

「発達障害の生きづらさとコミュニケーション、そして可能性」

講師 イイトコサガシ 代表 冠地 情 氏

平成 25 年 9 月 8 日（日）和歌山市あいあいセンターにて講演会を開催致しました。講師は、東京都成人発達障害当事者会 イイトコサガシ代表の冠地 情 氏をお招きし、「発達障害の生きづらさとコミュニケーション、そして可能性」をテーマに講演・ワークショップという形式で行いました。

講演では、当事者の立場から、障害特性と社会環境の理解の低さによる生きづらさと、ご自身の経験を踏まえた引きこもり状態からの回復について、独自の“キーワード”を盛り込んで下記の内容をご講義頂きました。

- ・相談は自分を客観視して話をしなければいけない。自分の世界で自問自答している発達障害の方にとって相談することは容易ではないこと。
- ・五感感覚が独特なため、他者から共感されにくい。自分自身も相手に共感できずに（鏡の理論）、問題が複雑化（例：攻撃的になる）すること。
- ・他の人はうまくいっているのに自分はうまくできない状況になると、脳は勝手に思考や試行錯誤を停止してしまう“発達思考「無自覚停止」障害”について。
- ・周りとの感覚の違いなどから成功体験を得る機会が少ない。一人でいるほうが気楽になり、自分の世界に閉じこもりがちになって、発達（経験）の機会を失われる“発達機会喪失障害”について。
- ・相手とうまくコミュニケーションをとるためには、理論（スキル）ではなく場数や経験が大切である。コミュニケーションを通して気づいたことが、将来的に他者とコミュニケーションがとりやすくなること。
- ・環境や家族などのしがらみがなく人間関係の構築を必要としない環境で、色々な人の価値観を知る機会やコミュニケーションができる「サード・プレイス」の存在が重要だったこと。
- ・使えることばの引き出しが少ないため、感覚のズレを訂正できずに学習機会も喪失している“発達言語「学習機会喪失」障害”について。
- ・コミュニケーションが苦手と言うだけでなく当事者も試行錯誤すること、本人だけに努力を強いるのではなく社会（周囲・環境）も変わっていくべきであること、当事者と社会の双方が歩み寄っていくということが必要であること。
- ・発達障害に必要な支援は、保護、共生や共存ではなく、当事者の持っている価値観や世界観に、いかにハイブリット（交配）するかであること。

ワークショップでは、スキルを身に付けるよりもまず試すことが大切であることをテーマとし、「試した時点で大成功」をキーワードに、講演会受講者全員が参加する形式で行われました。ワークショップの中で、誰も手を上げなかった際には、「発達障害の方は、経験することで周りとのズレを修正することができるが、この手を上げにくい雰囲気では挑戦できなくなり、経験する機会を失ってしまう。この空気を作っている今の状態が社会の縮図です」と説明されました。また、ワークショップの中で感じた「気づき」を言語化することが、参加した当事者が成長するためにとっても大切な事項であると話されました。

<講演を終えて>

発達障害の特性を持つ方は、経験を通して自分自身の特性に対する気づきができないと社会環境への適応が難しいこと、本人を取り巻く社会がすべき支援について、当事者の立場と経験からご講義頂き、とてもわかりやすく私たちの学びとなりました。また、「当事者の思考の幅を広げることができるのは、当事者の声が効果的であること」も再認識しました。冠地氏がワークショップで話された「社会の縮図というものが現実であり、経験を失わないような環境作りに向け普及・啓発していくこと」も発達障害者支援センターの役割の1つだと感じました。

今後も、当事者だからこそ言えることばを全国各地に発信して頂き、全国の発達障害児者・家族・支援者を元気づけて頂ければと思います。

今後のご活躍をお祈り申し上げます。

◆ 内容全般について

とても満足 20 満足 12 無記入 3

◆ どのような点がよかったですか？

【よかった点（複数回答）】 役立つ情報が得られた 28 日頃の生活や活動に役立った 15
スキルアップにつながった 13 他の参加者との交流・情報交換が図られた 2
抱えていた問題・不安の解消につながった 8

