



Title	発達障がいのある青年との交換日記：感情表現と関係性構築の観点から
Author(s)	永浜, 明子
Citation	メタフュシカ. 2014, 45, p. 97-110
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/51543
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

The University of Osaka

発達障がいのある青年との交換日記 ——感情表現と関係性構築の観点から——

永浜明子

はじめに

近年、「発達障がい¹」という言葉が耳にすることが多くなってきた。2005 年発達障害者支援法、2007 年特別支援教育法が施行され、発達障がいのある人に対する支援体制が強化されつつある。その一方、青年期・成人期になって発達障がいと診断された人の実態については未だ未解明な部分が多く、二次障害や合併症も問題となっている。

本稿では、発達障がいのある学生との 6 年以上にわたる歩みの中から、大学入学後に発達障がいと診断された後間もなく交わされた直筆の交換日記を取り上げ、交換日記が果たした役割について思索する。

1. 青年期・成人期の発達障がい

発達障がいのある人の自立と社会参加を目的とし 2005 年に施行された「発達障害者支援法」では、発達障がいは「自閉症、アスペルガー症候群その他の広汎性発達障害、学習障害、注意欠陥多動性障害その他これに類する脳機能の障害であってその症状が通常低年齢において発現するものとして政令で定めるものをいう」と定義されている。

学校教育においては、2007 年の特別支援教育法が施行されてから、学齢期における発達障がいの子どもに対する関心は高まり支援体制の強化が進んでいる。高等教育機関においても、近年、発達障がいのある生徒・学生に目が向けられている。2012 年、独立行政法人日本学生支援機構²は、全国の短期大学及び高等専門学校における障害のある学生の修学支援に関する実態調査を実施している。それによると、発達障害学生（診断書有）は 1,878 人で前年度（1,453 人）よりの 425

¹ 「しょうがい」の表記については、筆者は「障がい」を使用し、引用等については使用されている表記を用いている。

² 独立行政法人日本学生支援機構大学（2012）「短期大学及び高等専門学校における障害のある学生の修学支援に関する実態調査結果報告書」

人の増加、支援障害学生は1,291人で前年度（1,063人）より228人の増加している。また、発達障害（診断書無・配慮有）の支援障害学生は2,746人で前年度（2,310人）より436人の増加、発達障害（診断書有）の支援障害学生と合わせると4,037人で前年度（3,373人）より664人の増加となっている。高等教育機関における発達障害学生増加の理由として、向井は理解促進と経営の二側面を挙げている³。

発達障害者支援法第八条では、「大学及び高等専門学校は、発達障害者の障害の状態に応じ、適切な教育上の配慮をするものとする」と定められている。さらに、2013年6月19日、障害者権利条約の批准に向け差別解消策を具体化するために「障害を理由とする差別の解消の促進に関する法律」（障害者差別解消法）が成立し、2016年4月1日から施行される。このような法の整備も受け、各大学が発達障がい学生に対し様々な支援に取り組み始めているが多くの課題が残されている。その一つとして、大学入学後に診断を受けた、あるいは疑いが生じた学生の支援のあり方が挙げられる。幼少期から適切な支援を受けてきた発達障がいの学生と大学入学後に診断を受けた、あるいは疑いが生じた学生では、様々な状況や支援のあり方も異なる。後者の場合の課題を大別すると、①青年・成人の診断基準の未確立、②告知までのプロセスと告知のタイミング、③告知直後のケア、④告知後の修学支援体制、⑤就労支援を含む卒業後の生活支援が挙げられる。

青年・成人期における発達障がい注目されてはいるが、判断基準が確立されておらず二次障害との区別が困難な現状にある。告知のプロセスやタイミングについては、本人の状態、家族との関係など多くの課題がある。教育機関において、本人あるいは周囲の者が気づいた時に、誰がどのように機関内の部署あるいは医療機関への受診につながるかといったシステムの構築も始まったばかりである。さらに、告知後のケア、修学支援体制やその後の就労支援や生活支援へとどうつないでいくのか多くの課題が残されている。これらの課題についての詳細は本稿では取り扱わない。いずれにせよ、大学のシステム整備だけでは発達障がい学生の支援は機能せず、個々の教職員の認識が重要な支援体制の鍵となることは間違いない。今後、事例が積み重ねられ支援体制が充実していくことが望まれる。

2. 関わりの経緯と日記開始まで

日記を記した青年Aとの出会いは、入学直後の4月である。初めて会った時の覇気のない態度や様子が気になっており、すぐに発達障がいの疑いを持つようになった。それまでも多くの発達障がいの児童生徒を見てきたため留意するようには心がけたが、それ以上の働きかけはしなかった。しかし、後に、学齢期以降に発達障がいと診断される青年の苦悩や困難さ、課題について深く考える機会がなかったことに気づかされる。学校生活について相談を受けて以降、青年Aの相談を聞く回数は増していったが、やはりまだその後直面する多くの課題は見えていなかった。

³ 向井啓二（2007）は、障害学生の高等教育機関への進学増加は、障害をもつ人々への社会参加についての理解の広がりや受験生減・定員割れなどによる影響が大きい私学などでは、経営面から考えて、大学教育に適應できる学生と判断すれば、障害の有無にかかわらず、合格させる方向を探り始めていると述べている。「ダウン症などの知的障害の人への大学における教育」 障害者問題研究 35（1）、46-51.

