

NPO法人

えじそんくらぶ

2021年 11月

# カラフルライフ

Vol.  
111

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1-1-1-924 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、家族以外への回覧や会員外への公開はご遠慮ください



## 今回の表紙

■撮影者 大山英子 ■島根県邑智郡在住 ■カメラ iPhone12

■タイトル 日本海に暮れゆく、江津市の街並み

■穏やかな秋の夕暮れです。これから、イカ釣り漁に出かける船の姿もうっすらと～。

明日も良いお天気になりますように。

2021年12月28日(火)から2022年1月6日(木)までお休みさせていただきます。この間に頂いたメール等への対応は休み明けとなりますのでご了承ください。

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](mailto: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。

# えじそんくらぶ20年をふりかえって

NPO法人えじそんくらぶ代表 高山恵子

みなさんにこのカラフルライフが届く12月、えじそんくらぶは法人登録から20年を迎えます。えじそんくらぶ設立のきっかけのひとつは北海道での1998年の講演会です。私がアメリカから帰国し、自宅に帰る前に北海道に寄り、時差ぼけの中、「ADHDの理解と支援」という初めての講演会をしたのです。先月、約1年半ぶりに飛行機に乗って北海道に行き、「生きづらさを抱えた人たちの支援～発達障害の視点から～」というタイトルで講演会とワークショップをさせていただいたのですが、1998年の講演会の時のスタッフの方々と再会し、大変懐かしく思いました。また、スタッフの中に、田中康夫先生と私の本を愛読していた親に育てられたという方もいて、本当にえじそんくらぶ設立当時から、いろいろな方々に大変お世話になったと感慨に浸りました。

この間、おかげさまでいろいろな本を出版させていただきました。本を通して様々な出会いがありました。ボロボロになった『おっちょこちょいにつけるクスリ』という、えじそんくらぶ設立の経緯や基本的なADHDの対応を私が書いた本を差し出され、「私の愛読書です」と言ってサインを求められたこともありました。また、電車での移動中、ふと見ると、斜め前に座っている人が『今親にできること』という絶版になってしまったえじそんブックレットを、熱心に読んでいたこともありました。ADHDをお持ちの方の理解と支援のために、ADHDの情報を一人でも多くの人に正確に伝え、苦しんでいる親子や頑張っている支援者の方々にサポートしたいと思い設立したえじそんくらぶですが、私が多くの方々にサポートされた約20年でもありました。

小学生から成人まで、当事者の方のご相談を今も受けていますが、私自身は支援者というよりはピアカウンセラーというスタンスで、私も多くの学びをいただいています。約20年前はADHDに関する情報はほとんどありませんでした。インターネットもスタートしたばかりで、ADHDと検索するとえじそんくらぶだけが検索で出てきたという時代でした。

東京ではじめての指導者養成講座を4コマ、1人で担当した時はなんと、参加者の3分の2が保護者の方でした。我が子のために、どんな情報でもいいので学びたいという熱意が伝わってきました。もともとアメリカの大学院のADHDの集中講座では、教師はもとより、教育関係者以外の専門家、当事者、保護者が参加可能で、様々な立場の方の意見と実践内容を聞くことができ、深く、広く学ぶことができました。ですから、日本で開催する

ときも、指導者養成講座と銘打っていても、学びたいと思う方には、いろいろな立場の方に参加していただけるように、参加者同士の学びを深まるようにと考えました。

今や「ADHD」とGoogleで検索すると、約81,90万件という膨大な数のサイトがヒットし、本屋さんにも発達障害の本が溢れています。そこで20年を迎えた今年度からは、指導者養成講座から一歩進んで、ステップアップ講座を提供することにしました。

第1回ステップアップ講座は「発達障害と愛着障害～複雑性PTSDの理解と支援」ということで、1月22日にこの分野の第一人者の田中哲先生に、オンライン講座をお願いすることになりました。私をADHDと診断した主治医でもあります。私も対談という形で参加しますので、当事者の方にも参考になると思います。

