

講演

「少数派問題としての発達障害（神経発達症）
—ニューロダイバーシティを理解するために—」

登壇者 | 横道誠（京都府立大学文学部）

ナビゲーター | 望月直人（大阪大学キャンパスライフ健康支援・相談センター）

※当テキストは講演者の希望にもとづき、当日の臨場感をお伝えするために構成や修正は最小限に留めています。

※本記録に掲載されている「当事者研究」セッションの参加者の発言部分は、発言者ご本人の許諾を得た上で、プライバシー保護のため匿名化して掲載しています。

望月 今日はナビゲーターとして、横道さんのお話と障害学生支援との接点が整理できればと思っています。

横道誠さんは京都府立大学文学部准教授で、ドイツ文学の研究者です。神経発達症の当事者として、さまざまな活動や発信をされており、今回もそうしたお話をさせていただきます。皆さんも一度はご著書をお読みになったこと

があるのではないのでしょうか。はじめての単著を42歳頃に出され、そこからの4年間で30冊以上というかなりのハイスピードで出版活動をされております。本を出したいと思ってなかなか出せないなかで、出版社がGOを出すほどの売れっ子作家さんでもあると思います。

今回のタイトルにもある神経発達症ですが、皆さんも普段のお仕事でそうした人たちの課題や困難さを感じているのではないかと思います。

今回、横道さんが当事者の立場からニューロダイバーシティ、神経発達症の世界観をじっくりお話しくださることで、マジョリティ側がつくってきた社会的障壁への感性を高める機会になればと思います。

寄り添う支援という意味で、「伴走型の支援」と言われることがありますが、今日はもう一つの音を奏でるという意味での「伴奏」も意



識したいと思います。これまで聞こえてこなかった学生の感情や思いを引き出せるようなことを期待しています。

ここにホワイトボードがあるのですが、講演の後、横道さんがいつもされているような当事者研究やオープンダイアローグ的な対話を実演してくださいます。その際、参加してくれる方を募集するので、ぜひ前に来ていただければと思います。

それではここからは横道さんをお願いしたいと思います。

横道 はい、ありがとうございます。
「少数派問題としての発達障害（神経発達症）

ニューロダイバーシティを理解するために」ということでお話しします。

私は横道誠という名前で、大学の教員をしているんですが、自助グループをたくさん主宰してまして、その中でやってることは当事者活動なんですよ。病院やクリニックでは患者と呼ばれ、カウンセリングではクライアントと呼ばれ、福祉の施設では、利用者と呼ばれる存在として発信しているということがあるので、私はよく講演のときに横道先生と呼んでいただく必要はないと申し上げています。

横道さんと呼んでいただいてもかまいませんし、この集まりはさん付けで皆さん呼び合ってる

ようなので、大変良いことかと思いますね。
自助グループの世界では自分の下の名前をとって「マコトさん」と呼んでもらっています。
京都府立大学文学部国際文化交流学科の准教授をしていて、本来の専門はドイツ文学です。
2019年に自閉スペクトラム症、ADHD、アルコール依存症と診断されました。

アルコール依存症を含めて、依存症というのは、現代でもなかなか直しにくい病気ですし、発達障害は例えば、脳手術をするとか、薬を飲み続けることによって完治するということですが、現代の医学では不可能なものですよね。
ということで自助グループ活動が栄えてるんです。

自助グループというのは一般的に治らない病気とか治しにくい病気で栄えるものです。なぜかというと、病院やクリニックに通ったり、カウンセリングで治るんだったら、別に当事者同士で集まって何かをするって意味はあまりないわけですね。

なかなか難しい問題があるということで、当事者が集まって、生活の質を上げていく、QOLを上げていくというために自助グループが存在していると言えます。

診断を受けた1年後から、自助グループを主宰するようになりました。

その後、2022年3月に学位請求論文、いわゆる博士論文ですね。

「グリム兄弟とその学問的後継者たちの研究」によって、京都大学の文学研究科から博士号を取りました。

最近の私の活躍を見ている人は昔から上手にやってきた人だと誤解する人も結構いるんですけど、私は修士論文を書いてから、博士論文まで18年かかっています。

だからなかなかうまくいかないということが長く続いたので、発達障害的な人生を送ってきたというところがあるかなと思いますね。
現在では、その自分の自助グループでやっている当事者研究というものです。後から体験してもらいますけど、それを自分の本来の専門である文学研究と融合させて、新しいことを始めたいなと思っているところで、専門を「文学・当事者研究」と表記することもあります。

私の自助会遍歴について簡単に申し上げますが、自助グループはしばしば日本では自助会と呼ばれたりもしますね。これはおそらく自治会とか、そういう単語の類推だと思います。
自助グループには、当事者会と家族会があります。一般的に関東では当事者会と呼んでいて、関西では当事者の集まりでも自助会と呼ばれる傾向があります。そんな地域的な差もあったりしますね。

2019年4月に発達障害に強みのある精神科クリニックで、ADHDと診断されました。

京都市発達障害者支援センター「かがやき」というところに通ったんですけど、私はADHDと診断されたと言ってるのに、対応してくれた人が最初っから、自閉スペクトラム症の話ばかりするんですよ。

後になって、私の喋ってる感じから簡単に自閉症的な傾向が強そうだとわかったとおっしゃってました。さまざまな検査をしてから、やっぱりそうじゃないかと、センターから主治医の方に手紙を書いてくれまして。それで診断がASD/ADHDとなりました。

病院だとね、最初の検査のときには1時間以上かけたりとか、最初の2、3回は何十分も対応してくれたりしますが、その後はもう5分間とか3分間の診療になりますよね。最近の病状を喋って、薬が現状のままでいいか、変更するかの話をして、はいさようならという感じですが、やっぱり福祉の支援者として働いてる人というのは、会うたびに利用者と30分なり60分なり90分なり話し込むので、正直精神科医よりも、福祉の支援者の方がよっぽど発達障害のことを理解している人が多いということがわかりますね。どういう人たちが当事者なのかということが感触的にはわかってるということが多いと思います。

アルコール依存症の専門外来にも通院をして、後からこちらに一本化しました。そこではじ

めて自助グループを体験しました。アルコール依存症のためのアルコールリクス・アノニマスというもの。

それから京都府障害者職業センターに2019年12月から2020年3月まで通いました。

私はその職業センターではじめて福祉の世界を体験しました。

認知行動療法とかSST（Social Skills Training）とかというものを体験しましたし、さまざまなグループワークに取り組んだりして、当事者同士の語らって面白いなっていうことはじめて思ったんです。

それで、ちょうどこの頃にコロナ禍の時代になっていったということがあり、職業センターで会っていた仲間たちと会えなくなること、残念に思いました。

それで発達障害の自助グループに参加するようになりました。

多くのグループは休止したりとか、オンライン化していたりしていたんですけど、私は大変良いものであると感激しまして、翌月には、自分の最初の自助グループというものをつくりました。「月と地球」という名前で、「さかいハッタツ友の会」というところに所属しています。

さかいハッタツ友の会は、大阪府の堺市を中心に全国展開している発達障害の自助グループなんですけど、日本で最大規模の参加者を

誇っているところですね。

他にも10種類の自助グループをやっていて、今申し上げた「月と地球」というのは発達障害者やその家族・支援者が対象。京都で月1回開催、2時間やっていて、当事者研究とテーマトークを行っています。

それから「宇宙生活」というのは、こちらは生きづらさを抱えた人は誰でも歓迎という形で開いていて、やはり京都で月1回2時間、当事者研究とテーマトークというのをやっています。

他にオンラインのグループがあって「発達障害オンライン当事者研究会」「アダルトチルドレン・オンライン当事者研究会」「宗教2世の会」「LGBTQ+の会」というのをやっています。

当初は隔週だったんですけど、現在は隔月ぐらいで1時間半から2時間くらい当事者研究をやっています。

あと他に「推しを広めあう発達凸凹の会」とかですね、これは発達障害者やその理解者が、自分の好きな人・物・事を共有することで自己肯定感を高め合うという趣旨のもとにやっています。月1回開催して1時間半です。

「発達障害で悩む大学教員の会」というのもやっていて、半年に1回開催して1時間半です。

それから、「希死念慮をやわらげよう会」と

いうのをやっていて、主に冬に開催しています。自助グループというのは本来言っぱなし聞きっぱなしというスタイルで広まったんです。つまり誰かが喋っても、他の人は一切応答しないというスタイルですが、この会だけはそのパターンでやっています。それによって安全な場を提供するということを特に重視しているというわけですね。

