

「発達障害 当事者も周囲も楽になる5ステップ」

市民交流事業 佐藤 恵

川崎授産学園では、一般市民に障害理解を深めてもらう為に、年1回福祉講演会を開催しております。令和元年度もアズ直子様講演会を予定しておりましたが、新型コロナウイルスの流行が始まった時期と重なり急遽中止としました。今年度も再度アズ直子様ご依頼させていただき、感染防止による初の試みで「オンライン福祉講演会」を開催しました。当日は激しい雷雨。講演会途中でインターネット環境が不安定になりかけ最後までハラハラドキドキでしたが、1年越しの企画を無事に終えることができました。

講師：アズ直子氏 プロフィール

1971年生まれ、東京の出身。東京学芸大学教育学部卒業。
2009年にアスペルガー・ADHDの診断を受け、その体験を綴った本がベストセラーとなる。現在、有限会社アズ代表取締役、発達障害経営者・著者として活躍されながら、全国の教育機関での講演やテレビ出演等を通じて、発達障害による生きづらさを抱える人でも、社会で活躍できる方法を伝える活動をされています。



講演会では発達障害の特徴や生活する上での対策、当事者や周囲が楽になる為の考え方や方法等について、アズ直子様の今までの体験談を交えながらとてもわかりやすくお話していただきました。



【発達障害】～ 2次障害を引き起こさないように『刺激』を抜くことが大切～

発達障害は自閉症スペクトラム、注意欠陥多動症等の障害で、特徴は人それぞれです。一例として、音や光に敏感、こだわりが強い、人間関係の構築が苦手であり、心と体が過敏（混乱しやすい、体が辛い）な状態にあります。また「見えにくい障害」の為、周囲から気付いてもらえず生きづらさを抱えている方が多く、心と体の過敏さから、刺激を受けると2次障害（うつ病、睡眠障害、摂食障害、不安神経症等）を引き起こしてしまいます。発達障害の方は、2次障害を引き起こさないように極力過剰な『刺激』を抜いた生活を送ることが大切です。刺激を抜くと心と体が楽になり落ち着きます。

♥講師からの豆知識♥人は不安になると体温が下がる為、体を温め冷やさないう心がけましょう！

『見えやすい障害』と『見えない障害』の違いって？

見えやすい障害
(ダウン症、身体障害等)
⊖差別を受けてしまうことがある
↑↓
⊕周囲に助けをもらいやすく支援を受けやすい

見えない障害(発達障害)
⊖周囲に気付いてもらえない助けをもらえない
生きづらさを抱えている
↑↓
(外見ではわかりにくい)
⊕差別はあまりなし



発達障害は外見ではわかりにくい為、自分が助けて欲しいこと、苦しいことなど人に説明し、理解してもらうことが大切です。

↓
助けてもらえます！
気遣ってもらえます！



発達障害当事者も周囲も楽になるための「5ステップ」

- ①言葉を変える 「ダメ無理」から「大丈夫なんとかなる」と前向きな言葉を！
- ②体調を整える 早寝普通起き、適度な運動、簡単でも心のこもった食事を！
- ③取り組み方を変える 簡単な事から1点突破！
- ④周りの人に助けをもらう (周囲が) わかりやすく話をして、的確な指示を！
- ⑤個性の発揮 「過敏さ」は優秀なセンサー！自分らしさを大切に。



今回の講演会では、発達障害について理解を深めることができたと同時に、障害の有無に関わらず生きていくうえで前向きな気持ちを持つ重要性を改めて学ぶことができました。ネガティブになることもありますが、当事者の方も周囲の方も前向きな気持ちや言葉掛けを意識して過ごしていきましょう。

【講演会に参加された方の感想】

- 自分の中では、「障害は見えているもの」との感覚だったが、見えない障害もあり、それに苦しんでいる人もいて、ということを知ることができました。
- 自分の相手へのアプローチを変えていくことを学びました。自分が思っている以上に自分の言葉が相手を追い詰めていることも気が付けました。
- (発達障害が) 見える障がいと見えない障がいの違いから入られて、非常に気付く点が多く、大変納得する点を感じました。
- 発達障害という「見えない障害」を持っている者にとって他人に伝える努力が大事だというのは共感できた。



【ボランティア希望や見学等のお問い合わせについて】

川崎授産学園では随時ボランティアを募集しておりますが、新型コロナの流行状況により受入れ体制が変わっております。必ずお問合せください。

社会福祉法人セイワ 川崎授産学園 川崎市麻生区細山 1209 番地
TEL 044-954-5011 (代) E-mail info@seiwa-gakuen.jp
URL http://www.seiwa-gakuen.jp

