

繰り返しますが、カミングアウトするか、しないかは、あなた次第です。人それぞれ状況が違いますから、これってというような答えはありません。自分の状況はどうか、カミングアウトするとどうなるか、得るもの、失うものを考えて決めてください。

もしどうすればいいか分からなければ、信頼できる大人に相談するのがいいでしょう。しかし、だれに相談するかはとても大事です。相談相手をまちがえれば、理解してもらえないこともあり得ます。もしだれに相談したらいいか分からなかったら、セクシャリティーに関する相談ホットラインやインターネット窓口に相談すればいいでしょう。

→ここに連絡してみましよう。

いつ、だれにカミングアウトすればいいの？

これもあなた次第です。カミングアウトすると言っても、わざわざだれにでも言う必要はありません。自分のことをよく知ってもらいたい人にだけカミングアウトしてもいいのです。いつカミングアウトするかも、あなた自身で決めることです。まだ心の準備ができていなければ、まだしなくてもいいのです。環境・状況は人によって違いますから。

### 3.3. セクシャリティーについて > 学校で教えてくれない歴史

URL: [http://wysh.jp/qy/sexuality/03\\_03.html](http://wysh.jp/qy/sexuality/03_03.html)

#### 学校で教えてくれない歴史

##### 日本の同性愛の歴史

##### ●日本史の中の性的多様性

最近、女装家や同性愛者の芸能人がよくテレビに出るようになったんですが、それで、同性愛者に対して社会が寛容になったと思っていますか？もし、明治時代前の日本の社会は今よりはるかに同性愛が認められていたと言ったら信じますか？実際、「認められた」という言い方はあまり相応しくないかもしれませんが、社会に溶け込んでいたと言った方がいいかもしれません。

仏教では、お坊さんが女性の体を触ることが許されないのです。昔の中国ではお坊さんが稚児と性的関係を持つことが珍しくありませんでした。中国に留学して、日本に戻ってきた空海は、日本で真言宗を創立したほか、同性同士の性的習慣も持ってきたと言われています（とは言っても、その以前に、同性愛は日本列島になかったわけではありません）。そのような習慣は日本の仏教界でも珍しくなかったことが、今の時代まで残った様々な資料から分かります。代表的なのは、「稚児之草子」という絵巻です。男性同士の性行為のシーンが、現代でいう「生々しく、描かれています。

男性同士の性的関係は僧院内に限られていません。平安時代では、貴族の男は自分の妻の兄弟と男色（なんしょく）関係を持つことが多かったと言われていました。そのような習慣は証拠の資料によると、空海より古くからあったそうです。また、日本人ならだれもが知っている「源氏物語」にも、男同士の関係と考えられるシーンもありました。それは、空蝉に断られた源氏が空蝉の弟のことを「いとらうたし（とても可愛い）」と言って、抱いて寝たというシーンですが、セックスしたとははきり書かれていないので、紫式部の本当の意図はどうか分かりません。

将軍と若い侍の間にも男色関係がありました。そのような関係は衆道（しゅどう）といわれます。衆道は道徳や侍の勇気の起源だとも考えられていた。室町時代の15人の足利将軍の中で、尊氏を含む6人が男の愛人がいたと言われていています。

以上のように、男性同士の恋愛・性的関係は美術作品や書き物に証拠として残っていますが、あいにく、女性同士のものはほとんどありません。

### ●歌舞伎 – 同性愛

歌舞伎は日本独特の演劇で、その魅力は世界に知られています。しかし、歌舞伎はどうやって、現代の形に至ったのでしょうか？まず、現代の歌舞伎の役者は男性だけですが、実は女性の演じる歌舞伎もかつてありました。そのなも「女歌舞伎」です。しかし、遊女たちが営業の宣伝として、歌舞伎を使ったことから、1629年に、女歌舞伎は禁止されました。これで、歌舞伎の役者は男にしかできない職業になりました。

その時代に、前髪をまだ剃り落していない少年で演じられる「若衆歌舞伎」が流行していた。この少年の役者も、実は、売色をしていました。人気のある少年役者を取り合い、客である侍たちが喧嘩したこともあったそうです。そのような騒ぎもあったため、1652年に、若衆歌舞伎も禁止されました。禁止される前、歌舞伎の役者としての寿命は20歳前後でした。20歳をすぎると、魅力が失われてしまい、客を呼び込めなくなるからです。しかし、若衆歌舞伎が禁止された後に、歌舞伎役者は皆、前髪をすでに切った大人の男であり、その歌舞伎も「野郎歌舞伎」といいます。若さと関係なく、役者として演じられることができるようになったので、歌舞伎の役者は生涯の職になりました。それによって、歌舞伎が全うな芸術となり、時代の流れとともに洗練され、今のような独特の美しさを有する演劇となったのです。



