

アスペルガーのカウンセラーが教える

# つながらない 生き方のススメ

松島ちほ



自分も相手も傷つけない  
自分勝手術！



青山ライフ出版

装幀・イラスト 本澤夕佳

## はじめに

つながらないはアスペルガーのつよみ

私は人間関係がめんどくさいです。

できれば必要以上に人と会いたくありません。

私は私の好きなことに時間を使います。

無駄なエネルギーや感情は使いません。

だから私は、やりたいこととやりたくないこと、仲良くする人としらない人を分けています。

私の判断基準は良いか悪いかではなく、私が好きか嫌いかで決定します。

物事の決定権はすべて私にあります。

これを読んだあなたは どう思いますか。

うわあ〜わがまま〜、性格わるう〜い、つて思いますか。

それとも、そうやって生きれたら楽でしょうね、と思いますか。

はたまた、私もチャレンジしてみたい、と思いましたか。

あなたはどんな人間関係が理想ですか。

まわりの人みんなと仲良くすることですか。

嫌われないことですか。

いい人でいることですか。

それが協調性ですか。

あなたは今の人間関係に満足していますか。

人とつながっていると安心しますか。

その関係は本当にあなたの安心につながっていますか。

その関係はあなたを成長させるものですか。

あなたは、本当はわかっているのではないですか。

まわりに合わせすぎている自分。

ひとりぼっちが怖い自分。

人目を気にしている自分。

そして、そんな人間関係に疲れている自分。

自分のためになっていない人間関係に縛られている。

はじめまして。アスペルガーです。私はアスペルガーのカウンセラーです。

文頭言葉は私の本心です。

そういうことを簡単に言っちゃうのがアスペルガーっぽいんですけど、と思う方もいるかもしれませんね。

そうです。そういう自分中心なところがアスペルガーの特性です。社会性と協調性のある一般的な人には、ワガママで自分勝手に見えるかもしれませんね。だから私は今までの人生、人間関係はスタボロでした。

ああそうです、皆さんがお察しの通り、そんなことを言うヤツは学校でも社会でも家族からもつまはじきです。

友達もできず、女子トークも苦手、地味で勉強もできず、得意なこともない、社会人になっても仕事はできず、会社での人間関係もへた、産後に子育てでも苦手とわかった。

いわゆる、何をやってもダメ人間。自分なんて大嫌い。私は無価値だ。

子育て8年目のころ、とうとう精神的に落ちるところまで落ち切った私は主婦ヒキコモリになっていました。ひとりになった私は、ひっそりと暮らす家の中で心理学と出会いました。

心理学やコミュニケーション心理の世界には、まるでアスペルガーの「自分勝手」を肯定する理論であふれていました。

私は私のままでいい。過剰に人と付き合うことをしなくてもいい。過剰に人を拒絶しなくてもいい。自分も相手も尊重できるコミュニケーションがある。

シンプルに生きる。その方法は、安心してひとりになれる、つながらない生き方にある。

私はアスペルガーである自分の特性を抑え込まず、さらに特性を活かし心理カウンセラーになりました。

私は私の居場所を自分で作りました。

そして今、アスペルガーの私が心理学を役立て生きやすくなったコツを、クライアントさん

にもわかりやすくお教えしています。

この本ではそのコツを「8のスズメ」としてまとめました。  
この本は次のような方のために書きました。

- ひとりになれない人
- いつも周りに合わせてしまい自分の意志を持ってない人
- 周りの目や評価が気になってしまう人
- 自分がどうしたいかわからない人
- ひとりになることが怖い人
- ひとりになって困っている人
- 人とうまく付き合えない人
- ひとりである自分はダメな人間だと思っている人

人間関係に悩みを抱える人が言います。

「もう人間関係がめんどくさい。疲れた。すべてを投げ出してしまいたい。でも仲間外れは怖

い。孤立してダメなやつと思われたくない。いい人でいたい。だから私はどれだけ苦しくても人の輪のなかに入らなければならぬのです。私自身のために……」

そう。その通り。人間関係はめんどくさい。社会で生きていくことはわずらわしいことではないです。しかし、このわずらわしい社会で生きやすくなるためには、人との関わりに多大なエネルギーを注がなければいけないのでしょうか。

