

課題「発達障害を理解する」

資料 NHK 発達障害プロジェクト 当事者からの発信

「今、発達障害が疑われる児童生徒への対応がとても難しいです。どのように対応したらよいのでしょうか？」

「対応する」という発想を変えてください。

飯村 誠一

発達障害が疑われる児童生徒の対応は、深く研究している人、ベテランの養護教諭であっても大変に難しいです。それは、発達障害は千差万別で、複合的であることも多いからです。まず、子供を理解することです。そして、発達障害を頭でなく心で理解することです。下記のような思いをさせないようにするに・・・。

- ・学校の先生の知識があまりなく、脳の機能障害であるのに、心の病と思われたり、家庭環境のせいと思われたりする。（女性40代 当事者の家族）
- ・できないことばかりが強調されて、できることにスポットライトが当たらない。（女性30代 当事者の家族）

「読めなくてもいいよ」と言ってほしかった」 男性Aさん

LD（学習障害：読み書き障害）文字の読み書きが苦手

学習障害の一つ、読み書き障害の人は、話すことも聞くことも問題なくできるのに、文字の読み書きだけが極端に苦手です。

Aさんが特につらかったのは子供の頃。授業で教科書やプリントを読むことが求められるため、学校に行くのが嫌でしかたがなかったと言います。

「小学校のころ授業で、先生から配られた読み物のプリントを1時間かけても4行目の途中までしか読めなかったことがありました。周りの友達からは「うそやろう。俺なんか、もう2回目を読んでいるのに」とか「お前は何をやってもだめな奴だな。ばかな奴だな」とか、責められたりばかにされたりしたことで、自分は「一生懸命やってもできない子」、「だめな子」、「ばかな子」なんだという気持ちになりました。」

担任の先生からは「やればできるはずだから頑張れ」と声を掛けられました
が、どんなに頑張っても一向に読めるようにはなりませんでした。

「「頑張れ」と励まされるよりは、「読めなくてもいいんだよ」と言ってもらいたかったです。「たとえ字が読めなくても物語を楽しむことはできるし、読むのは苦手かもしれないけど、あなたには他にとてもステキなところあるから」って言葉をかけてもらえたら、うれしかったかなと思います。」

大人になった今は「文字を読むのが苦手」という自分の特性を受け入れている
と言います。

「小さいころは親や先生たちを恨んだりしていましたが、今はこんな自分もありかなと思うようになりました。これは苦手だけど、こういったところは得意だとか、こういう作戦を使えばやっていけるというものがつかめたときに、やっとそんな風に思えるようになってきたと思います。」

「読んでもらえますか」と気軽に頼めたら

学習障害の一つ、読み書き障害の人は、話すことも聞くことも問題なくできる
のに、文字の読み書きだけが極端に苦手です。

Aさんは、文章を読むには覚悟がいます。

「読まなきゃいけない、理解しなきゃいけないと思うと、相当な気構え、覚悟を

決めて向かってかなきゃいけない。」

長い文章は、途中で読んでいる場所が分からなくなるため、指でなぞりながらでないと読むことができません。

「緊張感と、自分の持ってる能力をフル回転させて処理していくという感じで、疲れますね。」

しかし、文字では理解できなくても、音で聞けば理解することはできるため、パソコンを使うときは、音声読み上げ機能を利用しています。

「読み上げ機能を使うのは手間はかかりますが、こうすれば理解できる、こうすれば他の人と同じように仕事ができるように思えるようになったので、負担感をそんなに感じることもなく、ごく当たり前の作業だという風に感じています。」

こうした工夫によって、今は生活に支障が出るほど苦勞することは少なくなりました。しかし、苦勞が全く無くなった訳ではありません。

「役場の手続きなどはいつも苦勞します。決まった書式に正しく記入しなくちゃいけませんし、この欄は何を書かなきゃいけないのかなどはすぐに分からないため、その場で理解して正しく書くには相当なエネルギーを使わないといけません。気楽に、「項目だけでいいので読んでもらえますか」なんて頼みやすい雰囲気があり、そうした配慮が得られる窓口になってもらえるとありがたいと思います。

