学業との両立ができなくて専門学校を中退しました。でも結婚生活は夫の極端な言動に耐

えきれず離婚。いまに思えば相手も発達凸凹タイプだったようです。

初めての就職で トラブルが続出

離婚して、しばらくすると子育てしながら法律事務所に勤めました。ところが、この職場は勤務条件がよいものの、とても責任が重い事務作業ばかり。毎日緊張の連続で気の安まるひまがありませんでした。なにしろ私はイージミスを連発するのです。取引先に業務連絡の封書を郵送するような単純作業なのに宛先と中身を間違えて発送。取引先からクレームが続出して、上司から厳しく叱られました。

また、仕事を立て込んだとき、事務所の先輩に応援を頼むときも表現がオーバーすぎたために余裕があると誤解され、かえって先輩の仕事の手伝いまでさせられてしまう始末。困ったときのSOSの出しかたがわからずに、とてもきつい思いを繰り返していました。そのためストレスから顔にヘルペスがたくさん出ていました。

その当時に今のような工夫ができていれば、毎日針のむしろのようなストレスにあうこともなかったでしょう。もし今だったら、私のできること、苦手なことを文面にして仕事を始める前に提出し、苦手な業務を頼まれたら、そのつど説明して、苦手なことを代わってもらえたことでしょう。もちろん、そのときにはただ交代するだけでなく、私ができる仕事で相手の負担を

軽くすることもしていきます。

仕事のほうを 自分に合わせる

その後、今の夫と出会い、再婚。子どもが三人生まれて、全部で四人の子の母になりました。ちなみに夫も四人の子とも全員が発達凸凹です。子どもたちが学童になると、私は学習塾に就職。この仕事なら子どもの勉



強をみることでできて一石二鳥だと考えたのです。この塾は大きな規模で生徒が数百人いて、先生も数十人。毎日とても賑やかでした。当時の私は聴覚過敏があるとは知りませんでした。なので仕事が終わると、もうぐったり。苦手な事務作業が少ないのに、すごく疲れるのが不思議でした。そのころ主人の仕事のかねあいでも

部のフリースクールを訪問。ひとクラス五人くらいの少人数制で、語学と音楽に力を入れている教育方針がわが家にあっていると感じ、子ども四人全員をこの学校に転校させました。

転校してみると子どもたちは静かで大らかで国際色豊かな校風に大満足。いろんな国の子どもたちと楽しく学んでいました。そこで私も中部で仕事を探すことにしました。というのも、今まで通り南部で仕事をしていると住まいと学校を毎日二往復することになります。中部で仕事を見つけると一往復ですみますので、かなりのエネルギー節約になります。

そこで見つけた仕事がタクシーの乗務員です。この仕事は私の特性にぴったり。車内はいつも静かだし、毎日、自分の判断かつマイペースで仕事を進めることができました。こんなに楽しくて快適な仕事は生まれて初めてで、とても感激しました。この体験で、環境を自分で選んだり作ったりすることができ、自分一人が進めることができ、仕事が自分に向いているとわかってきました。

その後、子どもたちを南部の学校に転校させることになりました。そのとき、四人の子どものうち、長女が大学を卒業。長男が海外の大学に進学。残った二人が南部のフリースクールに転校することになりました。すると、たまたまその学校で教師を募集してしまし

アイコさんの 子どもの思春期

た。私は教員免許を持っていないので、気後れしていましたが、なんとか補助教員として採用されました。

フリースクール教師としての勤務を志望した動機はわが家なりの発達凸凹対策です。英語力を身につけること、仕事と子育ての両立をすることでした。英語力を身につけることは私自身にとっても子どもたちの将来にとっても大きなプラスになると思ったのです。また、わが家の子どもたちは学校や地域でのトラブルが多かったため、未然防止のため子どもたちの動向を見守りながら早めに SOS が出せる手助けをしたいと考えていました。

結婚して二十年となり、四人の子育てと仕事の両立に奮闘するアイコさんは、子どものトラブルから家族全員が発達凸凹であることに気づきました。家族の理解と協力を得て、彼女の工夫が本格化します。

子どもたちのトラブルを通して気づく

最初に異変に気づいたのは主人でした。主人が夜中にトイレに起きると、真っ暗な部屋の中で長女が座っていたのです。主人が、どうしたのと声をかけると長女は「疲れていて眠れない」と応えました。その様子に違和感を持った主人はあれこれ調べて本人を説得し、私を含めた三人で心療内科を受診。すると鬱の中期と診断されました。もう仕事ができる状態ではないから明

日から半年間休職するようにと医師から言われたのです。私も夫も驚きました。当事者の長女はショックを受け激しく落ちこみ、処方された薬の副作用が激しくて、自宅にひきこもってしまいました。結局長女のひきこもりは、その後、一年半ほど続きました。

その同じ月のことです。今度は次男が学校で大きなトラブルを起こしました。小さなトラブルは無数にありましたが、今度は学校を揺るがすほどの大

支援は情報集めから



アイコさんは専門家から子どもたちの発達凸凹を指摘され性格が悪いのではないと安堵。特性を理解するための勉強が新たな生きがいに。

事件です。学校長に呼び出され、夫婦で出向きました。そこで言われたのは「学校では手に負えないので専門家に相談してください」という内容でした。私たちは非常にショックを受けました。でも、はつきり言っていたのだとおかげで、真剣にこの問題に取り組もうという考えかたに変わりました。

発達凸凹を調べる のが生きがいに

さまざまな専門家を訪ねてた結果、ある方から「息子さんはアスペルガー症候群ではないか」という意見がありました。夫はかなり驚いていましたが、私はやっぱりという思いでした。実は、子どもたちが幼いころから発達凸凹を疑っており、何人かのクラス担任に「うちの子は発達障がいではないのか？」と質問していたのです。ところが学校の先生方は、この問題に詳しい方がいなくて「だいじょうぶでしょう」という、あいまいな判断になっていたのです。ですからアスペルガー症候群ということ言われて納得し、かえって安心したのです。それは、人格や性格、あるいは子育てのしかたに問題があるのではなくて生まれつき脳機能のかたよりにあるということがはつきりわかったからです。

子どもたちの発達凸凹がわかり、夫はかなり長いこと落ちこんでいましたが、私は解放感でいっぱいでした。というのも調べていくうちに私をふくめた家族全員に発達凸凹があるということがわかってきたからです。

ついに、これまで私と私の家族を苦しめてきた敵の正体がわかったので、この問題を調べて工夫することが私の新たな生きがいになっていきました。

アイコさんの 子の思春期・就労期

発達凸凹通信では、実際の当事者から話を伺い、これまでのエピソードと工夫などをお聞きして、記事にしています。登場する人物や団体は実在しますが、プライバシー保護のため仮称にしています。

