

大人の発達障がい児の見たてと支援『困難事例の対応6』

～しあわせになるための工夫～

# 発達凸凹通信

パートナー編

生きづらさを  
しあわせに変えた  
3組の工夫

### 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、18年（2023年で計算）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共に、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す。

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（凸凹）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4年度の相談をもとに、世代や家族構成、職場環境の異なる30代から60代の既婚者3組（6人の男女）にご協力いただき、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取り組みなど聞かせていただき、パートナーや家族と幸せに過ごすための工夫についてまとめました。

今回インタビューさせて頂いた6人の方々は、様々な体験をする中で、悩みながらも

その都度振り返り、ときにパートナーとぶつかりながらも、家族が幸せになるために向き合い続け、自分の力が発揮できる条件を探し、試行錯誤して、自分らしく生き生きと働くことができており、豊かで幸せな人生を歩んでいらっしゃいます。

パートナーとの関係での工夫に関してはご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。

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き、困り感が分かれば、言葉で表わすことが苦手なために、困った行動（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。



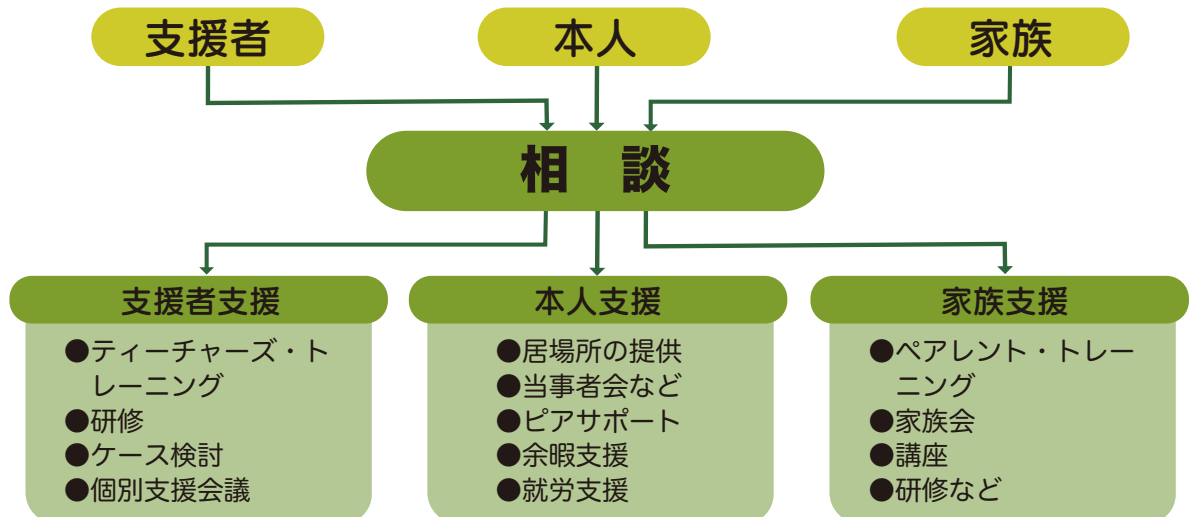
### 目的

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

## アイコとアイタロウ 幼児期から学童期

特性を前向き、肯定的に  
受け止め、前進できた

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。

沖縄本島南部にお住いのアイタロウ・アイコ夫妻は娘3人、息子1人のご家族です。結婚と開業をきっかけに工夫を行い、福祉のトレーニングを受けました。

### 妻 絵本が好きで想像の世界にはいりこむ

私は手のかからない子だったようですが、喘息があつたので保育園には預けられず、家庭保育でした。子どものころ、困り感は特に感じていなかったようです。

絵本が好きで、自分の世界にはいつて静かに過ごすことが多かったです。好きな絵本をすみずみまで何十回もくりかえし読んでいました。『怪獣たちのいるところ』『11匹のネズミシリーズ』など、絵の細かい物語をよく読んでいました。ひたすら頭の中で想像して、マツチ売りの少女などは物語に入りこみ、自分が主人公になって楽しんでいました。

いずれ自分にもわかる日が来ると思って、おとな向けのニュースをよく見ていました。

### 夫 独特な好奇心が 家族に理解されない

僕は家族が嫌いでした。たぶん存在を受けいれてもらえなかったのだろーうと思います。だから私も家族に心を開

いていませんでした。

18歳以前のことはあまり記憶にないので、家族から聞いた話が主になります。母から聞いた話では、1〜3歳のころは抱っこされたがらない子で、4歳になるとおしやべりだけど人が嫌いだつたそうです。

5歳の頃、家族でバーベキューをしたとき母から「ここに手を置いたらダメだよ」といわれた瞬間、鉄板に手を置き、やけどをしました。ダメと言わ



読書と想像遊びが好きだったアイコさんは思春期にはいり友人とのやりとりに苦手を感じ、なるべく笑顔で対応する工夫をしました。

れるとやりたくなるのです。意地になつていいるのではなくて好奇心が強かつたのでしょう。好奇心からの分解ぐせがこのころから始まりました。このかわりは、現在の仕事にもつながっているようです。

母は私の子育てにかなり悩んでおり「私はどうすればいいの?」と、よく言われました。そんなことを子どもの

私に言われても困るので、反発したかつたけどうまく言い返せなくて、自分の気持ちを押し殺していました。ガマンしていたぶん、外に出たときは思いきりストレスを発散していたと思います。

### 妻 やりとり困難を笑顔 づくりで工夫した

小学生になると頑固で思いこみの強い子に育ちました。小1のとき、がんばりノート1ページの宿題だったのに、10ページやるものだと思ひこみ、母に止められても最後までやり通しました。翌日、学校で1ページだとわかりました。思いちがいや忘れものが多いので、自分なりに工夫していました。毎朝7時に登校し、机の上や引出しを何度も確認しました。

耳の手術で入院したとき、ふと思いついて自分のために千羽鶴を折ってみました。できあがったときの喜びから、やる気スイッチの入れかたを身につけたと思います。

小学校5・6年からグループですごすとき、みんなの話題についていけなくなりました。印象をよくするため、とにかく笑うことにしていました。笑顔でいることでやりとり不器用な自分をカバーしていたのです。部活ではバスケット部だったのですが、みんなでの会話がむずかしかったので、あまり



# アイコとアイタロウ 学童期から思春期

自営業

妻アイコ 夫アイタロウ

妻 30 代、夫 40 代で子ども 4 人のご家族



アイタロウさんはやってはいけないことの意味がわかりませんでした。言葉で伝わらない子には絵などの別の方法だと伝わる場合があります。

おしゃべりなうえに話がよく飛んでいったようで、同級生たちから「何言っているのか、わからん」と言われました。そのため、自分の気持ちや考えを話すことを諦めていました。

忘れ物があまりに多くて、母親は悩んでいました。自覚させ

夫「普通」に傷つき、  
親切が誤解される

小学校では集団行動ができず、いつも怒られていました。先生から「普通はこうするんだ」と強く注意されるのが嫌でした。頭ごなしに命令されると、とたんにやる気がなくなるのです。

学校からの帰り道で、できごとで

主張しないようにしていました。読書が好きで本棚のA行から順に読破していききました。乱読ぎみですが、本の内容はちゃんと理解できていました。

頭の中で自分自身と会話することによって自分を追いこみ、苦手なことをのりこえられるよう工夫してきました。自宅ではリラックスできましたし、エネルギー切れでよく寝ていましたが、それが許される環境でした。

す。近所の酪農家の牛乳タンクに農薬をいれてしまい、大騒ぎになりました。農薬とは知らず、ふりかけ感覚でもっとおいしくなると思ったのです。私としては、悪いことだという認識はありませんでした。あとで、父にコテンパンに叱られて木にしばられました。近所のおじさんが通りかかるたびに「また何かやらかしたのか」という感じで声をかけられました。

通りがかりに見つけた自転車を押して持ち帰り、バラバラに分解したことが3回あります。近所の方も僕のことをわかっていたようで「うちの自転車がないけど」と言って取りもどしに来ていました。分解したものを急いで組み立て直して、母といっしょに謝って返していました。そのときは母に強く叱られましたが、なぜ怒られているのか理解できませんでした。

4年生のころ、校舎の2階から木に向かつて飛び降り、地面に落ちて脚を骨折しました。

5年生になると、校庭にある数メートル四方の大きさのコンクリート製の池を動かそうとして、思いきり蹴って脚を複雑骨折しました。

妻 マシンガンと、  
ガールズトークに悩む

中学生になると、しゃべりだしたら止まらないようになってしまい、人間関係での失敗がたくさんありました。友達と会ったあとや学校からの帰り道などで、ちょっとした違和感などからフラッシュバックし、言いすぎた気がつき、ドーンと落ちこんで泣きました。

