

障害と自己理解・周囲理解

障害と自立

生活に支障のある障害を背負って生きることがどれだけの苦闘か、また関わる親兄弟の苦労や心情も、私が安易に推し量れる類ではありません。中には生まれながらの障害で、それが当たり前という人もいますし、周囲から差別や偏見を受けてきた人、これからという20代の最中に突如障害者に… 実験事故で突然失明した研究者、暴走車に轢かれ足を失うダンサー等、地獄の苦しみに陥る人もいます。また老年期での障害は、体力、気力ともにきついものがあります。生きるしんどさもまた多種多様、度合いもそれぞれです。きのうまでごく当たり前に行っていたことが、突然あるいは徐々にできなくなる。喪失経験と係る悲嘆感情は、理屈をもって他人には理解し難い所です。ただ、理解し難い から理解に努めなくてもいいのか…となると別問題です。至らないからこそ、より理解 に努めるといった考えも成り立ちます。ここでは、発達障害に関わる自立への道のりの例を広野ゆいさんの講演会資料に基づいて紹介します。

① 障害理解（自己理解・周囲の理解） 診断・治療

ア. DisabilityではなくDisorder

- ・普通に見える(できると思われてしまう) ・できる時もできない時もある ・できないことを認めたくない(隠す)
- 認知特性・感覚や思考回路の違いを理解する (気持ちや意識の問題としない)

イ. 出来事の裏にある特性や環境の見立て

何がDisorderなのか…

- ・刺激と衝動のコントロール ・緊張と不安のコントロール ・過敏さと鈍感さ
- プラスの刺激や声かけは大事 大人はほめ過ぎると逆効果も

ウ. 周囲の理解

- ・先入観を持たないで受け入れる ・見え方、聞こえ方、感じ方が違うことを理解する
- ・上手く伝えるのは難しいことを理解する ・何かしてほしいというより、気持ちをわかってほしい

エ. 言われて傷つく言葉

気休めの言葉 「それぐらい誰にもありますよ」「普通に見えますよ」

根拠のない叱咤激励 「頑張れば(克服)できますよ」「みんな頑張っているんだから」

無理解 「できないじゃなく、やらないんですよ」「どうしてできないの？」

否定や決めつけ 「何が困っているのかわかりません」

「見え方、聞こえ方、感じ方が違う」とは、どういうことでしょうか。例えば、外に出ると様々な音が無分別、不規則に聞こえます。車の走る音、クラクション、子どもの甲高い声、ヒール靴のコツコツ音、笑い声、風の音、鳥の声… 自然音、人工音、高音、低音、長音、単音、大音… 私たちにはごく当り前の日常も、聴覚過敏にはとても疲れます。直射光、光と影、スポット光、点滅光、様々な光色… 視覚過敏の人には苦しい限りです。ただそこに居るだけで、何もしなくても他人の何倍も疲れることもあります。環境の変化に対応できない場合も多いです。が、健常者には理解できないところです。また、障害者は健常者を理解できないところでもあります。よって、障害者は自身をも理解できなくなります。それは、