女形役者、鳥居清経、絹絵、  
18 世紀  
"Homosexuality and Civilization",  
Louis Crompton, 426 ページ。

#### 4. メンタルヘルスについて

URL: <http://wysh.jp/qy/mental/index.html>



## メンタルヘルスについて

メンタルヘルスという言葉は、単に精神的不調がない、という以上の意味を持っています。メンタルヘルス、すなわち精神的健康が守られている時、私達は自らの人生、周りの環境や人との関係を、完全に楽しむことができます。私達はよりクリエイティブな存在となり、よく学び、新しいことにチャレンジして力強く成長することができますのです。

精神的な健康と身体的な健康がとても深く関連していることはよく知られています。これらは複合的に関連し、その人の人生の質に大きな影響を与えるのです。若者は、現代社会の変化にうまく適応するための技術において、まだまだ未熟な面があるかもしれません。その中でも、ゲイ、レズビアン、バイセクシャル、そして今まさに自分自身のセクシャリティについて戸まどっている最中、といったセクシャル・マイノリティの若者は、同年代の異性愛の若者よりさらに傷つきやすい状況にあることを、これまでの研究が示しています。

このセクションでは、若者に影響を与える深刻な事柄を取りあげていきます。

→いじめ

→自傷行為

→自殺

→注意欠陥・多動性障害 (ADHD)

→アスペルガー症候群

### 4.1. メンタルヘルスについて > いじめ

URL: [http://wysh.jp/qy/mental/04\\_01.html](http://wysh.jp/qy/mental/04_01.html)

いじめ

いじめって何？

日本の文部科学省は、いじめを次のように定義しています。

「いじめ」とは「当該児童生徒が、一定の人間関係のある者から、心理的、物理的な攻撃を受けたことにより、精神的な苦痛を感じているもの。」なお、起こった場所は学校の内外を問わない。

この定義では、いじめが起きる場所が学校の中であっても外であっても、とにかくいじめられた人の気持ちを一番に考えることを大切にしています。定義の中の、

「一定の人間関係のある者」とは、同じ学校やクラス、また課外活動で一緒になる人達を含んでいます。

ここでいう「攻撃」とは、直接的な攻撃だけでなく、他の誰かによる心理的圧迫などによって苦痛を味わわされることも含みます。

いじめられている生徒、また誰かをいじめている生徒、そのどちらもが、深刻な問題をひきずっているのです。

“「いじめ」は、とてもつらいことです。「いじめ」は決して許されないことです。”

## いじめの種類

いじめは様々な形で起こりますが、どれも人を傷つけるものです。

1. 言葉によるいじめ：例えば次に挙げるようなことを言ったり、書き込んだりすること：

- 悪口、中傷
- (人を)馬鹿にして笑うこと
- (人を)おどすこと
- 同性愛に対する偏見
- 適切でない性的表現

2. 社会的ないじめ：その人の評判や人間関係を傷つけること、しかしこのタイプのいじめは気付かれにくく、いじめられている人の知らない所で行われます。

例えば、次のように：

- その子をわざと仲間はずれにしたり、仲間から外すように他の子達をそそのかすこと。
- その子と友達にならないよう、他の子達に命令すること。
- その子に関する嘘や、根も葉もない噂を広めること。
- 意地悪な物まねをすること。
- 皆の前で、その子を困らせ恥をかかせるような意地悪な冗談をいうこと。

3. 物理的ないじめ：誰かの身体を傷つけたり、持ち物を壊したりすること。

例えば：

- 殴る / 蹴る / つねる
- つばを吐きかける
- その子の持ち物を取ったり壊したりする
- 悪意のある不作法なジェスチャーをする

4. ネットによるいじめ：携帯電話やパソコンなど、電子機器を用いたいじめです。これらはソーシャルメディアサイトや、メッセージ、チャットやウェブサイトなどを通じてコミュニケーションの道具となっているからです。例えば：

- 意地悪なテキストメッセージやメール
- 噂をメールで送ったり、又はソーシャルメディアサイトに書き込むこと
- 人に恥をかかせるような写真・ビデオ・ウェブサイトや、でたらめなプロフィールをアップすること

“あなたやあなたの友達が害のないはずだと思ってすることは、される側にとってもそうだとは限りません”

