

でこぼこ
僕は発達凸凹とともに、
前を向いて生きていく。



山田隆一 公式サイト
こちらのQRコードから

令和7年11月22日
山田 隆一



オリジナルキャラクター

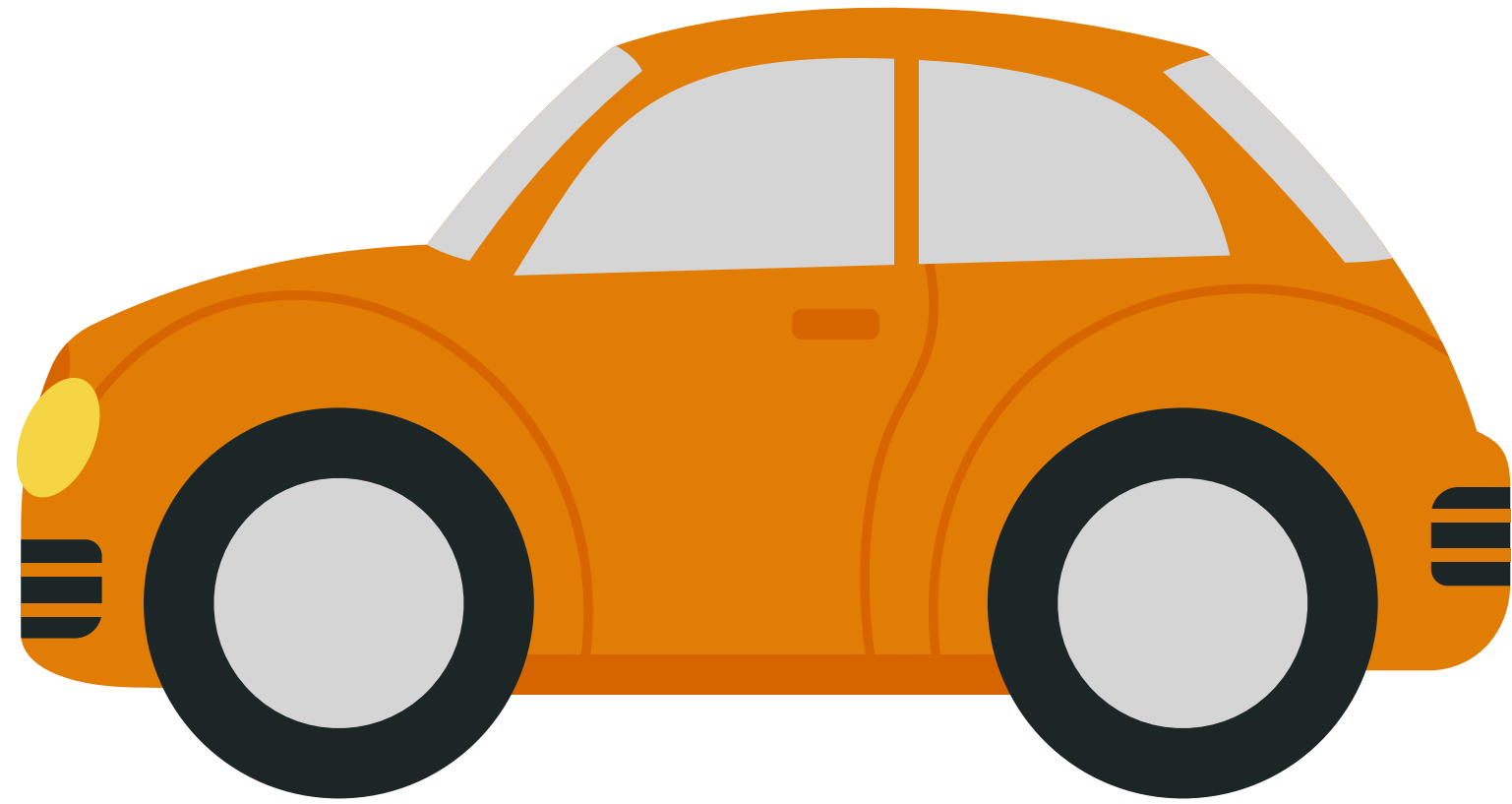
『凸凹さん』

©2025 山田隆一

本講演の目的

- ・ この社会には様々な特性を持った人々が共に暮らしている
- ・ 自閉スペクトラム症（ASD）と発達性協調運動症（DCD）の特性を持つ演者が自身の例を説明することにより、「いろいろな人がいる」ことを皆さまに考えていただく
- ・ ※本講演で述べることはすべて演者の「一意見」であり正しいとは限らない
→考えていただくきっかけを提供