パート社員

アイコさん

50代の既婚者で子ども4人、孫3人



ひきこもり取組み が第二のきっかけに

私はもともと読書が好きでしたので、図書館や書店にある育児書、発達凸凹専門書をかたっぱしから手に取りました。ネットでも当事者の手記や発達凸凹関連の記事を検索して読みました。また県内にある当事者の会や講演会に積極的に参加。当事者のネットワークを広げていきました。なにより子どもたちとの向きあいを変えました。

これまでは、できないことは怠けだと判断。厳しく教えて、やれるまでさせるという、しつけこそが大切であると思っていました。ところが資料を読むと、そのような一般的なやりかたは、むしろ逆効果で害があると知り驚きました。そこで主人とじっくり話し合い、子育ての方針を思いっきり変えました。なるべく叱らないで、本人の気持ちを聞いて、どうすればいいかを一緒に考えるということに決めました。いきなりの方向転換でしたので、子どもたちは不思議に感じたみたいです。

そんななか長女はなかなか改善しませんでした。それどころか薬が合わないのか、何度も錯乱のような状態になり、自殺未遂がたびたび起こるようになりました。

発達凸凹に気づき、たくさんの情報を集め、さまざまな工夫をおこなっていたわが家に大きな転機がやってきました。

夫が近所に発達凸凹の支援機関があることを調べて問い合わせたところ、相談に乗ってくれるという反応が返ってきたのです。さっそく夫婦で訪問してわが家の現状を伝えたところ、ペアレント・トレーニングの半年間の受講を勧められたのです。

ペアレント・トレーニングのことは本で読んで知っていたのですが、正直なところ、わが家に合っているのか半信半疑でした。ほめてやるを引きだ

専門家の 力を借り



アイコさんは専門家の適切なアドバイスと指導で家庭に笑顔があふれるようになり、工夫することがどんどん楽しくなってきました。

すという手法に大きな抵抗があったのです。というのも、わが家は結婚して二十年過ぎたころに発達凸凹を知ったので、長女は社会人、他の子も中学・高校・大学でした。すでに子どもたちは成長し過ぎていくように感じたのです。

立派な大人になったわが子たちに、歯みがきができた程度でしつかりほめ

るなんて恥ずかしいし、効果もないように感じていたのです。



トレーニングの 効果が表れて、 楽しくなってきた

ところがいざトレーニングが始まると新鮮な驚きがいっぱいでした。例えば、学んだことを家庭で実践する課題が出されたときのことです。私がト

レーナーのかたに「いい年したわが子を褒めるのはしらじらしい」と感想を言ったところ、トレーナーさんは「お母さん、息子さんをほめるんじゃないですよ。息子さんの脳にあるドーパミンをほめましょう」と言ってくださったのです。

そのようなユーモラスなアドバイスを受けた私は、それならやれそうだという確信を得ることができました。

ペアレント・トレーニングの学びが進むにつれ、家庭内の工夫が楽しくなってきました。子どもたちにも学習意欲がわかなかった息子の集中力がアップして、少しずつ宿題ができるようになり、何時間もこもっていたトイレやお風呂がしだいに短くなっていき、家の手伝いも忘れな

いでもたちの変化を見て、学校や周囲の大人たちの態度も変わり、少しずつ

アイコさんの 長女の再就労期

つ理解を示すようになってきました。
トレーニングの成果に喜んでいた私たちは次にストレス・マネージメントのセミナーを半年間、受講。工夫を続けるための疲れやイライラの管理を楽しみながら続ける工夫が身につき始めました。

すると家庭内のトラブルがどんどんなくなっていました。厳しく叱ったりしても動くことのできなかった次男を見て、ほかのきょうだいたちが両親のまねをして、おたがいにほめたりごほうびを用意したりして、うまくやりとりできるようになったのです。

福祉のトレーニングのおもしろいところは、工夫すればするほど結果が現れるようになり、それを見た周りの人たちもよい影響を受けて自然にまねするようになって、家庭内に笑顔があふれたことです。



学んだことを長女の 適職探しに応用

一方、心療内科の薬をやめて体調が回復し始めた長女ですが、なかなか再就職に向けて動きだすことができませんでした。そこで、いろいろ調べていると、学童時に夢中になっていたことがきっかけになるかもしれないと気づきました。長女は絵に夢中でした。

さっそく家族会議を開き、みんなで力を合わせて絵本を作ろうというプロジェクトを立ちあげました。六人で役割分担して絵本を作ってネットで発表するのです。長女はかなり嫌がっていた

ましたが、親もほかのきょうだいもすぐ乗り気なので、しぶしぶ参加しました。するとしかたなく絵を描きはじめた長女を家族みんなが応援するようなふんいきになっていきました。

結果的に絵本は数年間で三冊作ってシリーズ化。この活動が終わるころには、長女はすっかり元気をとりもどし就職活動を始めることができました。はじめのころ長女は教師の夢をなかなか捨てきれませんでした、日々の



ふりかえりを通して複雑で高度な事務管理や人間関係の調整がともなう教師職は向かないこと、無理して続けるとまた極端に体調を崩すということが、しっかり理解できるようになりました。結局、長女は得意の英会話を教える教師となり、苦手な管理業務から解放されて、社会人として安定した生活

を送れるようになりました。



次男の支援のために 仕事を变えた

一方、末の中学一年生の次男は、課題がたくさんありました。起床、身支度、家事手伝い、家庭学習の習慣など、身につかないことが山ほどありました。生活習慣は、ペアレント・トレーニングで得たやりとりの工夫で少しずつ改善することができました。

問題は学力を身につけさせること。次男は高校生になつても学力が小学三年生レベルでした。知能テストでは標準並みでしたので、工夫するしかありません。これがかなり難しく、発達凸凹グレーゾーン向けの参考書そろえたりして、少しずつ効果が出るようになりました。

南部のフリースクールに転校後は補助教員で採用。働きながら次男を観察したり、トラブルをやらかす前に注意したりできました。

この学校には英語しか話せない外国人の先生が二人いました。その先生方と仕事のやりとりをしなればならないので、当時英語を話せなかった私は必死で英語の勉強をしました。そのかいあって、ビジネス英語をなんとか習得することができました。すると意外な嬉しい効果がありました。たいして英語が話せなくても、やりとりがとて楽なのです。日本人の

アイコさんの 次男の青年期

同僚には「やめて」なんてとても言えませんが外国人の同僚には平気でストリートな表現ができるのです。英語圏ははっきり意思表示してもOKな文化があり、暗黙の了解や本音と建前などがないので、コミュニケーションがすごく楽だと気づいたのです。発達凸凹のある人は外国人の多い学校や職場などのコミュニティがすごくマッチしていると感じました。

やる気スイッチを 入れる工夫の数々

次男にとって理想的な環境が整ってから三年後。彼は高校一年生でした。すると、いきなり成績がアップ。小学三年生レベルから一気に高校一年生レベルに追いついたのです。本人は「先生の言っている意味がやっとわかってきた」と言っていました。小学校から次男を知っている担任の先生は「まさに奇跡です。いったい何をしたのですか？」とたずねてきました。

