

職業体験記集

第1巻

著作・編集・発行： かんもく自助グループ 言の葉の会

はじめに

かんもく自助グループ言の葉の会は、場面緘黙の当事者、経験者による自助グループとして2018年3月に設立しました。設立にあたっては、既存の様々な活動の様子を参考にさせていただきました。その内の活動の1つとして、吃音の方での自助活動の様子が挙げられます。今回の職業体験記を制作するにあたって、「吃音がある人のための職業BOOK—九州・中高生吃音のつどい（主催）福岡言友会、NPO 法人全国言友会連絡協議会」を購入し、大変参考にさせていただきました。この場を借りて、あらためて感謝申し上げます。

場面緘黙は誤解が多く、一人一人の症状にも差があり、よくわかっていないことも多いです。そのため、本体験記集の執筆者は当会の会員ですが、まず当会の会員は医師の診断を不要としている点にご注意いただきたいと思います。場面緘黙の当事者・経験者として、進路についての相談をしてもよく言われるのが「人と関わらない（コミュニケーションをとらない）仕事をした方がいい」ということです。しかし、場面緘黙の場合、よく誤解されてしまいますが、必ずしも元から人と関わりたくないわけでも、コミュニケーションをとりにくいわけでもありません。人と話してコミュニケーションを取ろうとする意志やその能力はあっても、何故か極端に一貫してそれがどうしてもできない時がある（あった）のです。どのような場合にそうなるのかは人それぞれですが、必要な場面で自分の本来の力を極端に発揮できない状態が続くと非常に困ります。発揮できないだけで能力はあることから誤解されやすく、当事者は自分を責め、周囲からも責められやすいです。当事者自身にも何故発揮できなくなるのかわかりません。そのように周囲からも理解されず失敗経験等を積み重ねた結果として、人と関わりたくない等のコミュニケーション意欲の低下につながってしまう可能性は考えられます。周囲から理解されず見過ごされてしまうと、家やその他の状況でも話せなくなる全緘黙や引きこもり等のより困った状況になる可能性もあります。話せるようになってからも、場に応じて話す経験の不足等からうまくいかないことも多いです。なるべく人と関わらないような仕事をするのが、すべての場面緘黙当事者・経験者にとって良いことなのでしょうか。そもそも、人と関わらない仕事はほとんどありませんし、あったとしてもおそらく職種としては非

常に限られます。当然のように人と話さない仕事を勧められるのは、話す能力はあるのに「どうせ話せないだろう」と言われているのと同じです。案外、自分のことを一番知っているのは自分です。客観的に「できる」仕事という視点もちろん大事だと思います。しかし、まず「できる」よりも「やりたい」仕事は何なのかという視点から可能性を広げて考えてくれる支援者が増えることを願います。

当事者・経験者間の交流の場でも、職業についてはよく話題にあがるテーマの1つです。本体験記集に記載している事例の他にも、当事者・経験者は様々な職業に就いています。当然のことですが、場面緘黙の当事者・経験者だからといって、「この仕事には就いてはいけない」というものはありません。一人一人やりたいことや挑戦したいことは違います。挑戦してみて自分には合わない仕事内容もしくは、人間関係等で合わない職場環境だとわかった、という経験をしている人もいます。その経験自体は、次の職業選択における参考材料にもなります。挑戦したいことがある場合、やらずに後悔するのが良いか、やって後悔するのが良いかもその人次第です。本体験記集はあくまでも個人の経験を集めたものであり、場面緘黙当事者・経験者にこの職業はやめた方がよい等と示すものではありません。同じような悩みを抱える（抱えていた）者同士の経験を共有することで、多少なりとも職業挑戦のための漠然とした不安を減らし、新たな挑戦をする勇気につながればと思います。

職場環境においてパワハラ・モラハラ等のハラスメントがあった場合、場面緘黙当事者・経験者は助けを求めること自体が何よりも大きなハードルであると考えられます。最近のニュースでも、場面緘黙の女性がわいせつ行為に遭ったという事件が取り上げられていました。助けを求めること自体に困難があるとわかっている、狙われることがあるのです。ハラスメントに関しては、実際に被害に遭った時にすぐ対処できるようにするためにも、もし被害に遭ったらどこに相談し助けを求めるか、というところまで事前に具体的に考えておくと安心です。

