



残暑お見舞い申し上げます。新型コロナは7月下旬から世界一の新規感染者数、医療逼迫等々報道され、不安な日々が続きます。夏の暑さも加わり体調崩されていませんか。コロナ対策はもちろん、熱中症にもお気をつけてお過ごしください。今月は講演会のレポート2本と「烏山東風の会総会について」をお送りします。

■第29回家族のつどい講演会「当事者の困りごとを紐解く」■

第29回家族のつどいが6月25日、烏山病院リハビリテーションセンターで3年ぶりに現地開催され、51家族63人が参加、オンラインは56家族で計107家族の参加でした。講演会「当事者の困りごとを紐解く」では発達障害医療研究所所長・医師の太田晴久先生、デイケアスタッフで公認心理師の横井英樹さん、作業療法士の水野健さんと川畑啓さんが、当事者が日々どんなことに困っているか、困りごとを5つあげ、その理由と対処法について解説しました。

困りごとの第一は「こだわり」です。毎週好きなグッズを購入するため支出がかさみスペースもとることから家族に叱責される、良かれと思い作業を合理化したら変えないよう上司に叱責された、書式にこだわり時間がかかり期日通りに仕事が進まない、などの例が紹介されました。

こだわりと似たものに強迫性障害がありますが、やらなくていいのにやってしまう、精神的につらく感じるのが強迫性障害であり薬で不安を抑えることで対処できます。一方、こだわりはやっかいなことではありますが別の見方もできます。デイケアでは好きなものにこだわって話が盛り上がり、キャラクターづけされて親しみ持てる、など好きなものがあることでコミュニケーションのスタートが切れる、などのメリットです。

こだわり行動の機能は①認知機能が具象から抽象へ進む発達をつまづきという面がありつつ②不安に対する本人に必要な対処法③楽しさやうれしさ、充実感という面があり自己肯定感につながる、という面もあることを意識することが大事です。

困りごとの第二は「疲れやすい」です。体力がないこととは別です。コミュニケーションが噛み合うように相手の状況を読み取ろうとして頭をフル回転し一日が終わる頃にはヘトヘトで家に帰ると動けなくなり風呂も入れず仮眠してから動き出す、予定があるときはぐったりするので予定を入れることがおっくうになる、普通に生活を送ることに気を張らないといけない、などの症例が紹介されました。

これらの原因のひとつとしてASDの人が自分のやりたいことや都合を過剰にがまんして周囲に合わせて何も問題がないように思わせる「社会的カモフラージュ行動」をとることによる過剰適応が考えられます。対処法として周囲に気を使わない時間をつくることも必要です。



困りごとの第三は「トラウマ」です。いじめられたりした過去の嫌な記憶が消えない、急に思い出されるフラッシュバックやタイムスリップ現象です。

ASDはトラウマに対する脆弱性があり、時間とともに消えていくことはありません。治療はトラウマと向き合うことが必要ですが、辛い記憶である場合、解離というメカニズムを使って意識から切り離すことで自分を守っています。そのため治療には特殊な技法が使われ、専門的治療機関は多くはありません。

困りごとの第四は「結果や経験が積み重ならないこと」です。仕事で何度も同じことを聞くと叱られるが自分としては新しい業務なので確認したくなります。発達障害当事者は抽象化が苦手です。抽象化とは同じ属性のものをまとめて一つに扱う分類機能です。膨大な情報量を短く集約して一言で説明する、物事の間接性をわかりやすくしたうえで、思考や判断に使うことです。

周囲が当事者に対して抽象化・一般化しにくいところを理解して具体的に言う配慮が求められます。

困りごとの第五は「やる気がないように見えること」です。どうしたいの、何したいの、と周りが聞いても、抽象的でよくわからず答えられません。自発的に何かやるのが苦手です。向上心がないように見える。眠そうにしているように見えます。

本人はそんなつもりはありません。やる気があっても計画を立てられない、ダラダラしてしまう、行動に移せないのです。何やるかわからないし、なにもないところからは手が出せないのです。

対処法としては、いきなり就職しないで企業実習で人とコミュニケーションをとる経験を積むなどがあります。周囲は、具体的に話す、大事なところをピックアップするなどの配慮ができるとういことです。

まとめとしては、周囲は、やる気がないからできない、サボっているという理解にならないよう注意が必要です。本人も周囲のサポートによって物事に対処しやすくなったり、人と付き合いやすくなり、困りごとの軽減に役立ちます。(M.N)



■ 烏山東風の会総会について ■

会長 下斗米 敬

去る6月25日開催された「家族のつどい」の際に、東風の会年次総会を開催いたしました。ここ2年はコロナ感染防止の為総会を開催出来ず、東風の会の活動報告は会報や郵送で行わざるを得ませんでした。本年は、2021年度活動報告/2022年度活動計画を病院に来院された方、又はZOOMにて東風の会の活動を報告いたしました。出席された方々より内容が承認されましたので、今期活動を進めてまいりますので宜しくお願いいたします。同時に未会員の方へは東風の会の活動の理解を頂くためのプレゼンも出来ました。ここに病院側の先生方とリハセンター職員の方々のご支援ご協力に厚く感謝する次第です。

一昨年2月以来、コロナ禍のため、具体的活動として講演会/相談会/女子会/しゃべり場等、様々な会の活動の中止を余儀なくされてきました。ようやく今年2月より、相談会/講演会を再開する運びとなりました。又、5月より女子会も再開しましたので、奮って参加をお願いします。