その頃はまだまだ少なくとも筆者と接している時間のAは安定していたが、次第に修学に関する問題が現われ、大学2年目後半からそれらが表面化し始めた。授業に行こうとすると体調が悪くなり、教室に入れない日が多くなった。これには、発達障がいの特性とも言える聴覚と視覚の過敏性が大きく関わっていた。何十種類もの人の声でざわつく教室は、授業が始まると静かになるAの高校時代とは異なる。授業では、パワーポイントと配布資料に対する説明が不規則に加わる。スライドに集中している最中に音声での説明が加わる。さらに、配布資料へと目を移さなければならない。これらの同時進行はAには非常に困難な作業である。また、良好な関係性ができている相手との一対一の会話はスムーズに成立しても、複数の人があちこちの方向から次々に話す、一人の会話が終わる前に他の人が話し出すというディスカッションは困難を極める。ディスカッションの場では、言葉、特に抽象的な言葉を即時に理解することが難しく、音声に必死で集中しているAの思考は他者の突然の介入で中断され、それ以降の音声は耳に届かない。Aの持つ「頃合いを図る難しさ」もまた修学を困難にした。0か100、白か黒しか存在しないAの思考はAに常に成績「秀」を求めた。単位を取得できればいいという考え方は存在せず、全科目で「秀」を自身に課し、自身を責め、追い詰め、自身への攻撃を始めた。次第に自己評価の低下が強くなった結果であると思われるが、3年目の前半早期からすべての授業に出席できなくなった。

それまで共にサポートしてきた学生担当の事務職員と相談の上、Aに大学内関連部署への受診を勧めた。その結果、発達障がいの疑いの告知、および学外機関での検査を勧められた。出会いから2年数か月後のことであった。課題として挙げた、②告知までのプロセスと告知のタイミングに属することであるが、関連部署受診については、Aと何度も検討し、本人も受診に前向きであったが、学内異職種連携が図られておらず、Aにとっては不本意な告知の形であり、今もAの心に傷を残していることが悔やまれる。告知の問題は大きな課題であるが、ここでは割愛する。

診断直後のAは動揺、衝撃、パニック、自己否定のみであった。ほんの少しの安堵感をAが示したのはもっと後のことであった。診断直後からのAとの関わりは、Aのさらなる自己否定を回避することに注がれた。診断前2年数か月過ごす中で、Aは筆者に多くのことを言葉で伝えるようになっていたが、診断直後から音声での会話が思うようにできないことが増えていった。筆者に感情を音声でうまく伝えられない悲しさやイライラ、A自身に対する憤りが感じられた。ある日、Aから差し出されたタイプ打ちの手紙を機に、筆者は、音声で説明できない感情を文字や絵で表現することを提案し、筆者もそれに応えることを約束した。絵を描くことが好きなAが、文字でも絵でも表現できるよう、小さなスケッチブックを日記帳として手渡した。

本稿では、診断直後からのA自身のあり様、Aと筆者の関係性にとってその交換日記が果たした役割に焦点を当てる。Aとの6年目の夏を迎えようとしている現在、Aの在学する大学と筆者の勤務する大学は異なるが今日も共に歩んでいる。告知までの経緯や修学、A自身の「障がい」の捉え方、その苦悩や葛藤と喜び、AとAの家族関係など様々な事象については、今後別稿で扱うことにする。Aと筆者および周辺者とのこれまでの歩みを記していくことは、Aのように青年期に発達障がいと診断される青年とその周辺の者の手がかりになると考えている。

3. 日記中の表現

「読んでもらえますか？」と差し出された A4 の用紙 2 枚半にタイプされた手紙から日記が始まった。「これは自分への手紙かもしれませんが」から始まる手紙は、診断から 4 ヶ月と 3 週間経った日のものである。その手紙および後に続く自筆の交換日記の内容を主たる項目に整理し、関連する部分を抜粋しながら、A の心の内を考えたいと思う。