また、体験記を執筆するためには時間と労力がかかります。特に辛い経験をしてきた当事者・経験者の場合は、辛い経験を具体的に文章化して思い出してしまうことで精神的な負担が生じる可能性も考えられます。その他、本体験記集の公開にあたっての不安も多々あるかと存じております。そのようなリスクがあるにも関わらず、執筆してくださった6人の執筆者に深く感謝申し上げます。

名前： あおい（仮名）

■場面緘黙の症状

小学1年頃～中学3年まで。教科書の音読など、相手から言葉を指定されれば小声で言うことはできましたが、会話はまったくできませんでした。

■進路選択

女子短大の社会福祉学部 介護福祉学科

学校の間人関係でしんどい思いをしてきたので、福祉系の学校なら集まる生徒も優しい人が多いのでは？と安易な考えで入学しました。

施設での実習が3回（計10週間）あり、緊張と慣れない人間関係で緘黙症状がでてしまいました。施設職員にはほとんど質問することもできず実習を終え、自己嫌悪で施設職員、先生、同級生とのミーティングで泣いてしまい、更に迷惑をかけた思い出があります・・・

■経験した仕事

【アルバイト：クリーニング店の受付、修学旅行生向け旅館の調理補助、後片付け】

友人にバイトをする人が増え、自分も何かしなければとの焦りから始めました。

まだ人との交流に苦手意識が強くあった時期で、好きで始めた職種ではなかったことと、慣れない人間関係の中でわからないことがあっても尋ねることができず、きちんと仕事がこなせない自分が嫌になりいずれも長続きしませんでした。

【介護職員】

短大でせっかく資格取得したため、活かしてみようとの気持ちと、ほかにできることが思いつかなかったことから就職しました。

会話の苦手さはまだある時期だったため仕事にも人間関係にも慣れるまでに時間がかかりましたが、慣れてしまうと利用者から「ありがとう」と感謝される場面も多く、自己肯定感があがり自分への自信にもつながりました。ひとりひとりの利用者をたくさんの介護職員がかかわって支援するため、一人で課題を抱え込む必要がなく常

に情報をシェアできる点がよかったように思います。3年目で仕事が楽しいと思えるようにもなりました。

【介護支援専門員】

介護の更なる勉強のために資格取得。介護職14年目でたまたま欠員ができ、業務命令でこちらに異動。

キビキビ仕事のできる憧れの優しい先輩に仕事を教わることができたため、目標となる人が明らかだったこと、困りごとをすぐに先輩に相談できたことで慣れない時期も乗り切ることができました。顔の見えない相手と声だけで対応しなければならない電話が苦手でしたが、毎日何件もの相談電話を取らざるを得ず、数をこなすことで電話対応も怖くなくなりました。

行政職員・医療専門職・介護職員・利用者家族などとの会議の司会進行・まとめをする業務が苦手でした。苦手だからこそ、会議の進行内容、どんな質問が出るかなど事前に何度もシミュレーションして臨んでいましたが、行政や医師などの医療従事者とは知識量の違いもあり「会議で変なことを言っではいけない、対等に渡り合えるように頑張らなければ、時間内に話をまとめなければ」との思いが強くなってしまい重圧に。会議の方向性が自分の予測と違う方向に向かうことも多々あり、うまく進行できるだろうかと会議前からかなりの不安とストレスを感じていました。

担当家庭を訪問し困りごとを聞き取り対応するのも業務でしたが、約30家庭それぞれ真剣に聞くうちに、相手の感情を背負い込んでしまい自分自身が情緒不安定になってしまいました。緘黙の経験からか、困っている人を見ると助けたい気持ちから感情に同調しすぎる傾向があるように思います。この仕事をするなら一線を引き、わり切って悩みを聞けることが必要。また介護支援専門員は利用者を一人で担当するため、どんなことがあっても自分一人で対応しなければならず、逃げ場がない、辛さを職場でもシェアしにくい点で私には不向きでした。

情緒不安定、ストレスからの不整脈などがでて4年で退職しています。

【福祉作業所の職業指導員】

自分の子どもの頃の症状が場面緘黙症だと知り、障害者支援にかかわりたいと思い転職しました。

自閉症の方、統合失調症の方と接していると、自分の子供のころと重なって見える部分があり、相手の気持ちが多少わかることで支援に役立っていると思います。

作業所の内容によっていろいろなスキルが必要になるため、慣れるまでの間にきちんと丁寧に指導してもらえる環境の職場かどうか大事だと思います。

■向き不向きや実現可能性等関係なく、やってみたいと思う仕事
お菓子やパンの製造。職人。カフェ店員。

名前:よっしい (仮名)