やらかしたと感じたときは、必ずあとで謝っていました。謝らないといつまでも、しこりが残ってしまうからです。

高校へ進学する際、突然母から「これからは自力で高校へ通うように」と言われました。高校3年間はアルバイトを続けて自分で学費を払いました。部活はせず、高校でも友だちができませんでした。バイト先への通勤と通学のため免許を取ってオートバイを買いました。ある日、不注意でタクシーにぶつけてしまい、脚に大ケガをしました。

当時から今も、世間話やガールズトークはとても苦手です。あいまいではなく、もつとはっきりとした話をしたいと思うことが多いです。批判されてもいいから、はっきり言ってくれる人が楽で心地いいですね。

## アイコとアイタロウ 思春期から青年期



### 夫 母から心中を迫られるほど荒れていた

小学生のころからずっと偏頭痛持ちで保健室によく通っていました。中学の保健室の先生は私の不調を認めて受け入れてくれていました。一方、担任の先生には理解してもらえず、注意を受けていました。その先生に向かって「殺す」と暴言をはいたこともありま



す。保健室の先生のとりにしで本当に私が苦しんでいることが伝わり、担任の先生が逆に「本当に苦しかったんだね、ごめんね」と謝りに来てくれました。

中学での授業は息苦しくて、暴れたという気持ちになっていました。放課後は自宅に帰りたくないで友人とすごすことが多くて、生活環境は悪

かったです。成績が悪かったので、進学のため親から無理やり進学塾へ通うことを強いられました。でも勉強する気はまったくないので、塾の時間は友だちと飲酒・喫煙などの非行に走りまわりました。

実業高校に進学しましたが、人間関係のトラブルから高2で退学になりました。その後は、オートバイを盗んだりして遊んでいました。

悩みに悩んだ母からは何度か「いっしょに死んでくれ」と頼まれたことがあります。せっかく彼女ができたばかりだし、毎日が楽しかったので「死ぬなら一人で死んでくれ」と突き放しました。

### 妻 人に恵まれ、幼なじみがよき理解者に

家庭内は毎日ケンカがあり、不安定でしたので、あまりいたくありませんでした。私はしゃべりだしたら止まらないタイプです。周りに注意されたことはないのに、一方的に罪悪感を感じていました。でも子どものころから友人・知人・理解者に恵まれていました。過集中で視野が狭いことがあり、足りないところを仲間やまわりがフォローしてくれていました。人に恵まれたせいか社会に出てからも困った場面が少なかったように思います。

大学は働きながら通うため夜間部に在籍しました。スーパーでバイトを続けましたが、パートのおばさんがたにかわいがってもらえました。そのころ

から一人反省会をおこなっており、よくなかったことは改めるようにしていました。

幼稚園から大学まで同級生だった友人がいて、彼女は私と正反対の落ち着いた賢いタイプです。ほどよいタイミングで、よきアドバイザーとなってくれて、とても救われました。学生のころは「今日もなんだか楽しそうね」とか言いながら、進路先を探して提案してくれたり、大学のテストでの助言や課題があるときは道具を貸してくれたりしてくれました。また就職活動では、採用試験の情報をシェアしてくれました。いまでも同じ市内に住んでいて子育て情報とかをシェアしています。

### 夫 不安障害で薬物に溺れ、本土へ渡る

社会人になると、時間をしっかり守れるようマイルールを厳しくしていました。忘れ物が多いから、その対策で面接は30分早く着くようにしていました。それでも履歴書や免許証を忘れてりして、当然、面接は落ちました。面接はものすごくたくさん受けました。日々のストレスが原因で、就職する前から薬物を使用するようになっていました。

20代になると、最初の就職が決まり、営業職につきました。あたりまえのことができない私がやれる仕事でなかったため、しだいに体調が悪くなり、病院へ通うようになりました。会社から紹介された病院で、うつ病・対人恐

# アイコとアイタロウ

## 青年期から結婚

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。

自営業

妻 アイコ 夫 アイタロウ

妻 30 代、夫 40 代で子ども 4 人のご家族

怖症と診断されました。人が好きではないとはわかっていたものの、もしかしたら想像以上の人間嫌いなのだろうかと思ひました。

対人恐怖症と診断されたことが受け入れられなくて、違法薬物がやめられず、副作用で虫がはいまわる幻覚をよくみるようになりました。酒は好きではないですが飲むと気分がよくなるのでやめることができず、2 升くらい飲んでいました。そのとき飲酒運転で捕まり、これを理由に営業職をやめて本土へ渡りました。

本土では、薬物依存でその日暮らしの悲惨な人を大勢見ました。自分も毎日薬物を飲むようになり、おかしくなっていました。薬物依存の自助団体に通いたかったのですが、薬物の誘惑に負け、ずるずると飲み続けてしまいました。

自殺未遂が 3 回あり、いつも死ぬ場所ときっかけを探していました。ある日、自分がイヤになり、職場の寮の 4 階ベランダから飛び降り自殺をはかりました。ところが寮がたまたま工事中でした。私は工事に設置されていた足場に落ちて、一命をとりとめました。それから生きようと決心し、薬物を少しずつ減らしていききました。自殺に失敗し、生きようと決めたときにウ



結婚後、夫の問題が次々と明るみに出て妻は悩みます。考えぬいたすえ、彼女の結論は課題にしっかりと向きあうことでした。話しあ

妻 夫の無理解には  
悪意がないと気づく

居酒屋主催の合コン形式のイベントに参加した際、夫と出会いました。第一印象は最悪で、いきなり冗談でタバコの空箱を投げられました。目つきが冗談に見えず怖かったです。その後、電話がかかってきて、意外に気さくな人だとわかりました。どんなに私がマシガントークをしていても、受け止めてくれる感じでした。

交際期間をへて、7 年前に結婚しました。離婚歴のある夫の子ともいっしょに暮らす気で、新しい生活を思い描いていました。

結婚後はすぐに子どもを授かりました。夫はすごく楽観的なタイプで、結婚・出産や夫婦生活に対する真剣味が足りないのではないかと、疑問を感じるようになってきました。さらに結婚してわかったことですが、夫は 22 歳で自己破産しており、税金も滞納していて金銭感覚がズレていました。夫の子は彼の実家で姑が育てていたと知り、夫自身は酒気帯び違反で運転免許を取り消されていました。

子育てに不参加で家族で話しあうべき重大なことを伝えてくれないし、取りあってくれないと感じていました。のちに夫はこれらの問題をすべて重大なこととは思っていなかったのだとわかってきました。

違和感がたくさん出てきて、そのときは離婚したいと思いました。夫は子どもをとてもかわいがるし、なんにでも楽しそうにチャレンジするタイプで、一緒にいると楽しかったのに迷いました。

でも、私が仕事と子育ての両立で大変なことが、どうしても伝わらなかつたのです。家庭の問題をどう伝えたら、しっかりと理解してくれるか考え続けていました。私には夫が結婚生活をゲーム感覚で軽くとらえているようにしか見えなかったのです。

そのうち夫は悪気があるのではなく、本当に大事なことがわからないのだということが確信できました。彼の怒りのスイッチである困り感をもっと理解してあげる方向へと変えていくようになりしました。



# アイコとアイタロウ 結婚後の工夫

アイコさんの

- ポイント**
- ①夫の長所に注目し観察を続けた。
  - ②重要なやりとりは同行して支援した。
  - ③夫の特性に気づき視覚に訴える資料で伝えた。

## 夫 楽しいことにしか 目が向かない

結婚は、ゲーム感覚までではないけど、楽しいこととしか受けとめていませんでした。

出会ったころ最初に妻に電話したのは深い意味があったわけではなく、軽いあいさつのつもりでした。初めて会ったときもけっこう盛り上がり、話がしやすい人だと感じていました。妻のマシガントークは受け止めてくれるんじゃないかと聞き流しているだけです。

彼女と家庭を持ちたい、早く結婚して落ち着きたいという気持ちはいつもありました。実家には居場所がないので、彼女となら安心して落ちつける場所をいっしょに作ってくれそうな気がしました。いままでは、気があう人なら誰でもいいと思うほど、私をわかってくれる人がいなかったからです。

