

NPO法人

えじそんくらぶ

2021年 5月

カラフルライフ

Vol.
109

季刊（年4回発行）発行NPO法人えじそんくらぶ 埼玉県入間市豊岡1-1-924 TEL/FAX 04-2907-7575 HP <https://www.e-club.jp/>

会員限定

個人的な内容が含まれるものがあるため、家族以外への閲覧や会員外への公開はご遠慮ください



今回の表紙

■作者 田北佐代子 ■埼玉県入間市在住 ■タイトル コロナ禍の楽園、彩の森の桜。
■技法 iPhone XR ■コメント 早起きしてお花見に行きました。マスクを外して桜の下で深呼吸…。いい気分…♡

表紙の絵や写真を募集しています。会員さんやご家族がお描きになった絵や撮影した写真など掲載希望がありましたら、事務局まで画像データ添付でメールでお送りください。問い合わせ・送付先 info@e-club.jp

©2007 NPO法人えじそんくらぶ 権利者の許可なく複製・転載することは著作権法で禁止されています。

思いのほかコロナ禍が続く、皆様のストレスもかなり蓄積していることと思います。それに加え、新年度でいろいろな異動や新しい生活になり、ストレス（ストレスの原因）がとて増えている時期かと思えます。皆様お元気でしょうか？

えじそんくらぶは、入間市内にある2つの事務所を1つに統合することになりました。それに伴い、電話番号、ファックス番号が変更（04-2907-7575）になりましたので、よろしくお願いします。住所は〒358-0003 埼玉県入間市豊岡1-1-1-924の事務所だけになりましたので、今後の郵便物等はこちらへお願いします。メールアドレスは以前と変更はありません。

ADHDの特性を持っていると整理整頓が苦手であるということは大変有名ですが、今回改めて、身をもって痛感しました。引っ越しというのは実行機能をフル活用するライフイベントです。

アメリカでの大学院生活を終え、日本に戻ってくる時の引っ越しも大変でした。前日に、「引っ越しの荷物はもうまとまっていますか」という確認の電話があり、まとまっていませでしたが一応「はい」と答えました。引越業者のトラックが来る30分前にやっとすべての引っ越しの荷物が片付いたという、ギリギリの状態でした。

今回、整理整頓というのは知識とスキルが必要だと痛感しました。その両方が私にはなかったなと愕然としました。整理整頓、引っ越しが大の得意で大好きという、土橋理事のスキルは素晴らしいです。一緒に作業をしていると、一つ一つ学びがあり、なんで今までそのことに気がつかなかったのかと目からうろこだらけです。

さらに、苦手意識が、いかにやる気スイッチに影響を与えるかということも痛感しました。整理整頓で重要なスキルはいろいろありますが、後でやる（今やらない）、今やる（先延ばししない）の決断が非常に重要だと思いました。整理整頓が苦手な人は、この決断がまずできない感じがします。更に効果的な整理整頓の理論は理解できても、実行にうつせないのが悲しいかな、実行機能障害ですね。

苦手なことをマスターするために大切なのはモデリングです。身近に得意な人がいたら、そこから学ぶものはとても多いです。今回は、整理整頓のスキルと空

間認知力がスーパーすごい土橋さんから多くのことを学びました。私は何時間も頑張って、自分では整理整頓しているつもりでしたが、全然分類が進まず、疲れるだけで結果が出ません。土橋さんは集中して5時間整理整頓、掃除をすると、使い勝手の良い、効果的な導線を考えた収納ができるのでびっくりしました。そして、整理整頓が得意なだけでなく、大好きということで、さらに驚きました。苦手意識が強くスキルのない私が5時間整理整頓するのと、得意で大好きでスキルが高い土橋さんが5時間整理整頓するのでは、5倍くらいの差がある気がして、かなり落ち込みました。今までの人生でこのスキルが身につかなかったのは、本当に残念です。整理整頓のスキルは、またの機会に皆様にご紹介したいと思います。

空間認知力は、ものをどこに置くか、どのように箱に詰めるかといった時に発揮されるものです。実は、ニュースレター等の原稿の配置などにも、高い空間認知力が必要です。前回まで土橋さんはニュースレターの編集も担当してくれました。さらに、明るいデザインで全体のレイアウトもセンスが光りましたね。長い間会員さん同士のネットワークの要であるニュースレターの編集のお仕事、本当にお疲れ様でした。心から感謝いたします。

新年度からは、メルマガの編集とともにニュースレターの編集は、一般社団法人全国手をつなぐ育成会連合会機関誌の編集とライターをしている原佐知子さんをお願いすることになりました。会員の皆様のエッセイや表紙の写真、絵は引き続き募集していますので、えじそんくらぶの代表アドレスまで、いつでもお送りいただければと思います。（採用となった場合は3000円のクオカードを差し上げています）。北海道から沖縄まで、日本全国会員さんがいらっしゃいますので、ぜひ地元の写真など、表紙用に送っていただければうれしいです。

これからも皆さんのニーズに合った情報提供とサポートを心がけたいと思いますので、ご意見、ご希望をいただきたいと思います。コロナに負けずに、皆様と共に心身ともに健康な日々を送ることができればと願っています。今後ともよろしくお願いします。

contents

- 02 巻頭エッセイ 高山代表
- 03 エンジョイ★ADHD あーささん
- 04 第2回日本成人期発達障害臨床医学会
- 05 えじそんくらぶの会 夜間講座のお知らせ
- 06 会員さんの広場えじそんくらぶ島根「ウルトラの母の会」発会記念 高山恵子氏講演会

- 08 発達障害最前線第1回～ドラマにおけるダイバーシティ 長谷川理事
- 09 理事エッセー「これでいい④」土橋理事
- 11 えじそんくらぶの会から
- 12 事務局より

