

「分離不安障害」という表現を「見捨てられ不安」と言い換えれば、その根底には、どんな気持ちが潜んでいるかが想像しやすくなります。

まず、「人が見捨てられたと感じる時、それはどんな時か？」それを考えてみましょう。①好きだと思っていた人に嫌われたと思う時なんていうのが、一番簡単な例でしょう。つまり失恋の状況です。担任が自分を置いて、他の利用者と外出に行ってしまったなんていうのは、こんな心理状態になるものです。②頼んでもそれが聞き届けられない時、なんていうのはいかがでしょうか。「頼むから手伝ってくれ」の返事が「今日は忙しくて無理だから」の時、心の奥では、少なからず見捨てられ不安を感じているはずで、帰省の日程が、何回も頼んでいるのに、なかなか決まらない時には、こんな気持ちになるでしょう。③また、頭ごなしに怒られた時には、強い見捨てられ不安が生じます。それは「怒る」という行動の根底には「相手が自分の思い通りにならない怒り」があり、「思い通りにならない人は嫌い」です、場合によっては、「見捨てろ」という脅しの気持ちが潜んでいるからです。

実は、この「怒られ不安」こそが、知的障害や自閉症の方々の「見捨てられ不安」なのです。「怒られ不安」は実際に怒られた時にも、もちろん生じますが、「怒られそうな時、怒られるのではないかと感じた時」にも生じます。また、「怒られ不安」がなぜ「見捨てられ不安」に通じやすいのかというと、それには知的障害や自閉症の方々の障害特性上の事情があります。定型発達の方々は、怒られた時に、その不安や焦りを、理屈や知識でなんとか和らげることができそうですが、知的障害や自閉症の方々は、その理屈や知識での処理が不得意であるというのが、障害の中核です。つまり、怒られた時の大声や表情、その後の冷たい対人関係だけが心を支配していくのです。

そこで、「見捨てられ不安」を小さくし

ようと思えば、「怒られ不安」を小さくすれば良いということになります。

「怒り」は支配と通じていて、しかも、知的障害や自閉症の方々は、その「怒り」の原因や理由が解りづらく、実際に怒らなくても怒られそうと感じるだけでも不安が生じるというのですから、支援は、支援者の思い通りにならない時も、それを怒らずに、その気持ちを受け入れるということから始めることになります。

「怒られ不安」から生じている様々な攻撃的な行動や破壊行動が「怒らない」という支援方法？（笑）で、いくつもの劇的な行動変容を生んでいるのは、長野県知的障害福祉協会主催の「自閉症支援セミナー」「精神科領域支援セミナー」の実践事例レポート集を紐解けば明らかです。

さらに、「ちょっとしたイヤ」を怒らずに受け入れていくことも「怒られ不安」を着実に小さくします。今までできていたこと、やってきたこと、時には本当に嬉しそうに取り組んできたことでさえも、「イヤ」が生じたときには、そっと受け入れるのです。「お手伝いがイヤ」「人參がイヤ」「パジャマに着替えるのがイヤ」「お風呂がイヤ」「散歩がイヤ」…、「ちょっとしたイヤ」を受け入れることが、自分は大切にされている、嫌われることはないという自信を育て、それが心的なエネルギーとなって主体性を育て、果ては「分離不安」を逡減させるのです。

「怒られ不安」が高じると「一人ぼっちで、さびしい」と感じただけでパニックになることがあります。それは「一人ぼっちで、さびしい」と思うことは悪いことであって、克服しなければならない感情であると、その人が感じているからです。しかし、「さびしい」という感情は、克服すべき悪い感情でしょうか？「さびしい」感情を他者と共有することができることでこそ「分離」の不安が逡減するのでしょうか。