

第6章 利用者懇談会 (P37～) では懇談会で話されたコメントを抜粋して紹介した。本項で懇談会の記録全体を、個人情報保護に留意した上で掲載する。なお、ご本人の希望等により一部削除している。

※開催の目的やグループ等については第6章 (P37～) を参照

懇談会テーマ

- ①あいポートを利用して初めての感想
- ②あいポートで今後どんなことができるといいか(プログラムなど)、どんな場所であってほしいか
- ③職場や学校、家庭などで発達障がいに対してどのようなサポート・支援があるといいか
あなたが感じている課題や必要だと思うこと

◎グループI

Aさん(40代男性)

①前職はクローズで働いており、長男が生まれてADHDの特徴があると妻が病院に連れて行き診断を受けた。自分も仕事での困り感がありADHDかもしれないと思って受診したらADHDだった。妻からは、当事者が集まる場所もあるのでは?と言われて調べたらあいポートがあった。連絡を試してみたところ初回面談に繋がり、話ができた。同じような大変さを持っている人とつながりたい、友達を作りたい希望から土曜クラブ^(※1)に参加したが、みんな仕事をしてはいるが若い人が多くて家族を抱えたりっていうことではなく少し違うかなと感じて担当に話し、金曜グループワーク^(※2)に参加してみないかと言われ参加。同じように仕事で悩んだり家族を持った人たちもいて、同じ思いを持っている人がいるという認識を持てた。これからどう進めばいいのか真剣に学べた。「〇〇さんどうなの?」とメンバーが気遣って声掛けしてくれ寄り添ってくれる人ができた。やっていて安心できるのは、やはり否定をされない環境。何かを話すと、みんながその1人のために一緒に考えてくれたり、グループで特性を話しどうやっていけばいいのかを考える場所として安心できるルールがあって通い続けられている。

Bさん(20代男性)

①自分は小学校の時から診断が出ていて、自分でも発達障がいだと知っていた。小学校、中学校と支援学級を利用してここで支援を受けて自立していくなだろうと勝手に思っていた。高校はチャレンジ校で周りには発達障がいがあったり不登校だったりする人が集まっていた。そこでも発達障がいは治せないけどこうやって一般に近づいていくのかなと思っていた。だけれども専門学校に入ってから一気に落ちてしまって退学した。そうやって初めて発達障がいって根深いんだなと感じた。あいポートは自分の中ではリハビリ。大人になってからの立て直しができる場所。自分は今まで助けられていたんだな、自分がどこまでできていたのかな。漠然とした気持ちのままでもここに来ることで自分の調子が保てている。

②金曜グループワーク^(※2)は今就労目的だが、もっと話題が広がっている。就労だけのグループワークではなくて、もっと発展させられたらいいなと思っている。あいポートの立ち位置は変わらないでほしい。安心できる、行きやすい、発信しやすい。心情的なところなのかもしれない。

③世の中がもっと発達障がいの支援が充実したものになっていけばいいなと思っている。体感としてではなく、世の中の的にそうあった方がいい。

Cさん(30代男性)

- ①あいポートを利用して知人や友人、知識や話題が増えた。発達障がいと強迫性障害の理解が深まった。特性を理解してくれる人がいて安心した。
- ②今後も広く活用していきたいと思う。
- ③特性を深められるセミナーをひらいてほしい。

Dさん(50代女性)

①あいポートに出会ったことでおかげでなく人生が変わった。今までは障がいがあるといっても理解してもらえずに、「誰にでもそんなことあるよ」と言われてしまっていた。ADHDとASDの特性があるという診断書を引っさげて会社に持っていても、自分の出力が弱いのか、相手の受信力が弱いのか、全く伝わらなかった。ひきこもっているような状態だった。あいポートと繋がったのはそんな時で、あいポートで面談してすぐに金曜グループワーク^(※2)を紹介してもらった。自分はすごくすごく、普通の人のふりをして笑顔を振りまいたり、カバーする力だけは身に着けて世間に対処しているのに、「社交性ある」と言われたりしてしまっている。本当は人の気持ちなんて全然わからないのに、「わかる」と言ったりしている。その苦勞を理解してくれない。あいポートは安心して自分自身をさらけ出して帰ってこられる場所。否定されない場所だし、他の人が自分のことを話してくれるし、同じような体験してきた人たちの話を聞いてみんな受け入れてくれるから安心して話せた。自分を安心して出せているから他の人も自分のことを話せるのかな、という気持ちにもなれる。

②就労において当事者同士の気づきを出力の糧にしている。自己否定していたところから、社会へ出力していったり発信できて抗えるようになった。今まではそれができなかった。医療機関や認知行動療法をしてくれるカウンセラーも知って自分の武器と防具を増やしている。情報というツールを知れるのがありがたい。

③発達障がいの専門家がない場所してほしいことは、社会側が受信力を高めてもらえるとありがたい。いくら伝えても「私もあるよ」とかさざらと流されてしまう。発達障がいの人が報告、相談しやすいアウトプットしやすいようなツールを作ってほしい。

Eさん(40代男性)

①クローズでずっと働いてきたが、どうやってもうまくいかなくてなんなんだと思っていた。区報であいポートができると知り3か月待ってかかれた。最初は診断をもらっていないような状態だったが、医療のこと、仕事のこと、生活のこと、手帳や年金の手続きなどに関してこうやっていきましようとなんて親身になってくれた。支援が入ったおかげで今何とか就労移行に結びつき障がい者就労を目指している。

③自分は上京してきているが、地元に戻らないのもあいポートがあるから。地元には親身になってくれるところがない。あいポートみたいところが全国にあればと思う。あいポートがフロントランナーになって、全国のお手本になってほしい。

Fさん(30代女性)

①自分は保健師と話す中であいポートの話が出てきて知った。2022年7月に初回面接して10月からグループワークに参加している。グループワークやプログラムによってカラーが全部違う。楽しくて安心できる場所だなと思う。

②ダンス、ゲーム、スポーツなどどんな人も訪れやすいようなプログラムがあったらいいな。

③担当以外の職員の人でも対応が良い。一人ひとりの人のことを考えて接してほしいと思う。親が教育相談などに行っていたようだが、小さい頃は自分の可能性を信じてほしいと伝えられていなかった。自分が診断を知ったのは大人になって入院してからだった。

Gさん(40代男性)

①ASDやADHDの人との交流で仲間が増えた実感がある。

②今後も交流を深めていくことが出来ていければと思う。週末や祝日に遠足やトレッキング、決起集会みたいなことがしたい。

③合理的配慮が整備されていない。同じ発達障がいでも一人ひとり違いがあるが、その配慮がない。会社では配慮が多いと言われていたようで、ひどいと思った。

Hさん(20代男性)

①既出だが、あいポートのプログラムの良いところは、ここで話したことを他では話さないこと、他の人を否定しないというルールがあるところ、回を重ねるごとにぼんやりと徹底されているなと感じた。同じ発達障がいがあるという前提とルールがあると話しやすい。思えば職場や家で思いを話しても受け止めてもらえていた感覚がなかった。共感が得られるという体験を共有できる場所だと思う。

②眉唾物になってしまうかもしれないが、女性の発達障がいの方が参加しやすい場所であると良いと思う。この金曜グループワーク^(※2)も女性が少ないが、世の中が「男性のASD」を「ASD」として定義してしまったために、本当は女性も多いのに診断を受けにくい社会になっていると思う。他のグループワークに参加した時に、初参加だった女性がスタッフに「女性の参加者はいないんですか」と聞いていたのが耳に入った。男女比で偏りがでてきているのかなと思う。男性が多いと参加しづらい女性も多いのではないかな。女性向けのプログラムとして、ヨガやアロマがあって、自分はアロマに参加しているがグループワークとかは参加しづらい印象を受けている。また、この前のジャズコンサートでボランティアとして参加したが、そういった社会経験ができる場所があればいいと思う。

③学校で、発達障がいについて相談できる相談室のようなものがあればいい。また、授業でそういったものを学ぶチャンスがあればいいと思う。それで自分がそうかなと思った時に、繋がる医療機関や支援団体、メディア(書籍や何かしらの媒体など)を教えてほしい。支援に繋がる仕組みがあればいいと思う。

今の日本は余裕がなく、そういうマイノリティの方の働きにくさについて学ぶことは二の次になっている。研修はあるとは思いますが、だからこそ学校で発達障がいについて知れるといい。

その話を家庭に帰ってきた時に親に話して親が知る機会になるかもしれないし、身近になることで教育を受けてきたそのこどもたちが親になった時に少しずつ変わっていくのではないかな。そういった土台ができていて働きた時にハードルが低くなっていると思う。

保育士をやっていた時に発達の傾向を親に指摘したら「うちの子は違うんで」と否定的なことを言われた。それぞれの家庭の考えや偏見があるのかもしれないが、親にもどうにかアプローチできるといい。

Iさん(50代男性)

①自分自身がなかなか話したりするのが苦手な部分もあったりするが、ここでもまだうまくグループワークに溶け込めていない気がする。何を言うべきか迷ってしまう。皆さんが言っていることはわかるけれども受け入れきれないこともある。積み重ねなのか、自分には合わないのかわからないが慣れていければいいかと思っている。

②他のプログラムもやってみたい。例えばあいポートには今月に1回1時間しか音楽の時間がないが、本当は毎週3時間ほしい。1時間だけだと発声練習だけで終わってしまう。また、ものづくりのプログラムがあるといい。粘土や木の彫刻のプログラムがあればいいと思うし、他のプログラムに参加して人と接して友人づくりをしたい。

③就労支援事業所を見学したが、事務職感が強くて行くのを辞めた。自分はものづくりがしたいのでそれに特化したところがあれば紹介してほしい。発達障がいの人が気楽に楽しく過ごせるような仕事ができればいい。

【全体を通して】

◎現在、発達障がい支援が精神障がい支援の枠組みの中で行われている状況について皆さんに意見を聞いてみたい。

Dさん(50代女性)

他の支援機関で同じような就労グループがあるのだが、居心地が悪く、それを蹴って金曜グループワーク^(※2)に来ている。なぜ居心地が悪いのかわからなかったが、今日の皆さんの話を聞いてわかった。共通点がないからだと思う。金曜グループワーク^(※2)では生きにくさの困り感に共感してくれたり自分の代わりに代弁したり言語化してくれた。自分はASDだが女性の役割として愛嬌が大事とかとりあえず笑っとけとか、カモフラージュすることで生き抜いてきた。精神障がいにくらまれてしまうと居心地が悪いと感じる。

Bさん(20代男性)

入口の狭さが必要なデメリットということですよ。

Dさん(50代女性)

門戸を広げるということは異質なものを組み込むということでもあると思う。

Dさん(50代女性)

対策を重ねて引き上げているだけ。すごく分析する。この場合はこう、こうきたらこう返す。人の気持ちがわからないところからだから。対策にも限界があるが、それが可視化されない。

Aさん(50代男性)

さっきHさんが言ってくれたような学校教育や新聞などでの周知が必要だと思う。身体障がいの人に対しては学校の道徳で優しくしなさいとかどうやって一緒に生きていくか、みんな一度は考えたことがあるはず。そういう教育をするけど、発達障がいについてはそういうのが一切ないのは社会の中で理解が得られない一端になっている。大人にもADHDがある。今までわかってもらえなかったことが、あいポートで話してわかるようになった。

長くかかるだろうが、小学校の時から発達障がいの人がい、共に暮らしているという意識をもたら対応の仕方が変わると思う。図書館に発達障がいの本を置くとか。学校に要請していく必要がある。

Dさん(50代女性)

私たちは怒られ続けて対策を重ねて大人になった。そうやって工夫しないといけないくらい周りの目が厳しかった。教育に関しては、まずは教師からなおしていかないといけないと思う。いまだにみんなと同じことができないという理由で率先して怒ったりということとか。変なことをすると怒られて自責になる。自分を変えなきゃいけないと責める。

Iさん(50代男性)

学校教育の中で発達障がいの人が自分たちの仲間の中にもいる、と話してほしい。

Aさん(50代男性)

自分のままで働きたいが、怒られると自分が悪いんだ、自分を変えなきゃいけないと思ってきた。

(前の週で話した内容を受けて)それだけ、人事が足りてない社会の余裕のなさがあるのだろうと思う。健常者だけでも人が足りてない。余裕のなくなっている社会の中で発達障がいの人やどうやってやっていくかについては、じっくりだけど、教育が変わっていくことが大切かなと思う。

◎グループⅡ

Jさん(30代男性)

①最初は面談と土曜クラブ^(※1)だけの参加だった。ハローワークで生活と就職は2段階ですよと言われてあいポートの利用の仕方が決まった。色々な人との交流が深まった。情報交換会は役に立っている。

②利用者主体のイベントやお祭りを増やしてほしい。あいポートは閉じられた場所になっている。もう少し開かれていくと普及啓発にもなる。ジャズコンサートは好評のようだがお祭りやバザーとかあってもいい。あいポート利用者のコネクションなどを上手く使ってコンサートとかできるのでは?と思っている。気軽に行ける場所になってほしい。祝日に小さなイベントをやるとか。職員さんの負担もあるかもしれないが居場所としてあいポートを使いたい。利用者開放デーみたいな。日曜日や月曜日、祝日に開けてほしい。何かトラブルがあった時のために職員1人だけいてもらうとか。児童館がそうだった。交流室は居心地がいい。居場所が拡大したら開かれた場所となり発達障がいへのイメージが変わりそう。カフェねね^(※3)も土曜日に開いてほしい。

③就労移行支援事業所に通っているがアルバイト禁止。発達障がいの人はお金で苦勞するのでお金に関するサポートがあるとよい。制度など政治レベルになってしまうこともあるがお金に関することは大事だと思う。あとは恋愛のこと、性に関するサポートがあるとよい。新聞などを読んでいても性に関することは色々と議論されている世の中になってきている。発達障がいの人たちは女性が被害に遭いやすいと聞いているのでそういう被害を防ぐような教室とかあってもよいかと思う。子育て、夫婦問題(カサンドラ)で苦勞している。離婚やトラブル、パートナーがうつになることも多いと聞く。子育てやカサンドラに関するサポートも必要なのかなと思っている。

Kさん(30代女性)

①あいポートの利用はわりと最近。発達障がい者の交流はここが初めてなのでなんでも新鮮。今までは発達障がい者としては1人ぼっちで周りを頼らず、全部1人で解決しようとしていた。同じ仲間と実生活にそった情報交換ができるのは大きい。同じ悩みの人がいるとわかるだけで心持が違、自分の工夫が他の人のヒントになったりするの嬉しかった。最初に参加したのが情報交換会だったのでその印象が強い。情報交換会の他、利用しているのが土曜クラブ^(※1)。今まで同年代との交流がない特殊な学生事情だった。この歳になって土曜クラブ^(※1)とかに参加して放課後ってこういう感じなのかなと思った。土曜クラブ^(※1)があると生活のモチベーションは違う。

②デイケアがあるので平日に来られなくて土曜のプログラムばかり。単発のプログラム(選択制プログラム)も金曜日に多いので、平日に来てみたい。季節や年間のイベントでどんなのがあるのか楽しみ。参加できるものが多いと嬉しい。

③今まで支援を受けるやり方を知らなかった。1人で何でも頑張っていたが過剰な自立をしようとして親との関係がおかしくなったりとか夫婦間の関係もおかしくなって全部抱え込んでいた。情報へのつながり方は自発的に勉強してきたことで今はわかるようになってきたが、情報キャッチできるまでが大変だった。情報を知るきっかけがなかった。発信の仕方がたくさんあるといい。YouTubeでの広報チャンネルとか。発信はとにかくなんでもいので情報をキャッチするきっかけがあるといい。周囲の大

人がびっくりするような状況で保護され、ここにつながった経緯もあるので。自立しなきゃと一人で考え込んで、抱え込んでしまうのが辛かった。「上手に頼っていい」と言われるが具体的なやり方がわかっていなかった。その入り口はありとあらゆるところにあって良いと思う。今は1人暮らしをしているができないことがたくさん。時間をかければできるということが大半なんだが、それで少しずつ回らなくなってしまう。どういふサポートが受けられるのか、サポートの種類を知ることができる機会があるとよい。

Lさん(30代男性)

①あいポートがあることに感謝を述べたい。ありがとうございます。この施設があって人生が歩めている。参加しているのは土曜クラブ^(※1)、メンバー情報交換会で面接は必要ないかな?と思ったが面接すると話が止まらなくなっちゃって…。話を聞いてもらって意見をもらえるし自分の中でも考えをまとめたり、整理する機会になっている。こうしたらどうか?と思うのはホームページ。利用当初にプログラムを紹介してもらおうかという感じかわからなかったの、写真や動画でこんな活動をしていますよ、とかが見えると利用者も使いやすいいのでは。また具体的な利用の仕方を載せてみては。仕事をしている人はこんな使い方…とか。具体例があると行ってみたいと思うきっかけになるかもしれない。これは良いかどうかかわからないが、特性に分けてこの特性の人はこのような利用しているとか紹介があるのはどうか?特性ってひとりで分けれられないので何とも言えないが、他の施設との違い(あいポートにはどのような特徴があるか)もあるといい。

②今のままだも充分と思っている。自分の趣味に固まったり、興味を持たない人も結構いるので、興味を引き出せるようなイベントやプログラムはどうかと思う。自分もあいポートで情報交換会に参加したから、今の活動をしようということにつながっているので、利用者が他の趣味を見つけたり、興味を引き出せる機会になるように続けてほしい。またこういう懇談会で意見を取り入れてもらえると嬉しい。一方通行ではない、顔を見て意見をもらうだけで全然違う。

