

はじめに——少し長めの自己紹介もかねて…………… 3

故障だらけの「不良品」に生まれて…………… 4

英名門パブリックスクール→東大入学が前提の家系に生まれたのに幼稚園すら2時間で中退した僕…………… 6

特別支援学級での2年間→通常学級への移動。6年間でライフポイントはゼロ寸前…………… 14

死を考える毎日で麹町中学校校長・工藤勇一先生と出会えた幸運…………… 19

すべての発達障がいの人知ってほしい、工藤先生のもとで編み出した「自己変革」のためのメソッド…………… 22

PART 1

発達障がい児にとっての学校生活はこんな感じ…………… 35

特別支援学級での扱いに耐えられない…………… 36

自分は特別支援学級でも「邪魔者」だと感じて絶望する…………… 38

教室を飛び出したくて出ていくのではない…………… 39

「長期記憶」というサヴァンの脳の能力(ダジャレではありません)…………… 42

一方的に話し続ける理由…………… 45

発表や質問、作文が支離滅裂になる理由…………… 46

周囲にからかわれて暴力を起こす…………… 48

「メンツ」がすごく大事なのに、みんなの前で怒られる…………… 49

「極限」で生きているので、いちばんじゃないと許せない、負けが認められない…………… 51

僕を成長させてくれた工藤先生の教え……………67

今のことで精いっぱい。ほんの少し先のことも考えられない……………52

人が嫌いなのではなく、対立が嫌だからクラスの輪に入らない……………53

整理整頓が苦手というか、自分が何をもっているのか興味がない……………55

忘れ物がこわくてランドセルを破壊した話……………57

不器用すぎてノートを書くのがやっとなで授業どころじゃない……………60

先生に理解されないことのつらさ——将来の夢は「武器商人になりたい」で大騒動……………62

発達障がい者の最大の敵「二次障がい」にならずにすんだ奇跡……………68

題中で過ぎて分かった「高い目標」を掲げることの大切さ……………70

「人生をやり直す」という目標の実現に役立つ手段を発見……………73

「ソーシャルスキル」というあいまいな目標に対する疑問……………76

自分の最上位目標を見つけて西川家の「呪縛」から解放される……………80

キャリア教育で「いかに生きるか」を考え続けた3年間……………86

「チャンス逃すな」……………90

「タイムマシン・クエスチョン」で時間の有限さに気づく……………93

「手段と目的を間違えるな」の言葉で生まれた「P/P/D/C/Aサイクル」……………95

「決められたところへいく」ではなく「自ら企画する」修学旅行で感じた喜び……………99

僕だけでなく母も変えた「アングーマネージメント講習会」……………104

「宇宙人」の僕の言葉を受け止めてくれた工藤先生の「ほんやくコンニャク」……………108

- 「他人に理解されなくてもいい」という間違いに気づく……………114
- 本場の「聞く力」とは何か考える……………118
- 人生で初めて「リーダー」を経験して学んだこと……………120
- 「対立は起こるもの」という言葉で他人を許せるようになった僕……………125
- 死にたいとばかり言っていた僕を目覚めさせてくれた工藤先生からの一斉メール……………132
- 僕の人生を支える澤円さんの卒業講演……………139

対立の先にあつた世界……………144

発達障がい児は勉強ができないという「当たり前」を疑う
—— 学習障がいの僕が中3で英検準2級に合格するまで……………149

- 発達障がい児こそ勉強をあきらめてはいけない！……………150
- 「マインドマップ」を作成し、「学習の動機」を明確にする……………152
- 「好きなことにこだわる」というASDの特性を生かして覚える……………156
- 盲字校の子どもの向けの「ミチムラ式」で漢字を克服……………159
- 書字障がいの自分用の「手書きフォント」を発明する……………162
- 資格試験はCBTで受ける……………163
- PCのフォントにこだわる……………165
- 筆記用具にとことんこだわる……………168
- ノートの紙の色にこだわる……………171

ノートではなく教科書に書き込んでもいい……………174

「目」を鍛えて学習障がいのカバーする……………176

不安定なバランスボールに座ると勉強に集中できる……………178

参考書や習い事は「子どもの立場に寄り添っているか」を基準に見極める……………179

発達障がい児のQOLを上げるライフハック

——僕が怒る自分を認められるようになったわけ……………183

自分のトラブルの原因を解明する「事故調査委員会」を立ち上げる……………184

積極的に挨拶する……………186

鏡を見る習慣を身につける……………189

砂糖をやめる……………191

カフェインも控える……………194

自分の「独り言」に耳を傾ける……………195

麺中で学んだ手帳活用術で自分を自由にする……………196

筆箱や教科書を2つ以上用意する……………198

「ブルーライトカットメガネ」を普段使いする……………200

色々なサービスに慣れておく（行動がワンパターンにならないよう気をつける）……………203

イライラ同士の父子で漢方を飲してみた話……………205

「怒る」自分を認める……………207

怒りを利用する。怒る勇気をもつ……………212

家族は「チーム」として協力し合う……………216

私が目撃した、西川幹之佑くんが成長した瞬間 工藤勇一……………222

死のうと思っっている発達障がい児に

伝えたい「未来」を手にするための心構え……………227

「人のために頑張る経験を重ねてこそ、自己肯定感は上がる——工藤先生や麴中の先生方の背中から学んだこと……………228

自分だけでなく「みんなが助かる配慮」を求める——「合理的配慮」は障がい者だけのものではない！……………230

学校にいかなくてもOK。でも心はひきこもらない——学校から「排除」されて考えたこと……………233

人のせいにしない、恨まない、愛すべき「一生懸命なやつ」になる——祖父と澤円さんから教わったこと……………234

つらくてもユーモアを忘れない——二度の大戦の悲劇を乗り越えた英国人と、ほぼ英国人の父から学んだこと……………238

自分で決めるのは大変だけど楽しい——一人旅をして分かったこと……………241

自分の身は自分で守る——空手を習って知った本当の「強さ」……………243

発達障がいの「ロールモデル」を見つける——企業家の伯父が体現していること……………246

得意なことを持ちより「チーム」で取り組む——本づくりを通じて学んだこと……………249

「愚者は経験に学び、賢者は歴史に学ぶ」——名宰相ヒスマルクと工藤先生に共通する「目的思考」……………253

おわりに——「負け戦」をしなからでも生き延びよう！……………256