



■ しなやかに揺れるヒント ■



～WRAP とコロナ対策しながらつかえる元気に役立つ道具～

看護師 福島 真由

いかがお過ごしでしょうか？新型コロナウイルスの影響で生活に変化や支障が出た方が多くいらっしゃるのではないのでしょうか。私は今までの価値観や優先順位が揺らいで今その揺れの中にいます。デイケアメンバーにお役立ていただけると信じて行っていたデイケアでのプログラムの殆どが3密に該当すると気づいたときは、心が打ちひしがれる思いでした。そんな中、感染対策を講じながらメンバーと取り組んだ WRAP グループから、揺れの中を自分なりに泳ぐヒントをいただきました。メンバーと共に作っている WRAP と、しなやかに揺れるヒントをくれた「コロナ対策をしながらつかえる元気に役立つ道具」について紹介させてください。

WRAP (Wellness recovery action plan) はアメリカで精神疾患の当事者でもあるメアリー・エレン・コーブランドさんを中心に作られた、自分の調子を保つためのツールです。自分の取り扱い説明書として使っている方もいます。2007年に日本に紹介され、その際「元気回復行動プラン」と訳されました。当院デイケアでは2016年4月よりプログラムの一環として行っています。WRAPでは、自分が調子を保つために使えるもの・それをすると自分が元気でいられることを「元気に役立つ道具」と呼びます。道具といっても、物理的なものもあれば、人間関係だったり、過ごし方だったり、あえて何かをしないことだったり、多岐にわたります。メンバーが教えてくれた道具の例としては「イベントに行く」「飼っている鳥を家の中で放す」「日用品に好きなキャラクターのグッズをとり入れる」「母と買い物に行く」「不安になったら大丈夫と唱える」「あえてなにもしない日を作る」などがあります。



普段私も自分が作った WRAP を活用して生活しています。しかし、今まで使っていた「元気に役立つ道具」の多くが、新型コロナウイルスの対策と両立しないのです。毎週ルーティンになっていた早朝カラオケにも行けず、息子と娘と約束して楽しみにしていたイチゴあめ専門店にも行けず、1つ1つは小さなことかもしれませんが、その積み重ねが自分をいつの間にか蝕んでいました。

そんな中での WRAP グループ。メンバーも自分と同様に元気に役立つ道具が使えなくなって落ち込んでいるのではないかと、しみりとしたグループになるのではないかと感じていました。やはり、普段よく使っている「好きなカフェに行く」や「映画館で映画をみる」など今

の状況の中では使いにくくなった道具がある、というところでは予想どおりでした。しかし、「コロナ対策しながらつかえる元気に役立つ道具」のテーマで取り組んだところ、ペンが止まる様子がなく、いつもどおり、もしかしたらそれ以上に沢山の元気に役立つ道具をあげてくれました。「凍らせたみかんの缶詰を食べる」「オリーブオイルとニンニクを使って料理を作る」「好きなアイドルの動画をみる」「ヒーローの名言を思い出す」「朝食を忘れずにとるようにする」など道具について紹介してくれる時のメンバーの笑顔がまぶしく、また状況に合わせて元気に役立つ道具を使いこなしている姿にたくましさを感じました。メンバーに柔軟に道具を使う選択肢をいただき、イチゴあめは家で作って見たら思いのほかおいしくでき「家でイチゴあめを作る」が新たな元気に役立つ道具になりました。



みなさんにとって「元気に役立つ道具」にはどんなものがありますか？使いにくくなった道具、新たに生まれた道具、状況の影響をうけずに使える道具、それぞれお持ちだと思います。揺れの中で足元がぐらついた時ほど、「自分にとっての道具は何だろう？」「今使える道具は何だろう？」と問いを馳せてみてください。そこに揺れの中でしなやかに過ごせるヒントがあるかもしれません。そして、ぜひお元気で。次にお会いできたときに「元気に役立つ道具」を教えてください。楽しんでいただきたいと思います。

■ 「事例で学ぶ発達障害の法律トラブル Q&A」を読んで ■

鳥飼康二著、2019.11 ぶどう社発行の本です。

あとがきによれば著者は「子どものころを回想してみると…ASDの特性を持っていたのです。そのため、私は、発達障害の仲間を感じる『生きづらさ』について、理解できる部分が多々あります」という弁護士で産業カウンセラーの方です。理系で研究職として民間会社勤務後、弁護士に転身され、現在は労働事件（精神疾患の労災など）や家事事件（家庭内の問題、成年後見人など）、そのほかで活動中とのこと。「カウンセラーの資格を取ったのは、弁護士の仕事は、法律問題の解決と同じくらい、気持ちや感情の整理のお手伝いをするのが大事だと感じたから」と書かれているように、堅い法律問題を扱っている方ですが、私たち当事者の家族として本当に親しみが持てそうな方、という読後の印象でした。

さて、本の内容ですが、書名どおり Q&A 形式で法律や判例にもとづき、私たちの身近で起きるかもしれない問題について、記されています。



皆さんは、次のような場合、法律的にどうなのかを知りたくありませんか？

- ・採用段階で発達障害であることを告げないと経歴詐称になる？
- ・試用期間満了後に本採用を拒否されてしまったら？
- ・発達障害であることを、職場でみんなの前でバラされたら？：名誉毀損やプライバシー侵害に該当するか
- ・衝動的に提出した辞表は撤回できる？
- ・もともとうつ病であることを申告していなかった場合、労災認定において過失相殺の対象になる？
- ・発達障害を告知した場合解雇しにくくなる？：会社側は合理的配慮の提供義務を負うので解雇が許容されるハードルは上がるか
- ・借金が返せなくなってしまったら？