何故、人はいじめをするの？

人がいじめをする理由は沢山あります。いくつかの例としては；

- 自分がしていることが悪いことだと全くわかっていない場合。
- いじめることで自分が偉く、強くなったように感じている場合。いじめる人は常に自分が勝つとわかっている相手を選びます。
- 周囲の皆の目を引きたい場合。いじめる人はその行動で目立つ、それが皆の注目を集めるよい方法だと考えています。しかしいじめはその人を意地悪にするだけです。
- いじめる人は、その多くが自分自身も何かを恐れています。彼らは自分以外の誰かを怖がらせることで自分の気持ちを隠そうとする、又は自分がいじめることで、先にいじめられるのを避けようとしているのです。
- いじめる人が、自分自身不機嫌で嫌な気分になっている場合。彼らは自分のそうした感情を他の誰かに八つ当たりするのです。
- いじめる相手への嫉妬。これはいじめる人が他の人の感情を理解できない、又は他の人に感謝の気持ちを持ってない場合に起こります。
- いじめがその人自身の経験を通して学んだ振る舞いである場合。いじめる人は自分自身もまたいじめられているか、又は過去にいじめられた経験を持つこともよくあります。

いじめる人は、自分がしている行動がどれほど間違っていて、いじめられる側がどれだけいやな思いをしているかということ、ほとんどわかっていません。どれだけひどく他人に苦痛を与えたにしても、いじている人自身もまた、助けを必要としているのです。

もしいじめをやめることができなければ、最終的には法律を犯す＝犯罪という結果になるかもしれません。

何故、私はいじめられているの？

いじめる側にも様々な理由がありますが、だからといって、いじめられていることはあなたのせいではありません。いじめる人はあなたにひどいことを言うでしょう、でもその人の言うことを信じてはいけません。彼らはあなたを傷つけ、自

分の思い通りにしようとしています。実は、いじめる人の意地悪な言葉や行動は、いじめる人の人格の低さを、周囲の人に大声で知らせているようなものなのです。

### いじめは深刻である

いじめはいじめられる人・いじている人両方に対し、その後の人生にも長く続く影響を与えます。

- 日本の学校で起きるいじめの報告数は増えています。2012年には、500人を超える生徒がいじめによって逮捕、拘留されています。
- 2012年に報告されたいじめの総数のうち、384例が中学校、91例が高校、36例が小学校で起き、それらのうち126例が傷害事件となっています。

### どうしたらいいの？

いじめられることは、恥をかかされ、怖くて、とてもつらいことです。

もし、あなたがいじめられているなら・・・

- いじめる人に、やめるように言いましょう。
- 中立的な言葉を使って、いじめ行動に対処しましょう。
- もし言葉に出してはっきりいうのが難しくて、安全でないと感じるなら、その場を立ち去り、その後も近寄らないようにしましょう。
- その場でいじめを止めてくれる大人を探しましょう。
- 信頼できる大人と話しましょう。
- いじめが起きそうな場所に近寄らないようにしましょう。
- 大人や他の生徒の近くにいるようにしましょう。
- 相談できる人があなたの周りに一人もいないときは・・・・・・

→ここに連絡してみましよう。

### もし誰か他の子がいじめられているのを見たら・・・

- いじめを止めてくれる人に伝えましょう。
- 信頼できる大人に伝えましょう、例えば先生、両親、その他あなたが信頼できる大人に。
- いじめの聴衆にならない、いじめに加わらない、じっと座ってみるような傍観者にならないようにしましょう。じゃあ何ができるのでしょうか？
- その場の話題を変えることならできるかもしれません。
- いじめられた人に、別の場で暖かく接することができるかもしれません。
- いじめをしない、いじめが広がらない雰囲気を作ることができるかもしれません。
- でもどうすることもできないときは・・・・・・

→ここに連絡してみましよう。

## ネットいじめから、自分自身を守りましょう

- 投稿されたメッセージや画像に反応しない。
- 証拠を残しておく。
- 送信者をブロックし、消去する。
- ネット上であなたを悲しませ、怖がらせるメッセージ等をみたら、信頼できる大人に話し、相談する。
- 自分が投稿する内容に常に気をつけておくこと。誰かを傷つけ、恥をかかせるような内容を決してシェアしないこと、誰が誰に転送するかわかりません。
- パスワードを秘密にしておくこと。
- 自分のプライバシー設定をチェックしておくこと。自分がネット上に投稿した内容を誰が見るか考えておくこと。

## もしあなたが、誰かをいじめているなら・・・

- やめてください！それは人を傷つけることです。
- 今自分がやっていることを、他の人の立場で考えてみて！
- えば「もし私が○○君なら、どう感じるだろう？○○さんなら、どう感じあるだろう？」というように。
- 助けやアドバイスが必要なら、誰か信頼できる人に話しましょう。
- 誰かを傷つけなくてもリーダーになれる方法を考えましょう。例えばスポーツや、学校の部活動や地域の活動に参加してみるなど。いろんなチャンスがあるはずです。

