

私は大人の発達障害（ADHD＋アスペルガー症候群の当事者）です。先日40代で初めて診断を受けました。診断を受けた事により、生まれてから今迄の人生で感じていた生き辛さや疑問が次々に解けていきました。そしてその生き辛さや疑問の理由を（自分を振り返るためにも）手記として書いておこうと思います。

私は197×年3人兄弟の一番目（長女）として生まれました（2才下に妹6才下に弟がいます）

2000gの未熟児で生まれました。赤ちゃんの時は一日中泣きっぱなしだったそうです。

そこから5歳頃までの記憶はあまり無いですが、喘息もちで体調を崩すと胸の辺りがヒーヒーゼーゼー鳴っていたのは覚えています。

後、寝相が悪く二段ベッドの上の段で寝ているときは柵があるのに無意識に乗り越えて落ちたり、又、床で寝ているときは就寝から起床までの間に仰向けに寝ながら360度回転していた事もあります。今考えてみるとこの寝相の悪さは発達障害（ADHDによる多動・衝動性）の特性で、寝ている間も脳が多動だった為だと思います。

ちなみに発達障害には関係ないかもしれませんが、子供時代から寝ている時は必ず夢を見えています。起きる寸前まで見えているので中々切り替えが難しいです。

小学校に上がってからはしょっちゅう母に叱られていました。今でも脳裏に浮かぶのは舌打ちして唇の端をギュッと噛んで私を睨みつける母の顔です。

叱られた事で私が一番よく覚えているのは、親戚の家や近所の家族ぐるみで交流のあった家に行った時の後、家に帰ってから妹や弟の見えないところで度々怒られていた事です。

私は何かとゆっくりで飲み込みが遅くてどんくさくて不器用で、ヘンテコな言動や行動をしていたと思います。ヘンテコな言動というのは幼少時母と買い物に出掛けた時母の友人の少しぽっちゃりした人に会い、私はその人に向かって「おばちゃん太っているね」と言ってしまった事です。これは今考えると相手の気持ちが分からず見たままを言うってしまう発達障害の特性そのものでした。又ヘンテコな行動と言うのは木登りをしてスカートをビリビリに破いたり有刺鉄線が張ってある空き地に入ろうとして足を引っ掛け太腿に一生キズを作ってしまった事です。いつも注意を払わず思い付くままに行動していたので服を汚したり破いたり又ケガもしょっちゅうしていました。これもやはり発達障害（ADHDの多動・衝動性）の特性だと思います。

今から40年以上も前の事で発達障害なんて誰も知らない時代だったので、これらの事から母は色々考えて今ちゃんと寝ておかないと将来私が困ることになるので、良かれと思って叱っていたのだと思います。

仕方がないことなのですが、私としては普通にやっていることでアカンアカンのダメ出しばかり。明確な理由を言ってもらえないので自分では何が悪いかわかりず、又運よく理解できてもすぐに忘れてしまうのでどうにもなりませんでした。

空気の読めないことをして叱られる→謝る→（同じ事をして叱られる→謝る）

の繰り返しでした。

これらのストレス（学校生活のもあり）で爪を噛むようになり、爪噛みによって新たに叱られる要因が増えてしまいました。

爪を噛む→叱られる→ストレス増→余計に爪を噛む→更に叱られ脅される（就寝中に爪にワサビやカラシを塗っておく、爪が溜まって腹痛になる等）。脅されても爪噛みはやめられませんでした。更に噛める爪が無くなると爪の皮をはいたりそれも無くなると今度は鉛筆などあらゆる物を噛んでいました。この癖のせいで特に手の親指の爪がボロボロになりとても汚く、大きなコンプレックスになりました。恥ずかしくて人前では常に親指を隠していました。

母に叱られた事・・・・・・・・・・スカートを履いている時足を広げて座って叱られる

給食のシミや習字の墨を服に付けて叱られる

字が汚い。丁寧に書きなさいと叱られる

爪噛みをして叱られる

他、よく言われた言・・・・・・・・・・何であんな事をした

何であんな事言った

アカンやろ

謝りなさい

ほんまにどんくさい

私は悪気なくやっている事で叱られ否定され続け、自信がどんどん無くなっていきました。おまけに空気が読めないことで小学校高学年からは女子の友人ができず下校はいつも一人（登校は集団登校）でした。又クラスのお楽しみ会でグループを組んでやる事や二人一組のペアになってする授業ではいつも私だけあぶれていました。自分から誘いもせず誘われもせず気付いたらいつも一人でした。皆は仲良しの子を見つけ楽しそうにしているのに何で私は一人ぼっちなのかなといつも考えていました。そして人に怒られることが兎に角怖く、心の弱い子になっていました…学校で忘れ物をした時に先生に怒られる恐怖で隣の席の子の持ち物をとっさに盗んでしまったことがあります。すぐに発覚してしまうのですがごまかしたい一心で後先考えずやってしまいました。

只、この時の担任の先生が良い方で発覚した時に大事になさらず、後で個別に職員室で話を聞いてくださいました。私は理由を素直に言えて（号泣しながら）謝ることができました。先生には今でもというか今だからことても感謝しています。

この先生じゃなかったら私はクラス中から非難されていじめにあっていたかもしれません。本当に良い先生に出会えました。

この先生は生徒の個性を大事にされました。その当時クラスで九九が覚えられない子や音読が苦手な子がいましたが先生は責める事はされませんでした。音読の子は一行ずつ順番に読めず飛ばした所は勝手に考えて読んでいましたが先生は「面白いなあ」と言われて「読ましゃ間違い勝手に作る」とその子のキャッチコピーを作られました。その子はクラスの人気者になりました。

この先生は授業に関しても机上の勉強より自然の中の体験や道徳を重んじておられました。春には学校の裏の山に行って果物をとって食べたり、冬に雪が降った日は授業が雪遊び変わったりとても楽しかったことを覚えています。

この先生のおかげで無事に小学校を卒業する事ができました。

私は小学生の時は席を立て歩き回ったりする行動は無く、教科書等持物もあまり忘れるこ事もなく、通知表もいつもオール3で目に見える所では極端な問題は無かったので健常児と思われていたと思います。ただ集中力はあまり長続きしなかった様です。写生会の時など最初下書きは丁寧に描けるのですが後半の色塗りになると急に邪魔くさくなり下書きを無視して適当に色を塗っていました。時間内に完成しなかったら家に持ち帰って仕上げないといけないのでそれは究極に邪魔くさく何としても授業の時間で納めたかったので最後はさらに雑になり完成した絵はいつも酷い物でした。これも今思うと発達障害の特性だと思います。図工に興味が無いせいもあって余計に集中力が続かなかったのではないのでしょうか。

この頃は誰も自分も障害者なんて思いもしなかったし概念もなかったです。只特定の友人からは天然とずーと言われていました。（自分では言われている意味が分かりませんでした）ちなみにこの友人との事で今でも覚えているエピソードがあります。

ある夏の日この友人と私の妹とプール開きに行ったのですがその頃肥満気味だった私がプールに飛び込んだ時思い切り腹打ちをして大きい水しぶきが上がりました。その様子が面白かったらしくその友人は私に何回もリクエストしてきました。「〇〇ちゃん（私の事）素敵！いいよ！もう一回やって」と言われ、私は褒められていると思い何回も飛び込みました。友人はゲラゲラ笑っていました。一緒にいた妹が「お姉ちゃんバカにされているのやで、やめとき」と言ってくれましたが私は人の言葉の裏や微妙な表情が読めなかったので逆に妹は何を言っているのだろうと不思議に思っていました。妹はとてももどかしかったと思います。ごめんね。

この言葉の裏や表情が読めない事は今私が思う一番やっかいな発達障害の特性でした。

ここで一つ感覚の事を書いておきます。小学校の予防接種の時クラスの子達は痛いから皆嫌がっていましたが私は何故か注射が好きでした。あまり痛くないし逆にスリルがあってワクワクしていました。

