

「みんなちがって みんないい」

第4回「ふくしま青少年育成セミナー」開催

去る2月15日(土)福島県青少年会館において、第4回「ふくしま青少年育成セミナー」を開催しました。医療創生大学教養学部教授 山本佳子氏を講師にお迎えし「みんなちがって みんないい」をテーマに御講演をいただきました。以下にその概要をご紹介します。

人間関係の問題の多さ

【人間関係が悪化すると】

- ・ 精神的ストレスになって、身体的症状が出ることもある。
- ・ 出勤拒否や離職、各種ハラスメント、虐待やDVにつながる場合もある。
- ・ 誰もが感じる日常的なストレスも人間関係によるところが大きい。
- ・ 前職を辞めた理由においても、人間関係によるものが意外に多い。(厚労省調査)

様々な方々

【様々な人・個性・特性】

- ・ 様々な価値観があり、感覚も人それぞれで、常識も人や職場によって違う。

【様々な価値観】

- ・ 出世、人から後ろ指を指されないこと、正義、学歴、普通であることなど、目的とするものがちがうとそれぞれの価値観が変わってくる。

【社会性の問題を持つ発達障害】

- ・ 発達障害を持つ人が住みやすい社会をつくるのが大切であり基本である。
- ・ 「場の空気を読まない」というのは、空気を読む力が少し弱い。
- ・ 「場の空気を読まない」「攻撃的」「自己中心的」「当たり前のことができない」などといった発達障害を“その人らしさ”ととらえ、受け入れることができればいい。

【自閉症スペクトラム障害】

- ・ 「スペクトラム」とは虹のように連なっているということ。つまり、ここからが自閉症というラインはなく、不適応があるかないかで診断される。その人の特性を認める環境であれば、不適応は生じず、自閉症と診断されることがなくなる場合がある。その人が変わるわけではなく環境が変わる。

【誤解されやすい「発達障害」】

- ・ 発達障害を持つ人は意外と多いが、理解されにくさや受け入れにくさがある。心理的要因の場合は見えにくいので、障害として説明しても理解されにくい。
- ・ 最近「障害」を「障がい」と表記するが、この「害」はその人が「害」なのではなく障害者を受け入れられない社会の方に「害」があるという意味で使われ、一般的な使用が承認されている。(政府・WHOの見解、発達障害者も容認)

【感覚のそれぞれ】

- ・ 聴覚能力～ある人には音楽であっても、ある人には雑音にしか聞こえない。
- ・ 視覚能力～言葉で指示されると混乱するが、要点を文字にして渡されると楽になる。つまり、音声より文字や絵で示された方が理解され記憶に残る。

【独特な認知】

- ・ 他者が気付かない病変に気付く医師のドラマ→発達障害者のアンバランスな知能をうまく表現していた。
- ・ 選択的注意力→あるところの注意力はすごい、という特性がある。
- ・ これらの特性は、ある意味「変わっている人」と見られてしまうが、そうなるとその人にとっては生きづらい社会になる。



- ・ 発達障害があるということを本人も他者も理解することが大切であり、そのことを人に分かってもらえるよう説明できるようになれるといい。

【それぞれの常識】

- ・ 「先輩や上司より先に席に座ること、食べ始めること」「初対面の人にいきなり学歴や既婚かどうかを聞くこと」などの言動を常識と捉えるかどうかは難しい。

【こんな人も・・・】

- ・ 言われたことが理解できず実行できない人、繰り返し同じミスをする人、易しいことでも指示通りにしない人などがいると、イライラや怒り、あきらめの感情が出てくる。だから、障害のある人は自分を知り、相手に的確に伝えることが大切である。「こいつはだめなんだ」と思い込むのではなく、「みんなそれぞれなんだよね」と受け入れる人や職場だとうまくいく。

【上手な人付き合いのためには】

- ・ 特性(個性)を見極める、人それぞれの違いを個性として認める、「こういう人なんだ」と納得する、などができればお互いに楽になる。
- ・ 発達障害者ができることを任せ、認め、褒めていくと徐々に適応してくる。

自分を知る

【自分の特性(個性)を説明】

- ・ 「どんな価値観を持っているか」「何が得意で、何が苦手か」「どんなミスが多いか」など、認めてもらえる人に話し、自分を理解してもらおうようにする。そうすると、住みやすくなり人間関係がかなり変わる。

【ストレス(出来事)】

- ・ コントロールできないもの→不快な音を強制的に30秒間聞かせる実験→相当なストレス
- ・ 予想がつかないもの→台風は備えることができるが、地震は突然来る。また、事前に連絡のない友人の突然の訪問などもストレスにつながる。
- ・ 思うようにならない事が多いが、それを我慢すると精神的・身体的ストレスになって出てくる。

【精神的ストレス反応】

- ・ 心配、いらいら、緊張、くよくよ、気がかりなどの不安は、下痢、鼻水、動悸、震えなどのように身体に出る。

【神経症と心身症】

- ・ ストレスへの反応は、人によってさまざまである。
- ・ 体に出る人もいれば、心に出る人もいる。
- ・ からだの病気と同じで、こころの病はだれにでも発症の可能性はある。



【「ストレス」を受け止める健康さ】

- ・ 身体的健康(体が思うように機能すること)
- ・ 精神的健康(自分の意思に基づいて人生を送ること)
- ・ 情緒的健康(自分の気持ちを知り、コントロールできること)
- ・ 社会的健康(人とつながり、気持ちを分かち合えること)

これらの機能がしっかりしていれば、「ストレス」は避けられる

【レジリエンシー(心の回復力)】

- ・ 人を理解したり人に優しくしたりするためには、まず自分を整えることが大切。自分の心の健康、ストレスに自分できちんと対処できることがまず問われる。
- ・ 人をどうにかする前に「まず自分」という観点を持つ。

対人距離

- ◎ 人を知り、他者を知り、他者の多様性を知り、自分自身を整える。次に必要になってくるのが、「どう付き合っていくか」であり、「みんないい」といえるようになるための1つとして「対人距離」がある。

【誰とでも仲良く?】

- 大人は誰とでも仲良くする必要はない。距離が近ければいいというものではなく、平和な距離というものがある。無理に近づこうとしなくていい。
- 自分が思っている距離と相手が思っている距離は違う。自分だけの距離だけでなく、相手はどのくらいの距離でいたいのかということも感知する。

コミュニケーション

【コミュニケーション力をつけよう】

- 必要なことが必要なときに言えること(断る・説明する・感謝する)
- 相手の話が聞けること(耳を傾け、理解する)
- 応答すること(聞く ↔ 話す のやりとり)
- 仲間に入れること・居られること(何でもない雑談ができること)

【相手に対してできること】

- 事実を指摘すると悪口にならない。主語は「私」。「あなた」を主語にすると悪口や批判と受けとられる。
- 相手の特性を確認する。→「私は〇〇だけど、あなたは□□なんですね。」

【相手が障害を持つ場合でも】

- 特性を理解し、できることに注目し、チームでカバーする。できることをやり合い、育てる。
- 可能性にかけてあげて、待ってあげることが大切。

みんなちがって みんないい

【同質の集団と異質な集団】

- 異質な集団は、最初はコミュニケーションが困難だが、共通理解や目標の共有化がうまくいけば優れたパフォーマンスを示す。
- 異質な人、違った人を受け入れられる人が自分を成長させてくれる人である。集団としても成長したり発展したりしていける源になる。
- 「みんなちがって みんないい」という発想を共有してほしい。