

# 当事者部門受賞者

発達障害の当事者によるピアサポートグループとしてユニークで多面的な活動を展開

## 一般社団法人 UnBalance (アンバランス) 【大阪市】

2013年1月、大人の発達障害の当事者自助グループとして発足。2016年に法人化し、当事者サロン、臨床心理士などの専門家を招いた勉強会、当事者が得意な分野で講師を務めるワークショップ等を開催するほか、他の当事者グループとの交流や、発達障害の子を持つ親の会、当事者が自由に過ごせる居場所づくりにも力を注ぐ。多面的に展開される活動のユニークさと発信力が高く評価された。

### ●主な活動

活動拠点は大阪市平野区に借りたアパートの1室。1DKの部屋に、年齢も症状も様々な発達障害の当事者が、その日の活動内容によって集まってくる。「ここに来ると前向きになれる」「何か落ち着く」など来る理由も人それぞれ。「会員制ではないので誰にでも扉を開いています」と話すのは設立メンバーで代表の元村祐子さん。2か月に1回のペースで開催する当事者サロンには毎回15人ほどが参加し、不定期ながら思春期の当事者会もある。特別なプログラムのない日は、居場所スペース FREENE (フリーネ) として開放。参加者はプログラムに応じた参加費や場所代を支払う仕組みだ。「大阪のおばちゃんにできるんだから自分たちにもできる!」と思ってもらって、他の地域にも同じような場所が増えてほしい」と元村さんは笑う。

### ●設立のきっかけ

HPを見て参加する仲間も増えてきた。笑いの絶えない集まりだが、初めは沈んだ様子で訪れる人が多いという。「当事者同士だから分かりあえる部分ってあるんです。安心できる場所が自分にも必要だった」と設立のきっかけを語る元村さん。今年1月、資格や特技を持つ当事者が、得意な分野で講師を務めるワークショップを始めた。仲間の意外な一面が見られると好評だ。「自己肯定感が上がるのは誰かに必要とされている時。皆の成功体験を増やしたい」と元村さんは言う。

### ●38歳で発達障害と診断されて

准看護師として働いていた元村さんが広汎性発達障害と診断されたのは今から8年ほど前。自身の子ども3人が発達障害と診断された後、自らも発達障害だと分かった。「すごくほっとしました。同じミスを繰り返したり、人には簡単にできることができなかったりして自分を責め続けていたので、生きづらさの辻褄が合ったという感じでした」。以来、通院と服薬を続ける。「“できない自分”と向き合う作業は本当にしんどいんです。私の場合は仲間がいたからできた。ひとりで悩まないでほしい」

### ●孤立するお母さんにも居場所を

今、特に力を入れているのは発達障害の子どもを持つ親御さんの支援。2016年4月、親の会を定例化した。「孤立しがちなお母さんが、泣き言を言える場所でありたい」(元村さん)



学生、会社員、作業所で働く人、主婦などバックグラウンドは様々。まるで誰かの家に遊びに来ているようなアットホームな雰囲気だ。



この日は臨床心理士による認知行動療法の勉強会。希望者が定員オーバーになるほどの人気。



代表の元村さんは「発達障害」の代わりに「ハッタツ」の語をよく使う。「発達障害って漢字が重くて深刻になり過ぎる人もいる。もっと気楽に語れるようになれば」