結婚したら自動的に自分の居場所ができると思いこんでいたような気がします。実家が嫌いだった反面、結婚を3回もしたのは、居場所探しだったのでしょう。

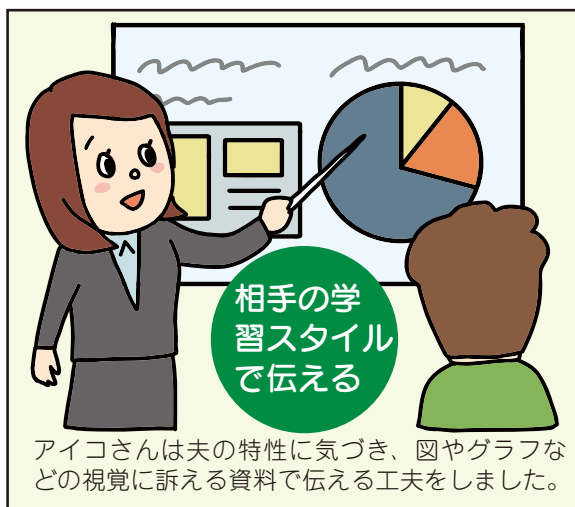
## 妻 突然の開業につま づき、工夫を開始

共働きでしたが、夫は給料をいれてくれませんでした。その後なんの相談もなく、ある日とつぜん起業すると告げられ、とても驚きました。結局、夫

は結婚後すぐに、わずかな資金で独立開業をしてしまいました。

起業後は従業員が夫についていけず、どんどん辞めていき結局、全員退職しました。夫ひとりになってしまったので、やむを得ず私が勤めていた会社をやめて一緒に働くようになりました。

夫は自分がどんなに悪く見られていても関係ないと思っていたので税金や保険料の支払いも滞納していました。



そこで、まずは役場と相談しながら支払い計画を立てつつ、滞納している税金を立て替えていきました。

その一方で、夫には返済計画をグラフ化するなりして、なるべくわかりやすく説明しました。

実際、私も病院へ同行して、実際の場で1ヶ月分だけ支払って、もし支払わないとどうなるかを具体的に本人に

見せつつ教えました。また税金不払いだと社会的な信用を失って、銀行からの融資が受けられないことなど当たり前の先の見通しを伝えました。

家庭を持つことが彼のモチベーションになっており、薬物をやめる約束などはきちんと守る人でした。ペースは独特だけど、彼なりの頑張りが見えてきました。

## 夫 覚悟を決めて断酒・ 断薬、子育て参加

妻とおつきあいするようになって違法薬物とは完全に縁を切りました。断酒も続けています。

妻はマシガントークです。ドライブ中に一度、どれだけしゃべり続けるか時間をはかってみました。すると、3秒以上黙っておらず、およそ1時間半ずっとしゃべりっぱなしでした。

妻は人間関係に恵まれたと言っていますが、話しているときの笑顔がいいから人をひきよせる魅力があったのではないかと思います。

自分の居場所を探して離婚歴が2回です。結婚後の妻からの指摘は他人ごとみたいに感じていました。彼女から見れば、小学生に因数分解を教えているような感じだったようです。

子どもの行事には夫婦で参加しています。近所の方々の理解と手助けをいただきつつ、たがいに助けあっています。



# アイコとアイタロウ 結婚後の工夫

アイコさんの

- ポイント**
- ①ふりかえりを定期的に行う。
  - ②たがいにアイディアを出しあう。
  - ③伝えるタイミングや伝え方を工夫する。

## 妻 地域に恵まれ、 話し合いで課題解決

今住んでいるところは夫の地元で、人口が少ない地域ということもあり、地域行事には夫婦いっしょに参加しています。夫は誰にでも話かけるし、もともと地元ということもあり、近所はみな顔見知りです。夫は困っている人を放っておかず、すぐに助けに行くので、相手に怖がれて引かれることも多いです。でも本人は動じていません。

子どもの保育園の先生から、ペアレント・トレーニングを紹介されて昨年、福祉事業所で受講しました。保育園からは「ペア・トレは夫婦で参加するほうが楽しいですよ」と案内されたので二人で参加しました。夫は講習会とか苦手なタイプでしたが、夫婦で受講ならOKと言ってくれました。

妊娠中は子守やおすそ分けなどで、近所の人にはずいぶん助けられました。たとえば、私が買い物から帰って荷物を持つていると、近所の男の子が走ってきて、手伝ってくれます。

今は夫と一緒に仕事をしているので、おたがいの手が空きしだい、毎週1回のペースで、事務所でのミーティングを行っています。予定は忘れずにメモして、とにかく話しあっています。ミーティングでは今の課題を書きだして、子どもの行事や仕事、家計、たがいの気持ちなどを話しあい、私がまとめ役をしています。少しでも違和感があれば話しあうことにしています。

解決方法がわからないときは、おたがいにアイディアを出しあって解決方法をいっしょに考えています。

夫は最後までしつかり聞いてくれるし、判断できないことははっきりと「わからない」といつてくれるので、どうすればいいかなど具体的な方法を考えることができます。話しあいがまとまらないときは、部屋の掃除や整理整頓をおこなっています。すると気持ちがすっきりして仕事も話しあいもしやす



くなります。ミーティングでは、私がマネージャー役みたいになって進んだり、記録をとったりしています。

発達凸凹問題はまずは環境を整えるべきですね。最近、いろいろ思いをめぐらせて工夫するのが楽しくなっています。

ペアレント・トレーニングを受講して、発達凸凹の特性をうまくとらえ

れるようになりました。対面で学ぼうが向いているのでしようね。かつての友人が問題をひもといてくれた体験がいきていると思います。

夫は強い口調で注意すると聞いてくれないです。「どうすればいいかな、いっしょに考えよう」と声をかけるとちゃんと聞いて向きあってくれます。私は学生時代から今も一人でもふりかえりをして、工夫するのが好きです。夫の行動を分析してこだわりの謎を解くのが楽しいです。

## 夫 ピンチを救われ、 特性に気づく

従業員がいるときは彼らが現場での作業をやってくれていたのですが、会社のスタッフが全員辞めてしまうと現場作業は僕一人で行うようになりました。すると、自分の忘れ物の多さに初めて気づきました。忙しいからたまたま忘れていたかと思いきや、なかなか自分の忘れ物の多さを認められません。妻がリストを作り、チェック係になってくれて、二重のチェックをするようになってからは、忘れ物がゼロになりました。

世の中に、こんなに自分を理解してくれる人があるとは思わなかったですね。妻と一緒に仕事する前は忘れ物が多くて、現場で気づいて取りに帰った一日が終わったということがあったほどです。従業員がいなくなってしまうので、助けてくれるのは、もう妻しか残っていませんでした。私は考

# アイコとアイタロウ 結婚後の工夫

アイタロウさんの

- ポイント**
- ①職場でイヤホンを使用して工夫の必要性を感じた。
  - ②ペア・トレの受講で自分の学習スタイルを知った。
  - ③子への工夫が自分の仕事や生活の役に立った。

妻  
ロールプレイで  
たがいの認識を確認

ペア・トレのおかげで夫は自分の特性を前向き肯定的に受け止めることができるようになっていきました。

これまでは自己流だったけど、発達凸凹の基礎知識やとらえかた、生活や子育ての工夫のしかたが広がりしました。ロールプレイがすごくよかったです。発達凸凹に対する互いの認識を確認しあうことができました。子育ての工夫が目的で受講したのに、むしろ夫婦間の工夫のほう役立っています。

夫は自分のことを「死ねばいい」と言い捨てるほど、自分のことが嫌いでしたが、ペア・トレ後はそんな思いが消えたようです。これまで自分を苦しめていた原因がはつきりわかったからでしょう。夫はちゃんと理解できたら、ちゃんと実行して、よくないことは改めてくれます。

えをまとめたり記録したりするのがどうしても苦手なので話しあいで伝えるほうがいいですね。

私は世間話が苦手なので、お酒のつきあいがヘタです。周りの話に調子を合わせることで、つい本音を言ってしまう、勝手に帰ってしまう、ご近所の方々は子どものころからの私を知っている人たちが多いので、失言を笑って受けいれてくれています。わからないと言うと解決方法をいっしょに考えてくれます。

自分のことが嫌いで死ねばいいのと思っていました。楽で自由な生き方を教わったと思います。自分たちの



アイタロウさんの忘れ物防止の工夫です。ポイスレコーダー、カード入れ、スマートフォンなど仕事に欠かせない貴重品入れをポーチに入れて、いつも持ち歩いています。

妻からADHDだと指摘されていたのですが受け入れられず、3年遅れでやっと納得できました。発達障害といわれるとバカにされた気がして拒否していましたが、ADHDをふくめ、すべての発達凸凹は障害ではなくて個性です。

今は妻だけでなく家族みんなに、私が発達凸凹当事者であることや、取り組んでいる工夫などをすべて話しています。これからは発達凸凹のことを広く伝える側になっていきたいです。

夫  
子への工夫が  
自分にも役立つ感激

仕事するときイヤホンをしてみたら、ものすごく集中できました。工夫は大事だと気づき始めたタイミングでペア・トレを受講しました。これまでの、ずっと首を絞められていたような生きづらさが解消されて驚きました。

近所に私たちと同世代で子どもが4人いる夫婦が話し相手になつています。その家庭も発達凸凹当事者なので、特性への理解や共感があり、似たような悩みも持っている、たがいの失敗談や工夫の情報交換をして助かっています。

