

Aug. 2014

No. 201

8

特集:『発達障がい、当事者が変わらなければ行きづらさは変わらない!』

ぱる通信

地域精神保健福祉コミュニティー誌



発達障がい、当事者が変わらなければ 生きづらさは変わらない！

社会の物差しで見ると
出来ない事だらけでした。

冠地情は私の本名です。四十一歳になります。三十四歳の時に、「アスペルガーエ症候群」と「ADHD（注意欠陥多動性障害）」の混合型という診断を受けました。診断を受けた当時は、二一ト、引きこもり真っ最中でした。
発達障がいの生きづらさは、他の人は出来ているのに、何で自分は上手く出来ないのかと、どんどん自分を追い込んでいき苦しめている、という苦悩が背景にあると思います。

私は学校という物差し、社会という物差しでみると、本当に出来ない人でした。偏差値は四十を切りまし

「どうせ俺が悪い、努力してない自
由逃避していたと分かりました。
三十年近く経つてようやく無自覚に

本当にそんな感じだったのです
よ。そうすると、人から責められる
前に自分を責めて楽になるのですね。

「発達障がい」が原因で生きづらさを抱えている当事者の声を聞き、理解を深めていきたいという教員、スクールソーシャルワーカー、精神保健福祉士等で、「イトコサガシ@okayama」実行委員会を結成し、あすなろ福祉会は事務局として会の運営を行ってきました。

今回、当事者「発」のワークショップを日本全国で開催し、多様な人々と交流し続ける「東京都成人発達障害当事者会イトコサガシ」（代表 冠地情氏）を招き、7月20日、21日、備前市と倉敷市でそれぞれワークショップ、講演会を開催しました。イトコサガシは、コミュニケーションに生きづらさを抱えている人たち、その関係者、更にはもっとコミュニケーションの幅、可能性を増やしたい人のためのワークショップを中心とした会です。

2日間で約150名の参加があり、当事者だけでなく、家族、支援者などで、改めて「発達障がい」の生きづらさや支援のあり方について考えることが出来ました。

自分が悪い、「ごめんなさい」とつて。私ははその状態を、「発達障害無自覚停止状態」と名付けました。自分で思考を止めてしまってことで、それ以上ストレスを感じないようになりました。最初は意識的に思考停止するようにしていましてけど、そこから先は転がる石のように、何か辛いことがあると思考停止。嫌なことがあつたら思考停止。苦手な人と出会つたら思考停止。何でもかんでも思考停止する習慣がついてしまいました。考えない方が楽じゃないですか。

でも、思考停止が習慣化してしまうと、他の人が経験している事が経験出来なくなるのです。諦める癖がついてしまうのですから…。

本当は最初、「発達障害無自覚先送り障害」としていました。でも、これだと自分がフラツシュバツとして辛いのですね。無自覚に物事を先送りにしていました。「発達思考無自覚逃避障害」です。無自覚に逃げちゃうのです。思考停止が習慣化していると、楽な方、楽な方に考えがいってしまうのです。

こうなれば、それを止める手立てがないのです。こういう状態になる人は、発達障がいをはじめ、生きづらさを感じている人には多いのでは

ないでしようか。

「」のような状況になると回復はとても大変です。本人には自覚がないのですから。当時の僕に「お前逃げているだろ」と言つても「逃げている」なんて思わないですからね。今、三十年近く経つてようやく、あの頃は無自覚に逃避していたなど受け入れられているだけの話です。

生きづらさを抱えている人は自分と向き合うのが怖いのです。

このような状況になる前に、「どんな環境を用意したら良いのか」というのがキーワードになります。支援者の方が「そういう時は私達に相談して下さいね」ということを講演会でよく聞きます。でも、これでは問題に辿りつけない現実があるというのを知つて頂きたいと思います。