特別支援教育が2007年にスタートし、その当時積極的に学び、実践した先生方の多くが定年の時期を迎えました。教育現場では若い先生があふれ、また20年前に子どもだった方が続々と成人し、新たな課題が日本中にあふれています。しかし、今も昔も変わっていないのは、目の前にいる我が子や支援をしたい子どもたちや人々に最適な関わり方や、ADHD当事者が自分にぴたりくると思える支援方法がなかなかわからないと言うことでしょう。発達障害は、治すというより、個々の特性を理解しうまく付き合う、うまくいく条件を見つけ実践することが目標です。

この20年の変化の一つに、毎年、当事者の方のご相談が増えていることがあげられます。頑張っていたのに、発達障害の情報がなかったから辛い人生を送ることになった方がとても多いです。私も30代で初めてADHDの存在を知り、薬物治療に至りました。幸い薬物療法が効きましたが、なぜもっと日本にこの情報がなかったのか、憤りを感じ、情報提供に力を入れてきました。当事者向けの夜間講座も今年で16期になりました。夜間講座は当事者向け心理教育を意識して進めています。

来年1月からスタートする第17期の夜間講座は、思春期以降の当事者向けのテキストを使います。個々の能力を引き出すきっかけになればと思います。また、ステップアップ講座にも多くの方にご参加いただき、少しでも皆様の生きづらさの解消になれば幸いです。今後ともえじそんくらぶのご支援を、どうぞよろしくお願い致します。

## 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 特別記事 高山恵子と柳家花緑さんのおはなし
- 06 ADHDの人が陥りやすいアディクション  
(依存症) ①
- 07 会員さんの広場
- 08 発達障害最前線第3回～ 長谷川理事
- 09 エッセー「これでいい⑥」土橋元理事
- 11 えじそんくらぶの会から
- 12 事務局より

# 日本の子どもの「今」～調査結果から見えてくるもの

NPO法人えじそんくらぶ理事 長谷川万由美

会員のみなさんの中には、お子さんのことがきっかけで入会された方も多いと思います。また、日頃、子どもを支援するお仕事につかれています方も多いのではないのでしょうか？一人ひとりの子どもに寄り添うことは大変大事ですが、日本の社会の中で子どもがどう変わってきているのかについて理解していることで、より一人ひとりも理解できるように思います。そこで、今回は、最近発表された調査結果から、日本の子どもの「今」について考えてみたいと思います。URLも紹介しますので、より詳しい内容をお知りになりたい方はぜひご自分でチェックしてみてください。

## 「タダ・ネイティブ」って？

まず最初に紹介したいのが博報堂生活総合研究所の「子ども20年変化調査」です。博報堂では10年ごとに子どもを対象とした調査を行っていて、1997年・2007年・2017年の3時点で実施した結果が発表されています。対象は小学校4年から中学2年の首都圏に住む800人です。

2017年調査の子どもたちは「タダ・ネイティブ」だそうです。2017年に10歳から14歳の子どもたちは物心がついたときから、デジタル機器に囲まれ、いまやスマートフォンやタブレットPCを活用し、タダ(無料)が前提の新しいコミュニケーションや消費を楽しむ世代。タダが前提だから何にお金を使うかに、今までとは違う意義を見つけ始めているそうです。実は、私の息子がまさにこの調査対象の年代に入りますが、このような傾向が確かにありますね。私が便利だと思う音楽のサブスクリプションサービスも「Youtubeで見ればいいからいらない」とそっけなく、辞書もひかずネットの検索ですましています。その一方でネットで見つけたミニコミ誌やコンビニの印刷機能を使ったファンジンを購入するなど自分が欲しいニッチなものには手間とお金を使っています。

「子ども20年変化調査」のその他の結果をみると、この子どもたちは幸福感はとても高いのが印象的です。「毎日の生活が楽しい」が94.5%、「自分は幸せな方だ」が91.4%と9割を越えていて、以前の2回と比較しても上昇しています。さまざまなデジタル機器やインターネットを使って、自分の世界を楽しんで毎日の生活に幸せを感じている、そんな姿が見えてきます。

