

奈良 いのちの電話

2022
夏
第389号

特集 大人の発達障害

～生きづらさを理解し寄り添うために～

森山 貴司 氏

社会福祉法人 奈良いのちの電話協会

事務局/〒631-0816 奈良市西大寺本町8-27



TEL : 0742-35-0500

FAX : 0742-35-0533

e-mail : nid@nara-inochi.jp

組子風炉先屏風 (木工芸)
山中貴彦 作



山も庭も
うごきいるゝや
夏座敷

松尾芭蕉

なら工芸館展示中

風鐸



私事で申し訳ないが、いつの間にか「古希」を過ぎてしまった。中国唐時代の詩人杜甫の「曲江詩」に「人生七十古来希なり」とあることから70歳を「古希」というのだそう。といわれても自身は全く実感が無い。「人生百年時代」と言われ長寿が当たり前の現代、80歳を過ぎても現役でバリバリ働いている方が大勢いらっしゃることもあって、70歳といえども人生の通過点になったのではないだろうか。

作家の五木寛之さんの近著「捨てない

生き方」(マガジンハウス新書)によると、人生百年時代を「登山」として考え、60歳くらいまで、今ではおそらく70歳くらいまで山頂を目指してひたすら山に登ることに専念し、頂上の世界を眺めたら今度は麓を目指して下りなければならないという。そして「下山にこそ、登山の、人生の本質がある」という。下山においては、下界を眺める余裕も生まれ、遠くの海も眺められる。必死に上ってきた道を振り返り、これまで味わってきた労苦や重ねてきた努力といったものを自らの手で再評価できるともいう。

3年前、会社を退職したとき社員の皆さんに、江戸時代の曹洞宗の僧侶で歌人

の良寛和尚の辞世の句「散る桜 残る桜も 散る桜」を贈った。今は美しくきれいに咲いている桜でもいつかは必ず散る。そのことを心得て限られた「いのち」を大切に自分なりに輝かせてほしい、とエールを送った。

生きている限りこれまで、そしてこれからもいろいろな悩み事が押し寄せてくる。仕事上のことはもちろん、家庭や対人関係、健康やお金のことなど、楽しいことより辛いことの方が多くし掛かってくるだろう。しかし「ケセラセラ、なるようになる」の精神で悔いのない人生を送ってほしいと話した。共に「下山」の楽しみを味わえるまで。(純)

寄り添い人を訪ねて X

大人の発達障害

～生きづらさを理解し寄り添うために～

奈良県発達障害者支援センターでいあー センター長 森山 貴司 氏



森山 貴司 氏 プロフィール

1950年生まれ。立命館大学理工学部卒業後、一般企業での勤務を経て教員となる。通常学級や支援学級を担当し、1992年大阪教育大学に内地留学をして発達障害を学ぶ。その後、通級指導教室を担当し、ことばの遅れや発達障害のある幼・小・中学校の子どもたちの指導・保護者の相談や学校・関係機関の支援を行う。11年前より現職で発達障害を持つ子どもから大人までの相談、就労支援を行う。
日本LD学会会員 特別支援教育士スーパーバイザー

奈良いのちの電話にもここ数年発達障害の方や、その家族の方からの相談が増えている。子どもの発達障害については二十年以上前から徐々に社会的理解が進んでいるように思える。しかし深刻な場合には自殺企図まで追い込まれる大人の発達障害については、いまだ理解されているとは言い難い。そこで奈良県発達障害者支援センターでいあーで長年支援に携わってこられた森山センター長にお話を伺った。

「いあー」の現状と取り組み

現在年間約4000件の相談があり、そのうち18歳以上の成人が6割以上を占めています。就職したけれど長続きしない、そもそも職に就けないなど、相談の多くが就労に関するものです。ASD（自閉スペクトラム症）の人は対人関係やコミュニケーションが苦手な強いこだわりを持つなどの特徴があり、就労においてもつまづくケースがあります。ADHD（注意欠如・多動症）の人はじっとしてられず、長時間一つの事に集中することができない、片付けられないなど、日常生活においても困難を抱えています。周囲からは「怠けている」「(障害を)言い訳にしている」と言われ、やろうとしてもできないことを認めてもらえない、理解してもらえないと感じるだけでなく、身近な家族も含めた周囲の無理解によって追い詰められ、生きづらさを抱えています。そこをどう支援していくか、私たちは他の支援機関の方々とともに研修を行っています。