生きづらさを抱えている人は、自分と向き合うのが怖いのです。だから相談出来ないのです。相談するといふことは、自分の恥ずかしいこと、失敗していること、しなければならないけど中々取りかかれていないことを話さないといけない。自分の問題、課題と向き合つて言語化して、相手の言葉を受け入れて、「じゃあ、どこからだつたら始められるかな」

ということを、自分も歩み寄り、受け入れないといけない。しかも、相手に分かるように話をしないといけないのであります。

相談とは、とても高度なコミュニケーションなのです。何故ならば違う見解、価値観でも受け入れるといふのは、それなりの経験を積んでいなければ、それなりの理解力や言語力が必要になります。

しかし、発達障がいをはじめとする生きづらさを抱えている人は、そもそも発達する機会が失われたままで前ですよ。でも、生きづらさを抱えている人は、そういうことを受け入れる免疫力を持つている事が多い。共感してもらつた経験が少ない。共感してもらつた経験が少ないことがあります。

私が相談して傷ついた体験は、今思えばですが、そんなに支援者の方がひどいことを言つていたとは思えません。私が勝手に傷ついて、勝手に怒つて、勝手に引きつっている話だと思います。

では、支援者の方に全く非がなないのでしょうか。多分、社会の物差し的に非は無いと思います。では、私が思い込みが激しくて、自分ルールが強くて、他の人の考えを受け入れない、そんな奴なのでしょうか。そういう事では無いと

思います。

その間をどうやって埋めていくのかが今後のカギだと思います。



冠地さんとイトコサガシ@okayama 実行委員メンバー

私は、発達障がいの診断が下りてから、当事者会に参加しました。仲間に出会い共感してもらい、安心することができたのですが、次に繋がる展開が見つからなかつたのです。

それが今の社会の中に入ると中々共感してもらえない。下手をすると家族でさえも認めてくれないという状況が出来て、相談するのも難しいという状況が重なると、成長する機会が失われてしまう。乱暴な言葉をすると、今の社会システムによつて成長する」とを奪われてしまつた人達です。

凸凹の段階では障がないではなく私は思っています。特性、その人のユニークなオリジナルな個性なんです。

つて、発達の凸凹があるのですが、凸凹の段階では障がないではないと私は思っています。特性、その人のユニークなオリジナルな個性なんです。

当事者が主役になつて発達障がいを語ることが必要なんです。

少し深い話をします。発達障がいの難しいところは、本当に障がない特性なのか、それともその人の失敗体験が原因で「障がい」までいつてしまつたのか、区別がつきにくいといふことです。その人の環境が生きづらさを生み、それが「障がい」になつているということも少なくないと私は思います。障がい特性なんだ、脳の特性なんだと特定をするためには、当事者自らが自分の経験を言語化し、それを色々な人を通じて客観性を意識していくことが出来るようになります。



コミュニケーションを試す場の重要性を講演で訴える冠地さん



功です！

「合言葉は試した時点で大成

魅力として語ることができる環境を生み出すことが必要です。

言語化出来ていない、自分と向き合うのも苦手、自分の事をどう話して良いか分からない、そんな状況の人を相手に、いくら専門家がヒヤリングをしても障がい特性かどうかまでは辿り着けないんですね。逆に言えば、発達障がいというラベリングがついたことで、生きづらさを抱えている人は、思考が全て発達障がい思考になります。

例えば、イトコサガシのワークショップに参加している人が、「私はそのワークショップは無理です」なんて言つてしまふのですね。それでやつてみると、分かり難いです。仮に苦手だったとしても、それがあなたの障がい特性で苦手なのが、経験不足が理由なのか、失敗体験で心の傷になつてているのか、分らない訳です。それをすべて発達障がいの特性で片付けていたら問題の解決にはならない。

私が引きこもりから抜けられたのは、それを明らかにしたかったからです。当事者がコミュニケーションの技術を得て、主役となつて発達障がいを語ることが必要なのです。

イトコサガシのワークショップは、成功、失敗、そして出来ることではありません。コミュニケーションを楽しく試す機会です。そして、それを皆さんと楽しく創り上げる機会です。

