

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。

今回は初参加2名を含む20～40代の13名（女性3名）からお申込みがありました。

☆ 第1部の共通テーマは「健康について」

皆さん、食事や運動など、体調管理には気を付けていらっしゃいました。

<眠気>

- ・ 仕事中に眠い。就寝時間に気をつけ、ストレッチしたりタイマーを購入したり。
 - ・ 仕事中は大丈夫だが、休日は眠いのでジョギングする。
 - ・ 眠気防止ガムを愛用。工作中、別のことを考えると眠気は覚める。
 - ・ 仕事中最もすごく眠い時は、至る所で眠る。（許容される職場です）
- 睡眠リズムは不規則だが体調はよい。



<限界不明?!>

- ・ 無理をしているのに気が付かない。救急車で運ばれたことも。
 - ・ 空腹・満腹感がよくわからない。昼食を忘れ続けて12キロやせたことも。
- 倒れて初めて限界に気が付く事例がいくつかありました。対策として、時間割を作る、食事量を計る、1週間分の献立を先に決め、写真を使ったレシピ集を自作するなど、視覚化による工夫が出されました。

☆ 第2部は、皆様から提起された話題についてです。

<親なき後など>

- ・ 今は親の支えがあるが、話せる相手は必要。将来は結婚したい。
 - ・ 親や支援機関に相談する気が失せた。自分で何とかするしかない。預金している。
 - ・ 興味あることで資格取得を。手元にお金があればよい。
- 将来の不安に対して、親の会からは「身近な頼れる人脈作りを」「もしもの時に役立つノート（エンディングノート）」などの話がありました。



<軽度ゆえの苦悩>

- ・ 昨年、相談をあきらめた。より大変な境遇の人と比較され、たらい回しに。
- ・ 口は達者だが手先は不器用な特性を理解してもらえず、激しく落ち込む。やりたくてもできない現実があり、非常にツライ。

明るい雰囲気をお持ちで日頃の滑らかなご発言からは見えにくい悩みでしたが、賛同される方々の多かったこと。改めてご本人に寄り添うとはどういうことかと考えさせられました。また、終了後も談笑する姿に、この場が安心して仲間と集える機会であることを再認識し、これからも緩やかに続けていけたらと思いました。

ご参加の皆様、ありがとうございました。