

どうして 普通に できないの!

「かくれ」発達障害女子の見えにくい不安と孤独

こだまの 著

協同医書出版社

どうして普通にできないの！
「かくれ」発達障害女子の見えない不安と孤独



目次

私が思う自閉圏の本質 3

先の見えない躰きの日々——私の歩み 7

素のままだった頃 7

ちぐはぐな五感の世界 11

「普通」の呪縛のはじまり 14

大きくなっていく違和感 20

膨れてゆく不全感 25

コピーで得た成功体験 31

コピーはただのコピー 36

無知ゆえの痛い経験 40

一体どこがおかしいのか 44

自由な環境で路頭に迷う 47

文字になれば想像できる 50

一人暮らしで一から少しずつ 54

母の囲いから外へ 59

苦しいのは自家中毒 62

こんな私が就職するらしい 64

言葉貯金 70

* 1 モノへの執着とオカネもコレクション 7

* 2 記憶力が良いのか 8

* 3 真実は先着順で、正解はただ一つ症候群 8

* 4 体内時計の速さが違う1…「今」しかない 10

* 5 超視覚優位 12

* 6 言葉の奴隷1…厳密さを求め、微妙な違いに躰く 14

* 7 顔を覚えられない…親の顔も曖昧、犬猫も分類困難 16

* 8 偏食は味覚と感覚のセンサーの過剰反応か 17

* 9 プライドが高いのか、卑屈との表裏 22

* 10 決まり文句と残念な応用力 24

* 11 母の刷り込み1…自分への最初の評価 28

* 12 母の刷り込み2…ありがたくない基盤 32

* 13 体内時計の速さが違う2…鈍い反応 35

私的劇的機械的進化 76

成人の挑戦は痛手が大きい 78

結婚して発見した彼 84

転属先では息もできず 89

大人女子の大人力 92

マタニティはちよつとアブナイ 95

全力で「母親」をやってみる 101

娘の癩癩 105

葉を摺んで振り出しに戻る 108

転職・転居・暗転 111

発達障害の輪にも入れない 115

成長と変化、開く距離 121

息子の不思議 124

決意の幼稚園 126

診断書という「免許」 130

閃いてしまったある考え 134

あの頃のまるで私 138

初めて自分で出した答え 142

おわりに 145

* 14 体内時計の速さが違う3…時間の流れる速さが違う 38

* 15 ひどい運動音痴 42

* 16 狭すぎるパーソナルスペース 50

* 17 迫ってくるものへの恐怖 64

* 18 状況が読めないで起こる不安 72

* 19 聴覚のアンバランス 83

* 20 言葉の奴隷2…自分の意志より優先 86

* 21 亀の防御と時間差のダメージ 87

* 22 予定が狂えばパニックか 99

* 23 人は自分と関係なく存在するという大発見 103

* 24 人との「距離感」 122

* 25 「「ごめんなさい」が言えない子 128

* 26 目が怖い 131

* 27 推測する力がない、空気や行間を読めない 136

はじめに

昔は「自閉症」と言えば知的障害を伴ったものと思っていました。知的障害を伴わない発達障害があるらしいということが通念になり始めた頃ですら、その手の本を読むと、何を考えているか分からない、むしろ何も考えていない、感情などない、奇異な行動ばかり取るロボットのような描かれ方をしていました。非当事者から見たら全くその通りなのでしょうが、行動いちいち全てに理由が立派にあった私としては、取る行動は自分と似ているのに、全く自分とは共通項のない人種のことのように思われ、最初はまさか自分が彼らと同じジャンルに所属しているとは思いませんでした。

沢山の自閉症関連の書籍がある中、日本人女性Lobinさんという方の書いた自伝に驚きました。彼女の人生は、まるで同じ人生ゲームのボードでプレイしているかのように私の人生に似ていました。そして読み進める内に、同じような時代に同じような家庭環境で育った、同じような傾向を持つ同じような自閉レベルの人は、同じような人生の歩み方をするのではないかと考えるようになりました。私たちのようないわゆる「受動型」の自閉症者についての書籍が少ないのは、目に見えた問題行動を起こさないためと、本人が生きにくさを訴えないためではないかと思っています。でも目に見えない分、発しない分、余計に一人で世界との不適合に悩み、一人で転んで立ち直れずにいます。偏っていたり独り善がりだったり他人不在だったりしますが、異常に豊かすぎるほどの世界が内側にはあります。

もし私のように自分のどこがおかしいのか分からないまま、自分を否定し続けながら生きている女性が他に

いるのなら、私のことについてここに書くことは、その人たちにとって自身の謎を解くカギになったり、これから起こりうるであろう人生の躰きの予習になったりするのでは：そう思い書き始めた次第です。

ここから書くことは、自閉症についてある程度知識を持つようになって、かつての自分を振り返り分析し、自分なりに解釈したものです。尚、自閉圏や自閉症、発達障害という言葉を、医学的な専門用語としてではなく、区別なく使っていることがあるかもしれません。予めご了承ください。

■私が思う自閉圏の本質■

私が自分の経験から思う自閉圏の本質は、「誰と一緒にいても独り」の一言に尽きます。本人が望むと望まないにと拘らず、周りの人の事情や感情が理解できず、理解しようとしても空しいだけです。残念ながら究極、この世に自分しかいません。だから小さい内から他人と同じものを見ようとしないうちに、自分が体験したことを他人に報告しませんでした。自分が何かしている時に呼ばれれば「うるさい」と感じ、他人が関わってこようとすることを喜びませんでした。

