

『発達障害の私だからこそ、成功できた』
似鳥 昭雄(著) 祥伝社 定価:1,760 円

序章: 74歳、発達障害であることがわかった
第1章: ほんとうに、発達障害はできないことばかり?
第2章: 不思議だった自分自身
第3章: 「できないだけ」との付き合い方
第4章: とにかくやっちゃう。そういう勇気がある

74歳で「発達障害」の診断を受けたニトリHD 会長

「できないことの多い自分でもよかった」

そう語れるまでの試行錯誤が1冊に。

多動

せっかち

衝動的

忘れっぽい

整理整頓が
苦手



ショックや驚きはなく、その診断は
じっくりくるものだった
『困難の答え合わせ』ができたようだ

できないことだらけの経営者が語る、人生を生き抜く方法

99%の苦手を直そうとするよりも、
1%の長所を伸ばしていく

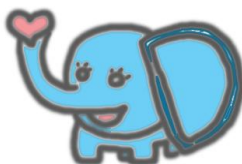
「発達障害だからできない」
ではなく、
「発達障害だからこそできた」

長男が就職して六
年が経過しました。
六年間、なんと
無遅刻無欠勤。大し
たものです。「仕事は
やるべきこと」とイ
ンプリントされている
からでしょう。
ただし、就職が決
まった際、お世話に
なった先生に報告さ
せたことを、未だに
根にもっています。
「報告なんかしたく
なかったのに、母さ
んが無理矢理言い
行かせた」と、六年
以上前のことを、ま
るで昨日の出来事
のようにキレてくる
こともよくあります。
仕事は休まないとい
うことだけでも、嫌
なことをいつまでも
覚えておくことも、
発達障害の特性そ
のままです。良い特
性があれば、悪い特
性も。上手に付き合
っていかなくては
けませんね。(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198号☆
発行日: 2026年4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 3/28(土)★

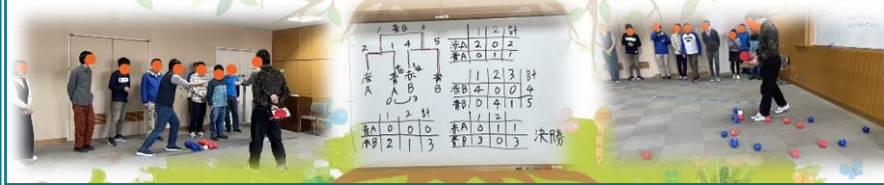
座談会と並行して、役員会が実施されました。年度替わりは、人間関係や環境が大きく変わる
こともあり、親も子も、落ち着かないことが多いです。

★成人当事者会「ワンピース」 3/15(日)★

SST: ポッチャ 参加者 15名 (うちスタッフ3名)

- 目標 ①自分のやるべきことに集中する。
②チームメイトと知恵を出し合い、共により良い成果を目指す。

今回は SST 講師が不在の中、参加者全員が助け合いながら、設営、準備、チーム分け、ゲームへとスムーズに進行する事ができました。
ウォーミングアップは、笑いヨガ&ストレッチでスタート♪
前半は、ポッチャの用具2セットを使い、6名×2チームに分かれ3セットマッチで対戦。
後半は、ポッチャの用具を1セットにして、3名×4チームのトーナメントでプレイし、3位決定戦
→決勝戦→その後、「最下位のチーム」対「審判+スタッフチーム」のエキシビジョンマッチ
で締めくくりました。想定外なラストボール投球で、全員騒然となりドキドキしましたが、「本当に
最後まで何が起るかわからない」と、改めてポッチャの面白さを認識しました。
後半、チームが細分化したため、目標に向けた振り返りができづかったのが反省点でした。



★★★活動紹介★★★

ダンボクラブには、成人当事者会の『ワンピース』があり、基本的に月1回活動しています。

当事者の集まりってどんな感じで活動しているの？

活動には、**構成的グループエンカウンター**を取り入れています。

構成的グループエンカウンターは、あらかじめ設定されたエクササイズを通じて自己理解・他者理解を深め、人間関係を豊かにする体験学習型のグループ活動です。活動内容、時間、グループサイズ、ルールなどがあらかじめ設定されており、参加者が安心して自己開示や相互理解に集中できる枠組みが提供されています。自由なやり取りに任せるのではなく、計画的に心理的安全性を確保しながら進行するため、当事者同士による活動が中心ですが、支援者(アドバイザー)も参加する形式としています。



茶話会

「仕事や日々の暮らしの悩みを共有したい」「周囲の人との接し方を学びたい」など、仕事・生活・人間関係などの課題について、情報交換や相談ができる場となっています。

近しい人や専門家には話づらくても、同じ立場の人たちだからこそ共有しやすいことがあります。ピアサポートを実施し、自己理解の促進や仲間との交流を通して、多様な視点を獲得することを目標としています。



SST

SST とは、ソーシャルスキルトレーニングの略。人間関係を円滑にするための社会的スキルを学ぶ心理的支援プログラムのことです。ロールプレイやディスカッションを通して練習し、実生活で使える力を育てます。

SST の例

- ジョブスキルトレーニング
- 防災
- 調理実習
- …etc



ボランティア



愛顔のあいサポート運動(障がい者が暮らしやすい地域社会(共生社会)と一緒に作っていく運動)や、アジアキッズケア(「子どものいのちを守る」ための支援活動をしている NPO・NGO)への参加など、自分たちができることを実施し、支える側としても活動しています。

芸術に親しむ…演奏鑑賞や美術鑑賞及び体験

○ 韓国の伝統楽器(打楽器チャング)の演奏鑑賞と体験

→リズムに身を委ねることや周囲の人との協調を図ることの心地よさを体感
音楽や言葉を通じて、意識的に「自己表現」を实践

○ 愛媛県美術館において、対話型鑑賞

→愛媛県美術館作品ガイドボランティアの方の協力を得て、アートを通じ自分らしさを表現



ポッチャ

楽しむことはもちろん、毎回、テーマを掲げ、それを意識しながら活動に取り組んでいます。
テーマ例 ○体と脳をフル稼働 ○チームスポーツを通じて、楽しみながらコミュ力高める
○意思決定 ○チーム戦を意識して積極的に楽しむ ○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 …etc



バーベキュー

ただ楽しむだけではなく、食事についての SST(①気になる他人の食事マナー ②食事のマイルール ③ BBQ のマナー・会食のマナー)の後、バーベキューを実施しています。



広報紙の発行

『ピース新聞』として、発達障がい当事者が活動報告等を写真入りで掲載し、発行しています。



その他、多くの活動が精力的に実施されています。

興味がある方は、ダンボクラブまでお問い合わせください。体験後の入会も可能です。

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