<https://seikatsusoken.jp/kodomo20/overview/>

## 約7割が日本の将来が楽観できない

次に紹介したいのが日本財団の「18歳意識調査」です。この調査はさまざまなテーマで日本の18歳の意識を明らかにしているものですが、他国の18歳との比較調査をすることがあります。2019年11月の第20回では「国や社会に対する意識」をテーマに9カ国(インド、インドネシア、韓国、ベトナム、中国、イギリス、アメリカ、ドイツと日本)の比較をしています。下の図を見ていただくとわかると思うのですが、社会や国に対する意識で日本の若者の消極的な意識が際立っています。

またこの調査では国の将来についても聞いているのですが37.9%が「悪くなる」と回答しており、イギリスの43.4%よりは少ないものの日本では「どうなるかわからない」が32.0%となっており(イギリスは19.7%)、「悪くなる」「どうなるかわからない」を合わせると約7割が日本の明るい未来を描けていないという状況が見えてきます。

[https://www.nippon-](https://www.nippon-foundation.or.jp/who/news/pr/2019/20191130-38555.html)

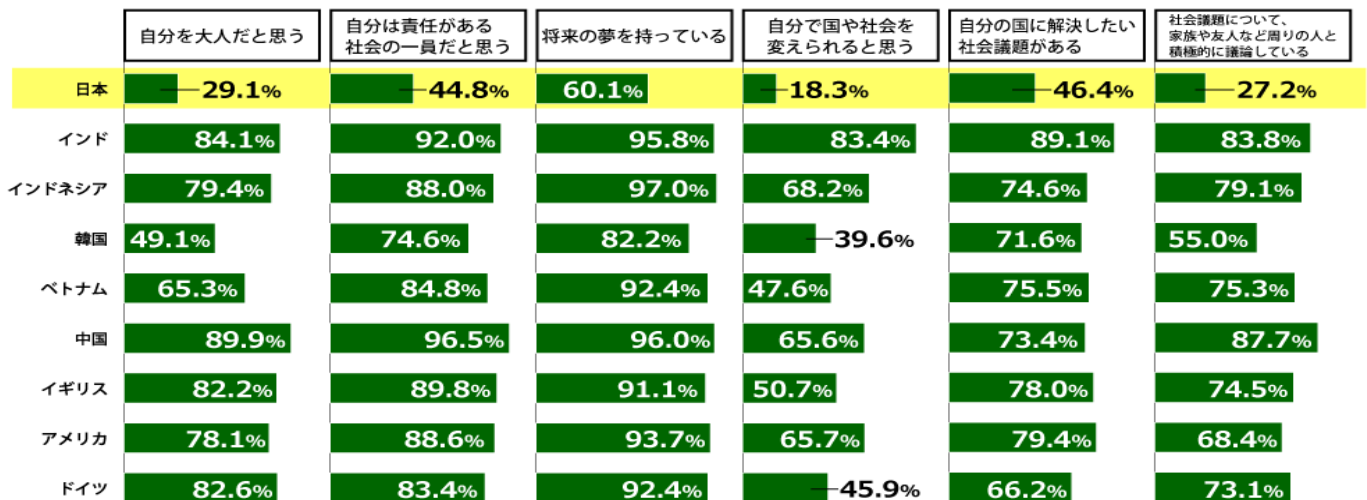
[foundation.or.jp/who/news/pr/2019/20191130-38555.html](https://www.nippon-foundation.or.jp/who/news/pr/2019/20191130-38555.html)

## 二つの調査から考えること

20年変化の対象の子どもたちと18歳意識調査の子どもたちの年の差は数年ですので、ほぼ同じ世代と考えると、なぜ9割以上が毎日楽しい、幸せと答えているのに、社会に出ることを意識した18歳時点で、社会や国との関係でこのような消極的な態度となってしまうのでしょうか？一つの影響として無視できないのではと思うのが、子どもたちがあまりに早い段階で大人向けの情報に晒されてしまっているということです。以前であれば、ゴシップ記事や辛辣な政府批判を子どもが読むことはまれでしたが、今は、ネットニュースとして、大人と同じように触れています。このことが何の影響もないとは考えにくいです。今後は、小さい頃から情報の真価を見極める力を身につけることが求められるようになるでしょう。

これらの調査はコロナ禍の前に行われたものなので、今の子どもたちはまた違う傾向となっているかもしれません。いずれにしても、子どもが将来に明るい展望が持てるようになるには、周囲の大人の関わりや社会のあり方がますます大事になってきていると二つの調査から感じました。