私は思います。

わずらわしい社会でしなやかに生きていくためにこそ、「ひとり」「つながらない」と思える勇気が必要なのでは、と。

つながらない、はダメなことではありません。

つながらない、は現代のわずらわしい社会で自分を活かし幸福に生きるためのスキルです。

私は私のままでいい。過剰に人と付き合い合うことをしなくてもいい。過剰に人を拒絶しなくてもいい。自分も相手も尊重できるコミュニケーションがある。

シンプルに生きる。その方法は、安心してひとりになれる、つながらない生き方にある。



あなたは自分を自由にするために、どんなことをしていますか？

ひとり上手なアスペルガーによる「自分勝手術のススメ」はじまり、はじまりです。

はじめに ..... 3

第一章 つながらないは怖くない ..... 17

ひとりはみじめなこと？

18

ひとりになれない理由

20

嫌われるのが怖い

24

ひとりになってみたらたいしたことない

26

第二章 アスペルガーの私がカウンセラーになる ..... 30

アスペルガー症候群とは

31

大人の発達障害と診断されて

34

無価値だった私

37

やっことみつけた好きなこと

40

過集中が役に立つ

42

人脈ゼロからのスタート	44
群れないは力になる	46

### 第三章 「つながらない」のいいこと……………50

ひとりになることで自分と向き合える	51
ひとりになることで本当のつながりを見直す	54
ひとりは自由	57
つながらない8のススメ	60

### 第四章 つながらない8のススメ……………67

① 仲良くする人としなない人をわける	67
誰とでも仲良くなんてありえない	68
人間関係がうまい人はエネルギー配分がうまい人	71
人間関係を3つに分けてみる	75
相手との距離を見極め悩みを整理する	83

重要な他者を大切にする理由

エネルギーの間違った使い方

認めてくれる人にエネルギーを使う

家族との適切な距離

② 考え方のクセに気づく

あなたの中の常識…それって本当？

がんばりやさんほどマイルールが多い

べき思考の罠

自分の主観を押し付けない

べき思考をみつける

③ コミュニケーションを見直す

空気が読めなくてラッキー

人の顔色を伺うことは期待に応えることではない

思い込みで自分を追い詰めない

84

88

90

92

96

101

105

112

116

130

134

138

相手に伝わっているはずという思い込み

言葉にして確認をする

してほしいことを具体的に伝える

相手への要望を現実に合わせて

言葉で確認する

④聴く力、認める力を身に着ける

一番役に立った傾聴スキル

聴くキャラに徹する

聴くキャラに徹する具体的な姿勢

思いやりの関わり

ありがとう、うれしい、助かる

あいまいさを許す

⑤身体の声を聴く

身体はすべてを知っている

188

184

180

176

172

169

163

161

158

155

153

147

見過ごされがちなモヤっとくん

ネガティブに飲み込まれない

こんな時にはモヤっとくんに聞こう

モヤっとくんとお話しをする

⑥自分の好きなことを見つける

好きなことがあればひとりでも平気

ひとりで探す

好きなことを役立てる

自分のいいところを知る

やりたいことがない

⑦信頼できる人は1〜2人でいい

それって本当につながっていたい人？

本当のつながり

安心してひとりになれた私

194

200

204

208

219

224

227

233

239

248

254

258

次はあなたが役に立つ番  
私は私でいい

265 262

⑧ どう生きたいかイメージをする

潜在意識とイメージ

272

続ける力は自己実現の基礎

277

自分の道は自分で決める

282

劣等感の良いこと

286

劣等コンプレックス

291

第五章 自分のために生きる

.....  
298

今を生きる

299

むずかしい、より、どうしたらできるか

303

心の本音を感じる

309

人と同じでなくてラッキー

315

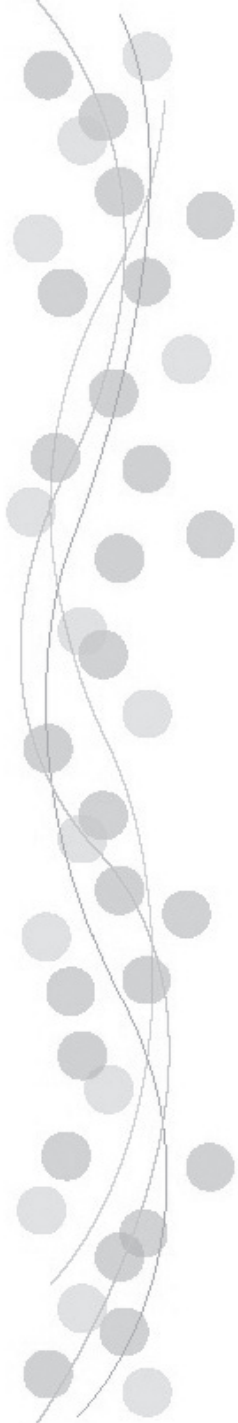
ひとり強い

318





# 第一章 つながらないは怖くない



## ひとりをはじめないよっ。

「職場での昼休み、本当はひとりで過ごしたいのだけど、周りから『さみしい人』と思われそうで、できません。」

「更衣室では静かに着替えをしたいのだけど、周りの人と話しを合わせないと『ノリが悪い』って思われそうで…」

私のカウンセリングでは職場での対人関係にまつわる相談が多くあります。そのほとんどが、「まわりの人にうまく合わせるのがつらい」という内容です。

今、若い人の間では「ひとりぼっち」のことを「ぼっち」と表現します。

職場だけでなく、学校でも一人で食事をするのは恥ずかしいことであり、マイナスイメージとされています。それは単純に、クラスメイトがグループで丸くなって食べている中、ひとりだと「さみしい子」「友達のいない子」「人として欠陥がある子」に思われてしまいそうだからです。かわいそうな子というイメージになり自分の評価が下がるのでは、という不安が