あるといいなと思うのは、お医者さんとの交流。診察はすぐ終わってしまう。聞きたいことが聞けなかったりする。新井先生の利用者学習会は良かった。「自分はこうやって自立しています。仕事しています」といった利用者の体験発表の場とか。あと場所を貸し出してもらって趣味のサークル活動ができるといい。安心できる場なのでそこまで多くは求めていない。

③大人の発達障がいについて。で働いている人がオープンにしやすい環境になるといいなと思う。本当はオープンで働きたいのだけれども、クローズにしないと経済的に厳しいとか色々あるが、実際にクローズで働いたら無理だった、という人もいる。一部の人にはオープンで、クローズ状態で働くといった環境があれば長続きするという人もいる。スタッフが『発達障がいは環境だ』と言っていた。ほんとかなあと思っていたが、環境を整えるのが大事だと思った。働いている人の意見を聞くと環境を整えるという努力がまだまだ不十分なので理解してもらおうとよいと思う。NHKはまだいいが、特に民放は発達障がいの報道をする時にギフトとか記憶がいいとかいう。実際はどこを見ているんだろう、と思う。上澄みしか見ていないのでは。どういうことに困っているのか、こういうサポートがあると楽しく一緒に仕事ができる。こどもだったら健康に過ごせるということを伝えてほしい。

こどもの発達障がいについて。本人の声が大事だと思う。こどもの意志を無視して、無理やり会に参加させていじめられたとかの話聞く。参加させることも大事だけれども、こどもの気持ち無視するのはダメ。こどもの意志を聞いて耳を傾ける態度をもってほしい。また、こどもの失敗を誇れるようにしてほしい。トラウマを抱えさせないことが大事だと思う。失敗しても自分の糧にできるというように。成長は大人になっても続く。ある時(理解が深まって結びついた時)ドンと成長したりする。それは20歳以降も続いている。親にもそこを理解してもらい、「〇〇歳だからこうしなさい」とではなく、足りないところだけ後押ししてあげるなど。そういった関わりをしてもらえると大人になってからの人生が豊かになっていくと思う。

Mさん(50代男性)

①元々3D自主勉強会目当てであいポートに来た。自主勉強会だからメンバー同士の交流はないので演劇部とかにもちょっと出たりして、その内空色のアトリエ、ラインポートに加わり、メンバー間の交流ができて良かったのでそれで充分。3D自体は他のところでもやっていたので職員よりできると思っている。

②交通が不便。痩せるためと思ひ片道40分かけて歩いて来ている。鉄道だと池袋経由となる。障害者手帳があるので都営はタダだけど。本を買うのに池袋に行くついでだからいいか、と思っている。都営バスはタダだけど国際興業は半額にしかない。

③発達障がいという言葉が一般的なのだけれど、知的障がいの言い換えとして発達障がいという言葉を使っている親がいるらしい。自分はギフト側の人間なので、それだとイメージが違ふし、それはどうしていったらいいんだろうなと思う。自分はまさに8050問題。自分はプログラマーになってから、朝起きられずに具合が悪くなり統合失調症になり精神障害者保健福祉手帳を受けた。今まで病院や保健所のデイケア、B型事業所、就労移行支援、A型事業所などを利用してきた。郵便局の年金が55歳からおりのようになったこと、母が要介護ⅠになったのでA型作業所をやめた。その後どこにも行かないのもと思って、発達障がいの傾向もあったのであいポートに週1回来るようにしている。お金はなんとかなっている。

Nさん(20代女性)

①家だとストレスが溜まりやすい。あいポートにきてストレスが溜まらないようにしている。土曜クラブ^(※1)など色々なイベントに参加してリラックスできてよかったと思っている。

②有料のプログラムで、お菓子作りとかやりたい。週末や平日でも構わないけれども利用者のいらぬものを集めてフリーマーケットとかが良いのではないかと考えている。

Oさん(20代男性)

①2021年に相談に来て3年経つ。以前はパソコンの勉強がしたくて来ていた。今のメインは土曜クラブ^(※1)になっている。メンバーと交流できるのがいい。困ったらスタッフに相談できる。居場所として家とは違う感じ。時間を持て余さずに楽しめている。

②休日にフリーを開放してほしい。〇時~〇時までみたい。カードゲームとかで時間をつぶして楽しく話して過ごせる場所ができると思うので。

③母も発達障がいがある。教育の面では気持ちが不安定で自分を責めて、OD(オーバードーズ)してしまい入院となった。発

達障がいの(子の)両親は「自分がやらないと、頑張らないと」と気持ちをため込み過ぎて爆発してしまった。爆発を防ぐためにも、もっと気軽に相談できる機関があるといいし、増やした方がいい。母もどうしても家族に強く当たってしまう。発達障がいのある子を持つ親の相談先が必要。職場ではこの人仕事できるなどなっても発達障がいを理解していない人がいて、業務上で強い言葉で当たってしまって深く傷つく人がいる。発達障がいの理解が広まってほしい。

Pさん(30代男性)

①最初は3D自主勉強会のプログラムがメインだった。土曜クラブ^(※1)の話を聞いて参加してみたら良かった。相談できる人がスタッフ以外の横のつながりができて、また空色のアトリエにも入れた。話したりして交流ができた。新しい趣味や思想とか増えていくことができた。今後も続けていきたいと思う。

②ここ(あいポート)がまだ板橋区だけ。もっと隣の区とかの同じような施設との交流会・合同会などができるといいと思う。別の施設の人達を見てヒントを得られたりするのではと思う。移動教室みたいな課外活動、遠足、ハイキングをしてみたい。

③サポートや支援も大切だが、学校の教師の待遇を良くした方がいい。「スケジュールが大変」、「賃金が低い」というニュースがあり、教師になろうという人が少ない。待遇を良くして目指したい人を増やしていく必要があるのではないかと考えている。先生に余裕をもってもらうことでサポートや支援、振る舞いが安定につながるのではないかと。発達障がいに限らず。

時代錯誤の人がいる。これについても発達障がいに限らず。昔はこうだったから今もこれで大丈夫とか意見を持ち出す人が近くに現れたらどうすればいいのか。そういう人たちに今はこうだと教えてあげる機会が必要。それでも聞かない人はいるが、どうすればいいんだろうか。

【全体を通して】

◎現在、発達障がい支援が精神障がい支援の枠組みの中で行われている状況について皆さんに意見を聞いてみたい。

Mさん(50代男性)

B型事業所とかで訓練を受けたからといって高卒大卒資格をもらえるわけではない。サービスを受けた身としては無料だと得るものが少ない。専門学校に活かせるようなサービスがいいのか、プログラム関係であれば基本情報処理技術者という国家資格があるからそれを目指して資格を取らせるとか…。でもそうなるも発達障がいに限らず一般の人も対象にしないとおかしい。仕事がない人にも訓練を受けたさせた方がいいのかなど発達障がいだけの問題でもないような気がする。

Jさん(30代男性)

精神障がいと発達障がいは制度的にも分ける時代になっていると思う。発達障がいはわかりにくいので、発達障がいの手帳があるといい。

Mさん(50代男性)

自分は発達障がいも精神障がいもどっちもあるから、分ける意味を感じない。精神障がいより発達障がいの方がイメージはい

いと思う。精神障害者保健福祉手帳を持っているので、都営でタダでそれなりに恩恵を受けているので利用していると嫉妬されるような…「障がいは障害年金もらっていらやましい」とかいう風潮が出てきている。発達障がいの中でもギフト系で人付き合いが下手、人付き合いはうまいけど、他はダメなどは違うわけで、むしろ発達障がいの中をもっと分ける必要があると思っている。

Nさん(20代女性)

上野の博物館や美術館とか無料で行けるのがいい。

Lさん(30代男性)

難しいと思う。自分の場合は、最初は統合失調症でうつ、不安障害と診断が変わってきて不安障害はまだあって二次障害だし、切り分けは難しい。完全に切り分ける必要はないけれども、ある程度余白はもっておきたい。当事者団体を立ち上げて感じているが、ルールを順守するという枠組みは必要だが、障がいについてはこの人にはいいけどこの人には合わないとかがある。

Jさん(30代男性)

グレーの人とかを含めると広範囲過ぎる。

Oさん(20代男性)

ある程度の区別は必要だと思う。診断はあくまで手帳を取る理由だと私は思っている。精神障がいやグレーゾーン等広範囲から取るとどうしても区切りがつかなくなる。どこからどこまでが精神で、そうじゃないのかわからないから区切りがある程度必要。

Kさん(30代女性)

私は、障害者手帳は愛の手帳からとった。その後、他も悪化して精神障害者保健福祉手帳も取得した。愛の手帳も精神の手帳も取得できないグレーゾーンで取れない人は困るだろうと思う。友人で統合失調症と診断ついたが、こどもの頃から困っているからもしかしたら発達障がいかも?と疑っている人がいて検査しても発達障がいが出なかった。親がこどもの頃のいじめについて把握していなかったりして親の聞き取りで判断されてしまった。診断するのに親からの聞き取りの比重が大きいと困る人もいる。分ける、分けないではなく、ケースバイケースなのは?と思う。

Pさん(30代男性)

発達障がいの診断は小学校中学年から診断があり、特別支援学級に通いながら、そういった心理検査などは受け続けていた。実際に障害者手帳を取ったのは大学卒業してしばらく経ってからだった。むこうが言うにはテスト成績がいいので取る必要がないのでは?と言われていた。他の教科はダメだったが数学だけが良かった。その影響で高校や大学も一般生として通っていた。それが悪いというわけではないが、発達障がいの傾向があってもそういった一点だけを見られて、取りたくても取れない人もいる。

Kさん(30代女性)

軽度だから大丈夫でしょと言われる。時間かければできてしまうからこそ。軽度ほど支援が必要なんじゃないかと思う。それが広がっていない。軽度だからと言って、できないことはできない

し、しんどいことはしんどいということはわかってほしい。軽度という言葉がよくないのかなと思う。

◎グループⅢ

Qさん(20代男性)

①自分としてはとても居心地がいい。行きやすい場所。自分が出不精なので外に出る理由になっているが、通っていくとそれだけじゃなくなっている。自分から進んで参加するようになった。グループワークに参加しているが、意見が言いやすい。しゃべるのが苦手だが、そういう空気が作られていて自分の意見をまとめやすい。自分の中にあるもどかしい気持ちをスワーツと消すことができて好ましい場所になっている。

②水・木・金グループワークそれぞれテーマが違うのだが、自分としては発達障がいのことを話せる場所がほしい。知識を深めるというより、心の内を整理できる場がほしい。曖昧かもしれないが、そういう場で自分のことをさらけだせる場があると安心できる。情報交換会を毎週やる感じ。そういう意味では金曜グループワーク^(※2)でも満たせてはいるが、本筋が違う。就労という主軸があつてのもの。発達障がいを主軸にするとまた違う話ができるのではないかと。〈金曜グループワークは就労準備が目的。ミーティングなので情報交換会と似ている〉

③金曜グループワーク^(※2)に繋がるが、働くにせよ自発的に何かを言える環境づくりが必要。色々考えるが、自分だけではどうしようもない。言葉にできない部分があるが、言葉にしないとどうにもできない。それを支えてくれる支援がほしい。自分は「言わなくてもわかる」とか、「察してくれ」というのができない。共感しようとは思いますが、共感性がないわけでなく低い。共感性はあっても適切な場面で発揮できない。細かな支援ではないが友人と話していると安心できる話しやすさがあると感じる。それはなぜか？その友人が環境づくり上手なのは。自分の気持ちを出しやすい環境や言語化しやすい環境があるといいなと思う。司会役みたいな人とかいるだけで発達障がいの人たちの会話が回っていきやすいのかなと思う。

Rさん(20代男性)

①ここに来る前に比べて孤独感が和らいだ。これまでも周りに発達障がいの人はいただろうが、知らされていない、オープンにしていなかったりしたのだろう。自分は診断されて安心した。あいポートはみんな同じ障がいがあるということで孤独が和らいだ。グループワークやプログラムに参加しているが、色々な体験ができた。アロマだったり、演劇、布コラージュだったり、多分ここに来ていなかったら自主的に興味を持っていかなかった。やってみて楽しいなと思えることがまだ数か月だけと続いている。そういう体験をして充実感を得られていることが自分を支える柱になって孤独が薄まった。また、ルールの確認があつたり言っぱなし、聞きっぱなしだったり否定されないというルールがあいポートの空気の根底にあると思う。それも、ここだったらダメと言われない安心感がある。

②発達障がいの人といってもそれぞれ状況、環境、条件が違う。想定しうる色々な人を取りこぼさない場にしてほしい。今日ここに来られている人は自分で来られて、発言できる人。ここにいる人以外にもこういう場に来るのはハードルが高かったり、発言す

るのに勇気がいる人もいる。そういう人も取りこぼさないでほしい。

③発達障がいのロールモデルがあるといいなと思っている。「こううまく生きている」とかではなく「こういう風に社会で生活しています」みたいなのがほしい。よく芸能人とかで発達障がいだけどこんなすごいことをしたとか極端な例があるが、普通…という、色々な意味に取れてしまうが、発達障がいの人たちがそれぞれの場所でどう生活してどう生きているのか知れるといい。ロールモデルがないのが課題と思う。特に親世代にはそれが無い。何歳までにこうしなくちゃいけないとか、こうしないと死ぬしかないと思いついて、下の世代にきつくとあつたりする。こういう風に生きている人がいるから自分もそうすれば大丈夫と安心できる。道筋みたいなのがわかるとよい。発達障がいを公表している人や、団体とかの人の話を聞ける機会があるといい。ここもそういう場所になっているが、本当はもっとこどもの時、学生の時に知りたかった。仕事を始めると難しかったりするので学べる時間がある時に知りたかった。大学の時に日本ダルクの人の話を聞いたことがあった。毛色が違うが、当事者が目の前にいて話を聞けると吸収できるものが違うと思う。

Sさん(30代男性)

①登録して半年ぐらい経った。当事者グループとプログラムで交流できて楽しい。安心できる。

②利用者アンケートに書いたが、ボランティアイベントがあるといい。地域の困りごとの手伝い。ゴミ拾いとか。地域の人が困っているのを助けることはメリットがある。地域の人にも助かるし、利用者も貢献出来てお互い良いと思う。

③発達障がいの理解が大切。偏見や差別がなくなってほしい。今日のように発信したり、あいポートだよりとか。石川県の地震ではデマが流れているようだ。発達障がいの正しい知識を広めて生きやすい社会にしていきたい。

Tさん(20代女性)

①普段は仕事をしているのでプログラムとかには参加してなくて、職員と相談している。相談支援機関ごとに強みはそれぞれなのだろうが、私が知る限り発達障がいに特化した相談先はなかったので相談しやすかった。特性があるとわかっている前提で話せるのがいい。「それはあなたのせい」と言われない。自分が会社にうまく言えないことを上司とうまく話す手伝いをしてもらい助かった。

②土曜日にもっと交流できるようなプログラムがほしい。それぞれプログラムはあるが、プログラムの内容そのものに興味がないといけな。何かをするというより話したいなと思う。

③学校で働いているのだが、学校でも偏見や偏った知識がある。あの人は発達だから～とか。学校でも差別があるくらいだから世間もそうなのだろうなと思う。正しく知る機会がほしい。言語化が苦手なので、自分はオープクエスチョンだと答えにくい。クローズドクエスチョンで聞いてほしい。困ってる？と聞かれても何を答えればいいのかわからない。これに困っているの？と聞いてくれると「はい」か「いいえ」で答えられる。でもそれだと質問する側の相手にも負担がかかるので自作した選択肢がかがかれたカードを使っている。それだと両者に負担がかがからない。

Uさん(30代女性)

①平和でのびのびできる場所だと思った。ルールや目的を声に出して共有することで相手を尊重する雰囲気があるので困りごとや悩みを気負わず話せる。困ったらスタッフにも相談できて、静かに過ごせる空間があるのは日常過ごしている一般社会とは全然違って、我々にとってとても配慮されていると感じる。

②一般より賃金が低い人たちが一定数いる。家計のやりくり、資産管理、老後のことなど福祉専門のファイナンシャルプランナーみたいな人の講座があるといい。同じ建物にカフェねね^(※3)があり、ねねねに行きたいが平日しかやっていない。特別営業してもらってそこで働いている人、マネージメントをしている人の話を聞きたい。また、ねねねのキッチンを借りて調理実習や食事会をしてみたい。江戸川ニハそばの会というのがあり、そば打ちの体験をやったらおもしろそうだなと思う。動物を飼うのがよいとされているが、そうでなくてもアニマルセラピーとしてそういう団体の人に動物を連れてきてもらって触ったり癒される機会がほしい。あいポートができたのはIJの会(板橋区発達障害児者親の会)が区にかけあったからだと聞いたが、IJの会の人に具体的にどうやってできたのか聞いてみたい。

③あいポートは板橋区の委託だが、対外的なアピールをしてほしい。区役所や区議会にあいポートだからできてきていること、利用者からこれだけの評判を得ているなど直接PRしてほしい。区で事務事業報告書を公開しているがあいポートの部分は人件費や予算などざっくりした報告しかなく、「これじゃいけないじゃない」とか「そんなにリソース割けない」とか言われないう、定期的にアピールしたい。

医療や福祉が縦割り業務になっていて自分で抜けや漏れなく情報を集めて適切なタイミングで動かないと受けられなかったりする。就職したらこれをする、とか成人したらとか手帳を取ったらどういうタイミングで、とかトータルで教えてもらえる機関がほしい。最近の損失が退職しても健康保険の任意継続に入っていたが、国民健康保険に入れば国民健康保険料が半分で済んだことに気づいた。どういう状況ならこうするとか教えてほしい。

Vさん(20代女性)