「ずっと“普通”の人になりたかった」 女性 B さん

ADHD（注意欠如・多動症）片づけが苦手／忘れ物が多い／集中が続かない

発達障害の一つ、ADHD（注意欠如・多動症）の人には、物事を計画立てて実行することが難しく、注意が次々と移ってしまう特性があり、整理整頓や片づけが苦手な人が少なくありません。

Bさんも、片づけができないことにずっと悩んできました。特に片づけられないのが書類や本などの資料類と衣類。棚やタンスに収納することができず、床や机に山積みになっています。

「どうしても、書類は山積みになっちゃうんです。でも、一応この辺が書類、向こうが服っていうエリア分けはしていて、混ざらないようにはしています。」

片づかないのは部屋の中の物が多すぎるのが原因では、と考えたこともあります
が・・・「捨てるのがやっぱり怖いんですよね。」

Q：こわい？ 「だって、必要な物が混ざってたらどうしようって思ってしまう
んです。捨てないと片づかないことは分かっているんですが。」片づけが苦手なのは、子供のころからでした。物心ついたときには、どんなに頑張っても他のみんなと同じようにはできないと感じていたと言います。

「もう物心ついたときには片づけられなかったです。自分はダメな子だっていう
感じがすごく強くって。もう小学生のときには“みんなみたいにできなきゃいけない”
っていう脅迫観念があったような気がします。“普通の人にならないといけない
んだ”っていう感じがすごくありました。」

結婚後は専業主婦になりましたが、相変わらず片づけはできないまま。夫からは、
そのことを責められたと言います。「結婚してからは、自分のことだけじゃなくて
旦那さんのことも子供のこともやらないといけないということで、一気にキャパ
オーバーになっちゃいました。たとえばダイニングテーブルは結構大きかったの
に、モノがいっぱい載っちゃってて、御飯が食べられないとか。夫は「こんな家に
帰って来る俺の気持ちになってみろ」って言っていましたが、私自身も「そのとお
りだな」と思っていました。片づけできない人間は人として認めてもらえないとい
う感じがずっとあったんです。だから当時は、片づけさえできるようになったら、
自分も普通の人になれるんじゃないかなって思っていました。普通の人になりた
かったんです。」

「“普通”をめざすのはやめました」

BさんがADHDだと分かったのは27歳の時です。診断によって、初めて片づけられない原因が分かりました。

「それまでは努力不足だから片付けができないって思ってきたんですよ。でもADHDが原因だということや、普通の人は特別に頑張らなくても片付けができるんだということが分かったときは衝撃でした。私はいくら努力をしても普通の人にはなれないんだっていうことに気づいたんです。だから、普通の人になるための人生はやめなきゃいけないなって思いました。普通の人になることをあきらめてADHDである自分を受け入れないといけないと思ったんです。」

「普通の人のように片づけができない」ことを受け入れたBさんは、部屋全体を片づけるのをあきらめ、自分にとって大事な場所だけを片づけることに考え方を変えました。リビングはぐちゃぐちゃでも、子供と食事をする食卓だけは、きれいに保つように心がけるようにしました。

「ちゃんにご飯が食べられて家族で話す場所があるっていうのを一番大事にしようと思っています。自分のできる範囲っていうのを大事にしないと生活が全部崩れちゃうので、食卓だけが片づいているというのは自分にとって良い状態なんですよ。」

発達障害であることを受け入れ、“普通”であることにとらわれなくなったことで、Bさんは考え方が大きく変わったと言います。

「ADHDだと分かる前は、ずっと自分を否定してきて、自分のことが大嫌いで、もういなくなればいいのにと思って生きてきたんですけど、自分はこういうタイプの人間なんだって受け入れることによって、自分にも何かできることがあるかもしれないとか、自分なりのやり方とか生き方をしてもいいんだってことが分かって、すごく大きく見方とか考え方とかが変わったなと思います。」

みんながどうしているとか、普通はどうだって考えるとうまくいかなくなっちゃうんですね。普通じゃないとだめなんだって思っている人には「普通じゃなくてもいいんだよ」って言ってあげたいし、周りの人も「自分なりのやり方でいいんだよ」って言ってあげてほしいなっています。」

