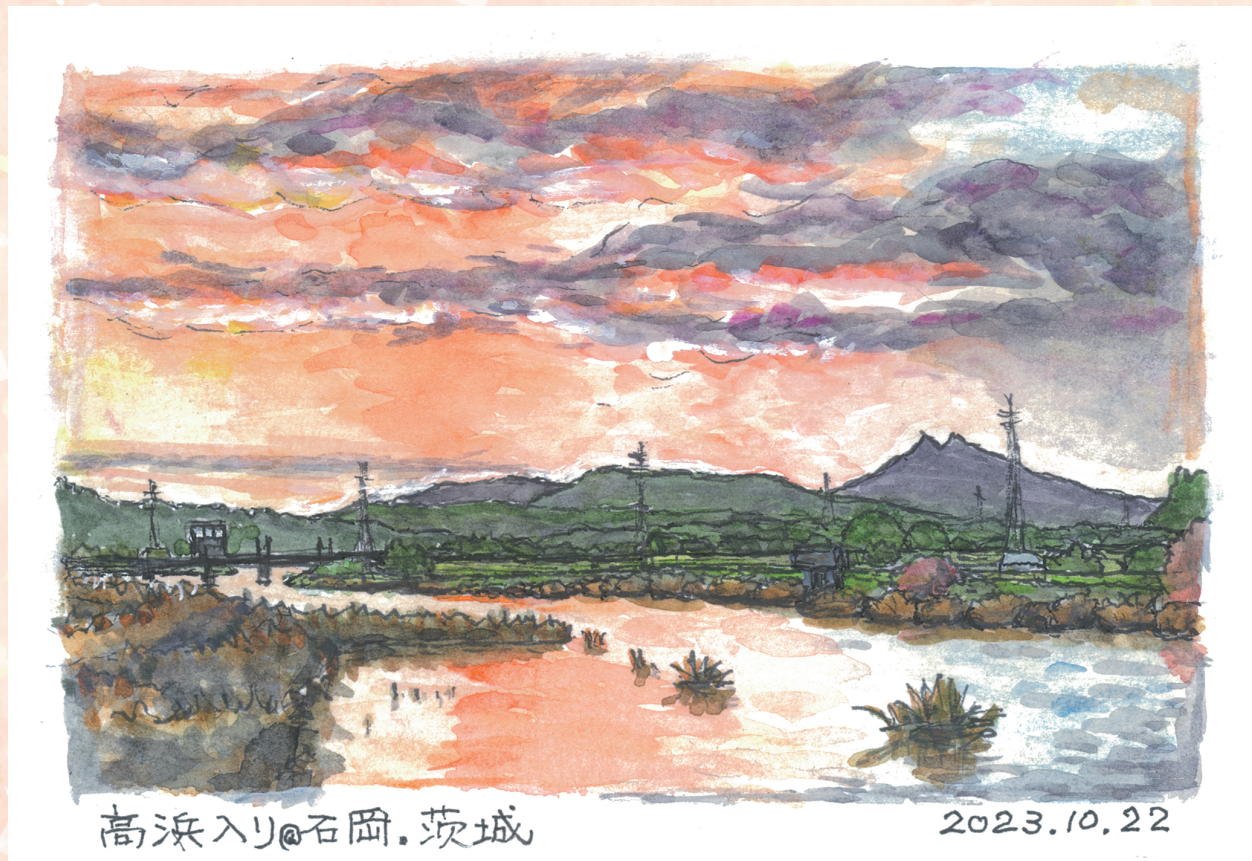


茨城いのちの電話

つくば（相談電話）
029・855・1000



水戸（相談電話）
029・350・1000



高浜入り@石岡, 茨城

2023.10.22

2023年12月
第108号

特集：発達障害とは	2～4
公開講座のお知らせ	4
受信状況	5
ご支援ありがとうございます	6～7
クリスマス・歳末募金のお願い	8

恋瀬川が霞ヶ浦に注ぐあたりの入り江を高浜入りといい、古くは石岡に常陸国府が置かれた頃から港として使われ、江戸時代には水運の重要な拠点として栄えました。つくばや水戸から見える筑波山に比べ、少しスリムな山体を望む穏やかな秋の夕暮れです。

