

広^{ひろ}
野^の
ゆ
い

発達障害と生きる

当事者からのメッセージ



プロフィール

2008年にNPO法人DDACを設立。リーダー養成講座、発達の凸凹をもつ人へのストレスマネジメントや人間関係の講座、また企業・一般向けの研修、講演を行う。2016年から株式会社 Art of Life を立ち上げ、人材活用・育成及び効果的なストレスマネジメントを行うための研修プログラムを開発し、多様な人材を受け入れ、活用できる組織づくりへのコンサルティングを行う。

○司会 皆さん、こんにちは。ただいまより二〇一九年度講座「生きること」の第三回目を開催いたします。

本日は、お忙しい中ご参加いただきまして、まことにありがとうございます。

それでは、本日の講師、広野ゆいさんのプロフィールを紹介いたします。

広野ゆいさんは、二〇〇八年にNPO法人DDACを立ち上げ、リーダー養成講座、発達の凸凹を持つ人へのストレスマネジメントや人間関係の講座、また企業・一般向けの研修、講演を年に数十か所ですべておられます。二〇一六年からは、株式会社 Art of Life を立ち上げ、一般社員向けに人材活用・育成及び効果的なマネジメントを行うための管理職・社員向けの研修プログラムを開発し、多様な人材を受け入れ、活用できる組織づくりへのコンサルティングを行っております。

また、日本精神神経学会、日本認知・行動療法学会、日本産業ストレス学会シンポジウムでの発表や、NHKハートネットTV、バリバラ等のテレビ出演も多くございます。

その他、大阪府発達障がい者支援センター連絡協議会委員、兵庫県障害福祉審議会委員として幅広くご活躍されています。

それでは、広野ゆいさんをお迎えしたいと思いますので、拍手をお願いいたします。

(拍手)

それでは、広野さん、ご講演どうぞよろしくお願いいたします。

○広野ゆい 皆さん、こんにちは。広野と申します。それでは、早速、お話をさせていただいてよろしいでしょうか。

「発達障害と生きる〜当事者からのメッセージ」ということで、今日は私自身の話を中心に、発達障害の人たちについてというのはどういう人たちなのかということをお話していきたいと思えます。

私の仕事ですが、ここにキャリアコンサルタントと書いていますけれど、天満橋にエル・おおさかというところがあります。中にOSAKAしごとフィールドという大阪府の施設があるので、そちらで今、キャリアアカウンセラーをしております。その前は、ずっと一〇年以上になりますか、大阪府若者サポートステーションというところで、若者で就労がなかなかうまくいかない人たち、ニート、ひきこもりの人たちの中で発達障害の特性を持つ人の就労支援をしてきました。ですので、支援者でもあり、当事者でもあるという立場でお話できればなと思っております。

今日いらっしやった皆さんの中で、発達障害の人、診断されている人が周りにいるという方を挙げていただけますか。ありがとうございます。半分以上いそうな感じですね。

それでは、発達障害は聞いたことがあるけれど、周りにそういう人はいないという方、手を挙げていただけますか。ありがとうございます。周りにいるという方のほうが多いですね。

それでは、発達障害の診断を受けている、受けていないで、どう違うのかとか、そもそもどういう人たちなのか、そういうところからお話していきたいと思えます。

まず、発達障害ですね。三つあります。ADHD、ASD、LDですね。この三つは、かぶら

ないように見えますよね。かぶっている人たち、こんなちよつとしかないようにこの図だと見えるのですが、（資料を示す）実際は、当事者の感覚ではこんな感じですよ。大体の人がADHDの特性も、ASDの特性も、LDの特性もみんなあって、どこからが障害なのかわからない。だから点線になっています。そんなことで、ADHDの人、ASDの人、LDの人、それぞれ別々にこういう人がいるということではなくて、こういう特性があって、大体それをかぶって持っている発達障害の人って多いですよというお話です。これ、当事者の感覚ですね。実際診断している専門家の先生が説明すると、大体こっち（資料を示す）になります。なので、その辺の当事者の感覚と、専門家の感覚は違うのかもという感じがありますね。

一つ一つ説明していきますと、まずADHDというのは、私に最初についた診断名です。注意欠如・多動性障害。注意欠陥多動性障害と昔は言われていました。症状は、多動、衝動、不注意ということ、強い貧乏ゆすりや早口、絶え間ないおしゃべり、何か思いついたら黙っていられずについついしゃべってしまうという、ついしてしまう行動が典型的です。気が散りやすい、忘れ物をしやすい、片づけられない。この特性を持つ人が診断される時、どういう時かということ、同年齢の子どもたちよりも断トツでそれがひどいという時期がやはり子ども時代にあるということが、診断の基準なのです。以前は七歳以前、今でも一二歳以前にこういった症状で集団からはみ出るとか、何か非常に周りを困らせるとか、そういう症状があるかどうかなのです。だから、私も小学校に入ったときに、片づけられないという症状がどかんと出まして、物が多過ぎて自分で

管理ができないんですね。だから、ADHDの人は、ワーキングメモリーといういわゆる短期記憶、その容量が少ないんです。大体どのぐらいかというと、認知症の初期症状ぐらいです。だから、ある一つのことをやっていて、次のものが入ってきたときに、前やっていたものが全部なくなってしまう。だから、見えているものはまた思い出せますが、どんどんそうやって入れかわっていってしまうということで、例えば引き出し開けたら開けっ放しとか、何か使ったらその辺にそれを置きっ放し、服は脱いだら脱ぎっ放し、物は食べたらず食べっ放しみたいな、そんな感じになってしまいます。だから周りから見たら、ちゃんとしてよって、誰かがそれを片づけていく羽目になるというような。特に家の中などだとそんな感じになると思います。なので、そういうところで非常に目立つ。それが私の場合は、小学校一年生のときにもすごく目立っただけです。私の周りに物がいっぱい落ちていて、何か自分でしまえないとか、あっちこっちに私のものが落ちていたりとか、そんな状況があったわけです。

怒られるとどうなるかというと、全部めちゃくちゃに机の中にぎゅうぎゅう押し込むという人が結構いて、だから机の中からプリントだとか、ミカンだとか、パンだとか、いろいろな物が出てくるということが結構あります。みんなで小学校のときこうだったという、「わかる」とか、「あるある」みたいな話になります。これがADHDですね。

大人になると、多動の人はちょっと落ちついてきます。多動性の高い人は、子どものときはめちゃくちゃ怒られます。うろろうろして、じっとしていないんです。だから、小さいとき

は多動のある人のほうが目立ちます。大きくなってくると、ちょっと我慢できるようになってきて、多動の人はちよつと落ちつくのですけれど、そのかわりに衝動性と不注意というのは変わらないんです。なので、あれを忘れた、これ忘れた、あれやっていない、時間に遅れたとか、一日中言っています。そんな感じですよ。

仕事に関しては、期日までに行わなければならぬ仕事があるのに、目先のことや気になることに気を取られて、すぐに取りかかれなかったり、取りかかろうとしない。先延ばしにしたり、納期を守れなかったりします。首になるとか、うまくいかないということがよくあります。

こういう人、全人口の3%から5%程度が該当すると言われています。二〇人に一人ぐらいです。割といるんですよ。すごく頭が良かったりとか、すごく活動的でいろんなことができる。例えば、発明家になる人がいたりしますね。

集中するとすごいことをなし遂げることもありますが、普通のことや普通にはできないんです。それで、ものすごく怒られる。それがこのADHDの人の特性です。

私は小学校三年生で忘れ物の女王と言われていました。高校のときは遅刻の帝王と言われていました。なので、ずっとそういう生き方をできて、何でみんなできるんだらうって本当に不思議でした。だから、自分が何でできないのかわからないんですよ。ものすごく反省して、ものすごく頑張つてやっているのに、なってしまうんですね。それが三〇歳ぐらいになってADHDと診断されました。

もう一つ、ASDというものがありません。ASDというのはオートイイズム・スペクトラム・デイスオーダーということで、自閉症スペクトラム障害の略ですね。この中に今までは広汎性発達障害、PDDと言われていたものであったりとか、高機能自閉症とか、アスペルガー症候群、あとは重度の自閉症の方も全部この中に入ります。スペクトラムというのは連続体という意味なんです。だから、強い人から弱い人まで連続している症状という感じになっています。この診断基準の改定があったのは、本当に数年前なんですよね。五、六年前か、四、五年前かな。ASDとなりましたが、この診断名になるまでは、ADHDとASDは重複されないというルールがありました。今はADHDもASDも両方あるという人が増えています。私自身も診断されました。私は、そう診断されたときはうれしかったんです。なぜかという、私はずっと当事者グループをもう一七年ぐらいやっています。一七年の当事者グループを運営する中で、そのアスペルガーの人とすごく話が合うんです。だから多分私もあるのではないかなって思っていたのですが、表面に出ている症状が余りにもADHDなので、診断されませんでした。だから、勝手にアスペのADHDとか、言っていたのですが、アスペも強いしADHDも強いから、ハイブリッドって自分で言っていました。何かいい感じに勝手に言っていたのですが、それがやはりあるねって言われたときには、やっと認めてもらえたと思いました。

だけれど、基本的にこのカテゴリーの人というのは、自分で認めない人が多いんです。だって、社会的コミュニケーションの障害というのが症状なのです。「あなた、人の気持ち全然わかって

「いませんよね」と言われて、「はい、そうです」となかなか言えないんですね。認められない。症状としては、他者とのやりとりが苦手。相手の意図や感情が読み取りにくい。あとは、三歳ぐらいまで言葉が出ないという方がいます。アスペルガー系の人、私の場合はむしろ言葉は早くしゃべります。ただ、一方的です。興味のあることだけを一方的に話しまくるというのがこのタイプの人の特徴です。相手の気持ちが変わらない。

