

こころのこらべ



スクールサポーター
(臨床心理士)
小林 真理

長所をみつける

「あなたの長所をいくつか教えてください」「こういった質問をされると、とっさに答えられる人よりも、戸惑ってしまったら、考えこんでしまう人が多いのではないのでしょうか。とはいえ、自分以外の人から、特に家族以外の第三者から自分の長所を伝えられると、新しい自分に気づいたり、困っていることを乗り切るきっかけにもなります。」

「記憶力がある」「自分の感情や行動をコントロールしよう」と努めている。ここにあげた長所は、ある自閉症スペクトラムの子どもA君の長所の一部です。

誰にでも通用する長所ではありませんが、このA君にとっては「記憶力がある」といってもその記憶力を生かして知識をためたり、人とコミュニケーションが取れるということではなく、

本人の興味の限定した部分、いわゆる「こだわり」の中で限られた「記憶」であるため、この長所が本人の調子が悪いときには短所となつてA君をこだわりの中にしばりつけ、情緒を不安定にさせてイライラし、感情や行動のコントロールを難しくしてしまうのです。この「こだわりの中にしばりつけられる」「こだわりから抜け出せない」という感覚は、すさまじく強烈なもので、A君を長年苦しめてきています。

しかしA君は、人とうまく付き合っていくたい、みんなとできることはやりたい、という気持ちがあるため、自分の感情をコントロールしよう」と努めているのです。

A君は、自分の感情や行動をコントロールするためのスキルをつけるために、相談に通い、こだわりから抜け出せないつらさを話し、どうしたらいいかを一緒に考えながら、自分の自閉症スペクトラムと付き合っています。自閉症スペクトラムの特徴には「こだわり」があります。こだわりを強めてしまう「記憶力」という力を、逆説的に「長所」として捉えたことで、A君は「記憶力があるから、こだわりから抜け出せないこと

もあるんだ」というように自分のことを客観的に理解することができ、自分の感情をコントロールするスキルのレベルアップをするこ

とができたのです。短所とみえるような部分でも捉え方を変えてみることで、長所にみえてくることもあるかもしれません。自閉症スペクトラムでもそうではなくても、誰でも自分の長所を理解することで、乗り越えられる困難があるものです。自分や他の人の長所をみつけていくことで、つながりをひろげていくことができるといいですね。(エピソードの掲載については、本人とご家族の了承を得ています)

毎年4月2日は国連の定めた「世界自閉症啓発デー」です。自閉症をはじめとする発達障害について知っていただくこと、理解をしていただくことは、発達障害のある人だけでなく、誰もが幸せに暮らすことのできる社会の実現につながるものです。シンポジウムやイベントの詳細については公式ホームページをご覧ください。
<http://www.worldautismawarenessday.jp/htdocs/>

植物園だより

4月1日より開園しました

●季節の植物

「ハルトラノオ」

本州、四国、九州の林などに生える多年草です。今月中旬から下旬に、白色の花が見頃を迎えます。



ハルトラノオ

●写真展

「晩春の植物のあれこれ」

開催のお知らせ

とき

4月8日(土)から23日(日)まで

ところ

植物園展示館

内容

この季節に見頃を迎える植物の名前の由来やふしぎなどを紹介いたします。

参加費

入園料のみ



ところ変われば名前も変わる? 翁(おきな) 幼子 オキナグサ

●植物観察会のお知らせ

①園内で見える晩春の植物

とき 4月16日(日)
10時30分から
12時まで

講師

植物園園長

主にこの季節に見頃を迎える植物について紹介いたします。観察会終了後、写真展の見どころを紹介いたします。

参加料

入園料のみ。

②晩春の植物観察(風越山)

とき 4月30日(日)
10時30分から
12時まで

講師

植物園園長

植物園に集合し、自然園から風越山にかけて見られる植物を観察します。

参加料

無料

*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