学力があがった理由は工夫の積み重ねと、本人の独特な成長のペースでしょう。いくら周りがかんばって教えても、本人のやる気スイッチが入らなければ力はずきません。

直接的な理由は、ボランティア活動でした。地域のさまざまな社会奉仕活動をさせることで、社会性が身につくやすいのではと考えたのです。奉仕活動は、次男が幼いときから興味や関心のあるものでした。

まず最初のチャレンジは動物園の飼

育員さんへの取材。でも、園側が用意してくれたのがキリンのエサやり体験。ところが次男には触覚の過敏があり、エサやりどころか触ることさえできませんでした。次男は「飼育員になるのは、やめた」と断念。続いて農業収穫、自動車の洗車など、次男が望むものはすべて親子で体験。いずれも本人が途中でダウンしてしまいました。中三の夏休みに、私の母から勤務する保育園でボランティアの誘いがある



り、参加しました。すると次男は帰ってくるなり「子どもたちがかわいかった！また行きたい」と大満足の感想。その後、長期休みのたびに保育園でボランティアを行いました。

結局、大学卒業までの八年間で数百回も通い続けました。自然に次男の目標は保育士になることに決まり、勉強のやる気スイッチが入りました。

家庭と大学で 連動した支援を

目指すべき具体的な目標が決まったので、彼の学習態度が一変したのです。大学の保育課に入学したときには、卒業後の進路の目標までできました。次男は今、ボランティアで通い続けた保育園で勤務し、三年目になります。

次男の大学進学に向けて大きな不安がありました。それは学力です。高一まで小学生レベルだったので、座学中心でレポートや専門教科の多い大学の講義やその進行スピード、たくさんの学生のいる環境、自分で講義を選択して履修していくシステムなど不安な要素を数えればきりがありません。

そこで十年来お世話になっている支援機関のトレーナーさんに相談に伺いました。すると「合理的配慮を申請したほうがいい。県が作った合理的配慮のテンプレート集をうまく活用すると申請しやすい」とアドバイスされました。また次男が卒業した高校の担任の先生から、推薦状とともに合理的配慮の申請を同時にしていただきました。高校からの申請書と県のテンプレートを活用した具体的な支援のお願いを大学側に提出しました。

すると次男の大学の入学式後に担任教授から案内を受けて職員室を訪問。そこで大学側が次男を支援するために

アイコさんの 次男の就学・就労期

アイコさんの

- ポイント**
- ①親子でボランティア活動に参加し将来の適職探しをした。
 - ②大学進学時に合理的配慮の申請をした。
 - ③大学側が次男のために学内で支援チームを編成した。

大学側で支援チームを編成したと知らされ、その各担当を紹介されたのです。また私たちがお願いした別室での受験、耳栓の使用などのすべてを受け入れてくれました。私たち家族はとても感激し、また感謝しました。

次男は学童のときから読み書き困難の特性を持っていました。作文を書かせても絵文字みたいな、判読できない文章を書いていたので。よって提出する文章は親がチェックして添削し、書き直してから提出していました。ところが、数ヶ月で突然、飛躍的に文章力を身につけたのです。本人が「もうチェックしなくていいよ」と言うのです。半信半疑ながら成績表を見ると、かなりの高得点で驚きました。次男は二年次になると「まわりのクラスメイトにレポートの書きかたを教えている」と自慢するようになりました。

就労に向けてのふり かえりや練習を反復

なぜこれほど急成長したのかをふりかえると、彼の過集中のこだわりが正しい方向に働いたようです。次男は幼いころはぬいぐるみに夢中でダンボールにいくつも集めていました。これを卒業すると、次はマンガ。マンガも本棚からあふれるほど読みまくりました。最後はライトノベル（若者向け小説）です。休みのたびに書店に通いつめ、かたつぱしから読んでいました。すると文章力が身についたようです。大学側の全面的なバックアップと学

習の工夫が続けたことで、次男は留年せず、それどころか優秀な成績で卒業することができました。

就労に向けて大学側では、研修先への配慮を口頭で申請するトレーニングをしてくださいました。もちろん家庭でも練習を重ねました。おかげで長期間におよぶ研修やボランティアでもトラブルなくスムーズに過ごすことができました。感謝でした。

また家庭では、毎晩、ふりかえりを



アイコさんは次男と毎晩ふりかえりを行い、できたことやできなかったことを確認。うまくいく方法を二人で考えて練習し実践しました。

行いました。その日のできごとをふりかえりつつ、できなかったことをどうするか、具体的に話し合っただけでいいのです。面接の練習やレポート発表の予行演習なども家庭でよく行いました。大学内の教室に見立てたデスクや椅子を用意して本番さながらの雰囲気を出しながらリハーサルを行いました。

あまり深刻になるとおたがいに疲れるので、ご褒美を用意して遊び感覚を失わないように気をつけました。

楽しみながら力をつけようと考えたのです。この方針はうまくいって、次男は彼なりのペースでゆつくりと力をつけていきました。

大学側は日々の講義や研修の支援に加えて、毎月息子との面談の機会を持つたり、大学側の支援の報告や新たな気づきを伝えたりしてくれました。

家庭からは、自宅での過ごしかたの工夫や大学側への対応のお願いなどをメールで定期的に見え交換しました。これは大きな安心につながり、次男の課題がより見えるようになりました。

また大学卒業前に内定をいただいた保育園には、次男が就職する前に訪問し、彼の特性とそれについての理解と配慮をお願いしました。受け入れてくださった保育園側は代表者と全部門の責任者が集まり、熱心に聞いていただきました。この対応もまた感謝なことでした。

家族だけで支援するのが難しい場合には、専門家に相談するのがいいと思います。

取扱説明書を嫁入り 道具のひとつとして

長女が結婚すると取扱説明書を作りました。数年間、毎週末に親子でふりかえりをした内容を整理して一冊にま

アイコさんの 孫育て期

アイコさんの

- ポイント**
- ①日々のふりかえりを整理し、取扱説明書（サポートブック）を作成。
 - ②孫育てにも早めの専門家の支援が必要。
 - ③スケジュールを色分けしてストレスを管理する。

とめたのです。

残してあったたくさんのふりかえりメモを読みこんで見ると、明らかな特徴がありました。人の集まることが多い春先の週末、環境が変わることの多い新年度、イベントごとの多い年末、には、ふだんより多くのトラブルが起こっていました。

さらに、そのようにトラブルが多いシーズンこそ極度の睡眠不足や輸血が必要なレベルの貧血、あるいは原因不明の体調不良から寝こむことも多かったのです。

長女は、長い時間をかけて冊子にまとめあげた労力に感激して婿とも、そのわかちあいをしたようです。私と夫は一番年上の子を嫁がせたこと、ふりかえりを引きつぎできたことに大きな平安を得ました。