①あいポートにきたのは一昨年の7月。就職をして板橋に引っ越してきた。診断は一昨年の2月に受けたばかりだったので、あいポートがあるのが心強かった。環境が変わって混乱していたが自分の住んでいる区に居場所と相談先があってよかった。今となっては発達障がいのことを話せる友人もできてよかった。

②将来への不安が大きい。親が高齢になってきて介護とか、親亡き後どう生きていくかなど。発達障がい以外にもライフプランのを知る機会があるといい。あいポートは板橋区の居場所であってほしい。近くに安心できる場があるのは嬉しい。発達障がいの人が気軽に来られる場、交流できる場を続けてほしい。普及啓発としてあいポートだけでこもりがちで、地域との交流がない。前の(Uさんの)話でもあったが区や議会へのあいポートのアピール、他の住民に発達障がいの普及啓発をして発達障がいの人がどうしているか知ってもらう機会があるといい。ラフな感じで、あいポート祭りとか楽しそう。ボランティアなど外に出て交流したりしても良いのかなと思う。

③仕事を休職し復帰するにあたり上司と話しあった。合理的配慮としてジョブコーチや振り返り、業務内容で配慮を受けている。合理的配慮は義務化されるが、障がい者雇用にならないと自

己分析する機会がない。どういう配慮が必要、どういうことができる等自己理解ができるような機会がほしい。

合理的配慮の事例がデータベースとしてあると、言語化しやすいと思う。会社にとってわかりやすいのではないか。また他区の人と話すあいポートいいと言われる。あいポートのような取り組みが他区でもできるといい。

Wさん(40代男性)

①参加してみて話がしやすいと感じる。否定をしないというのが、安心感がある。あいポートを知ったきっかけがクリニックに通っていて知能検査を受け発達障がいグレーでワーキングメモリーが少なく、多動はないが注意欠陥があるなど特性を言われた。グループワークがあるところが知りたかったのだが、クリニックで教えてもらったのは平日しかやっていた。結局健康福祉センターに電話してあいポートを教えてもらった。もっとクリニックから紹介されたいのと思った。

③私自身が障害者手帳は取っていないのもあり、自分からオープンにしていない。上司と同僚の2人しか話をしていない。会社が求めている“この年次ならこれぐらいのことをやってほしい”ということに答えられていないのが辛いところ。グレーな人の情報・知識が広まってほしい。他の人も言うように合理的配慮のデータベースを眺めて調べられるといい。

Xさん(30代女性)

①あいポートに繋がったのは引っ越してすぐだった。健康福祉センターに「通えるところはないか？」と相談すると、自助グループとあいポートを紹介され、あいポートに来た。知り合いもない0人からのスタートだった。発達障がいの人の交流の場が初めてだったが、自分の知らない工夫を知ることができたこと、反対に自分の工夫について話した時に誰かのヒントや閃きになることが嬉しい。そういった嬉しさが土曜日の参加のモチベーションとなっている。

②土曜クラブ^(※1)とメンバー情報交換会に参加していて、知識の共有と交流がメインでどちらも大事。プログラムとは関係なく交流室のスペースでみんなと話せるのも大切だし、決まっているテーマで話すことも、どちらも大事。自分はアサーションやリフレーミングが好き。アサーションはやり方をつかむまではかなり大変。たまに参加しているSSTプログラムとは別枠でアサーションのやり方について触れたり、学べたりする機会があいポートであるといいと思う。アサーションは身に付くと色々な場所で使えるので練習できる場とかあればいいと思う。

③ここだから言えることだが、私は発達障がいと知的障がいどちらもある。言わないとわかってもらえないが、知的障がいについては言ってもわかってもらえないことがある。見えないからこそ伝える側もそうだし、どう聞いたら、どう質問したらうまいやりとりになるかなど双方のコミュニケーションのためのテンプレートがあると良いと思う。コミュニケーションを取ると齟齬が生まれることがあるので齟齬が生まれにくくなるのではないだろうかと思っている。

Yさん(30代女性)

①あいポートの利用は個別面談からはじまり、徐々にプログラムに参加していった。人と交流することが苦手。人の輪に参加することが難しいと思っていたが、グループワークや情報交換会に参加することができた。あいポートのプログラムは色々な人の良

い意見を聞けることや貴重な体験ができることもあるが、自分のペースで参加できるのが良い。自分のような人も交流の輪に入っていくやすい。

②私が子どもの頃や学生の頃は発達障がいというのが知られていなかった。私は人間関係で困って不登校やひきこもりを経験してきた。今は徐々に発達障がいは浸透してきているが、学校に行きづらい子どもたち、社会につながりが持ちづらい子どもたちもいて、そういった子どもたちが行ける場にもなってほしい。そういった子どもたちの場、社会とつながりが持てる場であってほしい。

③就労継続支援B型や就労したり、診断が出てから色々行ったりした。普段は出ないが私はストレスを感じると爆発する特性がある。普段生活している時には出ないので、口で説明をしても理解されにくい。そういった特性や1人になれる場が必要といった配慮などが先方に伝わりづらい。家族間でも予定が自分の中で狂うと気持ちが波立つ。落ち着かなくなることが両親にもわかりかねると反応されてしまう。家族や職場にどういう風に発信していけば、どう言葉にしていけばよいか、相互に理解していくことが課題。経験をデータベースとして積み上げていき、相互理解が深まれば良いと思う。

Zさん(30代男性)

①あいポートは自分を出せる場＝居心地がいい場所になっている。そういった経験が今の居場所づくりの活動につながっている。プログラムで利用者学習会があり、自己理解が深まり、理解の幅が広がった。別の視点を持てるようになった。それによって人にぶつかることもなくなり、他の人を理解する力が身についてきた。そういった理解が深まっていく中で発達障がいの人たちのロールモデルがあることは大事だと思っている。自分だけの生きている道しか知らないと他の道筋が見えてこない。正社員が当たり前という価値観だけでなく、ある人はバイトを掛け持ちしながらだと生活をしやすいとか。発達障がいの人でこんな苦勞をしている人はこんな工夫があると生活しやすくなったとか。自分はあいポートをリラックスする場として使っているとか。ロールモデルとかがあれば参考にして生活の仕方や生き方を考えやすくなるのではないかなと思う。

②あいポートの今後だが、現状に不満はない。お互いを尊重できる場であってほしい、この空気感が大事。皆の話を聞いて、強いて言えば地域や社会との交流があるとよい。お祭りやボランティアなど、外と交流することを通じて発達障がいの人と「こうすればコミュニケーション取れるじゃん」みたいに知らせてもらえるきっかけがあってもよいかと思う。フェスティバルや勉強会等でも良い。あいポートの講演会に参加していて、参加者の質問を聞いてみても、こういった理解なんだと少し残念に思うこともあった。ただそれはそれだと思いき、交流会などで理解が少しずつ変わっていきるとよいと思う。

③豊島区は有料だけど低額で20回カウンセリングを受けられると聞いている。カウンセリングはとて高いので受けやすくなる工夫や環境があるとよいなと思っている。発達障がいという言葉、さらに最近はギフトッドという言葉だけが走り始めている。それは上澄みのみで実際のところも知ってもらいたいと感じている。自分が思うに発達障がいとは定型の人と同じく個性はあるがその凸凹が大きかったりする。個性におさまる人もいるし、それによって生きづらさを感じている人もいる。個性の出方は千差万別。発達障がいの理解、心の余裕、受け止められる環境な

どがそろえば社会と付き合いやすくなると思う。

aaさん(20代男性)

①あいポートに参加して交流が広がった。情報交換会に参加し、他の発達障がいの人と話すことでこれまで自分が苦しんでいたこともわかった。土曜クラブ^(※1)に参加して新たな自分の居場所ができたことが大きかった。

②各々人前では話しにくいような個人的な内容も相談できる場であってほしい。またどんな特性を持った人でも参加できる場であってほしい。発達障がいの人はこういった情報交換会に参加できる人だけではないし、コミュニケーションが苦手な人、一匹狼の人もいる。そういった人でも相談できるようGoogleフォームを活用するなど、何でもよいので色々な人が相談できる場になってほしい。

③発達障がい認知されてきているのは良いけれどそういった大人は少ない。学校時代担任の先生が発達障がいを理解している、していないは大きいと思う。また将来について不安があるのでそういったことが相談できる場がほしい。親が亡くなった後、1人暮らしなどそういったことを相談できる場がほしい。

abさん(20代男性)

①あいポートは細やかな支援体制が整っていて安心して通える場所だと感じている。他も通ったけれど、あいポートは具体的な案を出してもらい実行することができてよかった。

②使える福祉制度についての講座みたいなものがあるとよい。実際の福祉制度が使えるかわからないので、総合的に学べるとよい。教習所みたいなイメージ。また障がい者支援だけでなく、一般教養、コミュニケーションやルールなどが知れる機会があると社会に出やすいと思う。また金曜グループに参加して感じたのはグループワークに企業などを呼び、会社説明会等してもらえると将来への想像がクリアになりやすいと思う。

③社会については発達障がいに関する知識、福祉サービスについて一般的に学べるようになるとうよいなと思っている。中学校あたりで学ぶ機会があると、自分の障がいに対する理解ができたりや将来について考えることができたりしたのでは?と振り返ってみて感じる。

acさん(30代男性)

①あいポートは昨年から情報交換会や土曜クラブ^(※1)などに参加し始め、居心地が良かった。土曜クラブ^(※1)や情報交換会に来れば仲間とお互いの困っていることを話したり間近で共有できたりしてよかった。ここに参加している皆さんには厳しい話になってしまうかもしれないが、それ故に仲間や職員にちょっと依存しやすいなとも思ってきている。あいポートに来る意味が仲間に会うのが目的になってきていて、自分1人でできなくなるのがちょっと怖い。どうすればいいか考えた時、本当に幸せになりたいなら本当に困っている時に利用する。これが大事なのではないかなと思う。実社会と渡り合っていくためにはどうしたらよいのか、困った時にあいポートを利用する。それをスタンダードな利用の仕方としていこうと考えている。

②発達障がいは色々なステージ(障がいの程度)があり、ステージ別にプログラムを細分化していくのはどうかとも思っている。知識を学ぶ段階なのか、得た知識をアウトプットしていく段階なのかなど。

③会社や社会にこうしてくれということは特になく、むしろ逆。実

社会の中で自分たちはどう過ごすのか、求めるのはその後ではないかと思う。発達障がいとわかった時に勤めている会社に診断書を出したが、しまわれてしまった。後日、診断について会社の人と話をした時に「発達障がいがあるからだからなに？そんなに甘くないよ」と言われて憤慨した。もう少し話をしてみたらそれでもあなたと一緒に仕事がしたい、自分に足りないところがあることを会社は理解してくれ、その上で足りないところは改善しながら会社やお客さんの為にあなたの持っている力を活かしてほしいと言ってくれた。そういった理解を示してくれる会社は少ない。それだけ会社が理解を示してくれているのであれば、まず会社に理解を求める前に自分がどうしたらよいのかなど、実社会の中でその人たちと協力しながら生活を乗り切っていくことが大事なのではないかと思っている。一般雇用の会社では発達障がいへの理解や配慮に限界がある。だったらやるべきことは自分たちにあるのではないかと思っている。幸せに生きたいと思うならそれは避けられないかと思っている。

【全体を通して】

現在、発達障がい支援が精神障がい支援の枠組みの中で行われている状況について皆さんに意見を聞いてみたい。

Vさん(20代女性)

当事者からすると発達障がいに特化した機関があることはメリット。あいポートに行けば特性に応じて相談できる。また似た悩みの人との交流があるという点で特化した機関はあって良い。でも発達障がいじゃない人にとって良いのか？グレーの人はどうなのか。他の人の受け皿はあるのだろうか？困っているけど何に困っているかわからないという人がとりあえず相談に来られる場所があって、発達障がいならあいポートに相談に行くというようになるという。

Tさん(20代女性)

発達障がいに特化しているから相談出来た。精神障がいもある人もというなら曜日をわけてもいいのかなと思う。発達障がい二次障害になる人もいる。あれもこれもだと難しい。あいポートを情報提供の場としてとらえるか、居場所としてとらえるかで枠組みは変わってくると思う。あいポートがどうしていくかによると思う。

Yさん(30代女性)

他の精神疾患の人の受け皿も大切だが、よかったのは定型発達の人と発達障がいの人との間で相互理解が難しい面があるので当事者同士にしかわからない話ができるという実感がある。自分のことや困りごとを発信できるのも、同じ経験をもった人であるというのが根底にあるので安心感がある。

Xさん(30代女性)

ピアサポーターになりたいと思って情報を集めたり、研修を受けている。自分は症状や特性に寄り添って話すことを心がけている。病名にとらわれずに話している。症状や特性に寄り添って話すと交流が深まる気がする。発達障がいという言葉が独り歩きしない大事さを実感している。YouTubeで、あるカウンセラーが「過剰な自立をすると壊れる」と言っていた。自立の在り方や

定型発達以外の自立の意味について学べると良い。自立とはなんでもできることではないことが広まってほしいし、自分は困りごとベースで寄り添いたいと思っている。

Zさん(30代男性)

利用者1人ひとり、あいポートの捉え方がみんな違う。自分は発達障がいだと思い込んで生きづらかった。今は発達障がいという個性を持っていて、それを会社などに説明するための形として手帳を持っていると思っている。発達障がいは1人ひとり違うし、考え方もそれぞれ。acさんが言ったように社会に戻ろうとするのも一つの道。否定はせず1人ひとりが自分の生き方を整理しておさめられる、生きやすくするための施設だと思う。

注(※1) 土曜クラブ

月1回の選択制プログラム。テーマトークやボードゲームなどを楽しむ余暇プログラム。

注(※2) 金曜グループワーク

就労に関すること、発達障がいの特性理解についてテーマトークを中心としたグループワーク(就労準備グループワーク)。

週1回、固定メンバーで実施。

注(※3) カフェねね

ココロネ板橋内にある就労継続支援B型事業所。

問 1-8 問 1-7 で「ある」と答えた方におたずねします。どのような趣味や楽しみか具体的に教えてください。

男性

10代

- ゲーム
- ゲーム、アニメ
- ゲーム関係
- 模型制作・イラスト・ゲーム・写真撮影・フィギュア収集・散歩
- 鉄道、高校野球、歴史

- 20代 ■
- ゲーム
- レトロゲームやアニメが日々の癒しになっている。
- 旅
- ゴロゴロする、自転車、亀を見る
- 鉄道模型、ボタリング、絵描き、映像作品製作、歌の練習、散歩、コーヒーを自販機で買って飲む。イギリス英語の訛りの発音の勉強。
- モータースポーツ、鉄道探訪
- 将棋(2段)ギターラーメン巡り
- クルマ、バイクを運転し、旅行したり、新型車(関心のある車種)近年は左記だけでなく将来したい事を実現させるのも、本当は不得意な人脈も克服しつつ、可能性があるならとチャレンジ中。克服したら、人と会うのも楽しみになってきた。クルマ、バイク以外にも趣味は沢山ありますが、数えきれない程です。
- アニメ・ゲームなど
- 読書、ゲーム
- YouTube鑑賞、ゲーム、語学学習
- 動画で曲や映像を見る事です。
- クラシックをホールに聞きに行く。エイサーをおどる。野球を見る。
- ゲーム、友人と遊ぶ、あいポートのプログラム、アニメ
- 旅行、筋トレ、自炊
- パソコン、ゲーム、映画鑑賞など
- ゲーム、読書、書店巡り
- ゲーム、アニメ、古物集め
- スノーボード、ゲーム
- ゲームを楽しんだり、カードを集めるのが好きです。
- サッカーの試合を視聴すること。プラモデル(ガンプラ)制作。
- 主に文章を書く創作活動
- 野球鑑賞

- 30代 ■
- イラスト、アニメ、漫画、家庭菜園
- テレビやYouTubeが趣味です。
- 筋トレ 歌をうたう
- 鉄道模型、時計、歴史
- テレビでスポーツ中継を見る、ゲーム、交通機関に乗る
- ドライブ・鉄道旅行
- ジム
- 歩くこと鉄道動画
- 塗り絵、工作、音楽、動画鑑賞、外国語学習、体操、運動、外食
- フロアーホッケー、フロアーボール
- 家ではゲーム(スイッチ)をやったり家族旅行したりしてます。後ひとりでさんぽもしたり、たまに工作をしたりしています。
- ソーシャルゲーム、育児
- ロードバイク
- 漫画を読む、アニメを見る。
- 料理、TCG、ラジオ、ウォーキング

- 40代 ■
- 好きな動画を観ること
- 音楽、パズル、収集
- 家でプラレールで遊ぶ/池上あきらの本をよく読んでいる
- 釣り、読書
- ゲーム、動画
- スキー、アウトドア全般、旅行
- 絵を描くこと。最近は、有名な似顔絵を描いている。
- 散歩
- ゲームと音楽
- カメラ、ピアノ、スノーボード
- ランニング、フットサル、サッカー等

- 50代 ■
- スポーツ観戦(主に球技系)/海や川を見る
- 読書
- 3DCG等の作品を YOUTUBE やニコニコ動画に投稿

- 鉄道や路線バスに乗って関西地方に旅行に行くのが楽しみです。乗り鉄、撮り鉄、野球は阪神タイガースが好きです。

女性

10代

- YouTube・読書・映画・テレビ
- 寝る
- 音楽鑑賞で、好きな推しの歌手や声優の歌を聴いているときが楽しみであり心地良い
- 絵を描いたり、アニメをみること