どちらが難しいでしょうか？



自動車を問題なく
運転できること

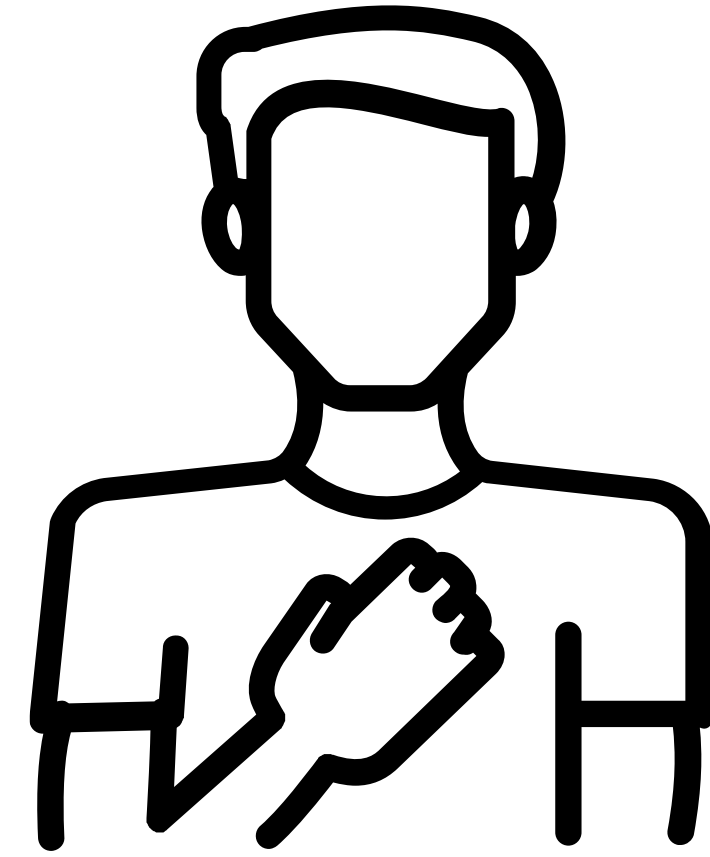


新たな外国語を
習得すること

どちらが難しいでしょうか？



みんなで協力して
何かをすること



自分ひとりで
何かをすること

どちらが難しいでしょうか？



人とすぐに
仲良くなること



自分の公式サイトを
一から作り上げること

得意（凸）と苦手（凹）が極端

- ・ 演者は得意なこと（凸）と苦手なこと（凹）があまりにも極端で、生きづらさを抱えている
- ・ 凸をうまく活かせば活躍をできるかもしれないが、凹により社会にうまく馴染むことができない
- ・ そんな「演者のような人間もいる」ということを皆さまにぜひご理解いただくことが本講演の目的

なぜ「生きづらい」のか

- ・ 演者の場合は、「人とうまく仲良くなっていく」ことが著しく不得手（凹）であることが主な生きづらい理由
- ・ 「人と関わりたい」という気持ちは強くあるが、自身の「大きなズレ」もあり人間関係を築くことが難しい
- ・ 「大きなズレ」を構成している要素の一つが「神経発達症（発達障害）」の特性である