「自尊心なんてかけらもなかった」 女性 C さん

ADHD（注意欠如・多動症）忘れ物が多い／家事をうまく回せない／片付けられない

発達障害の一つ、ADHD（注意欠如・多動症）の人は物事を計画立てて実行することが難しく、注意が次々に移ってしまい、日常に様々な困り事を抱えています。

C さんが苦手なことは、片付け。ダイニングテーブルの上には、調味料や飲みかけのペットボトルが雑然と置かれています。

「どうすれば整然とした形になるかっていうことが、イメージできないんですよ。どこから手を付けたらいいかが、まずわからない。それに、捨てる、捨てないの判断ができないんですね。積み重ねたものが雪崩をおこすなんて、しょっちゅうですよ。」

一度に2つのことをするのも苦手です。

夕飯のカレーを煮込む間、洗濯を始めた C さん。しばらくすると、台所からなにやら不穏な音が――。

「なんか、すごい音してますね。沸いてる」

Q) 大丈夫ですか？

「大丈夫じゃないですね……（笑）。大体、何かをしながら何かをするっていうことができないので。ちょうどいい集中っていうのがどういう状態なのかがわからないです。自分でも困ってるところなんですけど」

自分でどうコントロールしようにもできない問題。しかし、そうした事情は周囲

には分かってもらえませんでした。

「毎回通知表に『集中力がない』『注意力散漫』って書かれていて。そこに関して理解をしてくれる先生はいなかったです。先生に怒られて、同級生からは白い目で見られて。家に帰ると今度は親から『こんなやつたらしいなあ』って怒られる。もう三重奏なので、居場所がない感じでした。自分って、どうしてこうなんだろうと思って」

CさんがADHDの診断を受けたのは33歳の時です。それまでは、出来ないのは自分のせいだと、自分を追い詰めてしまっていました。

「自尊心なんて、かけらもなかったですよ。私なんてダメな人間で、生きていてごめんなさいって思っていましたからね、ずっと」

「だらしがないんじゃない 困っているんです」

Cさんは、物心がついてからADHDの診断を受けるまでの間がいちばん辛かったと言います。

「崖っぷちって感じですね。自分の人生、希望が全く見えなかった。もうダメだって。」

Cさんにとって《診断》は、人生の大きな転機となりました。

「すごくほっとしたんですね。それまでは、『我慢が足りない』『努力が足りない』と幼稚園のときからずっと言われてきていて、自分を責めに責めてきたんですけど。先生から『これは発達障害の特性だよ』って言われて、『できないことはできないで、できることを伸ばして長所にして変えていけばいいじゃない』って言われたときに、あ、それでいいんだって思ったんですね。」

それ以来、Cさんは「できることを少しずつ」を合い言葉に、自分の苦手なことを少しずつ改善していきました。片付けに関しては、服を洋服ダンスにしまわずに、

全てハンガーにかけて整理することにしました。

「(タンスにしまうと…)奥に物がいくと、もう見えないので、ないのと一緒にだし、溢れてきたときにはどうしたらいいかがわからなくなってしまうので。それなら吊ったほうが物が落ちなくていい。」

忘れものの対策は、ふせん紙にメモをして、いつも気にして見ることの多いスマートフォン画面に貼っておきます。

「絶対に忘れるので携帯電話に貼っとくんです。もうこれが一番です。手に書いたりとか、別にメモに書いたりとかしたんですけど、結局忘れちゃうので、もうこれが一番効果的です。」

怠けや、いい加減なわけではなく、障がい特性のために自分ではどうにもできないことがある。本人を責めずに、理解してほしいというのがCさんの願いです。

「どうしてもADHDとかっていうのは、だらしなくてみっともないって見えることが多いので。でも、そう見られてしまうっていうところがつらいので、そうではなくて、困っているというところを知ってもらったら、ありがたいですね。」

