

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:118 2014・3・15

○ 卒業

ソチパラリンピックでは、日本人選手のメダル獲得のニュースが飛び交っていますが、“冬”もそろそろ閉幕となるのでしょうか、随分とおひさまの暖かさを感じる季節になりました。車を運転していても、日焼け止めを塗らないと焼けてしまうかなと思うほど暖かな陽ざしです。日焼けはしたくありませんが太陽を浴びると元気が湧いてくるように感じます。人間も植物と同じように、太陽の光を浴びて成長しているのかもしれないですね。太陽から受け取るエネルギーは私たちにとっても大切なものです。みなさんはちゃんと太陽からのエネルギーを受け取ることができていますでしょうか。そんな春を感じる今日この頃ですが、みなさんどのような気分で過ごされていますか？卒業シーズンですから、お子さんが学校を卒業するというお父さんお母さんもたくさんいらっしゃるのではないかと思います。お子さんとともに成長してきた日々を振り返るとどのような気持ちが湧いてきますか？甘かったり塩辛かったり色々な味がするのではないのでしょうか。お子さんが迎える卒業は、お父さんお母さんにとっても子育てのひと区切りとすることができると思います。お父さんお母さんひとまずお疲れ様でした。これからも子育ては楽しんで頑張ってください。きっとこの先も甘く塩辛い日々が続いていくと思いますが、それはみなさんが確かに歩いてきたという証でもあります。何事も無理をしすぎるのは禁物。

自分らしく繕うことなく毎日歩ける分だけ一緒に歩いていきましょう！



さて、卒業という言葉には、“学校の定められた教育課程を修了する”という意味の他に、「ある段階や状態を通過すること」、「1つの事業を完了すること」という意味もあります。今年度みなさんは何を卒業するのでしょうか。H25年度入社のみなさんは“新人”からの卒業となるのでしょうか。これまでの何かから離れて、新しい何かに向かっていく卒業。今まで慣れ親しんでいたものから離れるということはとても寂しい気持ちになると思います。でも、視点を変えれば新しく目標を据えるチャンスなのです。例え、大切な何かを失って絶望したとしても、また新しく違う特別な何かを見つけていくことはできるのです。私たち人間には、自覚していない未知の可能性がたくさん眠っています。その可能性を呼び起こすことができるかどうかは自分次第。みなさんは、自分で自分の可能性にふたをしまってはいませんか？自分の人生は他の誰でもない自分が選び、自分が進んでいく道です。まず自分のことを深く知ってみませんか？自分をよく理解して、とにかく自分自身を信じてあげましょう。それが自分らしい人生を歩んでいく、何よりの近道になるのかもしれない。

今回は、自閉症スペクトラム障害、AD/HD、LDについて考えていきたいと思います。

○ 自閉症スペクトラム障害 (ASD)

自閉症スペクトラム障害とは、自閉症、アスペルガー症候群、その他の広汎性発達障害を含む障害単位です。自閉症やアスペルガー症候群は本質的には同じ障害と考えられており、症状やその強さによっていくつかの診断名に分類されています。そもそもスペクトラムとは「連続体」という意味で、これらの障害にははっきりと区別がつくというよりグラデーションのように境目が曖昧であるため自閉症スペクトラム障害とまとめられるようになりました。まだ聞き慣れないですね。この障害は、集団行動や人との付き合いが苦手で、会話がうまくつながらないが、興味があることへは何時間でも集中して取り組むなどの特徴があります。成長につれ、人付き合いがうまくできるようになる人もいます。



○ 注意欠陥/多動性障害 (AD/HD)

注意欠陥/多動性障害(AD/HD)とは発達年齢に見合わない多動・衝動性、あるいは不注意がみられるものです。どれか一方の場合もあれば、多動・衝動性と不注意の両方が現れる場合もあります。多動・衝動性とは、例えば座っていても手をもじもじさせたり、席を離れたり、おとなしく遊ぶことが難しいなどで、不注意とは、課題や宿題に集中できない、忘れ物や紛失物が多く、気が散りやすいなどです。多動傾向は成長とともに徐々に軽くなっていく傾向がみられますが、不注意や衝動性は大人になってからも続く場合が多いとされています。



○ 学習障害 (LD)

学習障害とは全体的な知的発達には問題がないのに、読む・書く・話す・聞く・計算する・推測するなどのうち、特定のものの習得や使用がとりわけ難しい状態を指しています。学習障害の子どもに対しては、教育的な支援が重要になります。それぞれの子の抱える難しさに対応した工夫が必要です。学校の成績や日常生活に困難が及ぶと、勉強する意欲を失ったり、自信を無くしてしまうことがあるので、その子に適した教育が大切になります。

発達障害は人により様々な特徴があるので、自分の特徴を知り適切な支援を受けることが肝心です。不安を減らせる環境を整えることで、発達障害を抱える人やその周囲にいる人も安心して過ごしていくことができます。心配なことがある人は、ぜひ一度ご相談下さいね。



今回が平成25年度最後のメンタルヘルス通信となりました。このメンタルヘルス通信は、みなさん1人ひとりのセルフケアのアイテムにしてもらえたらと思って発行しています。この通信から何かを感じて頂けたらとても嬉しいです。新年度もよろしくお願ひします！

* 平成26年度も一緒に頑張っていきましょうね！

ココロ リフレッシュルーム 090-2070-6586