

# カラフルライフ

Vol.  
110

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1-1-924 TEL/FAX 04-2907-7575 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



## 今回の表紙

■撮影者 柳川悦子 ■栃木県佐野市在住 ■タイトル 鮮やかに咲きほこる奇跡の大藤  
■カメラ iPhone 12 ■コメント 『鬼滅の刃』の聖地として話題になった栃木あしかが  
フラワーパークの大藤です。作中の「藤襲山」とそっくり！！

表紙の絵や写真を募集しています。会員さんやご家族がお描きになった絵や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](mailto:info@e-club.jp)

# 自己理解と他者理解のキーワード 「易疲労性」

NPO法人えじそんくらぶ代表 高山恵子

皆さんは「易疲労性(いひろうせい)」という言葉を知ったことがあるでしょうか？ 簡単にいえばすぐに疲れてしまうということです。原因はいろいろあるのですが、脳がすぐに疲れて、全体に倦怠感が出て、やる気が起こらない状態になりやすいということです。

私の場合はADHDとLDがあるので、文章の細かいチェックをすること、集中して取扱説明書などを読むこと、そして文章を書いたり、PCで作成したりすることによって疲れやすいです。

発達障害の診断名がついている人は、宿題や仕事をしていて電池が突然切れてしまうような感覚を持つ人は多いのではないかと思います。そんな時に「怠けている、最後までやらないでダメな子・ダメな人」と言われてしまうのは、本当に辛いことです。

電池が切れて初めて「自分は疲れているんだ」と気がつく方もいるでしょう。「易疲労性」は、女性ホルモンのアンバランス、鬱などの状態でもおこりやすく、「やるべきことができなくてつらい」と感じる方もいると思います。

「易疲労性」があるということによって、必要以上に環境に適応しよう(過剰適応)として起こるストレスで、気分が不安定になったり、体を壊したりすることを防げるかもしれません。

以前、夜間講座で神経心理ピラミッドの解説をした時に、神経疲労の項目でこのことを少し説明しました。つまるところ、休憩が何より大切。能力を最大限発揮するためには、上手に休憩をとることなのです。そのことをぜひ保護者や支援者の方にも分かっていたいただきたいと思います。

職場では、福祉就労でも「疲れているので休みたい」とは職場ではなかなか言えないこともあるので、一般就労では特に難しく、セルフケアがたいせつになります。

以前「24時間戦えますか」という栄養ドリンクのCMがありましたが、長時間頑張り続ける状態はなるべく避け、もしどうしてもやらなければいけない時は、その後十分な休憩が必要なのです。

ライターで、人生の途中で高次脳機能障害になった鈴木大介さんという方と対談をしたことがあります。その時「易疲労性」は、高次脳機能障害や発達障害の共通の特性で、なかなか一般の方にわかってもらにくいですね。という話をしました。

両者とも認知機能に障害がありますが、発達障害は生まれつきで、高次脳機能障害は事故や病気など後天的に起こります。

私は興味のない文章を5行ぐらい読むと、すぐに疲れてしまいます。これは多くの方に分かっていたかもしれませんが、鈴木さんも「以前は本を読むことは何の苦痛もなかったのに、高次脳機能障害になったら何行か読むとすぐに疲れる、これが易疲労性なんだと痛感した」というようなコメントをされていました。

このように、高次脳機能障害になってからできなくなったことがあると、事故や病気のせいなのだというのがわかりやすいように思います。

読字障害などの場合やADHDで集中力がないと、同様に「何行か読むとすぐに疲れる」ということを体験しますが、生まれつきなので自分では他の人も同じように難しいと思い、自分もみんなと同じように難しいけど頑張らないといけないと思います。でも結局みんなができて、自分ができないともっとがんばらなければいけないのに頑張れない自分がダメ人間だと自分を責め続けることになるかもしれません。

ネットで脳検というのがあってやってみました。5項目あり、ワーキングメモリなど認知機能のテストです。自分では障害特性もあり、とても苦手な分野で苦手意識もあるのですが、一歳でも若くなる結果を出したいと思って25分間とても頑張りました。

ムキになって頑張ると、一応9歳ぐらい若い結果が出ました。以前に似たようなものをやった時に、それなりに頑張るという状態でやったら、実年齢よりも20歳も高く出たので気合いを入れたのです。でも、頑張った今回、テストのあと私の脳は使い物にならず、一週間後に締切の原稿が全く手につかなかったのです。その仕事にエネルギーを残すために、「いい加減」にやるべきだったと反省しました。

当事者も支援者も、「易疲労性」を理解しご自分に合った、また、支援している人に合った「いい加減」を見つけていただきたいと思います。「いい加減」を見つけるためには、まず自己理解です。7月から自己理解・他者理解を深める新しい夜間講座がスタートしました。ぜひ、ご参加いただければと思います。

## contents

- 02 巻頭エッセイ 高山代表
- 03 エンジョイ★ADHD あーささん
- 04 総会記念講演レポート
- 07 会員さんの広場

- 08 発達障害最前線第2回～ 長谷川理事
- 09 エッセー「これでいい⑤」土橋元理事
- 11 えじそんくらぶの会から
- 12 事務局より

発達障害最前線として「国内外の発達障害に関する新しい情報をお伝えしたい」と始まったこのシリーズ、今回は、昨年より障害に関連する法律の改正が続きましたので、そのご紹介をしたいと思います。

