



あなたの笑顔が くれたもの

～周りから見えにくい障害・生きづらさ～

—解説書—

はじめに

「人権」は日常の何気ない人と人との関係性の中にもあります。しかしながら、普段そのことを当たり前のように理解しているつもりでも、家族や友人、同僚などの近く親しい関係性においては、相手を一人の人間として尊重する意識がおろそかになってしまうことがあります。

主人公の麻友子は、発達障害である幼馴染の紗希、オストメイト（人工肛門保有者）の女子高生美織、祖母の介護をしている桃田、それぞれ周りからは見えにくい生きづらさを抱えている3人との関わり合いによって、自分の思い込みに気づき、変わる決意をします。

外見で決めつけたり、「障害者」や「ヤングケアラー」などカテゴリーで人を判断したりせず、一人一人が考えや感じ方も違う人間であるということを理解して向き合うことの大切さをこのドラマを通して学んでいくことができます。職場や家庭内で「人権」について話し合うきっかけとしてお役立てください。

■目次

| | |
|---------------|---------|
| 【登場人物一覧】 | ．．． 3 |
| 【発達障害について】 | |
| ■主な場面とセリフ | ．．． 4 |
| ■キーワード解説 | ．．． 5～6 |
| 【オストメイトについて】 | |
| ■主な場面とセリフ | ．．． 7 |
| ■キーワード解説 | ．．． 8 |
| 【ヤングケアラーについて】 | |
| ■主な場面とセリフ | ．．． 9 |
| ■キーワード解説 | ．．． 10 |
| 【ワークシート】 | ．．． 11 |

登場人物一覧



蔵本 麻友子 (29)

美容メーカーの社員で、チームのリーダー。
本人は自覚していないが元ヤングケアラー。



笠原 紗希 (29)

麻友子の幼馴染で親友。
病院で発達障害と診断される。



藤川 美織 (17)

オストメイト（人口肛門保有者）
の女子高生。



桃田 純平 (24)

麻友子の同僚。
認知症の祖母の介護をしている。

■ 主な場面とセリフ

以下のやり取りやセリフについて、あなたはどのように考えますか？

【麻友子と紗希の会話（レストラン）】

紗希「実は私…発達障害なの」

麻友子「え？ 発達障害ってあの？ たしかに最近、大人の発達障害ってよく聞くけど、紗希はそんなふうになんも見えないけどね。気のせいじゃないの？」

紗希「実は、生活する上でいろいろ困りごとがあって…。仕事もミスが多くて、病院に行ったらそう診断されたの。昔から遅刻も忘れ物もひどかったでしょ」

麻友子「そうだけど…。でも、私も仕事でミスばかりだよ？ だから病院行ったら診断されちゃうかもしれないし…。ってか、そういう人っていっぱいいるんじゃないかな。だいたい今日遅刻したの私のほうだし」

紗希「……」

麻友子「あ、ほら、アインシュタインも発達障害だっていうじゃん。天才が多いっていうよね。あと、坂本龍馬とか！」

紗希「スティーブ・ジョブズとか、エジソンも発達障害だっていうんでしょ。私には何もないよ」

麻友子「紗希にも何かあるかもよ？ 実は天才だったりして。ほら、何て言うんだっけ、ギフテッドだっけ？」

紗希「……」



【麻友子のモノローグ】

麻友子「発達障害といっても特性は人それぞれ。メモをとるのが難しいとか、察することが苦手とか、そういう障害による特性が、『さぼっている』『努力が足りない』って決めつけられて、苦しんでいる人もいる。でも…障害との向き合い方も一人一人違うから、きちんと話もせず、『かわいそう』とか、『たいしたことないよ』とか、勝手に決めつけることはできないよね…」

■【発達障害】

発達障害者支援法においては、「自閉症、アスペルガー症候群その他の広汎性発達障害、学習障害、注意欠陥多動性障害、その他これに類する脳機能の障害であってその症状が通常低年齢において発現するものとして政令で定めるもの」を発達障害と定義しています。

しかしながら、人によって複数の発達障害の特徴が重なっていることもあるため、明確に種類を分けて診断することは大変難しいとされています。

また、年齢や環境により目立つ症状が違ってくるため、診断された時期によって診断名が異なることもあります。

「発達障害」という名称のイメージから、思い込みや決めつけ、レッテル貼り等してしまいがちですが、その人には何ができて、何が苦手なのか、どんな魅力があるのかといった、「その人自身」に目を向けることが大切です。そして、それぞれ個人に合った支援をすることが、その人がその人らしく生きていくことに繋がっていきます。