2019年日本財団第20回18歳意識調査より「国や社会に対する意識」9カ国比較





2021年8月から2021年11月末までの活動報告です。  
(文責・事務局)

## 【第16期夜間オンライン講座開催中】

テーマ「成人 ADHD 等の理解と対応」の夜間講座第16期を7月から12月の予定で6回の連続講座を実施しています。『ありのままの自分で人生を変える：挫折を活かす心理学』をテキストとして使っています。

オンラインになったことで、遠方の方々の参加が可能となり、北海道からのご参加もありました。

## 【神奈川eco主催 オンライン講座で講演】

10月17日、えじそんくらぶの会神奈川ecoのオンライン講座で、「自立のために大切なこと：実行機能のサポートの視点から」というタイトルで高山が講演しました。Zoomで行われ、会員以外の方も参加され、質疑応答も充実しました。

## 【スポーツ庁委託事業への協力】

【令和3年度障害者スポーツ推進プロジェクト（障害者のスポーツ無実施層に関する調査研究）】

10月19日にオンラインでヒアリング調査に高山が協力しました。スポーツ活動を推進するために何が必要かとの問いに「特に体育教師、スポーツインストラクターの方々に発達性協調運動障害の研修を徹底し、スポーツが苦手な生徒・児童に対するフォローや支援をしっかりとすることや競技スポーツだけではなく、ストレスマネジメントの観点からも気楽にスポーツができる環境を整備することが重要」と意見を述べさせていただきました。本調査研究の結果がしっかり現場に反映されることを願っています。

## おしらせ

### 第17期オンライン夜間講座のお知らせ

## 2E：まだ発揮していない能力を引き出し QOLを高めましょう

第17期夜間講座が2022年1月にスタート。くりかえし受講も大歓迎です！！

### 全6回 Zoomによるオンライン講座です。

自分はいろいろとできることもあるんだけど、なんかうまく発揮できない、指示通りにできない（指示通りにすると効率が悪い）、そんな悩みはありませんか？「うまくいかないのは、もしかしたらまだあなたがうまくいく条件を発見していないだけなのかもしれません」

発達障害がある方で、せっかく、才能があっても、発達障害の部分だけが、クローズアップされて才能が見つからないか、才能を開花する環境を整えることができずにそのままになっている場合もよくあります。

才能を活かそうと、失敗を自己分析しても、試行錯誤しながら失敗の中から自分がうまくいく条件を探していくのは難しいことです。

それがやっとわかったとしても、周囲の人がその条件を満たすことに協力してくれないとあなたの能力は発揮できないままかもしれません。

そのためには、合理的配慮、もしくはちょっとしたサポートをお願いするスキル（アドボカシースキル）習得も大切な要素になってきます。

当事者の方はもちろん、当事者の自立を支援したい支援者の方にとっても参考になる内容です。

テキストとして、下記の書籍を使用します。

各自、事前に購入してください。

（下記の書籍は、12月23日発売予定）

『2E：得意なこと苦手なことが  
極端なきみへ／発達障害・その  
才能の 見つけ方、活かし方』  
高山恵子著 合同出版  
1,600 円+税

### 第17期第1回

1月26日（水）

2E：二つの特別なニーズ  
をもつ人たちの理解と支援  
オンライン（Zoom）

講座：19:30～20:40

Q&A：20:45～ 21:00

※欠席時の講座内容の録画・録音での提供は行いません。



## ADHD関連の学会大会等開催のお知らせ

### 日本LD学会2021年度 第5回研究集会（熊本）

テーマ 災害と発達障害～災害時の支援を問い返す～

日程 2022年2月27日（日）

会場 熊本城ホール・ハイブリッド開催

実行委員長 河田将一（九州ルーテル学院大学）

<https://confit.atlas.jp/guide/event/jald2021/top>

### 日本ADHD学会 第13回総会

テーマ 大人のADHDを学ぶ

会期 2022年3月5日（土）～6日（日）

Live配信予定

オンデマンド配信 3月7日（月）～31日（木）予定

会長 小枝達也

（国立成育医療研究センター ころの診療部）

<http://www.js-adhd.org/js-adhd-13meeting/overview.html>