- 20代 ■
- お菓子作り、ゲーム、漫画、料理
- 読書、映画鑑賞など
- 当事者会への参加・企画、友人と遊ぶ、食べる事、お酒、寝る事、買い物、コーヒーやお茶を淹れる、映画鑑賞、美術館や博物館に行く、すみっコぐらし(推し活)、写真撮影、国内旅行
- 楽器(カリンバ / トランペット)勉強(手話 / 簿記)ハンドメイド(刺繍 / ミサンガ)Twitterでお話し
- アニメを見ること
- 絵をかくこと
- 雑多な調べ物、考え事、料理
- 音楽聞くこと/スイッチのゲーム/おばあちゃん家の犬と散歩すること。
- イラストを描く、読書
- 体操とダンスが好きです。
- アニメを見ること、野球を見ること
- 読書、ゲーム
- エレクトーン。譜読みは大変だけど、リズムを合わせられた時、すごくうれしい。舞台で演奏することも大好き。キラキラの舞台上で演奏できるのはすごく楽しい。エレクトーンは私にとっての相棒。作曲するのも好きで、自分の気持ちを歌にのせることが多い。辛い、苦しいを歌にして、いつか世界中に届いてほしい。同じように悩みを抱えている人に届けたい。そんな想いを込めて、歌をつくってる。
- 運動
- 読書
- 読書、小説を書くこと。
- ゲーム 散歩 ウォーキング
- 絵を描くことです!
- 新しいゲームの発売
- ゲームづくり、ノートけんきゅう、ネットサーフィン、しゃんづくり

- 30代 ■
- 絵を書くストーリーを作るプログラミングで遊ぶ
- 色々なジャンル(アニメソング、懐メロ etc)歌ったり、踊ったりすること中学3年間部活でしていたバトミントンTVをみること散策して新しい発見をすること
- アニメ、マンガ
- 絵をかくこと
- 読書。(漫画も好きです)手帳で観覧料が無料になるので美術館にもよく行きます。最近はお菓子を作ったりもしてます。あと家で飼ってるセキセイインコ。
- マンガを読む、歌う
- YouTubeで興味のあるジャンルの動画をみること。・ケータイで行った先々の写真を撮ること。
- 手芸やイラストなどのアート/楽器や歌を含む音楽/読書要素を含むゲーム(推理ゲームなど)/心理学に触れることとグループワーク(友人とおしゃべりするなどで)/YouTubeなどでの学習/YouTubeを含むホラー作品の鑑賞など
- 飲食、旅行
- 家でゆっくり映画やドラマのDVDを見る。整理整頓、自分なりにインテリアにこだわること。
- 配信を見る、ユーチューブなどの動画を見る

- 40代 ■
- 美術館での絵画鑑賞、読書、親しい人との交流
- 運動すること、うたうこと(声を大きくうたう)、絵を描くこと
- 美術・映画鑑賞、スポーツ観戦、都内長距離散歩
- みんなで朗読すること。人と関わって話をする事。読書
- 映画鑑賞、読書、サウナ、登山
- 音楽を聴きにLIVEへ行くこと、ピアス・ネックレス等アクセサリや身の周りの小物を自作すること(それらの材料を買いに行くことも好き)、自分でジェルネイルをすること(その材料を買いに行く、情報を集めることも好き)、メイクをすること、その道具を買うこと・調べる事、自炊・掃除も好き(料理の材料、便利な掃除道具を調べることも好き)

- 50代 ■
- 1自宅で過ごす事が好きです、TVドラマ、DVD鑑賞、音楽、2思いついた時旅景色の良い場所に日帰りなどで行く3美味しい物食べる
- アクアリウム(金魚飼育)、ボットキャスト(ラジオ番組 OVERTHESUN)

※ ■…男性 ●…女性 ◆…回答しない(性別)

回答しない(性別)

◆ 20代 ◆

- 漫画、映画鑑賞、読書、散歩
- イラスト作成、ゲーム

問1-10 問1-9で、「ある」と答えた方におたずねします。
あなたの強み(ストレンクス)・得意なことを具体的に教えてください。

男性

■ 10代 ■

- 鉄道の路線について詳しい。
- ゲームの理解度の速さ
- マイペース
- 中学レベル(少なくとも)の英語力がある。マイペース。基礎的な画力がある。礼儀正しい。
- コツコツと作業を進めること
- 数字に強い、計算が得意
- 滅多に風邪をひかない。得意な事はいつまでも夢中になれる。(周囲から)うんちくと言われる程、知識豊富。或いは「歩くWikipedia」と呼ばれる。
- 電車の路線に詳しい
- きつい環境であっても、目標達成のためや仕事ができるようになるまで諦めない。続ける粘り強さ
- 体が健康な事です。
- めったに仕事を休まない。すなおに人の話を聞ける。
- 真面目、向上心がある、時間に忠実
- 車に詳しい。体力がある。
- 文系の知識がある、物事を種類別に区別することが得意。
- 意味のなさそうな事を永遠と繰り返せる
- 人と壁をつくらない
- 様々な考え方ができる
- 性格は孤独に強く、単独行動を苦に思わない。単純作業を苦に思わず、長時間作業できる。
- 物事において好きなものを見つけてのめり込むと吸収が速く、集中力が高まる。
- まじめ

■ 30代 ■

- どこでも寝られます
- おだやか、やさしい
- 記憶力が良い
- 学習が大好きである
- 習慣化が得意
- 歩いてどこまでも行ける。目的地まで迷うことなく。
- 興味、関心がある事には積極的に取り組む、こだわりが強い、分からない事はとことん調べる、取り組む
- ディズニーの事
- 鋼の忍耐力、サポートする事

■ 40代 ■

- 分析力
- 孤独に強い
- 電車、駅、日本、世界、地図、れきし、を良く知っている
- 人のプロフィールを覚える
- 聴覚情報の瞬発的な操作能力(ピアノなどの楽器演奏)
- 孤独に強い、一人で考えて旅行などについて考えて行動できる
- 目がいい。遠くから文字が見えること。クロスワードを解くのが得意。性格は優しく、穏やかに話すこと。
- 体力面(めったに仕事を休まない)
- コミュニケーション能力、分析化学技術者のスキル

■ 50代 ■

- 社会的に有名になった出来事を覚えていること(昔の出来事)
- 人見知りあまり感じない。
- 危機的な状況下における状況判断、対処。
- 鉄道や路線バスの事が詳しい事が強みです。

女性

● 10代 ●

- 真面目・人の感情に敏感
- 特技→記憶力が良い
- 骨が強い
- 強み→意見の食い違いがあっても相手がなぜそう思うか考える。議論してお互いが理解し合えるように努める(意見が変わらなくても良い)得意なこと→料理

● 20代 ●

- フットワークが軽い、体力がある(めったに仕事を休まない、長時間歩ける)、作業が早い、自分と違う価値観を否定しない
- 英語
- 自分で調べて論理的に考えられること
- 真面目、マイペース
- 一人で仕事に行ける。
- 作業を丁寧にする
- 表現すること。表現している時の自分はいつもと違って、もう1人の自分がいる。自分の世界に入った時、お客さんにも「感動した」と言ってもらえるのがうれしい。
- 好奇心旺盛なところ
- 文章を書くことが得意。
- マイペースさ。独り言で自分と喋ったり考えたり、1人の世界を楽しめるところ。
- マイペース

● 30代 ●

- 手先を使うことが得意だと思(お絵描きや編み物)
- 以下全ての能力について自分の他の能力に比較して孤独に強いプログラミングストーリーの骨子作成問題の切り分けが早い
- アイデアの引き出しが多いことマップを見て目的地へ行けること小さい頃から一倍感力がある。
- あると思うけどすぐには浮かばない
- 週5でも働けること
- 昔からねばり強く、多少苦しいことにも取り組みます。記憶力もいいです。自身を客観視して分析するのも得意です。努力が苦にならず、勉強するのが好きです。自分の苦手なこと、弱点を認められます。
- 語彙力
- 物事をコツコツと続けていくことが得意
- 色々なことができないことにより、できない人の気持ちに寄り添える。できないことを完成形にするためのアイデアを考えられる/困り事を元へ、解決するヒントを得るための本を探せること/困り事を元へ、フローチャートやマインドマップを作れること(自分のもの、他の人のもの)/リフレーミングとアサーションで、大体のことを前向きにひっくり返せること/文字を読むのが得意じゃないけど、読書を楽しむために「文字数・イラスト数」別で本を探せること/傾聴力が他の人より(多分)あること/特性や症状を「診断名」で振り分けられないこと/感覚過敏から、状況が変化したことに早めに気付くこと(地震、焦げた匂い、食品の痛み、その人のいつもと違う拳動など)/声と表情筋で、感情を表現できること(あえて悲しみを出す、怒りをフラットに伝える、など)
- 孤独に強い。趣味の集いや旅行に一人で出かけて初見の人と仲良くできる。
- 気が長い、あきらめない、整理整頓がとくい。あいさつを大切にしています。

● 40代 ●

- 向上心、責任感、喜ばれるのが好き、頭を使う事が好き→仕事が好き
- 嫌なことは忘れる
- コミュニケーションがとくい、相手の気持ちを理解できる人と仲よくなれる
- 早起き
- 文章力
- マイペース、真面目、正義感が強い(ただこれのせいで、トラブルが多いです)

● 50代 ●

- 1人である事が多かった為か孤独には強い方だと思います
- 具体的に示されて納得できたルールや決まり事を守ることが得意。優しくなる事で世の中に順応出来なかった為純粋な優しさを持っている。周りが予測不可能な事態に陥った時に脳が覚醒して素晴らしい行動力を発揮する。多くの失敗や挫折から物事に対する哲学や人の気持ちに共感する能力が磨かれている

回答しない(性別)

◆ 20代 ◆

- 学ぶことに抵抗がない

問1-12 問1-11で、「ある」と答えた方におたずねします。
あなたがしたい社会貢献を具体的に教えてください。

男性

■ 20代 ■

- ゴミ拾いしたい。
- 介護とか鉄道
- モータースポーツの審判員
- 「空色のアトリエ」で活動を始めた
- 同じ発達障がい者で自身の障害の事について、自分の苦しんだ事柄や、息詰まった経験談を参考にしても感じ取って分かち合えれば貢献も考えた。
- まだ未定ではあるが、将来的に起業して発達障害のある人を雇ってみたい。
- 人がやりたがらない仕事をして、役に立つ事です。
- 強みを生じてボランティア活動をしたい。
- カウンセラー、子供のサポート
- 人を笑顔にしたい。

※ ■…男性 ●…女性 ◆…回答しない(性別)

- ボランティア
- 30代 ■
- 居場所作り
- イベントやお祭りなどを企画したい。あいポートの良さを発信したい。
- ごみひろいのボランティアがしたいです!
- 仕事で社会の役に立ちたい
- 社会の役に立ちたい
- 何らかの形で社会に貢献したいけど具体的にはまだ分からない。
- 今までのキャリアの経験を活かし、交通心理士として交通事故防止に寄与すること
- 障害者雇用(事務、軽作業、接客)
- 自身の経験を話したり、いかしてもらえる貢献活動があればうれしいです

- 40代 ■
- 多様性を自分なりに表現すること
- 就労を通じて、社会の役に立ちたい
- 障害者や低所得者に合った、資産運用のアドバイス動画作成をしたいと思う
- 多くの人と交流して話をしたい
- 分析化学技術者のスキルを使い環境分析の分野で未然に環境汚染を防止、国民の生活の質の向上に社会貢献したい。

- 50代 ■
- 好奇心があるので若者たちと共に新しいことに挑戦する探究学習の仕事をしたい
- 人命救助。地味で目の見ない事を黙々と出来る。(トイレ掃除等)
- 子ども相手に将棋や囲碁の相手をする。
- 支援者にお世話になっている団体のボランティアを頑張りたいです。

女性

- 20代 ●
- 精神保健福祉士の資格をとってスクールソーシャルワーカーの仕事がしたい。
- なるべく多くの子どものために衣食住や勉強で困らないよう、助けられることをしたい
- 仕事で社会貢献したい福祉に関して勉強して関連する仕事やボランティアをしたい。当事者会の参加・企画で情報の共有をしたり、余暇を楽しめるような企画がしたい自分の経験をnoteにまとめて他の当事者が参考にできるようにしたい。発達障害がある子のロールモデルになればいいと思っています。
- 発達や精神のピア活動特技を生かした活動→音楽会やハンドメイド作品の配布、学習支援など
- 仕事で社会の役に立ちたい
- 音楽で人の役に立ちたい。いつか発達障害の困りごと、生きづらさを歌にしたい。
- 人が笑顔になれるようなことがしたい
- 仕事をする。
- まずは仕事をして社会に参加し貢献したいが、具体的に自分に何ができるかわからない。

- 30代 ●
- 仕事を通して社会貢献がしたいです
- 仕事で社会の役に立ちたい自然や資源を守る環境保全活動
- 仕事ができるようになって先輩の助かになれるようになりたい
- 発達障害を抱える女の子たちが少しでも生きやすくなるように、私の経験を話してみたいです。
- ピアサポート事業のどっかに仕事につくこと(ピアサポート研修を受講中)/WRAP(元気回復行動プラン)のクラスを開くこと(ファシリテーターの研修修了済)/ボランティア活動の参加(進行形、拡大を予定)/アーティスト活動(現在はイラストのみ)/歌や楽器でどっかに貢献できないか考え中(ボランティア参加、アーティスト登録など)/発達障害のアイデアグッズの特許を、何かしらで取りたい(いつか、ブログか本(自費出版か同人誌)などで体験記のような物を刊行したい)
- 障害者の賃金・工賃上昇を訴える活動
- 働きたい。同じような悩みを持っている人の力になることが出来たらうれしいです。

- 40代 ●
- 仕事を通じて社会貢献したい、募金をたまにする
- ピア活動
- うたが上手といわれ地味活動で約に立っています。地域の人たちを笑顔にできますと強と思っています。
- 「ありがとう」と言われて、社会で役に立つと思われること。そういうことで、自立、自分の生活につながればいいと思います。
- 保護活動のボランティア
- 福祉制度に助けられて生活を守っていただいているので、何かしらの形で福祉に恩返しをしたいです。今すぐに仕事で、とは考えておらず、老後にもボラン

ティア等出来ればと思っています。直接かわからずとも公共福祉施設の清掃員等でも構わないので。あと実現は難しいかもしれませんが、言語化が苦手なASD当事者とその周囲の方々の間に入り当事者の方への理解を深めるような手助けもできたらいいなあとぼんやり考えています(自分はどちらかといえば言語化が出来るASDだと思ってる)。この1年で生活の変化、実家との関わりでも散々苦しみ悩み対処してきたので、あいポर्टで他にそういったことで困っている方がいらしゃったら私の経験をお伝えし少しでも力になればと思います。

- 50代 ●
- 発達障害啓発活動 ASD 女性当事者の本音を語り認識されがちな社会構造に風穴を開けたい

問 2-8 講演会、勉強会、動画配信で学びたいことがあれば具体的に提案してください。

男性

- 20代 ■
- ない
- 災害時の避難方法などです。
- 他地域(区外)の福祉はどうなっているのか?(ここ以外に受け入れ場所があるのか知りたい)
- さまざまな障害に関する知識を習得したい。
- 税金
- 発達障害のある人が社会で生活していくうえで、意識しなければいけないことや物事の判断基準を学べたらいいと思います。
- 発達障害について大まかな区分での勉強会は、既に多く実施されている事と思いますが、自閉症や ADHD と区分を分けて、それぞれ一つずつじっくり話し合う機会はあまりないので、そういう勉強会が出来る機会が欲しい。
- 自分にあった仕事のみつけ方
- 30代 ■
- ピアサポートについて
- 恋愛・性教育・結婚生活・お金、お金の貯蓄や運用・ビジネスマナーに関する講座やワークショップを増やして欲しい。資格取得のサポートなどがあると嬉しい。
- 発達障害の特性や種類などです。
- 一般就労の人向けで、仕事上でよくありがちな困り事を解決できる方法
- 感情のコントロール
- 経済面、発達障害(自閉症)あるある、睡眠について
- とくにありません。

- 40代 ■
- 特になし
- 就職説明会があると嬉しい
- 交流会的な何かでしょうか。。。それはそれで難しそうですけど。。。
- 特になし。
- 身近な人を理解するスキルを学びたい。同僚でもなかなか理解できないことが多いので、付き合い方を学びたい。例えば、怒りっぽい人がなぜ些細なことで怒るのか、なぜ杓子定規な考え方をするのかなど。
- 問2-9と同じです
- 発達障害でも社会生活がうまくいっている人の講演会。
- 自己理解を経て、特性を活かして働いている先輩方の体験談を聞きたい。

- 50代 ●
- 人との対処方法
- 余りにも個性的過ぎる為、他者との共感を得られない。どうすれば良いですか。
- 特になし。

女性

- 10代 ●
- 20代 ●
- 20代 ●
- 他の発達障害の人たちがどんな風に仕事や生活環境のこと。
- 発達障害、障害者関連の法律とポイント、片付けや整理整頓、掃除のコツ、発達障害と性、恋愛
- 発達障害で働いている人について
- パニックになった時の心理
- あるかもしれないですが、絵をみんなで描いたり、音楽をみんなで演奏してみたい人の交流に勇気が出ないので気軽に参加できるイベントがあったら参加してみたい。できれば障がいの有無関係なくいろんな人という人をお話ししてみたい。
- イラストのことやアニメのことを色々学びたいです
- 30代 ●
- APD/LiD(聴覚情報処理障害/聞き取り困難)について、農業について
- 「あたり前」のこと
- 障がい者雇用(特例子会社、障がい者枠)について、採用担当者や現役で働く人たちの声が聞きたいです。
- 発達障害グレーゾーンの人の就労、一般雇用での困りごと対策