■場面緘黙の症状

小学校に入ってから中学校卒業するまで学校では全く話せなかったです。

■進路選択

高校では文学を選択し、大学は経営情報学部を選びました。

■経験した仕事

スーパー→コンビニ→工場→パチンコ屋→作業所(内職・手作り雑貨)→家電修理製品・レンタル製品のクリーニング梱包作業(障がい者枠雇用)

■その仕事につこうと思った理由

スーパー、コンビニ、パチンコ屋は自宅から近かったのが1番のきっかけです。工場は自分の適性を活かせる職場と感じ選びました。作業所(内職・手作り雑貨)は心身の不調で引きこもり状態になり、どん底に落ち込んでいた自分の生き甲斐を見つけないかと思い、働きに行かせてもらいました。家電修理製品・レンタル製品のクリーニング梱包作業(障がい者枠雇用)は障がい者枠のスキルアップ講習で紹介してもらい職場実習をしてそのまま働かせてもらっています。

■大変だったことやよかったこと

・スーパー、コンビニ、パチンコ屋

人前で声を出すトレーニングが出来て良かったです。

お客様の要望にスムーズに対応することが難しかったです。

・工場

地道にコツコツと作業をするのが好きなので自分に合っていたと思います。忍耐力も鍛えられて良かったです。

・作業所(内職・手作り雑貨)

無理せず自分のペースで働くことができ、楽しく働かせてもらいました。

心身の不調で何も出来なくなって絶望していた自分の生き甲斐や自信を取り戻せて良かったです。

・家電修理製品・レンタル製品のクリーニング梱包作業(障がい者枠雇用)

仕事内容も自分に合っていて心身の不調に陥ることなくやりがいを感じながら働けています。

コミュニケーションがまだうまく取れないことが多いのでコミュニケーション能力を鍛えて行きたいなと思います。

■向き不向きや実現可能性等関係なく、やってみたいと思う仕事

- ・伝統工芸職人
- ・歌手

名前:ひかり (仮名)

■場面緘黙の症状

物心ついた頃から小学校卒業まで、保育園や学校の間では一言も話せなくなっていました。家では主に祖母に今日あったことをよく話していましたが、学校で話せないことだけは怒られると思わず話していませんでした。自分の中でただ話したい言葉がたくさん溜まっていき、それを吐き出す場所がないという感覚でした。そのため、小学2年生頃からインターネットを始めて日記をつけ、そこにすべて書き出して吐き出していました。小学校高学年頃に自分の状況に疑問をもって「話せるのに話せない」等と検索したのがきっかけで場面緘黙を知りました。個人ブログの場面緘黙の経験談等を見て、話せるようになった人がいることを知り、自分にもまだ話せるようになる可能性があるとわかり頑張ろうと思えました。

そして、中学校の入学式の自己紹介を契機に話せるようになりました。しかしその後も場所に合った声の大きさや小学生の頃から続いていたいじめや周囲とのコミュニケーションに悩み、学校の先生からも経緯を理解されず不登校を経験しています。そこで親も異変に気付いたのか精神科に連れて行かれました。パキシルを2年程服用したのですが、私の場合は副作用に悩まされただけのように感じました。本当はいけないのですが、自分の判断で勝手に半量減らしながら服用をやめてしまいました。やめた後、結局家では勉強できないタイプだったため、進学のために中3から学校に行きました。学校の先生と本音でぶつかり、言い合いになったこともあります。でもそれが良かったのか、私を人として大切にしてくれていることや先生も完璧ではないこと等に気付いて少し打ち解けました。

その後、声が小さい等と言われるのが非常に嫌だったため、大学生の頃にカラオケに通いつめて意識して大きな声を出す感覚をつかみました。今は声を出すことやコミュニケーションをとることに対し、他の人よりも妙なコンプレックスがあるような状態です。しかし大きな声を出すこと一つをとっても意識すればできているので、意識することで前よりも声の小ささは気にならなくなってきました。無意識の状態だと、その時々場所に合った適切な声の大きさが分からなくなる時があります。場面緘黙の過去があった分、どうしても気にしてしまっているだけで、通常の範囲内かもしれない。寛解状態といえるのではないかと考えています。

