



スクールサポーター
(臨床心理士・公認心理師)
小林 真理

「こころのコミュニケーション」

「コミュニケーション
あるある①」

これまでの「こころ」でも、様々なシーンでの「コミュニケーション」ややりとりについてふれてきましたが、今月から何回かに分けて注意欠陥多動症（ADHD）や自閉症スペクトラムなど、発達障がいの方たちの「コミュニケーションあるある」にふれていきます。「こころ」記述であることが、すべての方にあてはまるものではありませんし、私がこうと決めつけているわけではありません。また、記述であることがあてはまるからと言って「こころ」の人が発達障がいというつもりはありません。濃淡の差はありますが、誰にでも発達障がいの要素はあるからです。ただ、カウンセリングをしている中で、「前にも同じような話を聞いたな」「似たエピソード、他にもあったな」と私自身が感じることを記述していると思えます。

「ちょっと」の感覚

私たちは日常生活の中で「ちょっと」という言葉をよく使います。例えば、家で宿題や学習をしているときに「ちょっと休憩」といった場合、どれくらい時間をイメージしますか？学習している時間にもよりますが、たいていの場合、5分から10分、長くても30分くらいが「ちょっと」の目安になるのではないのでしょうか。

一方で、発達障がいの方の中には、「ちょっと休憩」と言って1時間から2時間の休憩をしている方もいます。本人からすると「こんなに頑張っているんだから、休まないとやってられない」という感覚でいることがほとんどです（私たちがすると「こんなに」と言えるほどの時間ではないことがほとんどですが…）。その結果、寝るのが遅くなったり、家族の人の時間に合わせることでできなくなる、ということが起きやすくなります。

お互いの「こんなに」と「ちょっと」の感覚が異なるために「ちょっと、って言ったじゃない」「だから、ちょっとじゃない」と「ちょっと」を巡ってそれぞれの感覚でぶ

つかってしまい、お互いにイライラしたり、家族中がいやな気分になることも生じてしまうのです。

発達障がいの方の感覚は、集中のしにくさ、苦手なことに取り組むことへの疲労感のつよさ、取り組んでいることの意味を必要以上に考え込むこだわりなど、特性から考えると理解できないことではありませぬ。カウンセリングの中では「そうだよね、大変だよね」と労うこともあります。限られた時間で忙しく生活する中では、彼女たちの言い分や時間の使い方は通用しないことが多い分、「ちょっと」の意味合いから不安になったり不満を抱える方も多くなります。また、自分の特性について上手に説明することも苦手なため、相手に「怠けている」「甘えている」と誤解を与えてしまうこともよくあります。

では、どうしたらいいのでしょうか。こういった場合には「ちょっと」という言葉でやりとりする前に「瞬立ち止まって、「このちょっとは何分なのか」「何時何分までのことなのか」ということを具体的に話つきりさせておくことが、お互いに気持ちよく過ごすためのポイントになっ



てきます。家庭や集団生活の場面で「ちょっと」という言葉はとても使いやすい言葉ですが、みんなが気持ちよく過ごすためにも、発達障がいの特性にふれ、具体的なコミュニケーションを心掛けてみてほしいかもしれません。

過去の「こころ」は、町ホームページからご覧になれます。



軽井沢の植物と
方言 76

紅色で美しい花
アカバナシモツケソウ



町内にも自生し、本州（北関東地方、長野・山梨県）の山野に見られる日本に固有な多年草です。7月頃、紅紫色の花をつけます。名前のシモツケソウは花がシモツケに似て草であることに由来します。

方言と由来

- ①アカバナ
紅色の花または美しい花の意味。バラ科シモツケもこの名前と呼ばれることがあります。
- ②アワバナ
蕾がアワ粒に似ていることに由来します。

【参考文献】佐藤邦雄（1978）
信州佐久の植物方言

【問い合わせ】

植物園 ☎48-3337