発達障害とは

佐々木 銀河
(筑波大学人間系)



「発達障害」という言葉がメディアなどで取り上げられるようになって、だいぶ久しくなりました。ですが、まだ十分に「発達障害」について理解されていないところもあります。「発達障害」は現在、医学的には神経発達症と呼ばれていますが、まだ「発達障害」の方が馴染みのある方も多いと思います。

まず、よく挙げられる3つの発達障害の医学的な定義を紹介したいと思います。文章だけだとイメージがしにくい方もいると思いますので、発達障害当事者の方が制作されたマンガの画像を交えながら紹介します。関心のある方はWEBサイトをご覧ください。

●発達障害啓発マンガ

「ヒトはそれを『発達障害』と名づけました」
<https://dac.tsukuba.ac.jp/radd/joint-base/manga/>

1つ目は、自閉スペクトラム症 (Autism Spectrum Disorder : ASD) です (図1)。医学的には対人コミュニケーションの困難や、興味・関心の偏りという2つの特徴で定義されています。従来は「自閉症」、「広汎性発達障害」、「アスペルガー症候群」など様々な診断名で呼ばれていましたが、アメリカ精神医学会の診断基準が第5版 (DSM-5) に改定されて、自閉スペクトラム症と包括される形になりました。

2つ目は、注意欠如／多動症 (Attention Deficit Hyperactivity Disorder : ADHD) です (図2)。主に不注意、多動性、衝動性の3つの特徴で定義されています。不注意のみのタイプや、多動性・衝動性のみのタイプ、全てあてはまるタイプがあります。こちらも、過去の診断基準では注意欠陥多動性障害と呼ばれておりましたが、名称が変更されています。



図1 ASDの説明



図2 ADHDの説明

3つ目は、限局性学習症 (Specific Learning Disability : SLD) です (図3)。大きく、読みの困難、書きの困難、算数能力の困難という3つの特徴で定義されています。ADHDと同様に一部



図3 SLDの説明

の特徴のみ当てはまることも多く、例えば、読みに困難を示す方をディスレクシアと呼ぶこともあります。こちらも、過去の診断基準では学習障害 (Learning Disability : LD) と呼ばれていました。

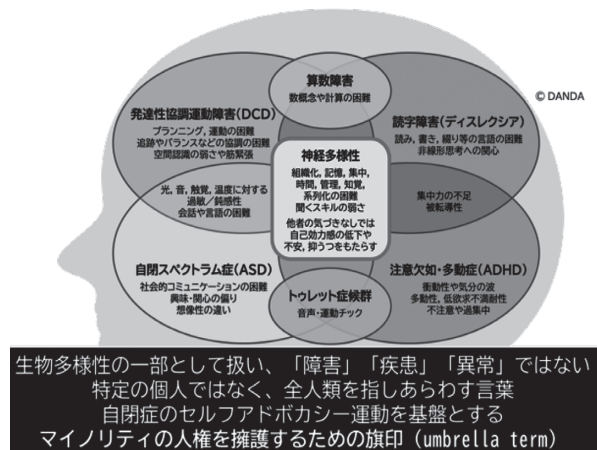
発達障害は生まれつきの特徴 (特性) を表していますが、これらの特性が強いと生きにくい学校、職場、社会生活の環境によって、後天的にうつや不安などの精神疾患 (精神障害) を発症することがあり、通称、二次障害と呼ばれています。また、生まれつきの特性について子どもの頃に十分に気づかれず、理解されないこともあり、精神疾患の診断を受けた後に発達障害の特性に気づかれることも珍しくありません。

発達障害は自殺のリスクや精神疾患とも関連があるとされています。例えば、ASD の特徴 (Cassidy et al., 2018) や ADHD の特徴 (Balazs & Keresztesy, 2017) のある方は、そうでない方と比べて自殺のリスクが高いことが国際的に言われており、日本でも自殺未遂者のうち、ASD のある方は気分障害や適応障害の発生率が高いというデータもあります (Kato et al., 2013)。このように、発達障害とこころの悩みや課題には深い関