■進路選択

高校は理系選択。教育学部の大学を卒業後、他資格取得のため進学。

■経験した仕事

【小学校教員】

本当は中高の方への勤務を希望していましたが、住んでいた家の近くで募集があり声をかけられ、とりあえず一年だけということで勤務をしました。いざ働いてみると、職員同士の人間関係が悪く、毎日人の陰口を言ったり、人を見限って仕事を奪ったりするような威圧的な職員がいたため、職員同士の人間関係が一番大変でした。方向性等での意見のすれ違いや誤解と対立も多く、良い関係をつくることに苦労していました。仕事内容としては、主に遊びの要素を取り入れた児童への様々な指導を経験・観察しました。研修も多く、仕事内容から学べることは多くおもしろいと感じました。ただエビデンスのあやしい指導実践がたまにある感じは気になり、気をつける必要があると思いました。あとはもう職業病と言ってもいいのかもしれませんが、すぐに専門用語を使いながら他人の特性等を分析しだして笑いのネタや話のネタにする職員がおり、それが普通になっている職場の雰囲気組織をだめにしているように感じました。そのような経験から、私も他人を勝手に分析し出してしまう傾向はあるのですが、必ず口には出さず頭の中だけに留めておき、言葉には気をつけています。毎朝、若手だからとお茶だし等を担当して付度し続けていましたが、あれは飲みたい人が自分で作ればいいのにと今でも思います。飲み会では、よく歌や演奏、ダンスなど各自の得意な出し物の企画をする機会があり、若手は強制参加という雰囲気でした。上司次第なところもあると思いますが、学校ならではの暗黙の変えられない慣習や礼儀みたいなものが多々あります。ただ、勤務場所が家から近かったのは良かったです。思わぬ場面で仕事の関係者に遭遇してしまう確率が高くなりますが、残業があってもワークライフバランスが取りやすいです。

【学童保育職員】

職場の人間関係などの環境が良く、ゆとりのある他の職場で働いてみたいと思ったのが一番の理由です。勤務形態としては非常勤が多い職種なのですが、常勤で働いているため下の立場に年上の方が多くて気を遣います。子ども相手の職種だと職業柄、口調が上から

目線になりやすいのか、他の現場ではハラスメントや職員同士の対立もあると聞きます。私のいる所は、職員同士の仲はそれほど問題ない方だと思います。絵画教室やスポーツ教室のような多様な行事・企画の担当ができ、様々な児童への対応ができ、これまでの経験をすべて活かせる自由度の高いところに魅力を感じています。基本数クラス分の大勢の小学生を相手にするため、いわゆる一斉指導や個別指導を毎日行っています。子どもが「人・もの・時間」を大切にできていないときは、必ずその場で注意して対話するようにしています。時間に余裕がある中で子どもたちと良い関係づくりができ、上司も良い人なので楽しく仕事できています。残業はまったくしておらず、毎日定時で帰ることができています。人数が多い分様々な子どもがいて、一人一人と話をし、関わっていくのが楽しいです。業務内容が企画次第で多岐にわたって飽きないのと、繁忙期が教員と真逆なのもおもしろいところです。職員同士では、常勤だけで会食や飲み会ということが多かったです。少人数のため、出し物もなく気楽な感じで参加できます。

■最後に

私にとって働く上で一番重要なのは「どのような人と一緒に働かか」だと感じています。その人と合うか合わないかも大きいと思いますが、ついていこうと思える上司がいるかどうかで仕事のやりやすさが格段に違いました。ただもうこれに関しては運で、働いてみないとわからないことだと思います。実際に、働いてみないとわからなかったことはたくさんありました。これまでの経験から、自分の成長を本気で考えてくれる人がどのような人なのか、仕事上で自分と合う人や合わない人はどのような人なのか、なんとなくわかってきました。どのような経験でも考え方を変えて自分の糧にしていきたいです。

また、私には今後も挑戦してみたい仕事が多くあります。しかし、すべてに挑戦するには時間とお金の問題も出てくるため、優先順位を含め、よく考えていきたいです。これまで環境を変えることで自分を変えてきたためか、自分を変えたい、変わりたいと思ったときには環境ごと変えたくくなります。勉強と経験を積み重ね、自分のペースで一つずつ挑戦していきたいと思っています。