「ゆくゆく！」という会だけ私以外のスタッフがいて、約10名によってオープンダイアログ的対話実践というのをやっています。リーダーは私です。

このような形でたくさん自助グループをやっているんです。

私の抱負としては、日本の社会的インフラとして自助グループを普及させたいということがありまして、10種類を運営していて、7種類は当事者研究をやっていて、1種類はオープンダイアログ的対話実践をやっていて、1種類はテーマトーク、1種類は言っぱなし聞きっぱなしということをやっています。

4種類が発達障害者やその家族、支援者向けなので、私がやってる自助グループは、やっぱり中心的には発達障害の問題だということが言えると思います。

続いて、発達障害とニューロダイバーシティについてお話ししたいと思います。

これは「脳の多様性」と訳すことができるかなと思います。あるいは「神経多様性」でしょうか。発達障害がない人のことを定型発達者という言い方をしますが、これをニューロマジョリティと考えて、発達障害者はニューロマイノリティと考えると。

つまり定型発達者というのは、脳や神経のあり方が多数派の人々のことであると。発達障害者は逆に脳や神経のあり方が、少数派の人であると考ええるということですね。

障害の有無という伝統的な考え方から、数の大小への思考転換をしているということです。そういうふうを考えて良いのか、と疑問をもつ方というのは非常に多いと思うんです。

発達障害があると、例えば後天的な二次障害なんかが発生しやすくなったりとか、さまざまな脆弱性があるではないかと指摘されることがあります。実際に病気・障害としての特性があることは科学的エビデンスが示していると言われることもあり、私もそれを全否定するわけではないんですけど、ひとつ情報提供として、あんまり障害関係の領域で議論されない問題として、「マイノリティ・ストレス」っていう概念があるんですよ。

同性愛の研究なんかで生まれてきた概念なんですけど、同性愛者というのは、数が少ないことによって周りからの偏見とか、先入観にさらされて自分のほうでも差別的視線を内面

化して苦しむことになり、それによって当然心身の健康にも害が及んでくるということが論じられています。

それがマイノリティ・ストレスというのですが、私はこの概念がもっといろんな分野で論じられてもいいんじゃないかなと思うんですよ。

発達障害の問題を含めて、さまざまな病気や障害というのは、マイノリティ・ストレスによって、問題が深刻化していることが多いんじゃないかなというふうに思います。

発達障害者というのは、全人口の1割以下の存在です。一般社会では1割以下なんですけども、自助グループではその少数派たちが集まる奇跡の場なわけですね。その場にいる人が自分の分身だらけという状況になり、学びたい放題という場所になります。それによってマイノリティ・ストレスは劇的に軽減されます。

定型発達者は、普段自分たちが似た者同士だと感じることはあんまりないんじゃないかなと思うんですけど、でも実は発達障害的ではないという点で大きな共通点があるわけなんですよね。

だから普段生きていて、周りの人といろんな違いはあるとしても、実は感じ方や考え方が、大まかに似てることが多いんですよ。

そうすると誰かが成功していると、その人を

ロールモデルにするであるとか、誰かが失敗していると、反面教師にするということが、比較的簡単なんですよね。意識することもなく、そういう大きなアドヴァンテージを得ているという実情があります。

発達障害者はその逆です。周りの人のほとんどは自分たちと感じ方や考え方がかなり違っている人たちなので、彼らの成功や反省から学ぶにくいということがあり、しかも、発達障害者は後から申し上げるように、カモフラージュをしている。

擬態をしていて、自分たちの本来の特性を否定しながら、もっと普通になりたい、定型発達者のようになりたいと偽りの自分を演じ続けているものなので、この自分と似た人たちからも学べないんですよ。自分に似た人たちは、自分の本来の特性をいかしながら成長していくのではなくて、ひたすら自分自身の本来のありようを否定している。というか、周りからそうするように追い込まれている。

だから発達障害者というと、一般的に未熟だったりとか、幼稚だったりとかとイメージさせる言動が多いと思うんですけど、そういうふうに非常に学ぶにくい環境にあること、成長しにくい環境にあるということは踏まえないと、私はフェアではないでしょう、とも思っています。

対話実践ということで、私がやってるのは当

事者研究というものが中心なんです。これは苦勞の仕組みを同じように困っている仲間と共同研究する取り組みということで、21世紀初頭に、北海道の浦河べてるの家（以下、べてるの家）で生まれました。

ミーティングの形式で、ホワイトボードを用いて、困りごとや悩みごとを可視化し、当事者同士の発言を記録して、解決策を見出していくというものです。

日常では個人研究とかぼっち研究と言われるものをやってるんですけど、これは別に障害者とかでなくても、健常者でも定型発達者でも、誰でもやってますよね。例えば最近会議で失言してしまったから次回は気をつけようとか、これも個人研究、ぼっち研究なわけですね。

ところが当事者研究というのは、そういう1人だけの研究とは別のアспектとして、そういう普段の研究をミーティングで対話に乗せるための集まりがあります。そこで出た「当事者仲間」からの意見を自分の日常のぼっち研究にフィードバックするという往還関係を形成しているわけですね。

当事者研究の源流ということで、当事者研究を引っ張ってきたリーダーの向谷地生良さんが、インターネット上で論じています。

一つは浦河に一人一研究という理念をもった企業があったそうですね。

いわゆるイノベーションですね、仕事の革新のために社員一人ひとりが自分の研究課題をもつということをやっていたので、それに影響されているという面がありますね。

先ほどもちらっと話題にした依存症からの回復の自助グループからの影響もあります。自助グループの考え方が入ってきて、仲間の力、語る力というものが流れ込んできています。それからSST。これはもう皆さんに対して私が喋るのは釈迦に説法ですけど、最近失敗したことなんかをロールプレイで再現して、次回同じようなことがあったらどうしようか、もっとこうやればいいんじゃないかってことをみんなで考え合うものですね。この協同的実証、みんなで一緒に考える練習の発想、場面の再現と共有、身体と行動への着目などが入ってきています。

それから、べてるの家にはユーモアと反転／非援助、苦労の哲学というものがあります。ユーモアと反転というのは同じことです。よく言われることなんですけど、人生で悲劇と見えたり、悲劇に見えたりするものは、実は同じものであることも多いんですね。喜劇王と呼ばれたチャーリー・チャップリンが言った言葉なんですけど、ある物事をクローズアップしたら、非常に悲惨な感じがして、悲劇に見えると。同じものを遠く離れてフェードアウトしてみたら、なんだか滑稽に見えて、

ほとんど喜劇でしかない。

だから、べてるの家というのは統合失調症であるとか、依存症であるとか、そういう深刻な病気の人が集まってるんですが、なるべくユーモアで考えていかないかということです。べてるの家には毎年1回「べてるまつり」というのがあって、幻覚妄想大会というものが開かれていますね。

私も体験しまして、下手に紹介しようとする、不謹慎に思われてしまうんですけど、なかなか衝撃的なんですよ。

その1年間で最もやばい幻覚や妄想を体験した人たちを表彰して、みんなで褒め称えています。表彰されるために登壇している人たちは、結構みんな誇らしげっていうか、「どうだ、俺の力を思い知ったか」みたいなドヤ顔で、嬉しそうにしているというのがすごい面白いんですけど、とにかくそういうことをやっているわけですね。これがユーモアと反転ということです。

べてるの家には、「非援助、苦労の哲学」もあって、なんでもかんでも簡単に助けません。なるべく自分で背負ってくださいということ。これもなかなかその精神性がピンとこない方もいると思うんですけど、実際問題というのは逃げることによって、かえってしんどくなることも多いはずということです。

自分で背負いやすい仕方で背負った方が、処

理しやすくなる点で、実は楽になるという面があると、べてるの家は主張しているわけです。

私が当事者研究をやるときには、べてるの家の発想というものをかなり取り入れてるんですけど、べてるの家は当事者研究をわりとノー・ルールでやっています。意外とカオス的な空間になったりするんですけど、私は発達障害者同士でやるということも多いですし、グラウンドルールなんかをつくっています。第一は「自分自身で、共に」というもの。これはべてるの家のスローガンで、自分の問題は自分で背負った方がかえって楽ですよということと、ただし自己責任論とかではなくて、仲間がいるので、遠慮せずに力を借りて、ともに歩いていきましょうということです。