今回から、発達障害最前線として、国内外の発達障害に関する新しい情報や今までえじそんのニュースレターではあまり紹介されてこなかったようなことを書いていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

ところで、みなさんはテレビドラマは好きですか？私は結構チェックしている方だと思います。最近ではダイバーシティに関連するテーマのテレビドラマが多いですね。例えば、SOGI※1に関して「腐女子、うっかりゲイに告（コク）る。」「女子的生活」（NHK）、「きのう何食べた？」（テレビ東京）とか、主人公のドクターが自閉症の「グッド・ドクター」（日本はCX、元は韓国KBS）、主人公が車椅子ユーザーの「パーフェクトワールド」（カンテレ・CX）など。今回は発達障害者が主人公というわけではないけれど、重要な裏テーマとなっていたこの冬のドラマについてネタバレにならない程度にご紹介したいと思います。

「俺の家の話」における発達障害の描かれ方

それは、「俺の家の話」（CX）です。みなさんはご覧になりましたか？TOKIOの長瀬さんが引退前の最後のドラマということで注目が集まった本作ですが、さまざまな援助にかかわる現代的な課題を「あまちゃん」も手掛けた宮藤官九郎さん脚本の少し軽妙な味付けで描いていたことでも話題となりました。家制度から反発して家を出る息子、決して子どもを褒めない毒親、婚外子や出自を知る権利、親権を巡る調停、独り身になった高齢者を狙う後家詐欺、認知症の介護など誰にも起こるかもしれない問題がてんこ盛りでした。その中で出てきたのが主要人物では最も若い小学五年生の設定の主人公の息子です。彼は文字を読んだり書いたりすることが苦手で学習障害の診断を受けています。またじっとしてられないことからADHDも疑われています。最初は学校の「困る子」として描かれていましたが、後にフリースクールに通い、家の家業である能楽の稽古で才能を見いだされ、彼なりの居場所を見出していく様子がドラマのサイドストーリーとして描かれていました。

この「俺の家の話」における発達障害の描かれ方についてご自身も発達障害者でフリーライターの遠藤光太さんはハフポスト上で※2内と外を超える物語として論評しています。メインストリーム、社会にあるべき姿とされているのが内の世界、そこで解決できない、積極的にであれ消極的にであれはみ出すのが外の世界というわけです。例えば学校という内の世界でその特性が生かされなかった彼はフリースクールという外の世界に居場所を見つけます。また彼のADHDらしいとも感じられるものおじしな人との関わり方は、彼が主人公の別れた妻に引き取られているという外の人間であるにもかかわらず伝統芸能である能楽という内の世界にアクセスすることを容易にしました。このような観点からこのドラマを見てみると多くの内と外が交錯し、長瀬さん演じる主人公がその交錯を促し、まとまっていった要となっているという物語が見えてきます。未視聴の方は機会があったらぜひご覧ください。



教科書のユニバーサルデザイン化

学習障害を持つ少年の居場所にならなかった「内」の場である学校は、そして学校での学びは、今大きく転換しようとしています。その一つが教科書のユニバーサルデザイン化(UD化)です。UD化には教科書のデジタル化と読みやすい・わかりやすい教科書化の2つの方向があります。2019年には「学校教育法等の一部を改正する法律」等関係法令が改正され、必要に応じてデジタル教科書を使うことができるようになりました。デジタル教科書ならではのメリットとしては「拡大できる」「学習の過程を書き込んだり保存したりできる」「機械音声で読み上げさせられる」「背景・文字色の変更・反転できる」「ふりがなをつけられる」などが挙げられます。また、デジタル教科書とその他のアプリなどを組み合わせることでさらに活用の範囲が広がります。一人一台タブレットを目指すGIGAスクール構想の元、障害の有無に関わらず、デジタル教科書を使った柔軟な学びが可能になる日が近いのです。

一方で印刷の教科書も大きく変化してきています。例えば多くの教科書でより読みやすいUD(ユニバーサルデザイン)フォントが採用されています。開発したモリサワによると「UDデジタル教科書体」は、書き方の方向や点・ハライの形状を保ちながらも、太さの強弱を抑えたデザインで、ロービジョン（弱視）、ディスレクシア（読み書き障害）に配慮した書体だそうです。実はこのニュースレターもリニューアルした号の次の号からUDデジタル教科書体を使っていました。みなさんお気づきになっていただいでしょうか？さらに色弱に配慮したカラーユニバーサルデザインの考え方に基づいて使用する色を検討したり、見出しやアイコン、わかりやすい図表などが増えたりしてより多くの人が理解しやすい教科書づくりが進んでいます。

私はこの傾向を歓迎しつつ、一方で社会全体のユニバーサルデザイン化が進まない現状で、このような配慮がされた教科書に慣れてしまうことは、過渡期的ではあるものの、社会に出るときのバリアが大きくなってしまわないかという心配も持っています。私は大学で教えるようになってから20年経つのですが、こここのところ学生から「大事なところがわかるように文字を強調したり色分けしてほしい」「パワーポイントのスライドだけでなく文章になったものも配って欲しい」など以前にはなかったような要望を聞くことがあります。もしかすると高校までのユニバーサルデザイン化された教科書や参考書と大学での学びのギャップが大きくなってきているのかもしれませんが、しかし、大学には統一的な教科書はなく、個々の教員の努力と工夫にまかされているといっても過言ではありません。まずは学生の声に丁寧に耳を傾けてみようと思います。

※1 Sexual Orientation(性的指向=好きになる性)、Gender Identity(性自認=心の性)のアルファベットの頭文字を取った言葉。日本語では「性的指向と性自認」という。

※2

https://www.huffingtonpost.jp/entry/story_jp_60384e5cc5b6371109db0424