「私の世界は、まぶしく、うるさい」 女性Dさん

A S D (自閉スペクトラム症) 感覚過敏(視覚、聴覚、触覚)／疲れやすい／文字を読むのが苦手

あまり知られていませんが、発達障害の一つ、A S D (自閉スペクトラム症)のおよそ半数以上に、「感覚の過敏性」があると言われています。

定時制高校に通うDさん。

天気の良い日はカーテンを閉め、あえて部屋を暗くして過ごしています。

「外の光まぶしいので、下向いて歩いていることが多い。カーテン開けるとまぶしすぎて、まず目が痛い。今日ぐらいの天気だと目が痛いです。光が刺さる感じがす。」

部屋の中の照明でも、場合によっては D さんの視覚を襲う強烈な刺激になります。

「私は学校の蛍光灯だと紙に書かれた文字を読めません。白い紙だと、文字が反射してしまって読めないんです。」

こうした視覚の過敏性以上に D さんが辛いと感じているのは、聴覚の過敏性です。

「外の公園の声とか、空調の音とか。ちっちゃいときから、すごいうるさがり、うるさいのは嫌いでした。一番苦手な音は、拍手の音です。破裂音みたいなのがびっくりしてしまう。人一倍大きく聞こえてるので。」

多くの人にとっては何てことのない音が、D さんを苦しめているんです。さらに、過敏性は触覚にも。

「食器洗う水が流れているのを、触るのが嫌ですね。水の手触りが気持ち悪いんです。全身つかってしまえばいいんですけど、部分だけ水が触れるのが嫌。自分の感覚過敏が強すぎて、人と手をつなぐの、ものすごく苦手です。とりあえず早く離したい、失礼なんですけど、早く離したいっていうのがあります。あとは自分の周りだけかもしれないですけど、今の高校生ってみんなすぐハグするんですね。あれは、私、避けますね。わーって来たら、キュッって避けます。あれだめです。ゾワッとする。」

他の人には理解されない、障がいゆえの感覚過敏。これから社会を生きる上で、D さんが心配に感じていることは、感覚という自身にしか分からない困り事を、いかに周囲に理解してもらい、人間関係を築いていけるかです。

「今高校では人間関係がうまくいっていますが、次また変わるじゃないですか。社会に出てからも変わりますし。もう一回、一から作り直せるのかなっていうのが不安です。」

「外からは見えないだろうけど 実は相当疲れてます」

視覚や聴覚の過敏性が強い Dさんは、様々な場所でストレスを感じています。
たとえば、スーパーマーケットの野菜売り場。

「光が野菜に反射しちゃって、痛い、光が。売り場のポップは、見ないですね。字を読めないことはないんですけど、長時間見ていると疲れるんです。」

売り場を明るく彩る清潔な照明も、Dさんにとっては辛い刺激です。なるべく見ないようにして避ける一方、どうしても防ぎようもないのが音の刺激。なぜなら、
「冷蔵庫から音もしているし。店全体からゴーって鳴ってて、なんかわからないけど人の声がするみたいないろんな音が一気に入ってくる感じです。疲れてきます。」

どうしても意識して避けることのできない刺激から身を守るため、Dさんは普段から、特別な道具を使ってカバーしています。

「ノイズキャンセラ-っていうイヤホンがあって、周りのノイズを消してくれるイヤホンがあるんですね。それを日常ずっと着けています。聞こえてる音全部、人の話し声とかも含めて全部、音量をちょっと下げしてくれる。外を歩くときは、特にこれがないと歩けないです。」

ただ、いくら工夫しても、町中に溢れる様々な刺激を完全に避けることはできません。身体にかかる負荷は大きく、外出から帰った後はいつも疲労感に襲われます。
「すごく疲れています。耳も脳も疲れている感じで、耳の後ろが圧迫されている感じ。」

刺激の少ない室内で、ブランコに揺られながら、リラックスをして回復を図る Dさん。感覚は共有できないまでも、過敏性によるつらさがあることを知って、「疲れている」というサインに思いを寄せてほしいと言います。

「表面には出ていないけど、思ったより負荷がかかっている。それだけでも分かってくれたら・・・」

当事者が感じる世の中のイメージとのギャップとは？

怠け、わざとミスしていると思われがちで、やる気がないように誤解されているけど、まったくそうではない。(男性40代 当事者)

まず、理解してほしい、悪気がない事(男性30代 当事者)

発達障害の特性を説明しても「誰にでもあることだ」や「特性を理由に怠けている」「あちこち病気して忙しいね」等言われ辛い。(女性50代 当事者)

精一杯頑張っているが、周り人からは頑張っていないように見える。

(男性20代 当事者)

みんなが当たり前に行えることができない人がいて それは本人のせいでも 親の育て方のせいでもないことがなかなか認知されてないと思う。大なり小なり みんなそんな事あるよと言われると、そんな簡単な問題じゃないと思って ギャップを感じる。