第二は、診察やカウンセリングとはまったく別物なので、「言いたくないことは言わないでください」ということは強調しています。第三は、傾聴。発達障害があるとどうしても人の話を聞くのが難しい人が多いです。でも自分の問題のヒントになることが非常に多いので、なるべく傾聴してみませんかということです。

第四は、自助グループはどこでもそうですが、個人情報がたくさん出てきますので、守秘義務があります。

第五は、入退室は自由なので、しんどくなっ

た場合とか飽きた場合には勝手に出入りしてかまいませんということです。

第六は、「自分にも他人にも優しく」と求めている、これは認知行動療法なんかに影響を受けています。福祉の施設で、アサーションというものを利用者がやったりとかしますよね。支援者が説明して、アサーティブな言動を心掛けてはどうか、みたいな訓練をすると思います。アサーションというのは、これまた皆さんには釈迦に説法ですが、自分にとっても望ましく、相手にとっても望ましいような仕方でコミュニケーションしていきましようということですよね。あえてビジネス的に考えるとwin-winの関係、互恵的な関係でコミュニケーションしていきませんかということで、そのようなことを求めているわけですね。

どうしても病気や障害があって苦しんでると、過度に自分に厳しいとか、過度に他人に厳しいってなりやすいと思うんですよね。それで問題が悪化することが多いので、なるべく自分にも他人にも優しくしましようと言うわけです。

第七の「他者を否定しない」とか第八の「説教をしない」ということは、誰でもわかるかと思います。

第九として、「助言は提案として」。当事者研究というのは、アドバイスばかりなんです

よね。自分の場合にはこうやってうまくいったことがあるとか、このように考えたらいいいんじゃないですかとかいう形でアドバイスばかりなんですけど、アドバイスというのはやっぱり危険な面が多いわけですね。

当事者同士で対話の活動をしてる人は、「くそバイス」っていう汚い言葉を使ったりとかします。くそみたいなアドバイスということですね。「くそバイスのために対話してるんじゃないありません」と言ったりすることがあるぐらいです。アドバイスというのは、基本的に親から子どもへとか、先生から生徒へとか、上司から部下へとか、上から下に行くことが多いので、どうしても圧力が発生しやすいものなんですよね。

だからそれを避けて提案として、控えめに差し出すようにしていただかせませんかと申し上げています。

発達障害者はコミュ障ということが有名ですけど、なぜコミュ障なのかっていうと、どう喋っていいのかわからない、ルールがよくわからないということが大きいわけですね。その場の空気なんかはわからない。ピンとこない。

さっき言ったように、世の中は9割以上が定型発達者なわけですから、ピンときにくいわけですね。

定型発達者同士がコミュ障ではないのは、結局お互いのことは何となくわかる。自分もこ

うなんだから相手もこうなんだろうということが当たりやすいわけですね。だからコミュ障じゃない。

最近、自閉スペクトラム症の研究では、定型発達者も実は自閉スペクトラム症者に対してコミュ障ではないかという議論が、すごい盛んになってきています。

伝統的には自閉スペクトラム症というと、コミュニケーション障害があるんだと言われてきたんだけど、本当はそれは多数派と少数派の問題、定型発達者の認知構造と自閉スペクトラム症者の認知行動が大きく違うということ、本質的な原因ではないかということが、英語の論文なんか読んでみると、ちょうどこの15年間ぐらいで急に盛んになってきたかと思います。

ですので、自閉スペクトラム症というコミュ障だというこれまでの通説は、実は廃れつつある仮説なんです。

さて、当事者研究にはどういうメリットがあるかということ、簡単に言うと自己理解を深めることができるということと、環境の調整を進めることができるという、その2点かなと思います。

発達障害者として、私が悩んできたことをざっとまとめています。

自分が一生懸命喋ってるつもりでも、目の前の人が怒っていて、よくわからないというこ

とがたくさんありましたね。

客観的に見ると、私が失礼なことを言って、目の前の人はそれにイライラしてるということが起こるんですけど、私としては悪意で言ってるわけじゃなくて、そう言ったほうが面白いかなと考えて言ってることが、不興を買ってしまうということが非常に多い人生でした。

発達障害というと、だいたい心や精神の問題と思われがちなんですが、発達性協調運動症というものがありまして、体の障害にも関係があるわけなんです。これも最近の日本では徐々に注目が集まっていますけど、いわゆる運動音痴であるとか、手先が不器用な人というのは、発達障害なんですよ。身体障害などではないけど、なぜか体を動かす要領が悪いという。

私は典型的にそれなので、だからもう図工とか音楽とか家庭科とか体育とか、つまり主要科目でないものはすべて苦手という、そういう人生でした。

それから主要科目の中でも、私はもう算数が本当にできなかったんです。発達障害には算数障害という限局性学習症、いわゆる学習障害がありますね。簡単な1桁2桁の計算もできないとか、私はそこまでではないんですけど、本当に小学生の頃から数学でつまずいて、中学生の頃にはちんぷんかんぷんになり、高校に何とか入れましたけども、高校時代に数

学のテストで2回連続で0点取ったことがあって、進学校に通っていたんですけど、担任の先生からすごい心配されました。「こんな生徒ははじめてだ」と言われました。

ということがあるぐらい数学ができなかったので、やっぱりある程度の算数障害があるのかなという気がしますね。数学的なイメージがほとんどわからないんですよ。

ADHDの特徴として、モノが片付けられないということは、すごい有名だと思うんですけど、私もできなくて、結局克服できないまま今に至っていますね。

気が付いたらひとりでポツンと孤立していて、仲間はずれになってるとかいじめられているとかいうことを人生で何回も経験しました。それから周りの人が集中して勉強したり仕事をしてるんだけど、自分だけうるさくて、「やかましい」みたいなことを言われることもしょっちゅうありました。

当事者研究をやることによって、こういう発達障害的な悩みが、かなりマシになってきました。

最大のポイントはさっき言ったアサーション、アサーティブ・コミュニケーションですね。それを意識して使うようになって、自分の自助グループでも取り入れているので、円滑なコミュニケーションというものが、だんだんとできるようになってきました。



今の私を見ていて、そんなにコミュ障と感じる人はいないと思うんですけど、私の歴史を振り返ると、もうどれだけ人間関係が壊れてきたというか、本当にいろんな、もうゴタゴタの連続でした。それこそメールなんかでも、相手が3行書いてくるけど、私は返信が50行とか。相手はずっと黙ってるんだけど、自分だけずっと喋り続けていて、相手はぐったりしているとか、そういうことは、もうしょっちゅうあったんですよね。

私はそれは自分の個性だと思ってきたんですけど、でも当事者研究によって、そうだろうかと思うようになりました。発達障害に関して、どこまで個性でどこまで障害なのか、す

ごい難しい問題ですけど、私は現在ではそういうのは、発達障害のネガティブな面というふうに思っているので、自分の個性だと思って逃げるというか、納得するっていうことをやめるようになってきましたね。単にネガティブなだけの一面であって、こだわる必要のない部分、改善すべき部分なんだと考えるようになりました。

それから「障害者モード」への目覚めということで、私自身がこの表現をつくったんですけど、他の当事者たちは「障害受容」とか「自己受容」とかと言うことも多いですね。

私はさっき申し上げた自分が運動音痴であるとか、不器用であるとかというのを、長年悩

んできたんですが、それを障害者だから仕方がないという形で受け入れることにしました。例えば、子どもの頃から階段なんか降りるときに、男の子たちが2段飛ばしで降りて行くとかね、やりますよね。私もやるんですけど、私はすぐに転んだりぶつかったりするわけですよ。危ないわけですね。普段、道を歩いていてもぶつかったり転んだりすぐするので、生傷が絶えない人生になりました。

運動音痴で、スポーツをしないんだけど、いつも怪我してるという、すごい残念な人生を歩んできたんですけど、現在ではもう自分は障害者なんだから、普通ではないんだと受け入れていて、現在私は46歳なので、40代半ばなんですけど、自分のことを70代や80代の後期高齢者だと思いうようにしています。そうすると、例えば電車で駆け込んで走っていくとか絶対あり得ないし、階段でもスロープを触りながらゆっくり降りていくとかになっていくんですね。おじいちゃんおばあちゃんのように行動しています。そうすると当然怪我は減っていくんです。そういうメリットがあるわけですね。