- ・今現在グループホーム以外で、1人暮らししてる人の体験談などを聞いてみたい。
- ・①2024年の確か4月1日から、法改正にともない障害者への合理的配慮が義務化されることでどのように当事者の権利が守られることになるのか、専門家の解説を聞きたい。②金銭のやりくりが難しいオープン就労や就労支援通所者に向けたFP等専門家による家計・資産管理アドバイス。
- ・特性に関する向き合い方方法

● 40代 ●

- ・高齢になった時の備えについて(定年後の金銭や生活はどうなるか、福祉は介護関係とどちらを使う事になるのか等)
- ・成長できる人と成長がとまる人、人間の不思議について学びたい
- ・マネー講座(管理が苦手な特性もあるかと)、リスクマネジメントに関する勉強会
- ・社会的に主婦も働くという世の中で、子育て、家事と仕事の両立をしていく、方法など知りたい。仕事をするだけで疲れやすい発達障害の人が、子育て、家事と負荷の多さをどうこなしていくかなど…。学校のPTAなど定型者でも難しいとされるやらなくてはならないことのいい方法など
- ・大人になってから発達診断を受けた方用の人とかかわり方

● 50代 ●

- ・自分を大切に、また相手の事も本当に大切に出来る意味など
- ・板橋区立企業活性化センターから講師を呼び起業支援体制について教えてもらい地域で働きたい企業ノウハウを学びたい

問 2-9 あいポートにあつたらいいなと思うことがあれば、具体的に聞かせてください。

——— 男性 ———
■ 20代 ■

- ・バス停
- ・元々は言語すらままならなかった様な自分が、健常者とさほど変わらない程接点取れていて、「障害者雇用」→「一般雇用」の相談がより具体的(いわゆる障がい枠→一般枠になるので、リスク生じる話や、障がい者手帳を人に見せるのに抵抗がないので、理想はギャップを防ぐ為に手帳を見せて一般で働くうえでの相談
- ・卓球サークルがあつたらいいと思います。
- ・食事が出る。送迎サービス。
- ・現時点ではありません。
- ・特になし
- ・過去にあいポートを利用した方で、その後充実した社会生活を贈ることができるようになった方がいれば、その方と交流する機会があればいいなと思います。
- ・水曜グループワークにもあるような、外出するプログラム(外の公園での運動等)なんかがあつたらいいなと思います。

■ 30代 ■

- ・他連絡先の情報提供
- ・資格取得のサポート、コンサート系のイベントやバザーなど利用者が主体となって動く企画をやりたいです。(チャリティーコンサートなど)動物系の企画があるといいと思います。(移動動物園、ペットがいて欲しいです。)、外部発信ができるような、区の広報に載るようなイベントがしたいです。(利用者主体で)
- ・休みのスペースなど、飲食コーナーなど
- ・永年利用できるグループワークがほしいです

■ 40代 ■

- ・特になし
- ・OOさんと行動。(困り事とか話したい。)
- ・マネー講座、障害者雇用
- ・サッカー等のスポーツが出来ると料理が出来るとかあればうれしい
- ・特になし
- ・資格のための自習スペース
- ・音楽療法(声、簡単な打楽器を含めたアンサンブルなど含めた自由なもの)クラス、ストレッチ(一般のジムなどもの)クラス、発声、誤嚥防止など含めた喉周り中心の筋トレクラス、(新馬場前の品川区のジムで受けた事があります)
- ・特になし。
- ・福祉のしくみを知りたいです。ジョブコーチ、合理的配慮、復職などなど
- ・自習室。

■ 50代 ■

- ・カウンセラーによる対話プログラム(1対1)
- ・他者との共感を得られる事。
- ・特になし。

——— 女性 ———
● 20代 ●

- ・あいポートまつり(お祭りを開いて地域の人に楽しんでもらいながらあいポートや発達障害の普及啓発を行いたい。)、体育祭、音楽祭、文化祭など(利用者職員のみでも大きめのイベントあればいいな〜と思います。)、料理教室(美

- 味いものが食べられる会でも、料理苦手な人が学べる場になっても良いと思います)、映画鑑賞会、板橋について学べる会(情報交換会であっても面白そう)
- ・プログラムとは別で好きな時に来て好きなことをするフリースペース?居場所?みたいなものがあるといいなと思いました
- ・3回プログラムの体験をさせていただきましたが、コミュニケーションに比重が置かれているところが、自分としては過こしづらく感じました。明るく活発に話される方が多く、話さない人には何か発言させよう混ぜようという雰囲気を感じてしまい、もっと話さなくても気を遣われない雰囲気だったら良かったなと思いました。具体的にはアートの時間で参加者全員が自主的にお互いの絵を見せ、感想を言い合っていました。黙々と描いて終了という人がいても良いという雰囲気が欲しかったです。
- ・同年代との話せる機会
- ・DTM、パソコンを使って、音楽をつくってみよう。
- ・(活用できるかはわからないですが)、ただお話しするスペースや作業するスペースがあつたらうれしいです
- ・障害者の居場所。
- ・カラオケとかあつたらいいな

● 30代 ●

- ・ねねの商品に種類が欲しい
- ・子育て世代が楽しめるプログラム、動物とふれあう時間&動物に関する講義プログラム、スポーツプログラム(バドミントン、ダンス)
- ・シェアオフィスとか作業カフェのような、立ち寄れて自分のことができるフリースペース
- ・日曜の利用日
- ・ホルモンの関係やPMSなど、女性特有の悩みもあると思うので、女性だけのグループワークや情報交換会の場があればと思います。あとボードゲーム好きな人たちが集まりたいです。
- ・外出イベント、フリースペースを、もう少しだけ利用できること(時間外解放日がある、交流目的など)、クリスマス会のような、季節のイベント(新年、お花見、夏祭り、など)
- ・①2-8で回答済み②の家計管理アドバイス、②犬や猫等のアニマルセラピー、③ねね休業日、管理栄養士や板橋区在住料理人による季節の養生レシピや行事食を振る舞ってもらう会。もしくは職員主導で利用者に向けた調理体験のイベント。

● 40代 ●

- ・折り返しを頂ける電話相談(電話代を考えるとなかなか出来ない)、区内他施設での出張相談(場所が不便なので)
- ・ランチ会
- ・学校みたいに勉強したい
- ・生協の白石さんの掲示板やプログラム感想ノートとかあれば意見が活発に交わせるのではなからうかと思えます。
- ・みんなで集まって、本の感想を言いあったり朗読をしたりするグループワークが、いいなと思えます。

● 50代 ●

- ・可能ならコーヒサーバ、ウォーターサーバ、お湯だけでも
- ・瞑想、マインドフルネスのプログラム Google社が取り入れている瞑想法に関心があります 偏桃体が小さくなり不安が減る(ASDは顔を知覚すると偏桃体などの脳活動が過活動になるとの事)メリットがあるようです

——— 回答しない(性別) ———
◆ 20代 ◆

- ・女性利用者が参加しやすいプログラムや配慮が必要かなと考えます。継続して利用していると、男性利用者の参加割合が高いプログラムが見受けられます。そのこと自体は良いのですが、話す内容や参加者間でのやり取り、またプログラム決めに於いて、男性の意向や男性文化的な雰囲気が反映されやすい環境になっているようにも思えます。こういった場では参加しづらい、話しづらい女性もいるのではないかと。現在行われているプログラムの中には、女性限定のヨガ教室や比較的女性の割合が多いアロマ教室、布クラージュアートなどがあります。テーマトークや情報交換についても、女性限定のプログラムやテーマ設定を行うなどしても良いのではないかと。思いました。

問 3-2 問 3-1 で、「ある」「まあまあある」、と答えた方におたずねします。あなたは、子ども時代どのようなことに困ったか、具体的に教えてください。

——— 男性 ———
■ 10代 ■

- ・じゅ業中に立ってしまったりしていた。
- ・チームワークを必要とされる作業をする時に、他の方の足を引っ張ってしまったり、迷惑を掛けてしまうことが多々あった。
- ・強迫性障害で、トイレに行けないなど日常生活に支障をきたしている。単位が足りなくて、学校を辞めてしまったこと。

※ ■…男性 ●…女性 ◆…回答しない(性別)

■ 20代 ■

- 皆と同じことができなかった。
- 対人関係を上手く構築出来ない事があった
- 学校内での生活、周囲と違う存在で常にクラスの中で浮いていた
- 人との接し方(適切な接し方)・異性(女の子)に対しての接し方(好意ある人に対して手を出したり、触れる事で、大変な事になった時が多かった)
- 周りになじめない、人間関係がうまくいかない
- 自分の話したいことや気持ちがあまく伝えられない。
- 人間関係、人との距離感
- 同級生と上手く話す事が出来なかった。自分の意見を言う事が出来なかった事。
- 母や父の注意にはんこする、いいわけする。母や父にウソをつく。
- 周りとケンカになる。ルールが守れない。時間が守れない。勉強が出来ない。
- 人間関係が上手くいかなかった
- 複雑な指示を理解できないことがあった。
- 勉強が一部の分野以外は異常にできない。忘れものが多くしょっちゅうおこられる。今、何か定起しているのかはあくできず、行動できない。サボっているとおもわれる。話を聞いていないと思われる。
- 対人関係

■ 30代 ■

- 勉強についていけなかったが放置されていた。友達が上手く出来なかった。
- 衝動的行動(いじめ(教師からも含む)・人の話を聞けない・学習的困難を抱えていた。(計算ができないなど)・人間関係形成が下手だった・嫌われ者になりやすかった。
- 人間関係、人付き合いが分からず、うまくいかなかった。
- 考え方や価値観が周りの子ども達と違いすぎて浮いてしまう。なじめない。友達ができない。
- いじめにあった
- 他の人と仲良くなれない
- 集団での生活が苦手。特に相手の気持ちを察して行動することが苦手であることに困りました。
- 緊張
- 小学校個別級(中学校個別級)の勉強が分からなかった。
- 相手の感情が理解できない、自分の感情を制御できない、相手の話の内容が理解できない、相手と会話していると何故か相手が怒り出してしまふ
- 集団生活に溶け込めない。合わせられない。
- 確認行動を何度もやってしまい帰るのが遅くなる
- 日本での発達障害黎明期だったので理解(周囲の)と教育が足らなかった事

■ 40代 ■

- 異常な行動
- 授業で不当(とその時は若干感じる笑)に落ち着きがないと指摘される
- いじめにあったことです
- 小学校高学年のとき、授業中に立ち歩いたことが何回かある。先生が厳しく何度も注意したので、仲間たちも一緒になって、誕生日のカードにまで悪く書かれた。先生の休んだときいじめて掃除用具入れに閉じ込められた。中学で、蹴られたり、図書室の本で叩かれたり、いじめられたことを先生に言って、先生が指導したので、それを恨んでまたいじめた。
- 小学校に入ってから、ずっと勉強が大変だった
- 忘れ物が多かった等

■ 50代 ■

- 1人で行動することで迷子になる、落ち着かない
- 先ず、小学校の生活について行けなかった。何故、それを行わなければならぬのか、全く理解できなかった。宿題も出来ず、学校のプリントも持ち帰れず机の中にグシャグシャになってたまって居た。
- 違和感を感じていた。

女性

● 10代 ●

- 学校生活において勉強や対人関係。
- 家族で遊園地、動物園、ホテル等々のテーマパークに出かけた際、人混みにパニックになり辛い思いをしたこと。
- 色が多いと頭の中がゴチャゴチャになる。複数の中から数を数えたりする事が苦手でした。平仮名の練習で線通りに書けなかった。

● 20代 ●

- いじめ、友達とのトラブル
- ノートが取れない、コミュニケーションが苦手
- 空気が読めない、自分に厳しい(完璧主義)、完璧にできないと自傷行為をしよう、視野狭窄、感情のコントロールできない、すぐ泣いてしまう、過食、抜毛症、東日本震災後の PTSD、授業を聞けない

- 口頭指示が入らなかった(→視覚支援が欲しかった)、人が多くて騒がしいのが苦手で、学校に行きたくなかった、何かおかしいか分からない位おかしいらしく、変だといじめられた
- 友達がなかなかできなかった
- 感覚過敏、空気が読めない、協調性がない、分からないことが多すぎてパニックを起こす、など
- 同じ学校の子に嫌なことを言われたことがある。
- 人が怖く見える
- 1つの物事に集中しすぎて、次の切り替えができない。時間を守れず遅刻をくり返す。物事の優先順位が分からない。
- 忘れ物や短期記憶力が乏しい事
- 特性が理由かは不明だが、人との関わりがうまくいかなかったことが多い、うつ
- 授業中じっとできなくて、クラスメイトに困縁をつけられた。
- 自覚なく人を怒らせる。計画を立てられない。先延ばし癖が酷く期限を守れない。時間の見通しが苦手で遅刻が多く何度も指導される。
- みんなと同じように出来ない
- 対人関係がうまくいかず、まわりから変な目でみられたり、無視されたりしていじめにあった。また、急に悲しくなったりイライラした。
- 人になれたり、人との関係に理解性がなくて辛かった

● 30代 ●

- あまり話さなくて孤立してました。あと体調不良に悩まされました。友達ができてても人間関係や体調不良に悩んで長続きしなかったことです。
- 周りの人間に適応するのがめんどくさい
- 人との付き合い方に苦勞しました。高校の先生に「積極的になれ。」と言われたことが心に残りました。
- 友人が作れない、対人関係でトラブルを起こす、ひきこもりになる
- 思春期に女子グループになじめず大変でした。小学生のときにも、昼休みなど集団で遊ぶのが苦手でした。
- 親に「思いやりをもて」と叱られたが、なんの事だか全く心当たりなかった。
- 多動すぎてウロウロしてたらしい、幼さが残り、年相応の行動が30代に入るまでに追いつけなかった(幼児期の乳離れ、小学生時代の舌足らず、同年代が持つ物事への関心(今でも課題)、場に合った立ち回りができない(今でも課題)、など幼少〜高校卒業までは特にひどかった)、説明能力が無さすぎて、物事をそのまま伝えられず嘘つき扱いされていたこと(小学一年生で不登校、引越しました)、痛みに対する耐性がなく、病院での治療が大変だったこと、掛け算の7の段が覚えられず、未だにできていないこと(そのため夜間中学に入るまで不登校、高校受験〜卒業のために全教科丸暗記したこと)、言葉がスムーズに出ない事を「どもり」と母親に言われ続けたこと(今でも出づらいときがある)、感覚過敏から、偏食が強く、現在でも克服練習中、「普通は」が分からないため、今考えると普通じゃない生活を送っていたこと(13歳で自分で連れてきた大人と嫁娘など、家庭環境ごとぶっ飛んできた)、依存傾向が強く、買い物やお菓子、対人依存が最近まで危なっかしかったこと、人との関わりが分からず、身を切つてものをあげまくって、友達関係らしいものを作っていたこと
- 言語発達は早い一方で不慣れた環境への順応性が低い、事前合意なしにどこかに連れて行かれたり置いていかれると不安でたまらず泣き喚いていた。・幼稚園や学校での集団生活で実技や工作の説明・作業について行けず先生の手やクラスの進行を止めたり、ついていくこと自体を諦めてぼーっとしていたこともあった。・協調運動が苦手で体育の授業がこなせないところ、根性論で練習・習得を強要され無駄な時間と労力を消耗していた。・感覚過敏の特性があるところ、他の生徒が騒がしくて日々を過ごすだけで疲れ切っていた。・家が狭く妹と同じ部屋で寝起きさせられ、感覚過敏のためにいびきのうるささで常に睡眠不足だった。
- 人の中に入らず、ずっと不登校でさみしかった。居場所がなく、何をしても失敗が多かった。

● 40代 ●

- 診断も無かった当時、勉強などはできるのに「何かうまくいかない」と感じがあつた。トラブルを起こす訳ではないが、何か情緒的に浮くような感じがしていた。
- コミュニケーション、特性ゆえに、自分を通してしまい友達とぶつかることがある。
- 子ども頃は勉強が他の人とくらべてできなかった。テストでいつも点数がとれなかった。友達ができなかった。
- 当時診断はなく無自覚なものの、多動やコミュニケーション不全で毎日罵倒を喰らった事。(成人後に想起)
- 親も発達障害の傾向があり、お金の使い方、人との関係が破綻しており、そんな中で損得勘定を持つと建前と本音などの否定があり、親の言う通りに、すればするほど周りとの関係がうまく行かなかった。親がロールモデルにならず、他の大人と関わる機会に少なかった。大人になり、周りの友人を真似することでなんとか生きてきたので、自分自身のアイデンティティのようなものが確立できなかった。
- 友達ができづらかった、いじめや嫌がらせにあった、自分で正しいと思うことを曲げられなかった

- 女の子同士の暗黙の了解やグループ行動に馴染めずにいじめられていた。集団で行動すること自体が苦痛。輪に入れない。発達性協調運動障害に入ることかもしれないのですが、体育が一般的に苦手。ボールを使う(ドッジボール、サッカー、バスケット)、器具を使う(鉄棒とび箱・縄跳び)(テニスや卓球はボールも器具も使うのでもっとダメ)、すべて負けず嫌いだっただけで死に物狂いで練習しました。あと基本的に体幹が弱く、朝礼等でただ立っていることも苦手で、立っていることに集中すると話が入ってこない、話を聴こうとすると姿勢が悪くなり注意される。授業中の姿勢もよくなかったです。中学から私立学校に進学し電車通学していましたが、移動中の音や人との距離が近い満員電車が苦手で、音楽を聴くためではなく周りの世界から自分を遮断するために音楽を聴いていました。小学生のころから集中して勉強したいときはイヤホンをして音楽を流していました(音楽をかけているのですが、集中していくと音楽は聴いているように聴こえていなくて無くなります。でも学校ではそれが許されないので周囲の音が気になって集中しづらいうことが多かった。)
- いじめ、友人が出来づらい