→ 演者の場合は

「自閉スペクトラム症（ASD）」と「発達性協調運動症（DCD）」

自閉スペクトラム症（ASD）

（スペクトラムとは「連続体」、特性が連なっているイメージ）

DSM-5における診断基準

- ①相互の対人的・情緒関係の欠如
- ②対人的相互反応で
非言語的コミュニケーションを用いることの欠如
- ③人間関係を発展させ、維持し、理解することの欠如

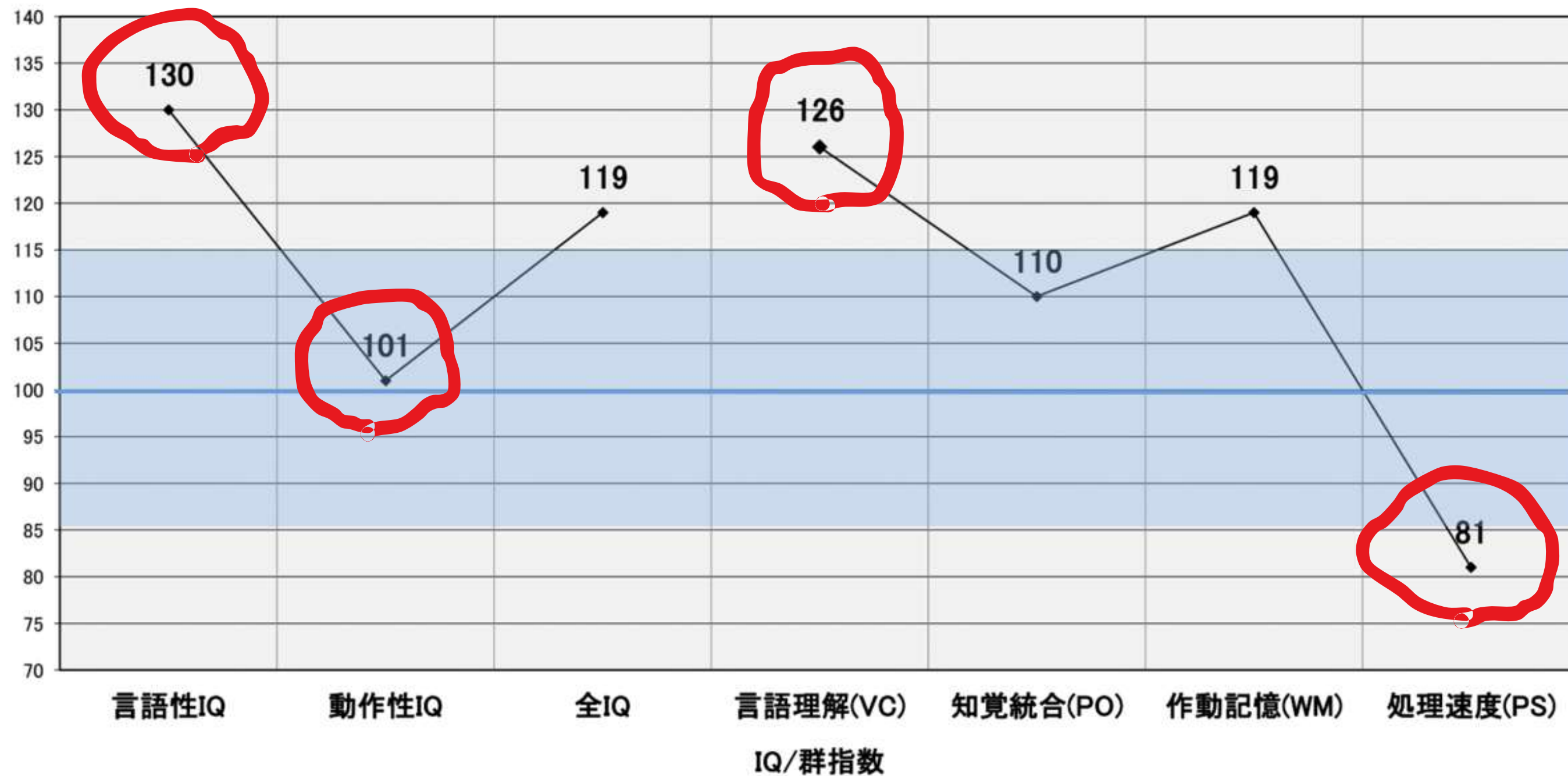
非言語的コミュニケーションや人間関係を発展させることが不得意（凹）なことがまさに演者の特徴に当てはまる

発達性協調運動症（DCD）

- ・ ディスプラキシア（dyspraxia）とも言い、
協調運動（別々の動作を1つにまとめる運動）が極端に苦手
- ・ 例えば、体育や図工の授業が極端にうまくできない（凹）子
→ 演者も体育の授業が本当に大変であった
- ・ 中には楽器の演奏で苦勞する子もいるが、
演者は幼少期から楽器演奏で大きな問題はなかった
→ 楽器やパソコン・スマホなど、操作に規則性のあるものは
演者の場合は大きな問題がないのでは、と自己分析

グラフで見る演者の「生きづらさ」

(WAIS-III、検査日：平成30年5月23日)



IQが高いって、本当に良いこと？

- ・ 演者はグラフのように
言語性IQは130という非常に高い数値を記録している
- ・ 高いIQを活かして活躍できている人は素晴らしい
しかし演者は社会にうまく馴染めず孤立してしまい、
能力を活かすことがうまくできていない
- ・ この社会は平均的なIQの人が最も生きやすくできている傾向
(つまり平均から大きく外れている人の中には生きづらい人も少なくない)
→IQが低い方々への支援は充実している一方、
IQが高くてもうまく生きられない人々への支援が薄い
(演者の私見：引きこもりの方々の中には
高いIQを活かせない人も少なくないのでは)

ASD もいろいろ①

- ・ 同じ診断名（今回の例は自閉スペクトラム症[ASD]）でも、その特性の表れ方は人それぞれ
- ・ 例えば一般的なASDのイメージとして
「興味・関心の幅が限定的」という特性がある
- ・ しかし演者は幼少期から好奇心旺盛であり、
様々な分野について気になると調べなければ気がすまない
→ 「この診断名だからこの特性」と決めつけるのは早計

ASD もいろいろ②

- ・ ASD当事者の中には、触覚や温度感覚、嗅覚などの感覚で生きづらさを抱えている方もいるが、
演者の場合は感覚の問題では日常生活で大きな問題はない
- ・ 演者の場合は「**感覚の問題**」より
「**対人関係やコミュニケーションの問題**」が大きく表れている
- ・ よく言われる「こだわり」の特性でも、大きな問題はない
→例：食べ物は基本的になんでも食べる
ただし、**音楽の好みは明確**で時々問題があることがある

DCDと処理速度

- ・ 演者は「発達性協調運動症（DCD）」の診断も受けているが、ASDやADHD、LDに比べてまだまだ知られていない概念である
- ・ DCDの特性の表れ方も人それぞれであるが、演者の場合は特に「人に合わせて運動する」ということが著しく苦手（凹）
→ 幼少期の「長縄大会」の苦い思い出、体育が夢に出る
- ・ この演者の特性は先ほどのグラフで示した「処理速度」の値が大幅に低いことが大きく関係していると自己分析している