発達障がいの人達、生きづらさで苦しんでいます。傷ついています。

イトコサガシを基本としたコミュニケーションで関わることをちょっと意識してみてください。よく発達障がいを説明するにあたつて、ダメ、出来ない、苦手で説明しちゃう支援者、講師の方非常に多いのですね。

でもその発達障がいを可能性として、明るい未来として、魅力として、語ることが出来る環境を産み出していくかないと生きづらさは変わらないのです。

その為、イトコサガシのワークショップは批判、助言なしなんです。常にイトコサガシから始まるコミュニケーションを参加者全員で目指すのです。

イトコサガシのワークショップは、成功、失敗、そして出来ることではありません。コミュニケーションを楽しく試す機会です。そして、それを皆さんと楽しく創り上げる機会です。

特集：イトコサガシワークショップ開催報告

- ①「簡単なゲーム」（緊張を解きほぐすアイスブレイク）など、ラインナップは多岐に渡り与えられたテーマに沿って会話ををしていきました。
- その中の一つを紹介します。
- 二人でペアになり、出されたテーマ（「この時は好き」）について5分間会話をします。限られた時間の中でテーマに沿って、楽しく会話を創ることを目指していきます。その時にイトコサガシの「8つの基本」を意識しながら会話を創っていきます。
- ①楽しい会話ををしていきます。
- ②楽しい時間・質問・共感を半分にしましよう。
- ③会話のキヤツチボールを十五秒くらいで試しましょう。
- ④質問と共感を「分かりやすく」二回は試しましょう。
- ⑤テーマを主役に話しましょう。
- ⑥相手が質問を忘れててしまっている場合は、「私はかり質問してすみません。今度は私に質問して頂けますか？」と質問を相手に促しましょう。
- ⑦切り口は三回変えましょう。
- ⑧「興味がない」「よく知らない」「や



会話のワークショップをする冠地さんとスタッフ

ワークショップでは、実際にデモンストレーションが行われました。五名の方で半円を作り、自己紹介やアイスブレイク（緊張を解きほぐす簡単なゲーム）など、ラインナップは多岐に渡り与えられたテーマに沿って会話ををしていきました。

その中の一つを紹介します。

二人でペアになり、出されたテーマ（「この時は好き」）について5分間会話をします。限られた時間の中でテーマに沿って、楽しく会話を創ることを目指していきます。その時

にイトコサガシの「8つの基本」を意識しながら会話を創っていきます。

①楽しい会話ををしていきます。

②楽しい時間・質問・共感を半分にしましよう。

③会話のキヤツチボールを十五秒くらいで試しましょう。

④質問と共感を「分かりやすく」二回は試しましょう。

⑤テーマを主役に話しましょう。

⑥相手が質問を忘れててしまっている場合は、「私はかり質問してすみません。今度は私に質問して頂けますか？」と質問を相手に促しましょう。

⑦切り口は三回変えましょう。

⑧「興味がない」「よく知らない」「や

ったことがない」は使わずに楽しい会話を目指しましょう。

五分間の会話を終えると、2人のペアで気付いたことを発表します。

「話題が一つだと煮詰まるが、意識して変えると会話も続く」などの意見が出されました。更に見ていたグループの残りのメンバーから、良いところを探して褒めます。この時、批判や助言はせず、良かったところや面白かったところだけをイトコサガシとして共有します。

