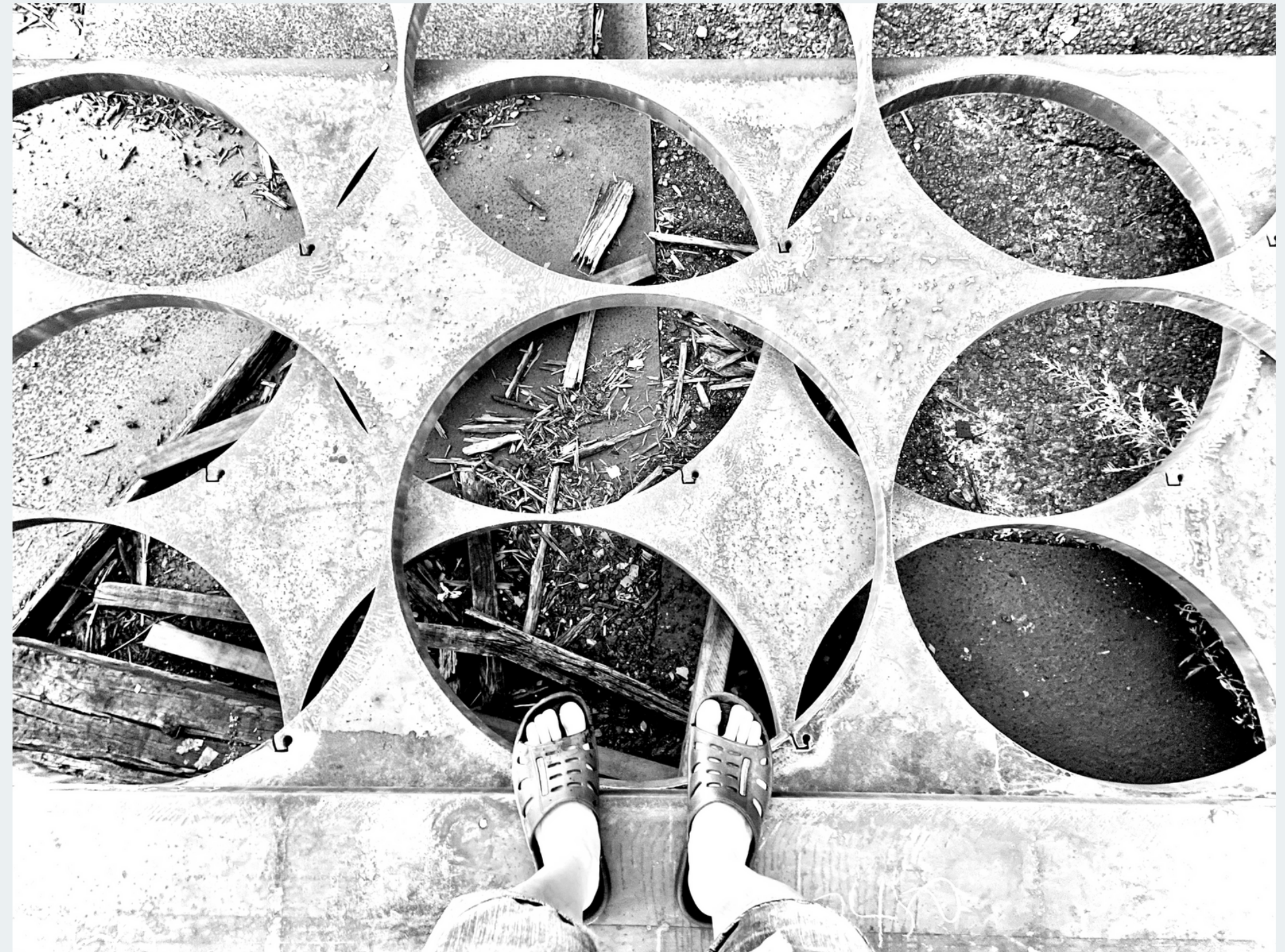


僕が考える発達障害と多様性

高代さん(仮名)



CONTENTS

*はじめに

- 僕の発達障害
- ゲームと猫に助けられた学生時代
- クリエバの利用が継続できた理由
- 二次障害で分かった発達障害
- 主治医との付き合い方
- 試して失敗して繰り返す特性への工夫
- 子どものときにしてほしかったこと
- 発達の成長
- 多様性のある発達障害への配慮
- 死生観について

*おわりに



はじめに

今回、発達障害のことについて記事をつくるにあたって、僕の発達障害の特性と同じように苦勞している人が多いことは想像できますが、何を語ればよいのか正直難しいと感じていました。

この記事では、“発達障害の多様性”というテーマですが、僕が語ることで多くの方が共感できる点もあるかもしれませんが共感できない点もあるかもしれません。また、読者の方々の抱えている苦しみが僕にはないこともあります。なにせよこの文章を軽い気持ちで読んでもらえると僕としたら嬉しいです。一人ひとりの人生であり、多様であるため今回の記事は、“僕の場合”ということを知っていただいで読んでほしいと思います。