でも、それは長続きしませんでした。またもやトラブルが連続して起こったのです。子育てと仕事と趣味の活動がうまく調整できず、パニックになったのです。やむを得ず、長女とのふりかえりを再開することになりました。



専門家とともに 孫育て支援を

わたしには五歳の男の孫がいます。一分もじっとしていることができず、どこでも大きな声で話し、多動、多弁、多食、多飲、多眠の傾向があります。声は「五のポリウムを三にしてね」などと具体的に伝えていきます。片づけができたら毎回ごほうびを用意。本人

が集中できる三分から五分くらいで読み聞かせできる絵本やゲーム感覚でできる数字や平がなの勉強をさせています。勉強や片づけなどができたら、なるべくオーバーな声とポーズでほめてあげています。なるべくマイナスイメージはさけて、本人がやる気が出るような言葉使いを心がけています。

これらはすべて、ペア・トレで学んだことを孫にも実践しているのです。



レーシングカーみたいな 管理が必要に

発達凸凹家族は家族が増えるほどトラブルが加速的に増えていきます。おかげで毎日目が回るほど忙しいです。だから、体調管理はとても大事。重要なのが「自己管理の見える化」です。事務デスク前と、毎日持ち歩く手帳、

パソコンのスケジュール表でそれぞれチェックしています。

今私が一番気に入っている管理表はオリジナルの月間スケジュールです。毎日の天気や気温、湿度、気圧、風力などを絵に描き、苦手なことや、テンションが上がりそうなイベントはレッド・シールを貼ります。

イベント直前や直後はイエロー・シールを、予定の入っていない休日やリラックスできる日はグリーン・シールを貼ります。すると、その月の疲労度が一目で確認できます。だから月の初めに赤いシールが現れたら、次の週以降は絶対グリーンになるよう調整しています。

この色で仕分けしてストレスを管理する方法はやっていて楽しいのですが、忙しくなったり体調が悪くなったりすると見落としが多くなります。そこで、この管理票をもとに週末に夫とふりかえりをしています。

定型発達のタイプをフルオートマチックの自家用車だとすると、発達凸凹タイプは、まるでレーシングカー。だから、積極的に多くの人の手を借りることが必要です。レーシングカーは公道ではなくレース場で、たくさんのサポーターがいて誰にもマネのできない素晴らしい力を発揮することがあります。

同じように発達凸凹タイプも条件を整えば、レーシングカーのように大きな力を発揮できると思います。

アイタロウさんの 幼児期から思春期

特性に気づいたことが 自己改革の始まり

発達凸凹通信では、実際の当事者から話を伺い、これまでのエピソードと工夫などをお聞きして、記事にしています。登場する人物や団体は実在しますが、プライバシー保護のため仮称にしています。

経済団体の代表者

アイタロウさん

40代男性で成人した二人の娘の父

沖縄本島の北部にお住いのアイタロウさんは、経済団体の代表者で、妻と成人した二人の娘を持つ四十代の父親です。幼児期から今も続く、生きづらさやそれに対する工夫をお聞きました。

苦手なことを自然に 避けることができた

幼児期のことは六年前に母から聞いて初めて知ったのですが、着ている服などにたいして、とても強いこだわりがあったようです。好きな服や毛布・タオルなどは手触りのよい素材が好きで、逆に畳や藁のようなザラザラしたものや化繊の服は嫌いでした。でもこれは学童になるにつれて消えてしまったようです。

またキラキラ光るものに、とても強い興味があつて、女性のアクセサリーなどを触りたがる傾向がありました。社会人になって最初に就いた職業が自動車の板金・塗装業でしたから、子どもの頃の関心が続いていたのかもしれない。私の両親は、この頃から私の変わった行動に気づき、注意を向けていたようです。

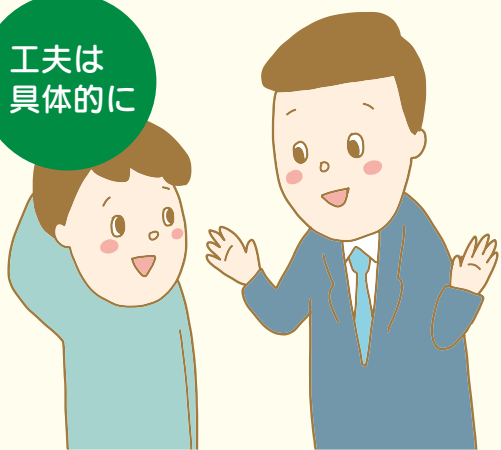
小学校に進むと朝礼が苦手でした。大勢が集まる場所に行く周囲の空気が膨張したように感じて強い圧迫を受け、胸が息苦しくなるのです。なので、朝礼からは逃げて教室や校庭に隠

れていました。もちろん先生にばれて叱られることもありましたが、自分としては我慢できなくてトイレに行く感覚でした。

ある日、休み時間に友だちとボール遊びをしているときにボールの行方わからなくなりました。始業ベルが鳴って友だちが教室に戻っても、私はボール探しをやめきれません。いったん何かに熱中するとスイッチが入って、止めることができませんでした。

小学校三年くらいからずっと、人との関わりかたに疑問を持つようになりました。自分ではみんなとうまくやっているつもりなのに、まわりから次々

工夫は 具体的に



アイタロウさんがもし子ども時代の自分に会えたら静かな場所に移動して、やりとりの工夫を具体的に教えてあげたいそうです。

と友だちが消えていくのです。中学生になると体も大きくなるので、友だちとのトラブルも段々あいのケンカになる場合が多くなりました。というのも私は仲間はずれやいじめにあうことが多かったので、あえて乱暴にふるまうことで自己防衛をしていた

のです。「言ってる意味がわからん」などと、クラスメイトたちから、言われることが多くて、バカにされていると感じてしまい、トラブルに発展するパターンがよくありました。私としては悪いことをしているつもりはないのに攻撃されていると受け取ってしまうのです。幼い頃から褒められる経験があまりなくて叱られてばかりだったので、自分が否定されていると被害的に受け止めていたのです。

ふりかえると 工夫もいろいろ

もし今の私が当時の自分に会えたとしたら、静かな場所に連れて行って落ちついたところで、アドバイスしてあげたいです。

「相手が本当に言いたいことを聞いてあげよう」

「なんで、そう思うのか確認してみよう」

そんなふうには友だちとのやりとりを工夫することを身につけさせたいですね。そうすればきっと、かなりのトラブルを未然に防げたと思います。でも、これは大人であつても結構難しいことかもしれません。普通の人にとつて自然にできることも、私にとっては永遠の課題ですね。

高校に進学するとオートバイの免許を取り、十人くらいの仲間を集めてツーリングに行くようになりました。今思えば全員発達凸凹のタイプだった

アイタロウさんの 青年期から壮年期

アイタロウさんの

- ポイント**
- ①学童期は日々の苦手を自らの考えでかわしていた。
 - ②業務は口頭指示よりも見本を示してくれるほうが理解できた。
 - ③通訳感覚の職員がいることによって社内コミュニケーションが円滑に。