## 4.2. メンタルヘルスについて > 自傷行為

URL: [http://wysh.jp/qy/mental/04\\_02.html](http://wysh.jp/qy/mental/04_02.html)

### 自傷行為

#### 自傷行為って何？

自傷行為とは、自分の意志で、自分の身体を傷つけることです。自傷行為は、気持ちが高ぶったり、悩みや混乱に追われることによって起こることが多いようです。計画的なこともあれば、突発的なこともあります。また、数回で済んだ人もいれば、常にしている人もいます。

#### なんでそんなことするの？

自傷行為はとても複雑な行動です。複数の目的・理由が絡み合っていることも少なくありません。命に及ぶこともあります。必ずしも、自殺が目的ではありません。自傷行為をした人は、何の理由もなしに突如にしたわけではなく、何か大変な事情に苦しんでいることが多いです。その事情は人それぞれです。寂しさであったり、罪悪感であったり、または、好きな人から断られたことや、自分のセ



クシャリティに悩んだことも原因になりえます。  
目的は様々だと言いましたが、以下のようなものがよくあります：

- 辛い気持ちから脱出するため
- 自分が自分の身体の主だと感じるため、あるいは、生きていることを感じるため
- 虚しい気持ちから脱出するため
- 閉じ込められた感情を外に出すため
- 憂うつ、または、悩みを外にはき出すため
- 自分を罰するため

よくあることなの？

思春期前の人にはまれですが、思春期に入るとその割合が高くなります。また、いくつかの研究によって男性よりも女性の方によくあることだといえます。また、国によって差がありますが、若者では約10人に1人が自傷行為をしたことがあると、様々な研究によって分かりました（その中、自殺が目的だという人もいます）。しかし、他人から分からない自傷行為もあり、自傷行為で自分の身体を傷つけてしまっても周りに助けを求めない人もいるので、実際の割合は「10人に1人」よりは高いと思われます。

2010年の調査によると、6,000人の中高生の中、3.5%の男子、10.4%の女子は自傷行為をしたことがあったと分かりました。

### 自傷行為の様々な形

自傷行為は色々な形があります。自傷行為をする人の多くは複数の方法の自傷行為を使っています。

●よくある方法:

- リストカット
- マッチやタバコなどの熱いもので肌を焼く

●他にも:

- 肌に言葉やシンボルを刻む
- 噛む
- 掻く
- 肌に針を刺す
- 髪の毛を引っ張る
- 傷をさらに傷つける
- 壁などに頭をぶつける
- 殴る

## 止めないとダメ？

はい。自傷行為は息抜きになるかもしれないが、その効果は一時的で、長く続きません。しかも、した後に、辛いことを思い出したり、自傷行為によって生じた罪悪感・恥ずかしさに追われ、また自傷行為をしてしまうという悪循環に陥ります。また、自傷行為をすることによって、他のストレスの解放の方法を学ぶことができません。

リストカットなど、肌を切ると、一生の傷跡が出来てしまいます。また、切るときに、神経や腱を切ってしまうと、しびれ・衰弱になります。そして、自殺するつもりはなくても、一步間違ったら命の保証はありません。イギリスの精神科医学会によると、15年間の間、自傷行為をする100人のうち、3人は命を失ってしまうと推測されています。

## どうすればいいの？

自分が信頼している人に打ちあけるのが良いでしょう。孤独感を解消することもできます。それによって、今の問題をよりはっきりと考えることもできるようになります。1人では見えないことも見えるようになることもあります。

メイヨー・クリニックという医療施設は自傷行為をやめるためのこつをいくつかあげています

- 自傷行為を誘発するような気持ち・状況をよく知る
- 孤独感を回避するために、自分のことをサポートしてくれる人と話す
- 自分の感情をポジティブに表現することを学ぶ(例 スポーツ、アートなど)
- アルコール・薬物を避ける
- 自傷行為をサポートするウェブサイトを避ける

自傷行為は憂うつ・不安感・薬物使用に関連しています。メンタルヘルス専門家に相談するのもいいでしょう。

→[助けてほしい?ここに連絡してね!](#)

## 自傷行為している人を助けよう

自分の友達が自傷行為していると知ると、ショックを受けたり、混乱したり、怖くなる場合があります。なんでそんなことをするか、なかなか理解できないと感じてしまうこともあると思いますが、自傷行為をする人は何か企んでいるわけではありません。注目を集めたいわけでもありませんし、頭がおかしくもありません。死にたいわけでもありません。助けたいときは、以下のようなことをすればいいでしょう：

