



「試した時点で大成功！」

人が試行錯誤して生きていくことを許容する社会になれば

東京都成人発達障害当事者会「イトコサガシ」代表

冠地 情さん

聞き手 逸村弘美（ライター）



写真：カミヤス セイ

会話が不得手な発達障害者のためのコミュニケーションスキルアップワークショップを開催する、東京都の当事者団体「イトコサガシ」代表の冠地情さん。「成功、失敗、うまく、下手、できる、できないは関係ありません。試した時点で大成功！」冠地さんは障害のあるなしに関わらず、「コミュニケーションを試行錯誤することの大切さ」を訴えています。

社会で生きていくためには 自己肯定感が必要

日本で大人の発達障害が認知されるようになってから、まだ歴史が浅い。そのため自覚がないまま成人になり、社会に出てから人とのコミュニケーションのしづらさに悩んで会社を辞め、転職を繰り返し、ついには家に引きこもってしまう当事者も多い。

冠地さんもそんなひとりです、6年前の34歳のときに偶然『のび太・ジャイアン症候群』という大人の発達障害について書かれた本の表紙を見て、自分の障害に気が付いたという。

冠地 読まなくても本の表紙を見ただけで感じるものがあつたのです。その後、ネットで発達障害の項目を見つけて「自分はこれだ！」と確信して、病院に行きました。ついた診断名は、アスペルガー症候群とADHD（注意欠陥多動性障害）の混合型。小学生のころからみんなが普通にできること——プリントをお母さんに渡すとか、忘れ物をしないとか、そんな当たり前のこともできなくて、いじめ、不登校、引きこもりを体験していました。ずっと「何か変だ。自分はほかの人と何かが違う」と思っていたので、診断名が付いたときには「やっぱり！」と安心し

PROFILE

●かんち・じょう●

1972（昭和47）年、東京生まれ。小学生のころから、「自分だけ他の人たちと何か違う」という生きづらさを感じ、「不登校・引きこもり・いじめの三冠王だった」と語る。成人後に発達障害の診断を受けた。2009年10月に、成人のアスペルガー・ADHD・高機能広汎性発達障害のほか、自閉症スペクトラムに属する当事者のための自助会「イトコサガシ」を設立。高校時代からやっている演劇の稽古をヒントに作り上げた、独自のスタイルのワークショップが話題になる。全国で400回以上開催（講演会、研修等含む）。発達障害支援センター、大学、企業、医療機関等と80回以上連携して開催している。

た部分がありました。けれど同時に「俺は障害者なんだ。この先、どうしたらいいんだろう」と不安になり、頭の上にはガラスの板を置かれた感じもしました。診断名が付いた先にどうやって生きていったらいいかは、どこにも書いていなかった。

それで、ほかの当事者のみんなはどうしているのかと気になって、ネットで見つけた当事者のオフ会に行ってみることにしたんです。そしたら、そこで長年誰にも分かってもらえなかった自分の気持ちを「あるある！」と大いに共感してもらえたんですね。自分の居場所が世の中にあるんだと知って、ホッとしました。

しかし、そんな居心地のいい当事者会に出ているうちに冠地さんは気が付いてしまった。「ここにいないだけでは問題は解決しない。傷ついても動いて、やるだけやってみなければ」と。

冠地さんの不思議なところは、こんなふうにある日突然、神の啓示のように何かを思いつくところにある。その当時、当事者の居場所のような会は存在したが、ピアサポート的な会はまだなかった。見通しのたないいつらさから抜け出し、社会で生きていくために



始めるにあたって先輩からもらった一言が冠地さんのその後の方向性を決めることになる。

冠地 当時、NPO京都ハートネットワークという会があって、代表の河原和美さんに「冠地くん、社会で生きていくために一番大切なのは自己肯定感やで。それが無いと何もできないし、逆にそれがあれば何でもできる」と言われたんですね。目からうろこでした。「そうか！ そうだよな」と。

それで僕たちは助言や非難は一切しない、相手のいいところを探す「イトコサガシ」をワークショップのルールにしたのです。発達障害者はほかの人から共感を得ることが少なく、褒められることがあまりありません。だから、自己肯定感が持てない。それなら、ワークショップでお互いのいいところを見つけて褒め合ったらどうかと思っただのです。

発達障害は「発達する機会喪失障害」

冠地 これまで参加者が押し寄せるだろうと思ったのですが、実際は全然集まらなかった（笑）。もうみんな傷が深すぎて、「コミュニケーションを試す」ということも怖くなっているのです。