感情が鈍感で、思った通りになって快いか、思った通りにいかなくて不快かどうか、そうでなければ石のように何も感じていなかったのではないかと思います。そして、ずっと快の状態が続いていたはずなのに、不快に陥ると、一瞬前の快を忘れ、ずっと不快の中にいさせられているかのように苦痛を感じました。

自分の見える範囲イコール世界の全てで、その世界は私が生まれる前に不条理なく整備された、完璧に準備された世界だと思っていました（だから小さい頃は、困れば自分で無駄に考えるより、既に正解を知っているはずの母親を呼んで解決させる方が効率的だと考えていました。思いついたら即ネット検索するのと似ています）。この世に解明されていない摂理などなく、母親は私のための案内人のように思っていました。自分はその世界の主人公で、自分に近い人は脇役で、それ以外の人はエキストラのようでした。もちろん当時は自覚などしていませんでしたが、そんな感じで世界と繋がっていたように思います。そしてこの感覚は、子どもを産んで「主人公」でなくなる頃まで変わりませんでした。自分と他人との線引きがひどく曖昧で、それが故に他人は自己の延長のように全て繋がりがあり、自分の視界で起きていることは全て自分に因果があると発想していたよう

です（自分が掌握できないくらい遠い人たちには、何が起ころうと自分には別世界のこと、ニュースで聞くどんな出来事も、どこかで自分と繋がっていることとは思いませんでした）。自分が気分良い時は、自分のために世界はあるように思い、自分の気分が冴えない時は、相手や皆が自分を悪く思っているように感じてしまいます。自分が楽しいのにつまらなさそうな人がいたりすると不安になります。何か起きると「自分のおかげ」「自分のせい」と考え、ちよつと大きくなつて、分別が微妙につくようになってからは、「自分さえ〇〇すれば」と謙虚（？）に考えることも多くなりましたが、それもある種の自己中心で、自分とは関係なしに周囲は周囲の事情で勝手にそれぞれ動いているという事実を、いつまでも実感として持てませんでした。私の視界から消えた人はその時点で時間が止まり、私の知らない内にどんな活動をしているかなんて考えられませんでした。私が知っている「当然」のことを知らない人はバカで、私より賢い人は最初から「私より賢い人」という設定であり、一生それら関係は変わらないと思つていて、私よりできないはずの人に追い抜かれたりすると、あり得ないことが起きたかのように驚きましたが、「最初からこういう設定だったんだ」と思い直して納得し、追い抜かれた悔しさをバネに…みたいな発想をしませんでした。そうやって全て世界は予め決まっているのだと思つていました。

普通の人には想像できないくらい何も見えていなかったのではないかと思ひます。思い返せば、物心ついた頃も、どうしようもない不全感を抱えていたあの頃も、視界は狭く、一部分だけを注視しており、例えば巨大なビルの5センチ前に立つてそれを見るように、壁面の模様には異常に詳しく、拘るのに、全体像や周囲の世界は全く見えておらず、且つか小さい頃は背後から聞こえる母の言葉を抛り所に世の中を分かつたつもりになつていたように思ひます。実際の視野の狭さと、精神世界の視野の狭さはリンクしているのではないのでしょうか。異常な自意識過剰や被害妄想は、ただのナルシストではなく障害によるものかもしれませぬ。周りをよく

見ろ、遠くをよく見ろと言われることは苦痛だし、見ようと思っても何を見ろと言われるのか、見えないものは分かりようありませんでした。

人の悩みや気持ちを共有してやれませんでした。自分のことではないからです。自分が今まさに体感していないことを話されても「何それ、よく分かんない」と思ってしまう。冷たいのではなく、本当に分かってやれないの（だと思うの）ですが、分からないから「分からない」と返していたのでは友達を減らします。しかしどんなに親身になって聞こうとしても、「言葉」以上のことが伝わらず、感じるものがないので、どこかで聞いたコメントや、実感のまるで伴わない教科書的なコメントを返すのですが、「何か違う」という変な間は私をヒヤリとさせました。嫌われたくない性分の私は、どうにかして「相手はどう言って欲しくてそんなことを言っているか」を探り、時に阿（おも）り、時に阿（おも）りすぎないように、相手の「丁度良い」ポイントを探し続けました。

あくまで私見ですが、私なりに最近何となく分かってきたことがあります（もしかして周知の事実を得意満面で書いていたらすみません）。五感の異常とはまた別に、自己と他人の境界を認識する機能が生まれつき絶望的でない人をして発達障害と言うのです。発達障害の三つ巴と言われる「想像力の障害、コミュニケーションの障害、社会性の障害」の全ての元凶がそれであるように思われます。

自己と他人の境界を認識できない弊害は非常に大きく、乳児期の共感・模倣という成長する上で最も大事な行動パターンが見られないこと、成長過程で思いやりがない・集団行動ができないなどと評価されること、大きくなつては社会性がない・変人・冷たい人などと言われること、自身、周囲のことに興味を持ってないことなど、それら問題は全てこのたった一つの欠陥によるものと思われます。（本人が望んだわけではありませんが）自分中心に全てが成り立っているため、よっぽど注意深く慎重に振る舞わないと、自分勝手・自分好き・この