

# 発達障害な私の頭の中。 新装版

文・絵 新藤あみ

# 目次

01. 私は空が怖いのです。.....	1
02. 私の頭の中は、言葉と、イメージでできています。.....	2
03. 私は、たくさんの時間を睡眠に費やします。.....	3
04. 私は、もようが苦手です。.....	4
05. 私は、音が苦手です。.....	5
06. 私の記憶のしかた.....	6
07. 私は、夢を見るのが怖いのです。.....	7
08. 「むかしむかしのお話」が、私に力をくれました。.....	8
09. 私は、言われたことを理解するのに、少し時間がかかります。.....	9
母と私の対談① いじめられていた時のこと.....	10
エピソード① After. アリス.....	12
10. 私は痛みに弱いのです。.....	13
11. 私は生きてる感覚が、怖いのです。.....	14
12. 私は、正義感がとても強いのです。.....	15
13. 私は、とても心配性です。.....	16
14. 私の中でイメージが、ひとりでに出てきて、ひとりで消えていきます。.....	17
15. 私は、今の日本の学校に、疑問を感じています。.....	18
16. 私の好きなこと.....	19
17. 私の嫌いな言葉.....	20
18. 私は、とても採血が怖いのです。.....	21
19. 私の中の二人の私.....	22
母と私の対談② 私が不登校になった時.....	24
エピソード② 不思議の国のアリスの物語の中で.....	26
20. 私は、いつだって、『特別』でいたいのです。.....	28
21. 私は小学生の時、いじめられていたことがあります。.....	29

22. 私はよく、音楽が耳に残って離れないことがあります。 .....	30
23. 私は、手紙の素晴らしさを、皆さんに知ってもらいたいです。 .....	31
24. 私は、「トラウマ」という言葉をよく使います。 .....	32
25. 私は『アリス』になって、不思議の国へ行きたいのです。 .....	33
26. 私の中には、何人もの「誰か」がいるようで。 .....	34
27. 私にとっての「家族」という存在 .....	35
28. 私は私が大っ嫌いです。 .....	36
29. 私はとても飽きっぽいです。 .....	37

母と私の対談③ 最悪だった反抗期 .....	38
------------------------	----

エピソード③ 魔法使いの恋 .....	40
---------------------	----

30. 私は、ヒーローが好きです。 .....	41
31. 私は、「自分がもしこの世界にいなかったら」を考えます。 .....	42
32. 私はとても母に似ています。 .....	43
33. 発達障害な私の、罪悪感と不安 .....	44
34. 私は雨が嫌いです。 .....	45
35. 私には、逃げ癖がついてしまいました。 .....	46
36. 私の感覚は、どこにあるのでしょうか。 .....	47
37. 私はとても、プレッシャーに弱いのです。 .....	48
38. 発達障害の子への声のかけ方、私の知っている限りお話しします。 .....	49
39. 私は、「言葉」に「色」を感じます。 .....	50

母と私の対談④ 転校について .....	52
----------------------	----

エピソード④ 世界のパズル .....	54
---------------------	----

40. 私のところを救った言葉 .....	56
41. 私は、ずっと感覚過敏で悩んでいました。 .....	58
42. 私は、電話をするのが苦手です。 .....	59

43. 私はよく、一人で『連想ゲーム』をします。 .....	60
44. 私は、歌を歌います。 .....	61
45. 私は、『苦手』と『嫌い』の違いを分かって欲しいのです。 .....	62
46. 私の周りには、温かい人たちがいるのだなど、痛感します。 .....	64
母と私の対談⑤ 私がもらった診断名 .....	66
エピソード⑤ 私とユメコちゃん .....	68
47. 私は、「幸せ」について考えます。 .....	69
48. 「普通」って、なんでしょう？ .....	70
49. 私は、言葉に縛られてしまいます。 .....	72
50. 私は、いじめをなくすために、考えていることがあります。 .....	74
51. 私は、HSP 気質でもあったのです。 .....	76
あとがき .....	78
profile .....	79







## 01 私は空が怖いのです。

### 何が怖いのか？

私は、空を見上げたり、背の高いものを見ると、自分が浮いて、飛ばされそうな感覚に襲われます。

地に足が着いていないようで……。

私はそれが、小さかったころから、怖かったのです。

### 昔は

私も昔は、高いところが怖いんだと思っていました。

いわゆる、「高所恐怖症」だと。

でもある時、遊園地の観覧車に乗って、下を見るのは怖くない、と気づいたのです。

そういえば、家の屋上から打上花火を見る時、ずっと空を見上げているのが怖くて仕方なかったな、と、思い出しました。

つまり私は、空が怖いのだ、と気づきました。

### だけど……

私は、空の美しさに目を奪われます。

空は広くて、どこまでも続いていくようで、無限の可能性を感じます。

私は空が怖いけど、好きです。

だって、綺麗ですもん。