学習スタイルに合う職場選びを



アイタロウさんは見て学ぶスタイルならスムーズに技術を身につけることができました。のちに、視覚優位の学習スタイルであることが判明し工夫が始まりました。

かもしれません。集まるときは、いつも現地集合、現地解散。マイペース集団でした。ところがこの仲間で飲酒運転をして事故を起こし、補導されてしまいました。

このとき父から「もう死んだほうがいい」と真剣に忠告され、さすがに「これはまづい」と思いました。その後、二年の三学期に中退。高校で学ぶ目的がわからないままだったからです。

父は高学歴で医療系の技師だったため最後まで私の学歴にこだわり、中退を反対していました。一方母は、早い段階から一般的な進路をあきらめることに理解を示してくれました。そのころ母からもらった手紙の末尾に初めて、母の名前が書かれていたのを見て衝撃を受けました。いい意味で突き離れた、距離を置かれたと知りました。

高校を中退してから一年は準ひきこもりという状態。社会から外れてしまったという思いで外出は夜だけになりました。

通訳感覚の助手を 社内配置

二十歳になるとガソリンスタンドでアルバイトをするようになり、高校の友人から紹介された女性と結婚。彼女は、生まれて初めて会話の通じる相手という感じで今でも私のよき理解者であり、支援者でもあります。

その後、飛び込みで面接してもらった板金塗装の会社に勤めました。高校時代から好きだった機械いじりを続けたかったのです。ここでの先輩が非常に波長の合う方でした。口頭での指示はあまりなく見て覚えるタイプの職人氣質だったのです。

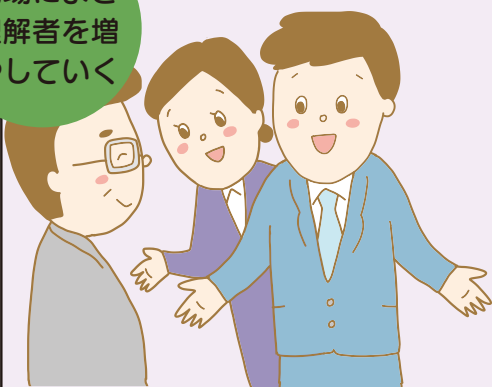
一方、二人の娘の子育ては、どうもうまく楽しめませんでした。二人とも妻に似て、大人しく遊ぶタイプ。でも甥っ子とも遊ぶのがおもしろくなかった。性別の問題ではないようです。

ふりかえると人と関わるのがすごく苦手なのだとわかりました。今は自分の個性を受け入れることができており、無理せずありのまま、このままでもいいんだと思っています。

スケジュール管理が苦手なので職場では職員たちとアプリで相互管理をしています。私がスケジュールを見落とすと声かけをしてくれるメンバーが周囲に二人います。ただし、私は手書きの書体に強いこだわりがあるため、パソコンでないとうまくいきません。

また大検を受験するときに気づいたのですが、読むだけの学習スタイルだ

職場により理解者を増やしていく



社内に通訳感覚の役割を持たせたスタッフを男女1名ずつ配置。社内外の業務連絡がとてもスムーズになってきました。

とうまくいくことがわかりました。耳から入る情報は、どんなに頑張っても、うまく理解することができません。どうりで学校での一斉授業ではうまくいかなかったはず。自動車整備のときのように体を動かしながら体得していくスタイルも身につきやすいです。

さらに私と職員とのコミュニケーションの通訳者が必要だということもわかってきました。私の表現がうまく伝わっていないかという確認と、職員の要望や気持ちの確認をして、その間をうまく取り持つってくれる担当者を男女各一名ずつ配置しています。

私はこの担当者を遊び心から「通訳」と呼んでいます。日々の業務では、この通称「通訳」たちと、課題に対して具体的にどうすればいいかを一緒に考えて解決を図っています。これは一見、煩わしいように思えますが、ミスコミュニケーションがなくなることを考えれば、ずいぶん楽です。

アイカさんの 幼児期から思春期

思春期からサポーターに 恵まれて逆転人生

発達凸凹通信では、実際の当事者から話を伺い、これまでのエピソードと工夫などをお聞きして、記事にしています。登場する人物や団体は実在しますが、プライバシー保護のため仮称にしています。

医療事務員
アイカさん

20代の未婚女性

弟とふたりきょうだいとして沖縄本島南部で生まれ育ったアイカさんは、二十代後半の独身女性です。さまざまな困難を乗り越えてきた工夫を教えてくださいました。

成功者になることが 夢だった

私は子どものころからプライドが高く、見栄っ張りなところがあり、将来はお金持ちになりたいと思い描いていました。

父は仕事の関係で遠出することが多く、不在がち。自由人でお人好しなタイプで、映画フーテンの寅さんを地で行くような人でした。

母は、マイペースな気持ちの強いタイプで子どものことは自由放任主義でしたから、あまりかまってもらえませんでした。今現在でも私の特性を認めてくれません。

未就学のころから、私はヘアスタイルに強いこだわりがありました。母が美容室を経営していたのですが、そこでカットしても気に入りません。よその美容室で切ってもらっても、お気に入りのアイドルのヘアスタイルと同じでないとなんて思えて、気が変になりました。

そのサロンでは「お代はいらないから帰って」と言われたので、相当ゴネてしまったのだと思います。美容師さんからは「人によつて顔も輪郭も違うからまったく同じヘアスタイルにはな

らない」と説明されても理解できませんでした。

中学になると妥協して行きつけの美容院でカットしてもらえるようになりました。大学生になると、思い通りのヘアスタイルは諦めていました。

触覚の過敏があつたため洋服は100パーセント綿の素材でないと着ることができませんでした。どんなに寒い日であつても半袖で過ごすというこ



ども時代のアイカさんは勧められた食べ物を言葉通りにたくさん食べすぎて注意されることがありました。周りの大人が、その時の状況に合わせて、何杯までなら食べて良いと具体的に教えてあげるとつまづきが防げたでしょうね。

わりがありました。でもこの過敏は成長とともに、自然になくなりました。また、たくさん食べる子どもでした。旧盆で親戚の家にいくとおばあちからカメカメ攻撃をされましたが、そんなとき周りの大人たちが驚くほど食べていました。ときには食べすぎだと注意を受けたりしたのですが、食べなさいと言われたから食べたのに文句を言われるのはおかしいと感じて不満でした。

食生活が極端で水分を摂らず、好きなものばかり多食するという問題はその後も続き、のちになかなか改善せず、体調不良の大きな原因となりました。小学生になった私は家の中では暴言を吐くことが多かったようです。思春期で反抗期を迎え、自分の生きづらさをうまく表現できなかったのかもしれない。

学習面では読書感想文や算数の出題が苦手で、出題の文章の意味がどうしても理解できませんでした。教科書に書かれている物語を読んで自分の体験とつながらないことばかりなので納得ができませんでした。

