

発達障害と他責思考の関係



皆さんこんにちは、町立病院の薬剤師の寺門です。

今回も発達障害関連について書かせていただきます。

他責思考とは、読んで字のごとく、責任を他人に押し付ける思考のことです。

失敗や物事がうまくいかなかった時に、その原因を自分ではなく「他人や環境など外部のせいだ」と考える思考パターンのことです。

自身の行動や発言に対して、他人や環境を責める傾向にあり、物事が思い通りに運ばない原因が自分にあるとは考えません。

脳科学的に考えると自分の脳に対してストレスを少なくする思考なので、自分の心を守ることになります。一方で社会的に考えると心や思考の成熟といった成長の機会を喪失したり、社会的信頼は低下してしまいます。

そのため他責思考を持っている人は、当事者意識が低く、責任感が希薄な傾向にあります。

また、発達障害を持っていると自分を守るために他責思考になりやすいと言われています。発達障害を持っている方が陥りやすい他責思考の例をいくつか挙げてみます。

- ① 自分の非を認められない
- ② 傷つきのが怖い
- ③ 感情で物事を判断する
- ④ 自分を正当化してしまう
- ⑤ 視野が狭い
- ⑥ 人を信用できない
- ⑦ パーソナリティ障害を併発する
- ⑧ コミュニケーションが苦手
- ⑨ 自己肯定感が低い

他責思考に陥らないために、また、より良い人間関係の構築のためにいくつかのポイントを紹介します。

- ① 自分の認知や行動の傾向を把握する
- ② 自分の感情を書き出して、自分の考えを整理する
- ③ 「相手の立場」を考える練習をする
- ④ 先々のスケジュールなどを可視化するため、手帳などを活用する
- ⑤ 困ったときに相談できる場所を確保しておく

天塩町に住んでいると交通の便や、病院の敷居の高さから、⑤が一番大変かもしれませんが一番大切かと思えます。しかし、信頼できる人や専門機関に相談することで、自分の特性に気づいたり、認知行動の改善につながったりします。

もし、少しでも困っていたら、一人で抱え込まず、町立病院スタッフや役場の福祉課などにご相談ください。

病院の薬剤師に相談してみよう

無料お薬相談

お薬のことで不安なことはありませんか？

- ・服用中のお薬の飲み方、効き方が知りたい。
- ・いろんな薬を一緒に飲んで大丈夫？
- ・サプリメントを飲みたいけど薬との相性は？
- ・飲み忘れた時どうしたら良いの？
- ・薬がいっぱい残ってるけど、どうしたら良いの？
- ・たくさんの薬を飲んでいて 朝・昼・夕とまとめてもらえないか？
- ・市販のお薬について教えてもらいたい。

町立病院以外からもらっているお薬についてもご相談可能です。病院や薬局で聞けなかった事や疑問に思っている事など、お気軽にご相談下さい。

《担当》 寺門
《相談時間》 平日 9:00 ~ 17:00

