



パートナーの会について

「パートナーの会」は、発達障害をもつ方（以下、当事者）とそのパートナーが、未来に向かってしあわせな関係を築いていくためのサポートを目的としたプログラムです。

パートナーの会では、「ご夫婦の取り扱い説明書」を作成していきます。

*なぜ、取り扱い説明書なの？

人間関係の中で、お互いの特徴は、日々の経験から「こんな感じかな？」と汲み取っていくものです。しかし、当事者の方は、その「経験から汲み取る」ことが苦手な方が多いのです。それをカバーするために、改めてお互いについて話し合い、目に見える形で特徴を整理する時間が必要だと考えました。

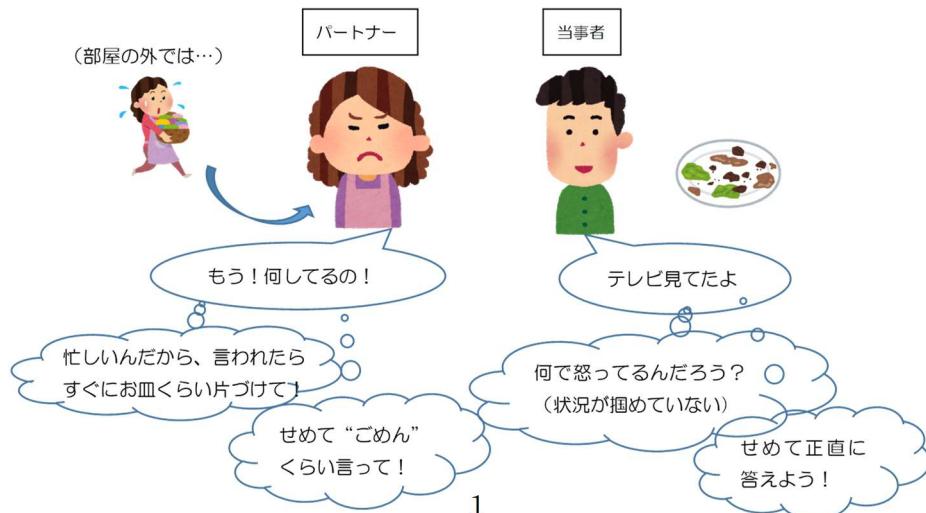
*なぜ、「お互いの」取り扱い説明書が必要なの？

パートナーの方の中には、自分の取り扱い説明書も作ると聞き、「私が悪いの？」と責められるような気持ちになる方もいらっしゃるかもしれません。また、一般的に、「発達障害者支援」というと、当事者の特徴の理解だけが必要であると思われがちです。

しかし、実は、当事者が、目の前にいるパートナーの、目には見えない性質（例えば、感情的な部分、何を不快に感じて、何に喜んでいるか、など）がわからないままに振る舞っているために問題が起こることもよくあるのです。そのため、「パートナーがどういう人なのか、どういう風に感じる人なのか」を明確化することは、お互いに気持ちの良いコミュニケーションを行うためには、是非とも必要なのです。

例えば、次の例を見てみましょう。

パートナーである妻（いちいち言わなくても、気づかってほしい性格、とします）は、家事に走り回っています。一方で、当事者（相手の気持ちや状況が掴めない、言葉通りに考える特徴がある、とします）である夫は、食事も食べ終わり、一人でゆったりテレビを見ています。そんなご主人を見かねて、奥さんが怒ってご主人に話しかけます。



このままのコミュニケーションでは、妻が本当に伝えたい、「手伝ってほしい」あるいは「気づかってほしい」というところは、率直なコミュニケーションを好む夫には、うまく伝わっていないんですね。

「相手は当然私の気持ちがわかっているはず」

そう思い、パートナーが、当事者の特徴を知らなければ、「私がこんなに忙しくしているのがわかるはずなのに、私のことを考えてくれない、私に対して愛情がないんだ…」と怒りが湧いたり、悲しくなったりするかもしれません。

また、当事者の方も、相手がなぜ怒っているのかがわからないため、どんどん話がずれていってしまったり、「自分は何も悪くないのに、一方的に怒られる」と、責められる感覚だけが残ってしまったりするかもしれません。

この場合は、例えば、夫の特徴に照らして、妻が「今忙しいから、お皿を片づけて」と率直に頼むことや、妻の特徴に照らして、夫が「ごめんね」とまずは声をかける練習をすることが、1つの対策となるのではないでしょうか。片方の特徴だけでなく、双方の特徴が絡み合ってご夫婦の関係が成り立っているのですね。

特徴が掴めたからといって、すべての問題が解決するわけではありませんし、怒りや悲しみなどの、すべての感情が解消されるわけではありません。ですが、お互いの特徴という糸口を見つけることで、衝突を回避するための対策が立てやすくなり、折り合いをつけやすくなるのではないかでしょうか。また、相手の気づかいに気づき、許すことができる部分も出てくるかもしれません。

パートナーの会では、お互いに思いが汲み取れず、行き違いとなっていたようなことを解きほぐすようなお手伝いをめざしています。

【スケジュール】

- 第1回 オリエンテーション
- 第2回 お互いの長所・短所をあげてみましょう
- 第3回 当事者の取り扱い説明書
- 第4回 パートナーの取り扱い説明書
- 第5回 ご夫婦の取り扱い説明書
- 第6回 夫婦年表
- 第7回 夫婦一緒に料理

※スケジュールは変更させていただく場合がございます。