



精神保健福祉士・社会福祉士
笹森 理絵さん

障がいがあっても、 幸せになれました

「片づけられない」「忘れ物が多い」「人間関係がうまくいかない」など、発達障がいの症状は、さまざまな場面で日常生活に支障をきたします。しかし、障がいがあるからといって、決して不幸になるわけではありません。今回は、自分自身にも発達障がいがある3児を育て、元氣いっぱい自分らしく生きている精神保健福祉士・笹森理絵さんに、障がいのある子どもの育て方やポジティブな生き方について教えていただきました。

— 片づけられない「忘れ物が多い」「人間関係がうまくいかない」など、発達障がいの症状は、さまざまな場面で日常生活に支障をきたします。しかし、障がいがあるからといって、決して不幸になるわけではありません。今回は、自分自身にも発達障がいがある3児を育て、元氣いっぱい自分らしく生きている精神保健福祉士・笹森理絵さんに、障がいのある子どもの育て方やポジティブな生き方について教えていただきました。

— お子さんは、どんな症状でしたか？

例えば、二男は、幼い頃からパニックを起こしたり、私に絡んでくる子でした。中2から不登校になり、引きこもりでした。中学校の先生の配慮があり、二男が授業や修学旅行などに参加しやすい環境を整えてくださったのは、ありがたかったですね。

— その後は？

卒業後は、ニート状態でした。その時も先生が「子どもさんが自分で進路を選べるようになるまで、信じて待つてみませんか？」とアドバイスしてくださいました。見通しがつかず、いつそんな日が来るかわかりません。「どうするか早く決めなさい」という言葉が喉元まできていましたが、グッとがまんしました。

— 変化がありましたか？

引きこもって4年目に、突然「高校に行きたい、働きたい」と言い出したんです。そして、半年間で中学3年分の勉強をして、夜間の定時制高校に8人中トップで合格しました。先日は、皆勤賞の表彰状ももらって帰ってきました。昼間は仕事。レジで買い物すらできない子だったのに、飲食店で接客の仕事始めて、もうすぐ1年になります。

最近、「親が何も言わないでいてくれたから、今の僕がある」とお兄ちゃんに言っていたことを知り、子どもの力を信じて見守ってよかったと思いました。

— 忙しいでしょうね

高校に受かってから「これでやっと遊べる」と言っていました。引きこもり中はゲームばかりしていたので、私からしたら4年間ずっと遊んでるように見えてたんですけど、本人にとってはそうではなかったんですね。「暇ほどつらいものはない」なんて言うてましたね。

— 悲観的にならないで

— 発達障がいのある人から相談を受けるなかで、気づかれたことは？

障がいをマイナスにとらえ、悶々として最初の一步が踏み出せない方が多いので心が傷みます。診断は、絶望するためのものではなく、次につなげるためのもの。自分が生きやすい環境を得るために、何が必要なのかを知る手がかりにもなります。「障がいをどう受けとめるか」によってその後の人生に差が出てきます。障がいがある、と、すごく不幸なように世間では思われていますが、そうではありません。発達障がい、環境にすごく影響を受けるので、自分にとって安心できる環境をつくって、悲観的にならず「こんな感じかな」という生活ができるようにすれば、ちょっとは生きやすくなるかなと思います。

— 発達障がいに限らず、対人関係についてのアドバイスをお願いします。

自分がこの世に産まれてきたことは奇跡。一度しかない人生、同じ時間を過ごすなら、少しでも面白いと思えるようにする方が、後悔がないんじゃないかなと意識することです。

— 片づけられないのは「障がい」？

— 障がいがあったのはいつですか？

30歳過ぎに介護の仕事をしていたときです。「臨機応変に」とか「状況判断でやってください」という指示に職場で自分だけがついていけず、つらくてうつ病になりました。そのとき、「片づけられない女たち」という本を読んでみると、「片づけられないのは障がい」と書いてあったんです。わたくしがそうだったので、すごく驚いて…。ずっと自分の努力が足りないせいだと思っていたから。専門医の診断で「こんなにひどい症状なのにどうして今までわからなかったの？」と言われ、ショックというより、ホッとしました。

— 一番困っておられることは？

対人関係ですね。一見、うまくやっているように見えるのですが、実は、相手とどれくらい距離をもてはいいかわからない。気がつく距離を置きすぎてしまっていて「そんなことなら、言ってくれたらよかったのに」と言われることが多いです。でも、発達障がいと診断される前は逆でした。余計なことを言っって人を傷つけて自己中心的だと言われたこともあります。加減がわからないんです。

