

大人のADHDストーリー



E  NPO法人
えじそんくらぶ

<http://www.e-club.jp>



こんなこと、あんなことない？

- ① 大学の履修届け・レポート・論文、業務の報告書・清算伝票などなど締め切りのある手続き書類が苦手だし、キライ！
- ② 手続き書類の読み間違い、書き損じ、うっかり記入などミス連発は当たり前。何度もやり直しになったり、提出期限に間に合わなかったりするの日常茶飯事。
- ③ 電卓を使っているのに計算ミスをしてしまう。
- ④ 部屋や机の上が片付けられない。すぐにモノがなくなってしまう。必要なときに必要なモノが見つからない。
- ⑤ 何かが好きになったら徹底的にハマる。欲しいものは後先考えずに買ってしまう。衝動買いの天才！
- ⑥ 意識しているのに、時間に遅れてしまう。
- ⑦ 注意しているのに、大事な約束を忘れてしまう。
- ⑧ 思ったことをすぐ口にする。人間関係のトラブルが多い。
- ⑨ 友だちとうまく付き合いたいのに、口出しすぎてまうなどううまく付き合えない。
- ⑩ 何かを思いついたら、後先考えずに行動に移してしまう。
「こんな会社、辞めてやる！」
「このアイデア、おもしろい！」
つまらない仕事をしている場合ではない！」
- ⑪ 目先のことばかりやって、長期展望がもてない。いいアイデアが浮かんでも実行に移せないなので、いつも「口ばかり」になってしまう。





そんなあなたは…… ADHDタイプかもしれません！

ADHDって子どもの障害なんじゃなかったっけ？
「ADHDって、落ち着きがないとか多動とかいうあれだろ。
自分には関係ないな」

ADHDと聞いて、あなたはそんなことを思い浮かべませんでしたか？
でも、ちょっと待って。
実はそのイメージ、大きな誤解です！ 事実はちょっと違います。

確かに、ADHD、つまり不注意、多動、衝動性を主症状とする
注意欠陥／多動性障害（Attention-deficit hyperactivity disorder；以下ADHD）
は、これまで子ども特有の状態像として議論されてきました。

ですが最近、大人にもADHDを持っている人がいることがわかってきました。要は今の大人が子どもだった時代にはADHDの概念が広まっていなかっただけのこと。本人としては「なぜみんなと同じようにできないのだろう」と小さな胸を痛めていたとしても、周囲からは、
「多動の激しい子」
「かなり落ち着きのない子」
「とてもおっちょこちょいな子」
などと捉えられ、気づかれることなどなかったのです。

大人のADHDは、子ども時代ほど多動が目立たないものの、注意力や集中には課題が残ります。そして、その課題に本人が気がつかなかったり、気がついてはどうしたらいいかわからなかったりしたとき、周囲との軋轢が生まれ、大学や職場、家庭での生活に困難をもたらすのです。

《文部科学省によるADHDの定義》

「ADHDとは、年齢あるいは発達に不釣り合いな注意力、及び／又は衝動性、多動性を特徴とする行動の障害で、社会的な活動や学業の機能に支障をきたすものである。また、7歳以前に現れ、その状態が継続し、中枢神経系に何らかの要因による機能不全があると推定される。」

出典：特別支援教育の在り方に関する調査研究協力者会議（2003）
今後の特別支援教育の在り方について（最終報告）





ADHDストーリー・パート1

女性編

現在二人の子どもを育てている前田薫さん（仮名・35歳）が「自分はちょっとおかしい」と最初に思ったのは保育園のときでした。気がつくと、いつも一人で廊下に立たされていました。でも理由はわからなかったと言います。

「ブランコに乗っていて」落ちたらどうなるかな“と考えたときには、もう自分から落ちてみるような、そんな子でした。小学校3年からいじめが始まり、中学卒業するまで続きました。特に教師から”問題児“と明言され続けたことが、本当に辛くて。生きている意味が分からず、小学校5年から自殺しようといういろいろやってみましたよ。いつも失敗しちゃうんですけど」