<自由記述>

冠地さんの誠意ある講演が、大変素晴らしかったと感じています。一つひとつの言葉に強いメッセージが込められており、考えさせられることがたくさんありました。今回は‘支援者’として参考になることがあればと思い参加しましたが、一人の生活者として日頃の生活に活かせることが多くあると感じました。

どう関わっていくべきかという支援者側の話ではなく、当事者の方の気持ちが聞けてよかったです

これから何をすべきかを考える機会になった。気づきがたくさんあった

体験しないと、身につかないのですよね

コミュニケーションや行動が大切！

ワークショップやアイスブレイクの進め方、発達障害のことが以前よりよくわかりました

「イトコサガシ」のキーワードを、日頃から使っていけるようになりたいと思います

イトコサガシが単なるコミュニケーションの練習でなく、社会を変えていこうという冠地さんの強い意志が伝わりました

発達障害の概論ではなく具体的な話が聞けて、今まで点と点でつながっていなかったところがつながったような気がしました

試行錯誤の大切さを感じました

当事者のおかれている状況が、決して自分だけではないと思えることができた

「無自覚停止障害」や「発達機会喪失障害」のことを知れて良かった

希望を持つことができた。コミュニケーションのいろいろな方法を知ることができた

今支援している子の事例の参考になった。もしかしたらこうなのかも、と思えることが多く、自分が状況を体験することで、その子に少しでも近づけたらと思った。

◆ どのような点がよくなかったですか？

<自由記述>

「大丈夫、安心して下さい」は、なお不安になりました
挙手をしたかったが、周りの雰囲気打ち解けていたらできたかも。
ワークショップ1つ目。気づきに関しての発表で、まずは発表者の意見を受けとめてはどうでしょうか。発表者2名の「すいません・・・」という言葉が気になりました。勇気を出して言ったことを、受けとめる側が大切にしていきたいと思います

◆ イイトコサガシに関する気づきについて

大いに得られた 12 得られた 18 あまり得られなかった 1 該当なし 4

<自由記述>

話しの他に、色々体験みたいなワークとかあったから
いろんな言葉を試す。自分の脳みそをフル回転など、たくさんのポイントを知ることができた
みんなで「いいところを探す」という目的を持った集団には、安心感があるということに気づきました
考え方に新たな発見が見つけれられました
意識的に身につけていく大切さを思いました
誰でも言われてうれしいことだから、子どもだけでなく友人や職場でも使っていきたい。また、それが経験となることもわかった
マジョリティーを探せの中で、色々な意見がある事に気づきました
アクションを自ら起こしている。もっと知りたい、まだ未消化。考え方・価値観を変えるのはとても難しい。それをどう取組むか、とても関心があるが糸口がまだ見つからない。見つけるにはもっと理解すべきと気付いてよかった
挙手で意見を言ってもらう時、挙手があがらない時の工夫を初めて体験した
「いいところを探す」という入口、目のやるべき事がみえた
コミュニケーションを増やしていくことで、イイトコサガシをする。お互いにあゆみよる環境が必要
今回は見学にまわってしまったので「得られた」気分になっているだけかも知れませんが、今までのワークショップとは違い、学ぶところが多かったです
言語の大切さ・機会を作ること・場数の多さ。自分が欲しい言葉を相手に使うと、最後に自分に返ってくる

◆ コミュニケーションに関する気づきについて

大いに得られた 14 得られた 16 該当なし 5

<自由記述>

試すことに価値があるという言葉。コミュニケーションをとるまえに「失敗したらどうしよう…」など考え込まずに、まず試すことを今後していきたいです

思っているだけではなく、ことばで伝えることの大切さに気づきました

現代社会の大きなテーマである「コミュニケーション」。試行錯誤をしてコミュニケーションをとることに不安を感じている人が多くいるように思います。本日の冠地さんのお話をお聞きし、皆が安心して自分らしいコミュニケーションを確立していけると良いと感じました

コミュニケーションの大切さや役割など、今まではあまりわからずに取り組んでいたもので、今後は色々なことを考えて取り組んでいきたいと思います

日常的にコミュニケーションをとる大切さ

どんどん経験値を積むというところ

参加するにあたって、勇気を持っていきたいと思いました

実践あるのみ、ですね

ことばのキャッチボールで、一人の持ち時間 15 秒というのは解りやすく良かった

コミュニケーションが苦手な人は、どうせダメだからと諦めている人が多いように思うので、試せる場がたくさん出来たらと思います

意志を伝える手段だけではない

少しずつ実行していきたいです

自分から SOS が出せず、相談をする事が難しい

普段しているようで、考えて話したことがあまりないので、考えて話すことから始めたいと思いました。自分のしてきた経験値で、今生きてきているのだなど、よく考えさせられました

