

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





東京都成人発達障害当事者会イトコサガシ  
代表 冠地情

# 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、ニート、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

「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 <sup>かんちじょう</sup>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。

値三十を脱出するために、親が、塾や家庭教師を用意してくれるのですが、宿題が分からない、結果出来ない。出来ないのが恥ずかしいのでサボる。サボると塾や家庭教師の先生が親に伝え、親に怒られる。そうすると家にも帰れない。夜中の3時半だったなら親は寝ているだろうと思つて家に帰ったら、母が起きて待つていて怒られる・・・。

## 三十年近く経つてようやく無自覚に 逃避していたと分かりました。

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。「どうせ俺が悪い、努力してない自

分が悪い、ごめんなさい」って。

私はその状態を、「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うことで、それ以上ストレスを感じないようにしました。最初は意識的に思考停止するようにしていましたけど、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。嫌なことがあったら思考停止。苦手な人と出会ったら思考停止。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。

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ッシュバックして辛いんですね。無自覚に物事を先送りしていました。「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、楽な方に考えがいつてしまうのです。

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

ないでしょうか。

こ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」と言っても「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と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ことを知っ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。相談するということは、自分の恥ずかしいこと、失敗していること、しなければならぬ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、課題と向き合って言語化して、相手の言葉を受け入れて、「じゃあ、どこからだったら始められるかな」

ということをして、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。そういう要因がクリア出来ないから相談出来ないのです。

## 「相談をする」というのは、とても高度なコミュニケーションだということを理解して下さい。

相手が自分とは違う見解、提案をしても受け入れる必要があります。皆が自分と同じ考えではないので当たり前ですよ。でも、生きづらさを抱えている人は、そういったことを受け入れる免疫を持っていない。共感してもらった経験が少ないということがあります。

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っていたとは思えません。私が勝手に傷ついて、勝手に怒って、勝手に引きずっている話だと思います。

では、支援者の方に全く非がないのでしょうか。多分、社会の物差しの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、そんな奴なのでは。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が今後の力ぎだと思っています。

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うの、それなりの経験を積んでいる人でないと出来ないのです。そのため、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大人になった人達です。

脳の特性が関係ないといっている訳ではないですよ。脳の特性があ



冠地さんとイトコサガシ@okayama 実行委員メンバー





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

って、発達の凸凹があるのですが、凸凹の段階では障が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。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り、成長する機会が失われてしまう。乱暴な言い方をすると、今の社会システムによって成長することを奪われてしまった人達です。

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

次の展開が見えないと、この生きづらさは解消出来なかったのです。社会の生きづらさは私たちが原因ではないのです。社会が、私達の生きづらさの原因である、コミュニケーションを試行錯誤していく環境を作っていない、ということが生きづらさに繋がっている、と直感的に分かりました。当事者がコミュニケーションを楽しく試せるように繰り返し使える「インフラ（社会的な仕組み）」を作らないといけないと考えたのです。

### 当事者が主役になって 発達障がいを語る 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」までいつてしまったのか、区別がつきにくいという事です。その人の環境が生きづらさを生み、それが「障がい」になっているということも少なくないと思います。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、それを色ん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らない限り、真相は藪の中なんです。

言語化出来ない、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」、なんて言ってしまうのですね。それってやってみないと分からないでしょう？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か、経験不足が理由なのか、失敗体験で心の傷になっているのか、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獲得して、主役となって発達障がいを語ることが必要なんです。



**発達障がいを可能性として  
魅力として語ることができる  
環境を生み出す必要があります。**

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よつ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って、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、出来ないではありません。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。

**「合言葉は試した時点で大成  
功です！」**

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していただきました。

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会話のキャッチボールを十五秒くらいで試ましよう。

④質問と共感を「分かりやすく」二回は試ましよう。

⑤テーマを主役に話ましよう。

⑥相手が質問を忘れてしまっている場合は、「私ば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？」と質問を相手に促ましよう。

⑦切り口は三回変えましよう。

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ましよう。

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まします。

「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します。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まします。

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まします。

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。



会話のワークショップをする冠地さんとスタッフ

## 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？

発達障がいへ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って冠地さんから出ていてびっくり！（自分の足が地に着いた感覚）。文章にしたら行間の隙間が埋められたような気分。

❖ 支援者として相談に乗ることがありますが、自分の言っていることが相手に届いていない、相手の心と距離があると思ったことがあります。その原因が少しは分かった気がします。発達障がいの有無に、関係なくどんな人でも関係のある内容だった。

❖ 冠地さんのユニークな動き、熱意など、雰囲気良かったです。冠地さんという存在を初めて知り、それだけでも良かった、希望を感じました。

❖ 冠地さんと同世代で障がい歴も似ているので、すごい共感が多かったです。味方が増えた感

❖ 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

❖ 感動しました。岡山でもワークショップがもっとあればいいと思いました。

❖ 発達障がいが無い人で、同じ様なワークショップをしても盛り上がる内容だと思いました。自分がチャレンジ、発信して色々経験していくことが、コミュニケーション力を身につけることに繋がると思いました。

