

☆☆☆BOOKSレビュー☆☆☆

中村郁さんの著書を、さらに2冊紹介します。

どちらも、当事者だからこそ「あるある！」エピソードと具体的な対処法が満載です。



『発達障害・グレーゾーンかもしれない人の仕事術』

かんき出版 1,650円

- 第1章 大きなミスをしなないための回避法
- 第2章 環境を整えるライフハック
- 第3章 得意を活かし、不得意を補う仕事術
- 第4章 失礼にならずにすむ「守り」のコミュニケーション術
- 第5章 いつも忘れずに持ち続けたいマインド
- 第6章 苦手な朝と遅刻癖を克服する習慣
- 第7章 落ち込んだ時に復活するマジック



『発達障害・グレーゾーンかもしれない人のためのコミュカ』

大和書房 1,760円

- 1章 わたしたちに必要な「守り」のコミュニケーション！
- 2章 「コミュカ」に自信がない人のための会話術
- 3章 「あれこれ考えて動けない」ときの対処法
- 4章 感情に振り回されそうになったときの処方箋
- 5章 「クセ強め」の相手に支配されないために
- 6章 わたしたちの特性は「武器」にもなる！
- 7章 それでも心が「ぐちゃぐちゃ」になってしまったときは

セタが近くになると、ショッピングセンターなどに、短冊に願いを書くコーナーができます。小さい子どもが、一生懸命願いを書いているのを見ると、微笑ましいです。そのコーナーへ、24歳の長男が立ち寄り、真剣に願い事を書いていました。変なことを書きませんように。・・・と、こちら心の中で願いをしていたことが、書いた内容は、「愛犬が元気に過ごせますように」と。16歳の老犬が、少しずつ衰えているのを見て、毎日心配しているのです。優しい一面に触れ、温かい気持ちになりましたが、もしかして、願い事は必ず叶うと思っているのではないかと心配しています。(亜)

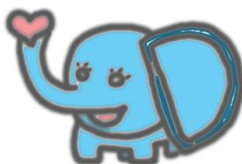
ダンボクラブでは、発達障がいについて広く理解していただくための啓発活動を行っています。ご賛同いただける方の温かいご支援を募集しています。

ボランティア活動にご興味のある方、ご寄付いただけます方は、下記までご連絡下さい。

お問い合わせ: damboclub@gmail.com

お振込口座: 伊予銀行 小栗支店 普通 1321818

ダンボクラブHP → <https://www.dunboclub.com/>



ダンボ通信

☆第190号☆
発行日: 2025年7月

****ダンボクラブについて****

発達障がいがどのようなものか知っていますか？
私たちは、そんな子どもたちを育てています。
この広報は、ダンボクラブがどんな活動をしているのか知っていただくために作りました。

☆☆☆活動報告☆☆☆

★保護者会 6/28(土)★

臨床発達心理士、特別支援教育士で教諭の新開多恵先生を囲んで、勉強会を行いました。

★成人当事者会「ワンピース」 6/15(日)★

前半は自己紹介と近況報告を。
後半は、分科会に分かれて活動しました。



A グループ

- ・鉄道の話
- ・興味があること
- ・居酒屋の話
- ・障害者年金受給について
(年金が出る・出ないの程度)

B グループ

- ・自分自身が発達障がいを受け入れられた時期
- ・発達障がいに対する周りの理解のほどかしさ
- ・メンタルが落ちた時の対処法

C グループ

- ・趣味について(ぬりえアプリ、歴史、地図、地形、IT)
- ・子ども時代に感じていた理不尽さについて
- ・ヘルプマークについて
- ・松山市の福祉について→遅れに遅れている。
- ・折り合いの付け方について
- ・愚痴が出せる場所は必要





『発達障害で『ぐちゃぐちゃな私』が最高に輝く方法』

中村郁 (著), 秀和システム 1,540円

発達障害ホルダーである中村郁を成功に導いたライフハックを大公開。
ビジネスで即座に使えるものから、プライベートの悩みを解決するものまで、自分の人生を幸せにしてくれる、非常に「シンプル」な方法です。
「発達障害で困っている」「もしかしたら私って ADHD?」という方はもちろん、「子どものことで悩んでいる」という方にぜひ読んでいただきたい一冊。

著者について …

中村 郁 (なかむら・いく)

1980 年兵庫県生まれ 同志社大学経済学部卒

ナレーター、声優 (株式会社キャラ所属)

年齢・ジャンルを超えた幅広い声色が強み。



幼いころより体が弱く、癪癪や、過剰に集中しすぎてしまう「過集中」、物忘れがひどく、**ぐちゃぐちゃ**な毎日を送る。

高校生になって始めたアルバイトも、ADHD 気質が災いし、全てクビになり、生き辛さを感じるようになる。



大学受験では過集中がプラスに働き、偏差値 40 を 70 まで上げて志望大学に合格



しかし、大学入学後は華やかな学生たちに馴染めず、人間関係も思考も**ぐちゃぐちゃ**に。



そんなとき、ナレーターの道をすすめられ、大学卒業と同時に現在の事務所に所属。ここでも過集中がプラスに働き、表現力・国語力の高さが評価され、数々のオーディションに合格。プロとなって 20 年間、産休以外で一度も仕事を休んだことがない。現在も、全国ネットのナレーションに多数出演し、複数のキャラクターで声優をつとめている。

2016 年同業であるナレーターの夫と結婚。二人の娘を授かり、働くママとして、**ぐちゃぐちゃ**になりながらも楽しく豊かな生活を満喫している。

2018 年に仕事仲間が発達障害の診断を受けたことをキッカケに受診し、ASD / ADHD との併存診断を受ける。



(中村郁 オフィシャルブログの Profile より <https://gucha-gucha.com/>)

【 もくじ 】

- 第1章 仕事やプライベートに集中できる環境は「日常生活の習慣」から
- 第2章 コミュ障でも問題なし！ 常識とは真逆に行くほどうまくいく
- 第3章 切り替えられなくてOK 「困った」を回避するマインドスキル
- 第4章 まわりの目を意識しすぎない！ 自分が好きになる人生逆転術
- 第5章 気にしすぎないで済む 不意打ちを食らったときの「魔法の復活」
- エピローグ 「ぐちゃぐちゃ」な毎日のなかにある幸せの種

「普通」が難しい人でも、自分らしく輝ける方法

発達障害の特性を“短所”ではなく“強み”に変えるヒント

コミュニケーションや仕事での困りごとを乗り越えるライフハック



靴下を片方なくしても困らない方法
飲み会での「サラダ取り分け術」
「ダメ人間ほど愛される」という逆転の発想
雑談が苦手でも仕事で信頼される方法

例えば、こんな感じの前向きで具体的なライフハックが提示されています。