- 相手のことを勝手に判断して、決めつけたりしないことです。
- サポートするのは良いが、何もかもしてあげることは良くありません。また、脅しや罰は逆効果なので、止めた方がいいです。
- コミュニケーションをとることも大事です。本人の話をよく聞きましょう。
- 短期間でやめられることではないので、サポートする人の忍耐が必要です。

- 自傷行為について学んでおくのもいいです。本人の考えることをよりよく理解できるようになります。

傷の大きさ・深さは、心の辛さを表していません。傷が大きいほど重傷なわけではないのです。傷が小さくても、見えなくても、精神的負担が大きいこともあります。自傷行為は感染症、一生の傷跡、または、死にも繋がるので、真剣に扱わなければいけません。

→私たちに連絡したい？

#### 4.3. メンタルヘルスについて > 自殺

URL: [http://wysh.jp/qv/mental/04\\_03.html](http://wysh.jp/qv/mental/04_03.html)

##### 自殺

15～19才の若者では、自殺は二番目に大きい死亡の原因だっていますか？一番目は事故ですが、事故に見せかけた自殺もあるので、実際の自殺は統計の数字より多いかもしれません。自殺は皆の力で防げます。あなたも自殺の予防に貢献できます。

##### 現状、または、“データを見よう”

厚生労働省によると、2011年に、15～19才の日本人は1740人死亡しました。そのなか、509人の死因は自殺です。つまり、7人の死亡に、2人が自殺だということなのです。

しかし、自殺した人は皆死ぬわけではありません。実際、自殺に失敗して、死ななかつた人の方が多いようです（自殺未遂）。なので、死亡数の見かけよりも、実際に自殺をしようとした人は多いと思われます。

##### リスク・ファクター、または、“どのような人が自殺する可能性が高い？”

これっていう答えはありませんが、様々な調査でいくつかの要因が自殺につながるとわかってきました。例としていくつかあげると：

- 自殺未遂
- うつ病・摂食障害など精神病
- 安心感のない家庭環境
- 友達や仲間と離ればなれになったこと
- 孤独感
- セクシャルマイノリティ

## サイン、または、“裏を読む”

どうやって自殺しようとしている人を見分けるの？

「絶対にこの人だ！」といよようにいうことはできませんが、いくつか、ヒントになるサインがあるので、それをよく観察しましょう。

- 今まで関心を持ったことに興味がなくなった
  - 楽にできていたことができなくなった
  - 成績が急に悪くなった
  - 身だしなみに気を遣わなくなった
  - 学校に通わなくなった
  - 乱れた性行為
  - 自殺について語ったり、文章を書いたり、絵を描いたりするようになった
- 他にも様々なサインがありますが、特に、行動・身だしなみ・考えの急激な変化に注意しましょう。とりわけ、リスク・ファクターのある人の変化には要注意です。

## 助けたい！、または、“友達が自殺するかも！どうすればいいの？”

もし、友達に「死にたい」と打ち明けられた、あるいは、自分の友達が自殺するかもと思ったら、その友達を助けるために、こうしましょう：

### ●話して！

相手の話をよく聞いてください。そして、彼・彼女のことがあなたにとって大切だということを伝えてください。これはごく普通のことだと、皆思っているかもしれませんが、ある中学校の調査では、友達から「死にたい」と言われた生徒のなかで、「話を聞く」と答えた人は16%しかいませんでした。

### ●秘密にしないで、大人に伝えよう！

自殺を考えている人は相談に乗った友達によく「秘密にして」、または、「誰にも言わないで」など、を言いますが、そうせずに学校の先生など、大人に伝えるべきです。自分たちで解決できると思うかもしれませんが、自殺はとても複雑な問題で、やっぱり大人の人に助けてもらった方がいいです。

→ここに連絡してみましよう。

#### 4.4. メンタルヘルスについて > 注意欠陥・多動性障害 (ADHD)

URL: [http://wysh.jp/qy/mental/04\\_04.html](http://wysh.jp/qy/mental/04_04.html)

#### 注意欠陥・多動性障害 (ADHD)

##### ADHD とは何？

注意欠陥・多動性障害 (ADHD)は神経障害で、かつては子供だけの症状だと考えられていましたが、近年は大人になってもその症状が残る可能性があると考えられています。ADHDには集中困難・過活動・衝動性などの症状がよく見られます。

##### ADHD の人はよくいるの？

世界的に見ると、約 5%～7%の子供と青年が ADHD と診断されています。(Polanczyk et al., 2007; Willcutt EG, 2012)。日本では、厚生労働省の 2012 年の調査によると、3.1%の小・中学生が ADHD と診断されています(MEXT, 2012)。