診断名と「背が高いこと」

- ・ 演者は診断名を例えば「背が高いこと」などのある人を構成する様々な要素のうちの一つだと捉えている
 - ・ ASD当事者は「興味の幅が限定的」だと言われがちだが、演者はその真逆で様々なことに興味を持つ
 - ・ 背が高い人は「運動・スポーツが得意」だと思われがちだが、演者はその真逆で体育ではよく最下位だった
- このように、「この特徴だから、こう」と単純ではないのが人間である

個人行動（凸）と集団行動（凹）

- ・ 演者は主に「人とうまく協力して活動していく」ことに大きな問題（凹）を抱えているので
できる仕事に限られて社会をうまく関わることができない
- ・ しかし本講演の資料や公式サイト上で書いている
様々な連載記事、YouTubeでの英語学習動画などを
自ら作成することなど一人でできる活動は問題がない（凸）
- ・ このように個人行動と集団行動の凸凹で生きづらさがある
→でも人と関わりたいという気持ちは強い（うまくできないだけ）

できることの例① (凸)

長崎いのちの電話 春の公開講演会 講師「山田隆一」さん 対談「今村 明」先生 20...

春の公開講演会
聴講料は無料です。

講師 「僕は発達凸凹の大学生」著者 **山田隆一さん**
対談 長崎大学保健学科教授／精神科医 **今村 明先生**

5/11
2024(令和6)年 土
14:00 講演開始
13:00開場 / 13:30 「長崎いのちの電話」の紹介
15:30対談

長崎原爆資料館ホール
〒852-8117 長崎市平野町7-8
TEL.095-844-1231

見る YouTube オンラインでの聴講も可能です。
申し込みをお願いします。

山田隆一さん公式ホームページ
<https://www.ryuichiyamada.com/>

僕は発達凸凹の大学生
「発達障害」を超えて
山田隆一 著
今村明 協力

「発達障害」をもつ僕の
人生の凸凹道は……冒険だ！
発達の凸(強み、得意)と凹(困難さ、苦手)の差が大きい「発達凸凹」。
自分の凸と凹を知れば、怖くない！ 発達障害のうち、自閉スペク
トラム症の診断を受けた一人の少年が、自身の凸と凹を見つけなが
ら成長していく自伝的小説。
巻末資料として主治医による検査結果の解説付き。 聖和書店

お申
問し
合込
せみ
長崎いのちの電話事務局 FAX番号:095-844-3600 長崎いのちの電話 検索
☎.095-843-4410 Eメール:ngsk-inoden@space.ocn.ne.jp ホームページはこちらから。