発達障害の人には（スリルを好んだり）何らかの感覚（視覚・聴覚・味覚・触覚・臭覚・痛覚等）が極端に鈍感又は敏感な場合がある事があるようです。私は痛覚が鈍感だったのかもしれない。もしこの時代に SNS が普及していてグループライン等をしていたら（悪気はないまま）人の嫌がる事や言っではいけない事を書いてしまい確実にイジメに遭っていたと思います。そして痛覚が鈍感だった私は心の穴を埋める為にリストカットとか体を傷つける事をしていたかも知れません。

後感覚では無いですが目に斜視がありました。斜視は今でも少し残っていると思います。

中学生になると女子の会話や付き合い方が複雑になっていき、空気も読めないために2、3年生になると同級生の女子から無視されたり、「死ね」と言われたり、陰口を言われたり、騙されたり色々なことをされました。

騙されたと言うのは、三年の時全然仲良くなり一度も遊んだ事もないクラスの女子から急に「今日の放課後あなたと遊びたいから〇〇に来て」と言われました。私は特に何も考えずその場所に行きました。そうしたらそこには私を誘った子は来ていなくて見知らぬ男子が居ました。その男子は他校の生徒で私は訳が分からず固まっていました。暫くしてその男子に訳をきくと私には内緒で勝手にデートが仕組まれたとの事でした。

その男子がいい人だったので何事もなかったのですが悪い人ならどうなっていたか分かりません。この事も今思うと相手の言葉の裏と微妙な表情が分からない発達障害の特性ゆえの事だったと思います。

この頃はなぜ悪口をいわれるのか、なぜ無視されるのか、なぜ皆みたいに普通に友達ができないのか、理由が分からず悩みましたがいくら考えても分かりませんでした。

それでも私は人と関わりたかったので（毎日腹痛をおこしながら）学校には休まず行っていました。

今考えると「死ね」と言われたり無視されたのは、私が女子と話すより男子と話す方が気楽だったので男子とばかり楽しそうに話していたからだと思います。それが女子から反感を買ったのではないのでしょうか。

もう一つ中学でのエピソードがあります。中学2年の時制服のブラウス（学校指定）に飽きたので私服のブラウスを着て行った事があります。すぐに上級生に呼び出され脅されました。この時は何故私は私服を着て行ったのかと後悔をしました。

このように私は暗黙のルール、人の表情、人の気持ち、言葉の裏にある本心が全く分からず、それに加えて衝動性の為に会話に突然割って入ったり、班行動の時など皆と一緒に行動しないといけない時に、興味を持った方に後先考えず行ってしまったり確実に嫌われる事をやっていたというのが今なら分かります。でもこれは私の（発達障害の）事に気づいてくれる人がいて、アドバイスを貰って、色々勉強をしてやっと分かる様になった事で中学生の私が自力で気付くのは100%無理な事でした。

母には相変わらず爪噛みを叱られていました。

そして中学で私が仲良くなった女子の友人を見た母から「あの子は変わっているからあんな変な子と付き合うのはやめなさい」と言われました。

私は母に反抗出来ず、言う通りにしてその友人とは離れてしまいました。

その子とはそれ以来会っていません（顔も名前も覚えていません）。

この様にあまりいい思い出がありませんが中学校も無事に卒業できました。

ここで一つ兄弟の事を書いておきます。

私の妹は頭が良く運動も得意で字も綺麗で、友達も多くいつも皆から慕われていました。

そしてどの先生からも好かれて非の打ち所が無く、私はいつも羨ましく思っていました。

弟は両親の待望の男の子で大事にされ、末っ子なので私達姉妹もととても可愛がり皆から愛されていました。

妹も弟も母にとっては自慢の子供でした。この二人から見えている母は優しい母だと思います。

中学校卒業後、地元の私立の女子高に入学しました。

中学の成績では公立高校合格確率が50%無かっただったので親が私立高校一本（99%合格）で行かせてくれました。この学校には私を無視していた人達は来なかったので助かりました。私はこの選択に関しては親に感謝しています。

高校では卒業したら働くつもりだったので商業科（パソコンや簿記の資格が取れるコース）に入りました。

そろばんを6年間習っていたので、計算が得意で商業科の科目と相性が良くいい成績が取れました。先生に褒められて大きな自信になりました。自信が付いた事により発達障害の特性の過集中が良い方に働きました。歴史等の暗記の科目でテスト範囲を丸ごと覚える事が出来てこれも高得点が取れ結果的に高校の3年の間ずっとクラスで一位の成績をとれました。この時は生まれて初めて自分に自信が持つ事が出来ました。

褒められたり自分に自信があると発達障害の特性がプラスに働き素晴らしい才能が出てくるのだそうです。私は本当にそのおりだと思います。

ただ少し困る事もありました。パソコンの授業中に度々上の空になり、我に返った時にはずーと先に進んでいてその度にパニックになっていました。隣の人に見せて貰ったり聞いたたりして何とか授業にはついていけていましたが本当に焦りました。他にもこんな事がありました。怖くて有名な先生の授業中にぼーとして上の空になっていました。その時先生に当てられてしまい当然質問には答えられず怒られそうになりましたが私の成績を出席簿で確認され怪訝な顔をされましたがおとがめは無かったです。（この時は大量に冷や汗がでました）これらの事も今考えると発達障害（ADHDの注意欠陥）の特性でした。

それからこの頃ジャニーズの光GENJIが大人気で、私も大ファンになりその光GENJIを通じて3人の女子と仲良くなりコンサートに行ったり、お喋りしたり、旅行に行ったり人生の中で初めて自信をもって友達とよべる友人が出来ました。とても楽しかったです。

（成績が良いと多少空気が読めなくても大丈夫で皆好意的でした）

更にもう一人私に声をかけてくれた女子がいました。その子は活発なグループにいて私とは合わないなと思っていたのですが、話してみると考え方が似ていてとても仲良くなりました。

高校でできたこの4人の友達は卒業後も交流が続いている生涯の友達になりました。

（ちなみに最後にできた友達に後に今の主人を紹介してもらうことになります）

なので高校3年間は私のそれまでの人生の中で唯一楽しく自信が持てた時間でした。

母には爪噛みや小言は言われていましたが、成績が良かったのでマシだったと思います。

そして楽しかった高校生活はあっという間に終わりました。

次は、社会人ですが、その前に車の免許（マニュアル車）を取りに行きました。仮免までは順調にいったのですが、路上の卒検で 3 回連続で不合格になりました。発車の時ギアを入れ間違えてエンストを起こしそれを 2 回 3 回と繰り返したり、衝動的に急な車線変更して教官に強制的にブレーキを踏まれたりで中々合格できませんでした。

今考えると発達障害（ADHD）の特性そのものでした。補習を受け何とか免許を取得出来ましたがその後も度々事故を起こしそうになりました。

結婚してからはペーパードライバーだったので大丈夫でしたが 10 年後に又乗り始めたら案の定、ファーストフード店のドライブスルーで商品を受け取る時アクセルとブレーキをとっさに踏み間違えその店の壁に激突してしまいました。その瞬間は無意識であり覚えがありません。

物損で済んだので良かったのですが、衝動性は本当に恐いです。

この後は兎に角慎重のうえにも慎重を心がけて運転するようになり、今も無事故でいけています。

高校卒業後は地元の製造系の会社に就職しました。この会社には高卒の女子の同期が 20 人程いました。

幸い気の合う人と同じ部署になり楽しく会社に行けました。（他にも仲良しの同僚ができました。その友人の一人が結婚する事になり、その子が自分でウェディングドレスを作るという話を偶然聞いてしまいました。その子から皆には当日まで内緒ねと言われていたのに、数日後何かの拍子に皆の前で言ってしまいました。言うつもりはなかったのに衝動的に言ってしまいました（これも今考えると ADHD の衝動性でした）。必死に謝って許してもらいましたが何で言ってしまったのだろうと後悔しました。