正社員になる自信がなく

派遣で働くが女性社員との人間関係に悩む

高校卒業後は病院に医療事務として就職。非常に忙しい職場で同時進行でいくつもの仕事をこなさなければならず、多動が功を奏しました。ですが、医療事務の職員に医療処置を手伝わせるような病院だったため、3ヶ月で退職しました。

21歳で結婚、23歳で出産。それから本当の意味での困難が始まります。掃除をしているときに子どもが泣くと意識が途切れる。集中できないことにイライラして子どもに当たることも。完璧を求める家事と理想どおり行かない育児に翻弄しました。義母は支援するどころか、夕食のおかずを狙って頻繁にたずねてきます。相談しても話は聞いてくれず、夫も味方にはなってくれませんでした。結局耐え切れず、27歳で離婚しました。

それから一人で息子を育てるため、再度就職。今度は派遣社員として大手メーカーに勤務するようになりました。ところが、またしてもADHD的な要素が大きな壁となって立ちはだかりました。

「派遣だから事務仕事をするわけじゃないですか。どうしても書類を作成したり、メールを書いたりするときにツメが甘く、ミスが多いんです。何度チェックしても、日付を間違うなど初歩的なミスを繰り返す。それなのに頭に来ることがあるとそれがそのまま態度に出るので人間関係も悪化してしまうんです」





また、派遣社員だからこそ女性社員と仲良くするのは必須。なのに、相手が女性だと特に折り合いが悪くなってしまいました。

「一人していると“私たちのことが気に入らないんだ”と言われ、プライベートのことを話さないと“お高くとまっている”と言われてしまう。そんな女性特有のグループ意識が苦手で。孤立した中で失敗ばかりするので、最初は本当に大変でした」

上司・同僚がコーチ役に。

仕事をこなす自分ルールを見つけることができた

幸いだったのはフォローしてくれる上司も出てきたこと。

「そういう上司・同僚が3人いました。一人は、パソコンのことを徹底的に教えてくれました。”自分がわかっているのは基本、でも相手はわかっていないことが基本“と言って、どんなバカげた質問でも丁寧に教えてくれました。この人のこの言葉は今の私が子育てしたり、仕事をしたりしていく上でベースになっています。もう一人は、カーッとする私をクールダウンしてくれる上司。”ちょっと待てよ“といつも一声かけてくれて、それが私のブレーキになります。三人目は別の上司。私の愚痴を聞いては”この手段を取るとこうなる“”この方法にしたらこうなる“”いろいろな視点を教えてくれます。彼らが私にとってはコーチみたいなもの。とても大切な存在です」

後先考えない行動に出してしまう自分の特徴を心得ていた前田さんは、自分には派遣社員という職務形態が合っていると思っていました。社員登用試験を受けないかといくら誘われても、社員になってやっていける自信がなかったからです。でも、今では三人のおかげで自分なりのコツをつかむことができたと喜びます。

①重要な書類やメールは……

書いたら一晩置くなど、一呼吸置いて再度確認する。また上司や同僚に確認してもらう。

②やるべきことを忘れるという点については……

【仕事管理ノート】を作る。大項目・小項目と分けて書き出し、それぞれの頭のところに□と期限を書き込む。やるべき課題が半分済んだ段階でとマスを半分塗り、全部終わったら■と全部塗りつぶして、一目見て仕事の進行具合がわかるようにする。





③作業内容については……

メモノートとまとめノートの二種類を活用。日常のことは全部メモノートに書く。帰宅後、重要事項をまとめノートに写す。

④日々のスケジュールやプライベート管理については……

PDAを活用。PDAはdieを使用。なんでもこれに書き込み、パソコンと連動させて管理。文字を書くのが遅いので頭の回転についてこれないときもこの方法だとすまういった。