私が気づいたのも二〇歳ぐらいでした。なぜかという、友達にめちゃくちゃ怒られたからなんです。それまでは自分も人の気持ちを考えているつもりでした。考えてあげているというちょっと上から目線なのですが、それがあるときに、友達がテストで零点をとりまして、大学三年生ぐらいですかね。零点とって、「零点とっちゃった、おもしろいね」なんて話していて、これおもしろい話だと思ったから、みんなの前で「何々ちゃんがこのテスト零点だったんだよ」としゃべってしまったのです。そのとき、私の中ではそれはおもしろい話になっているわけで、全然悪気はなかったのですが、その夜に電話がかかってきました、その彼女からめちゃくちゃ怒られました。「ばかにしてんの」とか、「いいかげんにして」とか、「もう我慢できない」もう我慢できないということは、ほかにも多分いろいろやらかしているんだと思いますが、そのときに初めて、私はこれおもしろい話だと思っていたけれど、彼女は思っていなかったんだってわかったんです。そのときすごくショックで。だから私は、私がおもしろいと思っっているから、私と仲よくしてくれる彼女もそう思っっているに違いないと思っっていたんですね。だから、相手の気持ちも勝

手に自分の都合で決めているわけです。相手の立場になつていないんですね。これにまず気づいたのが、このときです。二〇歳ぐらいです。

こういう話をしていましたら、専門家のドクターが、私のその話を聞いていて、「そういう凸凹のある人が客観的に相手の気持ちというものがわかるのは、早くても思春期後半ぐらいなんだよね」とおっしゃいました。なるほどと思って、大学三年生という二〇、二一歳あたりですよ。だから私、気づいたわけです。それまでいっぱいトラブルがありました。もう三歳のときには近所のおばあちゃんと対等に口げんかしていた感じなんです、私。だから、私の一方的な考え方を押しつけて、うまくいかなければ、それはそっちが悪いでしょうと思っていました。大体いじめられたら倍ぐらいにして返していたので、それでも何かやってきたら、私はわんわん大声で泣くんです。そうすると、小さい子が泣いているということ、いじめた側の人が怒られるわけなんです。だから、いじめもすぐあつたけれど、そんなにエスカレートもせず、でも相当ひどいいじめはあつたような気がするのですが、私自身が、実は、そんなに人間に興味がありませんでした。友達と遊べないわけではないんです。近くにいたら遊ぶのですが、近くにいたら人間でも犬でも猫でも私は遊ぶんですよ。私にとっては一緒なんです。だから誰でもいいんですよ。学校で約束して、どこかで待ち合わせとかしないんです。ただ、公園に行つて、そこにいる人と遊ぶんです。そこにいるのが猫だったら猫と遊ぶし、犬だったら犬と遊ぶんです。でも、その程度の認識しかないわけですよ。だから、何か怒っているとか、何か嫌なこと言ってくるなど

か思っても、何かそのときしのげれば別に後はどうでもいいわけです。

そんな人間関係の築き方をずっとしてきていまして、二〇代でその事件があったときに、自分は相手の気持ちを全然わかっていないんだということに気づきました。そう考えたら、あのときもあのときもっていうのがどんどん思い出されてきて、どうなったかという、ひきこもりでした。だって、人間は何考えているかわからないと思えました。だから、それまでは、良かれと思つてやったのが、相手にとつては迷惑だったということが、結構多かったです。それがなぜかわからなかったのです。それがわかったときに、自分は全然相手の気持ちをわかっていない。わかっていないというよりは、私が考える相手の気持ちは間違っているんだということに気がつきました。それから人間と話せなくなりました。昔から仲のいい人とか、家族とかとは話せます。ですが、新しい人間関係が築けないんです。だって、何を考えているかわからないから。そういう二〇代を過ごしていました。それをやっているうちに、発達障害ということに気づいて、ASDの診断を受けたのは、もう三〇代の半ば、後半ぐらいですかね。それぐらいになってやっと診断されました。

もう一つが、こだわり行動です。興味の偏りと決まり切ったパターンへの固執と書いていますが、(資料を示す)これは簡単に言うくと、変化への弱さなんです。いつも一緒っていうのが好きなんです。こうだつて思っていたのがそうでなかったら、大パニックになります。だから私の場合は、こうだつたのにそうではないっていうのがあつたときに、本当に、すごく怒ります。本

当に。もうその度に激怒みたいな感じですよ。何かが変わるってやはり理由がありますよね。何か
が、これはこうこうこういう理由で、しようがない、こういうふうに変わったんだよと説明され
ても、納得できないんです。なぜかというところ、変わること自体に腹を立てているので。だ
から、そういうところで非常に、私は怒るタイプですね。それ以外に頭が真っ白になって固まっ
ちやうタイプとか、いろんな人いると思いますが、そんなところで、いつも同じというところでは
ないときに、ものすごく動揺する。だから決まり切ったパターンが好きなんです。不安であ
ればあるほど決まり切ったパターンに固執します。

だから、そこに固執されたり、こだわられたりすると困るといふふうになったときに、周りの
人はやめさせようとなりますよね。だけれど、やめさせようとする余計不安になって、余計それ
に固執するんですよ。それは、あまり本当はよろしくない。実は本当はもっと、あなたのペー
スでいいよとか、あなたがやりやすいタイミングで納得してくれたらいいよと言ってくれたら変
えることができるのですが、一番意味がわからないのは、みんながやっているからという理由で
す。みんながやっているからというのは、私たちにとって何の理由にもならないんですよ。だか
らなぜという感じなんです。なので、そこは、その理由では納得できない。いろいろ理由があっ
て、こういうふうに変わったのですが、もし、すぐ変わるのがつらかったら、しんどかったら、
もうちょっと待ってあげてもいいよとかね、自分のタイミングで変えてくれたらいいよみたいな
「猶予期間」というか、そういうのをつくってもらえると、どこかで納得して変えられる可能性

が高いのですが、その場で変えろとか、みんながやっているから変えろというのは、断固拒否ですね。ほぼそれは無理だと思えます。

そんな感じで、周りから見るとこれは決まり切ったパターンに固執するというふうになるのですが、私たちから見ると、変化に非常に弱くて、いつも一緒ということが基本的に好きということなんです。

この興味の偏りというところと、興味のあることを延々とアウトプットできるというのは、強みでもあります。逆に、研究者なんかはASDの特性がないとなれない職業かなと思います。多分この人はASDではないかと言われている人、それだけをやり続けるということができる人です。プラスして才能とか、環境とか、いろんな条件が全てそろってとは思いますが。でも、教育現場では大体ほかの子と同じようにしなさいと言われます。みんなと同じようにしなさいって言われるんですね。そうすると、このタイプの人は、ものすごく生きづらいです。そもそも人間に興味ないんですよ。だから、そういうところで非常に意味がわからないことをずっと言われながら育つということがありますね。

こういうタイプの人は全人口の一、二%が該当しております。つまり五〇人から一〇〇人に一人。これだけでも結構多いですね。周辺の人と書いていますが、これは、グレーゾーンの人です。その傾向がある人。診断まではされないけれど、そういう傾向である人まで含めると一〇%にまで及ぶと言われています。これは杉山登志郎先生の本に書いてあります。ということは、一〇人

に一人はこういう人がいるわけです。だから、何かが急に変わりましたというときに、「変わったんですか、無理無理、そんな急に言われても無理無理」と言つて、「私は前のままでやりたいです、変えたくありません」と言つちやう。だけど、「まあまあ、でもね、これはこういうこういう理由があつて変わったんですよ、だから急には無理かもしれないけれど、じゃあ、いついつぐらいまでだつたらできそうですか」と言つて交渉させてもらえればいいんですけれど、「いや、でもね、これはもう決まつたんですよ、だから、これみんながこうしているのだからやつてもらわなきゃ無理です」と言われると、もうそこでトラブルですね。

なので、こういうタイプのその扱い方というのは、知つておいたほうがいいですし、あとは自分がそうだということも知つておいたほうがいいですね。でないと、急に変わった、何かが変わるとか、自分はこうだと思つていたのにそうではないということが、生きているといつぱいあるじゃないですか。そのたびにショックを受けて、動揺して、パニックになるわけです。だから、そのときに、自分はそうなるけれど、ほかの人はなつていないわけです。一〇%だから、そういう急に何かが変わるといふのに、一〇人のうち九人までの人は、「変わったんですね」つて言つて、「では、やりましょうか」といふふうにできるんですが、残りの一人ですね。一〇人に一人ぐらいは、「まじ、変わったんですか、まじ、無理無理」みたいな感じになるわけです。だから、その無理無理となつてしまうというのは、もともとの脳の特徴です。だから、そういう人に少し合わせて、事前に変わることを前々から言つてあげるとか、少し猶予を持たせてもらえると、か

そういうことをしていかないと、本当にトラブルが起きます。それがこのASDですね。

だから私も、自分でこれに気づいたとき、すごくほっとしました。仲間と話していく中で、「それに動揺するんだよね」と言ったときに、「わかる」とみんなが言ってくれます。だから、この感覚というのは私たちの中では普通なんだなということがわかりましたし、逆に、普通の人たちにはわからないんだなということもわかりました。私は今まで、普通の人も動揺するけれど我慢していると思っていました。だからそこは、間違いでしたね。ほかの人は我慢して耐えてそれを乗り越えてやっているのではなくて、特にそれで動揺もしないわけです。「変わったんですね」と言っているわけです。だから、これは大きな違い。要は、頑張っているとか、頑張っていないとか、そういう話ではないのです。これがASDの話です。

もう一つがLDです。LDは、読み書き障害、算数障害というものに大体大まかに分かれています。読んだり書いたりすることが難しい人、あと計算が難しい人、数学だけがありません。できない人みたいな感じですが。読み書きができないと、何か「だめだ」みたいな風潮が日本人には特にありますね。きれいな字を書けない人は心がゆがんでいるみたいなの、そんな言われ方をすると、このタイプの人はほとんど傷ついてしまいます。勉強がわからない、理解できないわけではないのに、勉強ができない。だって、読めないし、書けない。そうなってくると、自尊心も非常にどんどん落ちていきます。みんなが当たり前に行えることが自分ではできない。例えば、算数障害があっても計算しない職業に就けば、それも上手に育てると、何の問題もなく生き

