

【パートナーの発達障害特性について語る集まり】

発達障がい パートナーの会

他の人はどうして
いるのだろうか？

自分の体験を
聞いてほしい

発達障がいって
何だろう？？

同じような経験を
された方と話をしたい



匿名参加

🌀 パートナーの会とは・・・

発達障がい(疑いを含む)のある方のパートナー(配偶者・恋人)のための集まりです。発達障がいには「対人関係が苦手」「独特のこだわり」など様々な行動特徴があります。家庭生活 や子育てを一緒にする中で、初めて何らかの違和感を持ち、周りに理解されないことで孤立感を持つ方も多くおられます。普段なかなか語ることでできない、悩み・困りごとなどを話し合える場となればと思います。

主催：奈良県発達障害者支援センターでいあー



参加対象

原則、奈良県内にお住まいの方で、発達障がい(疑いを含む)のある方のパートナー

活動場所

- ・はぐくみセンター(奈良市保健所教育総合センター)1階
ボランティアインフォメーションセンター会議室
- ・奈良県発達障害者支援センターでいあ相談室(磯城郡田原本町多722番地
奈良県総合リハビリテーションセンター内)

他



参加のルール

- ・発達障害者支援センター職員が話し合いの進行をします。
- ・会の中で聞いた内容は、他言しないようにお願いします。SNS等での投稿も同じです。
- ・言いっぱなし、聞きっぱなしの集まりです。他人の考え、意見への批判はお控えください。
- ・「それ一緒!」「わかる!」「いいね!」は大歓迎。
- ・本名は使わず匿名での参加(ハンドルネーム等を使用)
…事前申し込みではお名前をお聞きますが、話し合いの中では使用しません。
- ・自分のことをすべて話さなくても大丈夫です。
- ・宗教/販売の勧誘はお断りします。



話し合う内容例 ※話したくない内容は無理に話さなくても構いません

- 会に参加したきっかけ
- 家族のこと、相手のこと
(例:家族構成・家庭状況/疑いをもったきっかけ/どんなことで困っている?)
- 自分自身について
(例:趣味/好きな食べ物/おすすめのお店/マイブーム)
- 他の人に聞いてみたいこと
(例:家庭生活について/仕事について/相手との関わりで工夫していること)
- この会に求めること
(今後会でしたいこと/取り上げてほしいテーマ)

※参加されていてお辛くなったり、しんどくなったりした場合は、
スタッフに一声かけていただき、いつでも退室して頂いて大丈夫です。



発達障がいて？

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「発達障害者支援法」に定義されています。新しい診断基準では、「**自閉スペクトラム症**」「**注意・欠如多動症**」「**限局性学習症**」という名称も使われています。

社会性（対人面）の特徴

- ・対人関係やコミュニケーションが苦手
 - ・こだわり行動や興味、関心のかたよりのある
- ※感覚のかたよりの不器用さがある場合もあります。

行動面の特徴

- ・不注意（集中することができない）
- ・多動性（じっとしていられない）
- ・衝動性（考えるよりも先に行動する）

自閉スペクトラム症
(ASD)

注意欠如・多動症
(ADHD)

限局性学習症
(SLD)

学習面の特徴

全般的な知的発達に遅れはないが、聞く、話す、読む、書く、計算する、推論するなどの特定の能力を学んだり、行ったりすることに著しい困難があります。

図のように、それぞれの障害の特性は、少しずつ重なり合っている場合も多く、年齢や環境により目立つ症状がちがってくるので、診断された時期により、診断名が異なることもあります。

～おすすめの書籍～（2020年6月現在）



- 「アスペルガータイプの夫と生きていく方法がわかる本『カサンドラ症候群』の悩みから抜け出す9つのヒント（心のお医者さんに聞いてみよう）」宮尾 益知（監修）、滝口のぞみ（監修）



- 「旦那（アキラ）さんはアスペルガー」野波ツナ（著）、宮尾益知（どんぐり発達クリニック理事長）（監修）



- 「発達障害の夫に振り回されないためにカサンドラのお母さんの悩みを解決する本」宮尾 益知（監修）

『パートナーとの関係で心や体がしんどい・・・』
・・・それって「カサンドラ症候群」かも？

「カサンドラ症候群」ってなに？

自閉スペクトラム症（ASD）の特性を持つ方の、パートナー（※又は、家族や同僚など、生活の身近にいる人）に起こるストレス症状の総称ですが、正式な病名としてはまだありません。
強い疲労感が続いたり、頭痛や不眠、涙が止まらない等のストレス反応がみられ、それらからうつ病などの精神疾患になることもあります。



きっかけや原因はいろいろ…

カサンドラ症候群は、相手との関係性から起きる状態です。それには様々な原因やきっかけがありますが「気持ちや感情の共有や取りの難しさからの関係性の悪化、また、その事実をパートナーも周囲も理解できず、当人が苦しみを抱えたまま孤立した状態に置かれること」が大きな原因となる事は共通していると言われています。

誰にもわかってもらえない気持ち…

パートナーが、ある程度の社会に適応する力を身につけている場合、職場などの外向きの環境では上手くいっているものの、家庭や身近な人とのプライベートな空間の中でのみ関係性が悪くなるケースがあります。そのため、問題に直面しているカサンドラ症候群の当事者側の問題が軽く扱われたり、否定・批判されたりするなど、さらに強いストレスにさらされることもあるそうです。



まずは、仲間と繋がることから…

カサンドラ状態から脱する方法として、8つのステップが提唱されています。①仲間と繋がる ②障害理解 ③緊急避難 ④自分を知る ⑤自分が変わることを受け入れる ⑥パートナーを動かす⑦自分を優先する ⑧自分を許す（カサンドラ自助会「アスベルガー・アラウンド」より）これらは、必ずしもこの順に脱出できるわけではなく、①、②と進んでまた①に戻ったり、ある日突然⑥になることもある要素です。



まずは、お辛さをため込まずに外へ出されることがとても大切です。

ひとりで抱え込まずに
私たちと話してみませんか



☎お申し込み方法・・・電話☎またはメール☎

主催（奈良県発達障害者支援センターでいあー）にて、お電話（0744-32-8760）、もしくはメール（deardeer@hozanji-wel.org）で受け付けております。

※メールの場合は、件名：「パートナーの会参加希望」/氏名/連絡先/参加の動機、もしくは他の人に聞いてみたいこと（※任意）の記載をお願いします。