

日本初

発達障害女性による、発達障害女性のための 「人生攻略本」を発売しました —生きづらい女性が、人生を少しでもラクに歩くための実用書

私は宮崎県在住の宇樹義子（そらき・よしこ）と申します。発達障害やトラウマ性疾患を持つ者としての経験を生かし、在宅で福祉系のライターをしております。

私はこのたび、『#発達系女子の明るい人生計画 ひとりぼっちの発達障害女性、いきなり結婚してみました』という本を上梓いたしました。日々報道に奔走され、お忙しいところたいへん恐縮なのですが、より多くの方にこの本をお届けするため、ぜひ、報道に携わられている方々のお力をお借りしたく、伏してお願い申し上げます。

今回発売いたします本について



『#発達系女子の明るい人生計画

—ひとりぼっちの発達障害女性、いきなり結婚してみました』

発行：河出書房新社

定価：1600円＋税

販売：全国書店、および、Amazonなどのインターネット通販にて

発売日：2019年9月20日

ISBN：978-4-309-24925-4

発達障害女性は、幼いころも、パートナーや家族を作ってからでも、なにかと生きづらさに苦しみがちです。この本は、そうした発達障害女性の生きづらさの軽減を目的としています。私自身の経験と知識、取材をもとに、発達障害女性の役に立つ情報をまとめました。また、読み物としても楽しんでいただける、私のこれまでの半生の実体験も盛り込んでいます。

この本に込める想い

発達障害のある人は、生きるうえでさまざまな困難を抱えます。また彼らは障害者の中でも、特に支援や社会的理解から取り残されがちです。発達障害者の支援では、当事者の孤立の解消と、支援者とのマッチング、ワンストップでの情報提供が、社会的な急務です。

この中でも、私はとりわけ、女性の発達障害者に着目しました。取り残されがちな発達障害者の支援で、特に取り残されがちなのが女性です。理由として以下が推測されます。

- ・発達障害女性は、女性という点で存在じたいが家庭の中に隠されがち
→男性の発達障害者に対してよりも理解や支援が遅れる
- ・発達障害女性は必死の努力で自身の障害を隠しとおすことがあり、障害の発覚が遅れる（過剰適応といい、2018年のNHKの発達障害特集でも話題になりました）
→二次障害（発達障害をきっかけとした二次的な障害）を発症しやすくなる。困難が長く続く、あるいは悪化する状況に陥りやすい

・発達障害女性は母数が小さい（発達障害者の男女比はおおよそ3:1~4:1）

→出回る関連情報が男性よりも少なく、仲間も見つけにくい

このため、発達障害女性の中には、人生の長い期間を、誰からの支援も理解も得られず、ひっそりと孤立して過ごすことを強いられる人がたくさんいます。

私は、こうした発達障害女性たちの生きづらさや苦しみを、少しでも和らげたいと願っています。なぜなら、私もまさに彼女たちの一人だったからです。

私は、発達障害の発覚が遅れたことで二次障害を発症し、20代からの10年間、千葉県の実家に引きこもっていました。心身の調子が悪化するばかりで、働いて自活しようにもどうにもならなかったのです。自分が発達障害であることも、支援してくれる機関があるという情報も知らず、社会から孤立していた私は、「同居の実母（彼女にも精神疾患があり、私は、女性で働いていないという理由で、ほかの家族から彼女の世話を押しつけられていました）と、いつ殺しあうかわからない」という状況まで追い詰められることになりました。

しかし、私はギリギリのところまで、幸運にもある男性（現在の夫）に助け出されました。彼と宮崎県まで駆け落ちし、実家から脱出してからの8年間、私は必死に自分の生きる道を切り開き、心の傷から回復し、現在の夫との3回の大きな離婚危機を乗り越えてきました。

いまはほぼ回復したとはいえ、社会から注目も理解も受けておらず、成功例やロールモデル、道標の存在しない道を、一人で切り開いていくのは本当に大変な作業でした。自分の歩んできた道を振り返ってみて、「この道について、ちょっと先を行く先輩が丁寧に教えてくれるような実用書があったら、私はどんなにか楽だったろう、 unnecessary 苦しみに耐えずにすんだらう」と思いました。

しかし、日本ではそういった本は見つかりませんでした。男性発達障害者によるライフハック本はあるし、女性の発達障害者のライフハックについては、専門家によるものはある。でも、女性の発達障害者本人が書いた、「発達障害あるある」「発達障害の取扱説明書」で終わっていない、本人たちが読んで生活に役立てられる本はなかったのです。

なら、私が書かなくちゃ！ そう思って書いたのが、この本です。

私は心から、「障害のあるなし、困りごとの大小にかかわらず、すべての人が必要な情報や支援に簡単につながれるような社会」の実現を願っています。もしこの本が多くの方の手に届くことが叶ったら、私は、自分の願う社会の実現のために、ほんの少しだけ貢献できることになるかもしれません。

お忙しいところ恐縮ですが、報道ご担当者さまにはなにとぞお力添えいただけましたら幸いです。ご取材いただける場合、できるだけご指定の場所に伺いますが、ビデオ通話システムなどを使ってご取材いただくことも可能です。どうぞご検討くださいませ。

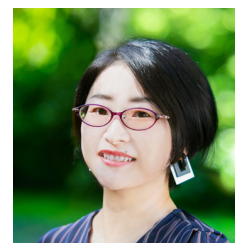
soraki.yoshiko@gmail.com

※◎を@に差し替えてください

<https://sorakiyoshiko.com/>

<https://twitter.com/decinormal1>

<https://note.mu/decinormal>



宇樹義子（そらき・よしこ）