ていけるのです。

ですが、「これは乗り越えてできるようにならないとだめだ」と言われちゃうと、ずっとそれをやり続けて、できなくてできなくて病気になるみたいな、そんなことになってしまいます。だから、やはり自分には何が苦手なのかということをしっかりわかった上で就職活動なり、仕事選びなどをしていく必要があると私は思っています。実は昔は、私は克服タイプでした。私たちの世代というのは、例えばアニメでいいますと、まだ「巨人の星」とかね、「アタックナンバーワン」とか、根性とか努力とか、そういう時代だったのです。だから、何かできないことがあったら、頑張つて乗り越えてやんなきゃいけないと思っていました。私もこのLD的なものがあって、例えば漢字を正確に書くのがとても苦手なんです。例えば、春という字を書いたら横棒が四本になつたりとか、日と目の区別がつかないとか、右と左が逆になるとか、あと本読みをすると一行丸々飛ばして読んでしまうとか、そういうことが頻繁に起こります。

ですが、私が最初になろうとした職業というのは国語の教員でした。教育実習で黒板に字を書くのですが、いっぱい間違つてしまいます。「ここ違いますね、ここも違いますね」といつて、ずっとそれをやられ続けて、どんどんどんどんテンション下がっていきましたね。できたら、自分で書いた書類を後で見直して、直して出すということはできるのですが、この黒板に瞬間的に書く文字を正しくするということは、私には不可能だったんです。それをやったときに、自分もみんなができることがやはりできないんだ、自分だけなんだとそのときすごく思つて、そ

うのも最終的にはパニックになってしまって、国語の教員室でわんわん泣いてしまったのです。もうそこからどんどん鬱になっていったのですが、まだそのときは自分が発達障害だと知りませんでした。

だから、本当に自分の向き不向きを知らずに職業を選ぶと、大変なことになる。よく仲間の中にも、就職活動を頑張つて、金融機関に勤めたけれど、実は数字に間違いが多かったり、苦手という人がいます。金融機関は、それを許されませんね。半年ぐらいでだんだんみんな鬱になっていきます。鬱になって、産業医の先生に、「ちよつと発達障害があるのかもしれないね」と言つて診断されます。もしかしたら、銀行でなかったら、診断されていなかったかもしれないぐらいの人もいます。例えば福祉の業界とか、そんなに、数字を一〇〇%合わなくてはいけないような仕事ではないですよ。そんな仕事いっぱいあります。なのに、わざわざをしなくてはいけない職業にしまつてしまつていくのです。もつともつと、その前から、人間というのはそれぞれ一人一人できる、できないがあつて、自分のできるところを生かして生きていけばいいんだよという教育を受けていたら、ちよつと違う選択をしていた可能性がありますよね。だけど、大体、親の世代はみんなができるようにならなくてはいけない。満遍なくできるようにならなくてはいけない。そんな教育を受けてきているんですよ。私たちぐらいまではそうです。そんなことで、職業選択を誤るなんていうことがよくあつたかと思うんです。

そういう人たちが結局どうなるかというのと、頑張つた結果としてこういつた併存症になるんで

す。鬱病とか、双極というのは躁鬱病ですね。今、私は躁鬱病という診断を受けています。だからテンション上がったり下がったりするんです。あとは強迫性障害とか不安障害、パニック障害、いろいろあります。統合失調症までいくという人はそんなにいないのですが、やはり幻聴とか妄想とかが出てきてしまう人もいます。あとは、今、依存症が結構問題になっていますね。薬物、アルコール、買い物、ギャンブルというのは以前からありました。今はゲーム、インターネットですね。簡単にはまってしまいます。摂食障害とかリストカットというのも依存症に入ります。こういった併存症は、発達障害イコールではありません。やはりうまく対応してもらえなかったり、理解してもらえなかったりすることによって、そういった二次障害というのが出てくるわけです。なので、やはりみんなと同じにしなさいとか、できないところを頑張りなさいとか、いろいろいろいろ言われているうちに、気がついたら大体こういう併存症をみんな抱えています。だから生きていくのがつらいんです。そんな感じで発達障害の大人の人たちというのは、非常に重複する生きづらさというのを持っています。

ここからは感覚の話なのですが、そもそも、私たちの障害は、見かけでは全然わからないんですよ。では、何が違うんだろうというところですよ。

これかというと、(資料を示す)聴覚過敏とか、視覚優位と書いていますが、目や耳から入ってくる情報ですね。その情報を刺激というか、適切に処理してその場に合った対応することが難しいんです。例えば、学校で、先生が何かしゃべっています。何か大事なことを言っているかも

しれない。先生の話を書くぞって意識をすると、普通はその先生の音、声を脳が強く認識して、後の雑音を下げるということを自動的に脳がしているんですね。それをやることによって、先生の話というのは集中して聞けるわけです。でも、私たちは、先生の話を書くぞって思っています、後ろでガタガタ別の子が机を揺らしたりとか、飛行機が通ったとか、いろんな声とか、雑音がしますよね。そういう音のほうが大きかったら、そっちが入ってきてしまうんです。先生のほうを向いていても、そっちが入ってくるわけです。その雑音と必要な音の区別というのを脳がしてくれないんですね。ここが脳の機能障害の部分です。目や耳が悪いのではなくて、そこから入った情報を脳で処理するときに機能障害が生じているわけです。だから、ものすごく頑張っているところ、無理なものは無理なんですね。

そんなことで、あとは視覚的にも一緒です。これを見るぞ、これに集中するぞと意識したときに、普通の人はそれがすっと入ってきます。私たちは、集中するぞと思っても、それよりも目立つものが周りにあったり、気になることがあったりすると、そっちに意識がいつてしまうんです。だから、テレビなんかがついていたら、見たくもないのにずっと見てしまいますね。

あと、全然関係ないことへ、すっと意識が向いてしまいます。それでいうと、一番学校の中で刺激が少ないのは教科書なんです。教科書つまんないですよ。ただ白い紙に黒い文字が書いてあるだけです。だからそれに集中し続けるということができないんです。そうすると、やはり壁に何かおもしろいこと書いてないかなとか、外で何か鳥が飛んでいるかなとか、そんなことばか

り見てしまうわけですよね。全然集中できないんです。私、高校生ぐらいになってやっと勉強ができるようになってきたのですが、どうやったかというところ、教科書に一生懸命書き込みをします。蛍光ペンとかいろいろ使って、いろんな情報を書き込んだりとか、絵に描いたりとかして、ちょっと楽しい教科書にしました。そうすると、入ってくるのです。あとは、参考書です。自分が視覚的にすごく見やすい大きさの字とか、色を使っている参考書を買ってきて、夜中に勉強します。昼は刺激が多過ぎるので。そういうことを始めてから、だんだん成績が上がってきました。それまではいろんな刺激がもういっぱい、そこに一日座っているということがものすごく苦痛で、学校というのは我慢大会以外の何物でもなかったのです。大体毎日おなかが痛くなって保健室に行くということをしていましたし、周りの先生とかお友達からは、こんなふうに思われています。やる気がない、いいかげん、無視している。そんなふうに見えますね。だけど、私は、めちゃくちゃやる気はありました。めちゃくちゃやる気はあつたし、先生にも褒められたかつたし、いい子だねって言われたかつたです。だけど、どう考えてもやっていること自体は、「あなた大丈夫？」という感じなんです。忘れ物多いし、宿題もやってこないし、人の話は聞いていないしね。後ろの子から話しかけられたら、もう後ろ向いてわっとなきゃべってしまっているしね。もう授業妨害ですよ。そんなことをずっとしているような子どもでした。そういうことで、誤解されやすいということもあります。

もう一つは、疲れやすさの問題です。非常に一日我慢して私たち生きているので、例えば、特

性の弱い人が、朝起きて、面倒くさいなど思いながら仕事なり学校なりに行って、疲れたなどか思いながら一日過ごせるとします。この同じ刺激を私たちが受けたときに、特性が強いと、スタート地点から結構ストレスが高いんです。普通の人が感じていないようなストレスを、もう最初から感じて生きているわけです。人によっては、音とか、光がまぶしいとか、いろんなことがストレスになっていてる状態からのスタートなんです。発達障害の子は我慢できないということを使う人がいるのですが、それは違うんです。発達障害の子は、常に我慢しているという状態にいるわけです。だから、ほぼマックスで一日がスタートするので、少しでもそれがひどくなってくると、もうマックス超えるんですね。いろんな問題が起こってきます。ここで、私の場合は身体症状に出ます。おなか痛くなるとか、いろんな形で出てきます。ここで寝るといってもいいし、逆に、これは脳の疲れであって体の疲れではないので、うろろろし出す人もいます。脳は疲れて動かないんだけど、体が元気なんでね。そんな状態になってくる人もいて、いろんな問題が起こってきます。

なので、この疲れやすさ、そもそもそういう自分がどんな刺激に弱いのかということを知って、それを少し減らしていくことによって、一日問題を起こさずに、仕事なり学校なりを過ごすことができるかもしれません。でも、基本的に学校というのは選択できないんです。集団行動しかできないんです。なので、なかなか学校に行くことが難しい。なかなか一日一緒にみんなと過ごせないなんてことは、あるだろうなと思いますし、それは本人の我慢が足りないわけではないんです。

す。それは、やはりもともとのいろいろなストレスを感じながら生きているということが特性的にあるわけです。それを理解してもらえないかどうかで全然違ってきます。

私もおなかが痛くなつて保健室に行くと、ベッドに寝かせてくれて、先生がさつとカーテンを閉めてくれるんです。そうすると、何の刺激もないところでぼうつと三〇分、一時間過ぐすと、少し元気になつてきて、また教室に戻る。そういうことを毎日やっていました。だから、まともな学校に行けていたわけではないんです。一応卒業してはいますが、そんな感じでした。高校生になったら、朝起きれなくなつて午後から学校へ行っていました。それでついたあだ名が遅刻の帝王だったので、そんな感じでもともとに生きてこれたためしはないなと思つています。

