

カラフルライフ

Vol.
102季刊（年4回発行）発行：NPO法人えじそんくらぶ 埼玉県入間市豊岡1-1-1 TEL/FAX 04-2962-8683 HP <https://www.e-club.jp/>

会員限定 個人的な内容が含まれるものがあるため、家族以外への回覧や会員外への公開はご遠慮ください

表紙の絵

- 作者：美音（mito） ■神奈川県相模原市在住 ■タイトル not alone
■ひとこと いろんないろをさがしてみ。まだみたことのないいろをみつけたら、きみのだいじなぱれつとに、そのいろをくわえてみてごらん。きみのせかいがもっとからふるにかわるよ。



表紙の絵や写真を募集しています。会員さんやご家族が撮影した写真など、掲載希望がありましたら、事務局まで画像データ添付でメールでお送りください。問い合わせ・送付先 info@e-club.jp

7月27日に、私の母校の昭和大学で日本成人期発達障害臨床医学会の記念すべき第一回大会が開催されます。

そこで、昭和大学医学部精神科教授の岩波先生から、「発達障害の治療に関する先生の立場からの意見を」ということで、指定発言を依頼されました。

日本にほとんど情報がなかった、えじそんくらぶが活動を開始した1999年当時のことを考えると、やっとここまで日本も来たかと、感慨深いものがあります。そこでお話する内容を一部このエッセイで紹介したいと思います。

見立てと適切な支援

成人期になってから発達障害と診断された人の多くが、複雑性PTSDの特徴を伴っていることが多いです。これはDSM-5になってから登場したもので、従来のPTSDと比べると分かりにくく、一見鬱や躁鬱状態に見える特徴があり、薬の選択が難しいです。この分野の第一人者の杉山先生は、複雑性PTSDがある場合には、ある種のうつ病の薬を服用すると悪化するケースがあると言及されています。

また、発達障害やPTSDが下にあることに気がつかず、単なる鬱病と診断されてしまうと、うつ病の薬で治るだろうと薬への過剰な期待によって環境調整や心理教育がおろそかになり、なかなか鬱的な状況が改善しないということにもなります。

支援者による支援と自立

幼少期から発達障害と診断された人は、熱心な支援者からサポートを受け、学童期などはとても良い状態になります。しかし、当事者がサポートを受け続けたために、本人が特性の自己理解、レジリエンス、自己解決力、自己決定力を身につける機会を逸してしまうことが時々あります。そして、一般の思春期より遅い時期に、親から自立しなければいけないと突然思い、それができない自分に愕然とすることからの抑うつ的な症状や、最悪の時は自殺企図が出てくる場合もあります。

過剰適応

親子の特性や価値観の組み合わせから来る日常生活の支障も課題です。幼少期に発達障害の特徴を有しながらも受診につながらず、本人も親も教師も努力すれば何とかなる、障害者なんかではないという視点に立ってしまい、本人がSOSを求めず最後までやりたいと思うタイプであると特に、過剰適応が起こり、長期のストレス状態で心身ともにバランスを崩しやすくなります。

安全基地としてのゲーム

ゲーム依存の問題は、年々低年齢化し、深刻化しているように思われます。他のギャンブル、お酒、タバコなどの依存と異なり、ライフステージの早い時期、まだ脳が成長し続けているときにゲームに依存することが大きな課題と言えるでしょう。

相談者の中には、ゲームをすごくやりたいわけではない、ゲームをやると嫌なことを忘れることができるし、他に達成感を得られることがないからやるという人もいます。残念ながら、ゲームが安全基地になってしまうケースです。これは、通常のやめたくてもやめられない禁断症状が出る依存とは別の支援も重要で、その人に合った課題で達成感を得られ、マイナスの感情があるときにそれを忘れさせてくれる安全基地が必要だと思われます。

このようなお話をして、医療関係者の方々に、当事者やその家族がどんなことで苦しんでいるか、そして適切な支援のための人材育成の重要性をお伝えしていきたいと思っています。

いろいろな情報が溢れ、相談機関も増えました。でも、本当に我が子に合った、自分に合った支援に出会えないと思う方もいるでしょう。一方でいろいろな支援のルートに乗り、活躍している方もいます。うまくいく条件は人によって違います。発達障害と診断を受けた方一人一人の人生が豊かになることを、心から願っています。

contents

- | | | | | | |
|----|------------------|--------|----|-------------------------|--------|
| 02 | 高山恵子エッセイ | 高山恵子 | 08 | えじそんくらぶ便り18 | 岡野理事ほか |
| 03 | 支援者リレーエッセイ | 第2回 | 09 | 発達障害者の災害時支援に関するアンケートお願い | |
| 04 | 女性特有のメンタルヘルストラブル | 小野洋子先生 | | ADHD治療薬に関するお知らせ | |
| 05 | 高山恵子新刊本の案内 | | 10 | 会員さんの広場 | |
| 06 | エンジョイ★ADHD | あーささん | 11 | えじそんくらぶの会から | |
| 07 | 子どもの権利条約 | 長谷川理事 | 12 | 2019指導者養成講座のお知らせ他 | |