この障害者モードにも関係がありますけど、「諦念を受け入れる」ということで、今でも数学なんかが全然できないので、それを何とかしたいと、ずっと思ってきました。例えば私の研究で、統計処理なんかを使えたら抜群

の説得力が出るんじゃないかっていうことってしょっちゅうあるんですよ。でも私にはできないので、それはもう他の研究者に任せるという気持ちを選ぶようになりました。そんなふうに関限を受け入れることによって楽になります。

ある種の仏教的な観念に近いかなと思うところはありますね。仏教でもいろんな欲望があるから、しんどいと考えますよね。どうしてもこれが欲しいとか、どうしても手放したくないとか、そういう欲望があるから人生は苦しいのであって、諦めたら楽になると、悟りに近付くと教えていて、それは一種の真理かなと思います。

ということで、福祉サービスを遠慮なく使うことにしました。特にホームヘルパーの利用ということですね。

私の人生にとっては片付けができないということは非常に大きな問題でした。自閉スペクトラム症があると、いろんなガラクタ、よくわからないものを集めたがるっていう人が非常に多いんです。

私もそうで、謎のガラクタを大量に収集してきた人生なんですけど、部屋がその結果として、コレクションのゴミ屋敷になってしまう。何度転居してもそうってしまったんですけど、現在ではホームヘルパーというものを利用しているので、大変助かっています。毎週

1回来てくれて掃除をしてくれて、片付けをしてくれて、栄養がある料理をつくって、帰っていつてくれるということ。

だから自助グループなんかに通いますと、そういうことの情報なんかも収集できたり、人にお勧めできたりするというメリットもありますね。

あとは、分身からの視点を導入できるというメリットがあります。「リフレーミング」、つまり認知の再構成ができます。

先ほど申し上げたように、自助グループというのは、自分とすごく似てる感じの人が集まってくるので、そこから得られることって多いんですよね。普段なかなか会えないような、自分のそっくりさんを見てると、この人をロールモデルにしようとか、この人のこういう部分だけは真似しまいという反面教師になってくれるわけだから、ダイレクトに自分自身を照らし出してくれます。

ひとりぼっちになることにずっと苦しんできたんですけど、それは幸せな面も大きいと思うようになってきました。

例えば定型発達の人、自閉スペクトラム症者とは他者への関わり方が、ちょうど裏返しになってる感じがすると私は思っています。自閉スペクトラム症者というのはなるべくひとりでいたいんだけど、たまにはみんなで騒いだりとかもしたいんですよね。定型発達者

はいつも他者をつるんで、連携しながら動いているんだけど、たまにはひとりにしてくれと渴望していたりもする。そのことに気付くと、ひとりでいるということも、そんなにしんどいことではないのかなと思うなって気が楽になりました。

あと当事者研究をやっていると、ニューロダイバーシティに対する理解が深まっていき、それで自己肯定感の向上が発生するということがありますね。

だから私は自分のことを障害者だと思って受け入れているけど、別にだからといって、自己否定なんかはしていないです。「いわゆる障害者」として理解をしてるっていうか、「本当は数が多い・少ないの問題だとも考えられるんだが」というぐらいに思ってるので、いわゆる自己肯定感、自尊心に関しても安全なわけですね。

一番言いたいことは、当事者研究などを通じて、支援者はマイノリティの理解されにくい体験世界を内側から理解できるようになるというメリットがある、ということです。見える世界が異なってくるということ。

自助グループ活動の延長として、著作活動を積極的にやっているの、その話をします。私の本来の専門はグリム兄弟の研究だったんですね。

それから日本文学者ではないんですけど、村

上春樹の研究なんかも熱心にやっていました。私は最近数年間で、急に著名人ということになったわけなんですけど、それ以前は日本のグリム兄弟研究とか、日本の村上春樹研究の世界だけで有名人だったわけですね。「横道先生の研究はすごい！」と昔からよく褒められてました。でも一般的な世界では全然無名っていうか、インターネットを検索しても、私の情報はほとんど出てこないっていう状況でしたね。

自助グループに出会って診断を受けて、福祉のサポートを受けて、自助グループに参加するようになって、当事者研究をやって、それでようやく仕事がかどるようになってきたということがあるので、これらのグリム兄弟とか村上春樹研究の本も、私が発達障害の診断を受けた後に、出したものなんです。だから一部の議論では、発達障害に絡めた記述なんかも盛り込んでいます。

私がグリム兄弟の研究をしようと思ったのは、子どもの頃に藤子不二雄が好きだったから。最近では藤子・F・不二雄、『ドラえもん』の作者が圧倒的な人気を誇っていますが、私は藤子不二雄^①の方も結構好きだったんです。ブラックユーモアな怖い話がたくさんあって。

藤子不二雄って、もともとふたりは一緒に完全に合作をしていて、ふたりでひとつの漫画

を描いてていたんですけど、だんだんと藤子・F・不二雄は自分の作品を作り、藤子不二雄^①も自分の作品をつくるっていうふうに完全な分業になっていたんですね。藤子不二雄という名義だけを共有している状況になりました。

私が子どもの頃の1980年代に、ふたりが完全に名義を分けて、分離するということが起こりました。でもそれ以前から、ふたりは同じ名義を使いつつ、別々の作品をつくるって状況でも、やっぱり互いの作品をすごい意識しながら、切磋琢磨していたという研究があります。同じ藤子不二雄の作品ですからね。互いの意識しながら、自分の創作に役立てていたわけです。

その関係って、すごく面白いなと思ったんですね。あるときはふたりペアで、あるときはひとりずつなんだけど、お互いを意識して生産していくというのは面白いなと思ったので、それを自分の専門分野で考えるとグリム兄弟だったんです。ヤーコプ・グリムとヴィルヘルム・グリムというふたりの兄弟のコラボレーションが、どういうものかということを知りたかったんです。

日本ではグリム兄弟というのは、『グリム童話』の人というイメージだと思うんですけど、実は私の専門分野、ドイツ文学研究っていうジャンルをつくった人たちでもあります。自

分が生きている研究分野がどのようにできてきたかっていうことを知りたいという思いもありましたね。

私の博士論文はすごく時間がかかったんですけど、非常に凝った内容で、10種類以上の外国語を使って研究しましたし、普通の博士論文の3倍ぐらいの分量になりました。3倍も書けるんだったら、3分の1の時間数で完成させて提出すれば良いと思われそうなんですけど、そういう器用なことができないのが発達障害的なところかなと思います。

その博士論文をもとにした本は私の著書ではいちばん高い税込9900円の値段が付いています。

私の当事者としての全体像や、当事者活動を紹介する本を何冊も出して、私がどのように当事者として活動していて、発信しているかということは、いろんな本で書いています。

最初に出した単著の単行本『みんな水の中』は、すでに韓国版が出ています。海外でもじわじわと評価されているところかなと思います。

ところで私は、もともと「宗教2世」として世間で広く知られるようになりました。最初、私は発達障害のグループをつくらうと思ったんですけど、家庭環境がみんなバラバラなので、私は子どもの頃に家庭が壊れていた人々

と集まりたいと思ったんです。で、アダルトチルドレンの会をつくりました。アダルトチルドレンというのは機能不全家族で育った人々のこと。子どもの頃に家庭が壊れていた人々ですね。で、アダルトチルドレン同士で話し合っているだけでも、家庭が壊れていた理由が宗教にあったというのは、すごく少なかったで、宗教2世のための会をつくりました。そんなふうに関心とか、参加者のニーズに合わせて自助グループを増やしていけばいいんだなとわかった結果、私はノンバイナリーの感覚があって、バイセクシャルでもあるので、LGBTQの会をつくったりしました。で、そういう活動、自助グループ活動を始めてから2年ぐらいで、安倍晋三銃撃事件が起こったんです。当時は宗教2世として公に活動している著名人がなかなか見当たらなかったんで、私が注目されて、事件から半年間の間にテレビ、ラジオ、新聞、インターネットメディアなどの露出回数が70回を超えました。

だから一時期は、「宗教2世の人」という印象をもたれていたんじゃないかなと思いますね。で、それに関連した本なんかも出しています。

それからいま名前を出したアダルトチルドレンに関する本。アダルトチルドレンは依存症を患うことが多いんですけど、そういうこと

で依存症の本も出しました。『酒をやめられない文学研究者とタバコをやめられない精神科医が本気で語り明かした依存症の話』という本で、私の本ではいちばん売れてる本ですね。日本の依存症研究の分野で第一人者と言われている松本俊彦先生と往復書簡をやったので、今月中にも韓国版が刊行されることになっています。