僕の発達障害

ぼくは自閉症スペクトラム(ASD)、ADHD・LDの診断もありますが生活における差しさわりの度合いでいうとASDの傾向が強いと思います。また、※動作性IQが低いため、リズム感がなかったり自分しか読めない文字しか書けなかったり(書字障害)、音の聞き分け能力がすごく低い、特殊な難聴みたいな感じでした。

また、集中力が足りない、考えがまとまらなく行動に移せない、優先順位を立てるのが苦手なので、ADHD傾向もあり3つの領域の特徴を持っています。また、発達障害の二次的障害で双極性障害、三次的障害である解離性同一性障害も持ち合わせています。昔は無計画でフィリピンに行ったり、全身金髪にしてみたり、そういった内容をSNSに投稿したりしていました。

*動作性IQとは、目に見える情報をすぐに理解・記憶する、手や体を動かすこと等、感覚と運動に関する能力

ゲームと猫に助けられた学生時代

学童期から思春期の中学生時代、家庭内・学校内で極端に話すことができませんでした。根本的なコミュニケーションの機会がすごく少ないまま高校生になったのと、時代的にも『発達障害』があまり知られていない障害であったため訓練をすることもありませんでした。

半年間通学した中学校は穏やかに過ごせていましたが引っ越し後、友だちもいなく多少のいじめもあり、また家族の存在も遠すぎたため中学生時代は辛い姿見せず感情を押し殺していました。発達障害や傾向のある人は、学校や職場でも居場所がない人もたくさんいると思います。ただ、僕の場合は昔から"人とコミュニケーション"よりも、ゲームをしたり自然や猫と触れ合ったり、一人で遊べる安全な場所があったからそれはそれで楽しめていました。対人・社会面が苦手な自分でも、猫は動物なので家族よりもいる時間が多く、自然でいることができました。ゲームと猫は自分にとっての逃げ場であり、逃避できる世界でした。

クリエイバの利用が 継続できた理由

理由としては、自身のうつ病や発達特性をふまえて遅刻OKだったりうつのひどい時は長期で休んでも利用停止にならなかったり、調子が悪かったら訪問での提案もしてくれました。最初に参加した発達障害のSSTについては、VRや運動・ストレッチなど柔軟に対応してもらいプレッシャーなく、続けて参加ができました。他の事業所は利用したことはありませんが、当事者の事情をふまえて支援をしてくれたので継続的に通いやすいというところがありがたかったです。以前、プログラムに参加している際に解離性同一障害の症状が出て机を叩いてしまったことがあり、その理由としてプログラムの内容が精神的な負荷やストレスがかかるカードを使い、人体実験のようだったと一人の人格が感じてしまいそのような行動になってしまいました。それぞれの症状や特性に合わせた支援内容が必要だと考えさせられる機会でした。また、そのようなことが起きても自分自身も勉強し、自分の特殊なところを深く考えて受け入れることは難しいとは思われますが、話し合ってお互い向き合うことも大切だと思われまます。

二次障害で分かった発達障害

中学生くらいから寝つきが悪く朝も弱いため、毎回遅刻寸前でした。大学3年生くらいに睡眠障害で病院に行っていました。受診のきっかけはうつ・不眠になったことで、眠れなくて辛かったことですが根本的な要因は人間関係の悪化でした。一旦通院しなくてもよくなってきて受診していませんでしたが、さらに対人関係の悪化で数カ所通うことになりました。後に知ったことでしたが、数年後取り寄せた診断書に“発達障害の疑い有り”と記載されていたことをその時のドクターにさらっと『発達障害の特性があるって書かれていますね』と言われました。当時は直接言われませんでしたでしたがもっと早く根本的な問題に気付いておきたかった、未来の僕は知らせてほしかった、と今になっては思います。最終的には、27歳頃にうつ病・発達障害と診断を受けました。

主治医との付き合い方

病院では、ドクターは服薬や意見書などの事務的な話、共感してほしい・話を聴いてほしいことにはカウンセラーにと役割を決めています。ドクターのタイプや相性もあるため共感や傾聴を求めるには難しいケースも多いと思われます。以前、自分でも気を付けてはいましたが、つい不安なことをドクターに相談してしまったことがあり、ばっさり正論を言われてしまい傷ついたことがありました。ドクターは僕の悩みを傾聴するようなタイプではないのに、相談してしまった自分が悪かったと僕自身は思うようにしています。そのようなこともあるのでセカンドオピニオンの活用も考えてもいいと思います。自己肯定感が下がらないように安心できる場所・人を探していく旅をし、あきらめないように自分自身でも模索していきたいです。

試して失敗して繰り返す 特性への工夫

一般的にも対策はたくさんありますが、発達障害の場合は生活の中で“何が問題かが多様”であるため適切な方法が見出しにくいとされます。“発達あるある”な課題はあると思いますが、個性的な課題が人それぞれあるため、自分であみ出すのが大変です。愛読している借金玉さんの本では“発達あるある”に対しての工夫を多く紹介しているので、そのまま活用していることもあります。その一つにカバン【ひらくPCバック】。メリットとしてカバン自体が『ペン立て』のように独立し仕切りがあり、何がある・ないか分かりやすいのでおすすめです。自分自身で工夫していることは、収納では中身が見える透明の物を選んだり、うつのに大活躍している紙コップ・紙皿、そして100円均一でパンツ・靴下を大量に購入し、洗濯できないときでもストレスにならないようにストックしておくなど、さまざまです。課題への自覚症状がない場合もあるので課題に気付き、始まりは誰でも思いつくようなことから試してみて、色々工夫しています。