● 50代 ●

- 学生の頃、学力追いつかない、忘れ物、片付け下手等、考えなく行動してしまう
- 発達性協調運動障害で体育の授業がトラウマ ドッジボールもダンスも苦痛 授業時間内に板書が書き終わらない ちょうちょ結びが難になる
- 人とのコミュニケーションが苦手で友達が少ないこと。

回答しない(性別)

◆ 20代 ◆

- 思ったことや態度が表情に出てしまい、周囲とのトラブルや軋轢の元となってしまう、部屋の片付けができない、課題等の提出期限を守れないか期限間近に取り掛かる
- 冗談が通じないことや、反応がオーバーであることから、いじめやイジリの対象にされたこと

問3-4 問3-3で「ある」「まあまあある」と答えた方、あなたが今、困っていることを教えてください。

男性

■ 10代 ■

- ひまん
 - しょうらい(進ろがきまらない)
 - 満員電車・顔の映る写真を撮られること
 - 日常生活全般に1人で出ることが少ない。
- 20代 ■
- 体調管理、これからどうなるのか
 - 仕事が続かない
 - 就活
 - 未来、対人関係
 - 仕事について
 - 仕事
 - コロナ禍の生活リズムの後遺症(倦怠感気味、集中力の低下、感情の乱れ)、・「障がい者枠」→「一般枠」のハードルの高さ、やりたい事が固まらない。
 - コミュニケーションが難しい、メンタル面の不安がある
 - 相手に話す際、話したいことを伝えられない
 - 恋愛に対して自信が無い。吃音症があり、長続きするかわからない。
 - 今、自分でお金を稼ぐ事が出来てないこと。
 - 目標の就労(障害者いっぱん就労)になかなかふみ出せない。母や父にウソをつけてしまう。自分の使い方(正しい使い方ではない)で言葉を使ってコミュニケーションの失ばい
 - 不安が強い。・相手の事がよく分からない。・対人関係がめんどうくさい。・自分の事がよく分からない。・勉強が出来ない。・仕事が理解できない。・時間が守れない。・変な事に気を取られる。
 - 今後の就職に関する行動
 - 脅迫観念、感覚過敏
 - 将来について困っている
 - 仕事の日数を増やすことができない。(週1勤務)、将来、必要になるお金を確保できるか心配。
 - 仕事、対人関係
- 30代 ■
- 特性、健康(過敏性腸症候群)
 - 就職とお金、家族関係のうまくいかなさ、恋愛・異性関係・出会いがない
 - 家族のことで、父から、スニーカーのようなことを受けています。
 - 対人関係、仕事、疲れやすい
 - 再就職したい 対人関係を良くしたい
 - 部屋が散らかりやすい、忘れ物や忘れ事が多い、飽きっぽい、集中力が切れる
 - 感情のコントロール
 - グループホームを探している。(母が〇〇さんの母と相談している。)

- 感覚過敏、家庭内、金銭面、就業(仕事面)、事業所での対人関係、社会の常識、障害者雇用
- 雑談が出来ない。
- 確認行動を何度もおこなってしまう そのせいで仕事だと書類の確認を何度もやってしまうサービス残業までして終電までやってしまう。帰る際に不安になってしまい何度も確認してしまい帰るのがすごく遅くなってしまふ。

■ 40代 ■

- 仕事や家族
- 「対人関係・仕事・生活やお金・健康」の全般
- はーと豊島→仕事の内容と他の利用者との対人関係、お金のむだづかい
- 仕事の面で入力等のミスが多発する
- (例)に挙げられている全て
- お金についての不安
- 職場の人間関係。同僚の言葉が少ないことで相手に伝わらないから、人にきつい口調であたる。嫌な気分になるが我慢している。上司に言っても、同僚に味方してしまうから、意見が上司と合わないこともある。
- ずっと健康的に働けるか”不安”です
- 対人関係や社会生活など収入源がないこと。
- 仕事や普段の生活で、目的のことをやり遂げるまでに時間が掛かってしまうこと(発達障害の特性として衝動性が強い傾向があり、新しく目に入ったことに飛びつきやすく、なかなか本来の目的が進まず、結果として時間が掛かってしまう)・耳から入る情報を留めておくことが苦手な傾向(ワーキングメモリーの弱さ)から「会話の理解が追いつかない」、「会話から、やるべきことや約束事を忘れてしまう」ことがある
- 仕事をやる上での自己理解、自分の特性をどう活かしたら良いか、生活の面では、非常に疲弊しやすい、お金を使い過ぎてしまうこと、健康(孤独感、感覚過敏、薬の副作用(コンサータ)、体調管理等)

■ 50代 ■

- 両親がいなくなった時、事務的な手続き(年末調整の提出)(区役所に提出する書類等)、外見上障害者とわからないので人間関係に困る、あまり公表できない(家族の一部)
- 対人関係、仕事のシフトが合わない
- 衝動性の強さ。両親から受けた虐待によるトラウマ。
- 特になし。

女性

● 10代 ●

- 自立について。
 - やれることとやりたいこと両方無いこと
 - ひきこもって家にいるが、母親と口論になることがある。
 - 学校について
- 20代 ●
- 朝起きられない、就職できない
 - 将来について(就労等)
 - 対人関係、感情コントロール、仕事、生活、健康(肩こり、自律神経の乱れ)、将来への不安
 - 人の適切な距離感が分からない、お金の使い方が分からない、外に出るのが億劫で困っている、生活リズムの整え方が分からない
 - 集団生活が出来ないため、働き方が分からないこと
 - 仕事に行かなくなりました。朝なかなか起きられない。傷ついたことがなかなか忘れられない。思い出してしまう。
 - 対人関係での接し方が分からない、周りが見えてないと言われる、同年代と接することが減った
 - 仕事のこと、将来のこと
 - 感覚過敏・オープニングエスチョンできかれると、どう答えていいかわからない・緘黙&緘動・嫌なことがあるとパニックになる
 - 精神状態が不安定なこと。昼夜逆転してしまっていること。
 - うつ病で仕事もしていないこと。先延ばしや時間の見通しが苦手などの困りごとが一つも治らないこと。
 - 音大きいのが苦手、1人でいられない、出かけられない、自分から声かけるのが苦手
 - 母が家から出たいといいはじめ、何のよこも無く出て行った事がとても今、ストレスです。
 - 対人関係、ひきこもり
- 30代 ●
- 気温の変化やストレスになることがあるとすぐに体調不良になりやすいこと。
 - パートナーとの対人関係、体調
 - 対人関係に関する事
 - 掃除ができない、お金の管理、お金に関わる手続きが苦手の意識が強く後回しにしてしまう
 - 対人関係、誤学習?の多さ&改善

※ ■…男性 ●…女性 ◆…回答しない(性別)

- ・ ストレスに対して鈍感なので、蓄積に気づきにくく爆発すると衝動的な行動にててしまいます。月経前後は体調の波も不安定で、それらの理由から就労が困難な状況です。
- ・ 対人関係
- ・ 一般就労をしていますが、職場の人の入れかわりがまあまあある所で働いているので、まだこの先続けられるか不安がある。
- ・ 就職に時間が掛かりそうなこと、慢性疲労から家事や作業が間に合わないこと、働いて生活保護を抜けたとき、医療費が自分で払えない気がする(基礎疾患が多いため、掛かっている科が4~6ほど常にあること)、アレルギー持ちなのに、家事や掃除が間に合わず家が汚いこと、片付けの段取りが悪く、物が散乱していること
- ・ 対人関係→家族・親戚付き合い、賃貸契約・管理不動産会社、かかりつけ医とのコミュニケーション、仕事→まともに稼げてWLBが保てる職につけない。生活やお金→貧困のため年齢相応の社会経験・趣味・交友関係がきつけない。健康→感覚過敏、膨大な医療費、万年体調不良
- ・ 病気になってしまった家族とのかかわり方、くらし、働けるようになりたいあせり、さみしさ。
- ・ 仕事での対人関係

● 40代 ●

- ・ 家事(手を抜けない)、金銭不安(実際には足りている、使う怖さがある)、過食傾向
- ・ 育児で疲れてしまうから悩む
- ・ 自分人生の正解を見つけた。道をつくりたい。
- ・ 生活水準や社会的地位の低さに悩まされます。
- ・ なんとか自分の能力でできる仕事についているが、その仕事の賃金では自立が難しい。短期の契約のため、生活が安定しないので、常に不安を感じながら生活している
- ・ 対人関係、体調、考えすぎてしまうこと
- ・ ①対人関係:主にコミュニケーション。本音と正論で話をしてしまいがち。相手を目の前にしないLINE等でのやり取りで相手の気持ちを汲み取りづらい、②生活:自分のルーティーンが守れないと苦しく、ルーティーンを守るために身体がつかれているのに睡眠や食事を削ることもある。③感覚過敏:LIVEに行くのが好きなのに激しい照明、突然の大きな音、人の臭い等が苦手、④忘れ物や遅刻をしやすい、⑤金銭管理:興味の向いたことに対して(趣味が多いため)衝動的にお金を使いたくなる、⑥スケジュール管理
- ・ 対人関係・仕事・依存症

● 50代 ●

- ・ 対人関係、経済的問題、適応能力、仕事、体調継続
- ・ 人の意図を汲むことが苦手 片付けが上手く出来ない 人に合わせることに精一杯で物事の判断が難しい 聴覚過敏なのに聞き取り苦手 低気圧に弱い 新しいことが好きなのに刺激で疲れる
- ・ 自分の思っていること、考えを説明できないこと。

回答しない(性別)

◆ 20代 ◆

- ・ 対人関係(友人関係、職場での関係、親族関係)、仕事に取り組む姿勢やモチベーションの持ち方と保ち方
- ・ やりたいことが多かったり、やるべきことが多かったりして、頭の中が多動してちらちらしてしまい、疲れてしまう。

問 3-5 問 3-4 の困りごとについてあなたなりの対処法や工夫があれば、教えてください。

男性

■ 10代 ■

- ・ 混雑する時間を避ける・カメラを避ける
 - ・ ない。
- 20代 ■
- ・ ちまちま考える
 - ・ ゲームやカラオケでストレス解消
 - ・ とくにない
 - ・ ない
 - ・ 転職活動中
 - ・ コロナ禍の生活リズム後遺症対策では、早寝早起きし、モチベーション維持、予定表に書いて予定をきちんと計画、健康者との人脈(今、私が入力している事であり、大切にしていることでもある)
 - ・ 一応気持ちを落ち着かせる薬を飲んでます。
 - ・ 落ち着いて1つずつ話すようにしている
 - ・ 吃音に対して理解のありそうな人を見つかる。相手に吃音を伝える。
 - ・ 仕事を見学して、自分の目で見つけ出すこと。
 - ・ 自分より頭の良い人聞く。先生に相談する。よくわからない人は縁を切る。なるべく早く現場に到着する。
 - ・ あいばとや病院との相談。

- ・ 別のことを考えるようにする。
- ・ 今できることをやりつつ、過ぎつつ先のことを、考え、行動する
- ・ 仕事がない日でも、ある日と同じ時間に起床・就寝する。お金をなるべく浪費しない。
- ・ 相手のことを考える。

■ 30代 ■

- ・ 特性・短期記憶が弱い(メモや時間をもらう)、健康・時間を早めに行動する。
- ・ あいポートの相談を積極的に受ける・職員に話を聞いてもらう。
- ・ お薬や入院など、(安定させるための、お薬と保護的な入院)
- ・ 睡眠時間をしっかり確保する
- ・ 仕事に順番を振って、一つずつ取り掛かる。メモをとる。用意されているものや届いたものの中身をしっかりと見て状況を理解する。
- ・ 運動・瞑想・認知
- ・ 母に手伝ってもらっている。〇〇さん、〇〇さんに助けてもらっている。
- ・ 服薬、セルフケア(体調管理、マッサージ)、休息、間食(お芋、コーヒー)
- ・ 相手の話をまずは聞く。
- ・ 人に話す

■ 40代 ■

- ・ 誰かに相談する
- ・ 経験則でなんとか対処している
- ・ ダブルチェックの徹底、入力段階での歯止め措置の実施
- ・ できる時だけなんとかやる、できなくても気にしない
- ・ 母親に電話で話す。理解してくれるから安心する。
- ・ "強み"と"自己肯定感"をUPさせる...ことくらいです
- ・ TODO リストの作成と定期的な見直し(本来すべきことへ戻るため)、決まった時間でルーティーンとして行動出来るよう、PCやスマホでアラームをかける、聞いたことをパソコンやスマホもしくは手書きで、メモを取る(内容の整理、TODO リストに落とし込むために)
- ・ スポーツと睡眠くらい

■ 50代 ■

- ・ ある程度は、がまんする
- ・ 怒りを小出しにする。アサーティブな言い方を心掛ける。過去と現実を切り離す。
- ・ 特になし。

女性

● 10代 ●

- ・ 自分自身が、イライラしないように常に時間に沿って薬をのむようにする。(穏やかな状態できるようにする)母親もイライラしないでほしい。
- ・ わからない

● 20代 ●

- ・ 夜早めに寝るようにする、就労支援に通うための準備
- ・ 焦らない、悪い方向に考えて自分を追い詰めないことを心がける
- ・ 色々な人と交流してコミュニケーションの練習をする、感情コントロールの方法を学ぶ、カウンセリング、体調の悪さに気づく
- ・ 集団に所属しなくてもできることを探して色々やってみている
- ・ お母さんと話す。朝も頑張って起きる。〇〇さんに話す。
- ・ あまり気にしないようにする
- ・ イヤーマフをする。決まった素材のものを選ぶ。深呼吸をする、力を抜く。その場でどんな気持ちか、伝える。質問の仕方を変えてもらう。
- ・ (困りごとを病院やあいばとでお話する)
- ・ 医師から処方された頓服や薬を飲む。
- ・ 予定を立てる時は人よりも2~3倍余裕を持つこと。でもすぐエネルギーを使うので疲れてしまう。
- ・ イヤホンで音楽聞く、ヘルパーさんとお母さんと出かける
- ・ わりきる
- ・ 外へかいものする

● 30代 ●

- ・ 体調が悪いときは無理せずゆっくり過ごすこと。ストレスがあるときは、家に居るとネガティブな感情に苛まれるので外に出るようにして気分転換を心掛けてます。
- ・ 相手の話をよく聞く、具体的な解決案を提示する、抱きしめるなどの接触を増やす、自分のできる理解には限度があることを自覚する
- ・ 話したいことを考えたり、準備をしていることです。口頭だと忘れてしまいうまく話すことができないため、メモ書きにして話すようにしている。
- ・ 大事なものは玄関に置く
- ・ 相談しまくること
- ・ ストレスのレベルを数値化し、セルフモニタリングしています。またストレスの原因を分類し、対処策を考えてます。最近は人に話を聞いてもらうと楽になるのが分かったので、あいポータルさんも含めて相談を積極的にするようにしています。
- ・ カウンセリングを受ける
- ・ なるべく仕事を振ってくれる人と部署の人とコミュニケーションをとるようにして

※ ■...男性 ●...女性 ◆...回答しない(性別)

- 家事とやることはシフト制、心身に症状が出てきたら、週3休みを作る、WRAP(元気回復行動プラン)の維持をして、体調を整える、お金の計算が難しいので、決済アプリなどで見える化する管理、体質改善をしながら、かかる料が減らないか旅行中、感覚過敏から掃除機は使えないけど、コロコロテープとワイパーでフローリングを掃除(部屋は汚いままだけ)、本と物とコレクションは増えているけど、何かを買うときは数年後までイメージしてから買ってる
- 根本的な解決方法は金銭面と認識しているが、平均的で安定した収入を得たり、障害年金を受給することもなかなか難しくそうで苦戦中。
- 周りの方々の力を借りる。相談して話を聞いてもらえるとホッとする。一つ一つやっていく。
- あいポートでのプログラム(SST)や情報交換会で得た情報や練習を元に人との関わり方を考えている。