仕事は倉庫で数を数えたり重さを量ったり視覚優位のものだったので、多少の注意は受けましたがまずまず順調にいきました。

そのままいければ良かったのですが、この時代のこの会社は高卒の女子の新入社員は2年たったら事務職に異動するシステムになっていたので私も2年後異動する事になりました。すると、仕事がけた違いに複雑になり、多数の人からそれぞれ違うことを頼まれて混乱し、取引先の方の電話応対も上手く出来ず、又仕事が忙しい時職場の皆が休憩無しで必死に働いているのに私は15時になるといつものように普通に休憩に行ってしまう上司にしかられました。私は周りの状況が全然見えていませんでした。自分では悪気はないのですが周囲にはそうは見られません。この空気が読めない行動も今考えると発達障害の特性でした。これらの事が重なり何が何だかわからないけど「しんどいな、仕事を早くやめたいな」と思うようになっていました。

今思うと最初の2年の仕事は視覚優位で私には比較的やりやすい仕事で、その後の二つの事を同時にする電話応対や雑多で臨機応変のいる仕事は私の最も不得意な事でした。

そして23歳のとき当時4年付き合った今の主人と結婚が決まり寿退社することができました。正直ホッとしました。

ここで一つ発達障害ゆえの危ないエピソードを書いておきます。

主人と出会う前、一人の男性と知り合いました。まだ知り合って間無しで付き合ってもいい時にその人から「家で喋りたいから自宅に来て」と言われ私はその言葉をそのまま受け取りその人の家に行きました。そしたらいきなりその人が服を脱ぎ始めました。私はものすごく驚いてそんなつもりは無いと必死に訴えて何とか諦めて貰え無事に帰れました。危ない所でした。もしもSNSがある時代だったら裸の写真とかを撮られてトラブルになっていたかもしれません。私は相手の言葉の裏の意図が全く分かっていませんでした。その後主人と出会い結婚出来たので男性に騙されたりする被害には遭わずに幸い済んでいます。

ちなみに母にはOLになってからも友人との付き合いで帰りが遅くなると鍵をかけられて怒られていました。

そして結婚前、新居を主人と二人で決めてきたのに母は「ここはアカン」と言ってきて代えさせられました。常に私の事を支配しようとしていたように思います。

※ここで主人の事を少し書いておきます。

主人は基本おだやかで優しい人なのですが、私から見ても変わった人でした。

例をあげると①自分の結婚式に穴の開いたヨレヨレの T シャツ、ボロボロの G パン、ビーチサンダルで来た（式は貸衣装なので問題なかったが常識がないなと思っていました）

②私の実家はエレベーターの無い小さなマンションで大きい音をだすとマンション中に響くのですが、主人は私の家に来るときドンドンと大きい音をさせて階段を上がってドアも力任せに開閉するのですごい音がしていました。近所迷惑になるので何度もやめてと言っても毎回同じことをしていました（このことも常識が無いなと思いました）

③ある時主人の同僚の人（男性数名女性2名）と食事に行きました。女性の一人の方がとても綺麗な方で、私は主人にこそっと「あの人とても綺麗ね」と言ったら、主人はすぐに皆の前で「○（私）が△さんだけ美人って言っているわ」と言いました。一瞬にしてその場の空気が凍り、私はきまずさと何で皆の前で言うの？という腹立たしい気持ちでその場から逃げたい気持ちになりました。

④薬味の量が異常で七味・山椒・生姜・粉チーズ等店の机に置いてある薬味をいつも空になるまでかけていました。私の頭の中は？ばかりでした。

⑤外食に行くといつも店が同じで食べる物もいつも同じでした。私はその日の気分によって食べたい物が違うので変わっているなと思いました。

今なら理解出来ますが私はそれまでの人生で主人の様なタイプの人と出会った事が無かったので？？？の連続でした。

23歳で結婚して一年後長男が生まれました。

長男はかんが強く抱っこをしてないと一日中泣きっぱなしでした。

初めての土地（団地）での育児で、知り合いも頼れる人もいず、自信も無く心身共にしんどくて主人にそのことを訴えたら、見たこともない怖い顔になり「そんなに子育てが嫌なら明日から子供を保育園に入れて働け」ときつく言われました。

優しい人と思って励ましの言葉を期待していたのもものすごくショックを受け絶望感で一杯になりました。

初めての育児の不安もあり精神的に追い込まれて、何とか楽になりたいくて長男をベランダ（3階）から落とそうと考えたり、長男を置いて家を出ようと本気で思っていました。その後たまたま近所で母親教室が開かれるのを知ってそこに通うようになり何とか友人が出来、徐々に楽になっていきました。長男も成長するにつれて泣くことが減っていき純粋に可愛いと思えるようになりました。

この度は頃のことですが義父（主人の父親）エピソードで思い出した事があるので書いておきます。

主人と付き合い始めて数ヶ月経った頃初めて義父に会いました。その後も十数回会いましたが会話らしい会話をした事はありません。私とは目を合わせず表情も硬く義父からは話しかけて来ないので怖い人々だと思い私からは話しかけられませんでした。それでも主人との交際は順調に進み結婚してとある団地で新生活をスタートさせました。

私は新居には自分好みの可愛いカーテンを付けたかったのですが私が買う前に義父が私達の家に入り寸法を測りいつの間にかカーテンを買って来て付けていました。私達夫婦には一言の相談も無く、私にはその行動が理解出来ませんでした。主人に言っても「カーテンなんて何でもいいやん」と一蹴されたので暫くそのまま使用しました。

その数ヶ月後私は長男を出産しましたがその長男が赤ちゃんの時義父が無言で私の家に入ってきました（この時玄関の鍵をかけ忘れていました）。一言も喋らずおもむろに長男の所に行き10分位様子を見て帰って行きました。それから義父は度々同じように来ました。鍵をかけいるので私が「どなたですか」と聞いても無言で、呼び鈴を鳴らし続けていました。仕方なくドアを開けると義父は長男の所に行き暫く様子をみて帰りました。その間私が話しかけても目は合わさず口も開かずです。

私は義父の一連の行動が理解出来なく何だか気味が悪かったです。

今思うと義父は対人関係が極度に苦手だった事が分かります。カーテンも若い二人にお金を出させるのは可哀想という思いから買ってくれたのだと思います。

その後の事もとにかく長男が可愛くてどうしても見たかったのだと思います。義父は人と喋るのが著しく苦手なので私を前にしたら言葉が出てこなかったのでしょう。

義父はとても心が優しい人でしたが私の周りにはこんなにも喋らない人はいなかったので当時の私にはどうしても義父の優しさが分かりませんでした。義父はこの数年後亡くなりますが結局一言の会話もありませんでした。申し訳なかったです。

それから一年後、年子で次男を妊娠しました。長男の育てにくさと私の様子をみていた母から「あんたに二人も育てるのは無理や。お腹の赤ちゃんを堕ろしなさい」と言われました。産後鬱になった私が悪いのだけど堕ろすという考えは私には無かったので母の言葉にショックを受けました。同時にやっぱり私には無理かなと思い不安になり始めた時義母（主人の母親）から「私の家の近くの家が空いたから引っ越しておいで。子供の面倒をみてあげるよ、大丈夫だよ」と声をかけて貰い安心して次男を産もうという気持ちになれました。それからすぐに引っ越して無事に次男は生まれました。まるまるとしていて可愛い赤ちゃんでした。

育児の不安はだいぶ収まりましたがこの頃から主人に対する違和感が増えてきました。

（新しい家は二階建てで）いつも家族四人で二階で就寝していたので、朝主人の朝食の用意をする為に私が一階のキッチンに下りると主人から「会社に行く前の時間は一人でゆっくりしたいから起きてこないように」と言われました。

又、栄養を考えて食事を一生懸命作っても主人は自分の口に合わないと言って一切食べず、理由を聞くと「マズいから食べない」そして「この料理を作る時は市販の〇〇の〇〇の素を使うように。市販のはその会社の人々が研究して万人の口に合うように作っているから美味しいはず」と持論を展開しました。

