

神奈川県自閉症協会では、神奈川県発達障害支援センター（かながわA）や相模原市発達障害支援センターからアドバイザーをお迎えして、自閉症スペクトラムの方々を対象に、年3回懇談会を開催しています。

今回は、20～40代の10名が参加されました。初参加の方は1名。女性の参加者は3名でした。



第1部は共通テーマによる話し合いです。

今回のテーマは「家事について」。多岐に亘る話が出ました。

- ・今は、美肌になるほどぬか漬けにはまっている。一人暮らしにも慣れ、カリスマシェフのごとく鍋や包丁を揃えるこだわりが、楽しい趣味にまで行き着いた。
- ・洗濯が難しい。色柄ものの分別やネットの使い方などを覚えなくてはいけない。
- ・タオルやスポンジの替え時がわからない。
- ・マンスリーマンションで一人暮らしをした時、お金を使いすぎてしまった。

多くの方から聞かれたのが「自分の部屋が片付かない」。

本や洋服があふれている状況を何とかしなければという意見が次々と出ました。

引っ越し時に、収納しなくて済むように、コレクションの中の一番好きな物のみ残し、あとは泣く泣く捨てた方も。人よりも物との別れの方が辛かったそうです。

部屋の絵(マップ)を描きレゴブロックで立体的に再現して整理する方法も出ました。

第2部は、皆様から提起された話題についてです。

- ☆「自分モード（自分が自分らしくいられる安心できる空間）」について
自分の部屋で動画や音楽を楽しんでいる時という声が多かったものの、バイクで高速に乗っている時や、没頭して制作している時に自然体でいられるという方も。聴覚過敏のある方は、部屋にいても苦しい状況の時があると語られました。

- ☆「オンとオフの切り替え」について
外に出る時は気を張り、緊張し、自然にオンになって仕事に向かう皆様ですが、専業主婦はいつオフになるのかとか、食事時でも集中すると肩が凝り、オフの時間が少ないなど、日常生活での困難も垣間見えました。
ストレスにならないよう、オンを意識しすぎないとか、仕事にはあえてスーツで臨み、部屋着とのメリハリをつけるようにしている方もいらっしゃいました。

- ☆「自分の意図を伝える工夫」について
マインドマップを使ったり、聞き返されたことを糧にして説明し直したり、結論から話したり、あいまいな指示代名詞は使わないようにしたりと工夫満載。

便利なアプリ等が紹介されることも増え、機器オンチの担当は必死でメモしておりま
す。皆様の話題についていけるよう、時代の波に乗らなければと思うこの頃です。