

発達障害のある本人，家族，学校，職場，支援者の方へ

サ  
バ  
イ  
バ  
ル  
編

# このストレス社会を生き抜く知恵

## 発達障害に向き合って生きる本人たちからのメッセージ 第4号

現代社会はストレスがたくさん。特に人間関係で悩んでいる方はたくさんいます。誰しも、多かれ少なかれストレスと戦っている昨今。発達障害の特性によって、さらに厳しい戦いを強いられている本人たちの言葉。

もしかしたら、誰にでも使えるサバイバル術が満載かもしれません・・・



イラスト・写真：青年の会メンバー

### 高機能自閉症当事者活動 「青年の会」とは

「発達障害のある人たちがもっと暮らしやすく生きやすくなって欲しい」「自分たちの障害についてもっと知ってほしい」。発達障害当事者の視点から、自分たちの経験や思いを発信し、理解促進をしたい、という前向きな目的をもつグループです（現在11名）。

仕事が終わってから、月1回夜の定例会で思いを語り合い、時には関係機関や学校に向いて本人たちが直接お話をすることもあります。

高機能自閉症当事者活動「青年の会」編集

【事務局：仙台市発達相談支援センター（アーチル）】

# 職場のストレス、多いよね・・・乗り切るコツは

急激な環境の変化や急なオーダーは大変  
・・・受け入れる時間をいただきます

気持ちが揺れたら・・・  
「興奮」と「沈静」に意識を集中・・・  
これで気持ちをコントロールします

逃げてばかりもいられない 苦手でも基本的なことはやります

## 気持ちを開放できることって大切・・・

気持ちの隠れ家・・・ありのままの気持ちを話せる場があるといいね

特技・趣味の事を考える

休日は趣味に没頭：嫌なことは考えない！

ポジティブな言葉にして、発声してみよう

日々のストレスはためずに吐き出そう。「ロバの耳」にむかってしゃべります

## 人間関係って難しい・・・

全員に分かってもらおうとは思わない ひとりでも味方がいればよい

闘わない  
関わらない

頭の中で、嫌な相手のことをキャラクターにたとえて・・・

嫌なこと、嫌な人を頭の中でゲームにたとえて楽しんじゃう  
「〇〇した。5ポイントゲット！！・・・」  
「強力な敵があらわれた 逃げろ!!」

最低限お付き合いで割り切る 飲み会はパスです ごめんなさい！

考え方はいろいろ  
この人はこういうタイプの人  
・・・と割り切ろう

あの人嫌・・・では、自分はどうかな と問い直してみる

見方を変えてみよう

「高圧的に怒っているなあ」

- 人心コントロール技術か・・・なるほど・・・
- 口は悪いが、要点はまとまってるな・・・
- この人も言いたいことがあるのだな・・・まずは聞いてあげよう

### 編集後記

青年の会定例会では、各人の近況報告にも時間をかけています。その時々、多大なストレスを抱えながら仕事を続けているメンバーもいます。そんな状況をなんとか乗り越えていく知恵は、同席しているアーチル職員から、「なるほど～私もやってみよう!!」という声が出ることも多いです。

今号は、発達障害と関係なく、誰にでも参考になる内容と感じています。

- ◆発達障害に向き合って生きる本人たちからのメッセージ 第4号「このストレス社会を生き抜く知恵 ～サバイバル編」
- ◆発行：平成25年3月18日 発行
- ◆編集：高機能自閉症当事者活動「青年の会」
- ◆協力：仙台市発達相談支援センター（アーチル） 成人支援係
- ◆事務局：北部アーチル（仙台市泉区泉中央2丁目24-1）  
電話：022-375-0176  
南部アーチル（仙台市太白区長町南3丁目1-30）  
電話：022-247-3828
- ◆第1～3号はアーチルホームページをご覧ください。

アーチル 検索