<コラム：発達障害のある人は天才！？>

発達障害を持つ方がカミングアウトをしたとき、「発達障害の人は天才が多い！」といったことを言われたり、潜在的な素質があると過度に期待されたりすることがあるようです。たとえ、そういった発言が励まそうという意図だったとしても、特性を持っているゆえの困りごとがあるのに、「発達障害だから天才」と決めつけられてしまうと、困りごとや苦勞がなかったことにされていると感じて傷つく方もいます。

そもそも発達障害は特性がグラデーションのように多様で、同じ名前の障害だったとしても、特性に個人差があったり、それぞれまったく違う困りごとを持っている場合があります。

才能のある有名人を持ち出して「発達障害」を語り、ラベリングして人を見るのではなく、その人自身の気持ちや考え方と向き合うコミュニケーションをとるという意識が、よりよい関係性につながるのではないのでしょうか。



■ 【自閉症スペクトラム障害(ASD)】

自閉症スペクトラムとは、かつて広汎性発達障害と呼ばれていた発達障害の種類の一つで、「自閉症」、「アスペルガー症候群」、「小児期崩壊性障害」、「レット症候群」、「不特定の広汎性発達障害」の独立した5つの障害が統合されてできた診断名です。

英名のAutism Spectrum Disorderの頭文字をとって「ASD」と略されることもあります。

主な特徴として、

- ・社会的コミュニケーションや対人関係の困難さ(相手の気持ちを察することができない、他者に合わせるのが苦手、など)

- ・限定された行動、興味、反復行動(物事を手順通りに行うことにこだわりを持つ、同じ行動を繰り返す、など)

などがあり、感覚に関する過敏性や鈍感性を伴うこともあります。

自閉症スペクトラム障害の症状は程度や年齢などによって非常に多様なため、個々に合った療育や支援を行っていく必要があります。

■ 【学習障害(LD)】

全般的な知的発達に遅れがないものの、「聞く」「話す」「読む」「書く」「計算・推論する」能力に困難が生じる発達障害のことです。

英名のLearning Disabilitiesの頭文字をとって「LD」と略されることもあります。

本格的な就学に入る小学生頃まで判断するのが難しく、授業で困難が生じるようになって発覚する場合があります。

苦手分野以外での知的能力に問題がないことが多いため、学習障害と気づかれにくく、「苦手なだけ」、「努力が足りないだけ」といった判断がされやすいです。

また、本人にとってもうまくできないことに対する不安や怒り、焦りの感情が募り、うつ病や引きこもりになってしまう可能性もあるため、注意が必要です。

学習障害は、困難さを感じる特徴によって読字障害、書字障害、算数障害などがあります。

学習障害の子供に対しては、教育的な支援が重要になります。

■ 【ADHD(注意欠如・多動性障害)】

Attention-Deficit / Hyperactivity Disorderの略で、注意欠如・多動症/注意欠如・多動性障害とも呼ばれています。

不注意(集中力がない)、多動性(じっとしてられない)、衝動性(思いつくと行動してしまう)の3つの症状が主な特徴の発達障害です。

ADHDを持つ子供は授業中じっとしていることが難しい、忘れ物や失くし物が多いことなどから叱責されやすいです。そのため、自分への自信を無くしたり、気分が落ち込んだりなどの二次的な問題が起きる可能性があります。

大人になると、多動性の症状が目立ちにくくなる一方で、相対的に不注意が目立つようになるとも言われています。

ADHDを持つ人は、「自己不全感」や「疎外感」に悩まされていることが多いため、まわりの人はADHDについての知識を持ち、本人が悩んでいる点について理解しようとする姿勢が大切です。

■ 主な場面とセリフ

以下のやり取りやセリフについて、あなたはどのように考えますか？

【麻友子と美織の会話（公園）】

麻友子「…この前は、ごめんなさい。まさか障害あるとは思わなくて…。私、失礼な態度取っちゃったよね？」

美 織「よくあることだから大丈夫だよ。私もにらんでごめん。あっ、てか、動画見てくれたんだ」

麻友子「うん。すごい勉強になったし、まあ正直ちょっとびっくりしたけど」

美 織「私ちっちゃいころから病気だったからさあ、目に見えない障害の人たちたくさん見てきたんだよね。まあオストメイト以外にもこういう苦労している人たちが、いっぱいいるし」