自分への手紙

これは自分への手紙かもしれません。やっと自分と真正面から向かい合おうと思いました。自分の中で向かい合うということは、自分を整理することだと思っています。今日やっとそういう気持ちが出ました。もうあれから 5 ヶ月が経とうとしています。(X 月 Y 日⁴)

診断から 5 ヶ月間の葛藤や苦しみ、自分と向かい合おうとしている姿がここにある。これまでどちらかというと優等生として過ごしてきた A にとって、障がいがあるという事実を認識することは容易ではないはずである。5 ヶ月間、苦しんだ末に絞り出した一文である。「向き合う」ではなく「向かい合う」という表現からは、後ろを向いていた A が必死で振り返りもう一人の自分とやっと目を合わせたような状態が読み取れる。決して、しっかりと立ち、面と向かって目と目を合わせ対峙する雰囲気ではない。しかし、この手紙の後も何度も何度も崩れそうになりながら歩んでいる A が診断後初めて前向きな気持ちを記した文章である。この手紙はスケッチブックの表紙に作成したポケットに入っている。そして、スケッチブックの 1 ページ目は、筆者から始まっている。

左のポケットにあなたが自分を見つめようと決めた心情の手紙が入っています。……(中略)……あなたが私の授業で倒れてからもう二年半が経ちます。今年に入ってから辛いことの多い自分探しを始めて、進んでは立ち止まり、笑っては泣きの繰り返し。でも、何度も言うように確実に前進しています。過去を悔やむよりも笑える未来を作ろう!!……(中略)……不器用さも、こだわりも、空気読めなくても、パニックしても、逃亡しても、そんなこと全部ひっくるめたあなたであっていい。自分の特性を冷静に見つつ、生きにくさにならない対処法を探していこう。……(中略)……いつか一緒にこのノートを見て、懐かしいねって笑おうね。(X 月 (Y+2) 日⁵)

A が筆者の授業中に倒れてからすでに 2 年半が経過していたが、筆者が A を発達障がいである意識し、周囲の学生にさりげないサポートを依頼していたことを A は知らない。診断後、

⁴ 日記を始めるきっかけとなった A からの最初の手紙を X 月 Y 日とする。

⁵ 日時の表記は、A の最初の手紙の日を X 月 Y 日とし、その日から経過した月・日数を計算し (X+○) 月 (Y+△) 日とする。例えば、X 月 Y 日が 1 月 1 日であれば、(X+4) 月 (Y+17 日) は、5 月 18 日である。

修学を継続できる方法を探し、薬の副作用に苦しむ A と同じ空間で時間を共有することが精一杯で、対話が減っていた。A と「障がい」について対話することは筆者にとっても苦痛であり、感情が昂ぶり落ち着いて A に語りかけることができなくなっていた。一方で、A 自身が「障がい」により筆者との関係が崩れる、見捨てられるなどの思いを抱くことを危惧していた。直接的に対話することができなくなっていたこの時期、この日記を利用し、A との新たな関係を積み上げ、A に前を向いて歩いてほしいと強く願っていた。この日記は、自身の障がいを認識していない A と筆者との 2 年半の関係から、自身の障がいを認識した A と筆者との新しい関係性構築のスタートとも言える。

敵

私は、X-4 月 Y-19 日から今までとは違う気持ちを持ち始めました。私は、X-4 月 Y-19 日に大学保険管理センターの先生に「発達しょうがい」「アスペルガー」の可能性があるとされました。（この単語を打つたびに心臓がドキドキします。今までなら自分の身には無縁だから抵抗なく打つこともしゃべることもできました。だけど、自分自身がそうだとすると状況は一変します。打つたびに自分は「発達障がい」なんだと認識するからです。）この時の気持ちは、何にもないんです。本当に。単語だけがスーッと頭の中を通過していく感じです。だけど、しばらくすると、その単語は頭の中にまた戻ってきます。それから、ずっと頭の中をぐるぐる回っています。その晩は涙が止まりませんでした。苦しくて苦しくて。悲しくて悲しくて。訳が分からなくて。助けてほしい。 (X 月 Y 日)

X-4 月 Y-19 日の敵、一度にはやってきませんが、仲間を連れてやって来る時が多いです。その度に苦しくなります。しんどくなります。逃げたくなります。 (X+1 月上旬)

初めて「発達障がい」という言葉を聞いた日のことを書いた内容である。診断された当日、筆者は近くにいなかった。関連部署での受診が終わったはずの時刻になっても A と連絡が取れなかった。一度だけ A が応答した電話での会話は途切れ途切れで要領を得ず、「発達障がいって言われた」とだけ聞き取れ、その後連絡が途絶えた。その日の詳細は割愛するが、今でも A にとっては忘れることのできない日である。障がいという言葉が頭に留まり、深く意味を考えるわけでもなく、何度も何度も通過していくという。翌朝、「先生、助けて助けて」とだけ言いながら泣いたが、それ以上の感情を音声にはなかった。できなかったという方が正確であろう。その時の姿は今でも鮮明に残っている。