名前：岡部誠一（仮名）

■場面緘黙の症状

私の場面緘黙歴は6歳の小学校入学時から19歳の大学入学時までです。幼稚園の頃は誰とでも話げたのに、小学生になってからは家族以外の人とは話せなくなりました。

1度目の転機があったのは小学2年生の夏に県外の学校に転校したときです。転校してからは自分の性格を変えようと授業中に発言したりなど頑張っていたのを覚えています。授業中や先生相手であれば必要最低限ではありますが、多少話げできるようになりました。しかし回りの同級生とは話せないままで、頷いたり首を横に振ったりなどでコミュニケーションを取ることしかできませんでした。そのまま緘黙の状態は特に変わることもなく、大学入学まで続きました。中学や高校進学で学校が変わるタイミングはあるのですが、前の学校の知り合いが一人でもいるとどうしても話をするこが出来ませんでした。

大学進学するときには実家を離れ、誰も知り合いがない環境になったことで緘黙が改善していきました。大学1～3年の頃は普段の授業などで話す機会があった1、2人の友人とだけ付き合っていました。同世代の人との会話に慣れるこができました。また途中アルバイトをしたり、大学4年からは十数人の学生が所属する研究室に入るこで徐々に複数人との付き合いにも慣れました。この研究室時代に人前での発表やグループでの活動などの練習ができました。自分でも意識しないうちにスモールステップを踏みながら徐々に人数の多い集団でのコミュニケーションが出来るようになっていました。

現在は社会人となって5年目です。基本的な会話については出来るようにはなつたと感じていますが、人と話すこが好きではないという本来の気質はあまり変わってはいないです。コミュニケーションでの悩みは尽きないですが、多少でも人と話せるようになつたこで生活しやすくなつたと感じています。

■進路選択

自分の人生で一番のターニングポイントは小学5年生のときであるため、その時期の出来事から書きます。

当時はかなり酷いいじめに遭っており、毎日学校で泣かされ、自殺

まで考える日々でした。そしてこの地獄のような環境から逃れるため中学受験をすることを決意し、それからの1年間は猛勉強をしました。この決意をしてから状況が改善していきました。中学受験をするため塾に通うようになったのですが、小学校とは別の居場所ができて勉強することが心から楽しく感じました。また中学受験という目標を見つけて夢中になっていたことで、以前より悩む時間も無くなり精神的にも回復して学校で泣くことも減っていきました。結局受験には失敗してしまい、もちろんショックでしたが「なんとかかな」と受け止められるほどには立ち直っていました。

そしていざ中学に入るとクラス替えでメンバーが変わったこと、中学受験で猛勉強したおかげで最初の定期テストで学年一位を取ったことで環境が一変しました。小学校の頃は周りからバカにされることが非常に多かったのですが、中学からは人から褒められることが多くなりました。こうして周りから認められるようになったことは私の人生の中で最も印象的な出来事で、その時の成功体験が今の職業にも繋がっています。また当時は数学が一番得意であったことから理系に進むことを決めました。

その流れで高校は理数科のある進学校に進んだのですが、高校のレベルが非常に高く次第に周りについていけなくなってしまいました。さらに進学した学校は教育カリキュラムに力を入れていたため、学校の勉強以外にも課外活動が多くありました。高校二年のときにはグループに分かれて自分たちで決めたテーマについて調査・実験し、論文をまとめ、複数回発表も行うという活動がありました。人と話すことのできない自分にはかなりハードな活動で、とても本来の学校の勉強までする余裕はありませんでした。また数学が得意だったから理数科に入ったにも関わらず、高校では数学が一番の苦手科目となってしまいました。

それでも大学は理系に進むことしか考えませんでした。それは中学時代の成功体験が強く残っていたことと、理数系に力を入れていた学校カリキュラムのおかげでメーカーの開発や研究職に興味を湧かせていたためです。結局大学受験は一度失敗しましたが、一年の浪人期間を経て大学の理工学部に進学しました。大学では自分の興味があった電気系の学科に進み、そのまま大学院にも進学しました。

■大学時代のアルバイト

大学2年の後半から1年半の間はスーパーでアルバイトをしました。私が唯一やったことのあるアルバイトです。アルバイトを始めようと決意したのは、普通の人が当たり前で経験していることを自分も経験してみたいと感じたからです。とは言ってもやはり人と話すことは苦手なので、早朝の品出しのバイトを始めました。品出しのバイトであればお客さんと話す機会は無いだろうと考えたためです。

