

～障がい者の人権～

～発達障がい～

「発達障がいのある人でも、工夫すれば一般の人と同じように働くことは可能です。その工夫の仕方は自分に合った方法を探ることが必要です。」

Nさんは27才の時にアスペルガー症候群と診断されました。小さい頃から生きづらさを感じていたというNさん。今、彼女は自分と同じ生きづらさを感じている人たちの役に立てればと、病名をオープンにして活動を始めました。

○子ども時代について教えてください。

1984年に3人姉妹の末っ子で生まれました。小さいときから人と関わるのが苦手で、人との会話が續かないなど、自分でもどうしてこんなに消極的なのだろうと思っていました。すでに世の中の生きづらさを感じていましたが、みんなも一緒なのだろうと思っていました。母親によると、手がかからない子どもだったけど、一人で遊ぶことが多く、団体行動は苦手だったようです。

○学校ではいかがでしたか。

小学校・中学校の時はいじめられていました。父親の仕事の関係で転校が多かったせいもあり、ストレートなものの言い方をするので友だちが少なかったと記憶しています。今つきあっている友だちは高校・大学の時の同級生です。大学では寮での規則や行事等に忙殺され、同時に複数のことができなかつたため、就職活動に支障が出るなど、精神的にストレスを感じていました。

○社会に出て何か困ったことがありましたか。

同僚（特に男性）に話しかけることが苦手で、職場でうまくいかなくなりました。1年半くらいしてストレスである日突然出勤できなくなり、当時は病院で「心因障がい」と診断され、2ヶ月休職した後退職しました。まだ家族の理解も進んでいなかったのので、自宅にすることができず一人で暮らし始めました。その後4年くらいして27才の時に、症状が悪化して再度病院を受診したところ、「自閉症スペクトラム（アスペルガー症候群）」と診断されました。それまで「なぜ、生

きづらいのか。」と不思議に思っていたことの答えが出たようで納得しました。

○どのような身体的な特性がありますか。

人それぞれの特性はあると思いますが、私の場合は触覚過敏で肉親も含めて他の人から直接肌に触られることが非常に苦痛です。以前そのような話をしたら、ふざけて直接肌に触る人がいましたが、本当にやめてほしいと思いました。また、診断される前は3人以上での会話は、音の取捨選択が難しく、何を言っているのか聞き取れなかったのですが、今は自分の特性がわかったので、ある程度対応できるようになりました。あと、事前に決まっていた内容が急に変更されると、そのときの状況によってはパニックになることがあります。同時にいくつものことをするのが難しく、ミスをしないよう健常の人よりもいろいろと神経を使い、労力を払い、気を張って生活しているので一日が終わるととても疲れてしまいます。しかし、自分の疲れ度合いがわからないという身体的特性もあるので、医師のアドバイスにより、ストレスチェック表で自分の疲れ方を数値化・見える化して、症状がひどくなる前に休養を取るようにしています。

○社会に伝えたいこと、理解してほしいことは何ですか。

障がいのある人でも、工夫をすれば一般の人と同じように働くことは可能だと伝えたい。ただその工夫の仕方を自分一人で考えるのは無理なので、会社の上司や同僚、病院や支援者、そしてジョブコーチなどの支援を受けながら、自分に合った方法を探すことが必要です。発達障害、アスペルガー症候群と言ってもその状態はみんなそれぞれで一概には言えません。

発達障害でない人に対して伝えたいことはとりあえず話を聞いてほしい。障がいのある人のキーマンとなる人は、その人の特性について理解してほしいと思います。今は、家族も私の障がいについて理解してくれています。発達障がいのある人は「誰もわかってくれない」と一人でつらさと戦っているように感じがちです。一緒に病院に行くとか、一緒に当事者の会に行くとか、ともに歩んでいる気持ちを伝えてほしいと思います。

ジョブコーチとは

障がい者の就労に当たり、できることとできないことを事業所に伝達するなど、障がい者が円滑に就労できるように、職場内外の支援環境を整える人を言います。