その後も A が感情を表現することはほとんどなく、表面化（言語・音声化）される感情は、「助けて」「苦しい」に限られていた。感情を押し殺しているようにも、言葉が発せられなくなっているようにも見た。感情を表すには「障がい」という言葉を避けては通れないからであったと推察している。「障がい」「診断名」は、単語、あるいは症状（状態）として存在するのではなく、「敵」として A に迫ってくる。仲間という言葉は、様々な辛かったり、苦しかったりした場面や

シーンのことを指しており、それらのシーンが次々と押し寄せてくるのである。これは、A の特徴とも言えるのだが、この後も辛い体験をするたびに、そのシーンの再生に加え、過去の辛い体験が共に再生され「敵」となって前から行進してくる、あるいは囲まれて上から見下ろされるようである。

正式な診断名と診断書

X-3 月 Y-18 日、発達障がいに詳しいお医者さんの診察を受けました。その先生からもおそらく発達障がいだろうと思いますと言われました。なんだろうね。この言葉聞くの 2 回目なのに。慣れてもいいのに。慣れなかった。

そして最近、X 月 Y-19 日、病院で診断書をもらいました。この時の診断名は「高機能広汎性発達障がい」でした。お医者さんから言われるのはこれで 3 回目です。これに耐えうる力はまだ持っていませんでした。慣れませんでした。(X 月 Y 日)

正式な診断を受けた時、それから 2 ヶ月後に診断書を受け取った時の気持ちを表現した箇所である。大学関連部署で発達障がいの疑いがあると言われてから診断書をもらう 4 ヶ月の間に専門家から三度「障がい」という言葉を聞くが、何度聞いても大きな衝撃を受ける A がいる。その言葉に慣れよう（慣れなければならない）、耐えよう（耐えなければならない）とする A の姿がある。診断書をもらうことは、修学のサポートを受けるために A 本人と大学関係者と筆者が相談し決めたことである。A の修学を継続したいという気持ちは強く、診断書に対する抵抗はあまりなかった。そのため、診断書をもらった時の衝撃を知った時には、改めて「障がい」という言葉の重さを実感した。

薬

その日はお薬ももらいました。〇〇〇⁶というお薬です。このお薬はとても気持ち悪くなります。初めて飲んだ時は、吐きそうで吐けない、だけどとても胃のあたりから喉まで気持ち悪いのです。これはしばらく続きます。飲むのを忘れたり、飲む時間がずれると、その気持ち悪さは今でも出てきます。副作用というものです。(X 月 Y 日)

病院で最初の正式な診断を受けた日から薬の服用が始まった。日記にもあるように、開始から数ヶ月間はひどい副作用に悩まされた。副作用の主な症状は吐き気で、座っていることも食べることもできず、ただ横になり吐き気が去ることを待っているだけの状態であった。決まった時間に服用しなかった場合には症状がさらにひどくなった。前述したが、この頃、A と対話をできない

⁶ 〇〇〇は特定の薬名であるため、伏せておく。

かった大きな要因でもある。体調が優れる時間はほとんどなく、体力も気力も失せていく A と対話することはできず、定期的に水分を補給させること、少し体調がよくなった時には糖分の多く含まれたジュースを飲ませることだけに注意していた。この薬が何にどう作用するのか A 自身が理解していないこと、何らかの効果が得られている実感がないこと、薬を飲まなければならないという事実、副作用の強さなどの理由から故意に服用を止めることがあり、薬の再服用はさらなる苦しさを招いた。医師と対面すると言葉が出なくなる A が薬のことについて医師に確認したのはずっと後のことである。

孤独

「孤独」

なぜ生まれたのか。

なぜ生き続けているのか。

今の自分には全く分からない。

とてもつらい。苦しい。のがれたい。にげたい。

今の自分は多くの人をうらやむ力が多い。普通の自分を押し殺すくらい強い。

笑顔じゃない笑顔。笑ってなくて笑っている。しゃべってなくてしゃべっている。

空虚な心を満たされた心と信じ込む。今自分に心なんてない。

本音を言える場所なんてどこにもない。自分にだっていえない。

しゃべることで今という時間を忘れることが得意になったみたいだ。しゃべりたくないのにしゃべっている。

自分を覆い隠すのが得意になったみたいだ。誰にだって分かるものか!!

