こ・こ・ら・ぼ
～こころのコラボレーション～

スクールサポーター
（臨床心理士）
小林　真理

休みが楽しみになる

5月といえば、ゴールデンウィークです。私たちは休みがあると思うと「やったー、休みだ！」「何をして過ごそう」「ゆっくりしよう」などと休みがくるのをワクワクしながら楽しみにしているものです。

一方で発達障がいをもつ人にとっては、必ずしもそんな気持ちになれない場合もあります。自閉症スペクトラムのKさんは、高校を卒業して社会にでていくために、この春から職業訓練に通うことになっています。誰でも新しい環境には多少の不安や心配を感じるものですが。Kさんの場合は、社会にでるための不安や心配は、私たちには想像しにくいほど大きく深く、多岐にわたっています。

長年の関わりの中からわかっていることとして、Kさんは毎年春を迎える時期になると、良くも悪くも感情が高ぶりやすくなり、普段は流せるようなことであっても刺激を受けてしまい、突然大声で怒り出してしまうことがあります。その直後には、ハッと気づいて「すみませんでした、大声を出して」と謝ることができるのですが、調子が悪くコントロールできない時などは、突然怒る、謝るというサイクルを繰り返すことがあります。Kさん自身も、こういったことを不本意な状態だと自覚しているため、社会にでていく心配の一つとして、「これからも季節に左右されるのかな」と話していました。

他にも「あいまいな指示だと、何をしていいかわからなくて、動けなくなりそう」と心配していました。そうなると仕事が手につかなくなってしまい、注意を受けてしまうのではないか、当然のこととわかっていても注意を受けたことに対して逆ギレしてしまうのではないか、後から猛省したとしてもまた同じことを繰り返してしまうのではないか、職場の人から扱いにくい人と思われてしまうのではないか、理解してもらえなかったらどうしよう…など、心配や不安は尽きません。Kさんと話していると、Kさんの心配が思い過ごしや大げさなことではなく、これまで過ごしてきた現実の生活の中で「うまくいかなかった経験」に基づくものであることが理解できます。

全ての自閉症スペクトラムの人がKさんと同じというわけではありませんが、少なからず同じような心配や不安を抱えながら「できるようになりたい」「認められるようになりたい」と願い、工夫や努力を重ねています。私たちも、誰であろうとそれぞれが仕事ややるべきことに向き合えるように、お互いを理解しながら、工夫や努力を重ねていくことはできるのではないでしょうか。

「やったー、休みだ！」とかいうのを聞くと、泣きたい気持ちになります」Kさんは、こう話してくれました。**私たちは障がいの特性から心配や不安が大きくなってしまうことがある、ということを知って、その人達が休みを楽しみに待てるようにどんな工夫ができるか、ちょっとずつ想像力を働かせて考えてみるのもいいかもしれませんね。**

この記事の掲載については、Kさんとご家族の了承を得ています。

植物園だより

●季節の植物 ～クマガイソウ～

北海道から九州の山地の樹林などに生える多年草です。植物園では、数百株のクマガイソウを保存しています。その袋状の大きな花は上旬から中旬ごろに見頃を迎えます。

クマガイソウ

●ユウスゲの苗配布のお知らせ

入園者1人（入園券1枚）につきユウスゲの苗1株を300名様にプレゼントします。

とき　5月4日（金・祝）9時から

内容　植物園で育てた播種後5年以上の苗（先着順）

●植物観察会のお知らせ

会場　軽井沢町植物園

時間　10時30分から12時まで

講師　植物園園長

①5月13日(日)
園内で見る初夏の植物
主にこの季節に見頃を迎える植物について紹介します。

②5月27日(日)
初夏の植物を観察しよう
アリに種子を運ばせる植物、クサノオウや、氷河時代の生き残り植物ともいわれるハナヒョウタンボク等、この季節に見頃を迎える植物について観察します。

参加料　入園料のみ
※申し込み不要
※天候状況等により時間の短縮や観察会を中止にする場合があります。

入園料　小学生以上1人1回100円（展示館入館料含む）

【問い合わせ】
植物園　☎48-3337

教育委員会では石像物調査を行っています
ご理解ご協力をお願いします