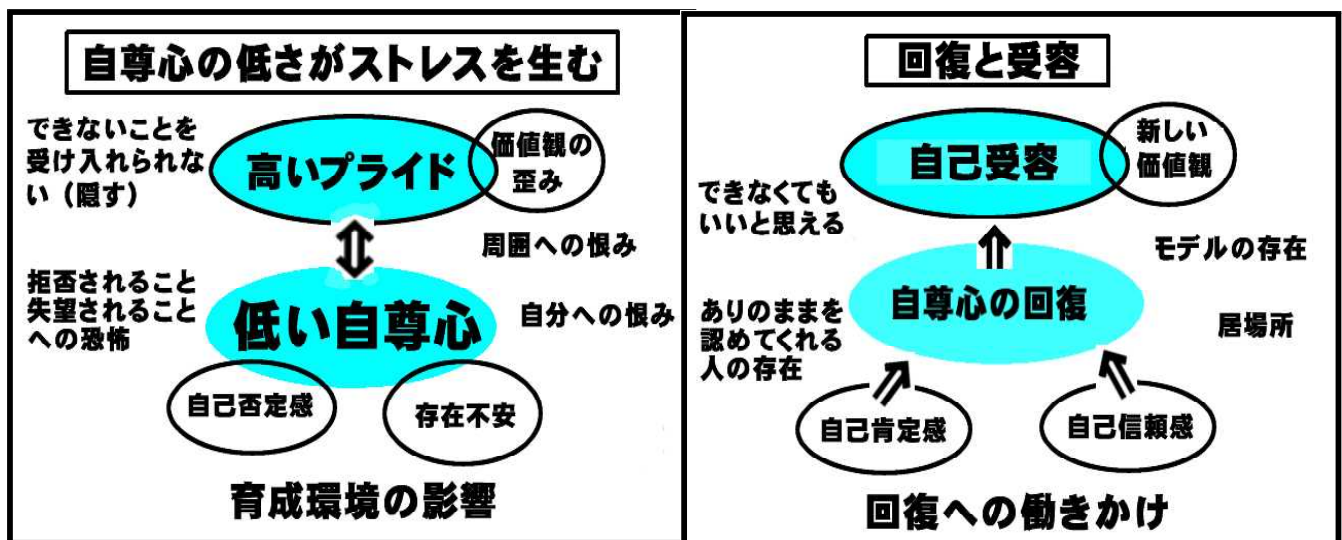
自分（の限界）に悔しくなる、他人（の無理解）に悔しくなるというものです。過敏だけでなく、鈍感、緊張と不安、刺激と衝動もまた同じです。何が当たり前（日常）かは、人によって違うこともあります。理解とは、理屈でなく感覚や診断によるところが大きいです。

② 回復・受容 自尊感情を育む

他人に傷つけられ自分を傷つけ… 自尊心の低さは自身のストレスを生みます。その一方で根拠のない自信・高いプライドは価値観の歪みや傲慢につながります。共通するのは、周囲への恨み、自分への恨み、できないことを受け入れられない（隠す）、拒否や失望への恐怖などです。育成環境の影響が、存在不安と自己否定感をもたらし、自尊心の低さに現れます。自尊感情を育むためには、存在不安を自己信頼感（絶対的な自分への安心感）に、自己否定感を自己肯定感に変えていく必要があります。その回復への働きかけとなるものが、「ありのままを認めてくれる人の存在」「居場所」「できなくてもいいと思える」「モデルの存在」…つまり受容です。

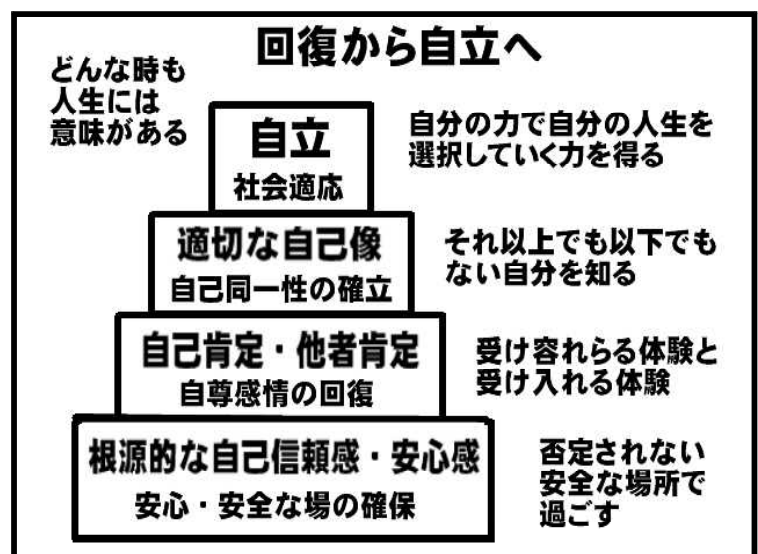
自尊感情

回復と受容 (広野2016)



③ コントロール ところの自立

心の自立とは、自分の力で自分の人生を選択していく力を得ることです。ADHD・ASD・LDの症状がある人全てが発達障害とは限りません。これらの症状(発達の凹凸)に適応障害(併存症)が加わることで発達障害になります。発達の凹凸とは、認知(知覚、理解、記憶、推論、問題解決)の高い部分と低い部分の差が大きい人です。障害があっても、高い部分を活かしたり社会的に適応していれば、現実的に障害にはならないわけです。その意味でも回復～自立は重要です。



(広野2016)