## バリアフリー法の改正

1つ目はバリアフリー法(高齢者、障害者等の移動等の円滑化の促進に関する法律)です。法律のタイトルからわかるように主に外出時の様々なバリアを解消することを目的とする法律です。そのバリアフリー法が改正され、2021年4月に施行されました。改正点がいろいろあるのですが、身近なところでは、公立小中学校の校舎を新築するとき、多目的のトイレやエレベーターを設置するなどのバリアフリー化が義務付けられました。改正前でも病院や図書館、特別支援学校などはバリアフリー化が義務化されていましたが、公立小中学校は選挙の投票所になったり、災害時には避難所にもなり、地域の要と言えますので、この改正は大きな意味があると思います。ただ、校舎の新築はそんなに簡単にされるものではありませんので、すべての校舎がバリアフリーになるにはまだまだ時間がかかるかもしれません。

さらに、改正では障害の有無にかかわらず、ともに生きる社会を作っていく「心のバリアフリー」の教育や啓発への国の支援に一層力を入れていくことも盛り込まれています。もちろんここでいう障害は身体障害のみを指すものではなく、知的障害、精神障害、発達障害を含みます。バリアフリー法の改正をきっかけとして、さらに学校や地域で障害理解教育の機会が増えていくことが期待されます。

## 新幹線車いすスペースの新設

これは法律の改正ではありませんが、2019年にれいわ新選組所属の木村英子参議院議員が問題提起したことがきっかけとなって、新幹線の車いすスペースやチケットの予約の方法が大幅に改善されました。バリアフリー法に基づく移動等円滑化基準等が昨年10月に改正され、その中で新幹線に関する項目が盛り込まれました。この改正では、車椅子用フリースペースを「少なくとも2人以上の方が車椅子に乗ったまま窓際で車窓を楽しめること」「車椅子使用者の移乗用席を2席以上、それに隣接して介助者もしくは同伴者の席を2席以上設けること」などに配慮した上で、一般車両に設けることになりました。また座席の指定も今までは窓口のみだったものがネットからも予約できるようになりました。

東海道新幹線では4月から車いすスペースが最大6席分に増えた車両を持つ新幹線が運行を始めています。6席分と最大のスペースを持つのはN700S系です。今年7月以降に作られる全国の新幹線が新しい基準に依るものになります。早速、乗車された車いすユーザーの方のレポートが楽しさをわかりやすく伝えてくださっていたので、ちょっと紹介しますね。「今回はじめて気がついたのですが、窓が見やすくなると、ずっと景色を見ていたくなるんですね。これまでの車いすスペースは、窓から遠いし、角度も狭くて見える範囲が狭いので、ちょっと見ただけですぐやめていました。(中略)結局、新大阪から東京まで2時間半ずっと窓から外を見ていました。美しい風景と都会の変わりゆく姿を堪能することが出来ました」。

車窓からのながめを楽しむというのは鉄道旅の醍醐味ですね。座席選別に不自由がない人にとっては当たり前この楽しみを持ってない人がいたのだなということが、この感想から改めてわかりました。ちなみに一編成に一室は多目的室があり、落ち着くためのカムダウンスペースとしても使えるようになっています。(会社や路線によって違うので詳細はご確認ください。)

## 障害者差別解消法の改正

障害者差別解消法(障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律)も今年の5月に改正されました。施行は公布の日(2021年6月4日)から3年以内に政令で定められることになっていますが、まだ未定です。

今回の最も大きな改正点は、これまで民間事業者では努力義務とされてきた合理的配慮の提供が国や自治体と同じように義務化されることです。障害者差別解消法では「当該障害者の性別、年齢及び障害の状態に応じて、社会的障壁の除去の実施について必要かつ合理的」に行う配慮を合理的配慮と規定していて、今までは行政機関等については配慮を「しなければならない(義務)」、事業者については配慮「するように努めなければならない(努力義務)」とされていました。今後は民間事業者も「しなければならない(義務)」となります。例えば私立高校も県立高校と同じように対応することが義務となるということになります。合理的配慮は個々のニーズに応じて提供されるもので、今後も、障害当事者の意向を十分に尊重し、解決策を模索するための話し合いのプロセスが大事ですが、民間事業者も「しなければならない」となったことは大きな進歩ではないでしょうか？

また、改正の付帯決議\*2では相談窓口へのアクセス改善やワンストップ化、差別事例の積極的な収集、障害のある女性や子どもなどに対する複合差別の解消などが盛り込まれました。複合差別とは、聞き慣れない言葉かもしれませんが、複数の差別を同時に受け、それらが複雑に絡んでいて問題が見えづらかったり、解決が難しかったりする状態を言います。性別や年齢はすべての人に共通する属性であり、その影響は大きなものです。男性中心の社会では、成人男性の障害者が障害者の主流と捉えられがちで、女性や子どもが持つニーズは見落とされることが少なくありません。女性や子どもなどに対する複合差別を含む差別については国連の障害者権利条約でも見落としとしてはならない重要な課題とされています。2000年に『片付けられない女たち』の刊行から注目されるようになったADHD女性の生活上的様々な困難を解決する上でも、この複合差別の問題は無視することができません。複合差別については別の機会にもう少し考えてみたいと思います。

\*1 DPI日本会議「バリアフリー新型新幹線レポート①東海道新幹線「N700S」窓が見やすいと、こんなに外を見たくなるものだったのか!」より  
[https://www.dpijapan.org/blog/workinggroup/traffic/n700s\\_report/](https://www.dpijapan.org/blog/workinggroup/traffic/n700s_report/)

\*2 付帯決議とは法案に希望意見として付されるもので、法的な拘束力はないが、施策を考える上で考慮すべきとされている。