執筆活動

『僕は発達凸凹の大学生』
演者の主に大学時代を
モデルとした
自伝的小説



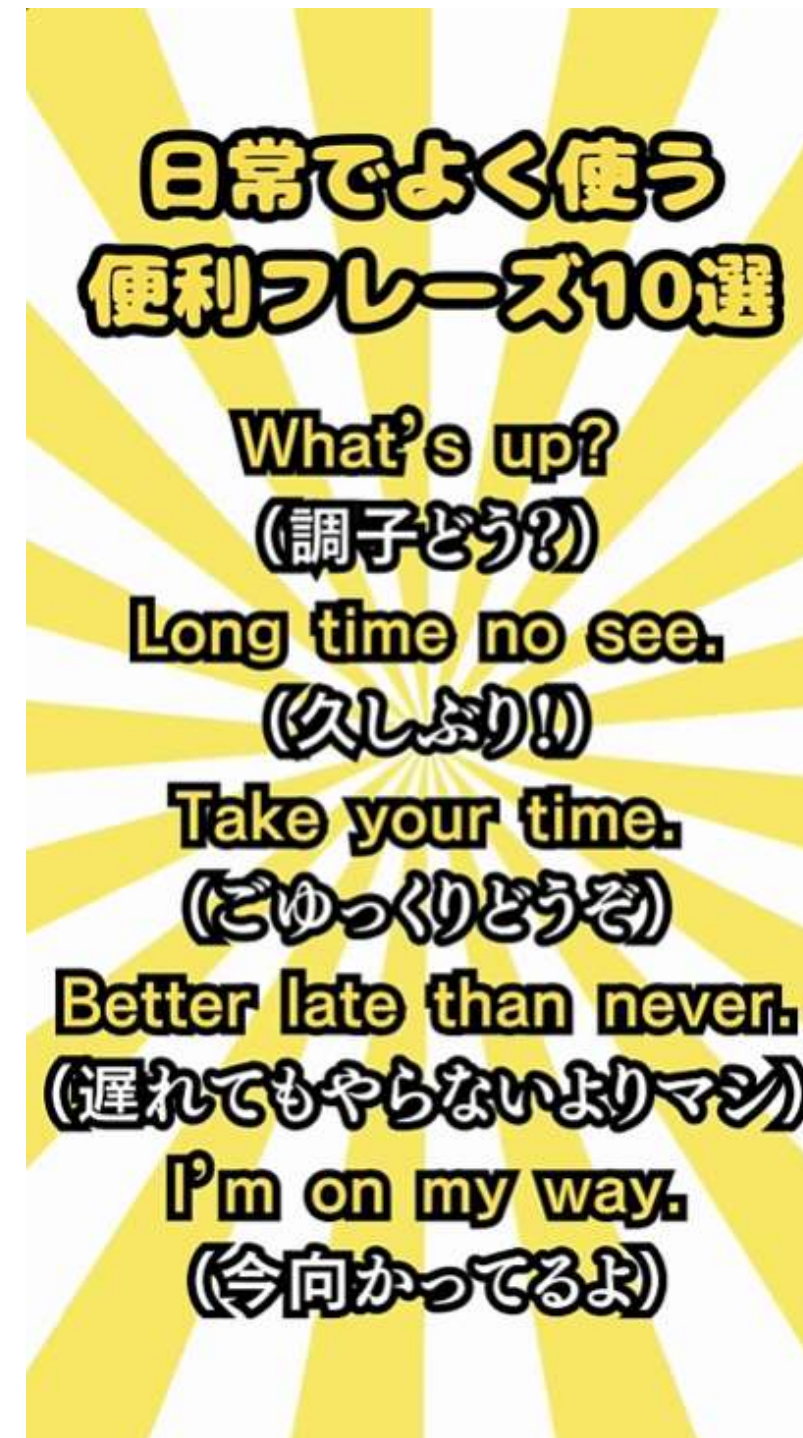
講演活動



できることの例② (凸)



記事の連載



英語学習

YouTubeチャンネル

『Ryu English』



動画編集はもちろん

英語・和訳の

読み上げも

自ら担当

うまくできないこと (凹)

- ・ 演者は人に合わせて行動することがうまくできない (凹)
しかし、人を避けているわけではない
むしろ、様々な人々と豊かな人間関係を築きたい気持ちはある
- ・ 演者は様々な人と関わることで、
この社会をより良いものにしたいという思いがある
→ 演者の不得意 (凹) を補うことができるパートナーのような方と
出会うことができればより自身の能力を活かせると考えている
- ・ 演者は様々な分野に関心があり、例えば教育の分野への関心が強い
→ 自身の不登校経験を踏まえて「様々な人が学びやすい場」の提供
こういう考えはあるが、他者との協力がうまくできていない (凹)

ここで、ちよつと一息。

- ・ここからは少し皆さまにはリラックスしていただき、その間に演者の様々な活動をご紹介します
- ・講演としての重要度が低い話ですので、聞いてくださる方はお聞きいただき、そうでない方は力を抜いてみてください

連載 ヴェネツィア ～第三の故郷～





ChatGPT×教育

佐原家が4つの段階で

様々なことを

わかりやすく解説！

母・智恵(45)が「学者版」

父・真一(47)が「文豪版」

長女・日和(14)が「中学生向け版」

長男・蒼真(9)が「小学生向け版」



情報技術（IT）を学ぶ意義 — 未来をつくる力を手に入れよう —

私たちのまわりには、スマートフォンやパソコン、インターネット、AIなど、たくさんの「情報技術（IT）」があふれています。これらは、ただの便利な道具ではなく、「世界の形を変える力」を持っています。ITを学ぶということは、その力を正しく使いこなし、自分の手で未来を作る準備をすることなのです。

たとえば、プログラミングを学ぶと、「どうすれば問題を解決できるか」を考える力が身につきます。それは計算や理科だけでなく、日常の中で起きるトラブルを冷静に考えて乗り越える力にもつながります。ITは「考える力」を鍛えるトレーニングでもあるのです。

さらに、ITを使えば、遠くにいる人ともすぐにつながり、世界中の情報を手に入れることができます。つまり、ITを学ぶことは「世界とつながる言葉」を覚えるようなもの。英語のように、どこの国でも通じる「共通のスキル」なのです。

これからの時代、ITを理解している人は、社会のどんな場所でも活躍できます。ITを学ぶことは、ただの勉強ではなく、「自分の未来を自由にデザインする力」を育てること。その第一歩を踏み出すことこそ、ITを学ぶ本当の意義なのです。



制作アプリ・Webサイトのご紹介

これまでに制作したアプリやWebサイトをご紹介します。

これらは「こういうものを作れます」というサンプルとしてご紹介しているものですので、無料でご利用いただける上に、広告もつけておりません。ご自由にご利用いただけると幸いです。

※ただし、ご利用いただいた上でのトラブルに関しては一切の責任を負いません。ご了承くださいませ。



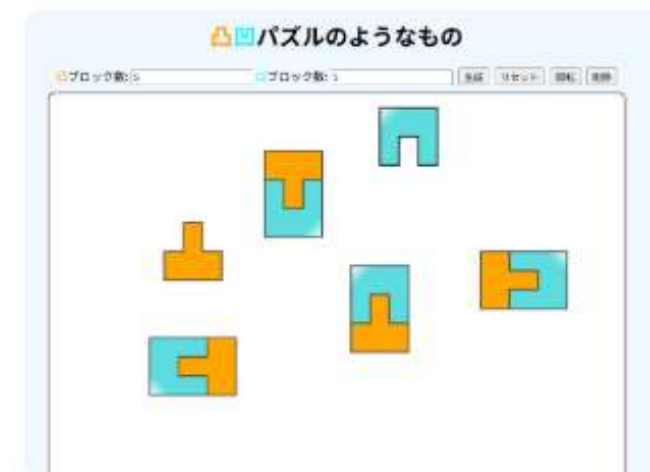
長崎カステラリバーシ

長崎カステラを題材としたボードゲームです。[こちらから遊べます。](#)



長崎カステラ五目並べ

記憶カードゲーム（神経衰弱風）



凸凹パズルのようなもの

凸凹の絵柄のブロックを組み合わせていくだけのシンプルなパズルのようなゲームです。[こちらから遊べます。](#)



Ryu English

日常でよく使う英会話フレーズ100（和訳・解説つき）

Hi, I'm Ryu.