トラブルが多い ところへキー・ パーソン現わる

中学や高校でも困ったことが多かったはずですが、よほど辛かったのかあまり思いだせません。クラスメイトとのトラブルはほとんどなく、運動神経は悪くないのですが、球技や団体スポーツなどは苦手で、水泳などの個人競技が好きでした。先輩後輩の人間関係が苦手。部活はどれも長続きしませんでした。

高校は将来の成功を夢見て、県内で一番偏差値の高い学校を志望していました。私は目標を決めるとそれ以外は目に入らなくなるので、友人を作るときも学力のある人を優先して仲良くしていました。

アイカさんの 思春期から青年期

人とのやりとりでは、おうむ返しをしてしまうクセがあつて嫌がられたりしましたが、人懐っこい性格なので人間関係には恵まれていました。

このころから便秘と生理痛で悩んでいました。特に生理のときは体調が悪く、人の声がよく聞こえないほどでした。偏食や多食、水分をぜんぜん摂らないなどの傾向があつたためでしたが、当時はまるで不調の原因がわかりませんでした。

この問題が解決したのはやっと最近のことです。医学の道を志して、大学で専門的に学び、なおかつ今も病院で働きながら栄養学の情報を集めたり学んだりするうちにいろいろ試していく中でわかつてきました。

そのころから現在まで年上の従姉妹がよき理解者として支えてくれました。本当は親がよき理解者となつてくれたほうが理想的ですが現実的ではないと思います。

というのはわが家もそうですが、発達凸凹の子どものいる家庭は親もだいたい当事者なので、サポーターとしてうまく機能できない場合があると思います。



発達凸凹の特性がある子は親戚や近所からサポーターを早めに見つけられるといいと思います。

この従姉妹は、その後、発達外来のある病院に同行してくれたり、支援機関や今現在の職場も探して紹介してもらいました。

彼女なしには現在の私は考えられません。とても感謝しています。

その後私は医療系の大学へ進学しました。大学生になるとコンビニで初アルバイトを体験しました。そこ

指示通りなかなか動けませんでした。例えば片づけをするよう指示されたとき、レジに来店客が並んでいてもずっと作業をしていると、叱られてしまうのです。私はちゃんと指示通りに働いているのに、注意されるのが不本意でした。

当時は仕事の状況にに応じて臨機応変に働くということがまったく理解できませんでした。このときも従姉妹が、うまくアドバイスしてくれたので、自分なりに工夫をすることでなんとか三年くらいはアルバイトを続けることができました。

その工夫とは、こまめにメモを取ることです。これは今でも続けていて、現在の職場でも役立っています。

また私は謝ることができませんでした。クレームがあつても、対応マニュアル通り、とりあえず謝ると言うことができなかったのです。

ついに診断が出て すべて謎が解ける

これまでずっと支援してくれていた従姉妹の勧めで発達外来を受診。従姉妹が病院の情報を集め、なおかつ付き添いまでしてくれました。発達凸凹の診断を受けてからというもの薬の服用と工夫を重ねることで多くの謎が解け、問題が解決し、ずいぶんと生きるのが楽になりました。

今は、まるでプロスポーツ選手みたいにコンディショニングを整えることで、これまで抱えていた問題をことごとく解決できるようになりました。自分に合った薬を服用することでボツとしてミスをしたり、イライラして人とぶつかったりすることが減り、苦手な暗算もできるようになりました。

また長年続いていた貧血や立ちくらみ、便秘、生理不順という体調不良の問題も栄養学の専門家の動画や書籍で研究し、薬や漢方などでうまくコントロールできています。医学の道を志したことが幸いして専門知識を身につけることができたおかげでしょう。

支援機関に通うようになってからは発見の連続。自己理解のためにおこな

アイカさんの 青年期から現在

アイカさんの

- ポイント**
- ①身近に良き理解者・支援者がいた。
 - ②支援者の導きで医療・福祉の専門家につながった。
 - ③支援機関のワークで自己理解を高め、仕事や生活で工夫することができた。

を楽しむことができました。
また優れた内容の本を読むことで素晴らしい言葉に出会うことも。豊かな生きかたや、魂の成長、生きる意味などがわかるようになりました。
さらに、自己理解が進むとともに子どものころから思い描いてきた豊かな人生へのビジョンがはつきりしてきました。私は発達凸凹の特性もあって、起業家・経営者に向いていると考えるようになってきました。きっかけは、今現在勤務している病院長の影響で、創業者精神を学ぼうということに考え



られる個別ワークの成果でモチベーションをうまく持続することができています。
このワークで得た工夫は大学での学びにも活かすことができました。苦手な科目なども、私の好きな旅行をご褒美にすることでモチベーションが持続できたのです。おかげで大学を卒業するまでに、いろいろな国内・海外旅行

方が変わってきたことです。
経営者目線で働くようになってからは仕事が楽しくなって、しかも評価が高まり、給与がアップし、ボーナスももらえるようになってきました。
今現在の工夫としては、職場のデスクの上に業務マニュアルとメモを置いて、業務内容をしっかりと記録に残すことでミスを防止しています。
最近では別業務の対応をする場合が増えてきたので、ふせん紙を活用して、メモを残すよう工夫しています。工夫することによって仕事が増え、次の工夫につながるので、ますます仕事が増え、収入もアップして、いい流れになってきました。
支援機関でのワークを通して私は視覚優位の学習スタイルなのだと感じました。
書籍や動画を活用していると、思わぬ才能が開花するということがあります。
例えば私は手先が不器用なので縫い物が苦手でした。ところが、ネットで縫い物の動画を見ると苦手な縫い物も、しつかり最後までやり遂げることができました。
資料を読みながらとか、口頭の指示だけではどうしても習得することができなかった苦手なことも諦めないで学習方法を工夫すれば身につけることができるという自信につながりました。



現在も続く工夫で 人生うんと楽しく

現在勤務している病院では、ときどき発達凸凹の特性がある子どもを見かけます。特定の音が苦手な子は耳栓などを使うといいのですが、親が気づかない場合がほとんど。苦手が多い子でも、本人が楽になれる居場所づくりができるようになればいいと思います。
サポーターが身近にいない発達凸凹のかたは、なるべく早く支援機関につながって、あれこれ工夫して欲しいです。本人も周りの家族もすぐ楽になります。
支援機関につながるのには、思春期や就職の前が理想的だと思います。社会人になってからでも間に合うので少しでも早く、サポートセンターへ相談に行つて欲しいです。



アイジロウさんの 幼児期から思春期

IQが高く、成績がよいので理解されず苦しむ

発達凸凹通信では、実際の当事者から話を伺い、これまでのエピソードと工夫などをお聞きして、記事にしています。登場する人物や団体は実在しますが、プライバシー保護のため仮称にしています。