— 仕事での苦労は？

相手の方の社会的立場を考えずに、自分がおかしいと思ったら偉い人に対してもトコトン食らいつけてしまい、自分が不利な立場に追い込まれてしまうことがあります。

今は講演の仕事がメインです。発達障がいの「親の会」でお話した際、お母さん方に「（発達障がいの）子どもの気持ちが変わった」と好評で、それから講演が増えました。

私たちは、他の人が自分と同じことを考えているとどこか思っているところがあります。「人と自分は違う」ものだということを前提にコミュニケーションをとること。「そう考える人もいるんだ」「自分とは違うタイプなんだ」、一言でいえば、相手を客観的に「受け入れる」ことではないでしょうか。

— ありがとうございます。



職場の複雑な人間関係に悩むことがなくなり、気持ちよくなりました。

— 診断がおりて変化はありましたか？

自分は「何が得意で何が苦手なのか」ということを客観的に見て、うまく対処できるようにになりました。例えば、衝動的に発言しそうになったら「沈黙は金」と自分に言いかけます。15年間かけて何でも追求しすぎず、ソコソコでいい、自分を責めないという風に心がけてきました。診断を受けた当時のブログを見返すと、暗い内容だったなと思います。

— 不登校→ニートになった息子

— 子育てではどうでしたか？

子どもが5歳になるまで、自分が発達障がいだということも知らなかったので、手を上げたり、怒鳴ったり、いい育児はで



ささもり・りえ

1970年、神戸市生まれ。精神保健福祉士・社会福祉士。結婚後、32歳で発達障がい(ADHD、アスペルガー症候群、算数LD、発達性協調運動障がい)の診断を受ける。3人の子にも発達障がいがあり、一家の生活を手記に書き、2005年、『NHK障害福祉賞』第1部門優秀賞受賞。現在は、主に学校、地域、医療・福祉団体、親の会などで、発達障がいの理解を広める講演活動を行うほか、地域でピアカウンセラーとして発達障がいの相談員を務めている。旧姓の逸見から「へんちゃん」と呼ばれる。著書に『へんちゃんのポジティブライフ』(明石書店)、『大人の発達障害』をうまく生きる、うまく活かす』(小学館新書)など多数。

* 各区の取り組みを紹介します *



阿倍野区

あべのレポート

阿倍野区では、ホームページ「あべのレポート」で取り組み事業の報告を行っていますが、その中で平成28年度に実施した人権に関する事業も掲載しており、その一部を抜粋してご紹介します。 [大阪市 あべのレポート](#) [検索](#)

あべのレポートNo.3(平成28年7月発行)

「LGBT人権講演会『同性婚』から考える多様な家族のあり方 弁護士夫婦(ふうふ)のカラフルな毎日』を開催しました16/7」

同性愛者であることを公表されている弁護士の南和行氏を講師に講演会を開催し、当日は94名の方にご参加いただきました。講演では「性の悩みで自殺に追い込まれる人もいます。多様な性を理解して、みんながあらのままにいられる社会にするのが大切だ」と性的少数者(LGBT)への理解の必要性を強調されました。

あべのレポートNo.4(平成28年8月発行)

「第66回社会を明るくする運動『講演と演奏のつどい』」

「社会を明るくする運動」は、犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの更生について理解を深め、犯罪のない地域社会を築こうとする全国的な運動で、7月が強調月間です。その一環として、7月16日に「講演と演奏のつどい」を開催し、約300名の方にご来場いただきました。来場者の方からは「音楽を通じて人権を考えることができ、よかった」「作文とても良かったです。昭和中学の吹奏楽もとても良かった」といった声が聞かれました。



あべのレポートNo.9(平成29年1月発行)

「人権週間(12月4日～10日)」

人権が尊重されるまちづくりを推進するため、より多くの方に人権についての認識と理解を深めていただくことを目的に、各種取り組みを行っており、12月6日には自立生活センター神戸Beすけっと事務局長の藤原久美子さんを講師に人権講演会「今、あらためて… 障がい者の人権」(参加者約40名)を開催しました。また、12月9日には大阪市長居障がい者スポーツセンターのスタッフを講師に体験型講座「阿倍野区障がい者スポーツ・レクリエーションひろば」-障がいのある人もない人も、共にスポーツを楽しもう!-(参加者約110名)を行いました。



阿倍野区ではこれからも、多くの方に人権について関心を持っていただけるよう取り組んでまいります。

問い合わせ 阿倍野区役所総合企画課
☎06-6622-9683 ☎06-6622-9840

港区

港区のLGBT問題の取り組み

港区では、平成28年7月に策定した「大阪市港区まちづくりビジョン」に「世代や性別、国籍、文化、障がいの有無などの違いを認め合い、個性と能力が発揮できる社会をめざす」ことを掲げ、多様性を尊重しあう共生社会づくりの推進に取り組んでいます。