自分の中に大雨を降らせることが得意になったみたいだ。泣きたいのに泣けない。

やっぱり一人だ。結局は一人なんだ。(X+1 月上旬)

最近は一人になった時、ひどく落ち込みます。寝るときは特にひどいです。(X+1 月中旬)

「孤独」は、筆者が「一緒に歩んでいこう」と記した次に書かれたものである。感情を詩という形で表現したこの日にだけタイトルがついている。まるで、「一緒に」をすべて否定するように「一人なんだ」と断定し、「表現できないことを書こう」に反発するかのように「本音を言える場所なんてどこにもない」と書いている。同日に描かれた絵は、崖から真っ二つに折れて落ちていく列車めがけて空から大きな石が降っている。背景は真っ暗で、列車に色はない。真っ二つに折れている列車は A の心身の状態、真っ暗な背景は自分が何者か分からない暗闇に紛れ込んでしまった A の状況を表現したのではないだろうか。「一人なんだ」は「一人ではないと感じたい」、「本音を言える場所なんてどこにもない」は「本音を言いたい」「本音を言える場所がほしい」「本音を聞いてほしい」というメッセージと捉えることができる。二週間後には、「一人になった時、ひどく落ち込みます」と書かれている。日中は朝から帰宅まで筆者のそばで時間を過ごしていた

Aにとって、「一人なんだ」と断定しながらも、「一人ではない」と感じているから「一人になった時」に落ち込むのだろう。物理的な「一人」と精神的な「独り」が表現されているとも言える。

安堵感

私は空気を読めません。あいまいな言葉がとても苦手です。……（中略）……これは発達障がいの特徴です。うまくいかないとき、高校生のときまでのように自分を責めなくていいのです。仕方のないことと割り切っているのです。（それがなかなかできないけど。）（X月Y日）

私はX-4月Y-19日から家族報告をするまでに至った考えは、診断名が分かったことで前みたいに自分を責めなくていいんだ、自分を苦しめなくていいんだということでした。自分にとってこれはとても救いでした。（X+2月Y-20日）

先に述べてきたように「障がい」という言葉に幾度も衝撃を受け、慣れない、耐えうる力がないと表現する一方、少しだが安堵感が窺える表現である。空気を読めない、あいまいな言葉がとても苦手、人と目を合わせるのが苦手、音に敏感、優先順位がつけられないという自己客観視している表現が並ぶ。これらの特徴のいつくかは、診断を受ける前の2年半の学友や筆者との交わりの中で緩やかに指摘されA自身が気付いてきたことである。それらの特徴が発達障がいの特徴であると知ったのは診断後である。高等学校時代には、いわゆる「空気を読む」ことができず友だちの中で浮いてしまい反感をかってきたAである。一つのことに没頭すると周囲が見えなくなる、学習が先に進まない、人より長くの時間を要するなどの理由からも他者から責められ続け、自身を責め続けてきたAである。そのAにとって自身の特徴が発達障がいの「特徴」であると知ったことは、A自身を解放させることのできる救いであったと言える。Aの怠惰などではなく物事がうまくいかない時、失敗した時に、自分を攻撃し痛めつけたくなる、「どうしてできないんだ」と激怒するもう一人の自分がいると言うAではあるが、現在は特徴がゆえに生じていることとそうでないことを整理し判断しようとしている。また、自身の特徴を理解し、うまくコントロールしようとしている。前述のように、「障がい」という言葉には何度も衝撃を受けたAが「特徴」という言葉からは安堵を得ている。告知や診断の時点に「障がい」が「特徴」と置き換わっていれば、もう少し丁寧に説明されていれば、Aの苦痛や苦悩はもう少し軽減されていたであろうことを思うと悔やまずにはいられない。診断や告知、サポートする側の人間は「障がい」という言葉の持つ大きさ、伝え方を改めて考える必要がある。

自分を生きる

私には発達障がいがあります。発達障がいを除けば「健常者」という人間にはなれます。だけど、「A」にはなりません。どちらをとるか。Aを取ります。……（中略）……今でも

過去に関してはいろいろな葛藤がありますが、現実に関心を向けることにします。……（中略）……私の人生は私の人生です。私は発達障がいを含めた A を生きます。自分は自分を守らなければいけません。時には家族からも自分を守らないといけない時もあります。それが自分を生きるということです。そのことを分らないように教えてくれた人がいます。（X 月 Y 日）

私は私のために、自分の人生をいきっていきます。家族に理解してもらうことにこしたことはないけど、自分が自分のことを知っておくことのほうが何よりも大切です。（X+2 月 Y-19 日）