一般企業の会社員

アイジロウさんの場合

30代男性で独身、二人兄妹の長男

沖縄本島の中中部で育ったアイジロウさんは三十代後半の男性です。これまでの生きづらさや現在の工夫を伺いました。

苦しいときは 図書室へ避難

ぼくは両親と祖母と姉の五人家族です。姉は、よき理解者であり、今は結婚して子育て中の母親でもあります。

沖縄で生まれ、父の仕事の都合で小学校のときに海外で三年、中学校のときに本土で三年、過ごしました。高校から沖縄に戻ってきて、今現在も沖縄で生活しています。

未就学児のころは興味があると、すぐに走りだすタイプでした。物心のついた五歳から七歳まで海外ですごしました。海外では街のデパートに行くとおもしろそうなモノが多くて、すぐにハイテンションになりました。プールが特に好きだったので、これが目に入るともう夢中でした。

小学生のころは、キレイやすい子でした。ムカついて怒ってしまうと、物を投げつけることが多かったんです。

学校での授業中や休み時間で、クラスメイトにケガをさせたりして、何度も注意され、親も学校に呼びだされたりしました。そのころから体が大きいほうだったし、成績も良かったのでいじめにあうことはありませんでした。

でも、友だちは全然できません。

クラスメイトとぶつかったりしてムカつくときは、図書室に行きました。そこには大好きな本があるので、本を読んでいると気持ちが落ち着いたので。特に気に入っていたのは、ズッコケシリーズやマンガ日本史などでした。図書室は静かな環境なのも好きでした。幼少のときは触覚過敏があり、シャツのタグははがして着ていました。でも、いまは過敏はありません。



中学からは過集中の 傾向が現れた

中学生になると意地悪な子や、ませた子が現れるようになり、ちょっかいを出されて毎週一回くらいはキレていました。家では特に問題は起きませんでしたので、両親はぼくの問題の本質

に気づいてくれませんでした。

中学からは本土で過ごしました。本土だから、これまで経験したことのない気温なので手がかじかむのが不思議でした。水溜りに張った氷に驚き、学校に持って行ってクラスのみんなに見せました。ぼくにとつて珍しくておもしろい現象だったのですが、クラスメイトたちには、ひんしゅく。地元で育っているみんなにとつては、ただの汚れた不潔な氷のかたまりだったのです。

キレる回数はぐっと減りました。落ち着きが出て分別がつくようになり、友人が増えました。しかし、成長して体が大きくなったので、トラブルになると殴りあいになりました。担任の対応が素晴らしくて、自分が先生から尊重されていると感じることができて安心感がありました。

本土では郊外に住んでいました。その地方は、町内活動が活発で人の距離が沖縄よりも近かったです。そのことは、ぼくにとつていい方向に働きました。

ぼくは過集中の傾向があり、たびたび問題を起しました。

ある日、図画の時間に校外での風景の写生をすることになりました。すると、つい夢中になって三時間くらい絵を描いてしまったのです。たまたま通りかかった人から声をかけられて、気がついたら一人きり。あわてて学校に戻りましたが、授業をサボったと誤解を受けてしまいました。

写生が楽しいとか好きなわけではな

アイジロウさんの 思春期から青年期

いのですが、真剣に取り組むと夢中になり、時間の経つのがわからなくなるのです。

反抗期になると両親とのトラブルが起こるように。母とケンカして怒鳴ってしまふこともありました。



理解されない —IQの高い問題児

またテレビを見ながら出演者につっこみを入れることが多くて、よく父から「うるさい」と注意されました。父に対して言っていることでもないのに心外でした。反抗期ですから「そっちが耳栓しろ」とやりかえしてしまい、険悪な雰囲気になりました。今にして思えば大きなひとりがとて漏れていたという状態でしょう。これは自分の状態に気づいていないだけで、悪意があるわけではないのです。もし、ぼくが中学時代の自分に出会えたら、声のボリュームをゼロにする、あるいは抑える工夫をあれこれ一緒に考えてあげることでできたと思います。

高校では一年生のときから演劇部に入部しました。ところが二年になると女子から嫌われてしまい、退部に追い込まれてしまいました。でも、そのときはなぜそうなつてしまったのか理由がわかりませんでした。相手の言いぶりを聞くと何度も同じ注意されたようなのですが、ぼくには自覚がまったくありません。そのせいもあって、当時から今現在でも女性には苦手です。トラブルの原因は部活動そのものではあり

ませんでした。つまり、ぼくの演技が下手すぎるとか技術面ではありません。コミュニケーションに問題があったのです。やりとりの行き違いや忘れ物、約束を守れないなどでした。そのため、やりたいことを奪われたという悔しい思いだけが残る苦い経験となりました。その後、学園祭でロックバンドのボーカルを担当しましたが、これはうまくいきました。イベントなどの短期集中型の活動だと、やりとりの不器用さがあまり問題にならないようです。

「頭がいいから問題ないでしょう」とスクールカウンセラーに言われ、トラブルの原因に気づかないまま高校を卒業しました。



トラブルが 深刻化し受診へ

ぼくはその後、福祉系の専門学校に進学。学ぶことが高度かつ、専門的になるとコミュニケーションのつまづきが目立つようになりました。

「何度も言っただろう」「聞いていない」というトラブルが多かったのです。これは何かがおかしいと感じました。母も同行して国立の大学病院を受診。ADHDと診断されました。

診断が下りたときは、幼いころから感じていた、これまでの生きづらさや問題の原因がはつきりとわかり、安心しました。

それから専門学校を卒業し、介護福祉士の資格を取得しましたが父が介護職に就くことを反対。どう話し合っても折り合いがつきませんでした。

やむを得ず大学を受験。この大学は難関で有名だったため浪人してしまいました。なんとか合格し入学することができました。

でも、あまりにも勉強が難しく、やむなく四年で中退。就職活動をしたが、50社以上受けて、結果はすべて不採用。ぼくの心が一番折れてしまった時期です。



ところが、あまりにもトラブルが多いことを母が心配し、学校のスクールカウンセラーに相談。結果として知能検査を受けることになりました。すると、IQが130くらいありました。

アイジロウさんの 青年期

一般企業の会社員

アイジロウ さんの場合

30代男性で独身、二人きょうだいの長男

工夫を重ねることで 見えてきたビジョン

なかなか仕事が決まらないなか、父の紹介で、ある工場に入社することができました。

ところが、ここは体育会系の厳しい職場で、慣れない仕事に毎日怒鳴られて「根性が足りない」と、ダメ出しされたのです。しかも、朝6時から夜11時くらいまで、ずっと働きづめ。ぼくはしだいに感情コントロールが難しくなってきました。

そんなおり、パソコン講習を受けるよう会社から指示されました。夕方6時から9時までの講座です。講習内容は電源の入れ方から教えるなど、あまりにも初歩的すぎて役に立たず、資格も取れないとわかりました。あまりにも毎日がつらくて、母に「死のうかな」と言っていました。