ちなみに当事者活動が世間的には目立っていると思いますが、グリム兄弟に関する博士論文も中国語への翻訳が進んでいるので、本業のほうでもまあまあ評価されています。

私は、海外や日本の国内の旅行をたくさんしてきました。公的な出張であるとか、個人的な観光であるとか。さまざまな旅行をしてきたわけなんですけど、発達障害の診断を受けた後に、過去の旅行をあれこれ振り返ってみると、あのときあんなことが起こったのは、実は自分の発達障害の特性にも関係があるんじゃないかって思い当たるが多かったんです。それに関する本をいくつか出して、私は「当事者紀行」と呼んでいます。

子どもの頃、「世界ふしぎ発見」というテレビ番組がすごい大好きでした。最近、この番組の定期的な放送がなくなったみたいですね。私が子どもの頃はミステリーハンターに憧れていて、はじめてエジプトに行ってピラミッドやスフィンクスを見たときには、もう、思

い残すことはないと思いました。

いわゆる当事者の人々にインタビューする本というのは、専門的な支援者が行ったものなどは、過去から何冊もあったんですけど、当事者同士で語りあっているのがどんな感じかというのはなかったので、私がそのジャンルを開拓しました。私は当事者間インタビューと呼んでいます。

それから文学研究者としての、つまり専門家としての仕事と、当事者としての仕事を混ぜ合わせるという研究もやっています。発達障害の知識を使ったり、発達障害の感じ方、考え方、仲間の意見なんかを踏まえて、文学作品とか芸術なんかを読み解くということ。これは精神科医の斎藤環さんという有名な方がいますけど、斎藤さんは当事者批評と呼んでくれていますね。

それから親とか支援者への啓発の本なんかを出しています。もともと私は親とか支援者というのは、あんまり自分の視野に入っていませんでした。当事者というのは、しばしば自分の家族や支援者と軋轢があったりして、関係がこじれているものですし、私自身も家族とはうまくいかず、支援者でも関係が悪くなった人が複数います。ですので、最初はなかなか「仲間」だと思えなかったんですよね。ところが自分が本を出して、それを読んでもくれる人とか、それこそ講演に来てくれる人と

というのは、むしろ家族や支援者が中心なんです。

当事者は例えば、「いっぱいいっぱい」で、本当は本でも読んだらたくさんヒントがあると思うんですけど、そこまではいかないことが多い。単純に経済的な状況が悪くて、本を買ったりする余裕がないということもあるし、あとやっぱり発達障害があると、本を読むのが苦手な人も多いんですよね。自閉スペクトラム症ゆえに、こだわりが強すぎたりとか、ADHDのために目が泳いでしまうとか。読字障害のために文字がうまく視認できない、読み取れないってことがあったりします。

私は一応、ほとんどの本は当事者のために書いてるんですけど、実際の読者は保護者とか、支援者が多いんじゃないかなと思います。

ほかに、最近の私の本の新たな方向性として、必ずしも病気の問題と直接関係させないものがちらほら出てきますね。

というわけで、2021年5月にはじめて自分だけで書いた単行本を出してから、2025年8月現在までに4年強で32冊刊行しています。

これはひとりで書いた単著、または私が中心になった編著・共著に限ってということで、つまり他の先生とかが中心になってつくった本に私が協力して書いた本なんか入れると、もっと膨大な数になります。

本の他にもたくさん学術論文を書いたりしていますし、こういう講演で喋ったりとか、トークイベントで著名人の方と一緒に対談、鼎談、座談会をしたりというのを入れると、この4年間強の私のアウトプットは膨大なものになります。

ということで、6年前に発達障害の診断を受けた頃とは、全然人生が違った感じになってきました。自助グループ活動を別の方向に展開していく、ひとつの可能性としての著作活動ということが言えるかなと思います。実際、著作活動やってるのは、自助グループの延長という内容が多いです。自助グループで普段わかりやすく喋ってることを、もっとしっかり議論しなおすとか。あるいは自助グループでは、参加人数を考えると、1人せいぜい5分とか10分とかが話せるだけになってしまうんですよね。それがインタビューだと、1時間や2時間かけてじっくり聞いた話を載せるとか、そういうことができます。

最後に自助グループ活動のメリットですが、生まれながらの障害やマイノリティ・ストレスによる生きづらさを幸福な生に向かわせる可能性があると思います。

Well-beingの5要素というものがあって、仕事を楽しんでいる、良い人間関係を築いている、経済的に安定している、心身の健康を謳歌している、地域社会に貢献しているという

ものです。ギャラップ社という会社による有名な要約なんですけど、この5つを満たしていることが主観的な幸福感につながっていると説明しています。

自助グループに参加すると、例えばアサーションを身につけて、コミュ障の改善に成功して、適切なSNS運用とカリフレーミングができるようになると。そうすると新しい自分への変身ということが起こりますので、家庭や職場でもうまくいくことが増えます。

露骨な言い方ですけど、コミュニケーションの問題を改善することによって、「稼げる人材」として活躍する可能性も出てくるかなと思います。

さらに福祉サービスによる支援を受けることで、程良い諦念というものを見つけて、人並みへの執着から解放されます。

発達障害者同士での交流があり、親睦を深められるので、オンラインと現実にもたがう「発達界限」の中で、自分の居場所が見つかるということもあります。

このようなわけで、先ほど言及しました、仕事を楽しんでいる、良い人間関係を築いている、経済的に安定している、心身の健康を謳歌している、地域社会に貢献しているということが、自助グループへの参加によっていずれも満たされます。

さらに、別の角度から。樺沢紫苑さんという

人気のある精神科医は、人間には「三つの幸福」があり、三つのホルモンに関わっていると主張しています。

私は専門が精神医学じゃないので、どこまで科学的に説得力があるものなのか、本当はわからない、ちょっと疑似科学が入っていたら嫌だなあ、なんて思うんですが、とりあえず樺沢さんが言ってることを紹介します。

成功やお金を得られると、頭の中でドーパミンが出て、ドーパミン的幸福が実現する。人とのつながりによって、頭の中でオキシトシンが出て、オキシトシンの幸福が実現する。心と体の健康が確保されると、頭の中でセロトニンが出て、セロトニンの幸福が実現する。で、この3種類の幸福はピラミッド状になっていて、まずはセロトニンの幸福が大事なわけです。心や体が健康になること。健康的に太陽の光を浴びるとかね。そして仲間との交流によって、その上のオキシトシンの幸福が得られる。それが成功やお金にもつながっていくと、ドーパミン的幸福が得られるということで、ピラミッドが完成します。

ということで、自助グループは、5つのWell-beingも満たすし、三つの脳内ホルモンの幸福も満たすということになります。

この講演の最後の話題ですが、障害を本当に少数派の問題として考えて良いのか、また本当に健常者が障害者を、あるいは定型発達者

が発達障害者を内側から理解することが可能なのか、ということについて話します。

障害を少数派の問題として理解するということに対して警戒する人はいます。日本ではまだニューロダイバーシティの議論って、当事者はそんなにやっていない状況です。あまりピンとこない人が多いみたいなんですけど、たぶんカタカナで「ニューロダイバーシティ」というのがわかりにくいのかかもしれませんね。よく発達界限で話題になるのは、「発達障害は個性か障害か」論争ですね。

障害もかけがえのない個性として受容しようという動きがあって、「障害も個性なんだよ」と支援者や親、ときには当事者が言ったりするんだけど、多くの当事者は反発して、「こんな個性ならいらない」と返す。その延長線上に考えると、発達障害は少数派の問題なんだという議論も、納得できない当事者は多いかもしれません。

発達障害が「障害の問題」じゃなくなったら何が困るかっていうと、それこそ福祉のサービスが減ったりとかするかもしれませんよね。「障害じゃないんだったら、今後はもう支援しません」なんてね。そこらへんはもちろん警戒しなければいけないんですけど、ただやっぱり「少数派と見ることによって、見えなかったものが見えてくる」という面は重要だと思うんです。

私は性的少数者の問題がいつも参考になると思っています。70年代まで、DSMという精神医学の診断マニュアルでは、同性愛は治療の対象として記述されていました。「同性愛は変態的な精神異常」というわけですね。それが当事者たちの反対運動によって削除されたという経緯があります。

