

【実践報告】

大人の発達障害当事者による自助会の意義と課題に関する一考察 —札幌における実践を通して—

加藤 那生子*

キーワード：自己理解、他者理解、ファシリテーター、ヘルパー・セラピー原則

はじめに

発達障害当事者は、自尊感情の低下や精神的健康度の減少など、二次的な問題をえることがあると指摘されている。¹⁾ また、発達障害があることによりストレスへの脆弱性が高まりやすいため、社会的なネットワークの中で孤立せずに人間関係を結ぶことの重要性が示されている。²⁾

女性のみを対象とした研究ではあるが、カモフラージュ(発達障害を有していることが周囲にわからないように振る舞う行動)を行う傾向が強い者ほど、精神的健康状態が不良であることが示されている。³⁾ 発達障害当事者と一般社会との間を仲介し、状況を言語化・解説する存在がいることによって社会適応が容易になる場合があるとされているが、⁴⁾ 家庭や職場に理解者がいない当事者もあり、医療機関では短時間診療が主流である。心理カウンセリングは費用が高額になる場合があり、利用したくても利用できない当事者が存在すると考えられる。

筆者自身も発達障害当事者として、対人場面で不本意な誤解を招くなど、多くの失敗経験や葛藤を重ねてきた。繰り返される失敗や否定的経験によって精神的に消耗し、問題の解決方法を考える以前に疲弊してしまう状態も経験している。こうした二次的な問題が引き起こされた場合は、医療費の増大や休職、

失職といった社会的損失にもつながる。

日本国内では、当事者団体を含めたネットワークづくりが課題とされる一方、²⁾1935年にアメリカで誕生した「アルコールクス・アノニマス」を源流として、発達障害当事者が主体となって自助会を開催する動きが2000年代初頭から広がっている。本稿では、筆者自身が発達障害当事者として運営する自助会「灯台」の実践を報告し、その意義と課題について考察する。

1.本実践の位置づけ

本実践、すなわち自助会「灯台」の実践は、主宰者と参加者が上下関係を持たず、ともに安心・安全な場をつくる仲間として協力し合うことを基本としている。指導を目的とする場ではなく、互いに体験や知恵を語り合い、それぞれが自身の経験に照らして考えることで、自己理解を深めたり、問題解決に向かうためのきっかけを得たりする場である。

また、本実践は、生涯発達・発達保障の理論を直接検証するものではないが、成人期においても経験や関係性を通じた変化が生じうるという観点から、その一端を実践的に示す試みである。主宰者は支援者として介入する立場ではなく、参加者一人ひとりが安心して語ることのできる環境や関係性を整える役割(ファシリテーター)を担っている。

*かとう なおこ 発達障害当事者の会 灯台

2.実践の目的

本実践の目的は、相談や情報交換を通して、発達障害当事者が感じやすい孤立感を和らげ、自尊心を回復するための場を提供することである。また、体験や感情、考えを語り、言語化する過程を通じて自身の経験を整理し、他者との関係の中で再解釈していくとともに、問題解決に向かうための土台を整えることを重視している。

本実践は、発達障害当事者が集まる場ではあるものの定型発達者との分断を図るものではなく、発達障害当事者が定型発達者を含む社会全体の中で生活していくための「休憩場所」としての役割も意図している。支え合いや励まし合いに加え、当事者ならではといった工夫や利用可能な社会資源などの情報を共有することも目的の一つである。

3.実践の概要

本実践は任意団体として、札幌市内の公共施設を利用し、月2回、1回90分の対面形式で実施している。会員制ではなく、成人を対象とし、診断の有無は問わない。自助会の進行は、「会についての説明」「自己紹介」「テーマトーク(相談や雑談を含む)」という流れで行い、筆者がファシリテーターとして関わる。参加者の様子をできる限り感じ取ることができるよう、オンライン開催は行わず、対面形式に限定している。

4.倫理的配慮

自助会への参加は自由意志に基づき、参加や不参加によって不利益が生じることはない。本実践報告への協力も任意であり、参加者の発言内容は、個人が特定されない形で取り扱う。なお、本稿は仮説検証や介入効果の測定を目的とした研究ではなく、実践の過程とそ