理屈は分かりますが、作ってくれた人に悪いという気持ちが無いのかなと思いました。

好みの料理じゃない時は一口も食べずインスタントラーメンやお菓子を食べていました。

何で食べないのかと腹立ちつつも私の料理が下手だからだろうと思っていたので、私は何も言わずトラブルにはなりませんでした。

その後はしばらく平穏に過ぎましたが、次男が3歳の時健診で知的障害が発覚しました。

「何で私の子が？」「この子の将来はどうなるのか？」と不安で頭が一杯になりました。確かに次男はおもちゃで集中して遊ばなかったり、じっとしている事が苦手だったのですが言葉が割と出ていたので、他の子より少し遅いけどそのうち皆と同じように出来る様になると思っていた、暫く受け入れられませんでした。そしてその頃実家に行った時母から「この子の障害はあんたがテレビばかり見せているからや」「あんたの育て方のせいや」と言われ私は生来の自信の無さもあり母のその言葉を信じ、次男がに申し訳ないと自分を責めました。

本来なら生まれて来てくれただけでありがたい事でありのままの次男を愛してあげなければならなかったのに私は引け目を感じ人の目を気にしてどんどんネガティブになっていきました。

そして不安ばかりが募り手当たり次第色々な人に相談をしては逆に混乱してにっちもさっちもいなくなっていました。

そんな中で私には長男の存在だけが心の支えでした。長男は健常児で飲み込みが早く何でも良くて、友達からも慕われとてもバランスの良い子供でした。何も出来ない私がこんな素晴らしい子供を持ててなんて幸せなのかといつも思っていました。言葉は適切ではないかもしれませんが私は人生で初めての優越感を持つ事が出来ました。

そして、こんな私にも人数は少ないですが仲良くしてもらって信頼のおける友人ができました。それは全て長男の同級生のお母さん達でした。

長男がいなければ長男を育てることは到底出来なかったです。

(長男は愛嬌があって可愛くて私を必要としてくれて甘えてくれて本当に幸せくれました)

長男のおかげで何とか普通の生活を送り続けていた時ある人から、地元の公立の保育園なら加配の保育士さんが一人子供に付いて補助してくれて、さらにその保育園と並行通園という形で近くの療育施設にも通えるよと、教えて貰えました。すぐに話を聞きに行き、施設を見て次男に合っていると思ったのでこの二か所に通園する事を決めました。

結果的に長男には最良の選択が出来ました。

その療育施設では同じ境遇のお母さん達がおられて気持ちを共有したり悩みを相談したりし合えたりして、気持ちがだいぶ楽になりました。

次男も楽しく療育を受けられました。保育園では多少のストレスはあったと思いますが加配さんのおかげで休まず通うことが出来ました。昼寝をしないのでその間別の部屋で過ごせるように配慮してもらったり、スプーンやお箸の正しい持ち方を身に付けさせて貰ったり、心身共に成長させて頂きました。

二年後次男は無事に保育園を卒園しました。

後に思う事です。次男が(長男も)保育園に入ったので親たちは皆忙しく深い付き合いも無かったので保護者間のトラブルは特に起こりませんでした。もし幼稚園に行っていたら濃いママ友関係の中で私は空気の読めない言動を繰り返しトラブルやいじめに遭っていた可能性が大きく今考えるとゾッとします。

ここで少し義母の事を書いておきます。義母は次男のの事も私の事も一切否定せず「何とかなる、大丈夫」といつも言ってくれて、長男の用事で手が離せない時次男の面倒も快くみてくれて本当に助けて貰いました。心から感謝しています。

義母は田舎の農家の生まれで沢山の兄弟と一緒に子供の頃から農業を手伝わされていたそうです。夜中に起きて牛の世話（よく牛にどつかれたそうです）や田植（よくヒルに足を吸われていたそうです）等大変な苦勞したそうです。そんな生活がとにかく嫌で田舎から出たい一心でその時街で働いていた義父と写真も見ずにお見合いしてすぐに結婚したそうです。義父はシャイで貧乏でしたが義母には街にいられる事が最も幸せな事だったのでこんな自分（義母は自分の容姿にコンプレックスがあります）と結婚してくれた優しい義父をととても愛して尊敬していました。義父も対人が苦手なコンプレックスがあったと思いますが義母の底抜けの明るさに癒されて幸せな結婚生活を送っていました。

お互いがお互いを大切にしてとても上手くいっていました。

その当時義父はコツコツ根気のいる鍋職人をしていました。最初は給料が極端に安く（人と喋るのが苦手なので経営者のいいなりだったかもしれません）義母が旅館の布団の上げ下ろしの仕事をして（農家の仕事で鍛えられ足腰が強かったそうです。）家庭を支えていました。後々そのお鍋の人気が出て高級料亭で使われるようになり義父は優秀な職人と認められました。凄い人でした。（主人も親父は凄い。俺にはあんなしんどい仕事は出来ないと尊敬していました）

この様な両親の元、愛情深く自由に育った主人は自分に自信を持ち優しく穏やかな人になったのだと思います。

だから主人も長男に障害が発覚しても変わらず、むしろ一層可愛がってくれました。主人から見れば長男は明らかに弱い存在で、しんから優しい主人は本能的に守ってあげたいと思ったのだと思います。この事は主人にとっても感謝しています。主人は長男の事をいつも「素直で純粋で可愛い」と言っています。

ちなみに主人が高校に進学する時も就職する時も義父も義母も何も詮索しなかったそうです。元気に生きていたらいい、人様に迷惑をかけなかったらいいと二人共これだけが子供への望みだったそうです。

こんな明るく前向きな義母でしたがそれだけではない色々な特徴がありました。

人の事を信じすぎたり、物事をすぐに忘れたり又睡眠が極端に短くいつも眠そうで目ヤニも多かったです。

この特徴からと思われるエピソード（義母から聞いたり私が実際に見た事）をいくつか書いておきます。

一番目は主人が小学生の時です。義母が子供の授業参観に行った時の事です。教室を見渡しても自分の子供の姿が見当たらなかったそうです。でも教室のどこかにいると思い義母はそのまま授業が終わるまでそこにいたそうです。ついに子供を最後まで見つけれずおかしいと思いながら廊下に出てクラスのプレートを見たら学年が一年違っていたそうです。一年前の学年を今の学年と勘違いしていたそうです。

二番目も主人が子供の時の話です。義母と子供達だけである食堂で食事をしていた時いつのまにかスリに財布をすられていました。でもそれに気付かず更にぼーとしていたらしく何故か食事の後レジで支払いをするのも忘れて無意識に食堂を出ていこうとしたそうです。そこで店の人から呼び止められ支払いをするように言われハッと気付き支払いをしようと鞆の中を探し手元財布が無くその時にスリにすりされた事に気が付いたそうです。店の人からは財布が無いのに支払わずに出て行こうとしたので「無銭飲食や、食い逃げやと責められ警察に突き出されそうになったそうです。義母はパニックになりましたが自分の姉がその近所に住んでいたのを思い出し連絡してお金を持ってきてもらい何とか事なきを得たそうです。

三番目は一昔世間を騒がせた豊○商事です。義母は人を疑わないので言葉巧みに豊○商事に騙され車で何処かに連れていかれ大金を取られたらしいです。かなりの大金だったらしく義母は叱られると思いその事を義父にも息子たちにも話していませんでした。私にだけ打ち明けたようです。

四番目は最近で義母が町内の友人と日帰りのバス旅行に行った時の事です。トイレ休憩のためサービスエリアでバスを降りて義母はトイレに行きました。(サービスエリアには沢山のバスが止まっていたそうです)先に戻っていた友人がバスの中から義母が帰ってくるのを見ていたそうですが義母は自分が乗ってきたのと全然違う別のバスに乗り込んで行ったそうです。暫く待っていましたが一向に義母が降りてこないでその友人は慌てて迎えに行ったそうです。義母は何の疑問も抱かず普通にそのバスに乗っていたそうです。義母は忘れっぽいのと注意力が散漫なのと何事も気にしないのとでバスの雰囲気が色が似ていると普通に乗っていき中に乗っている人が違っていても気付かずそのまま乗ってしまいます。その友人の方が見ていなければ全然知らない人達と全然知らない場所に行っていて大騒ぎになっていたでしょう。この話はずっと皆の笑い話になっていますが義母は何で自分が笑われるのか分かっていません。納得がいかないようです。