連があります。

なぜ、発達障害の特性のある方にこころの悩みや課題を感じる方が多いのかは、さまざまな理由が挙げられていますが、その1つに「発達障害への周囲の人の適切な理解や対応、社会環境が十分でないこと」が挙げられています。つまり、発達障害のない方にとって最適化された今の社会では、発達障害の特性のある方が生きにくい状況になっている、という社会の構造・制度上の問題として捉えられます。

先ほど述べた医学的な定義である神経発達症のほかにも、発達障害に関連して、このような社会的な考え方に由来する「神経多様性 (ニューロダイバーシティ)」という言葉があります。神経多様性とは、Neuro (脳・神経) と Diversity (多様性) という2つの言葉が組み合わされて生まれた、「脳や神経、それに由来する個人レベルでの様々な特性の違いを多様性と捉えて相互に尊重し、それらの違いを社会の中で活かしていこう」という考え方であると日本では言われています (経済産業省, 2022)。つまり、発達障害というのは、特定の人の「障害」や「疾患」、「異常」ではなく、私たちも含めて、すべての人に多様な脳の特性があるという考え方です。このような考え方は障害者と呼ばれてきたマイノリティの人権を擁護するための旗印として使われ、海外では社会運動にもなっています。



生物多様性の一部として扱い、「障害」「疾患」「異常」ではない特定の個人ではなく、全人類を指しあらわす言葉
自閉症のセルフアドボカシー運動を基盤とする
マイノリティの人権を擁護するための旗印 (umbrella term)

図4 神経多様性 (ニューロダイバーシティ)

神経多様性の考え方は、発達障害のある人への関わり方を見直すための旗印になります。つまり、多様な脳の特性がある人が生きにくい、マジョリティに適した今の社会構造が「障害」を生

み出しているのです、変わるのは発達障害があると名づけられた個人ではなく、社会の方が変わる必要があるということです。

例えば、発達障害の特性は生まれつきで変わらないにもかかわらず、医学的診断を受けるか受けないかで社会の対応（制度）は変わります。昨今言われる、障害のある方への合理的配慮にも診断が求められることが多いです。しかし、発達障害の診断がなく、社会から取り残されている人もいます。そのような人に専門機関から積極的に働きかけることは難しく、こころの悩みを抱えて、いのちの相談につながることも少なくないでしょう。このような社会課題に対して私たちが取り組んでいることを最後に紹介します。

発達障害の特性がある方は、他者とのコミュニケーションの取り方にも、その特性が表れることがあります。例えば、ASDのある方は電話よりも文字ベースや対面のコミュニケーションを好む人が多いと言われていています（Howard et al., 2021）。特に若年者ではチャットなどの文字ベースのコミュニケーションに慣れていることもあり、チャットを利用した相談環境の構築は発達障害の診断のあるなしにかかわらず重要です。

そこで、私たちは「ダボット」というチャットボット（人工知能による自動応答システム）を研究開発し、青年期や成人期の相談サービスへの実装を進めています。これは、日本でよく使われるLINE®を利用しており、日常生活で困っていることなどを入力・選択すると対処法を自動的に提案するものです。その内容は、発達障害のある方を含めて3,000名を超える大学生・社会人等の調

査データに基づき、「スケジュール管理」、「整理整頓・忘れ物防止」、「コミュニケーション」、「読み書き」、「生活リズム」など多岐にわたる困りごとへの対処法を提案しています。

発達障害のある方にとって役立つ情報を、「障害」という言葉を極力使わないデザインで提供しており、「障害」という言葉が相談のバリアにならないように気をつけています。2023年12月現在はトライアル期間中で、「茨城県発達障害者支援センター COLORS つくば」さんのWEBサイトにダボット登録用の二次元コード（QRコード）が掲載されており、茨城県内の方であればダボットを無料でお試しいただけます。