ふりかえりができるロールプレイがとてもよかったです。そのおかげで意識が変わりました。まるで新しい楽な生き方を教わった感じです。自分のことを活かす場所ができたと思います。

講習会などに苦手意識があったのは、私の言葉づかいがきついと誤解されるが多かったためです。

でも、ペア・トレはトレーナーさんが発言をしつかり受け止めてくれるので、とても話がしやすかったですね。ペア・トレは子どものために始めたけど、今では自分の役に立っています。

ペア・トレ前は、小学生が仕事をしているようなものでした。3年前にADHDの検査を行ったところ、20点の検査項目中、18点が該当しました。

妻からADHDだと指摘されていたのですが受け入れられず、3年遅れでやっと納得できました。発達障害といわれるとバカにされた気がして拒否していましたが、ADHDをふくめ、すべての発達凸凹は障害ではなくて個性です。

# アイカとアイジロウ 幼児期から学童期

## 家族で話しあって 問題とその工夫をシェア

沖縄本島南部にお住いのアイジロウ・アイカさん家族は、子どもが2人の4人家族です。息子さんの学力問題をきっかけにして、家族それぞれの発達凸凹に対しての工夫を続けています。

### 妻 痛みに気づきにくい 子ども時代

私は子どものころから活発なところがあってよくケガをしていました。でも気づくのはしばらくして、まわりの友だちや家族から「腕から血がでているよ」などと注意されてはじめて気づくことがあまりにも多くて、とてもナゾでした。友だちからも「こんなに血がでてるのに痛くないの」と不思議がられていました。

小学校の運動会でのことです。私は障害物競走に参加して、体の大きな子と勢いよくぶつかって転んでしまったのです。すぐに起きあがってゴールしたところ、先生がそばに走ってきて「だいじょうぶ？」と声をかけてくれました。どこも痛くなかったのですが、先生は私の腕を見て、ものすごく慌てていました。腕が腫れて倍の太さになっていたのです。

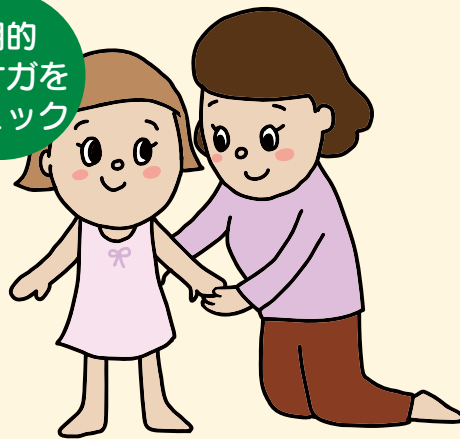
それから大騒ぎになって、私は先生たちといっしょに病院へ行きました。腕が折れていたのです。私が大げなのわりには、さほど痛がらないので病院の先生も不思議そうな顔をしていました。

そのあと中学生になってからは、とび箱のやりすぎで手首を脱臼してしまいました。私はとび箱が苦手だったので、友だちといっしょに夏休みに一日八時間くらい練習してしまったのが原因のようです。

どもだと何度も言われました。特にひどかったのが食べ物の好き嫌いです。学校の給食時間は地獄でした。完食指導があったためです。全部食べるように厳しく言われて、給食をもどしてしまったこともありました。

僕はほとんどの野菜を食べることができなかったで、うちの親はなんども学校に呼びだされたりして注意を受けたようです。クラスの友だちからも、ずいぶんいじめを受けました。学校からは「好き嫌いが多いのはわがままだから。お家でもしつかり完食できるように指導して」と言われていたようです。

定期的  
にケガを  
チェック



痛みに気づきにくいアイカさんのようなタイプは、周囲の大人が定期的にケガがないかボディ・チェックをしてあげましょう。

でも、うちの親は家庭で完食を強制しませんでした。大人になつてから、その理由に気づきました。うちの親も偏食が激しいタイプだったのです。たぶん好き嫌いはそのうちなおると思っていたのかもしれない。実際、社会人になったころには、ほとんどの好き嫌いは無くなっていました。

また肌が弱くて、毛糸のセーターや服のタグがすごく嫌いでした。服のタグは誰も見ていないときに破り捨てていました。毛糸のセーターはいまでも着ることができません。

この極端な好き嫌いは、わがままではなく本人にはどうしようもなく苦手なことなのだとまわりの大人たちが気づいてほしかったです。

### 夫 はげしい好き嫌い が悩みのタネ

僕は、まわりの大人から、わがままが好き嫌いの激しい難しいタイプの子



# アイカとアイジロウ 学童から思春期

## 妻 友だちとのやりとり で違和感

中学生になると、まわりとうまくなじめず、つらく感じるが増えてきました。特に困ったのがガールズトークです。

春の卒業シーズンが近づくと、あこがれの上級生やクラスメイトの男子の制服のボタンを誰がもらうのかで、話題がもちきりになります。まわりの友だちがしきりにボタンの話をするので、私もけんめいに話をあわせて、いっしょにキヤーカーはしゃぐふりをしました。でも、じつさいの私は男子の制服のボタンなど、なんの興味もありません。でも友だちをなくしたくないので、けんめいにボタンを欲しがらるふりを続けていました。

でも、どこかで限界がくると、一人でトイレに逃げこみました。一人になると、ぐったり疲れがおしよせてきて泣きそうになりました。自分でもなんでこんなに苦しいのかわかりませんでした。

同じクラスメイトでも男子たちは体をぶつけあったり、乱暴な言葉づかいをしているのを見て、とてもうらやましくなりました。なんてわかりやすいコミュニケーションだろうと思ったからです。でも思春期になると異性との距離があるので、どうにもなりません。

友だちとのやりとりで違和感を持っている子には、まわりの大人がうまく

とりなして自信をなくさないようにしてほしいですね。

## 夫 友だちづくりと 勉強が苦手

小学生のころから運動が得意で、野球やサッカーなどのクラブ活動をしていました。すぐに上達するのですが、いつのまにか仲間や先輩たちから嫌われるようになってしまいました。そのころ



はなんでそうなるのかまるで気づけませんでした。

あとで幼なじみたちから「お前は練習はぜんぜん来ないで試合ばかり参加して、自分勝手だったから先輩に目をつけられてたな」と言われてはじめて気づきました。たしかに、先輩から殴られていました。そのときは気づかなかったのですが、マイペースすぎて

わがままなタイプだと誤解されていたようです。

また学校での勉強も苦手意識がありました。特に社会や数学、英語などの公式や単語などを暗記するのが苦しかったです。だから僕は勉強にむいていないと思います。そのせいか、友だちは落ちこぼればかりで、学校に行かない子の家が集まって、悪い遊びをよくしていました。でもテストは一夜づけて覚えたのに、いい点をよく取っていました。なので勉強が嫌いなのに、親の意見に流されて進学高に入学してしまいました。

ふりかえると、勉強が嫌いなのではなくて、一斉授業が苦手な一人で静かに本を読んで学ぶ学習スタイルだったと思います。

## 妻 進学も就職も なぜか困難の連続

高校に入ると、まわりのクラスメイトたちは「保育士になりたい」「看護婦さんになりたい」などと言いだすようになります。

私は友だちに将来の夢を聞かれると「忍者になりたい」と答えています。映画でみたアクションスターに憧れていたからです。私は真剣に考えて答えていました。ある日、小学校から友だちだった幼なじみなどから本気で心配されて「そんなことは誰にも言うな」と強く注意されました。高校三年生にもなっても、ふざけてばかりいる

# アイカとアイジロウ 青年・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。

自営業

妻 アイカ 夫 アイジロウ

妻 50 代、夫 60 代で子ども 2 人のご家族

## 夫 進学・就職試験に つまずきつつ就職

その後、就職することになって、数十の企業や店舗の面接を受けました。たまたま金融関係の仕事につきましたが、これが全然向いていませんでした。ストレスで顔じゅうひどいヘルペスが出てしまいました。転職はわがままだと思っていたし、会社の辞め方もわからないので、ただひたすらがまんしていました。

なと思われたようです。もしあの時、私の言ったことを本気で考えてくれる大人がいたら、忍者をめざしてサーカスに入団することができたかもしれないと思います。結局私は学校で進路指導を受けるうちに旅行関係の専門学校に入学することになりました。たぶん忍者のように飛び回りたいと言った私の夢を旅行業界に向いていると誤解されてしまったようです。入学後はこの専門学校の勉強になじめず一年で中退してしまいました。

大学に進学し、親の強い勧めで公務員を目指すことに決めました。公務員試験の参考書や問題集をそろえて勉強する体制を作りましたが、ついに受験勉強をせず、本を開くことすらしませんでした。絶望した僕は大学も中退してしまいました。就職先を探しましたが、企業からの募集は営業職が多かったです。でも人とやりとりする販売や交渉などを行う