❖ コミュニケーションしづらい環境、しにくい状況を失くしていけたらと思いました。

❖ 難しいけれども、興味のない事にも、興味を持って話す、ということは私にとって大きな気づきでした。

❖ 世の中に広める！一人の気づきが基本ですよ。

❖ 言葉の持つ力（言葉）のパワー。何気なく言うより、大切に言葉を届ける気持ちの方がより心に残るし、届けることができるということ。



## イトコサガシ@okayama 実行委員会から

イトコサガシ@okayama 実行委員長



川崎医療福祉大学 長崎和則教

冠地さんは講演の中で、「当事者が発信することはすごく大きい」と言われていました。確かにその通りですね。当事者じゃないと分からない感覚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うと、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る。しかもその為にはスキルが必要となります。それは別に障がいがあるとか無いとか関係ありません。自分の中にあ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よ。

発達障害の人の生きづらさについては、まずは、共有することが大事だと思ひます。共有出来たら、お互いに歩み寄れるし、配慮し合えるんじゃない？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いると思ひます。言つても無駄だと思ひつてゐる。共有しても伝わらないので諦めている人が多いと思ひつてゐる。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いると思ひます。

一番のワークショップのポイント、**発達障がいがあるとか無いとかに関係なく、同じしんどさを体験出来るということ**です。発達障がいの無い人も、実はあの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「ほら、やっぱり苦手じやろ？」ということ、暴露されるので、「なんか違ふと思つてたけど、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ね。障がいが無い人でも、同じようなコミュニケーションのしづらさを抱えているんです。でも、コミュニケーションが下手で、苦手だという

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ゐる人達が多い。そこを暴露し改善するのがイトコサガシです。

コミュニケーション不全を自分の問題だと思つて取り組もう。他人任せではなく。あなたと発達障がいの当事者は違ふ人ではありません。同じ人です。

イトコサガシ@okayama 実行委員



スクールソーシャルワーカー  
小池 洋平

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。そこはとても良い空間でした。結構福祉っ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いる人もいて、多様な人達が参加していました。しかも、それを仕切つてゐるのが当事者の人なんです。うわーって思つて、それがきっかけ

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、良い起爆剤になるのではないかと思ひました。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し、まず交わる機会つてゐる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ろとフィルタがかかっちゃつて、発達障がいの何々さんになつてしまふ。対等な視点での交流、経験つてやっぱり大事じゃないかなつて思ひ、共に生きていく事が必要だと思ひます

発達障がいって結局生まれつき持つたもので、それを僕は障がいと呼んでいいのか、ちよつとハテナを持っています。だから、特性と言つたり、当事者の方つて結構これをスペック（仕様）だつて言う人もいます。そういうリフレーミングをすれば、「障がい」ではないんじゃないかなと思ひ、しかもそれが良いとこだつたりもするので、その視点変更を一般の人たちが出来るか、支援者もそういった関わり方をしていく方が良いんじゃないかなと、感じてゐます。

## ピアサポーター養成講座終了!

七月二四日、三十一日、八月七日に「ピアサポーター養成講座」を開催しました! 昨年に引き続き岡山市から委託を受け、一名の方が参加されました。あすなる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サポーター自身が講師となり、ピアサポーター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、よりピアサポーターが活躍する場が広がり、ピアサポーターの輪が広がっていくことを期待しています。岡山県主催で今年度秋冬にも開催予定です☆



## 宇野盆踊り♪

七月二六日(土)あすなる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。宇野小学区の様々な機関が協力し、あすなる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、スーパールールすくいと盛りだくさんのボリュウムで参加しました。

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ったのではないのでしょうか。ご協力ありがとうございました!

## 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ブ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ってみたりもする。

そうはいっても筆者の中で、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はないけれども、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、スーパード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っ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





岩谷英昭さんの作品↑

# INFORMATION

## 8月の予定

8月		
8	金	図書館サークル 10 時～ ばるカフェ 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～ ばるランチミーティング 10 時半～ 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～ばるランチ
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: ばる・おかやま
- TEL: 086-270-3322 FAX: 086-273-9692
- E-mail: pal-oka@mx35.tiki.ne.jp

## 12日(火)----- ば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ばるで話し合います☆

時 間 10:30～  
場 所 ばる・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 ばる・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 ばる・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  
いませんか?(\*^^\*)

時 間 13:00～  
場 所 ばる・おかやま 2階  
※参加費100円です。

### 『ばるスペースMOMO』営業お休みのお知らせ

現在、『ばるスペース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	×	○	○	○	×