(女性40代 当事者)

発達障害をもってるようにみえないというのをやめてほしい(女性30代 当事者)

病気と障がいの違いが理解されず「投薬や本人の努力次第で治るもの」と誤解されている。(女性40代 当事者)

犯罪を起こしやすいと思われているところ。実際は全然そういうことはないのに、事件が起って発達障害の人が犯人だったりするとやっぱり発達障害の人は犯罪を起こしやすいんだって思われてしまう。様な気がする。(女性20代 当事者)

軽度のアスペルガー(特に女性)はとても周りに気を遣っています。ある意味健常者が無神経に見えてしまうことがあるほどです。空気が読めないからって無神経呼ばわりされるのは心外です。(女性40代 当事者)

自身の話になりますが、自分に診断が出る前、知り合いのお子さんが発達障害だと聞いて、その知り合いに贈り物をするときにお子さんと楽しめるものがあるだろうと考え、高校生のお子さんだけだと発達に障がいがあるって遅いのだろうからと小学生が喜びそうなお菓子の詰め合わせを選んで贈りました。今から考えるとなんて失礼なことをしていたのだろうと思います。(女性30代 当事者)

特性の表れ方は人それぞれであることがあまり知られていなく、「あなたはこの間テレビで見たあの人とは違っているから ADHD ではないのではないか」などと言われる。

(女性20代 当事者)

コミュニケーションを望んでいないのだと誤解しないでほしい。愛情、友情が無いわけではない。(女性20代 当事者)

障がい者は普通に生活できない人というイメージがあるが、一応一般社会で生きている。普通にみんなができることにものすごく努力が必要になっているように私は思う。

(女性30代 当事者)

発達障害のある子を持つ親が感じる世の中のイメージとのギャップとは？

甘やかして育てていると思われた。(女性30代 当事者の家族)

見た目が普通だから、親が過敏なだけでは、と言われる事もあります。

(女性40代 当事者の家族)

学校の先生の知識があまりなく、脳の機能障害であるのに、心の病と思われたり、家庭環境のせいと思われたりする。(女性40代 当事者の家族)

発達障害ってなってるでしょ？とか、そのうちまわりの子においつくから大丈夫など言われるとき(女性30代 当事者の家族)

エジソンやビルゲイツみたいに天才かもしれないと期待されると辛い。あと、将来は絶望的だからと心配してくれる人もいるけど、それほど悲観的にならなくても良い場合もあるし、障がいと健常の境目はあいまいで、結構多くの人がいろんな特性をもっているのだと思うが、余計なことは言わないようにしています。(女性40代 当事者の家族)

特別な能力が誰にでもあると思われる(テレビで、自閉症のピアニストや、画家などの番組があるから)。発達障害だと犯罪を起こすと思われる。(女性40代 当事者の家族)

発達障害の特性を個性ということで捉えられることは時と場合によっては辛い。

(女性50代 当事者の家族)

娘がいなければ発達障害は「ただ多動な人」としか知らなかった。こんなに人により症状が違うことを皆知らないと思う。(女性40代 当事者の家族)

個人差が大きくて、医者の説明やネットの情報があてはまらず、こうしたら良いですというアドバイスが我が子には役に立たない。(女性40代 当事者の家族)

発達障害というと、喋らない、心を閉ざす、と暗いイメージがありますが、息子のように、むしろよく喋り、人が大好き、人を笑わせるのが好きな子もたくさんいる。人は好きだけど、人一倍人とつながりたいけど、コミュニケーションの取り方が分からないだけなんです。(女性30代 当事者の家族)

周りが皆、ステレオタイプの自閉症のイメージしか持っていなく、目で見ないとわからないんでしょ？触られるの嫌いなんでしょ？などと言われる時、自閉症であっても症状は一人一人全く違う、というのを分かってない人が多い。(女性30代 当事者の家族)

発達障害は周りが困ることが多いと思われがちだが、理解されない本人がいちばん困っている(女性40代 当事者の家族)

発達障害と診断されたらお先真っ暗と思っている方が多いけど、そんなことない！わかることでできるフォローがある！(女性30代 当事者の家族)

できないことばかりが強調されて、できることにスポットライトが当たらない。
(女性30代 当事者の家族)