「自分は何者か？」と今も問い続けている A が「自分を生きたい」と記した最初の文章である。「発達障がい」を含めた A が自分である、その自分を生きたい、自分の人生を自分のために生きる、自分を守りながら生きていくために自分を知ることを大切にしたいという気持ちが強く表れている。この後、何度も何度も気持ちは揺らぎ、行ったり来たりを繰り返してはいるが、「発達障がい」を含めた自分が A であり、その自分を生きたいという気持ちの根幹が揺らいだことはない。診断から 5 ヶ月の間、葛藤し続け出した A の答えである。その軸がぶれることなく今も A の中にあり続けるからこそ、その後生じてきた多くの悔しい、辛い出来事に苦悩しながらも乗り越え、「自分は何者か？」と問いながら今日まで歩み続けていられるのだろう。

整理と決意

交換日記の最後は、筆者の問いに A が答える形で終わっている。

① A は発達に特徴があると思いますか。……私は発達に特徴があると思います。授業に出られないこと、数や計算からぬけられないこと、音の刺激に過激なこと、フラッシュバックが起こることなどが発達に特徴があるということです。そして、その特徴が生きにくくしていることもある。

② 特徴があると思うこと、発達障がいの診断があることはそんなに特別ですか。……特徴があると思うことと発達障がいの診断があることは特別だとは思わなかったけど、異次元の世界であるように初めは感じました。今は両方ともしんどくなった時に自分を納得させるお助けマンです。ただ、これを認めてしまうことは自分が「障がい者」になるということですか？「障がいを持っている」ということになるのですか？特徴があること、発達障がいの診断があることはさっき述べたように自分を納得させる為に受け入れることができました。でも「障がい者」は自分がどう受け止めるべきなのか？「障がい者」の「障がい」は「発達障がい」の「障がい」？そうしたら必然的に「障がい者」になる？すごく答えが知りたい。

③ 特徴があることを受け入れること＝特別扱いされたい ですか。……特徴があることを受け入れること≠特別扱いされたい です。私は今、特徴を知ってうまく自分を生きていきたいです。

- ④ Aは「誰のために」「誰の人生」をこれから生きていきますか。……私は自分の為に自分の人生をいきっていきます。
- ⑤ 家族の中（社会）で生きることと一般（社会）で生きること、どちらが長いですか。……一般社会で生きるほうが長いです。私は家族の反応をととても気にしてしまうみたいです。どこかで家族に反対された時、間違っていると指摘された時の恐怖心を覚えていて、その恐怖心に打ち勝てない自分が今もいるみたいです。
- ⑥ ⑤のどちらの社会で生きるための「生きる力」が大切ですか。……一般社会で生きるための「生きる力」のほうが大切です。大学を卒業したら自分の「生きる力」が問われる時です。いや、それ以前からかもしれません。今の自分の状況から考えると、とても大変なことが待ち受けてそうなきがします。
- ⑦ ⑥で思った社会で生きるために、改めてまた頑張ることが今必要ですか。……一般社会で生きるとは、前みたいな考えで頑張ることではありません。今新しく築き上げつつある本来の自分の生活スタイルを続けていくことが大切です。でも、今はそれよりも自分と向き合うことが大切です。（X+2 月 Y-19 日）

この一往復が A との交換日記の最後である。とても冷静に自分を見つめ認めようとしている。特徴がある・診断があることは特別ではないが、「異次元の世界」と表現しているように、ある日突然自分の世界が全く別のものになってしまった。特徴、診断がお助けマンであり、発達障がいを受け入れる（受け入れようとしている）一方、「障がい者」という言葉が A を混乱させ重くのしかかっている。「発達障がい」の「障がい」と「障がい者」の「障がい」は同一か否かが一番の気がかりである。発達障がいの「障がい」は発達の特徴と置き換わり落ち着いても、障がい者の「障がい」を整理することが難しい。「障がい」という言葉が社会においていかにマイナスのイメージで捉えられているかということの表れとも言える。

障がいという言葉に翻弄されながらも、「自分の為に」「自分の人生」を生きていくということがはっきりと表現されている。家族という小さな社会ではなく、一般社会の中で必要とされる「生きる力」については「大変なことが待ち受けてそうな気がする」とも書いており、生きる力の重要性についても触れている。そのためには、自分の特徴を知り、今までのように自身を責め頑張るのではなく、新しく築き上げつつある、本来の自分の生活スタイルを続けていくことが大切であると表現している。この本来の自分の生活スタイルとは、特徴を知らずに頑張り続けてきた生活から特徴を知ることによって変化した気持ちや行動を含む生活を指している。

日記の発端となった手紙の「向かい合う」が日記の最後のページでは「向き合う」と変わっていることにも着目したい。振り向いて目を合わせた状況から、しっかりと立ち自身と対峙し、自分を知って理解しようとする A の強い気持ちの表れである。