だから発達障害なんかも、とても数が多いことなんかを踏まえても、将来的に「昔は変わってる人って見なされて、発達障害って言われてたけど、ほんとはそういう人が一定数いるってだけだったね」という話になる可能性は、十分にありえると思うんですよ。

日本では、ニューロダイバーシティというのは専門家とか支援者が言うことが多いんですけど、本来は英語圏の当事者活動から始まった考え方です。当事者をそういうふうに見てほしいという声があるということは、保護者や支援者としては無視するわけにはいけないんじゃないかな、と思います。

それから、本当に内側から理解することが可能なのかということについて。この後、当事者研究を実際にやっていきますし、「内側から理解するためのヒントになる」という看板を掲げるんですけど、私は基本的には研究者として働いているので、厳密に考えるクセはもちろんもっています。

ですから、はっきり言いますが、他者を内側



から理解するなんて、本当は不可能なことです。私たちは全知全能の神ではありませんよね。テレパシー能力をもった超能力者というのも、フィクション上だけの存在なはずですから、私たちは本当は他者を内側から理解することはできないんです。

ただし、そのことは前提として、それでもあえて他者を内側から理解してみよう、当事者のことを内側から見える風景によって考えてみようとする努力することには、大きな価値があります。そういうことをやってみようとする努めることと、そもそもしようともしないことの間には、大きな差があるんじゃないかなと思うんです。

本当は内側から理解することなんてできないんだという「前向きな諦め」をもちながらも、なるべくそういうことをやってみようということを、支援者の皆さんにも考えてもらってほしいかなと思います。以上で講演は終わり、続けて当事者研究をやっていきたいと思っています。

進めていく上で、先ほど説明した九つのグラウンドルールを踏まえていただければ、と思います。このルールを踏まえた上で、平和にやっていこうというわけです。

それでは、どなたか相談者として立候補してくださいませんか。

望月 お一人手を挙げていますね。

横道 ご協力に感謝します。
そこに座っていただいて。

参加者A 遠慮してたんですがせっかくなので。よろしくお願いします。

横道 参加者Aさん、読んでほしい名前は何かですか？

参加者A しまっちで。あだ名が高校でしまっちでした。

横道 どういう研究テーマにしましょう。つまり悩んでることです。

しまっち おもちゃを買いすぎてしまう。

横道 そうですね……それは悩まなくても良いです。ありがとうございます。……って言ったら終わりなんですけど、どういうことが難しいんですか、それはいつ頃から始まったんですか。

しまっち ここ2～3年なんですけど。

横道 昔からじゃないんですね。

しまっち というのも、子供が生まれまして。

横道 子供が生まれた。

しまっち はい。3歳です。

横道 おもちゃっていうのは、昔しまっちさん自身がお好きだったセーラームーンとかプリキュアじゃなくて子供のためのおもちゃですか。

しまっち 両方です。
昔興味がなかったものも子供が興味をもったものと一緒に楽しんだり。

横道 お子さん今何歳なんですか。

しまっち 3歳です。
元々、オタク傾向があるんですけど、夫も私も子供もオタク傾向がある。一つおもちゃ部屋があるんですけど。

横道 大人のはどんなものがあるんですか。

しまっち 夫は、アイドル系とかアニメ系のものとかDVDがあります。

横道 お子さんはどんなものがあるんですか。

しまっち トミカとか、最近ウルトラマンに手を出しました。

横道 しまっちさんはどういうものが好きなんですか？

しまっち 私は、シルバニアファミリーが好きです。

横道 私が子どもの頃もシルバニアファミリーは人気でしたが、今も続いているんですね。

しまっち 今40周年で、最近も展開されています。ついつい買ってしまっ

横道 なるほど。もう1人、新たにお子さんを増やして、ご自宅をおもちゃ帝国にしたら楽しいかもしれませんね。問題解決のための一つのパターンとして、関わる人が増えたらガラッと状況が変わって、あっさり解決することも多いんです。なので家族を増殖させたらどうでしょう。

しまっち なるほど。

横道 まあ、それは冗談として、困ってることとは、どういうことなのでしょう。

しまっち 楽しく生きてるんですけど、出費が増えてきてしまっ

横道 堺にあるんですね。どこにお住まいなんですか。

しまっち 京都市なんです。

横道 私の実家は堺市のすぐ北にある大阪市住之江区で、今は京都市に住んでるので、距離感がよくわかります。出費はどれだけ毎月かかっているんですか。

しまっち 今年だけで、5万円かかっています。私が買った分は家計簿には入れてなくて。子供のおもちゃの出費を調べて、世の中と比較して、外れ値か確認をしたりしています。

横道 さっきは冗談で言いましたが、実際問題として家族が増える予定とかはあるんですか。

しまっち 今のところないです。

横道 家族が増えたら、おそらく出費は比較にならないくらい増えるので、今はおもちゃ三昧によって出費をセーブしているのと考えてみてはどうでしょうか。

しまっち オタクとして自然な出費だねと、家族同士でそういうふうに声をかけてあげるのはいいことかなと思っています。

横道 いいことじゃないですか。自分の変なところは仕方ないけど、家族のお前の変なところは許さん！みたいな人も世の中にはたくさんいると思うんですね。
発達障害者なんかには、そういうパターンが多いです。変わってる者同士で惹かれあって結婚するんだけど、だんだん相手の変わってるぶりにイライラしてきて、関係が壊れていくとという。

ですからしまっちさんのご家庭は、理想的だと思います。

さて、会場の皆さんからは何かありませんか。当事者研究とカウンセリングなどとの大きな違いの一つは、いろんな人が当事者として話すことによって、それぞれの意見を相対化できることかと思います。いろんな意見が出るけど、自分にとっては不愉快だったから無視するとか、これは面白かったら頂戴しておこうとか、そういう選択の幅が多いのが、当事

者研究の魅力の一つかなと思うので、ぜひ皆さんよろしくお願いします。

しまっち 待ってる間に1個だけエピソードを追加していいですか。この前、夫に、遠征に行き過ぎだと言ってしまいました。自分のことは棚に上げて、ちょっとしょんぼりさせてしまったなど。この間は私の誕生日にアニメ関係のライブに、4日間遠征に行っています。

横道 「私の誕生日に」とわざわざおっしゃったことで、根にもっておられるのがわかりますね……。

しまっち 10万ぐらい使っていたと思います。

横道 私もオタクでコレクターなので、結婚してたら、すぐ離婚になると思います。私の出費額は多くの人が腰抜かすレベルです。

しまっち それは仕方ないですね。

横道 昔の漫画に1冊60万円とか使ってたったりしています。

しまっち わかります。

横道 こんなに人が集まっている会場だと、発言しづらいかもしれませんね。せっかくなので、司会者の望月先生が何か言ってくれても。

望月 まさに当事者研究の研究というのは深掘りするということなので、それが面白みになっていますよね。

横道 普段生活していても、なかなか言わないようなことが、実はこういうことだったんだ、というのがわかると当事者同士で打ち解けていったりしますよね。普段は態度が気に入らないとかで、仲間同士でゴタゴタしていても、当事者研究をやって、自分と似たようなところがあるとわかったら、敵意が解消するとか。そういうところも当事者研究の魅力かなと思います。多人数でやるということの意味ですね。

望月 質問があるようなので、お願いいたします。

参加者B 私の相談になってしまうのですが、日々に潤いをもたせたいなと思っているんですが、推し活を、逆にしたいと思っている。好きなものがご家族でたくさんあるということなので、どうやったら、自分がのめり込め

るような推し活ができるのか教えてほしいです。

横道 しまっちさんは、そういうものを教えるコーチ業でも始めたらどうですか。

しまっち 実は私も、5年ぐらい前まで「趣味がない人」として自負しており、ちょっと恥ずかしいなと思っていたんです。

ある日突然、チェコのアニメキャラのアマー ルカというものに出会い、見た瞬間すごくときめいたんです。ときめいて、すごくこれかわいい！欲しい！と思って、販売元のWebサイトでグッズを購入したら、見る度にはじめてときめいたそのときの気持ちを思い出せるようになって。

横道 よく50代のおじさんとかが、人生のいろんな宿題も終えたし、子供の頃実現できなかったことでも達成しようかと考えて、子供のころ好きだったおもちゃを中古や再販で買ったりすることがレトロ界限ではよくあるんですけど、子育てしているともっと早く始まってしまうんですね。

