

発達障害の ASD 自閉症スペクトラム症を持ちながら、療養病棟で看護師をしている  
まめこです。

今日は私の軽い自己紹介とどんな風に働いているかをシェアできたらと思っています。

私が ASD と診断されたのは 19 歳の時で、看護学生 5 年目の時でした。15 歳あたりからうつもあります。

私は 5 年一貫の看護高校を修了して、新卒で看護師にはならず農林大で 1 年間林業を学んでいました。ちょうど 2 年目に上がる時にコロナで休校になって実家で過ごしていたんですけど、その期間病的な不安が小さくなっていたのに、どんどん自分を飲み込んでってしまうようになったんですね。看護学生時代にコントロールできなくなってしまったこの病的な不安をどうにかするために林業の学校行ったはずなのに、自粛期間で再度飲み込まれそうになってしまった。

その時に思ったのが、同じような不安に飲み込まれるんだったら、看護師目指す過程で自分はメンタルダメになったほうが、まだ前に進んでるなと思ったんです。なので家から 1 番近い病院にメールをして、看護師の免許持っているけど吸引もできないし、採血もできないし何もできないけど働く事はできませんかとメールして、それですぐに返信いただいて、面接をしてもらって、看護師として働き始めることになりました。その面接の時に

看護部長と師長に発達障害を持っていること、そして新卒で看護師になりたかったけど、なれなかった、そういった話をしました。

それまで「看護師になりたい。」って言えなかったんですよね。発達障害だしうつだし、そんな私が看護師になりたいと望んでいいんだろうかと。でも誰かにこの気持ちを本当は受け取って欲しかったんですよね。

師長さんは私の「看護師に本当はなりたい」という言葉を聞いて、なんだか嬉しそうな顔をしてくださったんですよね。それも私は嬉しかったです。

この面接の時に、すでにいつ頃来れるみたいなことを言ってくださって、でも私は発達障害だし感覚過敏があるからすぐにキャパオーバーになっちゃう私大丈夫なんだろうかって私の方がすごく心配で、そしたら師長さんが週3午前中看護助手業務から始めて慣れてきたら増やそうよって提案してくださって、少しずつ時間を伸ばして行って5時まで働けるように今はなりました。それで今は看護師5年目をやっていて、今年度は看護研究も担当していて、先日院内発表も終わりました。

私のASDの特性ですが、ASDの特性の中でもいまだに強く残っているものと10代の頃にはあったけど、今はだいぶ落ち着いたっていうものに分かれていて、いまだに残っているのは感覚過敏です。聴覚過敏があるので、音量が大きいのも苦手ですし、音の

数が多いのも苦手です。人の足音、話し声、笑い声モニターの音とかいろんなものが重なる息苦しくなる場所があって、触覚は触られるとその感覚が普通の人はずぐなくなると思いますが、私は何時間単位でその感覚が残っちゃうので、低反発枕みたいなイメージですね。なのでその情報を、不快感を、処理するのに過呼吸になったりとか涙が止まらないとかはあります。過敏と鈍麻は表裏一体なので、過敏の部分があるって事は鈍感な部分も持っているんですけど、私の中で内臓感覚がすごく鈍感で、お腹すいたとかお腹いっぱいとかわからないので手足の虚脱感で低血糖だ、ご飯食べてないと気づくこともあります。反対に口の中まで逆流してきちゃう位お腹いっぱいになってることもあります。25歳になってもなお、全然調節できてないです。

こだわりが強いという言葉で表されることもあるんですけど、自分のリズムが崩れるとパニックになっちゃうので、そもそもルーティーンを使わないようにしてます。あとは一般的なコミュニケーションが苦手なので、基本的に定型発達のこととかはよくわかりません。なので、小説で一般的な感情が湧き上がる機序の理解をしたりとか、場面ごとにこう言われたらこうするみたいなテンプレートで暗記したりして、今は割とスムーズにやっているように多分見えていると思います。ただ自分の中では違和感がありますね。自分が最初に思った感じたことから、何度も翻訳して定型発達の皆さんに理解してもらいやすいように出力してるような形です。

ASDは共感的理解が多分苦手なんですけど、それは看護の技術の1つとして習得していくような感じですね。看護師やってる時は共感的理解できるけどお母さんとの話の時に共感的理解できるかって言われるとできないよねって感じです。

学校での合理的配慮(合理的調整)では、声大きい先生の授業の時は席を変えたり、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したり実習病院をできるだけ近い病院にしてもらったり、タクシーで病院に行くことを許可してもらうなどです。これらの調整をしてもらってもギリギリの状態だったので、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!!と先生にアピールしていました。アピールといっても、外交的な性格ではないのでアグレッシブにアピールすると言うよりかは、毎回のテストで着実に得点を取るとかレポートを丁寧に書くとかで、頑張ってるけどいっぱいいっぱいなんだぜっていうのが伝わるようにしてました。その中で不安だったことは、同級生に「甘え」「ズルしてる」と思われないか心配でした。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んですよね。実際に失敗すればいいのにみたいなことを同級生から言われたりもしていました。その子からしたら私はすごくスムーズに見えたんだと思うんですけど、でも私はクラスで1番薬を飲んでいだし、死にそうになりながら毎日を過ごしていたので、こういった理解されなさも生きにくさの1つだなと思ってます。

病院での合理的配慮(合理的調整)は、週3午前中、看護助手業務から始め、慣れてきたら看護師業務に移り、時間を伸ばしていきました。そして私が心理的準備ができるまで新しいこと覚えるのを待っててもらったので、部屋持ち始めたのは10ヶ月目、それまではフリー業務をしていました。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ていました。

私から職場に伝えたこととしては、不安が人よりも強いこと、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こと、ゆっくり慣れていきたいことです。平均年齢50代のベテランナースしかいない病棟に配属されたので、見渡す限り全員師長さんみたいな。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?と考えてくれるような場所でした。ASDなのでめちゃくちゃ不器用なコミュニケーションをよくしていましたがそれも笑ってくれる環境だったのでだいぶ救われてました。

そんな感じで、看護師してます。以上です。