私たちの障害は、デイスオーダーです。デベロップメンタル・デイスオーダーといいますが、このデイスオーダーというのは、精神疾患もこちらのデイスオーダーです。

私たちの親世代というか、私たちの子ども時代、障害といえはデイスアピリティーの障害でした。これは身体障害とか知的障害、ある一部分が欠けている。足が動かないとか、目が見えないとか、そういうことです。あと、知的障害もデイスアピリティーです。というのは、一定のラインを超えると難しいことがわからない。そのラインが小学校低学年レベル、高学年レベル、幼児レベルというふうにあるわけですね。

私たちの障害はデイスオーダーです。これを直訳すると、秩序を乱すという意味なんです。だから、できないという意味ではないんです。これは大きな違いなんです。精神疾患で説明しま

すと、例えば摂食障害というのは、食べるといふ機能が欠如しているのではないですよ。食べ過ぎたり、食べられなかったりする。過食症、拒食症です。あとは、そうですね、睡眠障害という障害がありますが、寝るといふ機能が欠けているというわけではなくて、寝過ぎたり、寝られなかったりするわけです。ちょうど良くできないんですよ。だから、周りから見るときに、一瞬、普通に見えますね。普通に見えたら、できるだろうと思われます。実際には、できるときとできないときがあります。車椅子の人が今日調子良くてとか言っていきなり歩いてきたりしませんよね。ですが、私たちはたまに、例えば忘れ物とかでも、忘れないときもあるわけです。一〇〇%ではないんですよ。だから、そういうところで、できるじゃんって。だから一〇回に一回でも、二〇回に一回でも、一回でもできたら、できるじゃん、やる気出せばできるんじゃないとか、思われてしまう。だけど、そういうわけでもないんです。やる気の問題でもないという。本人も、やはりできないことを認めたくないですよ。できればいい子だと思ってほしいし、褒めてほしいし、何かできるようにになりたいです。だから、自分ではできないですと、なかなか言えない。そうすると、仕事難しいですよ。「できません、頑張ります」と言ったのに、実際できない。やつたら何か全然違うことをしてしまい怒られますよね。そんなことで、この人は本当はどうなんだろう、認知特性とか感覚とか思考回路というところを、丁寧に見ていく必要があります。気持ちや意識の問題ではないので、やる気があるかないかとか、励ましたり褒めたりすればできるんじゃないか。そういう問題でもないんです。

発達障害の場合、では、何がデイスオーダーなのかと言いますと、刺激と衝動のコントロール、これはADHDです。ADHDのキーワードは、刺激です。刺激というのは、プラスの刺激とマイナスの刺激があります。宿題とかは刺激ないんです。あんまりやらないですよ。だけれど、楽しいとか、やりたいというものは、すごくやったりします。だから、刺激があるところとないところですから、差が大きいです。

では、どうやって刺激をつくるか。だから、「やりなさい」とか、「こんなこともできなくてどうするの」とか言って怒ったり、どなりつけたり、追い詰めたりすると、その刺激でやりません。だけれど、あんまりこれをやられると、どんどん自尊心が下がっていきますね。あと、「これやったらいいことあるよ、これ頑張ったらこういうプラスのことがあるんだよ」というように、褒めてもらったり、うまくご褒美があったり、これはプラスな刺激ですよ。プラスの刺激でも動けません。だから、どっちの刺激を幼少期にたくさん受けたかによって、どういう人になるかというのが決まってくるのです。だから、追い詰めて、おどして、ぶつたりたいたりして育てられた人は、どんな大人になると思いますか。大体予想つきますよね。やはり鬱とかになりますし、別の道に走る子もいます。ただ、いい刺激で動くことを自分で習得した人は、ものすごくいい成果を出すことがあります。自分でベンチャー企業を立ち上げたりとかスポーツ選手とかそういうすごい人になることもあります。やはり周り次第かなというところはありますね。プラスの刺激というところですよ。

ASDの人は、緊張と不安ですね。もう何が起るかわからない。緊張して、不安でたまらない。そんな状況で能力を発揮しろと言われても無理なんです。だから、そこはやはり安心できる環境、安心できる人とか、そういうものをつくっていくことによって、やっとその人の能力が発揮できます。そのところで、非常にここも環境が大事ですよ。『みんなと一緒にやりなさい』とか、「何であなただけこういう、こんなふうになっているの」なんていうことをずっと言われ続けるのと、どんどん不安になって、緊張していつて、これもやはり病気になるってしまますよね。だから、ある程度マイペースを守ってもらえたり、あなたはあなたのやり方でいいんだよって、できないこともあるけれど、こういういいところもあるよねっていつて、そういう味方をしてくれる大人が少しでもいたら、全然違うかなと思います。でも、全否定されて育っている人もいっぱいいます。そんなことで、非常に周りの人の声かけとか、かかわりというのは非常に大事です。大人になってからいきなり褒められ過ぎると、これ少し気持ち悪いですね。なので、それまでさんざん怒られて、だめだとか言われてきたのに、発達障害ですっていつた途端に手のひら返されたように、「すごいですね、こんなこともできるんですか」とかいきなり言われたら、気持ち悪いですよね。何かばかにされているのかなと思うときもあります。だから、大人は気をつけたほうがいいのですが、子どもさんの場合には、やはりその人のできるところを見て、しっかりそこを伸ばしてもらおうというのがすごくありがたいと思います。

過敏過ぎたり鈍感過ぎたりすることもありますね。非常にここも差が大きいです。だから、真

冬なのに、ランニングシャツ一枚で歩いている人もいますし、骨が折れていても気づかないような人もいます。かと思うと、少し触っただけで殴られたと大騒ぎしていたり、少し大きい声をかかれたら、恫喝されたとかと言って大騒ぎする人がいます。なので、その辺のその本人の感じている世界というのが普通と少し違う可能性がありますね。

なので、周りの人、支援者に、とりあえずはそのままを受け入れてほしいと思うんですが、見え方、聞こえ方、感じ方が少し違うかもしれません。なので、こう言ったら普通こうわかるでしょうというようなことが、わからないときがよくあります。でも大体、大人は、わかっていますみたいな顔している人が多いですよ。何でかというのと、怒られたくないからです。だから、私たちが最初に覚えること、どうやったら怒られないかということなんです。その場しのぎです。だから、わかりましたと言ったら、その後そのわかった内容をしなければならぬということまで考えがいかないんです。もうその場で怒られないということが本当に全てなんです。これやると、仕事で怒られますが。それくらい、いっぱいいいいっばいの中で生きている感じですね。

うまく伝えることも難しいですね。やはり感じ方が普通ではないので、自分の感じた世界で判断して何か言う、報告すると、大体違っていることが多いですかね。なので、その人の世界を受け止めた上で、でも実際は少し違うかもしれないということも想像いただければなと思います。

何かをしてほしいというよりは、まずは気持ちをはかってほしいというのがありまして、これもやはり、こういう障害だったらこうというわかりやすいのがあればいいのですが、発達障害の

場合、ないんです。だから、例えば、刺激が強過ぎる人はサングラスをかけていたりというのがありますが、それも本人がそれをしたいかしたくないかというので全然変わってきますね。そういうので、まずは気持ちをわかってもらえるかどうかというのが大きいです。

あとは、各家庭の状況とか、家族の発達凸凹ですね。子どもさんがそうだったら、親御さんも大体凸凹です。それが普通です。なので、子どもさんだけが発達障害で、ほかの人はみんなそうではないということは、ほぼないのではないかなと思います。だけれど、発達障害って最近できた障害なので、親御さんの世代のときはないんですよ。そうすると、この子だけが障害みたいになってしまいますが、大体違いますね。大体どこかに同じような人が親族の中にいるかと思えます。なので、本人だけではなくて、家族もフォローが必要な場合も多いかなと思うんです。

言われてショックな言葉というのは、これは大人の発達障害の人たちが、自分たちが言われて嫌だということを集めています。まずは、「普通に見えますよ」とか、「それぐらい誰でもありますよ」とか、良かれと思って言ってくれていますね。あと、「頑張れば克服できますよ、みんなも頑張っているんだから」とかいう励ましですね。「できないんじゃないかと、やらないんじゃないの」とかね、「何でできないの」とって、無理解ですね。あとは、「何が困っているんですか、全然わかりません、理解できません」とかね。「大人だから大丈夫でしょう、専業主婦だから困っていないでしょう」とか、「いい大学出ているんだから」とか、何々だから困っているか困っていないということではないですよ。東大出ているだけでも発達障害です。だから、関係ない。学

歴は関係ないですね。お金があるとかないとかも関係ないし、そういうことではないということですね。

信頼関係ができると、別にこのぐらい言われてもということはありませんが、やはり会ったばかりで、特に相談しに行ったときに、話を聞いてもらいたい、わかってもらいたいと思った人いきなりこれを言われてしまうと、すごいショックです。もうこの人はわかってくれないかもしれないと思ってしまう人が結構多かったですね。

これは私のやっている活動の話なのですが、セルフ・ヘルプ・グループといまして、いろいろなやつがありますね。障害、難病、依存症、あとはLGBTです。セクシュアル・マイノリティーです。あと、不登校、ひきこもり。いろいろとこういったグループ、ものすごい数あります。共通の生活課題を抱える人たちから成るグループ。有名というか、数が多いところかというと、介護者家族の会ですね。認知症の家族を抱えたというしんどさを共有できるようにつくった会だったり、あとは、がんのサバイバー、例えば乳がんの会、あけぼの会さんという会があったりしますが、そういった会なんかも結構大きいですね。発達障害の会というのもその中の一つです。