五番目は義母の体の調子の鈍感さです。老人になって病院で血圧をはかるようになり常に最高血圧が180ある事が判明しました。周りの人達から降圧剤を飲むように言われましたが頭痛やしんどさを感じないので気にせず放置していました。そうすると道を真っ直ぐ歩けなくなり脳梗塞になってしまいました。幸い軽度で投薬で治ったので良かったですが突然死していてもおかしくなかったと思います。

大きなエピソードではありましたがその他の特徴も書いておきます。

- 1、 こっちが何も言わないのに機関銃のように喋ります。ちゃんとした会話になりません。初めは会話をしていてもいつの間にか話の内容が逸脱して義母の昔話を延々と聞いている事になっています。
- 2、 一秒経ったら前の事を忘れます。病院に行ったら保険証をわすれます。傘も毎年30本まとめて買いますがいつのまにか全部無くなっています。
- 3、 自転車で何処かに乗っていくと帰りは(乗っていった事を忘れて)歩いて帰ってきます。なので家に帰ってきて自分の自転車が無いので泥棒に取られたと大騒ぎになった事があります。
- 4、 自転車に乗っていても十字路などでは左右の確認をせずスピードも落とさず突き進んでいきます。コツコツあるくのも嫌いで常に自転車でダッシュしていました。

私は義母は80才の今迄よく事故に合わなかったもおだと常々不思議に思っています。

(義母は物をなくしたり忘れる事は日常茶飯事です。いつも何かを探しています。)

そして次男が地域の小学校の育成学級に入学しました。

この年正式に自閉症の診断がおりました。原因は先天性ということで育て方のせいでは無い事が分かり私は心の底から安堵しました。最も聞きたかった言葉が聞けて心が軽くなり次男の事はこの時スッと受け入れられました。

障害名がはっきりしたことで対処方が明確になり、次男の将来に向けての身辺自立や常識を理解させてそれを習得させるという目標ができ私はそれに打ち込めて、自信が無いながらも前に進んで行けました（只、近所付き合いや冠婚葬祭など一般的な事に関しては分からない事も多く、その事について聞くことも出来ずオロオロしていました。何で皆は普通に分かるのだろう、何で私は分からないのだろうと考えてやっぱり私はダメだなと思ってしまう時も多々ありました。）

次男は近所の年上の子供たちや担任の先生のおかげで楽しく大きなトラブルもなく小学校生活を送ることが出来ました。

そして数年が過ぎ長男が小学校五年生の時、歯科検診でひかかり、歯の矯正を勧められました。私も歯並びが悪く、強いコンプレックスだったので決心して長男と一緒に矯正の治療を始めました。すると母から「長男の歯並びが悪いのはあんたがおしゃぶりばかりさせていたからや」とか「何であんたまで今さらやる必要があるんや。お金がもったいないやろ。あんたはやめなさい」等いつものように小言を言われました。（確かにおしゃぶりは良くなかったかもしれませんが、歯並びが悪い原因はあごの小さい事が大きいようでした。私もあごがかなり小さいです。結果的に上下合わせて4本抜いたらきれいに収まりました）

それにしても母がお金を出すわけでもなく、私の主人が OK なのになぜこんな事を言うのか、この時は鈍い私でも何か変だなと思いました。

それから一年は平穏に過ぎましたが長男が六年生の時、私は保護者のクラス役員の長に当たりました。長男の学年はクラスが二つだけでも一つのクラスの役員の長は義姉でした。この学校では各クラスの長の中から一人、学年長を選出するシステムになっていました。学年長以外の人には学校の清掃活動とか子供の見守りとか他の専門部の仕事をします。

義姉からどちらがいかに聞かれ私は専門部がややこしそうと考えて学年長を引き受ける事にしました。ところがいざなってみると大変でした。子供達含め二クラス合同でするレクリエーションの時、皆の前で挨拶や司会等最も苦手な事をしなければならず、プレッシャーで腸を壊してしまいました（体重が8キロ落ちて30キロ代になりました）結局体調を崩し義姉に頼み込んで学年長の仕事を代わって貰いました。（保護者会はそれまで次男の支援学級しか出ておらず普通学級の様子が全く分からなかったのもありますが）全く学年長の仕事を理解していませんでした。これも発達障害の特性で物事をよく分かっていなかった為だと思います。

この役員の一年間はかなりしんどかったですがこの一年後これとは比べ物にならない大きなしんどさがやってきます。(落ちた体重は役員が終わったら元に戻りましたがこの後逆に一気に体重が15キロ増える事になります。明確な理由は今でも分かりません)

長男が中学二年生、次男が中学一年生になった時、それまでの不安が爆発しました。

長男が中学校に上がり親の手を離れ、次男も同じ中学校の支援学級に通い小学生の時より手がかからなくなりました。二人共部活で帰りが遅く朝～夕方までの10時間、毎日家で一人きりになり寂しさがこみ上げてきました。

主人はもとより※私に興味がなく会話がなし息子たちも思春期で親とは喋らなくなり(特に次男は全く喋らなくなり)、私は一日中誰とも喋らず孤独感を募らせていきました(主人が私に興味が無くても子供達が小学生の間は気になりませんでした、年子で一気に思春期がきて心がついていきませんでした)。

※後に主人が高機能自閉症＝アスペルガー症候群という事が判明します。(主人は気付いていないですが)その特性で元々人に対する興味が薄かったようです。息子たちは主人を見て育っているので余計に私に関わってこなかったと思います。

その頃母から「あんた一日何をしているの。どうせ暇やろ。○ちゃん(妹)は子供が小さいのにあんなに忙しく働いている。あんたは子供が大きいのに何でぶらぶらしている、あんたも仕事に行きなさい」と言われ、周りの人からも「仕事行かないの?」とか「仕事は何をしているの?」といつも聞かれ(社交辞令で挨拶がわりの言葉でしたが、私は社交辞令が分からず全部本気で言われていると思い込み)プレッシャーになりました。

周りの人達は皆、子供の手が離れたら普通に仕事に行き出します。

私は兎に角自信がなくて仕事に行けず、もし行っても怒られるにきまっていると思ったらどうしても怖くて行けませんでした。おまけに常識や暗黙の了解も理解出来ていなかったのも、周りの人と比べて私はなんて駄目なのだろう。何も出来ないし何の価値もない人間だと自己否定ばかりするようになりました。(同時に私は何の為に生まれてきたのか。こんなしんどい思いをしないとイケないのなら生まれてこない方が良かった、生まれるべきでは無かったのではないかと考えていました)

この強い孤独感と著しい自尊心の欠如によりついに心のバランスが崩れました。(鬱になりました)

一日中涙が留まらず心の中が真っ暗で苦しく見えている景色に色が無くなりました。
大好きだったジャニーズにも全く興味が持てなくなりました。生きているのが辛くて死にたいと本気で思うようになりました。遺書も書きました…（未来に希望が全く持てずどうしようもなく、その絶望感が私は内に向いたので自殺という選択になりましたが、もし外に向いてたら誰かを刺したり傷つけていたかもしれません）

が、その時長男の事が頭によぎりました。私が自殺したらここまで健やかに育ってくれている次男の将来が壊れて心にもダメージを負ってしまう、それはダメだとギリギリの所で思いとどまり死ぬ事はしませんでした。只、その時はこんな駄目な私が死んでも誰かが悲しむという考えは一切浮かば無かったので何かトドメを刺されていたら私はこの世にいなかったと思います。