実際に入って品出しの作業を始めてみると、営業時間後のお客さんがいる時間帯も作業があり、そのときはいつ話しかけられるかと強い恐怖を感じていました。アルバイトを始めた当初は社員の方から仕事を教わるのですが、できていないことがあるとよく怒鳴られました。自分の場合そこが初めてのアルバイトだったため、ここで辞めてしまったらもう他のどんな仕事もできなくなると感じて頑張って続けました。ただ自分より後に入った人は社員の教育が厳しすぎて7割くらいは1週間以内に辞めていたので、そこまで思いつめる必要も無かったかなと感じました。

品出しがメインのバイトとして始めたのですが、営業時間中にレジ打ちをすることも多々ありました。私としてはお客さんの前で声を出し、手を動かして作業するレジ打ちが一番のストレスでした。正直社会人になった今でもレジ打ちの仕事はもう二度とできないと感じています。ルーチンワークの作業はある程度出来るようになったのですが、ごく稀に領収書を要求されたり、株主優待券を出してくるお客さんがいて、そのときの作業方法が分からず困りました。もともとレジに入る時間が短いこともあってそういうお客さんと出くわすのが数ヶ月に一度くらいの頻度でした。そのため前もって練習することもできず、マニュアルを読んでも実際の作業の仕方までは分からず、社員や他のパートの人に助けてもらって対応していました。こういうイレギュラーな作業は苦手でしたが、基本的にはルーチンワークなので最初の数ヶ月を過ぎると仕事にも慣れました。また先ほども書いたように新しく入ってくる人が少なく、社員が異常に厳しかったのでアルバイトやパート同士の仲が良かったのも長く続いた理由でした。アルバイトを辞めたのも仕事が嫌になったためではなく、大学の研究室での作業に集中しようと考えたためです。

■今の仕事

今はメーカーで研究開発をしています。もともとメーカーへの就職もしくは研究職を目指していましたが、就職の時期にはその他の業界も色々考えました。ただ人と話すことが苦手な私が採用を勝ち取るには大学で学んだ専門性を活かせる会社が良いと判断しました。また知名度が高く倍率が高そうな企業はなるべく避け、無名でも堅実な経営をしている会社を中心に受けました。なるべく居心地よく長期で働ける会社を見つけるため平均勤続年数や離職率なども調べたり、インターンシップに参加して職場を見たりして最終的に今の会社に就職しました。

今の仕事の良い所は基本的には人相手ではなくモノ相手に仕事ができることです。地道な設計作業や実験が多いのは自分に向いていると感じています。また今の職場は私ほどでなくても口下手な人は多いため、自分のコミュニケーションに劣等感を感じる事が少ないです。そして研究開発という仕事の特性上、あらゆる判断のベースにあるのが物理学や測定データとなります。そのため意見の対立があったり周囲の人間を説得しなければならない状況があっても、必要な情報を集めて理屈が通っていれば双方納得のいく形で解決に持っていくことができます。実際のところ、そういう情報を集めること自体がかなり困難な場合が多いのですが・・・

一方で苦労したことですが、会社に入ってまず感じたのは関わる人数が非常に多くなり、年齢の幅も広くなり、また社外の人と会うこともよくあったため必要なコミュニケーションがかなり難解になったことです。自分の中で情報が整理できていない状態で話をして相手に伝わらなかつたり、事実確認ができていないのに憶測で話をして相手に無駄な作業をさせてしまったりといった失敗もありました。特に今でも苦手と感じているのは社外の人と会って情報収集を行うことです。話すのが苦手というのがありますが、新人の頃は仕事上の知識も乏しいためそもそも何を話し、何を質問すれば良いのかが分からないことに苦労しました。経験を積むにつれてある程度は出来るようにはなりましたが、今も強いストレスを感じながら行っています。

また現在は入社して6年目となりましたが、新人の頃とは異なる苦労も出てきました。これまでは上司から与えられた仕事をこなすことが中心でしたが、最近は人に仕事を振ってスケジュール通りに仕事をするよう進捗管理することも増えています。それも自分より年

上の人に指示することが多いため、色々気苦労はあります。このようなリーダーや管理職に近い仕事を期待されることが増えており、自分の求める仕事の仕方とのギャップが年々増加しているように感じています。

■最後に

このように色々悩みは尽きないのですが、これまで私が決めた進路や就職先などに後悔はないです。もし私が緘黙で無ければ学生時代に勉強に目覚めることは無かったでしょうし、今の仕事はしていないはずです。