こういう会の特徴です。その前に、まずこの会は、本人が自主的に集まるといことが基本です。だから、専門家が集めた会はセルフ・ヘルプ・グループではないんですね。本人が自分の課題を何とかしたいと考えて、自主的に集まって、主体的に運営されるという会です。

こういふところまでできることというのが、障害、病気の受容です、あとは情報や経験共有です

ね。どういう病院に行けばいいのか、どういうサポートが受けられるのか、どのように生活していったらいいか、生活スキルとかですね、体験的知識といいます。こういうものの共有。あとは、居場所とか仲間ですね。これが結構やはり大事なかなと思いますね。人の役に立つということがあると、大体人の役に立てると、みんな元気になるんですよ。ヘルパーセラピー原則といいます。実は助けられる人よりも助ける人のほうが得るもの大きいんですね。だからこういうグループだと、自分がやってあげる側になることができます。助けられてばかりだと、自分がやる側になかなかないんですね。それが対等な立場のところ、みんながいろんなところで困っているところだと、そういうことができますね。あとは、ありのままでもいい場所です。これもなかなかないです。大体家庭とかが難しいですよ。職場も難しいです。みんながあらのままでしたら、仕事は成立しませんよ。成果が出せませんよ。それが普通です。だから、ありのままでもいい場所というのは、第三の場所、サード・プレイスなんです。普通ですよ。だから、そういうところで人間というのは回復していくわけなのですが、なかなかそれが難しいんですよ。特に発達障害の人というのはなかなかそういう場所を得られないというのがありますね。

発達障害の場合は、やはりモデルの存在というのも大きくて、発達障害と診断されたときに、どんな仕事ができるのか、どんな生き方をしていけるの、結婚できるの、子どもは育てられるのってみんな心配になります。こういうグループに行ったら、先にそれをやっている人がいます。

それを見たときに、大変そう、やめとこうと思うこともあるかもしれないし、この人がこれぐらいの仕事をしているのであれば、自分もできるかもしれないと思うことができます。というように、客観的に自分がどんなことができそうかということがわかります。なので、これは当事者を集めたグループといっても、若い人だけ集めたグループとか、あとは鬱の人だけ集めたグループというのは、セルフ・ヘルプ・グループにはなりづらいです。こういう場合にはやはり支援者がついて、その治療のプログラムとか、療育プログラムとしてやっていく必要があるかなと思います。当事者が集まったら、みんなセルフ・ヘルプ・グループかというところではないということです。

ここで、私が一番良かったのは、受容に至ったということなんです。発達障害を受容する。どういうことかといいますと、まずは二〇代後半ですね。その発達障害がわかって、診断とか治療とかが始まりました。最初は鬱病の診断でした。このときに『片づけられない女たち』という本が出版されまして、それを読んで集まった女性の人たちがほとんどでした。家事ができないとか、旦那さんにひどいこと言われているとか、子育てがうまくできないとか、そういうことを言っている女性の人たちが集まりました。まずなったのが、ネット依存ですね。なぜかというところ、ネット上にしかADHDの情報はありませんでした。なので、もう掲示板というやつでね、みんな情報交換していきまして、もう二四時間それに張り付いて、もう情報を集めていました。鬱なので、ご飯もろくに食べていない状態。要はひきこもりだったですね。疲労骨折で肋骨が三本ぐらい折

れたり、でも外に出なくてはと思つて外に無理やり出たら突発性難聴になったり。

そんなことをしながら、自分が発達障害だとわかつて、仲間がいるというのに気がついたので、テンション上がつて。全国の自助グループに参加しました。北海道にもいる、東京にもいる、名古屋にもいるといつて、いろんな地区のグループに参加して、さすがに北海道は遠いなと思つて、関西ほつとサロンというのをつくりました。これが二〇〇二年に開始しまして、今もずっと昔屋でやっています。同じ時期に枚方でも立ち上がった会がありました。

そんな感じでやっているうちに、発達障害者支援法という法律ができました。このときびつくりしたのは、私たちが障害者になったということなんです。それまではADHDとか、アスペルガーとか、少しよくわからない名前前で、ADHDの会とか、アスペルガーの会といつて勝手につくつてやっていました。そのころ診断してくれるお医者さんもほとんどいなかったのです。自分こそだと思ふ人が勝手に集まつて勝手にやっていたのです。これができたときに、発達障害者と言われるようになって、びつくりしました。うわ、発達障害者つて、私たち障害者なんだと思ひました。ただ、発達障害者支援法という法律ができたのに、手帳がとれるわけでもなく、福祉サービスが使えるわけでもありませんでした。ただ全国に発達障害者支援センターというのができたのです。結局何なんだという話になりました。そんなことで、正式にこの国で二〇〇五年に発達障害という障害ができました。だから、最近ですよ。

それができた後に、やっと受容というところに至るのですが、これどういふことかといふと、

発達障害でいいやと思えるようになったということなんです。それまでは発達障害、治したかったですね。ADHDとか、ASDとか、治るのではないかってどこかに期待もありました。普通の人になれるのではないか。だって、原因がわかっただけから。でも、何年かやってみて思ったのが、普通の人っぽくなることはできるけれど、普通の人になることはできないということがわかってきました。一瞬だったらなれるんですよ、普通に見えるって。だけれど、結構な努力して、いろいろお金もかけて、あらゆるエネルギーをそこに注いで、普通っぽくなる、普通に見せかけることができる。それって楽しいんかなってだんだん思ってきたのです。普通の人のふりをしてるのがだんだん疲れてきて。

そんなふうになってきたときに、この法律ができて、障害者になって、次に至ったのがここのです。ピアサポーターの養成講座。どんだんどんだん範囲が広がって行って、あちこちで話をしてくださいという機会も得られる中で、別の難病とか、別の障害のリーダー、会のリーダーさんと知り合う機会がどんどん出てきました。そういうときに、例えばバリバラのコメンテーターをさされている脳性麻痺の玉木さんにも出会う機会がありまして、玉木さんと会って衝撃的だったのは、「僕は脳性麻痺でも生まれてきて良かった」と言っていたんです。私たちは発達障害を治そうと思って必死でした。だけど治らないとわかって、テンションがどんだん下がってきていたのですが、「僕はこれでいい」と。「こういうふうになんて生まれて良かった」と言っている人がいることに、すごく衝撃を受けました。

「何でそんなふうに見えるの」って言ったら、「確かに言語障害があつてうまくしゃべられなかったり、走れなかったりするけれど、これがあることによつて、すごくいい出会いがあつたり、すばらしい仲間ができたとか、普通の人だったら思わないような世界、社会の中の問題とか、いろんなものを見られる。世界の中の「障害」というもの、世界、グローバル・スタンダードというんですかね。そういう視点で見ることができる。だから、自分は、これ得しているんじゃないの。だからこれでもいい」。それまで私は、治したいと思つていたのですが、すごいと思つて、そこで大きく変わったんです。もう発達障害でいいやと思えるようになりました。

そう考えてみたら、全国に仲間が何千人ももう既にいたのです。発達障害と知つて、いろんなことをやっているうちに、やはり発達障害だけではない。世の中にはいろんな困難性があるんだということも見えてきました。それぞれいろんなものを抱えながら、みんな一生懸命生きています。例えば筋ジストロフィーとか、ALSです。そういった難病にかかった人たちのグループのリーダーさんも、「自分は病気になつて良かった」と言つていました。それもすごくびっくりしたんですが、「命は短くなつたかもしれないけれど、この病気になつたことで、本当に生きるということについて深く考えるようになった。やはりすばらしい仲間や出会いがあった。だから、自分はこれでいい」と言つていたのです。それもすごいなつて。私もそうなりたいと思ひました。

どんどん仲間をつくつていくうちに、何ていうんですかね、発達障害つて結構楽しいよねつていうふうになつてきました。普通の人つて、結構人生つまらないのではないかなと思つたりして。

だから、今は、本当に今この人生で私は良かったと思いますし、これがあることによって、そういういろんな病気や障害や、いろんなものを持っている人ともかかわれるし、それに対していろんなこと、活動をしてきている人たちとも出会えるし、何かすごく得しているなと思います。それが私の受容です。

発達障害の診断を受け入れるとか受け入れないとか、そういうレベルの話ではなくて、自分はこれでいいんだと思えるのが本当の受容だと思うんです。だから、発達障害と診断されたときに、やはり子どもさんにしても、大人にしても、どうやって普通の人に近づけようかということ、いろんなトレーニングもさせたり、SSTをしたりすると思うんです。でも、それって、ありのままのあなたではだめですよと言っているのと一緒なんです。だめだから治させようとしているわけですよ。だから、できることがあるとうれしいし、何か構ってもらえるのは確かにありがたいのですが、でもやっている間は、テンションが上がるけれど、やはりふっと冷静になったときに、ありのままを否定されている自分ということに気づくわけです。

だから、それで元気になるかって、実はあんまりなれないんですね。では、普通っぽくならなくていいかという、そういうことでもなくて、何か目標ができたとき、やりたいことができたとときに、やはり頑張らなきゃいけないことって出てきます。だから、やりたいことのために頑張ることだったらできます。だけれど、普通の人になるために頑張るといのは、これは何の意味があるのだろうか。それに、普通の人って何なのって、ものすごく曖昧なんですよ。曖昧な

ものを目指して、妄想みたいなものでも今妄想みたいものですが、そういうわけのわからないものを目指して延々頑張っていると、その先にあるのは病気なんです。鬱とか、強迫とか。だから、やはりベースは、このままでありのままがいい。だけれど、一緒に生きていくのに、このところは折り合いつけたほうがいいよね、このところは歩み寄ったほうがいいよねというのが、その時々にあるということです。そこを間違えると、つらいなというふうに思います。

