

パーソナルアシスタント町田通信コラム

<第119回> 自己を知る大切さ

皆様。初めまして。昨年6月よりパーソナルアシスタント町田で勤務をしている岩崎と申します。今回からコラムを定期的に書かせていただくこととなりましたので、よろしくお願い致します。

「自己理解」とは、いくつかの手段により自分の気質、性格、ある種のタイプ、価値観、考え方、態度・行動などを深く知り、それを自分自身が納得して受け止めている状態のことです。「自己覚知」とは、自分が見聞きしたこと、触れたこと、体験したことから感じる自分の受け止め方や反応の仕方などで自己を認識することです。

何故こんな説明から入らせていただいたかといいますと、私自身が障がい当事者で「自己理解」と「自己覚知」が出来なく、とても苦しんだ思い出があったので、皆さんに知ってほしく説明から入らせて頂きました。

私は ADHD（注意欠陥多動性障害）という発達障がい、読んで字のごとく、物忘れを頻繁に起こしたり、衝動性が強すぎて後先考えず行動したりと、考えて行動することが難しい障がいです。大人になると多動性は治まったように見え、幼少期に比べると健常者となんら変わらないように見えます。私も自分の障がいを甘くみていて、高校2年生ぐらいの時に「もう治ったからいいや」と思い、自分について深く知ろうとは思いませんでした。ですが、社会に出ると今まで感じることのなかった障がい特性（とくに注意欠陥の部分）がでてしまい、自分をうまくコントロールできずに精神障がいまで発症させ、社会生活を一度リタイアしてしまいました。その後1年ちょっと引きこもって生活をしていたのですが、このままではいけないと思い、社会復帰するために行動を起こしました。そこで一番時間をかけたのが「自分自身をよく知る」ことです。

私の場合ですが、「障がい者」という意識がとても薄かったので、毎日自分の障がいについて図書館で調べてみたり、インターネットで同じ障がいを持つ人がどう社会で過ごしているのか見てみたり、主治医に薬の処方や症状への対策を聞いてみたりと、「自分の障がいについて」考えていきました。

自身の障がいをよく知るにより、前もって障がい特性に対して対処が出来るようになります。もし悪化したとしても適切な対応を心掛けることができ、最悪な状態にはならず済むことができます。また、相手（勤務先など）に配慮してほしいことがあったとしても自己理解ができていればきちんと説明ができ、相手方も困ることもありません。

これまでの自身の生活を振り返っていき、考え方や行動等を分析していきどうすれば社会に出やすくなるのかを思考し、自己覚知も行っていました。

自分自身について深く知り、それに基づいて行動をした結果、私は社会復帰するまでに回復することができました。

「自己理解」・「自己覚知」ほど難しく、真剣に取り組みにくいものはありませんが、それを乗り越えて自分が分かり始めた時の嬉しさは言いようがありません。

「継続は力なり」という諺がありますが、まさに自身の生きていく力となります。

健常者の方にもこの自己理解と自己覚知はとても重要です。自分自身を知っていれば知っているほど様々な状況に対応することが可能になります。どんな時にストレスが溜まりどうすることでリフレッシュできるのかを分かっているのといないのでは、日々の過ごしやすさは雲泥の差です。

自己理解をする方法で私がおすすめするのは、毎日日記を書くことです。その日何があって、どんなことを思って、どういう行動をしたのかを書くことで後でフィードバックしやすくなると思います。自分の性格、行動、思考が分かってより自己理解が進み、自身をコントロールしやすくなると思います。

皆さんお忙しいとは思いますが、ぜひ一度自分自身を見つめ直す時間をとってみたいはいかがでしょうか。(KI)