

<パートナーの発達障害に悩むあなたへ>

今回は、発達障害の種類とその特性、カサンドラ症候群の起こる関係性、主な症状・特徴について、夫婦関係に焦点を当て、家族みんなが快適に過ごすためにできることを心理カウンセラーの乙倉恵子さんからお話いただきました。

先生からは、発達障害の特性を理解するためのキーワードとして、

- ・『言わなくてもわかるでしょ』は通用しない。
- ・『気持ちをわかってほしい』は理解できない。
- ・わからないことは言葉で具体的に伝えるしかない。
- ・一度にたくさん言われても、理解できない。
- ・パートナーも『自分の考えと違う、通じない・・・』、『自分のどこが悪い?』と思っている。
- ・わからないこと（納得できないこと）はできない（したくない）。
- ・覚えられないのだから仕方がない。

等を教えていただきました。

最後に、パートナーの発達障害に悩む方へのアドバイスとして、

- ① 心身の症状があれば医療機関を受診する。
- ② パートナーに発達障害の診断を強要しない。
- ③ 一人で抱え込まず、わかってくれる人に話を聞いてもらう。
- ④ 発達障害の特性を理解した上で、コミュニケーションの取り方、よりよい行動を促すための具体的対策を相談する。

等のお話がありました。

参加者のアンケートからは、「相談者の人の生の声が聞け、自分と同じ思いをしている人が他にいるんだと思うと心強く感じました。」との声がありました。