だから、昔の私がこんな感じでした。ベースが自己否定感と存在不安です。自分なんかいなければいいのに。だって、外に出ると迷惑をかける。失敗して、これ以上失敗したり拒否されたりしたら、もう死んでしまおうというぐらい傷つくわけです。だから、自分ではできませんということも隠すんです。ばれたくないんですよ。だけど、それで実際に一緒に仕事を始めたりますと、どうしてもばれちゃう、隠せないんですよね、やつちゃうと。だからまた失敗して、傷ついて、またこの負のスパイラルに行くんです。自分を恨んだり、周りを恨んだりします。だから、一番いいのは引きこもっていることです。失敗しませんからね。だから、引きこもっている気持ちはよくわかるし、今も時々そうしたいときもあります。

ですが、今大きく違うのは、ここですね。(資料を示す)自分はこれでいいと思っています。周りの人は思っていないなくても、自分はこれでいいと思っています。これ難しいんですよ。やはり周りの人が肯定してくれる中で、自分を肯定できるということがあると思うんですよ。だから、

周りの人が、いやいや、もつと普通にならなきゃだめでしょうと思ってるのに、私はこれだけいって思えるというのは、難しいのですが、私の場合は、たくさんの仲間がいることによって、これが可能になっていますね。

自己信頼感。これは、ちょっとやそつとの失敗で私が潰れることはないというか、私は私であるという自己信頼感ですね。ここが育ってこないと、なかなか失敗ができないんです。なので、ここをうまく育てることによって、自尊心がだんだん回復してきて、そこからの自己受容ですね。自分はこういうことができます、こういうことを助けてほしいんですと言えるのは、ここに到達してからなんです。だから、結構これ長い道のりですね。

診断されましたかといつて、それを言われても、皆さん困りますよね。診断されてどうしたらしいのって。どんな特性があるのって思いますよね。だから、私はこういう特性があつて、こういうことがこういうふうにはできないから、こういうふうにしてほしいんですと言ってもらえないと、なかなか一緒に生きていくって難しいんです。それは、自分ができないことを受け入れないといけないし、できなくてもやってみなければいけないし、いろんなことができなければいけないんです。なかなかこの自己受容まで到達するのは難しいかなと思います。早くて二〇代の後半ぐらいですね。三〇代半ばぐらいになると、結構うまくいくと、だんだん楽になってきます。四〇越えてきて、やっと少し楽しくなってくる感じですかね。だから私、今もう四〇代後半なんです。五〇代、六〇代ってほとんどん楽しくなるのではないかと私は思っています。だんだん

皆さんが追いついてきて、そのうち追い抜かしていくのではないかと思っています。なので、まあ、これから楽しくなる。一番つらいのは、やはり一〇代、二〇代ですね。本当、私も地獄でした。だから、そのときの時代の人たちをどうやってみんなを支えていくのかというのが、一つの課題なのかなと思いますし、先々やはり発達障害があっても、生き生きと自分らしく生きている大人の人たちをたくさんつくりたいなど私は思っています。それが私たちの仕事の一つですね。

なので、このセルフ・ヘルプ・グループというのは、こういうところが大事です。あなたは何を言ってもいいし、何をしてもいい。あなたが本当にあなた自身であるならば。これはカウンセリングマインドといまして、カウンセリングというのは、こういう関係性、二者関係をつくることによって相手を回復させるという心理療法ですよ。グループの中にこういう雰囲気をつくると、来た人がみんな元気になっていくですよ。だから、別にセルフ・ヘルプ・グループでなくてもいいかもしれません。趣味の集まりでもいいし、何かそういう、みんな遊ぶグループでもいいかもしれないですが、でも、ありのままでもいい場所、許される場所、安全な場所にするためのルールは必要なんです。こういうところをつくっていただくことによって、回復してやっていける人が結構いるのではないかと思います。

なので、ここがない人は、否定されない安全な場所で過ごしていただくことが必要です。引きこもっている人はここがないですよ。自分のこと大嫌い。生きていてもしょうがない。失

敗したくないから家にいるみたいなの。私もそうでしたが、外に出たら、もう怖いから。失敗するし、迷惑かけるから、家にいたほうがいいと思っていました。何ならもうこの世からいなくなっただろうがいいんだ、でも死ぬのも迷惑だし。生きることできない。死ぬこともできない。そんな状態でしたね。

発達障害と診断されてから外に出られるようになりました。仲間に受け入れてもらう。同じ発達障害でもいろんな特性あります。だから同じかと思いきや、全然違う特性だったりとか、いろんな人がいます。それを受け入れる。違う特性を持つ仲間を受け入れる。違う障害の人を受け入れるとやっつけていくうちに、どんどん世界が広がっていきました。最初は、支援者とか専門家とかが大嫌いでした。だって、「大人の発達障害はありません」とか、「あなたは困っていないですよ、普通に見えるんだから」とさんざん言われてきたので、大嫌いだったのですが、まあまあその人たちにはその人たちの事情があるし、一生懸命やっつけてはるし、まあええかっていうふうに。でもね、「こういうふうに困っている人いるんですよ」って。「私はこういうふうに困っているんですよ」と言ったら、聞いてくれる人もやはりいるんですよ。そんなふうにしてどんどんどんどん世界を広げていくことができたのです。

仕事となったときは、やはり自分がこれくらいのことかこれくらいできそうだというイメージ、自己イメージが必要ですね。アイデンティティーともいいますが、適切な自己イメージです。それ以上でもそれ以下でもない自分。こういうことがわかってくると、社会に出て生活したり、仕

事したりとかできますね。

自立というのは、正社員になるとか、仕事するとか、ひとり暮らしするとか、そういうことではなくて、自分の力で自分の人生を選択していくという力です。その延長にいろんなものがあると考えていただければと思います。そこでやはり自分はどういうふうに生きていくんだということを選べるようになるということが大事なと思いますし、どんなときも、どんな人にも、どんな人生にも意味がある。これは私の勉強しているロゴセラピーの考え方です。だから、一〇年、二〇年引きこもって出てきた人、いろんな人いますよね。発達障害で特性すごく強い人、プラス二次障害もたくさん持っている人。でも、その人も何か役割とかできることが必ずあるのだと思って就労支援をしています。でなければ、もうやってられない、本当に。いろいろな人がいますので。だから、あると思って探すと、必ずあります。だから、支援者というのは、そういうところを支援できる人なんだろうなと思っています。そういう支援者というか、理解者を増やしていくことによって、今それができていない人も、何か自分の役割なりでできることができていくのではないかなと思っています。

ここはもうさらっといきたいと思いますが、大人の発達障害、どんどん増えています。なぜか。発達の凸凹というのがありますね。発達凸凹。これ聞いたことありますか。聞いたことない人。みんな聞いたことないんですね。これは、今だと、グレーゾーンという言葉があるかもしれないのですが、凸凹があるというだけでは発達障害にならないんです。だから特性はものすごく強く

ても、成功していたら、研究者なり、スポーツ選手なり、いろんなマニアックな趣味の世界なり、何でもいいんですが、成功していたら障害にならないんですね。だから、その凸凹がそんなになくても、自分に全然合わないところにいくと、不適応を起こす。眠れないとか、いろいろそういう不適応を起こすと、病院に行きますね。病院に行くと、「発達障害ですね」と言われるわけです。そこで診断されるということで、その凸凹プラス適応障害で発達障害になるということなんです。だから、難しい。だから、特性が強ければ障害なのかというと、そうでもないという、よくわからない世界なんです。

大人の相談だけがものすごく増えているというのは、これはアクトおおさかさんのデータです。発達障害ができたのが平成一七年。できたという言い方はおかしいですね。そのネーミングがされたということですね。昔からいきましたが、これ、何で増えたかというところは、いろんな側面があって、そのうちのひとつだとは思いますが、私たちの会が立ち上がったのは二〇〇二年です。関西ほっとサロンというADHDのグループです。その後、二〇〇五年に発達障害者支援法という法律ができて、このとき大人にも発達障害があると認められました。それまでは発達障害は子どもの疾患であると言われていました。これによって、大人の相談が急増したのですが、大人になってから診断される人というのは、この法律をつくったときはあんまり想定していなかったのです。ものすごい数の人が相談窓口に押し寄せました。これはやばいと思って、私たち発達障害をもつ大人の会を設立しました。その後、相談が激増、もう単なるグループではやっていけ

なくなつたので。それが二〇〇八年。そしたら、この年の四月に相談窓口をつくって、九月にリーマン・ショックが起きました。世界同時不況です。超就職氷河期と言われるようになりました。リストラ、雇い止め、雇用のミスマッチ。非正規の人はみんな切られました。ちっちゃい会社はみんな潰れましたね。そんな中で、やはり、例えばコミュニケーションが余り得意でないとか、仕事のスピードが遅いとか、なかなか覚えられないとか、臨機応変にできないとか、そういった人たちがばんばん首を切られていきました。雇われてもすぐやめさせられるし、面接も幾ら受けても通らないし、どんどんどんしんどくなっていきますよね。病院に行くと、発達障害ですねと言われるようになったのです。そんなところで就労の相談が急増しました。これはやばいということ、私たちもこの時点で一〇年以上やっていたので、このノウハウを生かして何かやらなければと、NPO法人を立ち上げて、緊急雇用対策事業をとったりして、就労支援を行いました。私、実はこの関西ほつとサロンをつくったときは専業主婦だったんですよ。気がついたらNPO法人の理事長になっていましたね、私、何も頑張っていないですよ。ただ、相談にたくさん来るので、これ必要かなと思って、窓口をつくったりしていましたが、気がついたらそういう状況になっていました。二〇一〇年にやっと障害者手帳がとれるようになりました。これは私たちにとっていいことなんです。だって、手帳の枠を使えば就職できるのです。なかなか正社員は難しいのですが。でも、やはり特性を配慮してもらって就職できるというのは、すごくプラスだと思いますし、できればそれで安定雇用をどんどんしてもらえるように、そしてお給料ももっと

増やしてもらえように働きかけをしていけるといいなというふうに思っています。だから、最近ですね、発達障害で手帳がとれて、配慮してもらいながら仕事をすることができるようになったのは、ここ一〇年ぐらいの話です。発達障害は何だかよくわからないという人がまだまだたくさんいますし、自分がそうだとということに気づかずに生きている人もたくさんいるというのが現状かなと思います。