こから得られた気づきを整理・共有する実践報告である。

5.実践の具体的内容

自助会の開始時には、参加者は自己紹介とともに、その日の参加目的や話したい内容を全体に共有する。ファシリテーターが時間配分を行いながら順番に話を聞き、必要に応じて話題を整理する。参加者が発言を控えたい場合には「パス」を選択することができ、その理由は問われない。途中退席や立ち歩きも自由とし、聞くだけの参加も認めている。トークテーマはその日の参加者の関心に基づいて決定し、互いの発言にコメントすることを認めている。一方で、他者に助言をしなければならぬというプレッシャーが生じないように、自身の体験や思いを語ることを基本としている。

6.実践を通して見えてきたこと

参加者からは、継続して参加する中で気持ち前向きになった、同じような悩みを抱える当事者がいると知ることで安心感を得られた、という感想の表明があった。また、他の参加者の悩みが自身の状況と似ていると感じ、共感できたことに加え、実際に行われている対処法を知ること、自分の悩みが特別なものではないと受け止められるようになったと述べる参加者もいた。

ある参加者は、これまで発達障害に生まれたことを不幸だと感じていたが、自身の発言が他の参加者の助けになる場面を経験し、自尊心が高まったと振り返っている。また、必ず発言の機会が設けられ、発言時間の目安が示されていることで、どの程度話せばよいか分かりやすく、発言を組み立てやすいという感想もあった。さらに、回ごとに参加者の顔ぶれが異なり、それぞれ異なる事情や背景

が持ち込まれることで、毎回の雰囲気が大きく変わる点が印象に残っているという声もあった。継続的に参加することによって、障害について語ることに抵抗感が薄れ、家族に対してもオープンに話せるようになったと話す参加者もいた。

筆者自身も、「人の気持ちがわからない」といった悩みを抱えていたが、自助会を開催し、参加者の語りに触れながら場を支えることで、他者の心理の理解、すなわち他者理解という点での発達を実感している。似たような傾向を持つ当事者の話を多く聞くことにより、自身の言動を客観的に捉えやすくなり、これまで強く意識していた悩みが以前ほど負担にならなくなった。場を支える中で活力を得られたことは、筆者にとって、他者を支援する者が自己有用感を得られるというヘルパー・セラピー原則と整合するものであった。

7.実践上の課題

北海道という広域地域においては、遠方からの継続参加が難しいという課題がある。そのため、地方在住者も参加可能なオンライン形式にて、自助会の開催方法を説明する機会を設けた。さらに、異性への恐怖感など、性別による参加のしにくさを訴える声が寄せられていることから、参加者を女性に限定した会の開催を予定している。当日にならないと体調が分からず事前申込みが難しい当事者もいるため、予約なしの飛び入り参加も受け入れている。

ファシリテーターとして、時間配分と参加者の満足度を両立させることも継続的な課題であり、参加者へ協力を求める方法について検討を続けていきたい。筆者自身も当事者と

して発言を行う以上、筆者の個性によって参加者との相性が生じることは避けられない。そのため、近隣に複数の自助会が存在し、当事者が自身に合った場を選択できることが重要である。

8.今後の展望・まとめ

自助会の場では、「普通になりたい」「人の気持ちがわからない」といった悩みが語られることも多く、これらは筆者個人の問題にとどまらない、当事者に共通する課題であると感じている。

今後は、支援機関や公的機関が自助会の存在を案内できる体制づくりによって自助会の認知度を高めることや、自助会主宰者のネットワークを構築し運営上の相談を行いやすくなることが望まれる。本実践を長期的に継続することで社会資源として地域に根付き、当事者と支援者の橋渡し役として、当事者視点を社会に伝えていくことを目標としたい。

参考文献

- 1)宮岡佳子(2022)「成人発達障害者におけるコーピング、自尊感情、精神的健康との関連」跡見学園女子大学附属心理教育相談所紀要 (18) pp.83-95.
- 2)浜田恵(2015)「発達障害者が社会適応を高めるには」ストレス科学研究 30 pp.20-26.
- 3)宮岡佳子・丹治和世(2024)「成人期発達障害女性におけるカモフラージュの特徴」跡見学園女子大学心理学部紀要 (6) pp.1-14.
- 4)柏淳(2025)『マンガでわかる！発達障害とグレーゾーンの人が見ている世界大全』文響社 p.151.