

# 分科会 8

## 生き辛さと自己肯定感 ～発達障害、うつ病、引きこもり、依存症等～

冠地情（東京都成人発達障害当事者会イトコサガシ 代表）  
はーみあ（イトコサガシ・ファシリテーター）

### 実施した講演内容

- ・会場からの質疑応答で全ての講演を構成
- ・発達思考「無自覚停止」障害を細分化して解説
- ・生き辛さを抱えている人たちのラインを「色々と試せる土台はあるが、なかなか社会との折り合いが難しい」にしていきたいというビジョンを提言。（現実はそのような人は非常に恵まれた人である）

### 実施したワークショップ

- ・なんでもリレー（自分の好きなもの）
- ・あかさたなで自己紹介

### アンケート内容（参加者数 98 に対して、回答が 78）

#### 満足度

とても満足 26 (33%)、満足 35 (45%)、やや不満足 6 (8%)、不満足 2 (3%)、無回答 9 (11%)

※ 満足度に関して無回答のアンケート、文章はポジティブなものが多かった。

### 感想

- 「熱のこもったお話をありがとうございました」
- 「種をまく大人の一人になれるように努力します」
- 「お話の仕方がとても聞き取りやすく、ゆっくりすすめられてよかったと思います」
- 「ルーティンワークの危険性に気付かされた」
- 「(ワークショップに) 参加すればよかったです…」
- 「もう少し深く聞きたかった」
- 「たましい、力がこもっていて、心が熱くなりました」
- 「もう少し講演を聞きたかった」
- 「楽しかったけど、体験もしたので、少し疲れた感もあるけど、気持ちのいい疲労感でした」
- 「マイナス、ネガティブな発言があってもいいのでは？それを含めてその人では」
- 「自分の生き辛さがどんなものか、向き合う時間になった」
- 「最後の北海道の当事者の方とのお話、冠地さんの想い“種をまかれていない” 成人の当事者のやるせなさ…とても伝わってきて涙が出そうでした。」
- 「楽しいく試す」
- 「プレゼンテーションの説得力、『生』のメッセージが伝わってきました」

「人のコトバが呼び水になって思考が活性化されることがあるんだと思った」  
「冠地さんの言うことはとても正しいと思ったが、自分の悪いところがはっきりしてきたのでおもしろくなかった」  
「学ぶところも多く、長い時間だと思っていたが、あっという間でした」  
「笑顔が多く、見ている側も笑顔になれる『ニッコリ』できるワークショップでした」  
「社会のモノサシよりも、自分の気付きが大事なんだってことがわかりました」  
「自信がないからやらないではなく、自信をつけるためにやってみよう！ と思いました」  
「ワークショップというものがなんなのかわからなかったため、先に説明してくれるとよいと思った」  
『自分の外の世界にいる人に向かって』コミュニケーションするものなんだと、この年齢で初めて知りました」

## 所感

- ・前回にあった「早口でわかりにくかった」に関しては、かなり改善されたことが、アンケートで分かった。
- ・熱を褒めて下さる感想が非常に多かった、嬉しい限りです。
- ・質疑応答から始めたため、ニーズに関しては充分対応したという自負はある（時間が短かったというのはありません）。
- ・逆に論理構成としてはわかりにくくなってしまったが、これはしょうがない。
- ・反省としては、色々とテーマを広げ過ぎたこと。
- ・その結果、講演もワークショップも質疑応答もすべて中途半端になってしまった。
- ・そして、生き辛さを抱えている人には、なかなか厳しい内容になっているという自覚を更に強く持たないといけないことがわかった。
- ・厳しい内容のアンケートはほとんど掲載不可なのが悔しい。（参加者の皆さん、次回はアンケート掲載を OK にしてください。）

《冠地情（東京都成人発達障害当事者会イトコサガシ代表）》