この頃私の様子を知った母は驚き慌てて私を実家に呼び出しました。そして実家近くの心療内科を見つけてきて私の主人を呼んで一緒に受診しました。

3人で一緒に診察室に入りましたが、主人は私が隣で号泣してしんどそうにしている顔色一つ変えず天井を見たり髭を抜いたりしているばかりで、ドクターの話も聞かず顔も向けずまるで赤の他人の様でした。

私はこの時この人は私の事が心配ではないのだなと思いました。と同時に愛されていないのだなとも思いました。

それまでも主人に話しかけても返事が返ってこず無反応、無表情な事が多く私との間に見えない板があって私の声が届いていないのか、又は言葉の通じない外国人と話しているような感覚を持っていました。その後もしんどさや悲しさを訴えても励ましや労りの言葉が無く、私は主人の愛情が全く感じられず愛されていないと決定的に思いました。この時私はアスペルガー症候群の人との共感の無い生活で情動が剝奪されて心身に不調が生じる、カサンドラ症候群になっていました。しんどさの原因の一つでした。

母は私を心配はしていましたが優しい言葉や寄り添う姿勢がなかったです。

そしてそのドクターとの相性も合わずその時は全然楽になりませんでした。

この頃気力や集中力がなくなり家事全般が出来なくなりました。中でも一番困ったのが食事作りです。献立を考えることが出来ず、買い物にも行けなくなり途方に暮れていた時、近所に住んでいた義姉が気付いてくれて数ヶ月間我が家の分も食事を作ってくれました。本当に助かりました。とても感謝しています。ありがとうございました。

そしてこの頃孤独に耐え兼ねて発作的に犬を飼いました。この犬は思春期の子供達の大きな癒しになり、結果的に飼って本当に良かったです。

その後私は自分で自分に合うドクターを何とか探しだし投薬（抗うつ剤と睡眠導入剤）も開始して少し落ち着いてきました。その頃母が様子を見に私の家に度々来ました。そして来ては掃除の仕方、家具の配置などあらゆる事に文句を言いました。私と主人の家なのに駄目だし、文句、小言のオンパレード。投薬とドクターのカウンセリングで状態が持ち直してもこの否定により再び悪くなり中々浮上しませんでした。

息子たちはそんな中でも順調に進級して次男→支援学校高等部→社会人、長男→公立高校→大学に元気に行ってくれていました。私にはそれが救いでした。

今思い出しましたが長男が高校三年生の時、大学の入学金を○月○日迄に振込むよう頼まれていたのですが私はすっかり忘れていました。

ある日長男が慌てて学校から帰って来て（先生に振込の期限が今日迄と教えて貰ったらしく）すぐに自分で振込に行きギリギリ間に合いました。数時間遅かったらアウトでした。もう少しで長男の人生を台無しにする所でした。この時はなんて私は馬鹿なんだと自分が嫌になりました。

この失敗も（ADHD）の注意欠陥の特性だと思います。

それから暫くは母の仕事が忙しくなり頻繁に会わなくなり、投薬も効いてだいぶ落ち着いてきてやっぱり仕事をしないとダメという思い込みが有り仕事に行こうと考えました。（この思い込みが激しいのも発達障害の特性だと思います）でも自信がないのでとりあえず資格をとろうと考えその時ふと頭に浮かんだ医療事務の勉強を始めました。

数か月して資格がとれて仕事に行きましたが、いざやってみると全然出来ません。

パソコンの入力はミスばかりで（自分では完璧と思ってやっているのにミスが出ます）個人の薬局だったので接客もあり、これも上手くできず結局数か月で辞めました。

今考えてみると ADHD の私には苦手な事をやっていました。特性により注意力に欠けるのでパソコン入力ではどうしてもミスが出ました。そこにレジの接客もあり頭が混乱してミスが重なりどうにも居たたまれなくなって自分から辞めてしまいました。二つ以上の事を同時にこなすのも発達障害の私には無理な事でした。

この挫折により鬱の症状が重くなりました。。

この頃からミスや対人苦手、皆と同じに出来ない事、中学時代の経験等を思い出しこの生き辛さは何かと考え、長男関係の本などから自分は発達障害ではないかと思い始めました。そして色々な病院で検査を受けました。（検査の为孩子の頃の通知表が必要で母に頼み用意して貰いましたが理由をきかれ正直に言ったら何で今さらそんな事をするとやっぱり小言を言われました。）

検査は数か所の病院で受けましたがどの病院でも「※子育てをちゃんとされている・自分に厳しいだけ・心配ないです」と言われ診断は下りませんでした。こんなに生き苦しいのに診断が下りない……私はますます落ち込みました。

※のような褒め言葉を言われても褒められた経験がほぼ無いので脳に入ってきません。そしてこんな駄目な自分が褒められるはずがないといつも思っていました。

どうもしんどくて気持ちを誰かに聞いて貰いたくて、投薬（抗うつ剤）を続けながら新たに別の個人でされている女性のカウンセラーさんを訪ねました。

その方に「あなたは無理に仕事に行かなくてもいいのですよ。したければしたらいいんです。生活ができていたら大丈夫です」と言ってもらい、そこで初めて私は「無理に仕事に行かなくていい」という事に気付き心が楽になりました。

それから仕事の事は考えるのは止めて習い事をしようと思い立ち、南国の雰囲気が好きだったのでフラダンスを習い始めました。ここで出会った友人が支えとなりだいぶ持ち直しました。

相変わらず母の小言はあり主人からの愛情も感じられず孤独感はありましたがフラダンスにいく事で友人と会えてお喋りができ何とか鬱は小康状態を保てていました。

それから暫くすると母に時間が空くようになり度々食事に誘われるようになりました。「どうせあんたは暇やろ」と言われ断ることも出来ず会ってしまいます。もれなく小言を言われるので少しも楽しく無く会った瞬間に帰りたいといつも思っていました。

それから更に母は時間が空きちょくちょく友人と日帰り旅行に行くようになりました。そして毎回お土産を買って来ました。それ自体は有り難い事なのですがいつも賞味期限が迫っているのを買って来ては私に早く取りに来るように催促してきました。私は頼んでもいないのにそのお土産代より高い交通費を出して何故急いで取りに行かなければならないのかいつも疑問に思っていました。今考えてみると全て腑に落ちます。

母は昔から私への否定の他、常に愚痴を言っていました。親戚の〇〇がこんな事をしていた、友人の〇〇がこんな事をした等（母は自分が正しい、自分は悪くないという言い方をいつもしていました）です。この頃その愚痴を聞いてくれていた人達が次々居なくなり、はけ口が無くなった為その相手として私がロックオンされたと思います。だから（母は無意識のうちに）わざと賞味期限の早いお土産を買って来させる理由を作って度々私を呼び出していたのだと思います。

愚痴は否定のように攻撃的では無いのであまり気に留めないかもしれませんが、確実にマイナスの言葉です。愚痴を日常的に聞いていると脳に刷り込まれていき次第に心身にダメージが積もっていきます。その人に世話になっているとか可哀想だからと愚痴を聞き続けると本人も気付かないうちにしんどくなっていきます。

当然ですが愚痴を言っている本人も常に自分の言ったマイナスの言葉を自分の脳に刷り込んでいるので不安・不満・被害者意識等が強くなり更に愚痴を言わずにいらなくなります。言っている方も言われている方もその状態が普通になっているので（生まれた時からの場合もあり）気付くのは中々難しいです。

私もそうでしたが（母からは言われ、長男と主人には私が言っていました）この後出会うここね先生にギリギリの所で気付かせて貰い自分を変える事が出来ました。

さらにこの頃、不思議な事が起こりました。母に頼まれ甥と姪（皆小学生）の面倒を実家で母と二人でみていた時子供達がケンカを始め騒ぎ出したので母が大きな声で叱りつけました。子供達はいつもの事で平気な顔をしていましたが、私がびっくりしてしまい何故か涙が出てきました。母には「あんたに言ってへんのに何であんたが泣くんや」と言われ嫌な顔をされました。