発達障害と他の精神疾患などとの関係

発達障害や精神疾患の診断は医師によるものです。精神疾患には統合失調症やうつ病などがありますが、統合失調症にしてもうつ病にしても適応障害にしても、うまくいかない部分で「自分はダメな人間だ」と自己肯定感が低下し、次第に

立ち直れなくなるなどの問題がでてきます。発達障害にしても同じことが言えます。子どもの頃から著しく苦手なこと、出来なさをもちながら育ち、失敗しては怒られ注意されるとい経験が重なると、「自分はダメな人間だ」と自己肯定感が失われていきます。逆に、失敗してもちゃんとできなくても、周りからどうしたらいいか具体的に教わるだけで違ってきます。支援者は当事者や家族をどう支えるか具体的に考えることが重要です。

子どもの頃発達障害とわかって支援を受けている人と大人になって診断された人の違い

大人になってから発達障害と診断された方や、未診断でも自分は発達障害を持っているのではないかと考えて相談に来る方は、小・中学校では通常学級に在籍し、高校、大学まで進学した方も多いのです。しかし卒業し就職してから壁にぶつかって先に進めないというケースがよくあります。子どもの頃に発達障害と診断されていてもそうでなくても周囲の関わり方が大事です。壁にぶつかり自信をなくしている人は、周囲から十分に認めてもらうことで気持ちに変化が起こります。本人の生きづらさが変わります。例えば自分の特性は治らないけれど苦しみは薄められるのではないかと思えるようになります。逆に周囲の関わり方が適切でなければ苦しみは濃くなり重くなり、本人はつらくなります。LD（読み書き障害）の子どもの支援で、高校受験時に読み上げ補助を行って良い結果が出たということもあります。十数年前全国で最初にその取り組みをしたのが奈良県です。学び方、理解の仕方を子どもに合った方法に改善することで、子どもの能力を生かしていけるのです。少子化の中で大学でもサポート体制ができ上がりつつあります。しかし就労後のサポートが社会に受け入れられるためには多くの課題があります。特に就労中の企業の中でどう支援していくかということ。企業側からすると利益を重視するため配慮に手が回らない、コミュニケーションが苦手だと営業は無理だ、じっとしてられないのであれば事務職は難しいといった意見が出ます。当事者は「怠けている」「どうしてこんなこともできないのか」と周囲の無理解に追い詰められます。理解のある職場であれば、本人が力を発揮できる仕事を上司は考え、周囲も理解していくことが可能となります。また本人も自分の得意なことと苦手なことを自覚し、周囲に伝えていく努力を欠かさず働

きやすさにつなげていく気持ちを大切にしてほしいと思います。大事なことは子どもの頃から「この子はこんなこともできるのか」とだれかに認めてもらうことやうまく関わってもらうことです。

家族や周囲の人の思い

一般的によく聞くのは、発達障害をもつ子どもの親、特に高齢になっておられる親は、子どもが自立できるかどうかが一番気がかりだということです。親が亡くなった後、子どもが社会生活を送っていけるのか深刻に悩んでおられます。だからこそ身近な家族には発達障害のことをしっかりと理解して頂きたいのです。

どのような思いで相談に来られるか家族によって様々です。周りから無理やり相談を勧められたケースではあまり相談の効果がありません。本当に困って問題意識を持って来られる方は熱心に支援者の声に耳を傾けます。もちろん成人した子どもが発達障害と分かってショックを受ける方もいますが、むしろうまくいかなかったのは発達障害のせいだったのかと納得される方もいらっしゃいます。