ような職業にはまったく自信がなかった。ので、仕事はまったく決まりませんでした。

ある日、求人誌を読んでいたら、カメラマンの募集を見つけて、その会社の面接を受けました。小さな映像制作の会社でした。僕はまったくの未経験者でしたが、面接をしてくれた社長に気に入ってもらえたようで即入社が決まりました。あとで社長に採用の理由を聞いたら「服の着けかたや話しかた



苦手な試験をさせて仕事探しを行ったアイジロウさんは、彼のよいところを見出してくれる指導者にめぐりあうことができました。

から、この仕事に向いている気がした」との返事でした。そんなことを感じて採用されたことが、まったく意外でした。それから現在まで、いくつかの会社を転々としたが、いずれも映像関係の仕事を続けています。おそらく物事の感じかたが独特なのが、いいひらめきにつながって、アイデアを形にする今の職

業に向いていたのだとおもいます。

## 妻 仕事のストレスを 余暇活動で解消

高校のクラスメイトから今の夫を紹介されました。私が本当は忍者になりたかったと言うと、おもしろがって続きを催促しました。

あとで友人から彼の印象を尋ねられたとき「最後までしっかりと話を聞いてくれたよ」と答えました。するとその友人から「あんたは、そういうタイプとしか、うまくやっていけないはずよ」と言われて、初めて結婚相手として意識するようになりました。

それからというもの、彼から毎週のように誘われてデートを重ねました。デートはテニス、サイクリング、山登り、スキューバダイビングなどのアウトドア系ばかりでした。でも、それがとってもよくて、私のいいストレス解消になっていました。合わない仕事で苦勞している私のために連れていっているのばかり思っていました。じつさいは彼がアウトドア派だったというのがわかってきました。

その後、数年の交際期間を経て結婚しました。夫が転職を勧めてくれたので、結婚を理由にして仕事を辞めました。すると数週間、あれほど苦しんだヘルペスが跡形もなく消え、原因は仕事のストレスだとわかりました。

# アイカとアイジロウ 就労と余暇活動



## 夫 妻のよい習慣を 見習って実行

妻と初めて会ったときは「世の中にこれほど風変わりな人がいるのか」という驚きがありました。私が長年働いているマスコミ業界は、個性的な人がやたら多いですが、その中にいたとしても異色なタイプだったと思います。私は根っからのアウトドア派なので、彼女を山や海のキャンプとかマラソン大会や自転車レースとかに誘うと、どこまでもついてくるので、ますますおもしろさを感じました。私は女性とつきあうのが苦手でした。いまにして思えば、私は異性との違いをまったく理解できていませんでした。女性に対しても同性の遊び仲間と同じように扱うことしかできなかった



アイコさんはアイジロウさんの影響で活発な余暇活動が続けることでストレスを管理することができるようになってきました。

## 妻 ご近所との交流で 少しずつ工夫を

結婚して子育てが始まると二人の子どもの問題が次々と発覚。専門家からの情報で、息子基礎学力、娘はコミュニケーションの問題解決方法が、しだいにわかりはじめてきました。結婚したとたんにすぐに妊娠・出産・子育てが始まりました。はじめてのこ

たです。妻とはおたがいの極端なところが多くかみあったから結婚も長く続いたのだと思います。でも結婚前は「おもしろい人だけど、家事や子育てはまともにできるのだろうか」という不安は感じていました。でも意外にあれこれ工夫するタイプだとわかり安心しましたね。たとえば子育てでコミュニケーションのつまづきがあったときや、片づけがうまくできないときなどに自分の気

## 子育ての問題は専門家に 相談して道が開かれた

づきなどをノートに書いていたんですね。この子育てノートは今でもときどき開いて、ふりかえりをしているようです。こういう研究熱心なところは独身時代には気づかなかったですが、とてもいい習慣だと思います。私は彼女がすすめる本や、そこに書かれている工夫を自分でも試すうちに、いいアイデアは続けるようにしていきました。妻が読書家で本当によかったと思います。



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。



# アイカとアイジロウ 結婚・出産・子育て

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。

自営業

妻アイカ 夫アイジロウ

妻 50 代、夫 60 代で子ども 2 人のご家族

妻のことは理解できませんでした。仕事でもかまわず泣きながら電話してくるし、仕事で疲れて帰ってくる朝まで文句を言いつづけるのは本当に

## 夫 妻の異変に 大きな不安を抱えた

工夫することで生活が落ち着いてきたので、夫のほうも変わってきて、私のすすめる本をしつかり読んでくれるようになりました。最初は私を病気持ちにしてたんですけどね。

でも近所にひとまわり年上の子だくさんのご家庭があつて、ときどきお話を聞いてくれたのが救いになりました。今にして思えば、そのご家庭も発達に気になる子どもが多いタイプでした。私の悩みを聞いてもらうことはもちろん、子育ての工夫なども、いい本を紹介してくれたりして助かりました。子育てノートをつけることも、その方から教わりました。ラッキーなことに、家庭での問題が似ていたんです。

そんなときは夫に電話したり、帰ってきたときに話しあいをしました。でも、ぜんぜんわかってくれなくて苦しかったです。

もう遅いし、私は毎日がつらくて、しょっちゅう泣いていました。この長男はとにかく気むずかしくて、大変でした。当時はアパートの4階に住んでいたのですが、長男はかんしゃくを起こすと、その窓からオモチャや食器、鍋などを投げると。もう危なくて、おちおち目が離せません。

まいりました。

職場の先輩に悩みを相談したら「それはマタニティブルーだよ」と軽く返されました。

でも家に帰ると妻は毎日のように泣いているし、解決策はまったくなかった。なので、私は気が変になりそうでした。ある日ついにがまんできなくて妻を強引に病院に連れて行こうとしました。でも、どこの病院に行けばいいのかまったくわからないので、妻がよくお世話になっているご近所のかたにどの病院がいいか相談しに行きました。



専門家からの告知を受けて、アイカさんの工夫への学びが深まりました。アイジロウさんも妻からの影響を受けて、工夫を学ぶようになりました。

お隣さんが表に出てくると、妻はとたんに別人みたいに穏やかになったので、驚きました。それでしかたなく家に帰りました。でも別の日になると同じことのくりかえしなので、もしかしたら妻は二重人格なのでは、と本気で心配しました。

でも、うちの子が気むずかしいタイプだというのは、さすがに気づいていました。体調が悪くてダウンした妻に変わって子どもの相手をしたときは、夜泣きがあまりに激しいし、あばれるし、大変でした。徹夜であやしつづけた日もありました。

そのうち、妻が本を読んだりして工夫していることがわかって感心しました。たしかに子どもも本人も目に見えて落ち着いてきたので、助かりましたね。

## 妻 息子の工夫は 学習のしかたから

子どもが小学校に通うようになると、新しい問題が続出するようになりました。

最初のつまづきは学習面です。読み書きがまるでできないのです。本読みはあまりにたどたどしいし、文章は飛ばすし、勝手に文章を作って読んでしまう感じです。文字を書かせてもマスのなかには入りきれなくて大きくはみだすし、ゆがんで読みづらいし、とにかく大変でした。

算数は数字の概念みたいなものがまるでわからなくて簡単な足し算がいくつになってもできない状態です。

息子の担任がベテランの方だったので教育センターを紹介されて、そこでいろいろな検査みたいたいのを受けて発達凸凹があるのではとアドバイスされました。目からウロコのようなものが落ちた瞬間でした。子育ての問題の原因がはつきりわかった気がしました。

## アイカとアイジロウ 子育て期の工夫

それからというものは発達支援にポイントをしぼって資料を探したり、参考書などを買いそろえてみました。紹介された工夫を行うと、子どももだんだんと勉強がわかるようになってきて落ち着きました。私自身も子育てについて自分を責めたり、子どもを追いつんだりしなくてすむようになりました。安心して大きいですね。

そのころになると夫の態度もずいぶん変わるようになって、子育てにも理解をしてくれるようになって、ものごとがどんどんいいほうに流れるようになって、生活が落ち着くようになってきました。私自身も教えることに喜びを感じるようになってきたので、学習塾などで教える仕事をするようになりました。その職場で得た子どもの学習指導のノウハウも子育てにいかすことができて、よかったです。

### 夫 子育ての工夫は 妻を見習うことから

妻から息子に勉強を教えるのがむずかしいと聞いて、ときどき代わって教えました。でも、簡単な足し算ができないので、ふざけているのではと思いきみ、強く叱っていました。今にして思えば息子に悪いことをしました。

学校からの呼びだしがあったときには、なるべく父親の私も同行するように心がけていましたから。小学校低学年のうちはまだ幼いからという、いいわけができるので軽く考えていましたが、高学年の年とさすがに私も悩む