最後は、「切り口の作戦会議」です。二人が話してしたテーマについて、他の人たちならどんな切り口があるのか、見ていたメンバーからアイデアを出して共有します。

コミュニケーションは場数、経験の数。成功体験を少しずつ積み、コミュニケーション力を磨くことの必要性を感じることが出来ました。

モヤモヤしていた事が言葉になつて冠地さんから出ていて、モヤモヤしていました。

批判や助言はせず、良かったところや面白かったところだけをイトコサガシとして共有します。

批判や助言はせず、良かったところだけをイトコサガシとして共有します。

批判や助言はせず、良かったところだけをイトコサガシとして共有します。

批判や助言はせず、良かったところだけをイトコサガシとして共有します。

批判や助言はせず、良かったところだけをイトコサガシとして共有します。

批判や助言はせず、良かったところだけをイトコサガシとして共有します。

批判や助言はせず、良かったところだけをイトコサガシとして共有します。

批判や助言はせず、良かったところだけをイトコサガシとして共有します。

イトコサガシワークショップ アンケートから感想紹介

Q. どのような点が良かったですか？

発達障がいの捉え方が変わった。社会全体の問題であると思っています。

モヤモヤしていた事が言葉になつて冠地さんから出ていて、モヤモヤしていました。

感動しました。岡山でもワーク

で勇気をもらいました。

Q. コミュニケーションに関する気づき、ご意見、ご感想など

なつて冠地さんから出ていて、モヤモヤしていました。

モヤモヤしていた事が言葉になつて冠地さんから出ていて、モヤモヤしていました。

モヤモヤしていました。

Q. コミュニケーションに関する気づき、ご意見、ご感想など

で勇気をもらいました。

コミュニケーションに関する気づき、ご意見、ご感想など

イトコサガシ@okayama実行委員会から



川崎医療福祉大学 長崎和則教

特集：イトコサガシワークショップ開催報告

イトコサガシ@okayama 実行委員長

冠地さんは講演の中で、「当事者が発信する」とはすこく大きい」と言わっていました。確かにその通りですね。当事者じやないと分からぬい感覺を話すことが出来るのはとても大きいと思います。

しかも冠地さんは、「自分の命を懸けている」という風におっしゃっていました。大事なのはスピリットです。冠地さんの言い方で言つと、自分に「降りてくる」んです。魂が降りてきて、それを言葉に乗せていいります。それは別に障がいがあるとか無いとか関係ありません。それにはスキルが必要になります。自分がいるところの中にいる気持ちを伝えようと思つて言葉にしていくと、その思いや勢いが相手に伝わり、影響を与える事が出来る。その辺りが冠地パワーですね。

一番のワークショップのポイントは、**発達障がいがあるとか無いとかに関係なく、同じしじみを体験出来る**というのです。発達障がいの無い人も、実はあるようなワークショップは苦手なのです。発達障がいの人も苦手なのです。だから、ある意味、発達障がいがあるとか無いとか関係なく「ほひ、やつぱり苦手じやろ?」ということで、暴露されるので、「なんか違うと思つたけど、一緒だ」という事になるのが、あのワークショップのポイントでしょう。障がいが無い人でも、同じようないふきな课堂教学のしづらさを抱えているんです。でも、ミニミニーションがすれば、「障がい」ではないんじゅうには、普通に当事者や家族もいるし、メディアやライターをしてる人もいて、多様な人達が参加していました。しかも、それを仕切つているのが当事者の人なんですね。うわーって思つて、それがきっかけ

ては、まずは、共有することが大事だと思います。共有出来たら、お互に歩み寄れるし、配慮し合えるじゃない?でもそういうことを封印して、発達障がいの方は生活されてると思います。言つても無駄だと思つてしる。共有しても伝わらないので諦めている人が多いと思うのですよ。でもそれを共有するための仕掛けがワークショップの中に仕込まれてゐると思います。

三年前に東京でイトコサガシのワークショップを体験し、冠地情さんと出会つたんですよ。そこはとても良い空間でした。結構福祉つて敷居が高いじゃないですか。福祉の専門職や支援者しかいないということがあるのですが、彼のワークショップには、普通に当事者や家族もいるし、メディアやライターをしてる人もいて、多様な人達が参加していました。しかも、それを仕切つているのが当事者の人なんですね。

