



## 挨拶

私たちの身近なところに、発達障害の方たちがおられます。小さい子どもたちから大人に至る20人に一人が、発達障害だと推測されます。発達障害であるか否かは、米国精神医学会のDSM-5の診断基準によって診断されます。診断は精神科の医師によって診断されますが、発達障害に詳しい医師がまだ少ないため、他の病名と誤診されたり、見落としも起こっています。

最近、注目されているのが、発達障害ではないものの、発達障害の特性に似た「生きづらさ」を抱えている、「HSP・繊細」と呼ばれている人たちの存在です。HSP関連の本も書店に並ぶようになりました。

大切なのは、発達障害であるか否かという点だけでなく、実際の生活を過ごす中で「困りごと」や「生きづらさ」の課題です。本人の苦しみを周囲の人がどのくらい理解できるかが、その後の二次的な病気を誘発するかを分けます。今回は、当事者でもある著者・結城操氏の「大人の発達障害&HSP」を紹介します。

### ☆例会の約束と開催日

発達障害者家族会と当事者会は、毎月開かれています。その場合の約束事をまず紹介します。

- 1 安心して話せるように、例会での話は他の人に話さないこと。
- 2 本音が言えるために、他の人は話される内容の批判をしないこと。
- 3 みんなで話せるように、一人の人が話を独占しない。
- 4 話したくないことや話したくないときは、他の人の話を聞くだけでも良い。

※家族会は、毎月第2土曜の10時から  
※当事者会は、毎月第4日曜の13時から



## ☆発達障害への理解

著書：大人の発達障害&HSP

著者：結城 操 出版社：ごきげんビジネス出版



1 ■ HSPは、どんなしんどい特性を持つか  
• 外からの刺激を受けやすく、非常に敏感で驚きやすいこと。

- 他人の感情が瞬間的に流れ込み、受信処理の膨大さによって、心身ともに疲れやすい。
- 他人の感情の繊細な変化を察知し、自分の感情を抑えてあわせてしまう。
- 相手の望みを先読みして、相手が喜ぶような言動をとる。
- 自分が我慢してでも、その場の空気を良くすることを優先する。
- ネガティブなエネルギーを受け取ったときは、ダメージが大きく、体調や心のバランスを崩す。
- トラブルは自分のせいかもしれないと思い、自分を責める。
- 周りの視線が気になり、人の評価が必要以上に気になる。
- 人の輪にうまく入れない。他人と本音で話せない。一人でいる時間が必要である。

## 2 ■ HSPの優れたところとは

- 物事の本質を見抜き、深い視点でとらえる。
  - 直観力がある。
  - あらゆることによく気が付く。
  - 穏やかで優しく良心的である。
  - 高い共感力を持つ。
  - 他人の小さい心遣いに気が付く。
  - 自然や芸術に深く感動する。
- 課題だけに目を向けず、優れていることも評価して、自分と向き合うこと。

## ☆定例会案内

11月12日 10時 初石公民館講義室  
12月10日 10時 初石公民館2階和室

「ひまわりの会」問い合わせ

世話人：大山 三尾谷 豊田

問い合わせ：勝本 090-3696-1589

勝本メール：cqj04465@ybb.ne.jp