

きらりカフェ バズーカしげぞう レジメ

(1) 自己紹介

1：「発達障害」に対する認識

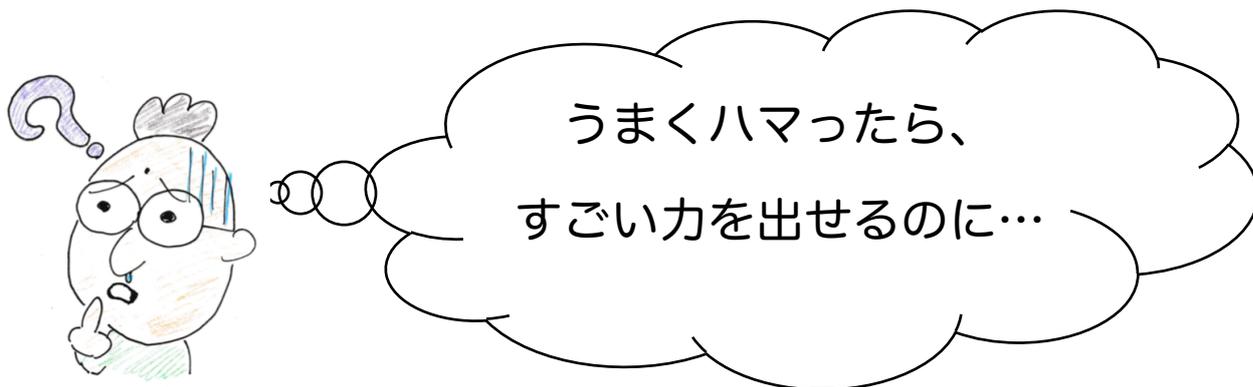
- ・凹凸症候群。長所も短所も飛び抜けている人
- ・花に例えたら蘭。環境が整えば抜群の才能を発揮する。
- ・環境が整わなかったら枯れちゃう…

2：「発達障害」との出会い

- ・友人のカウンセラー・八納慧果（やのうさとか）さんから「最近、発達障害について勉強している」という話を聞くうちに、「俺もか!？」と思い始める。
- ・いろいろ調べてみると私は多動性衝動型の ADHD。（濃いグレーゾーン）
- ・発達障害カウンセラー・吉濱ツトムさんが提唱されている療育に取り組み始める。

3：私の半生

- ・中学までは超優秀な生徒。成績優秀。毎年、学級委員長になる。
- ・高校に入って一気に成績が落ちる。若干グれる。なんとか大学に入る。
- ・社会に出てからは 10 回転職を繰り返す。28 歳の時に独立。
- ・独立後は苦難の連続。33 歳～35 歳頃まで絶好調。忙しいが仕事順調。（今振り返ると、自分の才能を発揮しやすい環境が、偶然に整っていた。）
- ・36 歳頃から鬱の症状に悩まされる。毎日死ぬことを考える。
「子どもの頃から夢だったお笑い芸人をやらずに死ねない」と思い、始める。
- ・鬱の症状がひどくなる。39 歳の時に全ての仕事を辞め、主夫になる。



- ・2017 年 11 月（43 歳の時）に自身の発達障害を知り、自身の療育を始める。
- ・2018 年 11 月現在。日々、スモールステップで様々な取り組みを行い、健康面、精神面、経済面が改善していることを実感している。

4：想い

- ・ 発達障害は「障害」ではなく「才能」
- ・ ちゃんと環境を整えれば飛び抜けた才能を発揮できる
- ・ そのことを自分の人生を使って証明し、1人でも多くの人に役立ててもらえれば、と思っている。「多動性 ADHD の人は、こんな生き方もあるんだな」という風に。

(2) 食育

■食である程度改善できる発達障害特有の傾向

- ・ 不安感が強い → ひどくなると鬱
- ・ だるい、行動がなかなか起こせない → ひどくなると引きこもり
- ・ 一つのことを続けることができない → 技術や知識が身につかず、才能を伸ばせない。学力、体力がつかない。

①サプリメントの摂取

●必須の栄養素

- ・ ビタミン B → サプリ
- ・ 鉄 → サプリ
- ・ 亜鉛 → サプリ
- ・ たんぱく質 → プロテイン。肉、魚。

②ゆるい糖質制限（ローカーボ）

- ・ 糖分を1日100g以下にする。→白米のご飯なら2杯分。
(逆に100gは摂る！でないと低血糖になってしまう)
- ・ 晩御飯の時に炭水化物を取らないようにした
→やせた！ 翌朝起きた時のダルさがなくなった！
朝から快活に動けるようになった！

(3) その他に取り組んだこと

①運動…有酸素運動。

- ②メタ認知…<1>思っていること、やっていることを実況中継
<2>反対の認識も持つ