私自身はメーカーに就職しましたが、自分の興味のある何かを見つけるのが第一だと思います。そして自分の性格も踏まえた上で、それに関連する職業を考える方が良いでしょう。例えば私の会社の場合、扱う製品は同じでも人によって仕事の中身は異なります。違う会社、業界、ましてや自営業の人なら仕事の中身や人との付き合い方は全く異なるでしょう。さらに今から10年、20年後には今の時代にはない様々な職業が登場しているはずですよ。

自分の興味や関心は社会に飛び出すための一番の原動力になります。そして私の場合は中学時代に自分の能力を周囲に認めて貰えた経験が、自己肯定感を高め、今も自信に繋がっていると感じています。

名前：白石帆奈（仮名）

私の場面緘黙症は小学4年生頃から22歳頃まででした。小学4年生から高校卒業までは学校へ行くと話せなくなっていました。

高校は通信制高校のサポート校に進学しました。高校2年生でコースを選ぶとき私は文系コースを選びました。このコースを選んだ理由は大学進学で文系の学部に進学したいと思っていたからです。事情があり高校3年生で大学受験はしませんでした。

それから期間があきましたが22～23歳頃にポスティングのアルバイトをしました。内容は自宅に届いた新聞にチラシを折り込みその新聞をポスティングする仕事でした。このアルバイトを選んだ理由は運動にもなる仕事であり人と関わることのない仕事だったからです。この仕事で大変だったことは新聞600部くらいを8～10時間以内にポスティングしなければならなかったことです。この仕事で良かったことはあまり人と関わることなく、作業の報告も自動音声電話で電話のボタンを押していただけだったので電話をしなくてはいけないという緊張を感じることはなかったことです。

そして現在の仕事はA型作業所でカプセル生産の仕事をしています。なぜこの仕事につこうと思ったかは今の作業所で体験実習をした際、作業を楽しくできたからです。この仕事で大変だったことはありません。私にとってもあっている仕事です。良かったことは黙々と自分のペースで作業をできることです。

これからの将来やってみたいことは大学に進学して心理学を学び、子どもに関わる仕事をしたいと思っています。

名前：コウ（仮名）

■緘黙の症状

物心ついたときから緘黙児～現在(社会人10年以上、転職なし)

・幼稚園～小学校卒業：

家の外では話さない。うなずく、指差すなどはできる。

授業中あてられても答えられず立たされっぱなし。体を動かすのも苦手。体育はラジオ体操や走ることはできたが球技や器械体操などは何もできずに立っているのが基本スタンスになっていた。

学校では奇異の目で見られたがどうすることもできなかった。当時の記憶では特に病気だとか治療だとかの話は出なかった。

・中学校～現在(社会人)：

この頃から調子が良い日は当てられたときに話せたり、一对一の会話もできるようになりはじめた。必要に迫られてできることが少しずつ増えてきた感じ。部活は吹奏楽部に入っていた。4才ぐらいの時から某音楽教室に入っていたので楽器演奏は話すことより抵抗が少なかった。今でも大勢の前で話すのはかなりたどたどしいし、事前に話題が決まっていないと難しい。

■中学、高校の進路選択と突破の方法

- ・中学は地元の公立校に進んだため受験対策など特になし。
- ・高校は面接のない学校を受験した。

■大学の進路選択と突破の方法

- ・暗記が苦手なので高校では理系を選択していた。
- ・面接のない大学を受験した。
- ・自分の体質(緘黙)に疑問を持ち医学を学ぼうと思ったが学力が足りず、専攻は生物系にした。
- ・授業では当てられたりすることも少なかったので特に緘黙症でも困らなかった。
- ・実験は多いが発表者はグループで代表1名なのでそういうことが得意な友達に助けられた。
- ・私の大学は化学や物理、他の文系の授業も単位になったので、授業はかなり選ぶことができた。

- ・逃れられない卒業論文などの発表はカンニングペーパーを読み上げることでクリアした。
- ・この時点では大人になれば緘黙は自然に治っていくと思っていたし(少しずつ改善していたので)、病名のついたものだとは知らなかった。自分が病気だというのは社会人になってから TV やネットの情報をみて知った。

■アルバイト

- ・家庭教師のバイトを一年半ほどやっていた。
- ・選んだ理由は一対一だと比較的話せたのでできるかなと思ったから。
- ・バイトの面接官は1名だったので普通に日常会話レベルで採用が決まった。おそらく採用理由は私が通っていた大学に系列の高校があり、地元ではネームバリューがあったからだと思う。
- ・家庭教師自体の仕事はマニュアルや成績向上のノルマなどなく自分の勉強の仕方をそのまま教えることでクリアした。
- ・大勢と話すこともないので向いていたと思う。ずっと同じ生徒だったが彼の高校受験前後1年半近くやっていた。就職先が決まらなければこのままここに就職していたかもしれない。