- ・買い物依存症やギャンブル依存症になってしまったら？

各々の事例では、その背景の細かい違いを前提として法律の解釈や判例に至るので、大半の質問に対して一般論として Yes か No か簡単に答えられるようなことではありませんが、著者は各々についてどうしてそういう結論になるのか、幅広く法律の考え方、判決内容などについて説明しています。

私たちは、法律や裁判、判例などに関して、発達障害者に特化したごく一部のところは少々詳しいところがあるかもしれませんが、一般的な法の考え方などはよく知りません。私たちにとって身近で、ある程度の知識があり関心も深い発達障害者を取り上げ、取りつきにくい法律や裁判、判例そしてその周囲の事情、それに加えて著者の考え方などを教えてくれるという点でも、法律などこの分野には素人の筆者が「そうだったのか」「そういうこともあるのか」と感じるがあった得難い本です。



例えば、次のような内容が記されています。

- ・ハラスメントの二次被害：職場でパワハラ被害を受けて、会社側に民事訴訟を起こすと、仲の良かった同僚や信頼していた上司から「そんな事実はありません」という陳述書が提出されたり証言されたりすることがあり、そこであることないこと悪口を並べ立てられることもある。これを聞いた被害者本人は…衝撃を受け、ときには人間不信に陥る、これが「二次被害」で、著者は、裁判を起こすとこのような「二次被害」を受けることを十分に説明した上で、本当に裁判を起こすかどうか依頼者と一緒に検討するようにしている。
- ・保険会社は中立的立場ではなく、加害者（交通事故なら事故を起こした車の運転手）の示談を代行しているだけで、加害者側の都合で提案しているに過ぎないこと。しかも最初に提示してくる金額は裁判で運用される基準よりかなり低いことが多いこと、そして一度示談書にサインしてしまうと後から損害額を争うことは難しくなる。
- ・もし発達障害の人が逮捕されてしまったら、発達障害の人が身柄拘束された場合の注意点：ASDの人は言葉をそのまま受け止める傾向があるため、警察官から「認めたら執行猶予になって刑務所に行かないで済むよ」と言われた場合、疑いなく信じるかもしれない。しかし釈放するかどうか決めるのは検察官で、刑務所に行くかどうか決めるのは裁判官なので、警察官の言葉通りになる保障は全くない。



また、コラムに以下のようなことが書かれています。

- ・「世の中にはあなたより大変な人がいる。あなたの悩みなど大したことない！」と励まされる（？）ことがあります。確かに正論かもしれませんが、それでは世の中で一番不幸な人しか愚痴が言えなくなります。比較するのであれば、自分の中での比較のほうがずっと有益です。
- ・良い弁護士の探し方：相談者の話を良く聞いてくれること、事件の見通しを示してくれること、そういう人を探すには、個人的意見としては、やはり「ロコミ」が一番信頼できると思います。

我が子をめぐって何も起きないに越したことはありませんが、もし万一何かあったらこういう弁護士に相談したいものだと感じさせられました。会員の皆様も、各 Q&A の回答を追うだけでなく、その奥にある考え方、さらに言えば著者の持つ心の温かさに触れていただきたく、この場で紹介した次第です。(K.K)





■ 「鳥山東風の会」にご意見をお寄せください ■



「鳥山東風の会」では、世話人会、相談会等の集合での会合は現在休止しています。ご意見、ご提案等があれば下記、携帯電話にご連絡下さい。

- 携帯電話：080-3009-1200
- メールアドレス：kochinokai@au.com

尚、「鳥山東風の会」ホームページの「お問い合わせ」欄もご利用下さい。

- 東風の会ホームページアドレス：<https://www.kochinokai.com/>



デイケア写真館

雨は続くけど・・・。

最近ではコロナのニュースの中でも、少しずつ明るい話題が増えてきました。(ただ、全世界的にはまだ、感染が拡大している地域があり、油断ができないのかもしれませんが。)

デイケアのほうも少しずつ人が戻り、感染対策をしながら徐々に活動を拡大させています。ただ、この先どうなるかは、誰も知らない「目標設定プログラム」であるスタッフさんが発言した通りだと思います。

これがいつ終わるのか終わらないのか、各方面でリーダーシップを取られている方々も頭を抱えているかと思えます。デイケアはコロナの騒ぎの中でも閉所せず規模を縮小して続けてきました。幸いだったのはメンバーさんもスタッフさんも誰もコロナにかからなかったことです。「デイケア向上委員会」(デイケアで実施している月曜午後のプログラム)ではコロナ対策をして下さっている各セッションのスタッフに感謝を伝えるべく、お礼状を作成し手渡しました。裏面はデイケアメンバーからの感謝の寄せ書きになっています。

私たち発達障害者は不安を抱きやすく、居場所がないという方もいます。私はデイケアがあってすごく助けられました。これからもデイケアで楽しく平穏にお過ごし

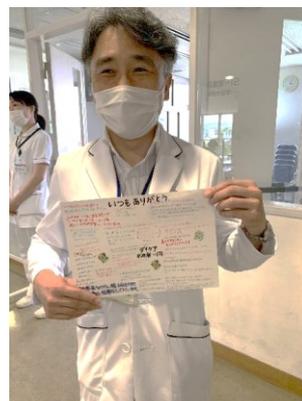
コロナウイルスから私たちを守って下さってありがとうございます



Thank You
Very much !!



沢山の感謝を込めて...
デイケア向上委員会/デイケア利用者一同



発達障害研究所/リハビリテーションセンターよりお知らせ

コロナウイルスの影響により、家族のつどいを中止とさせて頂くことになりました。違う形になりますが、講演内容を「動画視聴」としてお届けする予定になっています。お知らせの届いていない方はご連絡くださると幸いです。ご理解の程宜しくお願い致します。