あとは昔だったら流行が半年とか1年で変わっていく時代だったけど、今だったら10年、20年間のシリーズがたくさんありますもんね。

しまっち しかも買えてしまう経済力があって、ときめくタイミングは急に恋に落ちる。刺激を常に求めて、恋に落ちたらそれを買って、また情報を仕入れてまた次の恋が始まるみたいな。

横道 聞いていると、依存症的な面があると思うんですけど。

しまっち （笑）

横道 依存症治療の基本っていうのは、私と一緒に本をつくった松本俊彦先生が言っていることですが、昔は、だらしないから依存症になっていくというイメージでした。ですが実際には違って、苦しいことがまずあって、何とかそこから逃げようとして、それぐらい人生がしんどい仕事やしんどいからこそ、あるいは昔の嫌な記憶があったりとかで、それから逃げようとして、依存対象にはまっていくわけです。依存する対象は悩み事でありつつ、実は救済者なんですね。

しまっち そうですね、だいぶ救われています。それがないとやっぱり潤いが足りないし。

横道 もう一つ、依存症に関する重要なポイント。

依存症は、無理して止めようとしても直らないんですよ。やるんだったら、ハームリダクション、有害さをマシにするくらいですね。その一つの方法として、依存先の分散があります。

例えば酒飲みの私は、現在46歳まで4半世紀の間、休肝日が合計30日を超えてないんですね。インフルエンザにかかってもコロナウイルスにかかっても飲むと。飲まないのは、病院に入院して飲酒が禁止されているときくらい。ですが、私は数年前から、日中からなるべく楽しいことをするように意識を高めました。たくさん楽しい映像を見たりとか、コーヒーやゼロカロリーのソフトドリンクを飲む。そうすると、アルコールだけ飲んでより、実害は減ってますよね。これがハームリダクションです。

依存症者の特徴って、「これが1番興奮するから、こればかり摂取する」みたいになっている。酒ばかり、ドラッグばかり、ギャンブルばかり、セックスばかり、ゲームばかりなど。しまっちさんは、おそらくおもちゃばかり。だとしたら、もっと安全なものにも依存する。お金の心配があるんだったら、現在は無料でいろんなサービスがあるから、それを楽しんで、自分の趣味に関係のあるようなYouTubeの動画をたくさん見て、幸せになっていくと爆買いも減ってい

くかな、なんて思ったんですけど。

しまっち 私はシルバニアファミリーの動画とか。子供はウルトラマンのYouTubeをたくさん見ていて、物欲が刺激されています（笑）。

横道 なるほど、そうなんですね（笑）。

しまっち 本当に買ったときとか、選ぶときは、ドーパミンがブシャーっと出てきている感じがして、脳が喜んでいます。

横道 やっぱ、全然違う趣味を見つけた方がいいかもしれませんね。

しまっち 最近は1番くじに手を出してしまってるので、良くないなと思います。

横道 ギャンブル系にいったるんですね。

しまっち そうですね。なんだったら、学生さんにも1番くじはやめた方がいいよと言われてたりとか最近しています。

横道 ギャンブル依存症というのは、人のお金にまで手を出してくるそうですからね。人間関係がすみやかに壊れて、危険ですね。それこそ近い将来、しまっちさんから「横道先

生、私のことを覚えていますか？ 100万円貸してくれませんか？」というメールが来るかもしれません（笑）。

さっきの話題に関係していますが、酒を減らそうというのは難しいから、日中からコーヒを飲んだり、自分が好きな映像を見て、自分を幸せにすることで、私は酒の量が減りました。でも溺れていたのは、自己治療仮説から理解できるように、もともとトラウマやストレスによって苦しんでいたからですね。しんどいからこそ、依存対象に溺れてしまった。逆算すれば、普段がしんどくなくなったら溺れていけないので、トラウマとかストレスに関するあたりをなんとかするというところでしようかね。

しまっち 確かに。

横道 単純に将来設計というか、お金を貯めるのが、趣味な人もいますよね。やりすぎると、ケチな生活になるかもしれませんが、ある程度目標をもって、大きな金額を貯めてと計画したら、そっちが趣味になっていいかもしれませんね。

しまっち お金を貯めていきたいのは、切実な課題です。矛盾してるんですけどね。使いたいというのと。

横道 その気持ちはわかります。多くの人もそうだと思います。

では、何か当事者研究の宿題でも設定しましょうか。

べてるの家だったら、普段から当事者研究をよくやっているみたいですが、自助グループは1回来ただけで終わりという人も多い。だから、もしいつかまた来るときまでやっておいてもらいたい宿題を設定する、というのが横道版の当事者研究です。ということで、今の悩み事をなんとかするという目標で、これから取り組んでもらうことを、ご自身で考えてもらいましょう。

しまっち ハームリダクションの考えで、お金を楽しく使うけど貯金もする。両方いいとこどりしたい。モヤモヤせずに、お金を使って貯めたい。

横道 いろんな仕組みがありますよね。毎月給料から勝手に天引きされるとか。私も若い頃やって、30年間くらいの積み立てのつもりだったんですが、始めてから3ヶ月後くらいに解約して、銀行の人がわざわざ研究室にやってきて、いろんな話をして帰っていきました。

しまっち 確かにこの前質屋さんみたいなの

ころで、これ買ったらいよいよみたいな提案をされて今考えています。

横道 ありがとうございます。当事者研究というのは「研究」とついていますが、アカデミックなものではなく、対話によるレクリエーションですね。さっき言ったように、当事者が理解を深め合うことによって、ガス抜きをできたりする。緊張がほぐれる効果もある。相手に対する解像度が上がることによって、その人が今までピンとこなかった、あるいはちょっとネガティブなイメージをもっていただけど、そうではないんだということがわかってきたりということがあるので、大変有効なものかなと思います。

しまっちさんも感想を。

しまっち ありがとうございます。実は私べてるの家の当事者研究とか、いろんな自助グループに参加経験があるので、こういう体験ははじめてではないんですけどでも、今回のテーマははじめてだったのですごく気づきがありました。

具体的には、なんか今ちょっと辛いことがあって、それから逃げるために依存症的な行動をしているんだというご示唆をいただいて、何が辛いのかなというのを振り返ることができました。楽しく生きてるんですけど、やっ

ぱり子育てしてて、なかなか仕事と家庭の両立で、自由に使える時間が少なくて、それをつくり出そうと思ったら、もう本当深夜の二時三時ぐらいの夜中、睡眠を削って遊ぶみたいなそういうことを今やってるんだけど、それが結構、ちょっとやっぱり体力的に負担になってたり、そういうなんか体のしんどさみたいな、頭が回らないみたいなね。

そういうところのしんどさを感じてたなと今気づきました。ありがとうございました。

望月 しまっちさん、ありがとうございました。

グラウンドルールに則ったワークの雰囲気を皆さんも体験できたかと思います。また、こういう感じで学生と当事者研究をしてみたいと思われた方もおられたのではないかと思います。

何か、質問などあれば、せっかくの機会なのでいかがでしょうか。

横道 ここまでの内容に関係がない質問とかでもOKです。

望月 どうぞ、マイクの方お願いいたします。真ん中の方ですね。ご所属とお名前をお願いいたします。

佐々木 筑波大学の佐々木といいます。ライブ型の講演ということで、楽しく聞かせていただきました。

お聞きしたいのは、自助グループについてです。こういうことができたらいいなと思ったのですが、なかなかグループをつくるのが難しいという印象があって、二つお聞きしたいです。

一つは、例えば特定の発達障害などの属性をもつ学生さんのなかには、他の発達障害のある方と関わりたいし話したいんだけど、関わるきっかけがつかみにくいという方もいらっしゃると思うんです。

そうすると、自助グループなど、ある一つの属性を共有する人たちで集まるのが良いなと思ったのですが、必ずしも横道さんのように、自分でグループをつくることができる人たちばかりではないと思うので、自助グループをつくるエネルギーとか、きっかけがあれば教えていただきたいです。