人間関係が悪化するのも、仕事のミスも。 ADHDの特徴が生理前になるとさらに悪化

前田さんは今年ADHDの診断を受けました。医師は「衝動性と多動の強いタイプ、大人の女性には珍しい」と言ったとか。

「息子が診断を受けたとき、自分もそうだと自覚しましたが、過去の自分に決着をつけるために診断を受けました。子どものころから思っていることをすぐに口にして人間関係のトラブルを起こすまくっていましたし、いつも頭の中でアイデアがぐるぐる回転していきくら寝ても疲れが取れませんでした。生理前にはそれがとくにひどくなるんです。手元が狂ってしょっちゅうモノを落とす、焦る、イライラがひどくて家族に八つ当たりする、よくわからない不安感に押しつぶされそうになる、世の中すべての人から嫌われていると思うなど、通常のPMS（月経前症候群）のレベルを超えて落ち込んだり、攻撃的になったりする。これらも全部ADHDのせいでした」

原因が分かればあとは周囲の理解を得られるよう努力し、同時に自分でコントロールする術を探すしかありません。

「今は基礎体温計を枕の横において毎朝計って体調をチェック、すべてPDAに記録。排卵期には抗鬱薬を飲むなどして、ADHD的失敗を予防するよう心がけています。またADHDに使える支援機器やソフトを探しては活用。ADHDの良さを効果的に発揮できるよう努めています」



ADHDストーリー・パート2



男性編

現在、ベンチャー企業を経営するかたわら大学でリスクマネジメントを研究する佐藤忠さん（仮名・32歳）は、1年ほど前に自分が“ADHDタイプ”であることに気がつきました。必要がないので診断は受けていませんが、それまで抱えていた生きにくさの理由がわかり、対処法が見え、すっきりしたと語ります。

ADHDなんて関係ない？ でも整理整頓できず、遅刻ばかりで、約束も必ず忘れた

「僕も当初はADHDは精神疾患だと考えていて、自分には関係ないと考えていました。ところが、たまたま専門医が書いた本を立ち読みしてびっくり。そこに書かれてあることは、ほとんどすべて自分に当てはまったんですから（笑い）」

たとえば、整理整頓ができない、時間の感覚がわからない、遅刻が多い、約束を忘れる、提出物はギリギリになって取りかかる、モノがなくなる、目の前のことで頭がいっぱいで長期展望が持てない、アイデアを思いついても忘れてしまう……。

「大学時代は、履修登録に間に合わず留年が決定したり、テスト期間なのに起きたら夕方の4時でテストが受けられず単位が取れなかったりと、そんなことばかりでした。それでも1年目の前期は授業が楽しいのでちゃんと登校していましたが、ほかにおもしろいものが見つかり始めると、もう大学への興味は失せてしまいました。同時に小学校のころから夢だった起業もしたので、大学を留年してもさほど気にはならなかったんです」

ところが、アイデアは抱負なのにビジネスモデルに落とし込むことができず、起業するまでは2度失敗もしています。今では、それもADHDタイプだったからと考えているとか。

「ADHD的なピンチは、働き始めてから痛感するようになりましたね。小学校のころから自分はみんなとどこか違うとは思っていたのですが、勉強もできたし要領もよかったので、いじめられたり先生にしかられたりすることなく、楽しく過ごすことができていたんです。ケアレスミスが多くて成績につながらないとか、授業中の態度が悪くて内申が極端に悪いというようなADHD的な要素も多分にはありましたが、子どものころからいずれ起業したいと思っていたので、気にはなりませんでした」





ADHD的なピンチ！ 長期展望が持てない、 好きなものに過集中になって社会生活に支障

ところが、起業してから後が大変でした。仕事がうまくいっているときは過集中になり、文字通り寝ないで働き続けました。また、入ってくる仕事は衝動的にすべて受けてしまうため、計画的に人に回すことができません。結果的に目の前の仕事をこなすだけになり、先のビジョンが全く立てられませんでした。1ヶ月に一人で400万円も稼ぎ、官公庁や大企業のホームページも作っていたくらいなのに、競合他社が出てきたとき、佐藤さんは彼らに太刀打ちできませんでした。