ようになりました。こんなに極端に勉強ができないなんてありえないと思っただけです。知能検査を受けさせましたが標準くらいあるということなので、やはり怠けているのか、なんでもわからないのか理由が知りたいと感じるようになりました。

教育センターに家族で行って、アトバイスを受けたとき、その結果に一番驚いたのは僕だと思っています。発達障害という言葉は知っていましたが、真剣に受けとめたことはなく、息子にたいしても深刻に考えたことはありませんでした。

妻がすすめてくれた本を真剣に読むようになりました。また妻の工夫ノートも読ませてもらい、一緒にやっていたことにしました。それからというものは、ものごとがどんどんいいふう



これまでの夫婦での工夫に加えてプロからトレーニングを受けることで、さらに生活が落ち着くようになりました。

ん。

新しい職場はネット関係の会社です。人とのやりとりはほとんどなくて一日中パソコンを使って、お客さんへのサービス案内をする仕事です。静かな環境で一人でもやれる業務でしたので私にぴったりで、今も続けています。息子の学習面は少しずつ改善されてきましたが、家庭生活面では困ることがまだまだたくさんありました。特に息子がアニメを見たり、マンガを読むのはじめると何時間たってもやめることができません。やめさせようとする私と息子との

### 妻 息子への工夫を 仕事にも応用

変わっていききました。人の出会いというものは大きいですね。いまに思えば息子が不登校にならなかったのは担任の先生の親切な対応や、その先生が紹介してくれた専門家がすばらしかったおかげだと感謝しています。

息子が中学に進学するのをきっかけにして近所のフリースクールに入学しました。ここはクラス編成が少人数制だということ、家族との面談をとっても大切になっている点が助かりました。息子への工夫をきっかけに私も発達凸凹の特性があることに気づいたので、職場で耳せんを使ったりして工夫しました。でも、学習塾は生徒も先生

# アイカとアイジロウ 子育て期

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。

自営業

妻アイカ 夫アイジロウ

妻 50 代、夫 60 代で子ども 2 人のご家族

## 夫 プロから工夫を 学んで家庭で実践

家庭内でバトルが毎日のように起こっていたのです。

そのころ近所に福祉事業所があることを夫が見つけてくれたので、家族で通うようになりました。特に大きかったのは、この福祉事業所でペアレント・トレーニングを受けるようになってから生活が劇的によくなってきました。

息子の勉強できない問題がおちついてくると、生活習慣での問題がだんだん気になってきました。まず息子はアニメを見始めると途中でやめることがなかなかできません。休みの日などは一日中、パソコンでアニメを見ていました。トイレやお風呂もやたら長いのです。とくにお風呂はなかなかはいりたがらないのに、入ってしまうと今度は何時間も出てきません。

なんとかしたいと考えていたところ、近所に福祉事業所がオープンしたという記事をネットで見つけました。さっそく問い合わせしてみたところ、担当の方が親身になって話を聞いてくれたので、とても感激しました。夫婦で通っているうちに、ペアレント・トレーニングをすすめられ、受講しました。

トレーニングの後半では、アニメを見たら動かない息子への対応をロールプレイで動かす練習をしました。ご家庭でもやってみてくださいと言われて、実際にやってみると驚くほど効果がありました。あれほど手を焼いていた息

## 妻 意外なところから 就労の道が開く

子が少しずつ動けるようになっていきました。

ここまでくると工夫するほど家庭のふんいきが良くなっていくので、すっかりはまりました。コミュニケーションが不器用な息子への工夫として、私の仕事場や取引先へ連れて行くようにして、少しずつ作業の手伝いなどをさせるようにしました。

夫が息子を連れ歩くようになって、すぐに効果は現れませんでした。でも事あるごとに息子が社会見学に参加できるように配慮をしていました。

ある日、学童クラブを運営している叔母が、夏休み期間に高校生のボランティアを探していると知り、まずは一

## 余暇活動 でストレスを管理



アイカさんは息子と同じ趣味にめぐりあうことができて、息子の体調とストレスを抑えることができるようになりました。

## 夫 息子のストレス 解消法から学ぶ

息子は就職して数年で20キロくらい太ってしまいました。さすがにこれは問題だと思い、夫婦で話し合ったり、福祉事業所に相談に通うようになりました。その結果、ストレス・マネー

向かないだろうと思っていたが、まさか子どもが好きだとは気づきませんでした。聴覚に過敏があるから学校は苦手だったはずなのに、同じく人の多い学童は平気なようで不思議です。

度だけ体験させてみようと思い、息子にすすめてみました。すると、意外なことに二つ返事で参加したいと言いだしたので叔母の学童クラブに行かせました。

すると驚いたことに、息子はすっかりこの活動にはまってしまい、夏休み中、ボランティアをやり続けました。その後も冬休みや春休みなど、まとまった休みに入ると学童クラブに出かけてボランティアを続けました。その後、フリースクールでの勉強を続けて高校認定試験に合格したあと、叔母の学童クラブに就職しました。

このことは本当に意外でした。息子は子どものころから友だちがなかなかできなくて、高校生になってやっとできた友だちも卒業したらそのままになって、なかなか友情が長続きしませんでした。息子は人に関わる仕事には向かないだろうと思っていたが、まさか子どもが好きだとは気づきませんでした。聴覚に過敏があるから学校は苦手だったはずなのに、同じく人の多い学童は平気なようで不思議です。



# アイカとアイジロウ 子育て期

アイカさんの

- ポイント**
- ①ペア・トレを受講して子育てに活かした。
  - ②息子への工夫が自分の仕事に応用できた。
  - ③スト・マネ受講から息子の余暇活動につながった。

## 妻 余暇活動から次の ビジョンが広がる

花の講習は正直なところ息子のためだけでなく、自分もぜひ受けたいものだったので、最初はしる息子を説得するのが大変でした。息子は受講代が高いと反対していたからです。まずは

とある花屋さんに寄ることになりました。わが家の近くにあつて、おしやれな雰囲気でしたので妻はかねてから気なるショッピングだったようです。そこで妻は店内でフラワーアレンジメントの講習をやっていることを知り、息子と二人で受講してみたいと言いだしました。

ジメントを受講することになりました。月一回受講の半年コースです。そのなかで発達が気になるタイプの人は余暇活動が非常に大事であるということとを教わり、夫婦で話し合いをしました。そして、月一回は、息子の息抜きのためにどこかに出かけようということになりました。このころになると、どんなことでも夫婦で話し合い、役割分担して工夫することが習慣になっていたのです。

最初は花や植物が好きな息子のために花の撮影のしかたを熱心に教えました。花と植物の写真集をプレゼントしたりして、本人が興味を持つようになり、でも息子の反応はもう一つで、本人が熱中するほどではなかったのです。

お話しという感じで受講しましたが、当初無感心つぽかった息子がいきなりハマってしまいました。最初の数回は私がマネージャーのようになり、息子のシフトの調整役をして、二人で受講していただきました。すると、いつの間にか息子が熱心に通うようになり、ヒマさえあれば花屋さんに行くようになつていったのです。

花屋さんはスタッフも女性ばかり、フラワーアレンジメントの受講生も女性ばかりです。長身な息子は雰囲気にとけ込めずかなり浮いていました。ところが通ううちにすっかりスタッフのみなさんと親しくなりました。学生時代はなかなか友人ができませんでした。花が好きという共通の趣味があると年齢が離れていても異性

私の娘は息子と違って学生時代は成績が良く、なんの問題もありませんでした。大学卒業後は、私立の中学校に教師として就職し、学生時代からおつきあいのあった相手と婚約をして、すべてに順調でした。ところが娘がクラス担任になつてしばらくすると、だんだんやせていくの気がつきました。ある日、偶然、娘が夜ちゃんと寝れていないことを知り、驚きました。職場の仲間に相談して娘を病院に連れて行こうということになりました。

娘の問題に一番反対していたのは本人でした。自分は疲れているだけで病気でも何でもない、忙しくて仕事は休めないなどと強く言い張るのです。説得するのは大変でしたが、とにかく一

## 夫 娘は仕事で問題に 気づき工夫を

であつてもすぐに仲良くなれるということがわかり、とても驚きました。そのうち息子は花の作品を知人や友人にプレゼントするようになり、その作品がネットで紹介されるようになって、しだいに花のネットワークが広がっていききました。その後、花つながりで交際相手が見つかり、それをきっかけにしてダイエットを始めました。いまでは体重も元に戻り、仕事も落ち着いているので安心していきます。息子も将来は花屋さんを開業したいという夢を持つようになりました。



アイジロウさんは息子への対応を娘にも当てはめて考え、工夫していくことで問題を解決していききました。

# アイカとアイジロウ 子育て期

アイカさんの

- ポイント**
- ①夫婦のふりかえりが生活の中で定着した。
  - ②困難をのりこえる喜びが生まれた。
  - ③ふりかえりを通して二人の子どもの支援の役割分担ができた。