麻友子「目に見えない障害か…」

× × ×

麻友子「美織ちゃんってすごいよね！病気を乗り越えてたくましく生きてるっていうかさ…。年下なのに憧れちゃうなあ」

美 織「…強く見える…だけかもよ？」

【麻友子と美織の会話（麻友子の部屋）】

美 織「私って…かわいそう？」

麻友子「え…」

美 織「かわいそうって、何？ 私、全然かわいそうじゃないし」

麻友子「美織ちゃん…」

美 織「うちのお母さんもそうだよ。いつも『美織はかわいそうだ』って。今でもオストメイトだってことを周りに隠せて言うの。偏見を持たれたり、差別されるからだって…。えっ？ なんで何にも悪いことしてるわけじゃないのに、こそこそしてなきゃいけないの？」

麻友子「…」

美 織「私は…障害者だからって、かわいそうって決めつけてほしくないの。あっ、でも、これは私の意見。他の人は違う。人それぞれ違うんだよ。障害者だからってレッテル貼らないで欲しい」



■ キーワード解説

オストメイトについて

■ 【オストメイト】

大腸がんや直腸がん、クローン病など様々な病気や事故によって、人工肛門・人工膀胱（＝ストーマ）を腹部に取り付けている人たちのことです。

ストーマ用装具（パウチ）をストーマに装着することによって、手術前と同じように社会生活を送ることが出来ます。

外見ではわかりづらい障害であるため、社会的な理解が十分に進んでいない部分があります。

■ 【ストーマ（人工肛門・人工膀胱）】

お腹の壁に穴を開け、腸や尿管の一部を体外に出してつくった便や尿の出口（排泄口）のことです。人工といっても、器具を埋め込むわけではありません。

オストメイトは、肛門や尿道ではなく、ストーマから便や尿を排泄するようになりますが、ストーマには筋肉（括約筋）がないため、便意やガスを我慢するなどの調整が出来ません。そのため、ストーマ用装具（パウチ）をストーマに装着し、一時的に排泄物を受けるとにします。

■ 【ストーマ用装具（パウチ）】

ストーマから排出される排泄物や分泌物を一時的に溜めておくための専用の装具のことで、排泄物等を溜めるストーマ袋とそれをお腹に粘着させるための面板から構成されています。

ストーマ用装具にはワンピース装具とツーピース装具の2種類があります。

- ・ワンピース装具：ストーマ袋と面板が一体化しているもの
- ・ツーピース装具：ストーマ袋と面板が別々に分かれているもの

それぞれにメリット・デメリットがあるため、使用する人にとって最適なものを選んで装着します。

■ 【オストメイトマーク】

このマークは、オストメイトのための設備があること及びオストメイトであることを表しており、公共機関のトイレや、大型ショッピングセンターなど多機能トイレの入り口に表示されています。

オストメイトのための設備とは、ストーマ用装具（パウチ）や排泄物等処理するための流し、汚れた腹部を洗うことができる水栓器具などを設けたトイレの設備のことです。



■ 【ヘルプマーク】

外見からは分からなくても援助や配慮を必要としている人々（義足や人工関節を使用している人、内部障害や難病の人、または妊娠初期の人など）が、周囲に助けや配慮を必要としていることを知らせることで、援助を得やすくなるよう、東京都福祉保健局で作成したマークです。

現在では、全国の自治体や企業等でも普及活動がされています。

ヘルプマークにはシールが付属されているため、そこに氏名や症状、援助してほしい内容等の必要事項を記入して裏側に貼ることができます。

援助する人は、それを見ればどのような配慮や支援をしたら良いかがわかりますし、援助してもらう人もその都度説明をする必要がないため、負担が軽減されます。

ヘルプマークを付けている人を見かけた際の配慮や支援

- ・電車やバスで席を譲る
- ・困っている人を見つけたら声をかける
- ・災害等発生時に安全に避難するための手助けをする など



以下のやり取りやセリフについて、あなたはどのように考えますか？

【麻友子と美織の会話（麻友子の部屋）】

麻友子「お母さんは仕事もしてたから、私が家事全般と妹のお世話を引き受けてたんだ。ああやって、介護用品を買いにおつかいに行ったこともあるよ」

美 織「めっちゃ大変じゃん。小学生だったんでしょ？」

麻友子「うん…。家のことで疲れ切っちゃってさ、宿題とかも全然できなかったし、遅刻ばっかしていつも怒られてさ。でも、どうしても周りに助けを求めることできなかったんだよね。「いつでも相談して」って言ってくれた人もいたんだけどさ、実際、どう訴えていいかわかんなくて」