私も訳が分かりませんでした。後に、私の脳が母の声をキャッチしてしまったのが原因と分かります。

これらの事があり、その後徐々に心が又変な感じになっていきます。

そして次の夏、私と次男と私の弟家族と母とで旅行に行きました。母から旅行の間、次男の言動（自閉症の特性からくるもの）やそれに対しての私の対応をずっと責められていました。（この年は主人が仕事の都合で参加しなかったので母は私に言いたいことを全部言ってきたのだと思います）

この旅行を境に一気に気持が落ち込んでいきました。毎日起床してから午前中の落ち込みが酷く心の中が真っ暗になりました。夕方から夜はましになりますが、次の日の午前中又落ち込むの繰り返しです。その間も母からは小言を言われ続けて何が何だか分からないうちにどんどんしんどくなっていきました。そうするとあらゆる事に不安が強くなり、特に次男の将来が急に心配になり本人に出来ないことを無理やりやらせてそれを失敗すると私は次男を責めていました。

次男には強いストレスになり長所だった素直さが消えていき、次男の職場で同僚がミスをしたら次男はその人を責める様になっていました。

私は母と同じことを長男にできてしまっていました。（将来をいくら心配しても現在が安定していなければ将来そのものが無くなってしまいます。現在が大事という事をその時は分かりませんでした）

更に集中力も落ちていき、楽しく行っていたフラダンスも振付が覚えられなくなり失敗ばかりで辞めてしまいました。

そして私は更に強くなった不安と孤独のあまり（家に一人でいるのが耐えられなくて）衝動的に様々な習い事に手を出し（フィットネスクラブ3軒、ヨガ3軒、アロマ教室、パン教室…etc）本当にやりたい訳ではないので入会してはすぐに退会するのを繰り返していました。一通りして出来る習い事が無くなってきたら今度はボランティアをやろうと思い立ち、たまたま自治体で募集していた要約筆記という講座に行きました。

要約筆記というのは耳の不自由な人の為に、会議などで誰かが話しているのを聞いて自分の頭の中で要約して分かりやすく簡潔に素早く紙に書いてあげるボランティアです。一緒に受けた人たちは皆出来ているのに私だけどうしても出来ませんでした。2つの事を同時に行うのはとても難しくしかも記憶も長続きせず前の文章を覚えていられないので私には無理な事でした。（これも今思うと発達障害の特性でした）再びの挫折です。

一方、主人の愛情を感じられなくなってから私は前にも増して長男が心のよりどころとなりベタベタして追いかけていました。それは思春期の男の子が最も嫌なことで、当然長男は私を避けるようになりました。

長男は面と向かっては何も言っていないので私は自分の行動に気付かず、避けられている事にも気付かず長男を更に追い続けました。すると長男が大学 3 回生の時に本人から「就職したら家を出るかも」と言われ、（今思うと次男に過度のストレスを与えてしまった最大の要因は私の唯一の拠り所である長男が居なくなる事への不安からだったと思います）そしてこれまでの不安・孤独・挫折が重なり、長男が家から居なくなったらもう生きていけない、生きていく自信がないと思いつめるようになり、そこから年が明けた新年一月、2 度目の死にたい願望が起きました。死にたいというより今回はこの一年を生きていく自信が無くなっていました。

心の中をどす黒いものが支配していて絶望感しかありませんでした。

そしてその年の 3 月、生きていく気力が 0 になりかけた時、インターネットでたまたま「カウンセリングルーム ここね」を見つけホームページの温かい感じに惹かれ藁にもすがる思いでここね先生に電話をかけました。

私は号泣しながら母に叱られる事・自信がない事・孤独な事・次男の事など話したと思います。ここね先生は黙って聞いて下さり、そして私の深い問題に気づいて下さり「よろしければカウンセリングを受けに来ませんか」と優しく声をかけて頂きました。

そこからここね先生の所に通い始め一回のカウンセリングで約 3 時間話（何がしんどいか、何に困っているか、生い立ち、育った環境、学生時代の様子など）を聞いて頂きそれを週一回 3 ヶ月続けました。

そしてここね先生から「あなたは軽度ですが間違いなく発達障害ですよ。今までしんどかったですね。大変でしたね。」と言って貰えました。

（この時、長い間光のささない暗い地面の中にいた私の頭上に一筋の光がさしてきました。そして地面の上のその穴からここね先生の顔が見えて「助けにきたよ」と言ってくれた情景が脳裏に浮かびました。本当に嬉しくて、ああ助かったと思いました）

そして何も出来ないと思っていたのが全部は自分のせいじゃなく生まれつきだった事に心底安堵しました。

それからここね先生は「あなたのしんどさ、自信のなさ生まれ持った特性もありますが大きな原因は育った環境です。お母さんから長年叱られて否定を脳に刷り込まれたせいで自信が無くなり追い込まれていったのです。褒められて認められて育っていれば良い才能が伸びていましたよ」という事も教えてもらいました。

そこから自信を取り戻し本来の自分を見つける日々が始まりました。

自信喪失が長い期間だったので回復するのに時間もかかるということであせらず少しずつやっていました。

最初に始めたのは「大丈夫、大丈夫、何とかなる」という言葉を毎日30分（1000回以上）言う事です。これは脳に肯定感を強制的に刷り込んであげる方法です。ここね先生が発明されました。（道具もお金もいない画期的な素晴らしい発明で、ノーベル賞の一つとして発表して欲しいです）

又、先生の助言で大人の発達障害者の自助会にも参加しました。（同じような生き辛さを持った人達と気持ちを共有でき私の居場所の一つとなりました）

そうしてちょっとずつですが前進していきました。

さらにカウンセリングを受けるうち衝撃の事実が分かりました。私が主人の特徴を書いたレポートを持って行ったのですがそれを見たここね先生から「ご主人はアスペルガー症候群ではないか」と見立てをしてもらいました。私はそれを聞いた時にもの凄く驚きました。主人は頭が良く器用で一流企業でエンジニアとしてバリバリ働いていました。（海外出張にも頻繁に行っていました）上司や同僚からの信頼も厚く朗らかで誰からも好かれていました。又運動神経も良く手先も器用で何でも出来る人でした。

自信が無く仕事も何もかも出来ない私はそんな主人をいつも凄いなと思っていました。

なので本当に心底驚きました。そして外では朗らかなのに何故私にはそうではないのかとか何故私の心配を全くしないのか今迄主人に対して感じていた様々な違和感や愛情が無いと思っていたのもこの特性が関係していたからで凄く腑に落ちました。

愛情に関しては、人から否定されたり責められたりすることを特に嫌う主人（自閉症の特性）に対して、（母と同じように）私が不安のあまり感情でせめていたせいで主人は心を閉ざして私に向き合ってくれなくなったのが原因でした。

心配してくれ無かったのは「相手の気持ちを察するのが苦手」なアスペルガー症候群の特性からでした。私が泣いている事実は分かりますがそれだけです。そこからどうしてあげればいいかとか何故泣いているのが想像出来ないのです。その時にマニュアルや具体的な指示があれば分かるそうですが…

主人とはタイプが違いますがアスペルガー症候群の人の中には（相手の気持ちを想像するのが苦手ゆえに）暴言や相手が言われて嫌な事等を言ってしまう事があるそうです。私も主人と長男に言っていました。2人からは思いやりが無いと思われていたでしょう。

主人の特性が分かってからは言葉を肯定的にして頼み事も感情的にならず具体的に言うことで驚くほどスムーズにやってくれました。そしてその度にニコッと笑顔でありがとうと言いつける事で主人は私に笑顔をみせてくれるようになり、自分から喋ってくれるようになり主人の大きな優しさと愛情をしっかりと感じられるようになりました。

主人と出会って30年ですが初めての経験です。嫌われていると思っていたのでもの凄く嬉しかったです。

私のかかえていたしんどさの一つの孤独はこれで無くなりました。

その後も継続してカウンセリングに通い半年経って私の状態が少し落ち着いてきた時ここね先生から adhd のお薬を試してみてもどうかとセカンドオピニオンとして発達障害の専門医を紹介して頂きました。（それまで通っていたドクターは優しい方でしたが発達障害の事は余り詳しく無かったので思い切ってクリニックを変えました）新しいドクターも素晴らしい方で私の様子を見てすぐに気づかれて発達障害の診断をして下さいました。そして私の状態に合わせてコンサータ（ADHD の薬）を体に負担のないように極力少ない量で処方して下さいました。

