



「発達障害に気づかない大人たち」

標題の「発達障害に気づかない大人たち」というのは、本の題名です。星野仁彦さんという心療内科医の先生が書いた本です。私がこの本と出会ったのは約7年前ですが、当時の私の知識は、発達障害というのは大人になれば自然に治るものだと思っていたので、ちょっと衝撃でした。

発達障害は病気ではないので、完全には治らないのだそうです。治ったように見えるのは、長年の経験の中でうまく適応できるような自分なりの方法をそれぞれが工夫し、努力しているからなのでしょう。ただ、適切なカウンセリングや投薬治療などにより、かなりの改善は見られるようになるということです。

この本によると、次のようなことが当てはまる人は、発達障害の可能性があるとのことです。

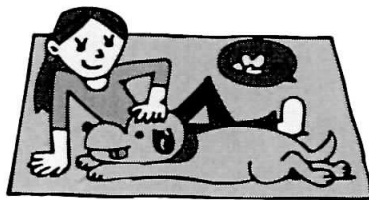
- 出掛けに「あれはどうしたかな？」など他のことが気になる。
- 相手の話を最後まで聞けない。
- タバコやコーヒーなしではいられない。
- 子どものころ、「〇〇博士」などと呼ばれていた。
- 貧乏ゆすりや癖を指摘されたことがある。
- オレの生きがいは仕事と酒だ。



発達障害の人が最も苦手とするのは、他の人との人間関係の構築です。うまく人間関係がつかず、友人や職場の同僚（場合によっては、家族）とのトラブルも多いと聞きます。能力は高いので、学者や芸術家として成功している人などもたくさんいます。しかし、その能力を十分に発揮できずにいる人も多いようです。

そこで、著者の星野先生が提唱する、発達障害とうまく付き合う方法をご紹介します。

- ① サポートしてくれる理解者を得る。
- ② 自分の得手・不得手を知り、周囲の人の助けを借りたり、機械（家電やスマホの機能など）を活用して負担を減らしたりする。
- ③ 自分だけの時間と場所をつくる。（クールダウンする。）
- ④ 感情や衝動性のセルフコントロールの仕方を覚える。
（パニックになりそうになったら、部屋の隅に行く など）
- ⑤ 働き過ぎに注意する。
- ⑥ 家族団らんの時間をもつ。
（オンとオフを切り替えて、意識的に遊ぶ。）
- ⑦ 規則正しい睡眠を心掛け、睡眠障害を防ぐ。
- ⑧ アルコールやタバコ、コーヒーを飲み過ぎない。
- ⑨ バランスのとれた食生活を心掛ける。



でも、こうしたことは、発達障害とかと関係なく、誰にとっても大切なことだと思います。

星野先生が心療内科医として著書の中で強調していることは、「発達障害の治療は、すべてを認めて（認知）、受け入れること（受容）から始まる。」ということです。私たちも、こうした基本姿勢で、すべての人、すべての子供たちと関わっていきたいと思っています。