①18回定期総会と総会記念講演会のご報告

②『東京夜間講座』の初回公開講演会の感想紹介

【18回定期総会と総会記念講演会のご報告】

6月8日に無事第18回の総会が終了いたしました。正会員の皆様にはご協力ありがとうございました。

これからの2年間も前年度と同じ理事で協力して運営していきたいと思っております。

また、皆様のご希望に添えるようさらなる努力をしたいと思いますので、ご意見等いただければありがたいです。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

午後からは、総会記念講演会として、よこはま発達クリニック院長の内山登紀夫先生に「発達障害のある人のライフステージにあった支援で大切なこと」という内容でご講演いただきました。たくさんの方がご来場くださり、とても参考になったというご感想をいただきましたので、岡野理事が当日の概要をまとめました。

【内山登紀夫先生のご講演のまとめ 岡野理事より】

6月8日えじそんくらぶ総会后、内山先生の「発達障害のある人のライフステージにあった支援で大切なこと」の講演を拝聴しました。

内山先生は、毎年自閉症カンファレンスでお見かけし、いつも故佐々木正美先生と一緒という印象がありました。また、私自身、内山先生のお話は、以前から拝聴しており、自閉症に関する深い知識を学ぶことができています。

今回の講演では、多くの資料の中から、国際的な診断基準である、米国精神医学会のDSM-5触れ、事例も交えてお話していただきました。ASDはスペクトラム(連続性)の概念とされており、障害の境界は、私自身も、不明瞭なところです。しかし、お話にもあったように、症状は、人の気持ちが理解しにくかったり、特定の物事に強くこだわってみたり、感覚過敏などが特性として挙げられています。ASDの主な症状である、コミュニケーションの障害は、学校現場や、職場において、生活のしにくさが大きな問題となります。

しかし、ASD以外の人たちの中にも、人との関係を築くことに対して苦手な方もいるので、障害なのか、ただ苦手なだけなのかと、どっちだろうと考えさせられる場面も多々あるのではないかと考えます。

自己効力感についてもお話していただきました。これから生じる状況について、対処するために必要な行為を適切に段取りをして実行できる能力が自己にあること自信を持てること、を持って取り組んだ結果がOKならば、自己肯定感につながっていくのだろうと思われました。

できる能力があっても、なにかにチャレンジしようとした時に、私達、支援者の支援方法が間違っていたり、環境が調整できていなかったりした時は、自己効力感を下げてしまうだろうと思います。自己効力感を下げるものとして、わからないという感覚、できないという感覚、失敗体験などにも触れてお話して下さいました。

「できること」はみんなと同じでなくてもよいのです。本人の『できた』『やったあ』の気持ちをたくさん味わえるようにしてあげることが、私達支援者にとって大切だと思いました。

また、先生は、学校で取り組まなければならぬ合理的配慮について話して下さいました。ASD・ADHDにとってもみんなと同じは辛いもの、いくつかの事例を挙げてお話していただきました。

私自身も仕事柄、学校の先生方にアドバイスをする機会がありますが、支援の手立てをどのように伝えたいのか迷うことがあります。先生達の中には、「その子だけひいきはできない」と即答してくる先生もいます。でも、一人の困るに對しての手立てが、クラス全体の向上に繋がることもあります。学校の困った対応についても具体例をいくつか挙げていただきました。先生のお話を聞きながら、違いを認め合える集団づくりに学校全体で取り組んでくれたなら、発達障害の生きづらさが、少しでも軽減できると感じます。

思春期のASD/ADHDの子どもは、「普通のこと」にも負荷を感じていると先生は言います。確かに、私たちが当たり前でできることであっても本人にしてみれば結果だけでなく、努力したことを評価してほしいのではないかと思います。そこが自尊感情を育むポイントだと思います。

最近よく、成人した教え子からの職場でのトラブルについて相談を受けることがあります。発達障害の特性や対応について具体的な知識がないために本人が困難を招いていることは話を聞いていて理解できます。教育の現場と就労の現場の違いを先生のお話を聞きながら、私自身きちんと把握して、障害者雇用について学んでいこうと思われました。

発達障害のある人のライフステージにあった支援で大切なこと・・・特に成人では、内科的治療や検査に多くのサポートが必要だと・・・私の住む市にも、7月に発達障害の専門外来がオープンします。専門機関との連携は不可欠です。内山先生のお話の中の障害特性は大人になったから消滅するわけでない、重要なのは「理解できる」環境設定・・・この環境設定を提供できるように親御さんとともに考えて行きたいと思われました。