二つ目は、ここは支援協議会で、教職員が多く参加していると思うのですが、「自助って勝手にやるものでしょ」と思われてもいけないと思うんです。

そこで、大学に関わる教職員に何かできることはあるのか、当事者の人たちで繋がっていく必要があるのかをお聞きしたいなと思いました。以上です。

横道 そうですね。実は自助グループに参加してみたいという当事者は意外なくらい少数派なんですね。なんでかっていうと自助グループというものが日本のインフラになっていないので、どういうものかイメージが湧かないということですね。何となく怖そうなイメージを抱いたりとか、アメリカのドラマなんかを見てると、アルコール・アノニマスモデルにした場面が映っていて、スピリチュアルに「神を信じましょう」とかやってるので、「自分は嫌だな」と感じたりとかね。ですが、例えば若者たちだけでやっているグループなんかだと、若者たちも参加しやすいと思うし、例えば男性に対して不安がある女性の場合だったら女性限定の会というのもあるので、そういうのに参加するとかが解決になりやすいかなと思います。それから支援者の方が、支援対象者に自助グループに行ってみたら良いのでは、と思ってくれるのであれば、「ぜひ一緒に行きましょう」ともちかけても良いかなと思うんです。教職員も同様かなと思います。私の自助グループには、支援者や研究者な、あるいは保護者や学校研究者もよく来てくれます。自分が支援している、あるいは自分の家族の一員である人たちが、実はこういう人たちと、似てるんだと驚いて帰ることも多いです。特にご家族の場合はそうですね。ご自分の息子

と娘は自分とは似ていないんだけど、血がつながっていない当事者たちがなぜか似ているとかというのは、結構ショッキングに見えたりすることもあるみたいで、感想を聞くと私も面白いです。

プロの支援者にとっても、いろんな発見とかがあると思うので、ぜひ支援者と一緒に自助グループに参加して、当事者たちもこの世界を知って良かったって喜び、支援者も支援の参考になることが多いと思うので、ぜひお願いしたいです。

望月 他の方はどうでしょうか。

阿部 電気通信大学の阿部と申します。今日はありがとうございました。ちょっと緊張しています。

先生の元々の研究と、その後の当事者研究との繋がりに少し興味がありまして、例えばグリム兄弟とか藤子不二雄とか、ふたりでつくり上げていて、その後も切磋琢磨している関係性と、その後の当事者研究とのつながりに興味があります。

複数でつくり上げていたり支え合ったりしていくというところに共通点があるのかなと思ったのですが、先生の中でグリム兄弟の研究と当事者研究との共通点とか違うところがあれば参考にしたいです。

横道 鋭いご指摘をありがとうございます。一つは昔から、私は、コラボレーションというところに興味があったんですね。昔から自閉スペクトラム症の特性やADHDの特性で酒に溺れてしまうようなアルコール依存症の症状から、なかなか人間関係がうまく構築できずに、誰かと一緒に仕事をしていくことが私には現実的に難しかったんですよね。

私が所属している学科は合計10人のスタッフで構成されていて、私以外の9人とこの3年間で喋った総時間は3分ぐらい。そのぐらいコミュ障なんです。

そういうふうな現実があるからこそ、研究の領域では、うまくやってる人たちはどうやってコラボレーションしてきたのかなということが切実な問いになりました。

当事者研究というのは、ご指摘の通りコラボレーションそのもの。私がたくさん本を書いているのも、本というのは自分で書いていくという側面も事実だけど、単著だけでなく共著や編著のこともあるし、常に編集者や、デザイナーとかとのコラボレーションでもあるわけです。さらには、読者も巻き込んだ読書共同体でのコラボレーションかもしれないし、そういうことに関心があるんです。

村上春樹についても研究しましたが、よく想像されるように村上春樹の作品を順番に解釈していきだけ、のような研究ではなく、例え

ば村上春樹の本を外国語に訳した翻訳者に注目するとか、そんな感じでいつもコラボレーションの問題を考えてきました。

阿部 ありがとうございます。

望月 僕からもお聞きしたいことがあります。「諦念」という言葉で障害を仕方がないものとして受け入れるようになったというお話がありましたが、普段、神経発達症の方々を見ていて、その人たちが自分のことを受け入れるのはすごく難しいことなんじゃないかなと思うんです。

仕方がないことだと思えるようになるには、支援者としてどのような関わり方があるのかを教えていただきたいです。

横道 ありがとうございます。「前向きに諦める」と言いましたが、「後ろ向きに諦める」こともあると思うんですよね。自暴自棄になって、「これ以上頑張ってもムダだ」と投げ出すように諦めるのは、悪い諦めであって望ましくないと思うんです。

私もそういう時期は体験しました。自殺をしようと真剣に思いつめた時期もありましたしね。で、そういう時期に何が決定的に大きかったかと考えると、自助グループをやっている、当事者仲間の話を聞いてると、「そんな

ことがあるのか！」という衝撃的な話がたくさん出てくるんです。それを聞いていると、場合によっては、自分にもなかったようなひどいことを体験しているとか、そういうことも多々あります。それに救われたところがあります。

健康な人であっても、障害者でなくても、人間は苦しんでときには、自分だけが一番しんどいと感じたり、自分ひとりだけがしんどいように感じますよね。何となくそんな気分になってしまうというか。自助グループに参加していると全然そんなことはあり得ないとはっきりわかります。自分と似たようなことで悩んでいて、場合によっては自分には考えられないような、聞くだけで泣いてしまうような体験をしたことに耳を傾けていると、私の苦しみが相対化されて、だんだん健康な気分になってくるんです。そして前向きに諦められるようになる。だから、若い学生たちも自助グループに参加して、前向きに諦めてほしいです。

望月 ありがとうございます。

大阪大学でも当事者グループの活動はやっているのですが当事者研究までは発展していなかったもので、今日のお話をお聞きして、ぜひ当事者研究としてやってみたいと思いました。もう一点だけお聞きしたいのですが、今日こ

こにいる多くの方は大学職員で、社会的障壁を取り除くための合理的配慮を進めようとしている方々です。

横道さんは大学の先生として合理的配慮を提供する立場でもあると思うのですが、大学の障害学生支援に対して、当事者として思うところや気になっていることがあれば教えていただけるでしょうか。

横道 そうですね。私のクラスでは、障害があるということで、配慮してほしいと言ってきた学生は最近少ないんですが、やっぱり他の先生が受けもってるゼミとか卒論の指導を耳にして、障害のある学生をどうするかで悩んでいる話にときどき接します。話を聞いていると、大学の教員はリベラルな傾向の人が多いので、割と公平に喋ろうとしてるんだけど、私から見るとやはり偏見があるように見えることが多いです。「こんなこと言ってきたけど、単なるわがままじゃないか」と受け止めてしまうとかは、どうしてもあるんですよね。

でも例えば、障害のある人がわがままなだけと思えることを言ったとしても、そしてそれは実際にわがままかもしれませんが、背景にはすごくしんどい気持ちがあって、わがままでも言わないとやってられない、今日という日を生き延びていけない、という気持ちの時が

多いと思うんです。

私にも自暴自棄な時期がありましたし、人に対して失礼なことをしてしまったこともよくあります。特に私が診断を受ける前は、いろんなトラブルを起こしていて、周囲の人には私が単なるトラブルメーカーに見えたと思いました。しかし、私が今思うのは、私にもやはり障害者としての極端に生きづらいという事情があったわけです。

昔、トラブルを起こして揉めた人に会いに行って、わざわざ「許してね」とは言わないし、理解してもらおうともそんなに思わないけども、「本人でないとわからないことは多い」という事実について真剣に考えるようになりました。

だから、内側から理解するための当事者研究を支援者にも推薦したいんですね。支援対象者のために一緒にやるツールとしても、あるいは支援者自身が救われるためにも。

支援者が支援する対象者に、あるいは当事者が当事者仲間にイライラすることはよくあることです。人はイライラしている時、多くの場合は「意味不明」と感じて、ストレスを抱えています。当事者研究をすることによって、「意味不明と思っていたのだが」という「目から鱗」体験がよく発生します。ぜひ、たくさんやってみてほしいと思います。

望月 貴重なお話をありがとうございます。

あらためて、学生に向き合うときに、学生の世界観を理解することで今まで見えていなかった部分が見えてくるかもしれないと思いました。

ちょうど時間になりましたので、このあたりで基調講演を終わりたいと思います。今日は本当に貴重な時間をいただきありがとうございます。

登壇者プロフィール

横道誠（よこみちまこと）

1979年生まれ。博士（文学）。京都府立大学文学部欧米言語文化学科准教授。専門は文学・当事者研究。文学研究の傍ら、宗教2世、発達障害などの当事者として、10種類の自助グループを運営し、それにもとづいた本を多数刊行している。



望月直人（もちづきなひと）

大阪大学キャンパスライフ健康支援・相談センター准教授