「目の前のことがうまくいかなくなると、“うわ〜”という感じになる。それでインターネット創生期にホームページ制作ビジネスを始めたのに、会社は辞めてしまいました。続けていたら今頃はヒルズ族（笑い）」

その後、派遣社員になり、派遣先で正社員に採用されて2年ほど働きました。この頃はすでに自分の特性に気がついていたので遅刻しないように朝は非常に早く出社する、得意先に直行してもいいような仕事の体制を作るなどして、乗り切りました。

「困ったのはゲーム好きだったこと。単なる好きじゃない。ゲームをやり始めると、本当に寝食忘れてやり続けてしまう。やりたいという衝動を抑えられず、社会復帰できなくなるんです。それで一週間も会社を休んだことも。同僚が様子を見に来てくれたときには、衰弱していて救急車で病院に運ばれました」

ADHDタイプと気が付いてから 自己コントロール力の向上を意識

この自己コントロール力のなさが、佐藤さんを一番悩ませていたADHD的な要素でした。長編小説や漫画も全部読まなければ気がすまない。だから読まない、というか読めないのです。

この状況が変わるきっかけの一つは結婚でした。

「たとえば、約束を忘れると妻にこっぴどく叱られるんです。それがイヤで。結婚して2、3年は妻も僕が彼女のことをどうでもいいと思っているのではないかと、かなり悩んだそうです。それから何かをするついでに別のことをしてしまい、本来の用事を忘れるということもよくあったのですが、これも彼女にはストレスだったとか。





一方、僕は集中しているときに声をかけないでくれとお願いしていました。集中が途切れてしまうと一からやり直さないといけなくなるため、いかにして過集中に持っていくかが昔から課題。朝の静かな時間に作業する、会議室に籠もる、ヘッドフォンをする等いろいろ工夫してきました」

自分がADHDタイプだとわかってから、佐藤さんは以下のようなことを意識しています。

- ①**人が得意なことはその人に頼む**：整理整頓を手伝ってもらったり、約束などを忘れないように一声かけてもらったり。
- ②**忘れていることが多いので、何か約束等をするときは「あとでもう一度言ってください」と相手にお願いしておく**：悪気あって忘れていたわけではなく、単に忘れやすいということを事前に相手に伝えておくことで無用な誤解を減らす。
- ③**自分がADHDタイプであることをしっかりイメージしながら、不得意領域ではなく、得意領域で勝負するようにする**：突飛なアイデアが出る、常識に縛られない発想力があるなど。
- ④**いろんなツールを活用する**：PDAは必需品。メモからアイデア、スケジュールまでこれ一つで対応する。このPDAは予備を一つ持っていて、データはすべてPCで同時に管理する。
- ⑤**ADHD的な面に合わせて生活を変える**：PDAを持ち歩けるように、必ずポケットがついているシャツを着る；洗濯したことを忘れてしまうので乾燥機付の洗濯機を使う；「今日は雑誌だけ」「今日はトレイのなかだけ」と部分片付けをする……。

「今は夫婦でコーチング講座に通っています。講座に通うことで僕自身どうすればいいのか学習できますし、彼女も僕のコーチとしてどうすればいいのか学べる。それが助かります」

さて、二人のストーリーから、重要なのは「ADHDという診断」ではなく、「自分の特性を理解し、日常生活で困らないように工夫すること」だと分かります。でも……この特性のことを本人はもとより、家族も職場の人も気づかず、理解と支援が得られなかったら？