背景にあります。このような状態を「ランチメイト症候群」といいます。

本当はひとりになりたい私。職場や学校での女子トークがつまらない。しかし、職場や学校での居心地が悪くなったら、それはそれで困る。ぼっちになってヘンな目で見られるのもイヤ。そして、無理をして誰かと一緒にいることを続けると心の状態はどんどん悪くなっていく。最終的にはその職場や学校にいてだけで体調もメンタルも悪くなる、という結果になるクライアントを私は何人も見てきました。

このような悩みを抱える方は、みんなとうまくやるために自分の意志や感情を自分に感じさせない鈍感さが必要だと考えるようです。しかし、その空間でうまくやるために本当に必要なのは、自分が我慢をし、自分の感情に嘘をつき、自分の感覚を他者に合わせることでしょいか。これらの悩みをカバーするためには「ひとりになる勇氣」が大切だと私は考えます。

★人間関係の悩みをカバーするためにはひとりになる勇氣が大切

## ひとりになれない理由

私は子どもの頃、とても日本的なしつけを親から受けました。「ガマンは美德」「余計なことは言わない」「自分の意見を言うことは悪いこと」「自分の感情を伝えることはワガママ」「相手に譲る」

社会性や協調性を重んじるこのようなしつけを受けてきたのは私だけでなく、日本で生まれ日本で育った多くの方が「当たり前」として受けてきた教育ではないでしょうか。日本的な教育は謙虚であり思いやりがあつて美しいものです。しかしその一方で、個性が認められにくい価値観が育つ一面もあるのではと、私は感じています。

私はどこに行くのもひとりです。ひとり買い物、ひとりカラオケ、ひとりランチ、ときにはひとりしゃぶしゃぶ、ひとりフレンチなども平気です。

そのような話しを誰かにすると「ひとりぼっちと思われるって感じませんか」「友達がいないって思われませんか」「みじめな人に見られる不安はありませんか」とよく聞かれます。まったく思いません。その発想すらありません。そもそも「ひとり」って、そんなに否定的なイメージ

ジなんだな、と感じます。

社会では、「ひとり」を否定的にとらえる傾向があります。対人関係に悩みを抱えやすい人は、人からどう思われるか、自分が相手にどのようなように評価されるか気になるなどの価値観によって、無理な人間関係に追い込まれてくパターンが多いようです。

その否定的な価値観はどこから生まれるのでしょうか。それは私たちが幼少期から受けている教育にあります。

私は「友達100人できるかな」の歌が大嫌いです。友達100人できないからです。友達つてそんなに必要なんですか。

美咲さんは「友達の言葉に自分の感情が振り回されてつらい、そのつらさがストレスになってしまい、仕事に集中できなくて困っている」と私にお話ししてくれました。美咲さんの感情を振り回すような友達とは付き合えない方がいいのではと聞いたところ、美咲さんは「私も友達と距離をおきたいのですが、距離をおこうとするとなんだか私の心の中で罪悪感を感じるのです」と答えました。美咲さんとじっくり対話をすすめていくと、美咲さんは子どものころの母親とのエピソードを思い出しました。「私は母親からいつも『学校の子たちみんなと仲良く

しなさい』『あなたは長女だから妹や弟に譲りなさいね』と言われて育ちました。私は母の言ったことは今でも正しいと思います。もつと言えば、今まで母の言葉を疑うことがありませんでした。」

美咲さんは人間関係に距離をおくことは自分勝手にワガママな悪いことだと思い込んでいたことに気づきました。私は改めて、「苦手な人と距離をおくことは本当に悪いことなの？」と問いかけたところ、美咲さんはうつむいていた顔をあげて「・・・悪いことではありません。むしろ自分の仕事に影響がでているのですから、距離をおくことは自分のためになる選択です。」

私たちは小さい頃から、親や教師から「お友達をたくさんつくっていきましょう」「みんなと仲良く」「協調性をもってまわりとうまくやりましょう」と教育されています。私はお友達をつくることも、まわりとうまくやることも大切なのは知っていますが、その価値観に過剰に価値をおいてしまうと人間関係に息苦しさを感じる子どもや大人がいるのではと感じます。「ひとり≡ネガティブ」という価値観を子どもを教育する大人たちが持ち続け指導している以上、ひとりへの恐怖は今後も子どもたちに植え付けられていくことでしょう。

世間が「ひとり」を認めない。それは「みんな仲良く」「協調性をもって」を妄信してきた人にとって「ひとり」とは「未知の存在」。それはほとんど宇宙人。未知の存在に人は、不安や恐れを感じます。そして、理解ができない存在に対して、人は排除する心理が働きます。これが「仲間はずれ」です。

このようなひとりを認めない価値観を自分のなかに取り込んでしまうと、ひとり⇨危険と判断し、無理に他者とつながることを選びます。たとえ心のなかにひとりになりたい気持ちがあつたとしても「ひとりになりたい気持ちがある私はダメな人間だ」「ひとりを望む私はどこかおかしいんだ」「社会性のない私には欠陥がある」と思い込み、みんなと同じでない自分をダメな人として責め続け、そして付き合いたくない人間関係に無理をし続けてしまいます。

★ひとり⇨ネガティブという価値観を大人がもっているかぎり、ひとりへの恐怖は今後子どもたちに植え付けられていく。