こんにちは、僕はRyuです。

自己紹介の最も基本的なフレーズ。

ランダム表示

前へ

次へ

発音を聞く

英語→和訳を読む

フレーズ一覧（タップで表示）

検索ワード... (例:where)

Hi, I'm Ryu.

こんにちは、僕はRyuです。

Nice to meet you.

はじめまして。

How are you?

元気ですか？

I'm fine, thank you.

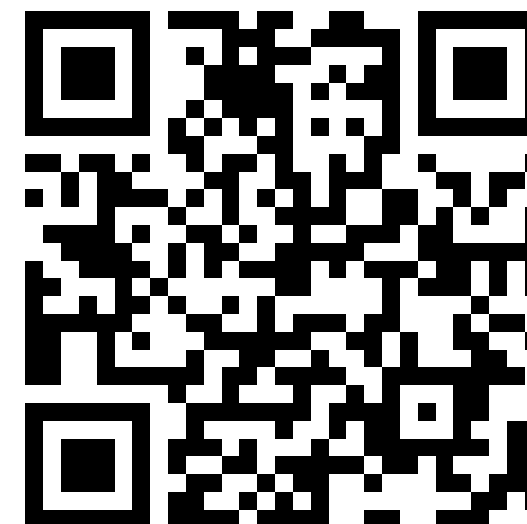
元気です、ありがとう。

What's your name?

お名前は何か？

My name is Anna. What's yours?

私の名前はアンナ。あなたは？





長崎カステラバーシ

白黒の代わりに“スポンジ黄”と“焼き色茶”。見たらきっと食べたくなる。

新しい対局

ひとつ戻る

AIと対局: OFF



黄 2

手番：黄（スポンジ）



茶 2

ルール（ざっくり）

自分の色で相手色をサンドすると、その間の石がぜんぶひっくり返ります。打てる場所は薄い円で表示。双方打てない状態か、盤が埋まったら終了。多い方の勝ち！

味わいポイント

石は“焼き色の天面”と“ふわしゅわの断面”をグラデで表現。盤は木皿、マスは和菓子の箱イメージ。





【朗読】 作：永井隆『長崎の鐘』【平和を願う長崎市民による朗読】

後で見る

共有

長崎の鐘

永井隆



自身も長崎原爆に被爆しながら
救護活動にあたった医師
永井隆博士による記録



見る YouTube

平和を願う長崎市民による朗読

地元・長崎についてのオリジナル英語楽曲

Nagasaki

- Eighty Years Have Passed

(長崎 - あれから80年)

Lyrics by Gumber Rumber

Composed, Translated, Song by Ryu

長崎弁訳の字幕付きで配信中！



「発達障害」という言葉について

- ・ 演者は「発達障害」という言葉に強い不快感を覚える
→この言葉からはネガティブなイメージしか読み取れない
(いろいろな考え方があるので、この言葉を好む人を尊重はする)
- ・ 「神経発達症」という言葉であれば「症」は「病気」のほかにも「特性」という意味合いを読み取れる (例：潔癖症)
- ・ 個人的には得意 (凸) と苦手 (凹) が激しい意味合いを含めることができる「発達凸凹」という表現を好む

「発達障害者支援法」

- ・「発達障害」という言葉が広く普及した背景に、
「発達障害者支援法」という法律がある
- ・この条文を読んでみると、
当事者の中には「才能」と言える能力を持つ者もいることなど
ポジティブな要素があまり読み取れない
- ・「発達障害者支援センター」はこの法律を根拠に設置されている
→したがって、演者は「この名称でも仕方がない」と思うものの、
法改正により法律もセンターも異なる呼び方をすべきだという考え

「発達障害」だから・・・？

- ・ SNSなどで様々な当事者の意見を拝読すると、
「『発達障害』だから子どもを作らない」という意見があり驚愕
→その背景には遺伝した子どもに苦勞をかけたくないという考えも
- ・ 当事者は大昔から存在し、彼らは当事者だと自覚せずに
自然に子どもを作っていた
→現代の当事者の中には「障害」というネガティブなイメージも
あり自信をなくしている方もいる
- ・ 「発達障害」だからといってネガティブなことばかりではないと
広く知っていただくことが少子化対策の一助に？
(もちろん、子どもを産まない選択も尊重する)

「障害」は劣っていない

- ・ 演者は「発達障害」だけでなく、様々な「障害」について「劣っている」とは考えておらず、対等だと考えている
→ 「障害」はその方が持つ特性の一つ
- ・ 仮に演者が支援者であれば、支援対象の方々にも敬意を払う
→ 支援対象の方々を見下す支援者にはなりたくない
- ・ たとえ支援対象の方がうまく喋ることができない方でも、人間としてのプライドがあるので、それを見下すような接し方は考えものである