三年前はまだ、岡山には発達障がいの当事者会自体が無かつたし、冠地さんに岡山に来て頂いて、ワークショップを開催できたら、良い起爆剤になるのではないかと思いました。発達障がいの理解のためには、とにかくまず、適切な支援の前には適切な理解がないと出来ないでしょう。まず交わる機会つていうのは大事かなと感じます。いきなり勉強とか研修での知識が増えるとフィルタ一がかかっちゃつて、発達障がいの何々さんになつてしまつ。対等な視点での交流、経験つてやっぱり大事じやないかなつて思つし、共に生きていく事が必要だと思います。



スクールソーシャルワーカー
小池 洋平

イトコサガシ@okayama 実行委員

事を自覚していない人達が多いです。相手が悪いと思つている人達が多い。そこを暴露し改善するのがイトコサガシです。

ミニミニーション不全を自分の問題だと思って取り組もう。他人任せではなく。あなたと発達障がいの当事者は違う人ではありません。同じ人です。

三年前はまだ、岡山には発達障がいの当事者会自体が無かつたし、冠地さんに岡山に来て頂いて、ワークショップを開催できたら、良い起爆剤になるのではないかと思いました。

三年前はまだ、岡山には発達障がいの当事者会自体が無かつたし、冠地さんに岡山に来て頂いて、ワークショップを開催できたら、良い起爆剤になるのではないかと思いました。発達障がいの理解のためには、とにかくまず、適切な支援の前には適切な理解がないと出来ないでしょう。まず交わる機会つていうのは大事かなと感じます。いきなり勉強とか研修での知識が増えるとフィルタ一がかかっちゃつて、発達障がいの何々さんになつてしまつ。対等な視点での交流、経験つてやっぱり大事じやないかなつて思つし、共に生きていく事が必要だと思います。

ピアソポーター養成講座終了!




七月二十四日、三一日、八月七日に「ピアソポーター養成講座」を開催しました！昨年に引き続き岡山市から委託を受け、一一名の方が参加されました。あすなろ福祉会では平成一八年より講座を開講し今年で九回目となります。延べ約一五〇名の方が受講したことになります。最近の講座ではピアソポーター自身が講師となり、ピアサポートとして大切なことを皆で学んでいきます。受講初日には初対面だった参加者が最終日には仲間になっています。これがこの講座の魅力だと感じています。今後、よリピアソポーターが活躍する場が広がり、開催予定ですよ☆



宇野盆踊り♪

七月二六日(土)あすなろ福祉会の地区にある宇野小学校で盆踊りがありました。

総来場者数約一〇〇〇人の大きなお祭りでした。宇野小学校の様々な機関が協力し、あすなろ福祉会からも韓国風海苔巻、焼き鳥、杏仁豆腐、光るおもちゃ、ビーズ小物販売、スーパー、ボールすべりと盛りだくさんのボリュームで参加しました。

準備の段階から販売、片づけまで、家族会のみなさん、メンバー、ボランティアと早い時間からのお手伝い、ご協力もあり見事に全て完売！踊りや販売接客を通じ、宇野学区の方々と交流するきっかけとなつたのではなうございました！

古楽日和

こがくびより

この原稿を書いている時分は非常に暑い日が続いている。こう暑いと筆者の場合恋しくなるのがアイスコーヒーだ。去年セブンイレブンが店で淹れるドリップコーヒーを全国の店舗で販売し始めたことは、以前にも触れた。これには当然アイスコーヒーもあり、ホットと同様の手順で買うことができる。こうなると缶コーヒーの売り上げが減るのではないかとも筆者は危惧してしまうのだが、自販機で買える手軽さというのも、まだまだ現役だろうと思つてみたりもする。

そうはいつても筆者の中で、缶コーヒーの立場は徐々に弱くなっている。なにより大きいのは単価が十円アップしたことだ。百三十円の出費は痛い。それで家では主にインスタントコーヒーをいれて飲む機会が増えた。粉を入れ、それに冷水を注げばアイスコーヒーになる。味はインスタントのそれでしかないけれども、最近の缶コーヒーの味は落ちたと感じているので、それほど大差はない。それに、コスト的にも安上がりだろう。またコスト的にいうなら、スーパーなどで九〇〇ミリリットル入りのボトルコーヒーを買うのもいい。アイスコーヒーを飲むということに限つていえばこの手もある。