子どものときにしてほしかったこと

家庭や学校環境にもものすごく左右されるとは思いますが子どもとなると気持ちをまとめることや人に伝えることが難しいので辛い環境になりやすいと思います。発達傾向がある子どもについては、なるべく早くスキルを教えてあげることによって無用な軋轢が減るのではないかなと感じます。特性についても、大人からの働きかけが必要であり、行動療法やグッズなどを用意してあげるなど、またこういう風にするよと少し楽になるよと伝えてあげてほしいです。大人になると素直になれなくなってしまうので、早い段階でのサポートがいいと考えます。保護者と子どもの距離感については、自分も適切にサポート受けることができなかつたので、保護者も難しい場合もあるとは思いますが、客観的に見て適切な配慮や柔軟さやバランス感などをわが子に適切な方法を伝えていくことが必要だと思います。世間体を気にする日本の文化では、※スティグマの問題もあるので親としても障害を受け入れるのは難しいとは思いますが。

*スティグマとは、個人の持つ特徴に対して、周囲から否定的な意味づけをされ、不当な扱いことをうけること

発達 の 成長

僕の場合は30歳過ぎたくらいで社会的なことを急速に習得し始めました。例えば、ASDの人は痛い目を見ても分からないと言われがちですが、定型発達レベルの人と比べて、10年くらい遅れていると感じます。発達障害は先天的であるが自然に身に付くこともできます。僕自身発達検査【WAIS-IV】を受けて、デコボコであることが部分的にはありますが、かなり役立った部分もあります。自分で自然に気付くことにすごく時間がかかるため、きちんと言語化された情報を得るか痛い目に合うかだと思っています。『なんか自分の人生うまくいかないなあ』、『対人関係うまくいかないな』と抽象的な悩みが続いてしまうのは本当に疲れて果てるので、うまいことできたらいいなと思います。

多様性のある発達障害への配慮

発達障害には生活における具体的な解決・改善方法や気持ちに寄り添い人の話を長い時間をかけて傾聴することが重要だと思われます。僕の場合は病院でのカウンセリングやクリエイバがその役割になっているのですが、多様性や個別性が高いためものすごく難しい事だとも思います。一人一人傾聴することが発達・精神障害の人に効果的であり一助になると理屈では思ったりもしますが、多様性に対して完璧に配慮してくださってというのは人類の限界を超えてしまうので、完璧主義にならずお互いが程よい距離感でいられるよう、ある程度のあきらめは必要だと思いますし、バランス感が大切だと感じています。ただし、僕もまだまだ全然できていません(笑)。僕自身も今は日々変化している状況で、社会との折り合いというとても難しい、一生続く問題もある中で、いろいろ試しながら生きています。時には一日中、布団の中でただ静かに過ごすことしかできないことあります。自分なりに生きることはすごく厳しいことでもありますが、その時のコンディションに合わせて、体や心の状態と向き合っています。

死生観について

僕の場合は、年単位で死生観が変化しています。ゲストハウスを転々としていたときは※希死念慮が高い時期でしたが、生活保護を受給し、福祉サービスにつながったとき『しょうがない、生きるか』と前向きではないがあきらめに近い形で、社会訓練を受けてみてもいいかなと考えました。

発達障害の人の中では、人間関係が苦しくて“死にたい”と感じてしまうことがあります。これは日本人特有の常識や平均的な定型発達の人と比べてしまうことがあります。発達障害は先天的な障害ではあったり他の人とは遅れて発達したりですが、社会のことが分かってくると、より詳しく細やかに理解することで成長することができ、定型発達の人たちと同じように生きていくことや歳を重ねていき変化していくことができるとも考えることができます。ただし、僕自身がこのことを感じるまでに20年近くかかってしまったため『発達障害があっても大丈夫』とは言えません。

*希死念慮とは、思考あるいは観念として散発的に出現する場合を指すことが通例。「消えてなくなりたい」、「楽になりたい」などが希死念慮の具体的な表現型

おわりに

自分の障害を受け入れるプロセスの中で、『完璧主義をやめること』は大切な一つだと思います。それは現実の自分を直視して理解しないといけない、ということで厳しいステップになります。一度にやると大きな負担になるため、少しずつ自分の欠点を発達検査などを受けてみて知っていく、また福祉施設で相談するのも良いかと思われれます。“発達障害だから全部ダメなんだ” “発達障害じゃないから大丈夫”、などと両極端な考えだと長期的には苦しむこともあります。まず、発達障害の傾向があることを受け入れていくこと、そしてスキル・ノウハウを訓練していくことなど、サポートしてくれる人たちと長い時間をかけていっしょに成長していけたらと考えています。

2023年 5月