## 妻 夫婦のふりかえりで 情報交換

娘は勉強のほうは問題ありませんでしたが、生活習慣やコミュニケーションのほうは子どものころから、大きな問題がありました。

娘はよく忘れ物をしていました。宿題を忘れることはもちろん、筆記用具や教科書、体育着などもよく忘れしました。大学生になってからは自動車学校にもうまく通えず、三回期限切れをして四回目にやっと取っていました。

高校生になると娘が将来は教師になりたいという夢を語るようになりました。

度だけでいいからとか言いながら、妻をふくめた三人で心療内科を受診しました。すると驚いたことに診断結果はウツの中期だということでした。

病院からは半年間休職して自宅療養を勧められました。私も妻もショックを受けましたが、一番ショックを受けたのは本人でした。娘は診断が出ても受け止めることができず、また薬による治療があわないうで、いつでも意識がもうろうとしていたようでした。娘は外出できなくなり自宅に引きこもるようになってしまいました。

そのころのわが家は息子への対策のために始めた家族で話し合いが習慣化しており、娘とのやりとりも工夫をする必要を感じていました。つまり、娘も発達凸凹の特性があるので、元気になるためには同じような工夫が必要であらうと推測したわけです。

そこで今度は娘もいっしょに福祉事業所に相談へ通うようになりました。



アイジロウさんは娘のひきこもりからの回復に役立ったふりかえりを娘の結婚後も続けることで、課題解決に役立っています。

た。私はすぐに無理じゃないかと思いましたが。教師は勉強を教えるだけでなく保護者や同僚などとの複雑なコミュニケーションや事務管理などありますから、人とのやりとりや自己管理が苦手な娘にはかなり厳しい職業ではないかと感じていたからです。

娘にそのことを言うと「お母さんは私の夢を壊すの!」と反発するので、あまり強くは言えませんでした。やってみて無理なら次を考えればいいと考えていました。

でも、まさかウツになるまで追いこまれてしまうとは思いませんでした。娘の、問題については夫がかなりかかわってくれたので助かりました。私は息子の問題で手いっぱいでしたので。週末には、夫婦で一週間のふりかえりを通して情報交換をしました。すると、家庭内のやりとりがスムーズになつてきました。

## 夫 ふりかえりの定例 化で敵職探し

一時は問題だらけだった家の中がずいぶん落ち着くようになって、福祉事業所で教わったトレーニングがものすごくよかったということが実感できました。いまではわが家と同じようなご家庭から発達凸凹のことをよく相談されます。そういうときは迷わず福祉事業所を紹介しています。

福祉事業所に通うようになって娘はずいぶん落ちつくようになりました。娘は教師に不向きだと気づいて学校をやめたので焦りがあつたのでしょう。本人は早く仕事につきたがるのですが、適職探しがいまいけないようでした。

そこで私が時間のある週末に、娘といっしょに仕事探しをおこないました。娘は勤務条件や業務内容にばかり気を取られていたもので、私は「そんなこと気にしていいたら、またウツになると」と注意すると娘は反発してききました。「条件じゃなくて仕事の環境で選んだほうがいい。人と関わることや管理する仕事は向かないからさけよう」とアドバイスしました。娘はなかなか納得しませんでした。「そんな仕事の探し方たしたら、ぜんぜん見つからないよ」と言っていました。

娘はその後、マンツーマンで指導する学習塾に採用されました。この職場の業務内容

# アイカとアイジロウ 子育て期

アイジロウさんの

- ポイント**
- ①妻の工夫が成功するのを見て、自らも学び始めた。
  - ②学ぶことでプロの力を借りる意義を知った。
  - ③電話でのふりかえりを通して娘の困り感に気づけた。

## 妻 ふりかえりを書いた 子育てメモ帳

は娘の得意な教えることのみで、事務作業や管理の仕事がありません。ですので、娘は結婚後もずっと同じ仕事を続けることができました。そのときの習慣が今も残っていて、いまでも週末になると娘から電話がきて、一週間のふりかえりをしています。

娘はものごとを管理することが苦手です。結婚披露宴ではとつてもドタバタして大変でした。いわゆる連絡・報告・相談というやりとりがほとんどできませんので、披露宴の朝にいきなり「カメラマンの手配、忘れてた」とか「受付係の手配、していない」などと言いだす始末です。

たまたま披露宴は夫の職場から、いろいろな人を招いていましたから、披露宴の直前になんとか手伝いをお願いすることができました。

娘の出産のときは、ふだん電話でやりとりをしている夫から「困っているみたいだから助けてあげて」という声かけがありました。

さっそく私から娘に電話してみました。娘が、困りごとの内容がわかりませんが、困りがあかないので直接娘の家を訪問したら、出産準備がまるでできていないことがわかりました。娘はふだんからピンチになっても、うまくSOSがだせないタイプみたいです。

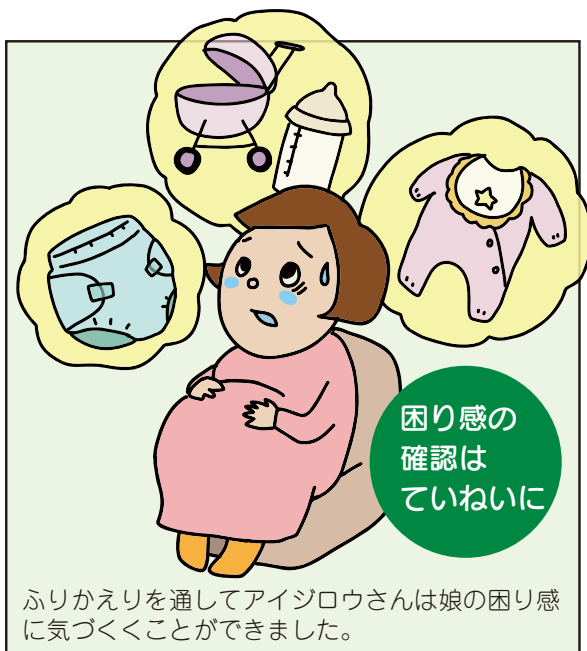
私はすぐに車を出して、娘と二人でお店をまわり、出産準備用品を買いました。

## 夫 ペア・トレは家族の 工夫の基礎

ろえました。

発達凸凹のある子どもを支援するのは手がかかります。でも夫やその他の家族の理解があれば、大変さも楽しみに変えることができますね。

いまにして思えば僕は、最初の職場の環境が恵まれていました。社内に行係がいて、スタッフそれぞれの配置や担当している案件の内容をチェック



して声かけをしてくれるのです。そのおかげで私は現場での仕事に集中することができました。いまでは独立して事務所を構えています。進行係は必ず配置しています。

娘に対しても進行係が必要だと感じたので、私が代わりに進行係をしてあ

げていたわけです。親子だからとか、家族だからだと思つと「なんだ、こんなこともできないのか」というトゲトゲしい気持ちになりがちです。でも、これは仕事なんだと自分に言い聞かせると自分の気持ちが楽になりました。

疲れているときや調子が悪いときは、なんて手の焼ける家族だという気持ちにもなりますが、だからおもしろくて飽きないんだよと自分に言い聞かせています。

娘はいま子育てで苦労しています。

孫が極端な人見知りがあつて、初めていく場所や、知らない人がいるところでは激しく泣いてしまします。ですから保育園やこども園の入園式では会場になかなか入れなくて苦労したようです。

この問題をきつかけにして、娘はふたたび福祉事業所とつながるようになりました。ときどき相談をしに行っているようです。

私としてはいづれペアレント・トレーニングを受けようになつて欲しいと願っています。そうなれば、親から孫へつながっていく、わが家の伝統となつていくことでしょう。ペア・トレは発達凸凹の工夫の基礎をしっかりと学べる、素晴らしいプログラムだと確信しています。



# アイミとアイサブロウ 幼児・学童・思春期

## 発達凸凹の特性を理解することで 家庭内の居場所作りと役割分担を

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。

病院勤務、福祉事業所経営

妻アイミ 夫アイサブロウ

妻と夫 40代で子ども2人のご家族

沖縄本島南部にお住いのアイサブロウ・アイミさんご家族は、娘2人の4人家族です。ご夫婦それぞれ医療や福祉の仕事を通して、気づきや工夫がありました。

### 夫 感覚過敏や独特な こだわりでペース が合わない

母は僕の偏食や言動を悩んでいたようです。他にも、なにをするのか予測不能で「どうしたらいいんだろう」と知人に相談していたと聞いています。

僕は幼いときから、服の素材や光るものに対して過敏に反応していました。服は化繊が苦手です。タグは違和感があるので着る前にハサミで切り取っていました。食べ物には興味や執着がないという感じ。毎日同じメニューでもOKです。