LGBT問題については、港区では、これまでも講演会の開催や啓発パネルの作成などに取り組んできましたが、平成27年10月から、LGBT当事者とその友人やアライ(協働パートナー)が集まり、多様性を力にできる港区づくりに取り組む「レインボーカフェ3710(みなと)」を毎月第4火曜日の午後7時から、港区民センターで開催しています。区民まつりでのLGBT問題の啓発ブースの出演、LGBT当事者と区民との交流会の開催、LGBTについての啓発パネルの作成など様々な啓発活動に取り組んでいます。また、地域の企業やPTAの研修会に、レインボーカフェ3710に参加しているLGBTの当事者が講師として招かれています。



参加者の声

参加して一番うれしかったことは、当事者の方と出会って「自分だけじゃない」という実感が持てたことです。今は自分の生きづらさと向き合うのが精一杯ですが、話し合いを通じて徐々に色々なことを考えるようになってきました。地域に根ざした活動を続けるレインボーカフェ3710に1人でも多くの方が加わっていただきたいと願っています。

※LGBTはレズビアン、ゲイ、バイセクシュアル、トランスジェンダーの略称で、それぞれの頭文字をとっています。また、身体の性が典型的でないインターセックス(性分化疾患)等、全ての性的マイノリティ全体を指して用いる場合もあります。
※レインボーカフェ3710には、ろう者が参加しているため、コミュニティ通訳者(地域の手話通訳ができる人による有償ボランティア)を配置しています。

問い合わせ 港区役所協働まちづくり推進課
☎06-6576-9940 ☎06-6572-9512



▲LGBT啓発パネル



大阪市からのお知らせ

6月は「就職差別撤廃月間」です しない させない 就職差別 ～働くのは私! 私自身を見て下さい～

昭和50(1975)年に「部落地名総鑑事件」が発覚したことを契機に、大阪府ではすべての職場、すべての企業から就職差別を解消するため、全国に先駆け昭和57(1982)年から本月間を設けています。毎年6月はハローワークにおいて、新規学卒求人票の受理が始まることから各種啓発活動を集中的に展開しています。

採用面接時に、家族の出身地や職業、思想・信条などについて質問することは、本人に責任のない事項や本来自由であるべき事項で応募者を判断することになり、就職差別につながるおそれがあります。就職の機会均等を保障することの大切さについて皆様のご理解をお願いします。



就職差別110番 採用面接時等の差別について、相談、関係機関の紹介等を行います。

☎06-6210-9518 [6月14日(水)～16日(金)10:00～18:00]

✉rosei-g04@sbox.pref.osaka.lg.jp ※返信先をご記入ください(Eメールでの相談受付は6月中随時)

問い合わせ 大阪府商工労働部雇用推進室 ☎06-6941-0351(内線6761)

採用選考は、人の一生を左右しかねない重要な意味を持っています。就職の際の採用選考では、次の2点を基本的な考え方として実施することが大切です。

- 「人を人としてみる」人間尊重の精神、すなわち応募者の基本的人権を尊重する。
- 応募者のもつ適性・能力を基準としてその人の資質や長所を見いだすことを通じて行う。

個人情報保護の観点から、応募者より提出された履歴書などの取り扱いに当たっては個人情報の権利利益を侵害しないようにしなければなりません。

問い合わせ 大阪市人権啓発・相談センター ☎06-6532-7631 ☎06-6532-7640

人権の動き 法律施行のお知らせ

- 「本邦外出身者に対する不当な差別的言動の解消に向けた取組の推進に関する法律」が平成28年6月3日(金)に施行されました。
- 「部落差別の解消の推進に関する法律」が平成28年12月16日(金)に施行されました。

この法律は、本邦外出身者に対する不当な差別的言動の解消が喫緊の課題であることに鑑み、その解消に向けた取り組みについて、基本理念を定め、及び国等の責務を明らかにするとともに、基本的施策を定め、これを推進することを目的として定められました。



この法律は、現在もなお部落差別が存在するとともに、情報化の進展に伴って部落差別に関する状況の変化が生じていることを踏まえ、全ての国民に基本的人権の享有を保障する日本国憲法の理念にのっとり、部落差別は許されないものであるとの認識の下にこれを解消することが重要な課題であることに鑑み、部落差別の解消に関し、基本理念を定め、並びに国及び地方公共団体の責務を明らかにするとともに、相談体制の充実等について定めることにより、部落差別の解消を推進し、もって部落差別のない社会を実現することを目的として定められました。

知ることが 心をつなぐ 第一歩

平成28年度人権に関する作品募集事業 キャッチコピー 一般の部優秀賞 青木 輝男さん