こどものころのはなし



自身の幼少期を
モデルにした小説
『或除者の独白』

- ・ 演者の子どもの頃の人柄は現在と大きく異なる
→ 極端におとなしく、表情の変化も乏しかった
(ただし、納得いかないことがあるとよく泣く子どもではあった)
- ・ クラスメイトの名前を呼ぶことすらできず、
「得体のしれない恥ずかしさ」があり学校でうまく話せなかった
→ それでもみんなと仲良くしたい気持ちはあった
- ・ 現在はある程度話せるようになったが、
人と知り合ってもそこから仲を深めることには困難 (凹) を感じている

歩き回った校舎内

- ・うまく友達が作れない演者は、学校が居心地が良い場所ではなかった
→自宅は居心地がよく、毎日帰宅した時に強い安心感に包まれた
- ・そんな演者は、休み時間になると意味もなく校舎内を歩き回っていた
→じっと教室に一人でのいるにも、居づらかった
- ・そんな演者を心配した担任の先生の働きかけもあり、
小学5年生の頃にASD（当時の診断名はアスペルガー症候群）
の診断を受けるに至った

不登校・保健室登校



演者が不登校経験を
書いた記事

（「しおさい」を通じて今村先生と知り合うことができたのはこの時期）

- ・ 演者は学校に馴染めないことを学年が上がれば上がるほど自覚し、中学校で少し不登校を経験し、最初の高校（進学校）では長い不登校や保健室登校となり、通信制高校へ転入した
- ・ 進学校では「勉強ができたほうが偉い」という「洗脳」をされており、疑う心を知らなかった当時の演者は「学力至上主義」の考え方になってしまった
- ・ 通信制高校で多様な経歴・年齢の生徒に出会うことにより「学力だけがすべてではない」と考えることができるようになった

受験勉強の孤独と、親交の困難

- ・進学校から通信制高校に転入したことにより、
大学受験の勉強を授業などによる「受動的」ではなく
自分から「能動的」に勉強する術を身につけていった
- ・ゆっくりコツコツと勉強をしていたが、
一緒に勉強する人もおらず強い孤独感の中で受験勉強を進めた
→その孤独感が、大学で「人と関わろう」と思う気持ちを強めた
- ・大学進学後にはイベントやサークル活動に積極的に顔を出して
知り合いが増えるも、そこから仲を深めていくことの難しさを痛感した

強み（) の語学力を伸ばし、留学

- ・ 演者は幼少期に英語教室に通っていたこともあり、英語を意欲的に学ぶことができた
- ・ 大学では英語を用いるサークルやイベントにも顔を出して学び、TOEIC（英語の試験）で最大で890点（990点満点）を記録するなど、大学時代に英語力をどんどん伸ばしていった
- ・ 英語力を伸ばしたことで周りから評価されたことが自信につながり、1年間のイタリア・ヴェネツィアへの交換留学を決意できた
（極端に弱気でおとなしかった幼少期と大きな違いである）

留学から帰国と、「カモフラージュ」

- ・ 日本では「周りと同じようにすること」を美德とする「和」の精神がある
→これ自体は素晴らしい文化であるが、
行き過ぎると「同調圧力」となってしまう
- ・ かつての演者も自身の特性がありながらも無理に周りと合わせようとする、
いわゆる「カモフラージュ」をしていた
→留学先で世界中の様々な学生と関わることで「自分は自分でいい」と
自身の個性をより受け入れることが徐々にできるようになった
- ・ 留学したことにより留学先のイタリアも好きになったが、
離れてわかった日本の良さもたくさんあり、日本を更に好きになった
→そんな日本をより良くしたいという思いもあり活動をしている

ニューロダイバーシティ (脳・神経の多様性)

- ・ 留学することにより、「世界には多様な人々がいる」ことを肌で感じることもできた
- ・ 外見・言語などの多様性は見えやすい多様性だが、
発達の凸凹なども一見わかりにくい脳・神経の多様性である
- 外見・中身をまとめて「いろいろな人がある」と尊重する考えが大事
- ・ 演者は多様性とは「自分と合わない考えの人もある」と認めること、と考えている
- 自分の考えを押し付けることは、多様性に寛容とは言えない
(演者はそのような人もいることを受け入れており、それが多様性)

様々な立場の人に対して 演者が考えていただきたいこと

- ・ここからは演者がASD・DCD当事者として
様々な立場の皆さまにどのようなことを求めるのかについて述べる
- ・支援者・教育関係者・家族・職場の同僚・当事者自身
の5つの立場で述べる
- ・演者が述べるのは数多くの当事者のうちの一人の一意見であり、
正しいとは限らない
→皆さまに考えるきっかけを提供