活動の重要な柱である相談会については、再開後会員/非会員問わず、毎回3~4名の方が相談にいらっしゃいます。このコロナ禍の影響として、親としても情報不足、コミュニケーション不足による不安・悩みが募り、他者に話すことの必要性を実感します。発達障害の現

れ方は個々に異なりますが、親としての不安や悩みは共通する部分も多く、相談会は有用な活動と考えています。相談者は、話すことにより自らの対応の仕方を見つめなおす方も多く、相談者と世話人が相互に学びあう貴重な機会ともいえます。同様に女子会は女性の視点での共通項がありますので是非活用してほしいと思います。

次回講演会は、ここ2年間講演会が開催できなかつたため、年代別の例を挙げながら障害者を取り巻く支援制度についてテーマと致します。支援制度を見直す方、新たに発達障害と診断された方等には参考の一助になればと選定いたしました。

会としても感染防御を大前提として、今後ともできる限り足を運んでのコミュニケーションを図れる場の提供を目指したいと考えていますので、皆様のご支援を宜しく願います。



「家族のつどい」で配布した総会資料は、東風の会ホームページに掲載しております。家族のつどいに参加されなかつた方もぜひご一読願えればと思います。

☆掲載場所：<https://www.kochinokai.com/>

会員専用ページ：パスワード(karasuyama10)→定期総会/その他資料

→2022.6.25 Ver1 烏山東風の会総会発表 PP.pdf



■ 烏山病院公開講座 ■

烏山病院公開講座が7月9日、烏山病院リハビリテーションセンターで開催され、「発達障害と仕事～受診から就労に至るまで～」（発達障害医療研究所所長・医師の太田晴久先生）、「ピアサポートプログラムの紹介～治すから治し支えあうデイケア」（公認心理師の横井英樹さん）「汎用性ADHDプログラムの紹介」（作業療法士の水野健さん）の3講演がありました。

太田先生は発達障害においては実行機能（目標を立てて効果的に実行していく能力）の障害があり、やる気がないと思われがちであることを指摘。ASDが陥りやすい就労上の困難として①作業遂行能力の問題（見通しが立てられない、何をすべきかわからない）②対人コミュニケーションの問題（いつ誰に相談していいかわからない）③感情コントロールの問題（被害感を抱き感情的になりやすい）④その他の問題（感覚過敏、勤務中の居眠り）があり、本人には援助を求める意識を持ってもらうこと、周囲は努力不足と安易に判断せず、特性を理解し本人とも相談しながら対処（工夫）することが必要としました。ADHDの就労支援も苦手なことは助けてもらうという発想を持つことが大事だと語りました。

横井先生はピアとは仲間、同輩という意味で、同じ障害特性グループで治し支えあうデイケアの実践を紹介しました。ピア機能が有効であるという発見があり、ピアスタッフは自分も誰かを支えられる、自分の経験が誰かの救いになるという自信につながることを報告されました。

水野さんは、ADHD専門プログラムでは、具体的対処法の検討、思考の癖の把握などを行うことで、ADHD特有の思考や行動の悪循環に陥ることを防ぐことを目的に12回で実施していることを紹介。各地での実施に当たってはスタッフの育成、実施スキルの獲得が課題であり、汎用性プログラムはこれを5回に再編したことなどを報告しました。(M.N)





■「烏山東風の会」今後のスケジュール■

～何でもお話下さい。心の壁紙の色と模様を替えてみませんか～



東風の会では、感染状況を見つつ十分な感染対策をしたうえで一部の活動を再開しました。

■家族相談会 9月21日(水) 10月19日(水) 午後1時30分～午後4時

烏山病院 発達障害医療研究所デイルーム

専門家ではありませんが、同じ親の立場として家族会世話人がお話をお伺いします。

■烏山東風の会女子会 11月26日(土) 午後1時30分～午後4時

烏山病院 リハビリテーションセンター

■参加当日は、コロナクラスターが発生した際の対策の為、お名前、住所等の連絡先の記載をお願いしております

■世話人会 10月22日(土) 午後1時半から

会員の方の見学、ご参加をお待ちしています。

■烏山東風の会第11回講演会 9月24日(土) 烏山病院 リハビリテーションセンター

■9月は東風の会第11回講演会のため、世話人会、女子会はありません。

◇相談会／女子会／世話人会の申し込み・お問合せ先

：「烏山東風の会」携帯 080-3009-1200 kochinokai@au.com

：「烏山東風の会」ホームページ：<https://www.kochinokai.com> お問合わせコーナー



テイケア写真館

全体ミーティングについて

7月の全体ミーティングで感染管理認定看護師の方にコロナウイルス感染対策についての説明をしていただきました。最近は感染者数が増えていることもあり、その日に来ていたメンバーさんのほとんどが大階段に集まりました。プログラムはスクリーンに解説用のスライドと看護師さんの様子をリアルタイムで映して行われ、感染対策を考慮しつつも参加者に看護師さんの言葉が伝わりやすいように配慮されていました。そしてそこでマスクや手洗いうがい、ワクチンについて、特に気を付けると良いことを現場で働いている方から直接お話しされ、参加者は興味深く聞いていました。質問の時間になると、皆積極的に手を挙げて看護師さんにお話を伺っていました。看護師さんは丁寧に受け答えをしてくださり、皆とても満足した様子で「ありがとう」と感謝を伝えていました。(S.N)