チャットボットはロボットなので、まだ人間同士の相談ほど、しなやかに丁寧な対応をすることが難しいことも多いです。現在、チャットボットで対応しきれない部分をリアルな人の相談員への対応につなぐ仕組みを作っており、機械的な応答から人同士のしなやかな会話への橋渡しができるようにしながら、茨城を起点に全国へと展開していく予定です。

この取り組みは一例ですが、まだまだ生きづらさを抱える人たちが生きる環境には工夫や知恵が必要です。私たちにも障害の有無に関わらず得意・苦手があるのと同じように、発達障害は私たちの脳の多様性を表しています。多様な脳の特性のある全ての人が自分なりに工夫したり、他者からのサポートを受けて苦手なことをカバーしながら、得意なことを存分に発揮できるような環境を、さまざまな人たちと連帯して創っていくことが発達障害への対応において重要です。

厚生労働省補助事業自殺防止公開講座のお知らせ

茨城いのちの電話では、厚生労働省自殺防止対策事業の一環として、以下の通り、公開講座を開催いたします。詳細が決まりましたら、ホームページなどでお知らせをいたします。

どうぞ奮ってご参加ください。

日 時：2024年3月30日（土）

場 所：つくば国際会議場とオンライン参加／講演はオンライン

講 師：岡 檀（おか まゆみ）先生（情報・システム研究機構）

題 目：「誰でもが住みやすい地域づくり」（仮）



ブレイディみかこ
「両手にトカレフ」
ポプラ社

話題になった「ぼくはイエローでホワイトで、ちょっとブルー」の作者が小説を書いたとのことを読んでみようと思ったのが、この本を手にしたきっかけだ。

私がブレイディさんの本を読むのは「他者の靴を履く」に続き3冊目である。第一印象は「物騒なタイトルだな」というものだ。トカレフと言えば旧ソ連製の拳銃の代名詞。でも、表紙には水色に黄色の文字、金髪の少女と黒髪の少女の絵。帯の紙はピンク。タイトルに似合わずポップな色づかいである。二人の少女の物語かな、と思いきや読み始めると、その予想は半分当たっていて、半分外れていた。主人公はイギリスの地方都市に住む中学生ミア。母親と小学生の弟チャーリーと暮らしている。母親はアルコールや薬物に依存し、仕事ができず当然貧困家庭である。ミアはとても臆病な弟の世話もしている。彼女の通っている中学校はミアのような貧困層ばかりでなく、ミドルクラスの子も通うような公立学校である。そして表紙のもう一人の少女は、ミアが図書館で借りて読み始めた本の中にいた。それは大正時代の日本人の少女、カネコフミコ（金子文子）。その本は、後にアナキストとして処刑されたフミコの自伝だったのだ。帯で隠れてよく見えなかったこの本

の表紙の黒髪の子は、実は和服のフミコなのだ。ミアはクラスでは目立たず過ごし、授業中も隠れてフミコの本を読み、彼女の不遇を自分と重ね合わせ、時空を隔てた理解者として意識し心の支えにしていた。また、誰に見せるともなくラップ詩を書くことで自分を表現していて、その詩が友人を通じ、クールなラップ詩を探していたミドルクラスの男子ウィルに知られることとなり、階層を越えた交流が始まっていく。ミアと弟は同級生の母親がやっている「子ども食堂」的なところを利用し、自宅には行政のケースワーカーも訪問してくるなど、彼女たちは決して孤立はしていない。だが、外から差し伸べられる援助の手と、その手を差し出された側の子どもの思いのズレは大きく、この本にはそのことが見事に描かれている。そして、ある日突然にミアはある行動を起こすのだった。

作者自身が「ノンフィクションの形では書けなかった」と言っているように、小説として描くしかないリアルなイギリスの貧困層の少女の世界をこの本は描きだす。これはまた、日本でもやっと注目され始めた依存症、貧困、ヤングケアラー、そしてここでは書かないでおきたい、もう一つの問題に意識を向けさせてくれる小説でもある。これらは日本社会全体の課題であり、社会制度の改善を検討する必要があるのと同時に、私たち一人ひとりが、この子達がつないでくれるような手をいかに差し伸べられるのかが問われている。

