

支えるためにできること

江津市立青陵中学校 三年 川本陽茉理

私の弟は約三年前に発達障害と診断されました。この病気の特徴は、特定の分野の勉強が苦手で他の人と違う強いこだわりがあることです。弟はたくさんの人の前で目立つことが苦手です。小学校に入学してから、保育園と違って環境が一気に変わるので発表会ではナレーションといった、いつも端で話すような役をしていました。大きな音にも敏感で音楽の授業の時は一人だけヘッドホンをしています。強いこだわりのせいで、友達や地域の人に迷惑をかけてしまうことが多くありました。私は弟が発達障害だと分かっているにもかかわらず、不快になる言葉を言うなどして、けんかになることもありました。

ある時、私は弟とけんかをした後にストレス発散のために勢いで書いた日記を開いてみました。そして、もう一度読み返してみました。

(わがまま全部聞かないといけない。私に責任を押し付ける。けんかする毎日。ストレスは、たまり続けて…。帰ったらけんか、楽しくない。イライラする。切り替えが早いのも腹が立つ。まともに生活ができない。短気でわがままでもうどうにもできない。早く楽しい生活をしたい。)

私は読み終わったとたんに胸が痛くなってきました。自分はこんなにひどいことを書いていたのだと気づき始めました。けんかして言い合いになった直後はイライラしたけれど、普段一緒に遊んだり、動画を見て一緒に笑ったりした時はとても楽しいです。その時に、楽しかった瞬間を思い出すと、弟の気持ちも少しずつ考えるようになりました。けんかした時は、自分も悪いことしたと認め、弟のそばに寄り添い、自分から謝ることが出来ました。弟がけんかをしたくてしているわけではないことを、家族である私たちが一番に理解してあげないといけません。

それから私は、弟に信頼される姉になりたいと考えるようになりました。なるべくけんかにならないように弟に共感してあげること。小学校から帰ってきて疲れてイライラしている時はそばに行って落ち着かせること。話をそらして笑ってもらうことなど。このことをするようになってから、けんかをしたり、言い合いになることも少なくなりました。弟はイライラしている時は何も事情を話してくれなかったけれど、落ち着かせるとゆっくり話してくれました。楽しい生活が送れるようにと心がけたことで気づき、学べたので改めて大切だと分かりました。

私は発達障害についてまだまだ分からないことがたくさんあります。でも発達障害について知らなかったこと、誤解していたことがあったと気づかされました。普段の生活の中で、「どうすればもっと過ごしやすくなるのだろう。」と考えることが増えました。自分の考え方が少しずつ変わってきて、その人に合った接し方や支援が大切だと思いました。この発達障害のある人がもっと生きやすくなるためには、まずまわりの人に知ってもらい、理解できるように伝えることが良いと感じました。「普通じゃないから」、「普通だから」

という言葉にとらわれすぎないように、個性を大事にする気持ちを持つことが、優しい社会を作る“初めの第一歩”だと思います。

発達障害は特別なものではなく、私にとっても、誰にとっても身近なことだと思います。大きなことをしようとするのではなく、その人を思いやる気持ち、間違いを受け入れる優しさを大切にしたいです。私は弟とちゃんと向き合うことで毎日の中で気づくことがたくさんあります。

これからも、弟が安心して過ごせるように自分が支えるためにできることを探し続けていきたいと思います。小さなことかもしれないけれど、そうした優しきで少しずつ、誰にとっても優しい社会になっていくと私は思います。