■就職活動

- ・研究者を目指そうとしたが、学会でレベルの高いディスカッションを目の当たりにし、あの世界で生きていくのは偏差値的にも話す力的にも無理だと断念する。
- ・就職活動の方法は新卒専用の〇〇ナビというようなもので50社ほど応募した。面接に進んだのは数社。グループディスカッションや面接官が数人いるような場での自己PRなどは上手くできなかったと自分では思う(結果として合格しなかった)。面接官が1名ほどで日常会話形式のもの(一次面接)は数社通過した。
- ・なんとか医薬品業界の関連会社に就職することができた。当時この業界は人手が足りず私が入社した会社は日常会話レベルの面接(一回、面接官2名)と論文のみで合格した。入社した決め手は40人ほどの小さな会社だったからと内勤でルーチンワークっぽかったから。

■働き始めて困ったこと

- ・電話対応は苦手だった。ただ、あまりかかってこないというのと、特定の人からしか掛かってこなかったのもそこは助かった。
- ・慣れ親しんでない人に話しかけるのはストレスだった。何回か話して相手のキャラクターが分かれば怖くないのだが、そこまでの関係になるまでがストレスだった。本来イヤだったこと、できなかったことも義務感だけで自分を騙し騙しこなしていた。
- ・数年して合併などで会社が大きくなり、社内と言えど不特定多数の人と業務することが増えた。また、年数を重ね立場が上がったこともあり、あまり知らない人との交渉や社外とのやり取りも増えてきた。このようにコミュニケーションの輪を急激に広げないといけなくなったことで人と関わることに抵抗が増し、耐えられなくなったことで、病院で診断を受けた。現在は医師と相談のもと業務調整のアドバイスを受けている。(ここで始めて診断、治療が開始される。就職して10年以上、およそ1年前のこと。)
- ・この業界は比較的病気の知識があるので、配慮していただけていると感じる。
- ・私の経験上の意見ではあるが、緘黙症の人は特定の人とのやり取りのみで仕事が完結するような業務が向いていると思う(小さな会社でルーチン業務。探すのは大変。医学の知識をもっているような業界がいいと思う。)

■緘黙症が治らないと分かっていたら学生の時にしたかったこと

- ・心理学を専攻するのも良かったかと思う。自分のためにもなるし、資格も取れて就職にも繋がる可能性がある。
- ・仕事に直結する技術が学べるような学校に進むのも良いと思う。例えば工学系(〇〇の修理とか)や製菓学校など。職人のような仕事につくことも向いていると思う。

■緘黙症でなかったら

医師がいうには私は緘黙症以外にも基本的に不安気質であるようだ。たぶんジェットコースターに乗れないのも、逆立ちができないのも、泳げないのも、全般的な不安症からきているのかもしれない。また、いまだに人が見ている前ではサインや押印をするのに抵抗を感じるのも昔の体育の授業のように緘動症もあるからだと感じる。もし、これらの症状がキレイさっぱりなくなったら、私は大好きな

音楽の仕事がしたい。音大に行って好きな楽器の技術を向上させたかったし、キラキラした仕事に憧れがあった。今は趣味で楽器を吹いているが、もし自分が病気でなかったら少なくとも今の仕事には絶対についておらず、エンターテインメントといわれる業界で仕事をしていたと思う。

今でも症状がなくなったら本当になりたかった仕事に転職したい。

この体験記が誰かの手助けになれば幸いです。

寄附のお願い

当会では、場面緘黙への理解や配慮が進む社会を目指して、場面緘黙に関する事業を展開していきたいと思っております。本体験記集の作成にあたっては、皆様からの寄付金によるご支援・ご協力により成り立っております。皆様からの寄附金によるご支援・ご協力をいただきましたら誠に嬉しく思います。寄付の際、当会ホームページ (<https://www.kotonoha-sm.org>) のお問い合わせフォームから一言いただけると幸いです。

【寄附金振込先】

ゆうちょ銀行

〇一八店(ゼロイチハチテン)

普通預金 9446286 コトノハノカイ

(郵便局から振替える場合)

10110-94462861 コトノハノカイ