それでもなにかといえば缶コーヒーを飲んでいる。正直にいえば、今も缶コーヒーを飲みながらキーボードを叩いている。じつは缶コーヒーが好きなのだ。缶コーヒーはやはり筆者にとって「かけがえのないもの」なのである。

藤井健喜



INFORMATION

8月の予定

岩谷英昭さんの作品↑

8月		
8	金	図書館サークル 10時～ ぱるカフェ 13時～ 音楽活動 13時～ ソフトボール 16時半～
9	土	
10	日	
11	月	健康講座「卓球」13時～
12	火	パソコン講座 10時～ ぱるランチミーティング 10半～ 陶芸 13時～
13	水	お盆休み
14	木	お盆休み
15	金	お盆休み
16	土	お抹茶サークル 13時半～
17	日	
18	月	健康講座「プール」13時～
19	火	パソコン講座 10時～ つどい 11時～ 陶芸 13時～
20	水	手芸サークル 13時半～
21	木	
22	金	お菓子づくりサークル 13時～ 絵画活動 13時～ 女子会 14時～ ソフトボール 16時半～
23	土	
24	日	カラオケサークル 10時～
25	月	健康講座「ハイキング」13時～
26	火	パソコン講座 10時～ 陶芸 13時～
27	水	9時～ぱるランチ
28	木	
29	金	16時半～ソフトボール
30	土	
31	日	
9月		
1	月	健康講座
2	火	パソコン講座 10時～ 陶芸 13時～15時
3	水	
4	木	
5	金	ソフトボール 16時半～
6	土	
7	日	

※日程が変更になることもありますのでご確認ください。

- 発行:社会福祉法人あすなろ福祉会
- 〒703-8256 岡山市中区浜475-5
- 編集:ぱる・おかやま
- TEL:086-270-3322 FAX:086-273-9692
- E-mail:pal-oka@mx35.tiki.ne.jp

12日(火)----- ぱるランチミーティング

みんなでランチをつくって食べよう♪ということで
どんな料理がしたいかぱるで話し合いましょう☆

時間 10:30～
場所 ぱる・おかやま 2階

22日(金) おしゃべり大好き女子集まれ! 女子会♪

毎月1回、楽しい雰囲気の中、テーマを決めて
女子トークに花を咲かせています。

時間 14:00～
場所 ぱる・おかやま 2階

12日・19日・26日(火) 陶芸教室

土を触ると癒されますよ。基礎からご指導します。
独創的な自分の作品を作りましょう。

時間 13:00～
場所 ぱる・おかやま 1階

16日(金) お抹茶教室

みんなでまったりお抹茶とおいしい和菓子を食べ
ませんか?(*^*)

時間 13:00～
場所 ぱる・おかやま 2階

※参加費100円です。

『ぱるスペースMOMO』営業お休みのお知らせ

現在、『ぱるスペースMOMO』は、店内整備の為、お店の
営業をお休みさせて頂いています。お店の再開が決まり次
第、皆様にお知らせさせて頂きます。どうぞよろしくお願
い致します。

MOMOスタッフ一同

<8月のピア電話相談日>

ピア電話相談とは

同じような病気の経
験をしたピサポーター
グループクローバー
が、お電話であなた
のお悩みをお聞きし
ています^~

**ピア
電話相談
(086)
270-3325**

お気軽におかけ下さい!

	火	水	木	金	土
	5	6	7	8	9
AM	×	○	×	×	○
PM	×	○	×	○	○
	12	13	14	15	16
AM	○	×	×	×	○
PM	○	×	×	×	○
	19	20	21	22	23
AM	○	○	×	×	○
PM	○	×	○	○	○
	26	27	28	29	30
AM	○	○	×	×	×
PM	×	○	○	○	×