

# 発達障害のある方の日常

## 思春期編

発達障害は見た目ではわかりにくい障害といわれています。周囲の人が本人の困っているポイントを知ることで、お互いに暮らしやすい社会につながります。今回は自閉スペクトラム症のAさんに学生時代をふりかえっていただきました。

### 学校生活では…

どうすればいいの…



クラスの係活動や、文化祭の準備などで、どうしていいか分からなくなり、指示を待っていると、「協力しない」「やる気がない」など叱られてしまいました。慌てて何かを始めると今度は「優先順位を考えて」と言われてしまいました。また、しっかりと完成させようとすると、「時間がかかり過ぎ」「そんなにこだわらなくていい」とも言われたりもしました。「何を、どのように、どこまで」やつたらいいのか、いつも困っていました。

しっかりとやる内容や手順を教えてくれる先生や同級生がいて、とても助かりました。

### 日常生活では…

本日発売



お気に入りのアニメのグッズが発売されるといても立ってもいられず、つい買ってしまい、母親によく叱られていきました。かなり高額なグッズを買う際には、勝手に貯金を下ろしてしまい、家族全員からこっぴどく叱られました。今でも欲しいものがあると、つい買ってしまうので、自分でも困っています。

カウンセラーの先生が、お小遣帳などを定期的に確認しながら、適切な助言をしてくれています。これからもそんな助言をくれる人がいるといいなと思っています。

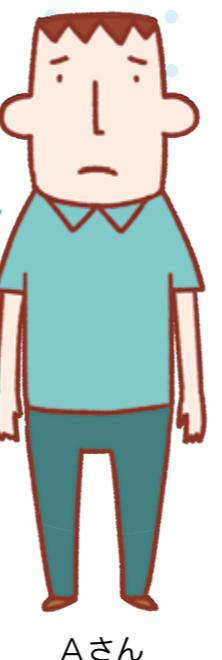
### 友人関係では…



おこってる!?

自分ではそんなつもりはないのに、相手を怒らせてしまうことがたびたびありました。それもあってか相手の感情には敏感になってしまい、いつも顔色をうかがうようになりました。対人関係が苦しくなることが日常的でした。

幼なじみのBくんだけは、ぼくに悪気がないことを理解してくれていたので、安心してつき合うことができています。



思春期は、心理学者スタンレー・ホールが「疾風怒濤の時代」と表現したように、多くの変化や成長に混乱しやすい時期といえます。また、いじめなどの問題や繰り返しの失敗体験などで、自他への否定的な思いが定着してしまうこともあります。

発達障害のある方は周囲との違いを感じ、困難さを感じやすい時期です。肯定的な世界観を育めるように、困ったときは周囲に相談できたり、気軽に助言をしてもらえる環境を作つておくことが大切です。保護者のほか、スクールカウンセラーや、利用施設の担当者、ピア(同じような境遇の仲間)での活動ができる施設とつながつておくことも方法の一つです。

苦手を克服しようとしてのやみくもな努力は、過度な疲労につながりやすくおすすめできません。得意不得意などの自分の特性を知り、それにあった工夫をしてみることが大切です。例えば、集団の中で適切な行動が難しい場合は、「～のときは…する」と場に適した行動を知識として覚えることで適応できることがあります。

本人やご家族が暮らしにくさを感じたときや、適切な工夫が見つけにくいときは専門機関にご相談ください。