この会社は父が紹介してくれた職場であるため、父には相談できませんでした。でも結局、根性論が耐えきれず、就職して半年で辞めました。

その後、一年間は仕事が見つかりませんでした。30代に入ってから、パソコンで仕事がしたいと思うようになってきました。

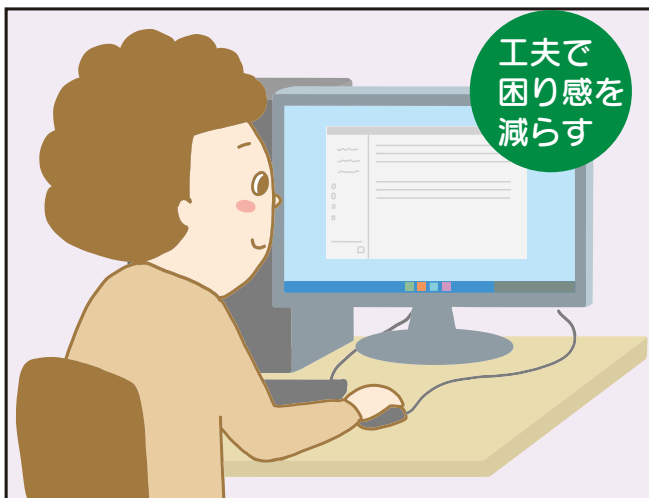
そこで、グラフィックデザインソフトの資格を取り、広告関係の会社就職しました。でも、ここは、わたしが苦手とする女性ばかりの職場だったのです。でも女性スタッフとやりとりすることは少なく、おもにパソコンで作業する業務を三年、続けました。現

在は中堅企業の総務部でエクセルやパワーポイントを使って働いています。

工夫すること 生活を改善

あわせて十年くらい前から支援機関にも通うようになりました。ここでは日々の工夫やコミュニケーションを学んでいます。支援機関では、利用者同士でボードゲームを楽しんだりして、ぼくの救いとなっています。ここに通

で感
を
困
り
減
ら
す
工夫



支援機関でのふりかえりや当事者同士の交流を通して、パソコンを使った業務が向いていると気づき転職。さらに職場で工夫を重ねて生きやすくなる。

います。

最近の気づきは、企業の採用面接での心がまえです。これまでのぼくは面接で、あまりにもしやべりすぎていたようです。質問されていないことや、言わなくてもいい問題などを言ってしまったために、企業の面接担当から性格や態度が悪いと誤解を受けていたように思います。

父は現在60代後半になり、ずいぶん性格が丸くなって、愚痴が減ってきました。

母は子どものころから現在まで、きちんと向きあつて話を聞いてくれています。

ぼくが工夫をするようになってからは、ますます家族ともうまくいくようになってきました。

仕事をするうえで時間を守ることはすごく大事です。工夫はスマホのアラーム。母と共有したアプリでスケジュール管理をしています。心配ばかりして小言の多かった母も、今は良きサポーターとして快く協力してくれます。

また、お金の管理も協力してくれる上に、こづかいが足りないときは貸してくれたりしていますので、とても感謝しています。

具体的な金銭管理の工夫は、見える化することです。給与が出ると本代、こづかい、交通費などを封筒に小分けにして保管。必要なときに、それぞれ

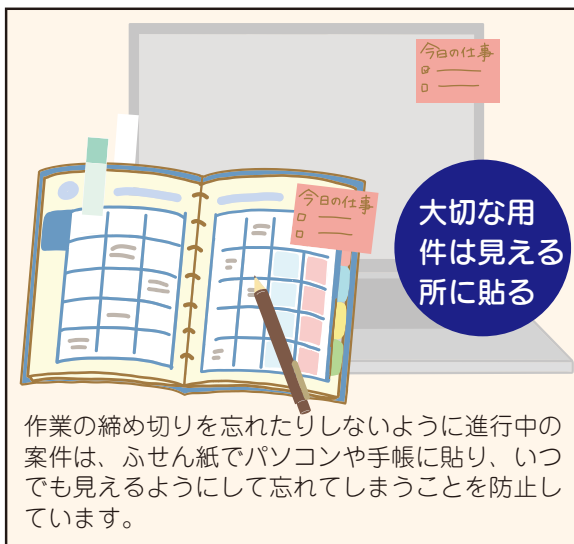
アイジロウさんの工夫とビジョン

アイジロウさんの

- ポイント**
- ①医療機関で診断を受けてトラブルの原因を知り安心した。
 - ②サポートセンターでトレーニングを受け職場で工夫をした。
 - ③夢中になれる趣味を見つけ生きがいができた。

日々の業務では案件が入るたびにふせん紙をパソコンに貼り、終了すると捨てるいうふうに、進行を管理しています。また、同じように手帳にも案件ごとにふせん紙を貼り、見逃したりすることがないように二段構えの工夫をしています。そうすることによって、作業中はいつでもぼくの目に触れることができますから、大切な業務を忘れたりすることがなくなりました。

また職場の人間関係には距離を置く努力をしています。深く関わらないことでトラブルを未然に防止できます。入社後、社内に親戚がいたことがわかりました。親族の前で粗相をやらかす前に工夫できてよかったです。人と関わりが少ない事務職は向いていると感じています。



仕事も工夫いろいろで快適・スムーズに

の封筒から取り出して使います。そうすることで項目ごとの残高が一目でわかり、使いすぎの月などは早い段階で気づくことができます。

います。支援機関でトレーニングを受けつつ、当事者同士の交流を重ね、投薬やカウンセリングを受けるという二段構えの工夫をしています。

振り返ってみると二十年前の高校時代にロックバンドや演劇活動をしたのは表現活動がしたかったからだ、今はわかります。

ぼくは、モノを作るのが好きです。ホラー、サスペンスなどのストーリー作りが好き。ですからいまは、制作した動画をサイトに投稿したりして楽しんでします。将来は、バーチャル・ユーチューバーを目指すのでもいいかもしれない、と思ったりしています。

もし将来、バーチャル・ユーチューバーになれたら発達凸凹の特性をフルに発揮することができるので、いままで散々悩み苦しんできた悩みごとを長所に変えることができます。また、創

作活動を通して、ぼくと同じように自分の特性を誰にも理解されず苦しんでいる人たちへ、エールを送りたいです。

あとがき

人は誰にでも苦手なこと・得意なこと(凸凹)があります。どんなに凸凹があったとしても、ありのままの自分を受け止め、認め、肯定してくれる人(キーパーソン)に出会えると、自分を肯定し、いろんなことにチャレンジできるようになります。キーパーソンに見守られながら、自分と向き合い、失敗も成功も含め、さまざまな経験を積み重ねていくことで、少しずつ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。この冊子を手にしてくださったみなさんが、キーパーソンの存在に気づいたり、出会ったり、誰かのキーパーソンになってもらえたら嬉しく思います。

大人の発達障がいが見たてと支援

困難事例 の対応 5

受託 NPO法人 わくわくの会

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&ワッシーナ
イラスト:松田 愛・ニャーイ