それまでは毎日買物をしてきた物を目の前にして優先順位がつけられず混乱して片付けや家事が進みませんでした。冷蔵庫に（①皿洗い②洗濯……）と書いたメモ貼ってそれを見ながら何とか日々の家事をこなしていました。それくらい混乱していました。いました。気付きましたが当時は混乱している事にも気付いていませんでした。

その後カウンセリングと投薬の効果によって徐々に頭の中の混乱が収まって霧がはれたように（頭の中が）クリアになってきました。そうすると家事がスムーズに順序立てて出来る様になりました。以前は用事をしていても何かを思い出すとすぐにそっちに気が行って、初めにしていた用事を忘れてほったらかしにしていた事が多々ありましたがそういう事も減ってきました。

そしてもう一つ気持の面でも（母に対して）変化が起きました。

その頃私は長年のコンプレックスだった爪を綺麗にしたいと思い始めネイルサロンに行こうと思い母にその事を話しました。すると「何でそんな事をする。あんた 40 代のおばさんなんやから今更爪を綺麗にして何の意味がある。色気づきたいんか」と母に否定されました。いつもならこのまま落ち込んで終わるのですがこの時は母に対してモヤモヤが出てきました。会うのが心底嫌になり食事の誘いも理由をつけて暫く断っていました、がついに年末クリスマスと正月は皆が集まるので来るように言われてしまいました。

するとその日から胃もたれが続くようになりました。私には理由が分かりませんでしたが、ここね先生はすぐに「原因はお母さんですよ」と見抜かれました。

母と会う事の拒否反応が出てきたのです。ついに長年の洗脳が解けたのです。声を聞くのも恐怖になり家の電話線を抜いて携帯も拒否をしました。

そしてどうしても会いたくないので、勇気を出しここね先生から助言を頂き、母の事は否定せずに今の私の気持ちをメールで送りました。発達障害と診断されて投薬の事も書きました。当然母は何の事か分からず自分が悪いとも思っていないので面食らったと思います。

母はすぐに妹に sos を出しました。妹は賢く、そのメールを見て電話をかけてくれ、私の話を聞くと「(発達障害の事) 今迄しんどかったね」と優しく言ってくれました。弟も同じ様に言ってくれ二人共私の気持ちを理解してくれました。母は納得はしていませんが妹と弟の意見に従って何も言ってきませんでした。(そこからこれを書いている半年の間一度も会わず声も聞かずです。否定の声を聞かない事により脳がリラックスでき、生きてきて初めて心のやすらぎを感じています)

もしも私が結婚出来ず独身のまま実家で暮らしていたらどうなっていたでしょう。母から結婚出来ない事や自分の努力で優しい人はどうにもならない事を日常的に責められ続けていたら確実に、引きこもるか母を傷つけるかいずれにしても私は潰れていたと思います。母は外では気を遣って優しい人だったのでもし私が事件を起こしても世間の人は私(娘)が一方的に悪いと思うでしょう。今改めて私は早くに家を出られて本当に良かったと思っています。

それから更に頭の中のクリア度が上がって自分を客観的に見られるようになり、自分の特性の理解や過去にやらかしていた事も振り返れるようになりました。これにより特性自体は変わりませんが対処が出来るよう理解になってきています。(ここに書いてある以外の対処法は別紙にあります)

それは切り替えが上手く出来無いので他の人よりワンテンポ行動が遅れたり、起床時中々動き出すモードにならないので寝坊をしてしまう事です。後は目に見える物の順番は待てるのですがその他の物(特に人相手の言動と行動)は待てなかったです。待てないと言う事はまず相手の思いに考えが及ばない事です。相手の好みでも無く求めてもいない物でも自分が良いと思ったら強引に勧めたりプレゼントをしていました。

例えば全く喉が渴いていない人に強引に上等の水をあげてもあまり喜ばれませんが、もの凄く渴いている人にとっては普通の水でもとても美味しく喜んで貰えます。求められたらそれに応える、会話も聞かれたら話す→話したら聞く (普通の人には何でもない) これだけの事です。私は今になってやっと分かってきました。

そして主人の事もあり世の中の人には色々な考え方や感じ方があるのも分かってきました。持って生まれたものや育った環境でも違います。

自分の考えが世間とずれている事に気付かない人(自分は正しいと思い込んでいる人)もいます。

私達人間は何かと自分の考えと違う人がいたら否定してしまいがちですが、否定はせずに認めてあげる事が大事だということも分かりました（もし子供時代の自分に会う事が出来たら当たり前に出てくる事を沢山褒めてあげたいと思います）。

それから、より頭の中を整理して私の子供の頃から今までの状況や気持ちや、後こね先生から教えて頂いた大人の発達障害に関する知識などを、妹に直接会って（妹とも半年会っていません）誰も否定しない形で話しました。メールや電話だけで顔を見てなかったのも、妹は私の事を心底心配してくれていました。本当に申し訳なかったです。

妹は全て理解して「お姉ちゃんのしんどさは生まれた時から続いていたのだね」と言ってくれました。更に「お母さんは高齢だし発達障害の事も理解はできないと思うから変わることは無いよ。お姉ちゃんが強くなってお母さんの言動に動じなくなるまで待てばいいよ。それまで私と弟がちゃんとするから」とも言ってくれ心強かったです。本当にありがとう。

正直妹に会って話すことで逆のパターンになるのも覚悟していたので本当に安堵しました。

こうしてしんどさの原因が一つ一つ無くなっていき、自信も徐々にですが取り戻せてきています。

子供にも普通の母親のように向き合うことが出来るようになり、ありのままの次男を愛し認めて、長男を追いかけるのも止められました。

次男は気持ちが安定して今迄の言動が全て良い方になりました。それに伴って人に褒められる事が増えました。出来る事も増えて今では私が忘れていた事があっても長男がフォローしてくれるようになりました。

そして長男は数か月前就職で家を出ましたが、私の気持ちは安定して落ち込む事はほぼ無いです。（気が抜けたせいで体は少し壊しましたが）

それから長男は普通に接してくれるようになり思春期以降初めて「ありがとう」の言葉を書いてくれました。涙が出るほど嬉しかったです。

回復の途中でまだまだこね先生と（ドクター）にお世話になりますがひとまず私の人生と家族を救って下さった事のお礼を言いたいと思います。本当にありがとうございました。

今私が死なずに生きていられるのは先生のおかげです。先生は我が家の救世主です。

先生に出会えた事は私には宝くじに当たるより何百倍も幸運な事でした。

まるで魔法のように私の人生を180度変えて頂きました。

それにずっとコンプレックスだった爪も先生に紹介して頂いたネイルサロンで施術して頂き半年かけて綺麗な爪になる事が出来ました。おかげで気持ちがとても晴れやかです。

体調も良く体重は鬱になる前の数字に戻っています。

これからは今迄真面目に働いて家族を守ってくれた主人に感謝をしながら、二人で仲良くゆっくり暮らしていけたらなと思っています（ちなみに主人は私に発達障害の診断が下りても変わらず接してくれています）。

ありがとうございました。

最後に（先生に教えて頂いた中で）私が一番大事だと思った事を書いておきます。

※発達障害…… 人より劣る所があるという事は人より優れている所もあるという事です。生まれた時に持っていた才能の種。成長の途中で十分な肥料、水、光（褒められたり認められる事）を与えられたら立派な根が張り生き生きとした葉っぱが出て綺麗な花が咲きます。

肥料が与えられず枯れかけていた私ですがこれから養分をいっぱい吸って私に何が出来るか分かりませんが何か世の中の人の役に立って綺麗な花を咲かせたいと思います。

本当にありがとうございました。