



『発達障害の人が“普通”でいることに疲れたとき読む本: “過剰適応”からラクになるヒント』

精神科医 ランディック日本橋クリニック院長 林 寧哲 監修
大和出版 1,650円

- part1 いつもクタクタ
他人に合わせようとがんばりすぎていませんか？
- part2 過剰適応を起こしやすい
発達障害3タイプから自分自身を理解する
- part3 大人の生活時間割で
脳への負担を軽くする生活の仕組みをつくる
- part4 二次障害を防ぐために
医師と二人三脚で発達障害と向き合う

まわりに合わせようと必死にふるまって、一日が終わるとグッタリしていませんか？ 自分の発達凸凹を正しく理解し、「刺激」「緊張」「焦り」「過集中」等による日々の疲労を取り除きながら生活を送る法。もう頑張りすぎない!

【がんばれば「普通」に届く。だからがんばるしかなくなる】

周囲から浮かないようとみんなに合わせ、自分を押し殺し、他人を優先しすぎて疲弊してしまう「過剰適応」。重い発達障害の人は「普通」に合わせられません。合わせることを諦めている人もいます。しかし、軽度の人はがんばれば合わせられるので、必死に努力を続け、気が休まるときがありません。このように日々ストレスにさらされている人はどうしたらラクになるのでしょうか？ 過剰適応のメカニズムを紐解き、その対処法を明かします。(出版社より)

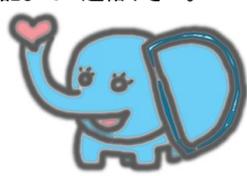


長男は月に数回、ボイストレーニングに通っています。しかも、その教室主催のライブに、出演料を払って出たりしています。……ものすごく音痴ですが、先日、ライブ終わりに先生に会ったので、こっそり「うちの子が出演したりして、ご迷惑かけてないですか？」と聞いてみました。すると、「結構人気あるんですよ。勇気がもらえてるって」とのこと。これは、レッスン中一切歌わず、愚痴だけで終わる日もあるとか。「個人レッスンですし、自由にしてもらっています」と。発達障がいであることは伝えていますが、息子が受けるままの場があり、入る場所が、あ

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192号☆
発行日: 2025年10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 9/27(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。まず、就労移行支援事業所『038(おそば)』の大野管理者から、事業所の支援の内容説明や取り組み事例の説明がありました。会員からの質疑応答もあり、40分お話しいただきました。その後、会員から近状報告をして、新開先生からアドバイス等をいただきました。

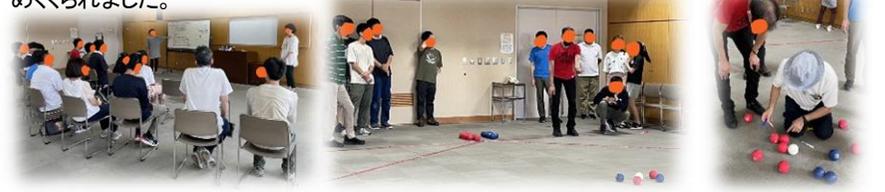
相談例 中学生男子で『キレル』ことに対して、学校で適切な対応がなされていない
→**アドバイス** 学校にこだわらないでもいいのではないが、適切な環境に変わることです。安定する場合も多々ある。母親の負担が重いことが心配……など、他の会員さんからの経験上の話も交え、新開先生のアドバイスをいただきました。

特に中学校時代は大変だけど年齢とともに落ち着いてくるし、義務教育以降は居場所を選べるようになるから……というお話でした。

★成人当事者会「ワンピース」9/21(日)★

SST～ポッチャ～
テーマ【自分のやるべきことに集中する】【チームメイトと知恵を出し合い、良い成果を出す】
参加者 16名(うちスタッフ2名) 講師2名

2チームに分かれ、チームごとに、テーマやねらいに沿ってミーティングをした後、試合スタート。1点を争う攻防戦で、3エンドを2試合しました。ラストエンドで大逆転ポイントがあり、終了。それぞれ個性的なプレイを温かく見守る空気の中、真剣に集中して投球する姿が印象的でした。審判も、精一杯公正にチャッジしようとする姿が見られました。試合後の振り返りでは、「参加者それぞれの個性を認め合いながら楽しめた」という感想で締めくくられました。



知っていますか？ トゥレット症

体が突然動く・声や言葉が急にでる etc...
わざとじゃない、がまんできない...

トゥレット症とは？ (トゥレット症候群)

多彩な運動チックと音声チックを主症状とし、それらの症状が慢性化した神経疾患 (発達障がい) です。チック発症の原因は心の問題や親の育て方ではなく、脳内の神経伝達物質や神経回路の問題と言われています。確実な治療法は見つかっておらず、自分ではコントロールが非常に難しいものです。多くの方は成人期始めまでにチック症状が消失または軽快しますが、大人になってからも重い症状が続く場合があります。
(トゥレット当事者会 HP <https://www.tourette.jp/>)



四国トゥレット交流会2025

日時：2025年12月14日(日) 14:00~16:10
会場：伊予郡松前町総合文化センター 3階 和室1
定員：30名 参加費：800円(資料代等)



QRコードからも
お申込みできます。

★お申込み方法

お申込みフォーム：<https://forms.gle/zFDk6FqeKwK19kXX8>

またはメール：jddehime@gmail.com (JDDnet 愛媛代表 田中)

※お申込みの際には、当事者の方のご年齢、参加者のお名前、人数をお知らせください。

時間	内容	講師
第一部 (30分)	医療講演	上床輝久氏 京都教育大学 保健管理センター 教授 日本精神神経学会専門医・指導医 日本トゥレット協会 理事
第二部 (30分)	当事者・保護者講演	酒井隆成氏 "トゥレット症の僕が「世界一幸せ」と胸を張れる理由"の著者 酒井富志也氏 トゥレット協会理事 社会福祉士 (休憩)
第三部 (55分)		質疑および交流

★講師紹介

第一部：上床輝久氏



児童・思春期・青年期を専門とする精神科医師として、大学病院、大学保健センター、児童発達支援センター、単科精神病院などでの診療および大学産業医を経験。
発達障害のある若者が、より充実した生活を送り働くために必要な支援や医療、教育、法制度などについて、臨床および学校医、産業医としての実践を通じて知見を広く共有することを目指しています。

第二部：当事者：酒井隆成氏 (写真左) 主催者：酒井富志也氏 (写真右)



2007年に隆成がトゥレット症と診断されました。(当時8歳)
後に重症化し東大病院の金森先生にセカンドオピニオンを求め、これだけひどいと大人になっても治らないと見立てられました。
26歳になった現在も症状は残ったままです。
およそ18年、親子で歩んだ日々の中で多くの人と出会い、助けられた経験から、皆さんのお役に少しでも立てればとの思いで啓発活動を続けております