

安心の設計

介護、医療、子育て、老後に関するご意見・疑問をお寄せ下さい
メールansin@yomiuri.com
ファクス03・3217・9957

41歳で発達障害と診断された時は「もっと早く知っていたら」と思いました。ずっと感じてきた生きづらさを「軽度の注意欠陥・多動性障害(ADHD)」という名前がつき、「原因は脳にある」と分かったら、むしろホッとしました。

それからは、自分の苦手なことや自分への対処法が分かり、周囲に自分のことを説明するのにも楽になりました。自分自身の「取扱説明書」をもらった感じですね。自分を責めることも減り、少しは生きやすくなりました。

幼い頃はじっとしていられず、思ったことを衝動的に口にしてしまつ子どもでした。先生には「問題児」と言われ、強い自己嫌悪に悩みました。適切なケアがあれば、もっと楽だったかも。

家族との関係もあまり良くなかったのが、追いつめられました。10代から摂食障害、30代では不安障害。アナウンサー時代は、社会人として、女性として、求められている役割がつかみきれず、つら

My Answer

【障害とは?】



小島慶子さん 47 エッセイスト

かっただすね。子育て中にカウンセリングを受けたことで、少しずつ自分の問題に向き合えるようになりました。

発達障害のことを公表した後、私の言動一つ一つを障害に結びつけたり、見下す発言をしたりする人がいたことは残念でした。でも、

41歳で診断 生きやすくなった

私が言葉で伝えることで、「苦しんでいる誰かのヒントになれば」と思って発信しています。

障害のことは2人の息子たちにも伝えていきます。私が集中しすぎていると、声をかけてくれたりする良き理解者です。新型コロナウイルスの影響で、今年1月以降はオーストラリアの自宅に帰れず、息子たちとも会えない状態が続いています。それでも、毎日連絡を取り合うことで、「支えられている」と実感しています。

(聞き手・桑文野)

「My Answer」シリーズのテーマは「障害とは?」。
原則、隔週掲載です。

1972年生まれ。元TBSアナウンサー。高校3年と中学3年の息子がいる。オーストラリアと東京の往復生活を送っている。

和田康司撮影

気づかれず孤立 2次障害に苦しむ人も

発達障害は先天的な脳の機能障害で、幼少期に発現するとされる。対人関係や意思疎通が苦手な「自閉症スペクトラム障害(ASD)」、衝動的に行動しがちで集中力が続かない「注意欠陥・多動性障害(ADHD)」、読み書きや計算が苦手な「学習障害(LD)」などがある。症状や程度は人によって異なり、複数の障害を併せ持つ人もいる。厚生労働省の2016年の調査では、発

達障害の診断を医師から受けた人は、全国に推計約48万1000人。また、文部科学省の12年の調査では、公立校の小中学生の約6.5%に発達障害の疑いがあるとしている。早期発見と特性に応じたケアを受けることが望ましいが、発見されないまま失敗を繰り返したり、周囲から孤立したりすることで、不安障害や、うつ病などの2次障害に苦しむ人も少なくない。