



# 大人の発達障害 その理解と支援に向けて

## 第8回(最終回) 自己肯定感を高める

# 当事者が抱えやすい 「生きづらさ」

心のサポートオフィス所長の場 永紋

最終回となる今回は、発達障害のある当事者が抱えやすい「生きづらさ」について、そして自己肯定感を高めるための工夫についてお伝えします。

### 当事者が感じる生きづらさ

私たちは皆生まれながらに持っている性質があり、それを「特性」と呼びます。運動能力や器用さ、音感なども「特性」に当たります。生まれながらに運動能力が高い子がいる一方で運動が苦手な子もいるように、発達障害の特性も、その数や強さは生まれながらに違いがあります。生まれながらに数多くの強い発達障害の特性を持つ子もいれば、特性が少なく、弱く出ている子もいるのです。

学校教育の中で、その子の特性に合った環境が用意され、特性が「個性」として尊重されて、特性に応じた学びを重ねることができた子は、特性が「強み」や「才能」として生かされていきます。

しかし、子どもの頃から発達障害の特

性を周囲から理解されず、学校生活で繰り返し失敗や叱責された体験が積み重なってしまう場合も多くあります。このような場合、社会人になる前に既に強い劣等感を抱いていた、自信を失って、自尊心が低くなっていたりします。

さらに、集団になじめなかつたり、いじめや過度な叱責を受けたりした場合には、それが強い対人不安や不信感、孤独感を抱く原因になることがあります。場合によっては不登校になってしまうこともあるでしょう。何かしらの強いショックな出来事を体験したことで、それが忘れられないトラウマ記憶として、いつまでも苦しみが続いてしまう人もいます。二次障害として、うつ病や不安症、心身症といった心身に不調をきたす症状を併発することもあるかもしれません。

定型発達の人たちが多数派を占める社会の中で、発達障害の特性が強い人が生活をしていくことは、かなりハードルの高いことです。大人になるまでに心が傷

つく体験を繰り返せば、それだけ生きづらさもたくさん抱えてしまうことになります。

### 社会的適応と心理的適応… 社会的カモフラージュ

そもそも適応には「社会的適応」と「心理的適応」の2つがあります。ソーシャルスキルやライフスキルなどを学び、社会的に適応するため努力している方がたくさんいます。しかし、社会的に適応するため周囲に合わせて無理をして頑張ってしまった、結果として心理的な適応がうまくいかなくなってしまうこともあるのです。

ASD(自閉スペクトラム症)の人が、定型発達の人たちが多数派を占める社会に適応するため、自分を過度に抑えて、定型発達の人たちがとる行動を真似ることを「社会的カモフラージュ」といいます。診断にまで至らない程度の、ASDの特性がある女性に見られるこ



まとば えいもん  
心のサポートオフィス所長。臨床心理士、公認心理師。これまで総合病院小児科の心理相談室、スクールカウンセラー、発達支援センター診療所などで勤務。心のサポートオフィスでは、地方自治体の人事と職員にカウンセリングや復職支援、研修などの心理支援をしている。また、大人の発達障害のカウンセリングをしている。  
LINE ID : @408kdsdd  
URL : <https://kokoronosupport.com/>  
mail : [info@kokoronosupport.com](mailto:info@kokoronosupport.com)

とが多いといわれています。自分自身のASD特性を隠して、ASDではないかのように振る舞うことは、かなりのエネルギーを消耗するものです。子どもの頃から、定型発達の人たちのフツウに合わせるように行動してきた人は、大人になる頃にはカモフラージュが当たり前になり、無意識に行動していることが多くあります。しかし、意識されなくとも、その負荷は慢性的なストレスとなって蓄積され、二次障害としてメンタルの不調を起こしてしまうのです。

このように心理的な適応を犠牲にして、何とか社会的に適応している人がたくさんいます。自分らしさを押し殺しながら、周囲に過剰に合わせていると、発達障害特性を含めた自然体の自分ではダメなのだ、という想いが強くなり、自己肯定感が低くなってしまいうこともあるのです。

## 自己肯定感を育むには

まずは、自分自身がどのような生きづらさを抱えているのかを自覚することが大切です。当事者の方で「自己肯定感が低いです」「自己否定ばかりしています」と申し訳なさそうに話す方がいます。自己肯定感が低いことを「自分が弱いせい」「自分が悪いせい」と感じてしまっているのです。それは間違った認識だと考えましょう。そもそも、自己肯定感とは自分の力だけではないかなか育めるものではありません。自分らしさを安心して発揮できる環境の中でこそ育まれていくものです。決して自己肯定感の低い個人が悪いわけではなく、むしろ、安心感を抱けない環境の中で育ってきた、あるいは今まさに安心感の抱けない環境の中に置かれている、ということなのです。生きづらさを抱えている当事者の方は、定型発達の人たちが多数派を占める社会の中で、何とかサバイバーとして生き残ってきた特別な存在なのです。