そのときADHDタイプの人は二次的なダメージを受けるのです。





大人のADHD診断の現状と課題

北海道大学大学院教授・児童精神科医 田中康雄

診断の困難な大人のADHD

不注意、多動、衝動性を主症状とするADHDの診断は、子ども時代にADHDが疑われたか、すでに診断されていた場合を除き、大人に対して行うのは非常に困難です。なぜなら、診断には発達段階に基づいた判断が求められるのに、大人であるがゆえ、発達の客観的な情報を揃えるのが難しいからです。

診断基準に沿って面接しても、心理発達検査を行っても、そこに認められる情報はあくまでもその方の“現在の情報”。診断基準にある「7歳未満」にいたるところで症状が認められたか否かは、本人の話からすべてを埋め尽くすことは難しいでしょう。

そのため、ほかの可能性を慎重に鑑別したうえで「暫定的診断」とするのがもっとも妥当な判断だと私は考えています。そのとき鍵になる指標は、本人にとっての生きにくさを明確にすること。

そもそも大人にあるADHDは、症状の存在の有無を重視しているのではなく、その症状が生活機能に“何らかの負の状況”を提供しているか否かが問題になってきます。したがって、大人の方々にとってADHDの診断が必要となる背景には“怠けている”“だらしない”などといった周囲の誤解から生じる生きにくさと、失敗の連続で本人自身が失ってしまった自尊心の存在があるように思っています。

ADHDの二次的問題

ADHDの二次的な問題としては、注意集中が悪くて仕事が長く続かない、精神的な不調感を訴えやすい、アルコールその他の薬物を濫用しやすい、言葉で表現することがうまくできず誤解されやすい、計画自体を失敗しやすいなどがあげられます。





こういったことが続くことから達成感が得られないとか失敗感を強く持ってしまい、気分障害や不安障害に似た状態を示して、精神科外来を受診される方も中にはいらっしゃいます。

ところが大人を患者対象としている「大人の精神科」が、成人のADHDについて診断できるかといえ、必ずしもそうではないという現状があるのです。実際、成人のADHDは見落としやすく、別の精神障害と判断することが少なくないという指摘もあります。

私自身はADHDのある大人が間違われやすい障害は、広汎性発達障害と気分障害ではないかと考えています。ですが気分障害との鑑別あるいは重なり具合についても、今はまだはっきりといえる状況にはありません。これは診断するとき、子ども時代の様子を丁寧に聞き出していないということがもっとも大きな課題であるといえます。

いずれにしてもADHDの二次的な問題については、今後より正確に検討していく必要があるようです。

現状においてできるのは、まず自分のADHD的な特性を理解し、どうすれば少しでも状況を改善できるかよく検討すること。

その上で、少しでも周囲が理解を示してくれて苦手な面をフォローしてくれるよう、地道な努力を重ねていきたいものです。その際、自分が得意とする事柄については積極的に参加していく姿勢も大事になってくるでしょう。

ADHDと診断された人が全員、二次的ダメージを受けるわけではありません。いろいろ挫折を味わっても、目標を与えてくれる人物や自分を理解してくれる素敵なパートナーとの出会いで、人生は大きく変わります。
(高山恵子)





これだけは押さえておきたい！ ADHDタイプの人的成功するコツ

I. 自己理解を深める

どうせ何をやってもダメだと思う人は、まず自分が得意なことと苦手なことを書き出してみる。できないことばかり思い浮かぶときは、友達や恋人など、自分のことをよく知っている人に聞こう。自分の良いところは意外に自分では分からないことがある。

II. できることは……

自分にとっての最大の武器。どうすれば武器がより効果的なものになるか考える（アイデアが沸いて止まらないなら記録する癖をつける等）

III. できないことは……

- ①パソコン、携帯電話、PDA、ICレコーダー、電子辞書、音声変換ソフト、タイマー、食器洗い機、乾燥機つき洗濯機等を使ったり、4色ボールペンや付箋、クリアファイルなど小物を有効活用したり、色や匂いなどを使って分類することで補う。
- ②人に助けを求める！ 事前に苦手なことを周囲の人に話して理解してもらい、サポーターを増やす。
- ③苦手なことはできるだけやらなくてもいいような環境を作る。