パートナーが発達障害を持っているという悩みを持つ方も多くなっています。一緒に暮らしてきたけど、どうもうまく生活できない、どう関わっていけばいいのかわからない、ずっと修行が続いているような状態だと訴える方もいます。耐え切れなくなって結婚生活が破綻することもあります。発達障害のあるパートナー本人が相談に来ていただければいいのですが、かなわないのが現実です。パートナーへの関わり方を変えることなどを共に考えていきますが、容易には解決できません。

「障害」の捉え方は昔と大きく変わってきています。周りと比べて「普通」という見方で見ていけば、本人も家族も苦しくなります。私は全ての人が他の人に劣らない、素晴らしく光るものを持っていると思います。それを一人ひとりに見つけたいと思っています。

発達障害の方からの相談に対して

「自分はもうダメだ」「死にたい」などの思いを持っている方からの相談に対しては、「どういふことでそう思われますか」と具体的な出来事を丁寧に聞いていくことが大事だと思います。対人関係でうまくいかないこと、また逆にうまくいった時のことなど、その時の状況を含め、本人に自分の言葉で自分のことを説明してもらいます。相談員は話のどこに焦点をあてて聴くのか、難しいことではありますが、話の中から何かしらヒントを見つけ、特にうまくいった時のことを取り上げて次につながるよう一緒に考えていきます。周囲に腹が立ったなどの被害者意識の強い相談者に対しては、より丁寧に話をすくい取りながら聴き、順番に話を整理し、寄り添う姿勢を大切にしていきます。

発達障害と一言で言っても一人ひとり置かれている状況も違えば、抱えている悩みも違います。一人ひとりと真摯に向き合っていきたいと思います。
(M・A)

多様性の時代に

つなぐ 9

～ 次の100年へ向けて ～

国際ソロプチミスト奈良-いこま 会長 宮本 しげ子

「ソロプチミスト」って？ この聞き慣れない言葉の意味をよく尋ねられます。SORO=姉妹 OPTIMA=最良のものというラテン語の造語で「女性にとって最良のもの」という意味です。遡ること100年前1921年、「女性の人權と生活向上」を理念に、アメリカカリフォルニア州で芽生えた女性の奉仕団体です。

現在世界118カ国・地域で2,915クラブ約7万人が5連盟のもとに、今なお「女性の人權と生活向上」を目指し、奉仕活動に励んでいます。日本はアメリカ連盟に所属し、その傘下にある19カ国1,206クラブ（国内461クラブ8,600名）は連盟の掲げる時代に即したテーマに呼応しながら、各クラブはそれぞれ地域に根ざし望まれる奉仕活動（青少年の健全育成、DV（家庭内暴力）に遭った女性の社会復帰支援、シェルターへの支援、環境整備など）を実施しています。

昨年（2021年）10月ソロプチミスト100周年を記念に連盟では、これからの100年もソロプチミストが持続可能な組織として活動できるよう資金面で支援しようと「ドリームビッグ・キャンペーン」を展開しています。先ずは2031年までに世界の50万人の女性と女兒に手を差しのべ彼女らの夢が実現できるよう経済面で支援するという「大きなゴール」を目指しているのです。会員はそれに応え自主的にその任を果たしています。

県内では奈良クラブが50周年を迎え、続く奈良-あすか、奈良-平城、奈良-いこま、奈良-まほろば、奈良-万葉と6クラブがそれぞれクラブ運営をしています。

今や世界中がコロナ禍に見舞われ、日常生活も今まで通りにはできない状況下でソロプチミストとしても人流を伴う事業は自粛を余儀なくされていますが、コロナ禍に多大な痛手を被る女性と女兒への支援、心痛めるウクライナ避難民に対しても全ソロプチミストが挙って支援、日本のリジョンも、ヨーロッパ連盟・UNHCRを通して支援金を送り、個々のクラブも呼びかけに応え、できる限りの支援をしているところです。会員は一人ではできない集団ならばこそその大きな奉仕に意義を感じ、次代へ託すよう励んでいます。

(当協会友の会会長)