メモ：男子の方が、女子よりも、ADHD と診断される割合が高いです。

##### ADHD の症状は？

ADHD のよくある 3つの症状は集中困難・過活動・感情的衝動性です。人によって、二つ以上の症状が同程度で起こったり、一つだけの症状が優勢的に起こったりします。それらの症状は ADHD でない子供にも見られますが、ADHD の子供ではその度合いが ADHD でない子供よりももっと激しく、そしてより頻繁に起こります。学校や家庭での日常生活に障害をもたらします。

##### 集中困難：

- 集中の期間が短く、注意が他にそれやすい。
- 宿題などで不注意による間違いをよくする。
- 忘れっぽく、物をよくなす。
- つまらないことや時間のかかることを長時間続けることができない。
- 命令を聞いて、その通りにすることができない。
- 頻繁にやることが変わる。
- 計画を立ててもものごとをすることが難しい。
- よく空想にふける。

##### 過活動・感情的衝動性：

- じっと座れない（特に静かな場所には）。
- いつもそわそわする。
- 過度な物理的活動。
- 過度に喋る。
- 自分の番まで待てない。
- 考えずに行動する。
- 会話やゲームの途中で割り込む。
- 危険を察知できない。
- 

## ADHD の種類

ADHD はどの症状が優勢的に起こるかによって大きく 3 つの種類に分けられます。

1. 注意力不足型
2. 過動・衝動型
3. 混合型

## ADHD の原因は？

ADHD の原因はまだはっきりわかっていません。しかし、いくつかの要因が関係していると思われます。ADHD の人はよく血縁者にも ADHD の人がいることが多いので、遺伝的な関係が指摘されています。さらに神経生物学的な要因も関連していると思われます。それに、早産、低体重出産、妊娠中の飲酒・喫煙、脳損傷、低年齢時の鉛への暴露などの他の要因も関連していると指摘されていますが、まだ結論に至っていません。

## 治療法はある？

はい、あります。ADHD の治療法は、薬物療法（薬を飲むこと）と、行動療法・保護者に対する ADHA の教育・社会スキルトレーニングなどの非薬物療法（薬を飲まない治療法）があります。

早期診断・早期治療は ADHD にとってとても大事です。学校生活への影響、憂うつ、人間関係でのトラブル、薬物乱用など、ADHD は様々な重篤な予後をもたらす可能性があります。診断されず、治療を受けないままだと、大人になって仕事で問題を起こしたり、人間関係でトラブルを生じたり、不安や憂うつな気分に見舞われたりすることがあります。

## ADHD で良い点はないの？

ADHD とともに生きることはある意味チャレンジとも言えますが、ADHD のいくつかの性質をポジティブに利用することはできるでしょう。たとえば、過活動は言い換えれば高度にエネルギーを持っているということになります。なので、選手などエネルギーがたくさん必要とされることに挑戦したりすることもいいでしょう。アメリカの水泳選手のマイケル・フェルプスは9歳の時にADHDに診断されましたが、2004年に6つ、2008年に8つ、2012年には4つのオリンピックの金メダルをとりました。オリンピックメダル獲得数史上1位の記録を打ち立てました。

ADHD の人は集中することが難しいですが、好きなことであれば過度に集中することができます。なので、ほかの人が気づかないことに気づくことができます。また、空想にふけることで、ADHD の人は想像力・創造力に富みます。

**ADHD でありながら、人生に成功することはできる？**

もちろんできます！歴史上では色々な「箱の外～Out Of The Box～」と考えられる人がたくさんいます。それらの人々は社会にたくさん貢献してきました。その中で、ADHD だと思われる著名人には、ウォルト・ディズニー、アルベルト・アインシュタイン、トーマス・エジソン、ヘンリー・フォード、ルートヴィヒ・ヴァン・ベートーヴェンなどがいます。現在でも、ADHD の有名な科学者・ミュージシャン・アーティスト・運動選手・社会的リーダーがたくさんいます。他にもたとえば、ジム・キャリー、ウィル・スミス、マイケル・ジョーダン、マイケル・フェルプス、黒柳徹子、ジョン・F・ケネディなどがそうだとされています。

#### 4.5. メンタルヘルスについて > アスペルガー症候群

URL: [http://wysh.jp/qy/mental/04\\_05.html](http://wysh.jp/qy/mental/04_05.html)

#### **アスペルガー症候群**

アスペルガー症候群とはなに？

アスペルガー症候群とは、自閉症スペクトラムの中の一つの神経発達不全症ですが、自閉症スペクトラムの中で、もっとも症状の軽いものだと考えられています。アスペルガー症候群の人は特殊な世界観を持っています。人と接することや情報を消化することなどに特異性が見られます。アスペルガー症候群の人にとって、ボディランゲージや隠喩など、直接的な言葉ではないものの意味を理解することは難しいです。