IV. 何をするときでも優先順位をつける癖をつける

V. 日頃から心身の管理を行い、安定できる条件を作る

（女性なら生理日のサイクルを知る、睡眠時間など規則正しい生活スタイル、栄養バランスを考えた食事等）

VI. 理解してくれたり支援してくれたりする人への感謝の気持ちを繰り返し言葉にする

VII. 失敗しても自分を責めない、落ち込んだりしない。感情と行動を分け、上手くいく方法を具体的に考えて実行しよう





これだけは押さえておきたい！ フォローの心構えとコツ

相手がADHDタイプだと思ったら……

I. 「支援する」という発想や意気込み、気負いを捨てる。

仕事や人生のパートナーとして相手を尊重し、どうすればお互いのよい点を伸ばし、弱点を軽減できるのか考えよう。

II. その人の苦手な面（単純な失敗が多い、何でも忘れてしまう。

すぐモノをなくす。時間・空間の感覚がない。人間関係の距離の取り方がヘタ。書類等事務処理のミスが多い。整理整頓ができない。思いついたら後先考えずに言動に移してしまう。先のビジョンが持てないなど）が目につきやすく。こちら側はどうしてもストレスを溜め込みがち。そこで具体的に相手が何が苦手なのか、まずこちらが知って認め、次に本人にも理解させる（←これがとっても大事。本人が理解していないとこちらも心理的に応援しにくい）。

III. 相手の得意な面（アイデアが豊富、過集中になればいくらでも作業ができる、行動力がある等）を理解し、強化する。

IV. 相手に“悪気はない”ことを忘れない！ また、指示はこまめに出す。指示内容はメモにして視覚的に印象に残るようにする。

「今日は何時にどこだっけ？」など失敗する前に一言声をかける。書類等はミスがないかチェックする、FAXなども再度必要になることが多いのですぐに捨てない等失敗が予想されるようなことは事前にフォローの準備をしておくなど、自分がコーチになったつもりで接する。

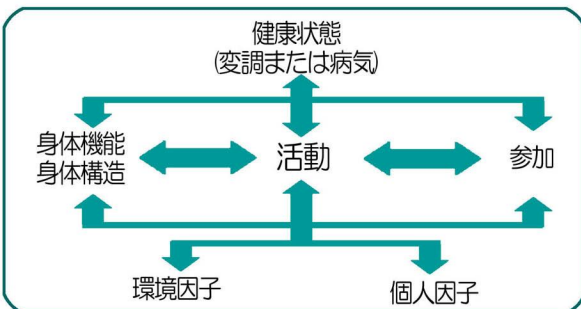
V. 仕事仲間をフォローするときのように、相手が失敗したときはどうしたら上手くいくかを一緒に考える。それが双方の理解につながる。





ADHDは障害？ 個性？ そもそも「障害」ってなに？

ADHDの和訳が【注意欠陥／多動性障害】と「障害」がつくので、多くの人が安易に「ああ、ADHDって落ち着きがないとか多動っていう障害でしょう？」と考えているようです。



でも実はこれ、間違い。というのも、「障害」にはちゃんと定義があるからです。

上の図はWHO（世界保健機構）が2001年に出したICF（国際生活機能分類）の障害のモデルです。このモデルは日常生活の質は、本人にできないこと（機能障害）があっても、環境因子、つまり周囲の理解や支援で変わることを示しています。

直裁に言うと、**何らかの機能不全（身体障害・知的障害・精神障害）があるから、人は「障害者」なのではありません。理解がない、支援機器がないなど環境が整わないために活動が制限されたり、社会に参加できなくなったりして、初めて人は「障害者になる」のです。**つまり、環境因子と個人因子が整い、日常生活で困らなければADHD的症状があっても「障害者」にはならない。それがWHOの考え方です。