● 40代 ●

- 「大変だけどこんなに出来ているぞ」と思い込む、診察やケア職員等支援者に話す
- 休む時間を少しでも作る
- 自分の好きなものをつきゅうする。たのしいをたくさんみつける。
- こっちが教えて欲しいです。
- 職場では深いつきあいをしない、なるべく短時間と同じ職場にいないようにする、苦手そうな仕事はできる限り避けるようにする
- ノイズキャンセリングイヤホンを使い、音楽に集中することで考えすぎを防げるようになった。特に仕事帰りに1日にあったことを反芻し、嫌なことを集中的に繰り返し考えすぎることが減った。
- ①特に対女性的の場合、ただ聞いて欲しいだけのこともある、正しいことを言うことが適切ではないことも多い。コミュニケーションにおいては“聴く”を意識する。発達障害をカミングアウトしている相手には機械の文字だけだと感情がわかりづらいと伝えてなるべく重要な話は会ってするようにお願いしている。ラインのスタンプも文字が無いものの意味が分からないので文字入りのものでもお願いしている。②実家の問題で引越しをして環境が無理やり変わったことで暴露療法的に「ルーティーンを絶対に守れなくなった」。世の中に絶対なんてないのを知った。他の人にはオススメできない。過集中や強迫性障害も関係しているの、時間で生活を区切る(何時までには夕食をとる、住んでいるマンション的に夜遅くに大きな音を立ててはいけないので洗濯機を使えるのは何時まで)と決めることで食事、入浴、睡眠時間は死守するようになってきた(逆に今はその時間を守ることに強迫的になってしまっているのが少し苦しい)。③好きな物や人の音やにおいは大丈夫なので、そうじゃない時はLIVE用の耳栓を使う。においに対しては自分のマスクに好きなアロマや香水をつける(それでもなお耐えられないものも多い。寝不足、空腹だと感覚過敏になりやすいので、体調を万全に整えておくようにする)。適切に飲み物を飲んだり少しの間食をして空腹すぎないように外出先でも調節している。不眠なので、寝る前の薬が効くのにこのくらい時間がかかるから夜の何時までに薬を飲む、逆に寝る前はいくつかあると眠れないから夕食も何時までに済ませる、等、睡眠の管理に努めている。④出掛ける前日に何時に目的地に着くためには何時の電車、バスに乗る、駅まで何分歩く、その途中で忘れ物をもも良いように全ての工程に3分~5分ほど余裕を持たせて、逆算したタイムテーブルを作る(起きる時間から食事も全部)。必要な荷物もその紙に書きつつ、前日にはバッグに入れる、当日にも紙を見ながらチェック。スーパーへお買い物等も買い忘れやすいので、どこで何をいくつ買うかをメモして、買い物かごに入れながらペンでチェックして消していく。コロナ禍において、消毒をしたりするのもあって、紙のメモが邪魔になるのでiPhoneのメモに変えてみていたが、私の場合は紙に書きだして消していく方が忘れることが少ない。⑤毎月絶対に出ていく出費(家賃・電気ガス水道・通信費等)が見える化。毎月何日に何円引き落とされるかを把握してそれらは別々にしておく。毎月の食費・日用品費をざっと家計簿をつけて、毎月いくらかかるか把握。私の場合はやはり紙に書いたほうが落ち着くので無印良品の家計簿レズリーフを使っているが、今はアプリもたくさんある。銀行は一つにする。基本的にデビットカードを使い、使いすぎ防止(ちなみに楽天デビットカードだと使うとメールが来るので、使ったなど見える化される。レシートやメールを、家計簿に書いたら消したり捨てたりする)。それ以外の金額内で、絶対行きたい、余力があれば行きたい、買いたいイベントや金額を紙に書いてリストアップして予定をたてる。衝動的になった時にリストアップした時の物を見て、その計画を変更しても使いたい、使えるのか、ひと呼吸置いて考える。悩んだり迷ったりしたらその時は基本的にはすぐ買わない、持ち帰って考える。⑥通院、期日の決まっている予定(障害者手帳更新等)も全てスケジュールアプリに登録。私の場合はヤフーのアプリ。前日20時と予定時間の15分前には通知をくれる。医療券等の更新は「何月1日から更新できる」等登録。以前は手帳に書いていたが年単位で先の予定もアプリだと登録できるので今はアプリに。全てにおいてリストアップ、見える化に尽きるかもしれない。悩みや苦しみかともやもやする時等も紙に書き出して頭の中を整理します。
- 通院をつづける

● 50代 ●

- 自分の気持ちが増える前になるべく信頼出来る人に相談、話聞いて貰う、利害関係ないカウンセラーにアドバイスを頂く
- 親密な関係性を避ける。大家さんに紹介してもらってハウスクリーニングに外注。過剰なお人好し役に擬態化する→長続きしない。ノイズキャンセリングイヤホン。漢方薬、睡眠導入剤の服用

——— 回答しない(性別) ———
——— ◆ 20代 ◆ ———

- どうしようもなくなった時に紙に頭の中のことを書き出して整理する。

問3-6 問3-4の困りごとについて、「このような支援がある」と助かる」と思うことがあれば、教えてください。

——— 男性 ———
——— ■ 10代 ■ ———

- 出来ればカメラを向けなくてほしい
- 一緒に外出してくれる人がいたらいいなと思う。
- 20代 ■
- 気軽に相談できる環境があれば助かるが十分相談できる環境なので大丈夫。
- よくわからない
- わからない
- 就職先の斡旋
- 「障がい者枠」→「一般枠」の支援(ニーズ少ないと思うが、需要はあると思う)
- わからないです。
- 恋愛について相談出来る時間
- いっしょに話をしに行く(就日等に)。モニタリング等で書いてもらう。
- 事前に関手の情報を知らせてもらえると助かる。(前評判を教えてくださいと助かる)・他者から身を守って欲しい。
- 現時点ではありません。
- 今は特になし
- 過去に仕事の日数を増やすことができた人の体験談などが、あれば、聞いてみたいです。

——— ■ 30代 ■ ———

- 専門の病院と繋げて欲しいです。
- 利用者主体イベント・利用者が運営側になれるようなイベントで成功体験をつめればと思います。
- 自分自身では言えないので、代わりに、注意、けい告などを言ってほしい。
- 今はない
- 相談カウンセリング
- 具体的な対策

——— ■ 40代 ■ ———

- タスク整理のエキスパートと話したい
- ミスを減らすために他の人が行っている方法を教えてもらう
- 1時間単位で家事の手伝いなど、低料金でのサポートをぜひ!!!、例(時間500~1000円、2時間以上から、など)、システムでなんとかできませんか?あいポートでも一度ご提案だけさせて頂きました。
- 秘密を守って話を聞いてくれて、悪くならず、人権意識があって、純粋な心を持っている人がいるといい。
- 復職して考えを整理していきたいです。
- 支援金や、それに対する知識や仕組みなど
- アドバイス(モニタリング)

——— ■ 50代 ■ ———

- 具体的な方法、やり方について提示して貰いたい。
- 特になし。

——— 女性 ———
——— ● 10代 ● ———

- 学校の中で少しでも発達の理解がほしい。
- 20代 ●
- 将来設計を学べる場、お金がない、一人暮らしでも就労支援施設が使えるとよい
- 1~2ヶ月に1度精神的に落ち込むことがあり、その際にカウンセリングを受けたい
- 特に思い当たらない
- パニックになった時はただ見守ってほしい。継続&継続の症状が出た時は話せるまでゆっくり待ってほしい。
- 今まで自分の考えと経験だけで対処して失敗してきたので、これからあいポートで専門的な支援をしてもらいたい。
- 気持ちを話して聞いたら

——— ● 30代 ● ———

- 現在、担当の職員との面談で解決できることは解決している
- コミュニケーションボード、筆談ボード、図や表があると安心します。
- 分かりません
- 就労関係など社会資源を必要とする場合も多いので、情報をいただくと助かります。

- ・相談できる人がいると助かる。
- ・たまに仕事の近況を相談できるとよい。
- ・家事のアイデアを一緒に考えてほしい、困難な家事があった時に、使えるサービスを探す、働きながら使える制度の勉強、片付けのやり方の練習を手伝ってほしい
- ・福祉制度受給要件の拡充を支援してほしい。
- ・話を聞いて頂けるととてもうれいいます。いつも感謝しています。

● 40代 ●

- ・日祝に、スポッ的に頼める(相談できる)ヘルパー(自己負担なしか低額)
- ・たまにランチ会があれば、いいなど。
- ・一緒に考えてもらえる。意見をきく、おうえんしてもらう
- ・自身の困りごとより他人の困りごとの方が見えやすいと思います。なので、自身が本当に求めるべき支援とは何かをわかっていないかもしれません。
- ・困ったときに一緒に物事を整理して考えて、必要な機関を紹介してほしい。(区役所のどこの部門を頼ってほしいなど)
- ・専門的な相談口

● 50代 ●

- ・悩みや辛さを心置きなく打ち明けられる専門家や相談相手

— | — | 回答しない(性別) | — | —

◆ 20代 ◆

- ・同じようなことで悩んだ/悩んでいる人の対処法
- ・思考整理のワークシートなどのテンプレートがあると助かる。

問 3-7 発達障がい者の社会的な課題(精神科医療、一般の医療、仕事、福祉サービス、社会的環境、人々の理解など)について、あなたの意見を聞かせてください。

— | — | 男性 | — | —

■ 10代 ■

- ・人々の理解はよくなってきているように感じるけど、40~50代の人々の理解がよくなるように感じる。
 - ・鬱病等で一度”普通”の道から外れてしまった人に、もう一度同じ道を歩めるようにしてほしいと思う。発達障害など元々普通の道を目指すのが難しかったりする人には、それぞれに沿ったやり方があったりすることもあるが、そうでない普通の人が少しでも周りと歩幅を合わせられなくても二度とその道を志すことが出来なくなって、詰んでしまうことがあるのをネットで知った。いくらなんでも厳しすぎると思う。(あまり障害と関係ない話になってしまったかもしれないです。申し訳ありません。)
 - ・一般の人々の理解があまり感じない。発達障害の明確な治療法が見つからない。
- 20代 ■
- ・もつと働きづらい人達のための発達障害支援のサービスをPRした方がいいと思う。
 - ・はっきり言って理解度が低いと感じる。
 - ・しりません
 - ・発達障がいであることを良いことに横柄な態度でふるまったり、発達障がいの良いイメージがないからと言ってじゃけん相手に相手と接するような人間がいるなどということはあってはならない。
 - ・身体障がい者に比べて、困っていることが周りに見えにくいこと
 - ・私もそうでしたが、知覚障がいや身体障がいと違い、外見では判断しにくいゆえではあるが、会話して健常者が「何コイツ?」「何かこの人変」と思う点が多かったら発達障がいと思った方がいいと、セミナー等で啓発していくのが、個人的であるが、ベターだと思う。社会的に、まだまだ障がい者を差別する風潮があるので、電車やポスター広告で広めていくべきだと思います。
 - ・いろんな人たちが議論しあい、理解を深めることが、社会的な課題を解決する近道だと思います。一番良くないのはたかひに主観を押しつけ合うことだと思います。
 - ・個人的には発達障害への理解は進んでいる面もあれば進んでいない面も多々あると感じています。障害の名前が世に知れ渡るようになり、認知度は高くなっているように思いますが、障害者雇用でも配慮がもらえなかったり、障害があることで偏見の目を向けられたりといった話やニュースを見聞します。100%障害が理解され、生きやすい社会というのは中々実現するものではないとは思いますが、少しでも多くの人や企業が障害への理解をしてくれれば生きやすい世の中になっていくのかなと思っています。一方、福祉サービスの面では色々充実していると感じており、障害年金が受給できたり、手帳を持つことでバスや映画館、テーマパークが割引きになったり、グループホームで一人暮らしの生活ができて、就職を全面的に支援してくれる就労移行支援の存在など、障害のある人にとって手厚いサポートがあるのは大変有難いことだと思っています。
 - ・あいポートができた事で少しずつは理解が進んできてはいると思います。後はこのあいポートとのつながりをいかに切れないようにするか、が一人一人課題かな?

- ・急に診断をつけなくて欲しい。進学前とかに分かる様にしてほしい。・失敗体験をしてからじゃないと発達障害の診断がつかないのを事前に診断がつくようにしてほしい。・福祉サービスが均一じゃないのがイヤ。福祉の質をどこのサービスでも上げて欲しい。・理解者が欲しい。もう少し具体的に福祉制度の説明が欲しい。・福祉制度が解りにくい。・福祉に興味の有る人しか知らない。
- ・これからは専門家が活躍する社会になると思います。そして、発達障がい者は特定の分野に特化する傾向があるので、それを極め、活かしていけると良いと思います。
- ・以前の就職先は役所であったが、発達障害に関する理解が薄いような気がした。公的機関であるはずの役所に障害への理解が足りないとはどういうことなのか。自分達が公僕であるという自覚が本当にあるのか疑問であった。まずは何よりも、発達障害に対する理解を深めることが、日本社会の重大な課題であると考ええる。
- ・教育現場の方々に理解が進んでいないように思う。
- ・人々の理解や、その他様々な面において時代は良い方向に、進んでいると感じる。仕事において、色々な場面で、迷惑をかけてしまうときがあるが、自分がそうになってしまった、理由などを話す機会があるとおおいのではないかと、思う。
- ・発達障がいの人とそうでない人との見分けがつかないことが、大きな課題だと思います。他人から見れば、一見普通に見えても、実はその人が発達障がいを持っている、他者より特定の能力が、欠如していることがわかりづらくなっている。そうした内と外の、ギャップに苦しんでしまうということが起きてしまい、社会生活を困難にしている側面があると思います。できれば、人生の早い段階で発達障がいがあるか、ないか判断する方法があればいいと思います。
- ・発達障害者に対しての福祉サービスや精神科医療は、年々充実してきているように思え、私個人としては大きな変化というよりも、このまま徐々に医療側でも出来るものが増えていくものだと思います。そして障害者側との相互理解が進んで行けば、その発展が停滞すること無く社会にも広がっていくのではないかと考え、何よりも互いの理解が深まる事を望みます。
- ・社会的環境が改善されればよい。

■ 30代 ■

- ・発達障がいについての正しい認識や交流が必要だと考えています。また発達障がい者が自信を持って活動出来るようにすることも大切だと思います。
- ・就職の困難に関しては強く感じております(就労移行支援ではバイトができないなど)、疲れやすさもあるので、その理解を深める機会もあればよいと考えています。恋愛とかもあるのですが、結婚後の生活の困難、子育てなどのサポートができた方がいいです。
- ・一般の人にも、もつと発達障がい者の理解や認知が進んでほしいです。
- ・自分に良さそうな居場所や仕事を見つけるのは大変
- ・私は現在一般就労で働いており、ADHDとASD気味であることやあいぽーとを利用してプログラムに不定期に出ていることを伝えましたが、理解や配慮は十分に得られていません。「軽度だから」「そこまで酷くない」、中には「一体何をしているんだ」「なぜこんなことをするのか」という声もありました。現職では発達障害であることを自分から伝えた人は今まで居なかったそうで、それがどういふもので、どう接したらいいかわからないのだらうと思います。発達障害のことやどう接してほしいのかを伝えることは私の課題ですが、それをどうするかは自分には一切コントロールできません。まして一般雇用の会社は市場原理・競争原理が働いており、そこで認められるのは機能価値であって存在価値ではありません。自分よりも優れた機能を持った人が現れれば、周囲はそちらへなびいていくと聞いたことがあります。だとすれば、自分にできることを肅々と行い、他の人がどう思おうと自分にとって最善なものを選択して生きる以外ないと思うようになりました。理解や配慮を求めるには限界があると感じたからです。発達障害は、今まで健康に生きてきた人に一時的に付き纏っている問題であると思っています。メディアや雑誌などでは、社会や組織に環境づくりを求めるように報じていますが、先にも述べたようにそれに限界があるため、当事者側も自分でできることを自分でできるように前へ進んでいかなければならないというのが私の考えです。自分の価値を自分で決めるという意味で自立というそうですが、発達障害の意味も捉え方も時代に合わせてゆくり変化していると感じています。
- ・発達障害への理解や認知ももう少しあると生きやすくなる。
- ・グループホームの考え中でショートステイを利用している仲間たちはホッとしてゆかいな仲間たちだ。福祉サービスが増えほしい。
- ・自分が障がいであるとうとうと言えないこと。理解してくれる人にしか言えない。

■ 40代 ■

- ・お互いに歩み寄る努力
- ・まだまだ一般的な定型発達の方の理解が少ないように思う。(「うちは甘え」と同じような文脈でとらえられている)
- ・全国的に見て、大人の発達障がいへのサポートをしている施設は少ないと思う。財政上の問題はあと思うが、あいポートのような施設が普及すると当事者にとってよいと思う。
- ・グレーゾーンの存在で、だいぶ認知が広まって来た発達障害。おかげで私も自認に至り、こちらにお邪魔するようになりました。等級が軽めの障害者にも(上記

※ ■…男性 ●…女性 ◆…回答しない(性別)

でご提案させて頂きました家事サービスのよう)な、それなりのサポートがあれば助かるな、という気持ちがあります。外部委託で、自治体が等級に合わせて補助を出すなどであるというのですが、。なんかありませんかね。現状では、あいポートさんのような施設がある事で、心底助かっています。個人的には、〇〇さん(職員)のサポートがなければ、コロナ禍-コロナ後を、生き抜いた自信がありません。笑、ぜひ活動を深めて頂ければうれしいです。ピアノとか簡単な楽器を弾く(説明したり、人をまとめたりはできませんが笑)、くらいしかできませんが、何かお手伝いできることがあったらしたい気持ちです。

- なし
- 最近はないが、精神的に調子が悪くなったときがあって、うまく言えなかったので、出歩いたりしてしまっ。休むことで回復した。入院させられなくてよかった。大げさにとらずに理解して欲しい。
- 福祉サービスの社会的な課題は、精神科医療と勤務先、そしてそこで働く従業員の三者の翻訳者(架け橋)として、ニューロダイバーシティを浸透させることだと考えています。なぜなら、会社で働く従業員として、自己理解が進まない勤務先から十分な支援を受けることができませんが、精神科医療と勤務先との連携面における難しさがあり、この点が重要なポイントと感じるからです。連携面における難しさとは具体的には、精神科医療の対象となる症状について何か難しく(専門的)で細分化されており、従業員の立場でどのように勤務先に伝えれば良いか悩んでいます。福祉サービスの手厚い支援が必要と感じている点でもあります。
- 早く薬が出来ればいい。社会的理解が必要。
- 発達障がいだと気がついていない人も沢山いると思うので気が付いただけ良かった、のだと思います。テレビのドラマなどで取り上げてもらって理解してくれると助かります。今、目の前のことをいっしょけんめいにやることは出来るのですが未来のことを、考えるのが苦手なのでアップダウンが強くなり不安定になりやすいです。
- 特性を踏まえた働き方ができるよう、働く人みんなが発達障害がどのようなものか理解が深まると良いと思いました
- 発達障害という名前がそもそも誤解を生む現状が辛い。名前が変わり、障害ではなく特性があるという+のことを体験談を用いて広げて欲しい。それは発達障害の方の自信につながると思う。