自分のありのままを直視して受け入れることが難しい。でもまずは受け入れるところから始めないと。現実を避けているだけでは、何も生まれません。もちろんワークショップを1回、2回試しても、何も変わらないでしょう。でもみんなは、やったらすぐ結果が欲しい、成功したいと思っている。そうでないと、また傷ついてしまう。でも、実は試したら成功しなくちゃいけないってことはないんですね。試行錯誤し続けるのが人生であっていいと思うのです。試しているうちに、た

コミュニケーションはみんなの課題



イトコサガシを支援している
狛江市福祉保健部福祉サービス支援室 保健師
柳田益佐さん

2011（平成23）年の異動で精神保健福祉の担当になり、就労支援センターの保健師から冠地さんを紹介してもらいました。発達障害の有無に関わらず、コミュニケーションは誰もが関係する“みんなの課題”だと感じていた上に、冠地さんと話をしてみても、直感で「やってみよう！」と。共催で、1～2年目は場所貸しメインで、3年目の今年は予算を取って講演会やワークショップを行い、支援者を含めての理解と周知を図っています。人はいいところも弱みも持っています。すべては「お互いさま」。こういう場を通じて、自他ともに知りあい、支えあうことを学べたらいいなと思っています。

まには成功することもありますから（笑）。僕は発達障害のことを「発達する機会喪失障害」と呼んでいます。僕たちはコミュニケーションが苦手だったために、いろいろなことに挑戦する機会

を失ってしまった。機会喪失が、機会損失となり、最終的には機会消失になるのは本当にリアルな流れです。とはいえ、いきなり社会に出て試して失敗すると傷が深くなってしまうので、まずはイトコサガシのような場で、安

心してコミュニケーションを試してみたいのです。

冠地さんはあきらめず、参加者が少人数でもワークショップを続け、さらに全国の生活支援センターに片っ端か

ら電話して「ワークショップに参加してみてください。一緒にやりましょう」と呼び掛けた。

冠地 人が来ないからやめるのではなくて、もっともつと数をこなすべきだ

と思ったのです。経験やデータは場数を踏むことでしか得られないし、それが増えればワークショップの質も向上します。質が上がったら人が来る。そして、イトコサガシは最初から全国でやると決めていました。東京で

イトコサガシの「8つの基本」



- | | |
|--|---|
| 1 | 楽しい会話をしましょう |
| 心の傷を分かち合う会話ではなく、楽しい会話を目指しましょう。 | |
| 2 | 会話の時間・質問・共感を半分にしましょう |
| それぞれが話す時間が半分ずつになるようにしましょう。 | |
| 3 | 会話のキャッチボールを15秒くらいで試みましょう |
| 15秒くらいで自分の考えや意見を話し、相手に渡すようにしましょう。 | |
| 4 | 質問と共感を「分かりやすく」2回は試みましょう |
| 身振り手振りで誰が見ても「質問している」「共感している」と分かるくらいに2回は試してみましょう。 | |
| 5 | テーマを主役に話しましょう |
| テーマを大切にする、ということは、話し掛けてくれた相手を尊重することにつながります。 | |
| 6 | 相手が質問を忘れてしまっている場合は、「私ばかり質問してすみません。今度は私に質問していただけますか？」と相手に促しましょう。 |
| バランスよく会話を続けられるようにしましょう。 | |
| 7 | 話の切り口を3回変えましょう |
| 1つの話題を掘り下げず、バリエーションを探してみましょう。 | |
| 8 | 「興味がない」とは言わずに、楽しい会話を目指しましょう。 |
| 会話のキャッチボールを楽しむようにしましょう。 | |

すらオープンな当事者会がなかったことで、僕たちが全国各地で種まきをする必要があると思ったのです。そうすれば発達障害の自助と支援、理解が増えるのではないかと考えました。

イトコサガシのワークショップは、障害のない支援者も参加できる。社会に出たら障害のあるなし、老若男女問わず、楽しくコミュニケーションが取れないならないという考えからだ。そうして障害のない人たちを参加者に迎えたことで、また新しい発見があった。

冠地 障害がない人たちの中にも、円滑なコミュニケーションが取れていない人が多くいることが分かったのです。発達障害者を取り巻く家族や周りの人には、特に多い。だからお互いのデコボコがぶつかってしまうのですね。コミュニケーションがうまい人な