だから、我々はみなADHDやほかの機能障害がどういうものか知る必要があるのです。本人は自分の「特性」を知る。周囲はどのような「環境因子」がいいのか考える……。

「え～、でも面倒くさい」と思ったあなた。明日は我が身です。誰だって、エイジング（老化）は避けられないでしょう？ ICFモデルによれば、お年よりも妊婦さんも、活動に制限が出て、社会参加が困難になったら、みな「障害者になる」のですから。そう、あなたもわたしも。

取材・編集・執筆／ノンフィクションライター 品川裕香





おわりに

NPO法人えじそんくらぶ代表・高山恵子

自分もADHDかな？ この冊子を読んで、そう感じる方もいるかもしれませんが。ただ、日常で著しい問題がなく生活できているなら、あえて病院に行く必要もなく、「ADHDタイプ」として自分の特性を理解し、トラブルを未然に回避すればいいのです。

例えば、授業中や会議中にじっとしていらなかったり、規則や約束が守れなかったりすることが続くと、どうしても人間関係等トラブルを起こしやすくなり、困難が生じます。だから自分でその傾向を知り、対応策を考えることが大切。また、よき理解者やサポーターがいれば実力や才能を120%発揮できる。それがADHDの特性でもあるのです。

ADHDのある人はよく「1つのことに集中できず、いろいろなことに気が散った状態」になります。集中できないのは確かに社会生活上大きな問題ですが、何も悪いことばかりでもありません。なぜなら「思いもよらないアイデア」が生まれてくるのがよくあるからです。ほかにも、前例のないことに挑戦したり、従来のはとらわれない自由な発想・視点で行動できたり、アイデアを実践したり形にしていったり、既成概念を打ち破って新しいモノを創造するなど、ADHDのある人には計り知れないパワーがあります。

つまり条件や環境さえ整えば、ADHDはネガティブな“機能不全”ではなく、才能として開花させることができるのです。

実際、ADHDのある起業家や政治家、芸術家たちのどれだけ多いことか！ 発明王のエジソンも作曲家のモーツァルトもチャーチル元英国首相も作家のヘミングウェイもADHDだったといわれていますし、アメリカで最も成功しているベンチャー航空会社ジェットブルーエアウェイズのCEOデイヴィッド・ニールマンも、ハーバード大学心理学部教授でADHDの世界的権威エドワード・ハロウエウル教授もハリウッド俳優のジム・キャリーもADHDのある人たちです。

ひとりでも多くの方が自分を理解し、自分のG I F T（才能）を見つけ、自分らしい人生を送っていただくヒントになればと思っています。



大人のADHDストーリー 「ADHDという名の贈り物」



こんなこと、あんなことない？
そんなあなたはADHDタイプかもしれません！
ADHDストーリー・パート1 女性編
ADHDストーリー・パート2 男性編
大人のADHD診断の現状と課題
ADHDタイプの人々が成功するコツ
フォローの心構えとコツ
ADHDは障害？ 個性？ そもそも「障害」ってなに？

著 者：品川 裕香（ノンフィクションライター）
田中 康雄（北海道大学大学院教育学研究科教授・児童精神科医）
高山 恵子（NPO法人えじそんくらぶ代表）

イラスト：八戸さとこ

レイアウト：吉野 晃一

発行日：2008年9月 第2版発行

発行者：NPO法人えじそんくらぶ

〒358-0003 埼玉県入間市豊岡1-1-1-924

TEL/FAX：04-2962-8683

Eメール：info@e-club.jp

ホームページ：http://www.e-club.jp（ダウンロード可）

この冊子は、非営利目的に限り自由に利用できます。
（変更、改変、加工、切除、部分利用、要約、翻訳、変形、
脚色、翻案などは含まれません。そのまま「プリントアウト」
「コピー」「無料配布」をする場合に限られます）



コピー OK

利用の際は必ず下記サイトを確認ください。
www.bunka.go.jp/jiyuriyo