

『18年間の「間違い」を「自己理解」へ

『発達障害と向き合い、見つけた自分だけの歩幅』



小学生時代：「嫌われないこと」が正解だと思っていた時期

低学年の記憶は定かではありませんが、高学年になるとクラス替えを機に遊びが減り、勉強に励むようになりました。当時は「人からの評価」を過剰に気にし、嫌なことも断れない性格でした。自分の意見を持たずに周りに合わせ、人付き合いの正解は「誰からも嫌われないこと」だと信じていました。学校の不条理な拘束や当番外の仕事に不満を抱えつつも、限界まで溜め込むことはありませんでした。

中学校時代：「平和な時」から、人生を揺るがすほどの「失敗期」へ

中2までは部活動（科学部）で生き物を調べたり、テストで高得点を取ったりと、大きなトラブルのない「一番平和な時期」を過ごしました。しかし中3で状況は一変します。いじめを経験し、人間関係の距離感や言葉遣いで大きな失敗を繰り返しました。「普通の人生を歩めない」と感じるほどの深い傷を負い、親や医師も信用できなくなっていました。一方で、独学で1日7時間勉強し受験を乗り越えるなど、負けず嫌いな一面もありました。誰にも理解できないほど複雑な発達障害だったと感じます。

高校時代：「発達障害」を知り、18年間の生き方を再定義する「理解期」

全日制高校では周囲の当たり前ができない自分に憤りを感じ、高2の夏休み明けに不登校となりました。通信制へ転校したこの時期、ネットの人間関係のトラブルが続いて自身の「発達障害の特性」に気づき、ようやく自己理解が始まりました。高3の後半には、トラブルが起きても客観的に捉えられるようになり、精神的な成長を実感しています。6月から通い始めたティーンズでは、進路が決まり外出頻度が増えたことで、何もしないことへの不安が解消されました。

目指したい将来像

30歳を一つの大きな区切りとして捉えています。「発達障害の人は30歳くらいで成人と言われる」という考えを大切に、その頃には一人で生きていくのに困らない程度の「生活能力」を身につけていたいと考えています。

- **20歳の目標**：まずはアルバイトから始め、社会との接点を少しずつ作っていきける状態を目指します。
- **30歳の目標**：経済的・精神的に自立し、生活の基盤を安定させること。

理想のライフスタイルと価値観

贅沢や派手な暮らしを求めるのではなく、「自分を守り、平穏に過ごすこと」を最優先に考えています。

- **人間関係**：誰かを傷つけたり、逆に誰かに傷つけられたりすることがない、穏やかな環境を望んでいます。
- **働き方と生活**：自分の収入だけに固執せず、福祉などの力も借りながら、持続可能な生活スタイルを模索したいと考えています。「働く」ことそのものよりも、自分に合った「生活の場所と方法」を見つけることを重視しています。
- **余暇**：気が向いた時に絵を描くなど、自分の好きなことに素直に向き合える心のゆとりを持ち続けたいです。

