

## はじめに

このたびは本書を手を取っていただき、誠にありがとうございます。キズキ代表の安田祐輔と申します。

キズキは、「何度でもやり直せる社会」をビジョンに掲げ、さまざまな事業を展開してきました。うつや発達障害で離職した方向けた就労移行支援事業所「キズキビジネスカレッジ」や、不登校・発達障害、中退した方を対象とした学習塾「キズキ共育塾」(以下、KBC)を全国で展開しています。さらに、全国の自治体・省庁からは生活困窮家庭・生活保護世帯の子どものための支援事業などを委託されています。

この会社を作ったきっかけは、私自身が発達障害(ADHD・ASD)の当事者であったことが関係しています。子どもの頃から、整理整

頓ができない、空気が読めないといった特性に加え、花火の音や風船の割れる音が極度に苦手でした。また、集中し出すと周囲の音が聞こえなくなり、独り言をつぶやいているように周りから見られることもありました。そのことがからかいの対象となり、いじめられることも多くありました。

そこからの転機となったのは、「大学受験」でした。

授業をちゃんと聞くことができず常に居眠りをする子どもだった中学時代、地元で下から3番目の高校に通い、ともに勉強をしていなかった高校時代を経て、自分の人生を変えるために大学受験をしたいと思うようになったのです。大学に合格するまでには高校卒業後2年がかかりましたが、どうして自分は勉強のやる気が起きない

のか、授業をじっと座って聞くことができないのか悩む中で、少しずつ自分なりの勉強のやり方がわかってきて、なんとかICU(国際基督教大学)に合格できました。

今となっては、中学・高校時代に授業をちゃんと聞けなかった原因は「認知特性(※)」に由来するものだと理解できます。ですが当時は、「特性の強い自分に合った、効率のよい勉強方法を見つけること」の重要性がわかっていなかったのだと思います。

大学入学後も、「自分に合った勉強法」を獲得するための努力は続きましたが、今では自分自身の特性に合わせた勉強方法がかなり深くわかってきています。

その結果、現在はキズキの経営者として、会計や人事、マーケティング、ITといった経営にまつ

わる知識や、教育・福祉、心理学など現場の支援に必要な知識、その双方を日々学び、経営に活かすことができるようになりました。

この本は、タイトルにもありませんように「発達障害の人が勉強・学び直しのコツをつかむためのヒント」を詰め込んだ本です。

「効率のよい勉強方法を見つけること」が自身の人生を通じた大きな課題だったからこそ、書いた本になりました。

そして、2019年に立ち上げたKBCでの経験も活かされています。「発達障害や精神疾患がありながらも、自分の納得のいくキャリアを諦めない」をコンセプトに、マーケティングやエンジニアなどの幅広い職種への就職を支援してきました。

KBCを利用されている方々の中には、「自分に合った勉強方法」がわからず、キャリアアップに向

けた資格取得や学び直しに苦戦している方が少なくありません。そうした方々に向けて私がお伝えしてきたのは、「自分の癖や特性など、自己理解を徹底する」ことです。

なぜなら、発達障害のある人が自分らしく働くためには、自身に合った生活リズムや環境、考え方の癖や自分に合った学び方などを理解することが不可欠だからです。

発達障害であることは変えることができません。スケジュールの管理が苦手だったり、さまざまな音が気になって勉強に集中できなかったり、そういうこともなかなか変えられないかもしれません。

一方で、「何か変えられるものがないのか」を考えてみてほしいのです。苦手だったスケジュールの管理がITを使うことで人並みにできるようになるかもしれません。さまざまな音が気になっしまうのであれば、イヤーマフや耳

栓にこだわってみてもいいかもしれません。

発達障害に必要なことは、その悩みが「変えられるもの」なのか。「変えられないもの」なのかを判別し、「変えられるもの」は変えて、「変えられないもの」は諦めることだと私は思っています。本書が少しでもその役に立てたらうれしいです。

2021年12月 安田祐輔

#### ※認知特性

得た情報を脳内で整理・記憶・表現する際の五感の癖のこと。

私の場合は視覚による情報収集の方が得意な傾向にある「視覚優位」なため、耳で聞いて理解する講義方式が向いておらず、自分で参考書を読み進めるほうが理解しやすい。