A との日記はこれで終了となった。どちらからもしっかりと終了の意志を告げたことはない。筆者の判断で日記を返さず、終わりとなった。終了の大きな理由は、A との意思の疎通にできるだけ音声による言葉を使いたいと思ったからである。音声での表現を苦手とする Aにとって、

今後も他者との音声での会話が大きな壁となることは間違いない。この頃には日記を通し以前にもまして A と筆者の関係は深いものになっていた。時間がかかることも多いが、A は筆者に対し音声で感情を表現するようになっており、文字での感情交流に頼ることを終了すべきだと判断した。少なくとも筆者との感情交流には時間をかけてでも音声を使用し、他者との音声会話に近づけたいと考えた。A には特に困ったこと、辛いこと、しんどいことは文字（日記）に記し、分析し次に生かせるようにと伝えた。また、筆者にどうしても音声で伝えられないときには手紙を書いて渡すように伝えた。

4. 交換日記の意味と意義

交換日記が終了してから 2 年半が経過した。発達障がいと診断されてから始まった A と筆者との新しい関係の出発点とも言えるこの交換日記の意味を A と筆者の対話を基に改めて考えてみたい。

交換日記の提案は、A 自身の整理のためだけにではなく、筆者にとっても必要であると感じていた。今、振り返ってもそのように感じている。この頃の筆者の状態を少し振り返ってみる。A が初めて「発達障がい」と言われてから 4 か月余り、A の受けた衝撃、動揺、パニック、身体症状の顕著な表出、薬の副作用、修学の課題などあまりにも多くのことが一度に起こり、筆者自身が動揺していた。診断後、A は家族に障がいのことを話すことができず、すでに辞めていたアルバイトの時間には家を出発し、大学で副作用と闘い、帰宅するという毎日を送っていた。朝 8 時から夕方 7 時までの長い時間を A と過ごしながらも A との会話は少なくなっていった。A 自身が起きていられない状態であったことが大きな理由ではあるが、A が修学を継続できる方法を探しながら、声を殺して泣いたり薬の副作用に苦しんだりする A と同じ空間で時間を共有することが精一杯だった。A と障がいについて語ろうとすると感情が昂ぶり、平静を保つことが難しかった。また、間近で A の苦悩や葛藤を見ており、障がいについて語ることが A にとっていいのか自問自答を繰り返すが答えは出なかった。その一方で、A 自身が「障がい」により筆者との関係が崩れる、見捨てられるという思いを抱くことも心配であった。A の心の内を理解し、支えになることができないもどかしさや無力感が日増しに大きくなっていった。A への日記の提案は、音声で表出できない A の感情表現方法、筆者とのコミュニケーションツールとしての役割と同時に、筆者にとっては A と直接的に対話することによる動揺を避け、安定した関わりを持つために重要な役割を果たした。

A は振り返りの中で、「文字は、人に伝えたい言葉を探すために書く。自分の頭の中にあるイメージをゆっくり見て、言葉を探す作業がいる。自分の中だと落ち着いて言葉を探す作業ができる。人との会話には時間がない。文字で書いた日記を再現して話したいという気持ちが強い」と語っている。A にとっての日記はまず、自筆であることが重要であったと推察している。心の内に伝えたい感情があるものの、その感情に適した言葉を見つけるまでに時間がかかる、あるいは適した言葉を見つけられない A にとって音声での表出は容易ではない。ましてや混乱している状況の中ではより一層困難な作業となる。メールやパソコンでのタイプ打ちする方法では、即時

に文字が変換され A 自身が思う言葉ではない言葉に流されてしまう。一方、自筆では、模索しながら見つけた言葉を相手を思い浮かべながら文字にすることができる。言葉が A の思考から飛び出て勝手に流れていくことがない。このことは A にとって非常に大きな意味を持つ。

しかし、A は文字で書くこと以前に日記自体がお守りであったと言う。「1 日の中でも激変する感情の起伏を落ち着かせるのに必要だった。どこに行くにも持っていつていた。感情の起伏がある中でも、確かに自分をまっすぐにさせてくれる先生の文章があることで、この気持ちを大事にしようと何度も見返しては思っていた。音声の言葉はすぐに消えて思い出せないけど、文字に残ると何度も見れて思い出せて、自分を見失わないようにしてくれた。文字の言葉は本当に助けてくれた。先生からもらった日記の言葉は、どん底にいて、自分が何者か分からず混乱していた自分にとってはゆるぎない線に見えた」と振り返っている。A 自身の気持ちを表現することに加え、筆者の感情が文字として残り何度も見直せるという点においても日記が重要な意味を持っていたと言える。

