



**発達障害(ASD)を持ちながら
働く看護師の話**

プロフィール

5年一貫の看護高校修了

在学中の19歳の時にASDと診断される

新卒で看護師にならずに、農林大学校で林業を学ぶ

コロナで休校となり、療養病棟で看護師として働き始める（最初は看護助手業務）

現在、看護師5年目



【看護学生】病院実習を乗り越えるためにした、3つのこと😭—大人の発達障害（ASD）
まめこ🌿 発達障害の翻訳者・4.9万 回視聴・2 年前



2021.01.14

新人看護師だけど非常勤!? まめこのほふく前進 | #001 | 王道のキャリアはあきらめた

私のASDの特性

- ・五感過敏（過敏：聴覚触覚、鈍感：内臓感覚）、常に情報の分解にエネルギーを消費するため基本的に元気はない
→ノイズキャンセリング機能のあるイヤホン、満員電車を避ける、睡眠時間の確保
- ・自分のリズムが崩れるとパニックになる
→そもそもルーティンを作らない
- ・一般的なコミュニケーションが困難
→小説で一般的な感情が湧き上がる機序の理解、場面ごとにテンプレートで暗記

学校での合理的配慮(合理的調整)

- ・声が大きい先生の授業の時は席を変える
- ・精神看護の授業で映画や映像を見るときは別部屋で待機
- ・実習病院をできるだけ近い病院にしてもらう
- ・タクシーで病院に行くことを許可してもらう

—大切なこと—

これだけ困難あるけど頑張るから何かあった時はフォローしてくれよな！！と先生にアピール

—不安だったこと—

同級生に「甘え」「ズルしてる」と思われないか心配だった

(ASDの特性上辛くても表情変えずに淡々と実習や課題を乗り越えているように見えるため)

病院での合理的配慮(合理的調整)

- ・ 週3午前中、看護助手業務から開始。
慣れてきたら看護師業務に移り、時間を伸ばしていく
- ・ 私が心理的準備ができるまで新しいことを覚えさせない
→部屋持ち始めたのは10ヶ月目、それまではフリー業務
- ・ スピードが早かったりメンタル不調になりそうだったら早めに言ってねと常に目をかけてもらった

ー私から職場に伝えたことー

- ・ 不安が人よりも強い
- ・ 発達障害を持っているからコミュニケーションが異質なところがある
- ・ ゆっくり慣れていきたい

ー助けられた特殊な環境ー

平均年齢50代のベテランナースの巣窟

娘孫の歳の差のため何か上手くできなかつたら教え方が悪いのでは？と考えてくれる

コミュニケーションが下手でも笑ってくれる

発達障害の言語化プロジェクト



発達障害の困難を言語化プロジェクト！定型発達社会との橋渡しをしたい！

👤 まめこ

👤 支援総額
¥180,000

目標金額 ¥500,000

36.00%



支援者数

19人



残り

0日

クラファンしようと思ったのは、何通も送られてくる発達障害当事者や保護者からのメッセージからでした。今まで動画発信やDMでのやりとりなど間接的に関わってきましたが、直接何か手助けをする方法はとってきませんでした。専門家でもない私でもいいのかと心配していましたが、自分のことを思い返しても専門家とか関係なく、助けてくれる人がいるのであれば、その人に助けてもらいたい気持ちでいっぱいなんですよね。今では看護師として働けるほどコミュニケーションが取れるようになりましたが、できるようになるまでの過程はとてつもなく過酷でした。

私は何度も「発達障害者に見えない」と言われてきました。でもそれは必死に社会が求める形に歪な自分を息を殺して変形させていたからです。みんなの見えないところで過呼吸になった、過呼吸になった自分が不甲斐なくて泣いた。そういう痛みを感じてきました。

10代の時、誰かが人生に並走してくれたらどんなに心強かったか。今だって、人生の歩みが簡単なわけじゃない。本当は人と友達関係を築き継続することが難しい私をみていてくれる人が欲しいです。精神科医とは別に私の人生を見て、喜んで悲しんで苛立ってくれる人が欲しいです。でも残念なことにそんな人はいない。

だから、同じように思う人のサポーターであり、話すことでケアしてケアされる相互の関係でいたいと思います。定型発達者に最適化された社会でサバイブしていく方法を共有して、発達障害を持っていても生きやすい社会を作っていけたらと思います。