■ 50代 ■

- 外見上発達障害とわからない面があるのでTV等で発信してもらいたい
- 生きづらさを感じている人は多いと思いますが、自分のおかれている状況が努力不足、性格上のごととして、そのまま自分の中にこめてしまっているのではないでしようか。そのことがたまたま行き、事故、事件、体調不良など表面化したときに、自分を理解できる人もいますが、もっと早い段階からより多くの人々が、自分の違いを正しく知れるような、オープンな窓口があるといいと思います。必ずしも病氣、障害と判断されなくても自分の特性が知れて相談できるところに行けること、私自身、20代後半にうつになりましたが、なかなか通院のハードルもあって今日に至ります。プライバシーが守られ、さらに真の意味での気軽な相談所があったら行きたかった
- 発達障害の受け入れを謳って居ながら最初から拒絶する施設が多々有る。何の為の施設?と問いたい。何も好き好んで気を衝て居る訳ではないかどうしてはみ出してしま。私にとっては至極当たり前の事が世間では当たり前は無い。そのズレが苦しい。目立ちたく無い。普通に居たいのだけ。
- 発達障害も、ギフテッド型とか、もっと細かく分けた方がいいのか?それとは違い、精神障害と発達障害、もしくは別の障害を統合した方がいいのか。人的交流は、あった方がいいと思う。
- 自分は知的障害です。福祉サービスが充実するように国に要望したいです。

——— 女性 ———

● 10代 ●

- 前より発達障害に対する理解が進んでいると思います。間違った見方をする人もまだいると感じます。
- 世の中に、少数派の発達障害者の理解が進み、一般の普通の方(多数派)が偏見や先入観を持たないで温かく接してほしい。(今まで温かく接してくれた人もいたが、冷たい態度をとられ悲しい思いをしたことがある。)
- 日本はかなり遅れていると思います。特に仕事、社会的環境、人々の理解がまだ不足していると思いました。

● 20代 ●

- 女性がメインの作業所が増えたらありがたいです。
- 精神科医療について、まず、発達障害を診てくれる病院が増えて欲しいです。初診の予約が取れるまでに何ヶ月もかかる上、診察の待ち時間も長く、半日を潰すこともあります。医療に繋がるべき人が繋がるためにもこの状態は改善していかないとだと思いません。細かい所で言えば、受けた心理検査のフィードバックをきちんと行って欲しいです。自身のWAISの数値から自己分析できる人はひと握りだと思えます。分析したものを文章でもらえたら、IQがわかるだけでなく、自分の傾向を知って人生に生かせるのではないかと思います。それに伴ってWAISの診療報酬はもう少しあげても良いと思います。授業に関しては、成人のピバンセ適用、漢方を扱える医師が増え欲しいなどは望んでいます。カ

ウンセラリングに関しては、もっと世間一般に広まって欲しいです。メンタルを病んでいなくても、気軽に相談できる存在になって欲しいです。病んでからではなく、メンタル不調の予防でカウンセリングを使う、みたいな世の中も面白いなと思いました。仕事について、合理的配慮の義務化によって働く発達障害の方が適切な配慮を受けられると良いと思います。育休や産休が当たり前になっていかないうちの中では合理的配慮なんてでいての外でしょう。働くことへの障壁を働か仲間皆で補え合える世の中になって欲しいです。障害者雇用の給料や就A・就Bの工賃は上がって欲しいです。就労移行もお金がない人や実家に帰れない人にも優しい制度だと良いと思います。福祉サービス、本当に困っている人に障害福祉サービスが行き届いて欲しいです。現在は申請が困難な人にはサービスが行き届いてません。そのような方を支援に繋げるために策を打った方が良いと思います。また、発達障害グレーゾーンの人やIQが高い障害特性が強めて困っている人など、現在の障害福祉サービスでは対応しきれない人についても、何かしらの支援が受けられると良いと思います。(あいポートは手帳や受給者証がなくても支援を受けられるので受け皿になっていると思います。)、最後に、障害福祉サービスを受けている人への差別偏見が無くなって欲しいです。障害福祉サービスではないですが、生保へのパッシングがしばしば見られます。故に生保を受けたくない人もいるのではと思います。このようなことが減れば障害福祉サービスの利用が進み、障害者が少しでも日常生活を快適に過ごせるのではないかと思います。また、障害受容も差別偏見がなくなれば進むのではないかと思います。発達障害は他のマイノリティと謙遜しない人口がいるのにも関わらず、発達障害者が生きやすいような普及啓発が進んでいません。このままだと社会から排除されかねないと考えてしまいます。次世代の発達障害の方(もちろん発達障害でない方も)が、今の私達よりも生きやすい世の中にしたいです。

- 合う合わないがあるから仕方が無いけど、どこか頼れる場所なのか分かりづらくて困る。障害者は障害者らしく支援の元生きていきやいけないかなって思う。発達障害って軽度の人もいて分かりづらく、困り事は多かれ少なかれ健常者にもあるからそれで支援を受ける私達を"ずるい"という健常者の気持ちはわからなくてもいいし、理解は進まないと思う。
- カウンセリングが自立支援療法の対象外なので受けづらい。(医師はじっくりと聞く暇がないことが多く見えるので医師以外の相談先が必要だと思う)、集団生活の苦手な人向けにワーバーイーツ系のシフトが決まっていなくて働き方の種類が増えて、広まって欲しい
- 発達障害の方への人々の理解やサービスなどへの理解が進んでいないと思う。ヘルプマークなどを使用している発達障害を持った方がい中で、ヘルプマークを"席が絶対譲ってもらえる"マークと認識している方をSNSの投稿で見掛けた。そういう方がいると本当に必要な方が使用しづらくなるのがとてもどかしく感じる。
- そういうサービスを受けたり、通院するだけで普通じゃないとか健康じゃないと思われることに嫌だと感じている。
- 人々の理解が少ない。認知度が低い。もっと理解が広がってほしい。
- 障害者雇用をしないといけないから取っている印象がある。聞いた話ではあるが、現場の支援、理解がない。と障害者就労した方で話している人が多い。
- できないことを、発達障がいというのを理由にしているのか分からない。みんな得意不得意あるのに病名や特性を盾にしてしまう感が嫌、かといってそうしないと責められるときもある。他者がどうというより、自分中での折り合いの付け方が課題。あいぽーとは病院で診断を受けたり、自分で障がいを疑った人にはかたどりがけない場所だと思います。特に発達障がいには明確な線引きがあるものではないです。でもすべての人が何かに悩んで、何かに幸せを感じていると思います。海外?アメリカ?では5人に1人がカウンセリングを受けているのを見たことがあります。(気のせいかもしれないです)。私のように、あまり悩んでいない…だけれども話すことで少し前向きになれた!それだけでも価値のある場所であり時間だと思います。いつも雑談をしにくるだけで申し訳ないのですが私にとってはすごく大切な時間です。障害の有無に関わらず気軽に話せる社会がいいなと思います。時間やお金の問題はあるかとは思いますが、あいぽーとは誰でも相談できる、気軽に立ち寄れる場所になったらより一層素敵だと思います。
- 障害者雇用の賃金を上げてほしい。障害者雇用だから給料を安くするのは、はっきり言って障害者を馬鹿にしているとか思えない。
- 中高生の頃から生きづらさに悩んで色々調べてきましたが、あいポートのような場所が近くにあることを最近になって知り、一人で頑張るのには限界があるから、専門的な手助けを受けても良いのかもかもしれないと思い利用し始めました。今後全国的にもこういう支援の場が増えていって、誰にとっても身近なものになればいいと思います。自分は昔うつ病で辛かった時に、発達障がいがあるから必要とされない、自分はこれから先子どもを産んではいけないうちなどの極端な考えを持っていました。障がいに対する理解が進むことで、同じように苦しんでる人が一人でも減れば、発達障がいのあるなしに関係なく誰もが生きやすい社会になっていけるのではないかと、そして、その社会を作っていく一員として自分にできることがきつとあればいいと思います。

※ ■…男性 ●…女性 ◆…回答しない(性別)

- 色々な人が障害の人のことを、全部じゃなくて良いから理解してくれと良いなと
- 一人一人の長所をいかせるような社会になってほしい
- 発達障害に理解がふえたり、サービスがふえたり、仕事先がふえたらいいなと思いました。

● 30代 ●

- その人に合った働き方や配慮があると生きやすくなるのかなと思いました。
- 日本の社会的情勢から社会人1人1人に求められる能力がより高くなっており、以前は社会にギリ馴染んでいただろうグレーゾーンが、以前にくらべ適応できずに脱落している状態だと思う。技術や社会の移り変わりが激しいので、常に人生の攻略法を考える必要があるが、それに適応できないというか。あわせてより段階的な(今まで軽症~問題がないとされてきた人たちに向けた)福祉に需要があると思うが、具体的な段階ってなんだ?なので...福祉の金銭的援助について、取りにくい障害年金の次の策が生活保護になってしまうのは、労働機会の損失や意欲の損失に繋がっていきそうではある。より段階的なものを用意できればいいか、税金を金銭的援助に回すのは理解が得られんやろなとも思う。
- 金曜グループワーク(令和5年10月20日:あいポートのこれからについて)、センター長、職員、利用者話し合いをきいてみて深い話が多く現実的観点が必要と刺激を受けた回です。また、あいポートの対象が発達障害のみは変わらず形をそのままにすることはいいことかと思いました。みえない障害になるため時間がかかるとは思いますが発達障害と言えどなる場所ができた方がいいです。あいポートが安心していける場所が見つけられてよかったです。
- 手帳申請について、治らない障害なのに、更新があるのは不思議。障害者雇用の職種が偏っていて、賃金も低い。事務が苦手なので事務職では働けない。けれど一般の職種でワークスだと、職場で求められるコミュニケーションスキルが高すぎる。“理解している人”も症状や対処法が1人1人異なることは知らないように思う時がある。
- 就職活動などで思ったことですが、身体障がいがある方と違い発達障がいというのはできないことが分りにくい障がいです。私はストレスがかかると感情のコントロールが困難になるという特性を企業の方に話しても、あまり上手く伝わっていないことも多かったです。もっと、発達障がいに対する理解が深まると欲しいと思っています。自分の特性を理解し、できそうなことを頑張るとする自助ももちろん大切なことですが、周囲の人に助けってもらえればできることも増えていくと思います。そうやって、発達障がいの人の仕事の幅が広がってほしいと思っています。もう一つ、医療的なことですが、私は季節の変わり目や月経周期で体調を崩しやすいのですが相談できる医療機関を探すと、障がい特性に関係するものと考えるとなかなか複雑で難しいので対応してくれる科があればと思うときがあります。
- 自分も逆に教育の仕事で障害に配慮しようとするところがあるが、色々な特性の人に細かく配慮する余裕が持てない。自分もそうだが、親が病院に連れてって来て、診断を受けさせてくれないと、受けられる配慮が減ってしまう。
- ワーキングメモリが低い人が、クローズで就職すると周りの人に合わせて頑張ろうとして、疲れてしまうような所があるのでそれは自分の課題であると思います。
- 発達障害の領域が精神なので、知的障害の方で仕事を探すと見つかりにくい(手帳必須だと、グレーゾーンの人キツそう)、病名に引っ張られすぎること。本人も家族も、一部の支援者も、〇〇だから〜と決めつけて視野を狭めている。親と縁を切る・親が把握していないと、手帳取得のときの成育歴がしんどい。(発達障害の特徴が強いけど)2次障害の診断のままの友達や、(発達障害が私より重い)知的障害の手帳取得ができなかった元夫の事を見て、本当に悔しかった。実家暮らしの自立or生活保護の取得の複雑さ。親から離れたいのに、手段が制限される。(12歳から計画を立てて)私は結婚を手段に使った。色々な人を巻き込んだし、色々な面から後悔はしてる。
- 申請主義なので、理解ある保護者の絶大な加護下ないと恩恵に預かりづらい。
- 安心して働ける就労サービスがもっとあると良いと思います(今はココロネットワークに感謝していますが、将来的に)。話を聞いて頂けることは、本人にとって、とて力になり、ふみとどまれる力になっています。これからもよろしくお願ひします。
- 最近発達障がいについて受け入れや広まりはありつつも、まだ理解にはとぼしい部分はあります。私自身、まだ受け入れができない事もあるのと、人にカミングアウトすることにとまどいがあるからです。しかし、あいポートのような施設が増えていったり、広がれば、また違った見方もあるのではないかと思います。また、あいポートによって私自身がすくわれた面もあります。

● 40代 ●

- おのおの様々な特性、段階の人が居るという事理解を得るのがとても難しいと思う。また他人の特性はある人にとっては過敏に感じる刺激になる事もよくある為「発達障害」でまとめることむしろ摩擦が起こる面もあると思う。また、自閉スペクトラムという説明をよくされるが、発達以外でも多くの障害はスペクトラム状だと思うので(例:視力が0.1以下くらい悪い~弱視~失明・盲目)殊更に発達障害だけスペクトラムと言われる事に違和感がある。

- 母親自身が発達障害というのが理解されづらいので、親でも発達障害があると言える世の中になってほしい。
- 自立することはむずかしいけど、仲間をつくって共に生きる。できること、好きなことをつきつめてかっこいい人になれるように努力することを続ける。
- 家族との向き合い方に悩む当事者は多いと思います。家族に理解してもらうアプローチより、家族が何を求めているか(嬉しい行為)をSSTの形で分析できるといいのかなと考えます。
- 人によって障がいの程度の違いが大きいので、支援の差も大きい。当事者であっても、同じ当事者に共感できないことも多く、「それってわがままでは?」と思ってしまうことがあるので、障がい者雇用などで、一緒に働く定型者が不満を感じることも理解できる。データで計ることができない障害であることが課題のひとつであると思う。計ることはできないが定型者と同じことはできず、困ることは多く、体調を崩すことも多い。生きているだけで精一杯で楽しむこと、などできない。未来に希望が感じられない。
- 発達障害を専門とする病院が少なく、なかなか予約が取れないこと
- 発達障害と気付かれないこと。自分もそうだったが、気付かれないことで別の精神的な治療を受けていた。脳の問題なのだから、別の病気のための薬を飲んでいてもそりゃあ治らない。私の場合荷物が多いことも減らしていいことと言われていたが、発達障害の診断を受けて持てるなら持っている良い、と先生の方針も変わりました。薬もだいぶ減らすことが出来ました。人々の理解は求め過ぎないほうが良いと思うようになりました。あいポートでは困っていることを素直に出しても寄り添ったり受け入れてもらえますが、それは理解のある方々しか居ないからで、世間一般的には発達障害という言葉がひとり歩きして、正しい知識のある人は少ない。カミングアウトして偏見を持たれたり誤解をされることも多い。逆に理解してくれようとする相手とどう接したら良いんだろう、と必要以上の負担を与えてしまったこともあります。理想としては互いを尊重できる、発達障害があろうかならうかが行きやすい社会であってほしいと思いますが、発達障害と言っても1人1人違いが多いので難しいと思っています。それよりもまず、自分自身で特性や困り事に気づき、対処法を見つけられることが大切かなと思います。私の場合、疲れやすいんだよね、調子が悪いとLINE返すの難しいんだよね、人に物を借りるの苦手だから荷物多いんだよね、等、事実でもあるけれど発達障害という単語を出さずに相手との関りで大切なことだけ伝えるようにしています(もしその時相手が出来る対処もあればそれだけ伝える)。その自己理解を深めること、時に発達障害である自分の悩みや苦しみをそのまま自分らしく、発達障害全開でもそのまま、受け入れてもらえるあいポートは、自分にとって羽の休める場所になっています。病院、自宅、職場等生活に必要なそれぞれの場所の中間地点のような、それぞれの場所の間に入ってくれる場所がほしいです。何をしてもなくてもあいポートの職員さんの顔を見れば、声を聴けば安心する。常に日常生活でアラート状態であることが多い発達障害の人(少なくとも私には)休める場所・安心できる場所が必要かなと思います。
- 発達障害と認定されている人数はふえてはいるが、多くは小児であり、療育可能である。大人の発達障害は療育時期を過ぎてしまっている為、治療がムズかしい。特にASDには薬がない為、二次障害を発生しやすく、社会になじめない。オキシトシンの点鼻薬など新薬の開発に期待したい。

● 50代 ●

- 精神、発達障害も目に視えぬ障害ゆえの当事者は社会的、経済的にも厳しい立場に立たされ苦しい状況にいる事現実、現在は理解も進んでいる環境とはいえず、本当はどうなのでしょう、か、自己理解と適応能力に無理のない様個人が少しずつ努力する事が大切なのかと思います
- 発達障がいカミングアウトした時のあるあるが「皆そんなもん」「私もきっとそう」「そんな思い込まずに」「気にすることないよ」といった無理解な返し 健常者と同等に扱われ知的な問題なく「見た目普通だから」と脳機能の問題になかなかスポットが向けられない 残酷な事実だがサポートが必要な人ほど助けたいと思える人柄、見た目をしないうえ「努力が足りない」と言われがち ありのままの自分を受け入れてもらえることを求めても面倒に思われるが健常の擬態化も限界
- 誰でもあてはまる症状が多いので、発達障がいは、理解されにくいと思います。

——— 回答しない(性別) ———

◆ 20代 ◆

- 私が学生(7~18才)の時の教育では、発達障害や精神障害について継続して学ぶことがありませんでした。名前だけは知っているが、具体的な特徴や代表的な困りごと、利用できる施設や制度、医療機関、発達障害の人がどう生きているかについて全く知らないという状況でした。誰でも発達障害について周知されている環境作りは必要だと思います。
- グレーゾーンから重度の人まで発達障がいの幅が広いこと。例えば50代、60代などでは自身が発達障がいかもしれないということに気づかないで過ぎてきてそのことで家族などとトラブルになっていること。グレーゾーンの人にとって「障がい」という言葉が重く、自尊心などの理由から、福祉サービスなどの支援を受け入れられない人もいること