強みと不安への向き合い方

将来に向けて、自分の持ち味をどう活かし、弱みとどう付き合っていくかを整理しています。

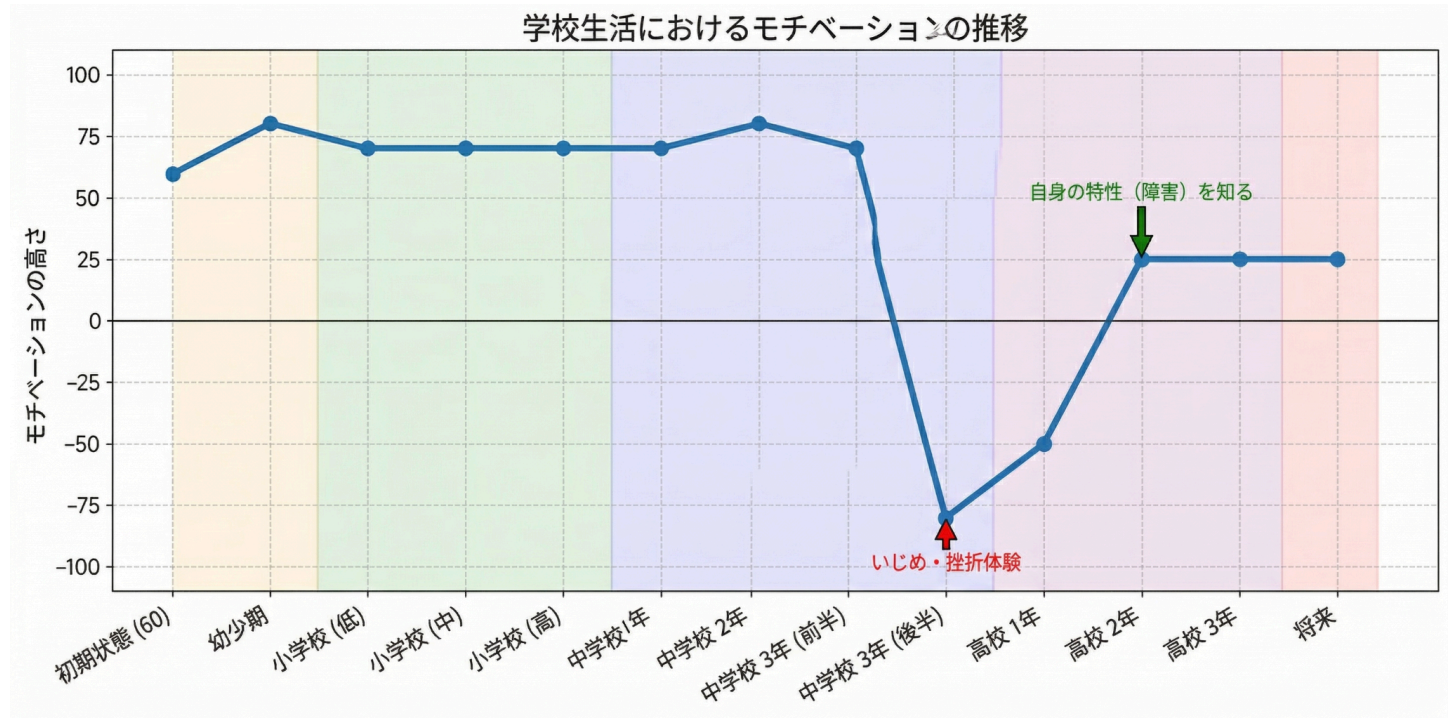
- **強み（武器になること）**：「若さ」という可能性（失敗が許され、社会的にもサポートを受けやすい時期であること）。
 - 一度ハマれば長く続けられる「継続力」。
 - SNSなどを通じて得られる、自分を理解してくれる「味方の存在」。
- **弱み・不安への対策**：完璧主義や無気力感、トラウマといった「二次障害」については、生活訓練を通じて、少しずつ対処法を学んでいきたいと考えています。「訓練で全てが治る」とは思っていませんが、過去の利用者のように「働けるようになったらいいな」という希望を持っています。

未来の自分や周囲へのメッセージ

将来の自分や、これまで支えてくれた方々への想いです。

- **家族へ**：これまで育ててくれたことに感謝しています。
- **スタッフへ**：情緒が不安定な時も、最後まで見捨てずに伴走してくれたことへの感謝しています。
- **ティーンズの後輩へ**：失敗は早めの方がいい「早いうちに失敗を経験し、自分自身を知ることは、その後の人生を生きやすくするための大きな糧になります。」

18年間のモチベーショングラフ



H.Mさん

公立小学校 ⇒ 公立中学校 ⇒ 公立高校 ⇒ 通信制高校へ転学 ⇒ 生活訓練

利用時期：2025.6～2026.3 参加プログラム：週2日の個別セッション

ティーンズで行っていたこと：レポート、進路関係、交流、病院さがし

長所：若い

過去の自分に一言：絶望する