こんな世の中で、これは障害者手帳をとる人ととらない人、両方いますよということですよ。発達障害と診断されても手帳をとらない人も結構います。

障害者差別解消法というのができました。これで、障害のある人には合理的配慮をしましょうということが今は言われています。では、どういうことが配慮なのということ、具体的にここに書いてみました。(資料を示す)主に就労現場ですね。というのは、仕事の現場だと、合理的配慮が義務になるのです。あとの日常生活では努力義務ですがその人が発達障害です、こういう配慮をしてほしいんですといったときに、雇用側は、「そうなんです、では、こういう配慮をしましょう」と言わなきゃいけないんです。そんな大したことではないですよ。例えばノイズキヤンセラーという、雑音をカットするのをつけさせてもらうとか、イヤーマフというやつをつけさせてもらうとか、あとはPC眼鏡とかサングラスで、光がまぶしい人に対処するとか、あとパテーションで情報が入り過ぎることを減らしてもらうとか、席の位置を工夫してもらうとか。あと、スケジュールはみんなで共有して声をかけ合いましょうとか、体力が少し疲れやすい人

は、時短勤務とか、フレックス制だったりとか、いろんな状況で外部の人にアドバイスをもらってやっていくとかですね、そういうことが必要になってきます。複数でチェックしてミス減らすとかですね。本人だけではなくて、そのグリーゾンの人とか、みんながやりやすくなるシステムをつくっていいかなと思うんです。だから、みんながやっていないからうちはやりませんよという話ではなくて、そういうことがあるのだったらやりましょうと。これは障害だから配慮するのではなくて、それがやりやすいという人がいたら、みんなやつてもいいですよみたいな話にしてほしいですね。

それをやるには、多様性を受け入れるという気持ちですね。気持ち、マインドといいます。そういうものがが必要です。だから発達障害の合理的配慮というのは、大したことではないんですよ。だけれど、前例がないとか、そんな人いないでしょうなんていって、なかなかさせてもらえないことが多いんです。まずは一人一人の脳機能が違うんだということで、一人一人の特性を理解しようとするということ。あとは、今までこうだったからこうじゃないとねという気持ちを解放してもらわないといけないですね。秩序があれば、それを乱します。それがデイスオーダーの障害なんです。だから、こうじゃなきゃと思っていると、多分ものすごくそこがぶつかると思えますね。

あとは、自分と違う特性の人というのは、やはり少し気に入らないですね。例えばADHDの人、新しいことをどんどん思いつく人が多いです。だから、いいこと思いついた、これこつち

のやり方のほうが良くないですかといつてどんどん変えたりします。ASDの人は変えたくないんですよ。ずっと一緒がいいんですよ。だから、大体どこの職場でもADHDとASDのバトルというのは常にあります。ADHDの人は、提出物を出さないとか、納期を守らないとか、そういう人が多いですね。ASDの人はきっちりやります。早め早め。だから、そこで何でそうなのといつてバトルが始まりますね。でも、これは生まれつきの脳の特性なんだというようなことで、お互いのいいところを認め合つて、補い合つてチームがきちんと動いていけば、すばらしいチームになりますね。逆に、相手のだめなところをつつき合つて、だからおまえはこうなんだつていって相手をつつき合うようなチームになると最悪ですよ。もうぴりぴりしてね。だからそういうところ、この凸凹は、その特性をどう見るかによつて、その職場の雰囲気は良くなつたり、悪くなつたりするわけです。

ということ、相手のできないところではなくて、できるところをしつかりと見ていける。ストレングス視点ですね。強みです。ストレングス。こういう目で周りの人を見ていただきたいと思ひます。お子さんがいる人は、こういう目でお子さんを見てください。大体親とか、指導者とか、教育者というのは、だめなところを見てしまふんですよ。ここを直したらつて、ここがもう少しこうなつたらいいのつて思ひますが、そこをぐつとこらえて、少し置いといて、ここがいいねつて、ここがすごいねつていうことを先に言つてください。そうすると、うれしいです。褒められて、テンション上がりますよね。そういうところで、できればその褒める割合を増やして

いただきたいと思います。できないことも、指摘はしていいんですが、別に怒る必要もないですよね。

私には娘が二人いて、二三歳と二一歳なのですが、自分が発達障害なので、同じ特性が娘たちにあったとき、一切怒らないようにしたんです。そうしたら宿題は忘れるわ、忘れ物は多いわ、時間は守れないわという小学生ができたのですが、それでも学校にもあんまり言われなかったです。一切私は怒らずでした。なぜかというところ、新しい学年が始まるたびに、私はこのような会の代表をしておりますといって先生に挨拶に行くんです。そうすると、少し大目に見てくれるのです。そうすると、うちの娘、「だめじゃないか」とかぐらいは言われるのですが、そんなに怒られないでいくわけです。

だから、何ができないということと、その人がだめだということは別なんです。だけれどみんなは大体くつつけちゃう。これができないからあなたはだめなんだというようにしてしまいます。そうすると、これができないから自分は大めなんだってどんどんどん、だめだだめだになってしまいますよね。これがだめだけれど、だめでもいい方法を考えようとか、だめでもこうしたらいいんじゃないのといって一緒に考えていきました。そうしたら、思春期ぐらいになって、だんだんましになってきました。特性は一緒です。やはり忘れるとかするのですが、自分の特性を把握して、この時間にこれ忘れたらこの教室のこの人に借りるとか、これ忘れたらこっちの教室のこの人に借りようといって、借りる人をちゃんとつくっていたりとか、あと宿題は持

って帰ると忘れるから、終わったたらその場ですとか、うちの娘たちはそういう対処方法を編み出してやり始めました。そうすると、ほかの人みたいにはできないのですが、まあまあ恥ずかしくない程度の何か対処はできるようになっていましたし、もう上の子は就職したのですが、すごいですね。フレックスタイムで、少々遅刻しても余り怒られないような仕事についています。一週間のうち一日はどこで仕事をしていいとか、そういう仕事についています。だから、何かができなければ生きていけないなんてことは、私はないと思っています。できなくてもいいような環境をどう探せるか、どう助けてもらえるかを見つける能力とかエネルギーをしつかり身につけていたいただきたいなと思っていますし、それをサポートできるように周りをもっともつとできるというなと思います。

だから、合理的配慮というのは、特別扱いではなくて、その人がその人なりにちゃんと能力を発揮できる環境をつくっていくということが目的です。そう考えたときに、発達障害だけではなくて、全ての者、全ての人たちというか、いろんなものがありますよね。障害者だけでなく、高齢者とか、外国人とか、あと介護しながら仕事をするとか、病気を抱えながら仕事をするとか、あと出産とか育児しながら管理職を目指す女性たち、あとはニート・ひきこもりの若者、もう若者ではない人たちも多いのですが、あと母子家庭で、結構そういう貧困の問題を抱えている家庭もあります。うちも母子家庭ですけどね。そういういろんなものを抱えながら一緒に仕事をしていくんですよ。そんな中で、発達障害だけ助けてもらえばいいという話ではなくて、全ての人

が何らかの形で配慮を受けなければいけないような世の中に、これからはなっていくのではないかと思っています。

だから、ぜひこれを発達障害で練習してほしいんです。発達障害は非常に難易度が高いです。というのは、見た目でわからない。本人が自分の特性をわかっていない。それをしっかりと見て、しっかりとコミュニケーションをとって、折り合いをつけてやっていく。これができると、いろいろな違いとかいろいろな特性に応用ができます。発達障害でできれば、ほかの違いは多分楽に配慮ができると思いますので、そういういろいろな人がいきいきと生きていける、働けるような世の中をつくるために、私たちはいる、という考え方もできるかなというふうに思っています。

そんなことで、私たちも努力していますというのがこれです。(資料を示す) 発達凸凹一〇〇人会議というのをやりまして、一〇〇人の当事者を集めて話し合いをしました。私たちはこういうところがだめだと。こういうところができていない。だからこういう工夫をして、こういうふうに乗り越えているんだという工夫とか、そういう知恵を集めて、「発達凸凹活用マニュアル」というのをつくりました。これは無料でダウンロードできますので、興味のある方はぜひ見ていただければと思います。

そんなところで、本人も頑張る、周りも頑張るというところで、より良い関係を築いて一緒に生きていくことができると思いますし、みんなが、自分はこれでいいんだと思って生きていける世の中になっただけいいなと思っています。

少しオーバーしてしまいましたけれど、これで終わります。ありがとうございました。

(拍手)

○司会 ご講演ありがとうございました。

本日少しだけお時間がございますので、皆さん方からご質問をお受けしたいと思います。質問のある方は挙手をお願いいたします。どなたか質問のある方、いらっしやいませんか。どうか。

○質問者A すみません。二、三お伺いします。仮に発達障害かなと思った場合、京阪沿線や大阪でその診断を受けるための病院はどの辺になるのかということ。

あと、障害者手帳、何種類かあるみたいなのですが、発達障害の場合、どの種類になるのかです。すね。

それと、就職するときに、自分が発達障害だということをやはり雇用主に言わないと、合理的配慮をしていただくことができない。それでは、障害者差別につながるのではないかと。そういうことが就職差別につながるのかどうか。その辺をお伺いしたいです。

○広野ゆい そうですね。まず、病院ですが、枚方であれば、精神医療センターですかね。大阪府の機関です。梅田まで行くと結構病院があります。最近、発達障害を診てくれる病院というのは結構あります。できれば、当事者会に来ていただいて情報を集めていただきたいと思います。なぜなら、ここに行けば絶対こうなるというのはいえないのです。行っている人の話を聞いて、あそこの病院いいよというところに行ってもらおうほうが、うまくいきそうな気はします。個人病