【麻友子と桃田の会話（会議室）】

桃 田「僕…チームで浮いてますよね。なんか、仕事以外のことで何話せば良いのかわからなくて。学生のころから家でずっと祖母の介護をしてきたので、みんなみたいに学生らしい青春とか…送ったことがないんです。カラオケに行っても歌える曲もないし、趣味らしい趣味もないし。僕が空気を悪くしている気がして…」

麻友子「そんなこと誰も気にしてないよ…って言われたって、気にするよね。実はさ、私も子供のころ、家族で祖母の介護してたの」

桃 田「そうなんですか…」

麻友子「うん。なかなか人に言えないの、なんでだろうね。別に隠すことでも恥ずかしいことでもないのに、抱え込んだじゃう気持ち、わかるよ」

桃 田「はい。もうずっとこんな生活をしてきて、隠すことが当たり前になって…」

麻友子「うん。私、この前さ、桃田さんに『なんでも相談してね』って言ったでしょ。そんなこと言われても、声を上げられないよね」

■ 【ヤングケアラー】

法令上の定義はありませんが、一般に、本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話、介護、感情面のサポートなどを日常的に行っている、18歳未満の子供のことをいいます。

また、20代、30代までを含めて「若者ケアラー」と呼ぶこともあります。

ヤングケアラーが行っているケアの内容は以下のようなものです。

- ・ 食事の準備や掃除、洗濯といった家事
- ・ きょうだいの世話、見守り
- ・ 親や家族の感情面のサポート
- ・ 障害のある家族の入浴や介助
- ・ 海外出身の家族の通訳
- ・ 家計を支えるための労働 など

ヤングケアラーは、家庭内のデリケートな問題であること、本人や家族にとってはケアする生活が当たり前になっていて支援が必要だという自覚がない、大好きな家族を悪く言われたくないから相談をしない、などの理由から表面化しにくいです。

また、心理的な支援だけでなく、家庭支援や環境調整が必要であるため、早期に発見して支援に繋げるために、福祉・介護・医療・教育など様々な分野の連携が重要と考えられています。

厚生労働省及び文部科学省は、連携して検討を進めるため、「ヤングケアラーの支援に向けた福祉・介護・医療・教育の連携プロジェクトチーム」を立ち上げています。

ヤングケアラーが抱えている問題には、

- 自分の時間が取れない
 - ケアについて話せる人がいなくて孤独を感じる
 - ストレスを感じる
 - 学業への影響（学校外で勉強する時間が取れない、遅刻・早退・欠席が増える、など）
 - 交友関係が築けない（部活動や習い事の時間が取れない、遊びに誘われても断らなければいけない、など）
 - 体力、健康が損なわれる（家にこもる時間が増えることによる体力や健康への不安、睡眠不足、など）
 - 進路に影響する（勉強する時間が取れないことなどから選択肢が狭まる、金銭的な負担から労働せざるを得ない、など）
- といったものがあります。

では、ヤングケアラー支援にはどのような方法があるでしょうか。

支援のあり方・解決方法はケース・バイ・ケースで、その答えは本人たちが持っていないからこそ、オーダーメイドで考えていく必要があるともいえます。本人とその家族の意思を尊重しながら、本人にとっての選択肢を増やしていくという考え方が重要です。

また、地域住民へヤングケアラーに関する知識や考え方を周知・啓発することでヤングケアラーの早期発見や把握に繋がります。

そして、自分の考えや常識を押しつけないで、きちんと話を聞いてくれる人との間に信頼関係は芽生えていきます。話を聞いてくれる人が一人いるだけで、孤独ではなくなります。子供が一人で抱え込まず周囲の大人に頼ったり、相談したり出来るよう、悩みを打ち明けやすい環境づくりを社会全体で行っていくことが大切ではないでしょうか。

■ワークシート

Q1. 麻友子は、美織との交流を通して、どんなことに気づき、どのように変わろうと考えたでしょうか。

Q2. もしあなたが「周りから見えにくい障害や生きづらさ」を抱える立場になったら、どのような悩みが出てくると思いますか。
また、その悩みを誰に相談しようと思いますか。

Q3. 誰もが悩みや生きづらさについて相談しやすい環境を作るためにはどうしたらいいでしょうか。

Q4. 研修を通して、気づいたこと、考えたことを書いてみましょう。