## アスペルガー症候群の人はよくどれ位いるの？

割合でどれ位いるかについてはまだはっきり分かりませんが、女子よりも男子に多いと言われています。しかし、その理由はまだ解明されていません。

## アスペルガー症候群の特徴は？

アスペルガー症候群は、外見では判断できません。人によって、特徴が様々ですし、それらの特徴の度合いもそれぞれ違います。ですがアスペルガーの人が苦労する点を挙げれば主に以下の3つになります。

1. コミュニケーションをすること
  - ボディーランゲージ、顔の表情、声のトーンの意味がなかなか理解できない。
  - 他人の思考・感情・行動をなかなか理解できない。
2. 他人と社会的関係を持つこと
  - 社会的関係をスタートすることや、維持することが難しい。
  - 他人のことに興味を示さない。もしくは、社会的に失礼なことをする。
  - 自分の個人的なスペースをなかなか決められない。
3. 想像力と創造性
  - ふり遊びや、見立て遊びができない。
  - 癖の動き・ジェスチャーをよくする。（たとえば、特殊な姿勢をとる、喋るときに手がよく動く、体をよく揺さぶるなど）

## 治療法はある？

治療法はありませんが、発達や教育をサポートするという形の介入があります。多少、社会的な場面や人間関係において困難が残るかもしれませんが、多くのアスペルガー症候群の人は一般企業への就職に成功していますし、適切な援助で、アスペルガー症候群の人は自律して自分の人生を全うすることができます。

## アスペルガー症候群の著名人

- 田尻 智（たじり さとし）：ポケットモンスターを産み出したゲームクリエイター
- チャールズ・モンロー・シュルツ：スヌーピーが登場する「ピーナッツ」を描いた漫画家
- スーザン・ボイル：2009年に、ブリテンズ・ゴット・タレントという歌コンテスト番組で有名になった歌手。



- ダン・エイクロイド：カナダ出身のコメディアン、俳優、脚本家、ミュージシャン。ブルースブラザーズ、ゴーストバスターズ、ドライビング・ミス・デイジーなどの映画が有名

## 5. 居心地のいい空間を作ろう

URL: <http://wysh.jp/qy/positive/index.html>



### 居心地のいい空間を作ろう

居心地のよい空間、これは別にインテリアだけの話ではなく、あなたを取り巻く環境そのものの質や雰囲気のことであり、心理的・社会的要因が組み合わさってできたものです。あなたを取り巻く「環境」には、クラスや学校、職場、そして社会そのものも含まれます。居心地のよい空間とは、あらゆる人にとって快適で、一人一人が望まれ、価値ある存在として認められ、しかも安全である、と感じることができる環境のことをいいます。ここでいう「あらゆる人」とは、性別や年齢、育ってきた環境や性的指向の違いなどで一切区別されることのない、文字通り“全ての”人のことです。

若者にとって学校は多くの時間を過ごす場所であり、その環境は特に重要です。学校が居心地のいい空間であることが、生徒の行動や感情面でのトラブルを減らし、勉強上の成果にもつながること、また生徒だけでなく先生を始めとする学校で働く人達にとっても、仕事上の満足感を向上させるということが研究により明らかになっています。

自分のことを家族や友だちや学校の先生に話していてもいなくても、性的少数派の若者達もまた学校に通っているのです。性的少数派の若者達は、いじめや不名誉なレッテル、偏見や差別など様々なことを避けるために、まだまだなるべく人目につかないようにしていること

でしょう。このような性的に少数派である若者も含めて、あらゆる生徒は、学校が居心地のよい空間となるために必要な、安全な場所を創ることで、守られていくのです。

→安全な学校

→ゲイ・ストレート・アライアンス(Gay-Straight Alliance ;GSA)

→セクシャリティーへの誤解

→サポートしましょう(先生方へ・保護者の皆様へ・そして友だちのみんなへ)

### 5.1. 居心地のいい空間を作ろう > 安全な学校

URL: [http://wysh.jp/qy/positive/05\\_01.html](http://wysh.jp/qy/positive/05_01.html)

#### 安全な学校

安全な学校とは、生徒達や先生方・学校職員同士が良い人間関係を育み、個人的に成長していく場として、お互いがマナーを守りいい影響を及ぼしあうことができる雰囲気完全に守られている所です。つまり、学校が居心地のいい空間であることは、安全な学校をつくっていく上で大切なことなのです。

もしも不安で恐怖を感じるような環境の中にいたら、生徒達は本来持っている可能性を最大限に発揮することは難しいでしょう。ここ数年、日本の教育現場の雰囲気は劇的に変わってきました。とても残念なことに、学校での暴力が深刻な問題となっています。