院を探す場合には、大阪市内まで行ったほうがたくさんあるかなと思います。その情報自体はネットで検索するといっぱい出てきますので、どこがいいのかとは、人それぞれなんです。ここがいいんですというのとはなかなか言えないところがあります。情報収集はその当事者グループでしていただけるかと思いますが。

次に、大阪府では、手帳は精神障害者手帳です。兵庫県では療育手帳だったりするので、自治体によって違ったりします。基本的に大阪府では、大阪市内でもそうなのですが、精神の手帳で対応されています。

あとは、やはり障害枠でいくのが今一番良いのではないかと言われています。発達障害と言われて、雇用するほうもやはりどうしたらいいのってなります。障害枠だと、間に支援者が入ってくれます。そうすると、その会社の人がよくわからないとき、例えば就労生活支援センターの職員さんに来てもらい、話し合いましたりというのもあるのですが、障害枠でない場合はそこまでやってくれる雇用主の方ってなかなかいません。面接のときに、私は発達障害なんですと言ってしまつと、なかなか受からないかと思うんです。それは差別というよりは、配慮の仕方がわからないかということが大きいかと思うんですが、それでいうと、当事者側も、こういうふうに配慮してくださいとの確になかなか言えないですね。例えば、電話応対が苦手ですという人は多いんですが、それも人によってその電話応対、難しいレベルが一人一人違ったりとか、慣れると結構できるようなったりと、すごくいろいろ過ぎて、では、どこまでどうなんだというのがなか

なかその時点でわからないということがありますので、配慮してもらいたいということが明確なのであれば障害枠を使つてはどうかと思います。

これでお答えになっていますか。

○司会 ほかに質問のある方、いらつしやいませんか。

○質問者B どうも。私、実は、ASDの当事者で、適応障害も持つて、現在休職しているのですが、リワークを活用したいということで、こちらの枚方市内の福祉の部局と、ハローワークと、労働の部局なんかを回ったのですが、なかなかリワークについての情報が、職員の方から得られなかったという少し厳しい言い方になるのですが、なかなか難しいのかなと。考えてみると、就職支援という労働の問題と、手帳に見られる、もしくはリワークでしたらデイケアになると思います。福祉の問題と、あと診断という保健医療の問題が絡んでくるので、一つの窓口で相談するのがなかなか難しかったのかなと。

感覚的になんですが、支援を受けようとする、公的な窓口相談されることも一般的にあると思いますが、広野先生が感じられるところで結構ですので、どれだけその三者が連携できているのかとお感じになられていますか。

○広野ゆい そうですね、地域差がやはりすごくあるということは感じています。そのリワークでいうと、堺筋本町にある大阪障害者職業センターがそれをやっていますね。だから、それになれる人であればそれを使うことができます。発達傾向がそれで強ければ、別のメニューを勧め

られたりもしますし、デザイナーでリワークやっていると、大阪ではまだそんなにたくさんはないようなイメージはあるのですが、まだまだ少ないというのはありますね。

なので、その辺は、あとは担当者の熱意とか、結局はその会社の方のその障害者雇用に対する熱量というんですかね。それもその会社はそうでもないけれど、担当の人がすごくそこに力を注いでいる会社もありますし、上の方がぜひこれは会社を挙げてやっていきたいと考えているところもありますので、その辺はかなり会社によって異なるという現状があります。働きかけを行うことによって変わっていくという会社もありますので、そこはもう、先鋒隊というイメージで私たちは「当たって砕ける」みたいな、砕けちゃった人もいるのですが、そのぐらい世の中を変えていくはざまにいるというイメージで、それで少しへこんだときは、当事者グループに行つて愚痴を言つたり何かして、少しエネルギーもらつて、また頑張るみたいなことをしている人は結構いると思います。やはりそれはやらないよりはやったほうがいいし、それによって、じゃあ、うちもそれをやるうかとなつてくれるところも多いかと思つていますので、ぜひやっていただきたいのと、やはり一人で頑張るのはつらいので、何か仲間をつくつていただけるといいのかと思います。

○質問者B ありがとうございます。

○司会 それでは、ほかにございますか。

○質問者C ログセラピーという言葉を初めて聞いたのですが、どんなものかというのを簡単に教えていただけたらなと思います。

○広野ゆい　ロゴセラピーというのは、『夜と霧』という本、御存じですか。フランクルという精神科医で、ユダヤ人で強制収容所に入れられて生還したという方なのですが、そのフランクルがつくった一つの心理療法です。フランクルというのは、アドラーの弟子なんです。その時代の人、もう一〇〇年前くらいの人なのですが、一九九七年に亡くなっています。そのフランクルがつくったロゴセラピーのロゴというのは、「意味」という意味なんです。意味にもいろいろあって、追求していくと深いものがあるのですが、基本的にその意味のある行動というのは、何かのために、誰かのために、必ずその人には何かの役割がある。それは家族のためにもかもしれないし、世の中のためにもかもしれないし、その人によって違う。それを見つけて、そこをやっていくことによって、その人生を充実させる。それは能力が高いとか低いとか、障害があるとかないとか、そういうこととは関係ない。その人のできる何かというのは必ずあるのだという、そういう考え方で支援とかセラピーをしていくという、意味中心療法といいますが、そういうものです。なので、仕事は少し難しいかなという人でも、仕事以外の何らかの何かできることというふうなまでに広げると、やはり必ずあるんですね。だから双極を二次障害で持っていて、コンスタントに仕事を雇用されてするのが難しい方でも、自助グループを自分でずっと続けられていたりとか、いろんなところでその人ができる何か、誰かのためにそれをやろうというようなことがうまくいくと、意外といい人生を送れるとか、充実した人生を送れるのではないかなど。そういう考え方です。

○司会 お時間ですが、もうひと方。

○質問者D ありがとうございます。発達障害の当事者の方からお話を聞くのは、私、多分初めてかなと思いますが、とてもわかりやすい話で、今日来て良かったなと思います。二つ質問してよろしいか。

一つは、広野さんのように、自分の障害を受容して、それで社会的にこう発信されているではありませんか。それは言い方を変えたら、「カミングアウト」という言葉で言えるかと思いますが、そういうふうには、今、大人の発達障害の方で生きておられる方というのは、この日本の社会の中ではやはりまだまだ少数なのかなと思いますが、その辺を少し教えてほしいのが一つと、私も実は一〇年前まで中学校現場で働いていましたね、もう一〇年たったのですが、今おっしゃった話の中で、一〇代、二〇代が、やはり当事者の子らにとって、自分への気づきというか、それを培っていくのが一番困難な時期であるということをおっしゃって、今、学校現場を広野さんが見ている、今、普通学校の中の特別支援学級が増えたり、特別支援学校が増えていく中で、そっちに行く子どもが増えているという現状があると思いますが、広野さん自身が今の学校教育の現場というのを、どのように見ておられるのかなというあたりを少し聞かせてください。

○広野ゆい そうですね、そこは今とても問題になっている部分ではあるのですが、発達障害だけでもそれなりにやれている人というのは、今すごく増えていますね。みんな本を書いたりとか、テレビでどんどん出る人がいたりとか、この「発達凸凹マニユアル」の最初の黄色いほうも、

そういう人を取り上げてインタビューしています。ただ、特性はそのままだけれど、うまくフォローしてもらったりとか、できるところを伸ばすことによって、うまくいっているというケースがほとんどで、できるようになった人は誰もいないんです。普通みたいに行けるようになった人は誰もいなくて、やはりできないところはできないんだけれど、それはフォローしてもらいながら、できるところを生かさせてもらって、やっていますという形の人が多いです。

私も、一方的にしゃべるといのが得意なんです。なので、この一方的にしゃべるといのは、講演だとこれがすごく生かされるわけです。なので、これもかれこれ一〇年以上お話ししている、やはりそれなりにできるようになってきて、だからその伸ばしていくとどんどんできますし、あとは発達障害が私、大好きなんですよね。もうおもしろくてしかたなくて、もう普通の人の脳みそも全部分析したいぐらいなんです。だからそういうところで発達障害の、自分もそうだし、仲間と話をすることがうれしくて楽しくてしようがなくてずっとやっていたら、それが仕事になっちゃったみたいなどころもありまして、そういうところを見つけられた人で結構活躍している人は多いですし、そういう人を増やしていけるような教育をしてほしいなどとも思います。やはり今、どっちかというと、障害者だ、障害の認定があれば支援するけれど、そうでなかったらしないみたいになってくると、グレーゾーンの子が、たくさんいる中で、普通の子はしんどくないのかと思ったら、しんどいと思うんですね。だから教育の場では一人一人が配慮はされるべき。だから、最終的には、全員が配慮されるという環境が、全ての子どもたちがそれぞれ

の個性を尊重されて、その人らしい、その子らしい人生を歩んでいけるようなサポートを受けられる。そういう方向に行ってほしいなと思っっているのです。だから通級学級ができるのか、そっちのほうに行くんだったらいいなと思うんですが、訓練して普通っぽくさせるということが目的であれば、それは多分無理というか、少し違うのではないかなと思います。こういう特性を生かして、できないところは受け入れてもらいながら、活躍している当事者の人をたくさん世に送り出したんです。そのために当事者グループもどんどん増えてほしいし、その人たちが自分のことをしっかり語っていくとか、しっかり自分の所属する会社で、その必要な配慮を受けて、活躍している人がいたら、うちの会社でそういう人がいるということ、だんだんほかの人も受け入れられやすくなるのではないかと思います。とにかくそこで私たちができることはやっていきたいと思えますし、幸い、学校の先生の研修なんかで呼ばれる機会というのは非常に増えていきますので、そういうところではやはりこういう思いを伝えていければいいなと思っています。そんなことでよろしいでしょうか。

○司会　ありがとうございます。これで質問を終わらせていただきます。

それでは、本日本当にお忙しい中、ご講演いただきました広野ゆいさんに、もう一度大きな拍手をお願いいたします。

(拍手)

ありがとうございます。それでは、これで本日の講座「生きること」を終了いたします。