小学生のころは、自分がなにかに夢中になるとまわりが見えなくなるタイプでした。また全体朝礼やショッピングセンターが苦手でした。すぐく疲れるからです。なぜなのか、ずっと気づきませんでした。みんなも同じように疲れているはずだと思いこんでいましたから。

ルーティン通りにしか行動できないので、家族で外出のさいは大騒ぎでした。僕だけ、準備が独特で時間がかかると。出かけるとなると、まずト

イレに入ります。トイレから出ると、どの服を着るか決めるまで時間がかかります。素材にこだわり、あれこれ考えたりして時間が経ってしまいます。あきれた家族から、置いていかれそうになったほどです。

### 妻 厳しい父のもと 部活漬けの毎日

普通の家庭で過ごしました。父は公務員、母は専業主婦です。4名きょうだいの2番目で、長女でした。

困り感には特に感じたことはありません。私はおとなしい子でしたが、父は



アイサブロウさんは感覚の過敏やこだわりがあったため周囲とペースが合いませんでした。うまく苦手を選ける工夫が必要でした。

厳格で子どもを抑えつけるタイプでした。私は、中学・高校の部活は吹奏楽部で、全国大会に出場することができま

した。兄弟と触れあうことはまったくせず、部活漬けの毎日でした。自宅は父親が怖くて居づらかったですね。

### 夫 空気が読めずに いじめに遭う

中学時代からは、かなり意地を張っていました。変な子だと思われていたので、素のままだといじめのターゲットにされるので、強い言葉と態度で自分を守っていました。空気が読めないから、クラスメイトや部活でもトラブルがありました。運動部だったのですが、みんなが嫌がる練習メニュー

のとき強く反発してしまい、先輩から目の敵にされていじめられました。なんで自分だけひどい目にあうのか、なにが問題でどこが改めるべきことなのか、まるでわからなかったです。

高校になると、初めて友人との交わりができるようになりました。マイペースなタイプが多かったオートバイの仲間です。たがいを認めあう、その時々でリーダーが変わる、いい感じのメンバーです。もしかしたら、そのグループ全員が発達凸凹タイプだったのかもしれない。今でも年に一回、忘年会で集まっている気のあう仲間です。

### 妻 人格を否定しない 包容力に気づく

夫と出会ったときは看護大学の学生

# アイミとアイサブロウ 青年・就労期

アイサブロウさんの

- ポイント**
- ①社会的ひきこもり期に妻が理解を示してくれた。
  - ②特性に気づいてからは相互理解が深まった。
  - ③自室を持つことで家庭内での居場所づくりができた。

## 妻 いい意味での あきらめも大事

家庭を持つてから板金工をしていた夫は、休日や深夜に、いきなり仕事に行ったりしていました。予告も相談もなく突拍子もない行動パターンは、まるで理解不能でした。いろいろ訊いて

やがてひきこもりから回復し、外出できるようになって本格的におつきあいました。目的を持って何かをする足がかりになりました。

その後、高校を中退した僕は、ひきこもりになりました。妻はそのころにも、僕につながろうとしてくれました。社会での居場所がない時期の不安・恐怖の中にいる僕に、会いにきてくれたのです。

## 夫 ひきこもりからの 回復期に機会あり

妻との出会いは、高校時代の友人の紹介です。ある年の大晦日に、みんなで初日の出を見に行くことになり、偶然僕のオートバイに同乗することになったのが妻です。

も説明がないので、いい意味であきらめたことが結果的に良好な距離感につながりました。夫は、マルチタスク(複数の作業を同時並行すること)が苦手でした。例えば「ゴミ捨ててね」と頼むと「わかった」と返事をするのですが忘れれます。私が工夫して、玄関先にゴミを置くようにしました。夫は外出の際、目の前にあるゴミを見て気づけるようになりました。



アイサブロウさんは学校に馴染めず社会的ひきこもりになりましたが、回復後は、お互いの仕事や学びを通して特性の理解につながりました。

## 夫 相互理解が 深まり、生活の 環境を工夫

自室を持つてからは、自分の思い通りに片づけます。こだわがあつて1センチでも動かさばすくわります。自室は安全基地のようなものです。その頃から妻もうるさく言わず認めてくれました。結婚したばかりのときは自分の部屋がないからクルマが部屋がわりでした。

子どもができてから夫は子どもの世話はするけど一緒にお風呂に入ることが苦手で、また一緒に遊んでいる時も楽しくなさそうだったので、違和感を持っていました。そのような夫の様子を見てアタッチメント(家族との情緒

り、大きなケンカに発展することがほとんどなくなりました。

はつきり言ってくれないとわからない僕を特性を理解できるようにになってからは、このように具体的に言葉にすることで伝えあうことができるように



# アイミとアイサブロウ 結婚・育児期

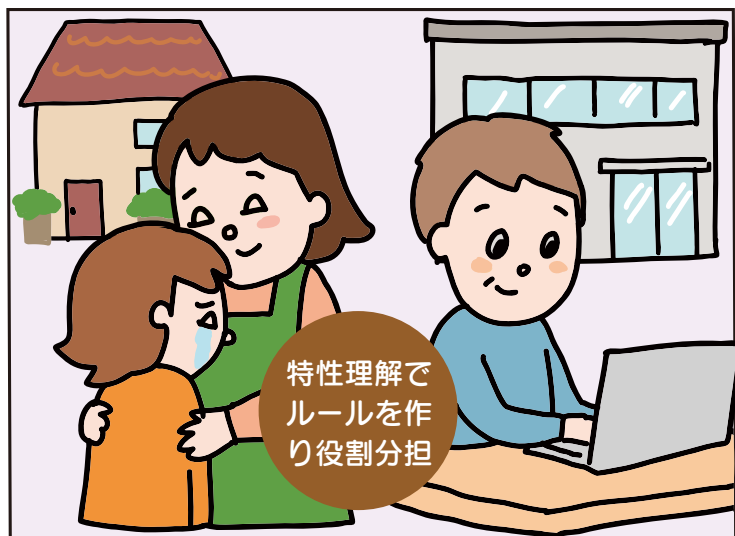
アイミさんの

- ポイント**
- ①いい意味であきらめつつ、夫といい距離を保っている。
  - ②家庭内での頼みごとのやり方を工夫している。
  - ③家庭の内と外で役割分担をしている。

福祉事業所経営

妻アイミ 夫アイサブロウ

妻と夫 40代で子ども2人のご家族



お互いのペースを尊重しながら、うまく役割分担して子育てや仕事をしています。

なってきました。

自分の特性に気づいてから、僕は気持ちを言語化して伝えることができるようになりました。折り合いをつけてルール化することで、うまくやっていけるようになり、トラブルがなくなっています。

今は、自分の部屋があり、充電エリアです。ここにいる時間が多いですね。僕が不在のときは娘が寝ていますが、僕が帰ってくると黙って部屋から出ていきます。相手が大事にしているものを大事にするということができるようになり、たがいに尊重しあえたから理解が深まって、気づきあえたぶんが自然にできるようになりました。

## 妻 夫との距離を ほどよく保つ

僕は子どもの頃の失敗体験から、子どもは安心して失敗できる家庭環境がすごく大切だと思います。なので娘が忘れ物しても、強く叱ったり、学校に届けてあげたことはありません。安心して失敗できる環境づくりが自己理解につながると考えているからです。

妻は看護の経験から、特性への理解が早かったです。発達凸凹の子たちに出会う機会が多かったからでしょう。特性への理解が深まったおかげで夫婦の会話が 증가しました。

夫の発達凸凹の特性に気づいてからはケンカすることが減り、彼も自分の外出困難を、うまく説明できるようになりました。私の理解も進んで、休日に外出に誘わなくなりました。また家庭外は夫が、家庭内のことは私がリード役をしています。それぞれの場面で役割分担をしているイメージです。

夫とは、きょうだいに近い感覚です。気をつかわなくて過ごしやすいので、言いたい放題でも大丈夫です。衝突しながらも「まあいいか」というゆとりがあり、お互いを尊重しながら、前向きな譲り合いがあります。お互いに理解を深め、いい距離を保ちながら日々を過ごしています。

## あとがき



発達の凸凹・スピード・タイミングは人それぞれ異なり、やる気スイッチの入るタイミングも人によって様々です。

子育てや支援で本当に必要なのは、できないことに目を向け、できるようにすることではなく、その人は何が得意で、どんな魅力のある人なのかといった「ひとりの人として目を向ける」ことです。

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。

お互いの違いを受け止め、お互いを尊重しあえる社会と一緒に築いていきましょう。沖縄が心のエネルギーがふくらむようなあったかい言葉であふれることを願っています。



大人の発達障がいが見たてと支援

# 困難事例 の対応6

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&ワッシーナ  
イラスト:松田 愛・ニャーイ