自己肯定感を高めるためには、まず自分らしさを受け入れてくれる人を見つけたことが大切です。発達障害特性も含めた自分自身を尊重してくれる人が、必ずどこかにいるはずですよ。家族、親戚、友人、同僚、上司の中に当てはまる人がいるでしょうか。もし身近にいない場合でも、どうか諦めずに探し

てみてください。相談機関の相談員や臨床心理士、医師でも良いと思います。あなたの味方になって、応援してくれる人がどこかに必ずいるはずですよ。思いやりを持って接してくれる人、尊厳を踏みじらない人とたくさん接することが、自己肯定感を高めるための一番の工夫です。逆に、尊厳を踏みじる人からは、離れて逃げてしまうことを考えましょう。

また、自分らしさを発揮できる場所や活動があることも大切です。自分にとって安心して過ごせる居場所がありますか？家庭や職場はどうでしょう。当事者同士のコミュニティに参加する人もいます。好きなことや趣味があり、それを楽しめる活動や場所があることも大事です。趣味と一緒に楽しめる仲間がいると、さらに心強くなります。まずは、自分の好きなことを大切にすることが、自己否定ではなく、自分自身を尊重することへとつながっていきます。そして、自分の好きなことを同じように大切にしてくれる存在、共有できる仲間に出会えると、「自分は自分で良いのだ」と思え、自己肯定感が自ずと育まれていきます。

## 自分自身への思いやり (セルフ・コンパッション)

自分自身に対しては、どのような言葉がけをしていますか？これまでに非難や叱責を受けてしまった人は、うまくいか

ないときや失敗したとき、自分の欠点を責めてしまいがちです。自己批判が強くなってしまう、自分に対して「自分はダメだ」「もう取り返しがつかない」「情けない」など厳しい批判の言葉をかけてしまっています。自己否定や自責することが多い人は、自分自身に対して思いやりを持つて接すること(セルフ・コンパッション)が必要になります。

自分への思いやりを持つには、友達や家族など、大切な人に対するのと同じように自分にも優しくすることです。例えば、失敗して落ち込んでいる友達に対して、「悲しいよね」「みんな失敗することもあるから、大丈夫だよ」と優しい言葉をかけるように、自分自身にも同じく優しい言葉をかけることです。「落ち込むよね」「悲しくなるよね」と自分を慰めたり、「よく頑張ったよ」と自分を労ったり、「次に向けてまた頑張ろう」と励ましたりすることで、つまり、つらいときに自分を否定するのではなく、あるがままの自分をそのまま認めてあげることなのです。自分が自分のよき友になることも言えます。

自己批判ではなく、自分に優しい言葉をかけるためには、「人は誰でも人生の中で失敗するし、間違いを犯すこともある」という認識を持つていることが必要です。私たちはつい、他の人はうまくいっているのに、自分だけが失敗ばかりでうまくいかないと考えがちです。しかし、誰にとっても例外なく、人生の歩みには困

難が伴います。発達障害がある人だけでなく、定型発達の人と同じです。「人生はあらゆる人にとって大変なのだ」「自分も例外ではない」と受け入れていくことが大切になります。

また、「人間は誰しも不完全であり、欠点があるもの。だからこそ、成長を続ける存在でもある」と認識することも大切です。それが実感できると、「自分に至らないところがあるのも当たり前」「失敗を糧として成長していけば良いのだ」と思えるようになります。逆に、「人間は完璧であるべきだ」「欠点があつてはならない」と考えてしまうと、失敗したときや間違えたときに「自分だけが欠点のある人間なのだ」と思えてきます。間違いを犯した自分が恥ずかしくなり、周囲の人から距離を取ってしまうかもしれません。さらに、「(他の人はみんなうまくいっていて)自分だけがつらくて苦しいのだ」と考えてしまえば、孤独感も強くなってしまうでしょう。

つらいときにこそ、「自分だけではない。親も友達も、人間皆同じように、つらいときもあるのだ」という認識を取り戻すことで、他者とのつながりを感じることもできます。皆がそうであるからこそ、自分にも優しくして良いのだと思えるようになります。自分に優しく、人にも優しく。みんなが持ちつ持たれつで、助け合いながら生きていくことが当たり前であることを、忘れずにいたいものです。