暴力は、いじめ、セクシャル・ハラスメント、セクシャル・マイノリティへの迫害、悪口、馬鹿にされることへの不安や、先生による生徒の虐待などの行為の中で発生してきます。

つまり暴力とは、学校の悪い雰囲気に影響された様々な行動を指すことが多いのです。

本当の安全とは、良い人間関係と、信頼に満ちた空間によってのみ、守られるのです。

学校をより安全な場所にするために、生徒としてできることは何でしょうか？

学校を全ての人にとって安全な場所にするために、あなたは生徒として重要な役割を持っています。それは次のような段階があります。

- 社会的なグループの一員となること。何かのグループに属したり、社会的活動に関わっている生徒は、トラブルに巻き込まれたり暴力的になったりしにくい傾向があります。なぜなら、そういう生徒は自分の居場所があると十分感じることができるからです。
- いじめについて学び、それを減らせる側になること。（詳しくはこちらへ）
- セクシャル・マイノリティについて学び、誤解があれば周囲に伝えること。（詳しくはこちらとこちらへ）
- 悪い状況がひどくならないよう、無関心にならず、何とかしようと考えること。友だちや先生に対して、尊敬の念を持って接すること。
- アルコールやドラッグを使うとどうなってしまうのか、その実態をよく学ぶこと。他の人がそれらを使わないようサポートし、既に使っている人を助けようとする。
- 学校の規則を守る。その規則は皆のために作られていることを理解し、規則を破ったらどうなるのかよく知っておくこと。
- 下級生に対し、先輩として学校生活の良きガイド的役割を担うこと。
- ご両親に学校に来てくれるよう誘い、学校行事などに積極的に参加してもらうように話すこと。

## 5.2. 居心地のいい空間を作ろう > ゲイ・ストレート・アライアンス (Gay-Straight Alliance; GSA)

URL: [http://wysh.jp/qy/positive/05\\_02.html](http://wysh.jp/qy/positive/05_02.html)

### ゲイ・ストレート・アライアンス (Gay-Straight Alliance; GSA)

ゲイ・ストレート・アライアンスは、セクシャル・マイノリティに属する人達にとって安全な場所を作るための1つの方法です。若者によるこうした団体は、日本の生徒達にとっては目新しいものかもしれません。そこでこの団体の活動について少しだけご紹介したいと思います。

### ゲイ・ストレート・アライアンス(GSA)って何？

もともとアメリカの高校や大学で始まった、生徒達が運営するクラブです。クラブのメンバーは、異性愛の生徒（ストレート）はもちろん、レズビアン、ゲイ、バイセクシャル、トランスジェンダーや、現在自らの性的志向性に迷っている人達（LGBTQ）などの、いわゆるセクシャル・マイノリティの生徒達も一緒にな

って構成され、協力してこの団体を運営しています。他の学校のクラブと同じように、定期的なミーティングやイベントを行い、あらゆる人に対してオープンな団体です。

### **GSA の目的は何？**

GSA が目指す最終的なゴールは、性的指向性・表現方法・アイデンティティに一切関わらず、あらゆる生徒にとってより良い学校の雰囲気創造することであり、特にセクシャル・マイノリティへの差別行動をなくすことを目的としています。

### **GSA って聞いたことないけど、どんな風に始まったの？**

最初の GSA は米国、マサチューセッツ州のコンコード・アカデミーという高校で創立されました。ゲイ・レズビアン・ストレート・エデュケーションネットワーク (GLSEN) のサイトによれば、最初の GSA は、1988 年、あるストレートの生徒が、セクシャル・マイノリティに対するいじめやハラスメントを行う仲間達を教育するために立ち上げたとされています。

### **日本にも GSA はある？**

私達が知る限り、日本の学校にはまだ GSA はなく、日本国内に存在する唯一の GSA は、青森県三沢基地内にある Robert D. Edgren High School 内のものです。

### **他の国にも GSA はあるの？**

ゲイ・レズビアン・ストレート・エデュケーションネットワーク (GLSEN) のサイトによれば、アメリカ国内には 4000 以上の GSA が存在します。また、カナダ・メキシコ・英国・オーストラリアにも GSA があります。

### **何故 GSA をつくるの？**

GSA は、異なる性的指向性を持つ生徒同士が出会い、学び、協力して活動することで、同性愛などに対する嫌悪感をなくし、意識を高め、よりよい生活を送るための安全な場所を提供します。そしてその場所は単にセクシャル・マイノリティの生徒のためだけでなく、あらゆる生徒のためのものなのです。