①支援者の皆さまへ

支援する側、される側、お互い気持ちよく

- ・ 支援対象の方に敬意を持っていただきたい（見下さず、対等に）
→当事者にもいろいろな人がいるので、基本的には、ですが・・・
- ・ 近年の児童発達支援・放課後等デイサービス事業所の急増が著しい
→託児所や学童保育と明確に異なる当事者への配慮を求めたい
- ・ 当事者は実に様々な特性を持ち、一人ひとり異なる
→「この診断名だからこう支援すれば良い」と単純ではない
（演者も例えば興味の幅が広いなど典型的なASDと異なるところがある）
診断名は参考程度に、一人ひとりの特性を見ていただきたい

②教育関係者の皆さまへ

どうか、一人ひとりの特性を見てください

- ・当事者は得意不得意（凸凹）が激しいことがあり、得意科目と苦手科目にも大きな差があることがある
- ・苦手科目を平均に持って行くより、得意科目をどんどん伸ばしていく教育を演者は推奨したい
→社会を変えていったのは、「飛び抜けた才能」を持つ人々
- ・職業選択など進路に思い悩む当事者に関しては、
「いろいろな道がある」と幅広い視野を持ってもらう教育が大事
→視野が広いほうが可能性が広がる

③当事者家族の皆さまへ

発達の特徴は生まれつきで、育て方によるものではありません

- ・ 周りの子と比較せずに、子どもの個性をある程度尊重する
→時には優しく、時には厳しく見守る（優しすぎても自分勝手になる）
- ・ 演者も両親、特に母の支えが大きかった
→これまで何度も壁にぶつかってきたが、母と一緒に考えて乗り越えた
- ・ 子どもに何かを挑戦させる際に「これをしなさい」と命令をするより、
自分から「したい」と思えるようにうまく仕向けるのが大事
（例：子どもが好きなことと関連付ける）ただし、物で釣るのは厳禁
演者もいつか子どもを持ちたい。その時にこの難しさを痛感するだろう

④職場の皆さまへ

可能であれば、「適材適所」をお願いします

- ・当事者の中には凸凹が激しく、周りが簡単にできる業務がどうしてもできない場合がある
- ・演者も処理速度が著しく低いことにより、スピード感が求められる業務や慣れていない業務が厳しい
(例：電話対応や先の見通しがつきにくい業務など)
またDCDによる極端な不器用さで単純作業に手こずる時がある
(例：紙の書類の整理や様々な事務用品の取り扱い、車の運転など)
- ・得意分野（凸）をうまく活かせば人の数倍の成果を出せるが、一般的に単純作業と言われることに困難（凹）を感じる人もいる
→職場の人事は可能な限り「適材適所」が大事である

⑤当事者の皆さまへ

どうか、自信を失わないでください。

- ・「発達障害」だから・・・、「発達障害」では・・・、という理由で物事を諦めることは非常にもったいない
→大昔の人々は自身が当事者であると自覚せずにいろいろと挑戦した
- ・演者は当事者として講演をしているが、自分ではASDやDCDという診断名を深刻にはとらえていない（自分は自分）
→診断名は社会が作り出したもので、それにとらわれすぎるのは危険
- ・当事者の中にも、「いろいろな人がいる」（極度に自己中心的な方など）
→お互いの特性の違いに嫉妬をせず受け入れ尊重し謙虚でいることが大事

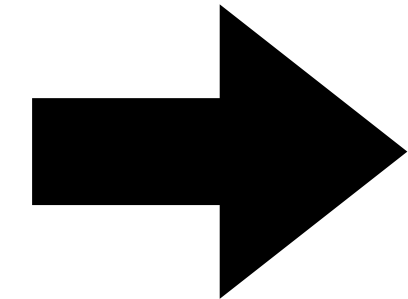
発達凸凹と「引きこもり」

- ・当事者の中にはうまく社会に馴染めず「引きこもり」となってしまう人がいる
- 令和5年3月31日の内閣府の発表によると、
日本の引きこもりの人数は146万人（15～64歳）であり、
この年齢の人口（生産年齢人口）の2%（約50人に1人）の人数である
- ・演者も自身の特性（凸凹）によりできる仕事に限られていることもあり、引きこもりではなくよく外出はするものの十分な収入がなく、社会に馴染めていないとは言えない状況である
 - ・演者のようにある程度の能力があるもののそれを活かせず社会に馴染むことができずに引きこもりになる方や、非常に残念なことに自ら命を断つ方がいる現実がある

凸凹にやさしい社会を(まとめ)

- ・ この社会には様々な凸凹を踏まえた特性を持つ人々がいる
→人それぞれ「できること」と「うまくできないこと」が大きく異なる
- ・ 社会全体がこう考え、社会に馴染めず悩んでいる人々の才能を
うまく引き出すことができれば、社会全体が良い方向に進む可能性が
→それぞれの特性を尊重し、より良い社会になることを願う
- ・ 演者の理念に共感した皆さま、ぜひ交流し共に考えましょう！
様々なご意見・ご感想・お仕事のご依頼などは

お気軽にこちらからご連絡を！



ご清聴ありがとうございました



演者の理念に共感した皆さま、ぜひ交流し共に考えましょう！
様々なご意見・ご感想・お仕事のご依頼などは

お気軽にこちらからご連絡を！