生活が混乱しまくりなので… 頭が働かないので難しいです

コミュニケーションが一番苦手であるため… 難しかったです

◆ 印象について

A 安心感	とても安心 11	安心 18	やや不安 3	該当なし 3
B 充実感	とても安心 16	充実 15	物足りない 1	該当なし 3
C 効果の期待度	とても効果あり 6	効果あり 22	効果が弱い 1	該当なし 6
D 楽しさ	とても楽しい 10	楽しい 22	該当なし 3	
E 疲労度	全くない 10	あまりない 12	ややある 10	該当なし 3

◆ 具体的にワークショップの印象は？

最初緊張した。間違っていないか気にしてしまう。もう少し例を示してもらおうと安心話しの進め方がわかりやすく、楽しんで取り組みました
ワークショップをもっとやりたかったです。安心感が少なかったので
安心感もあるけど、情熱も感じた
もっと時間をかけて、少人数でできたらよかった
参加することで、変わると感じました
とてもテンポが良く、楽しかったです
難しい質問ではなく、優しい雰囲気だったのはとてもよかった
自分の中に入りやすかったです
冠地さんのリードに「間違えても大丈夫」と、すすんで参加できました
参加型のワークショップは、自分の経験になったと思います
参加すると楽しい
会場全体が一体感がありよかった

◆ また参加したいと思えますか？

思う 33

該当なし 2

◆ ご意見・ご感想・ご質問等

今までの社会通念を変える活動、素晴らしいです。本人・当事者中心の支援といいながら、いかに当事者を変えようとしていたかに気付いた。特性や苦手さ生きづらさを分かったつもりでいたが、そこをどう改善するかを追求できていないと痛感しました。ありがとうございました
少しずつの積み重ねの重要さや、個人に合わせた支援等、色々な見方をしなければいけないと再認識できる機会になりました
体験型なのがとてもよかったです。このようなワークショップが少ないので、とても貴重な体験になりました。支援者なのにイトコサガシが出来ていなくて悔しかったです。電車で2時間半かけてきて、良かったです
「イトコサガシ」キーワード、どんどん使っていきたいと思いました。和歌山へは次、いつ来てくれますか？楽しみにしています
無料というのが申し訳ないくらい、意義のあるものでした
本日の講演をお聞きする中では、たくさんの驚きと発見がありました。自分の想いや考えを伝えることが、社会で生活する中で躊躇されやすい日本の社会の中で、本日のような講演は大変貴重であると感じました。発達障害のある方のみならず、中学生や高校生など、より幅広く多くの方に聞いていただきたい内容だと思います。‘試したら大成功’とても大切なエッセンスだと感じたので、今後につなげていきたいです
いい意味で、想像していたものと全く違う講演でした。今日のことをじっくり理解して、実行していきたいと思

います。ファシリテーターさんの合いの手が、素晴らしかったです

冠地さんの熱意に、感動しました

「試行錯誤」できる場作りの大切さがわかったので、明日から自分の周りでも作っていければと思います（たぶん言うは易し、行うは難しですね）

主人と一緒に大阪へ行きたいです。もっとじっくり、聞きたいと思います

ありがとうございます。"change of pace"、"引きこもり"、自分の考え方次第ですね（私も TSUTAYA でマンガを借りるので、悪いことじゃないんだと肯定的にとらえられました♪）

思っていた以上に具体的にイメージすることができました。自分自身、どうして自分がこうなのかと悩んでいたことの原因について考える、大きなヒントを得られました。ありがとうございました

最後まで試すことで言葉がでる。私自身もあきらめずに最後まで試していくことを実行していきたいと思います
息子との会話がうまくいかない。話しかけるといやな顔をする。私が主語・述語をうまくいえないので、質問の意味を考えるとストレスになるそうです

この他にも沢山の貴重なご意見・ご感想をいただきました

どうもありがとうございました