Katojira

フリーダイヤル受信状況

2023年 4月～9月 合計 (自殺傾向)	男	女	その他	受信件数
	153 (25)	137 (25)	1 (0)	291 (50)

毎日フリーダイヤル受信状況

2023年 4月～9月 合計 (自殺傾向)	男	女	その他	受信件数
	621 (148)	683 (147)	7 (0)	1,311 (295)

SNS 相談受信状況

2023年 4月～9月 合計 (自殺傾向)	男	女	その他	受信件数
	41 (16)	116 (56)	17 (2)	174 (74)

1985年6月1日～2023年9月末現在

総受信件数

996,841 件

うち当期受信件数

(2023年4月1日～2023年9月末現在)

6,650 件

男 3,347件 女 3,251件 その他 52件

(自殺傾向)

男 318件 女 364件 その他 6件

計 688件

まつりつくば 2023
バザーのご報告

新型コロナウイルスの影響で2020年以降中止や代替イベントがなされていたまつりつくばが、今年は2019年以前の規模・内容で開催され、茨城いのちの電話では8月26日(土)にバザーを出店しました。

4年ぶりということも影響したのか、中央公園への人出は以前のような賑わいは見られませんでした。テントには後援会員の企業や個人、そして相談員から寄付された多くの品物が並びました。残暑厳しい中、筑波大学の学生さんたちにもお手伝いいただき、67,867円の売り上げとなりました。ご協力いただいた方々に心よりお礼申し上げます。

誰もが誰かとつながっていられますように

よくこのように語られます

人間はハリネズミのようなものですよって

温まろうとして仲間と近づけば、お互いの針が当たって痛くてたまりません

それで離れてしまうと寒いし、たった一人ぼっち、とても寂しくなります

人間って悲しい生き物なのね、人間なんてそういうものだわ、

なんて悟ったように、あきらめたように思ってしまう私があります

でも本当にそうなのでしょうか？

もしかしたら、お隣にいるハリネズミさんの針毛は

やわらかいかもしれないのに

まだ触れていないから、わかるわけがないでしょうに

そうそう、お隣さんにそっと寄り添ってみましょうか

そして発見するのです

毛は固くとかっているばかりではなかったのです！

そんな優しく温かいハリネズミさんに囲まれて

いつまでもいつまでも癒されたいと思うのです

(ま)



イラスト かしわざ まきこ

あなたも 相談員になりませんか。

電話相談員養成講座の研修は、2024年6月から始まります。

詳細及び募集要項は、ホームページをご覧ください。

問い合わせは、事務局で常時受け付けております。

(事務局)

つくば TEL 029-852-8505
(平日 9時~17時)

ホームページ <https://www.iid.or.jp>



今年もまもなくクリスマス・年末の季節を迎えようとしています。

今年度もクリスマス・歳末募金に、ご協力をよろしくお願いいたします。

振込先

常陽銀行 研究学園都市支店 (普通) 6451884

筑波銀行 つくば営業部 (普通) 780100

郵便振替 00340-2-2315

〈編集後記〉

年々夏が厳しくなっていると感じていますが、今年の暑さは異様でした。「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉はどこへやら、11月に入っても夏日が現れる始末です。そして、ウクライナに加えて中東ガザでも戦闘の日々が続いています。この星はどうなってしまうのかと憂いつつ、独り苦しい思いを抱えている方々としばしの時間を共にすることが自分にできることなのだ改めて自分に言い聞かせるこのごろです。(S)

社会福祉法人
茨城いのちの電話

発行人：幡谷浩史 編集：茨城いのちの電話広報委員会 表紙絵：岡崎祐一 題字：長野加与
事務局：〒305-8691 茨城県筑波学園郵便局私書箱60号 TEL 029-852-8505
ホームページ：https://www.iid.or.jp FAX 029-852-8355

この広報紙は、共同募金からの助成金で作りました。