また、A は自分の位置を筆者に伝えたかったと言う。「自分ってどこにいて何をしているの? という心境があった。自分で考えても分からないから、先生に助けを求めたかった。先生に何者でどうすればいいのか教えてほしいと思っていたんだ。真っ暗闇で光がなくて、そこに交換日記が落ちてきて、道を尋ねようとした。尋ね方がストレートに〇〇にいくにはどうすればいいですかではなく、私は暗闇の現在地を先生に知らせたんだと思う。これが先生との交換日記だと思う」と振り返っている。また、「交換日記には自分の内なる言葉でもなく、気持ちを聞いてほしいものでもなく、自分の存在を問うていた。自分にも問うていたけど、先生にも問うていた自分がいる」とも振り返っている。A 自身、自問自答ではなく、筆者にも問い、共に答えを見つけないかを感じている。A 自身がその後もつけている日記には、自問自答する内容は書かれていない。

交換日記終了後は、時間をかけ音声と補足の文字（現在はほとんど文字を必要としないが）で、様々な事象を A 自身と筆者へ問い、共に答えを探しているが、この文字での感情交流のステップがあったからこそ、音声への交流へ進めたと言える。また、日記最後の一往復のやり取りが今も A にとっては重要であると言う。A はその後も、筆者の「誰のために生きていきますか?」に「自分のために」「自分を大切にしていこう」と答えた A 自身を忘れてはいけないと何回も読み返している。

この交換日記は、A 自身、筆者自身がそれぞれ踏ん張り、それぞれを見失わないための道しるべであった。お互いに深く傷つく中、新しい関係性を築くため、A 自身の生き方を決めるため、二人でその生き方を共有するために大きな役割を果たした。この交換日記があったからこそ、最も大変な時期を共に乗り越えられたのではないかと考えている。

おわりに

本報告は、発達障がい診断直後の青年との一事例であり、すべての人に当てはまるとは言えない。しかし、発達障がいの多くの人に共通する音声による感情交流の難しさ（時間がかかるとい

う意味において)を補充するために交換日記が有用であることは確かである。本報告が、まだまだ、課題が多く残されている発達障がいの人の理解促進の一助となれば幸いである。

(ながはまあきこ 臨床哲学・博士後期課程)

参考文献

- 市川奈緒子.(2011). 高等教育機関における発達障害を持つ学生の支援の現状と課題. 白梅学園大学・短期大学紀要, 47, pp.65-78.
- 岩永竜一郎.(2010). 青年期・成人期における発達障害者支援とその課題. 長崎純心大学心理教育相談センター紀要, 9, pp.24-30.
- 小林真理子.(2013). 発達障害のある成人たちの生活の現状と課題. 児童心理, 67(18), pp.43-48.
- 斎藤万比古.(2010). 発達障害の成人期について. 日本心身医学, 50, pp.277-284.
- 星野仁彦.(2011). 大人の発達障害. 作業療法, 30(6), pp.682-686.
- 宮川充司.(2011). 青年期以降の発達障害：二次障害とパーソナリティ障害. 横山女子学園大学教育学部紀要, 4, pp.103-109.

The Meaning of an Exchange Diary with a Person Diagnosed as Pervasive Developmental Disorder

Akiko NAGAHAMA

In recent years, those who are diagnosed as a developmental disorder after adolescence are increasing. A university student is also contained among them and the method of the diagnosis and the study support in a university has been an important matter, so many universities have begun to support those students with several ways.

In this paper, the exchange diary from immediately after diagnosis with the youth diagnosed as pervasive developmental disorder (henceforth, it is written as A) after university admission was taken up, and its meaning was considered.

Feeling expression with the sound of A decreased after diagnosis. Then, the writer proposed the diary which can express a feeling with a character or a picture. The writer promised to write sometimes. The sketchbook was used for the exchange diary. The main contents of the diary which A described are “an developmental disorder as an enemy,” “the shock of diagnosis and a notice,” “medicinal side effects,” “feelings of loneliness,” “sense of relief,” and “future oneself.” Although most of contents are about suffering, pain, and confusion, the positive feeling is expressed with progress of time.

For A, the language written into the diary is a charm and is an important item which can be checked repeatedly without disappearing. Moreover, the diary was a precious tool which can search of words, write, and then tell for A who is poor at expression using a sound. Furthermore, the contents which wrote the way of own life are important contents so A still recalls the contents frequently. For the writer, the diary played the important role in order to avoid agitation by a direct conversation with the agonized A and to maintain the stable relation. The exchange diary was a guidepost for A itself and writer itself to held out and to gaze at oneself. Furthermore, the exchange diary played the large role in order to build a new relationship, to determine A's own way of life, and to share the way of life between A and the writer while each gets damaged deeply.

「キーワード」

発達障がい、交換日記、感情表現、関係性