冠地さんを支援している社会福祉士の山田裕一さんと。

ら、相手が発達障害者でも楽しく会話ができるわけですから。当事者は周りから「この子をなんとかしよう」と思われがちですが、実際は全員に原因があるのです。「こいつKYだ、空気が読めない」と言って、自分が楽にコミュニケーション取れる相手とだけいる。これもまたひとつのコミュニケーション

ン不全です。今や社会全体がコミュニケーション不全。

こうなってしまった背景にはいくつか理由があると思うのですが、ひとつは日本の高度経済成長期には、同じパターンの人をたくさんつくり出して生産効率を上げていた部分があると思います。もうひとつは「和を保つ、そのために従う」という日本の文化があると思います。日本のコミュニケーションは長いものに巻かれる形になりがちです。会社でお父さんは部長のいうことを聞かないといけなくて、家ではお父さんのいうことを子どもが聞かなくてはいけない。子どものときから会話のキャッチボールを試す土壌がありません。

自分の思いを言葉にできないまま大人になって、いきなり感情が出ちゃうと、トラブルの原因になってしまふ。先日、保護観察官の専門誌の取材を受けて驚きました。鑑別所に入る人の中

に、発達障害の人が増えているということ。発達障害者は、その生きづらさから被害者になって自殺することもある、コミュニケーションのもつれから加害者にもなることもあるのです。

これも、発達障害者が自分を表現できていないからだと思うのです。表現を獲得できれば、SOSが出せますから。

イトコサガシのワークショップでは、言葉によるコミュニケーションの方法を具体的に提案している。ファシリテーターから与えられたテーマから連想する言葉を6〜8人の参加者全員で考え（例えば、テーマが「言われてうれしい褒め言葉」なら「かわいいね」「運転がうまいね」など）、今度はそれを使ってペアで会話を試みる。そのときにファシリテーターが「15秒しゃべったら会話を相手に投げよう」「投

げかけられたテーマに興味がなくても話を打ち切らないで、続けてみよう」など、抽象論で終わらずに実用的なポイントを確に構造化している。このあたりに、当事者会ならではの真剣さを感じられる。

冠地 以前、当事者のスタッフから「そんなに真剣にやらなくてもいいじゃない、楽しくやれば」と言われて、僕は烈火のごとく怒ってしまいました。それじゃ、ワークショップの意味がない。当事者が癒される居心地のいい会も必要だけど、それはもうすでにある。僕がやろうと思っているのは、この先どうやって生きていったらいいかを考えたときに獲得しなければいけないものに気が付くための、試しの場所です。ファシリテーターの僕たちも必死でやっています。ワークショップは3時間あって、やっているときはアツという間ですが、終わるとかなり疲れます

よ（笑）。全力で参加者のいいところを探しますからね。

すべての人に試せる場を

発達障害者が社会に出るためには、コミュニケーション力を開花させなければならぬ。そう思っ冠地さんは、人が集まらなくてもワークショップを続けていった。その結果、大田区、練馬区、狛江市をはじめ、イトコサガシを支援してくれる自治体や学校、企業などが次第に出始めた。気がつけばイトコサガシのファシリテーターも10人以上に増え、ワークショップや講演会は今や400回を超えている。

また、冠地さんは各地の当事者会の発足も支援している。イトコサガシに限らず、各地に誰でもが気軽にコミュニケーションを試す場ができればと願っているからだ。

冠地 本当は、世の中全体が人の試行錯誤を受け入れてくれれば一番いいと思うんですよ。たったひとつの正解を、間違わずに出せ、というのではなくて。発達障害の人は飛び抜けた才能を持っている場合もあって、海外では、ギフトッド・チャイルドと呼ばれていたりしますよね。でも日本では、自分の才能を試してみる機会も与えられません。自分の能力を開発するより、登ってくる人の頭をたたく、あるいはデコボコのある人を引っ張って落とす方が早いという発想。それを変えないと結局は試す場も広がらないと思います。発達障害者に限らず、すべての人に試せる場、機会を与えるべきです。そんな社会の実現を子どもたちに託したいと思い、これからは小学生のファシリテーターを育てたいと思っています。「試した時点で大成功!」。子ども同士でそう言えるようになれば、未来はそうとう変わると思いますよ（笑）。



●東京都成人発達障害当事者会 イトコサガシ <http://iitoko-sagashi.blogspot.jp/>