

白井由佳通信 第一号（2008年6月15日発行）

## 目次

- 1、連載：社会で活躍しているADHD（営業とドライバー）
- 2、3月29日の白井対談から  
「未公開スキル」と「小さなことにクヨクヨしない方法」
- 3、藤波辰爾氏トークショーから  
「精神的に強くなるためには？」
- 4、ここが変だよ ADHD とその業界  
「ADHD は天才？なぜ偉人話ばかりする！」
- 5、白井由佳講座から  
「人間関係は顔の印象からはじまる」
- 6、近況報告

発行：白井由佳事務所

著者：白井由佳

協力：NPO法人大人のADD&ADHDの会

連絡先：info@siraiyuka.net

# 連載：社会で活躍しているADHD

白井由佳通信では、毎号、発達障害を持ちながらも、社会で仕事を持って、活躍している当事者を紹介します。実名は伏せてのご紹介ですが、すべて実在の人物で、現在、自立して、仕事を楽しみながら、頑張っている人たちばかりです。発達障害に関しては、「困った人」のことばかりを見聞きしますが、普通以上に活躍している人たちも、ちゃんといるのです。この成功している人たちの事例を、仕事選びなどのために参考にしてください。ダメな例ばかりをみても、前に進まないことがありますからね。

なお「成功」の定義ですが、これは年収が高いとか、名声を得ているとかではありません。ここでの成功は、「自立して生活できている（親などから援助は受けていない）」「仕事にやりがいを感じている」「毎日を楽しんでいる」と感じている」の3つとさせていただきます。

今回ご紹介する人は、多動衝動がきついADHDの営業・ミサ雄さんと、分かりやすいアスペルガーでタクシードライバーのASビーンさんです。ミサ雄くんは今、新しい彼女ができて、ますます仕事にも意欲的になっています。（結婚を考えているほど真剣に付き合っているそうです）また、ASビーンさんは一人息子が2歳半になり可愛い盛りで、そろそろ2人目が欲しいと考えています。（奥さんはどう思っているかわかりませんが・・・※奥さんも自閉症です）

それぞれに苦手なことは沢山ありますが、積極的に就職活動をして、今の仕事にめぐり合いました。ぜひご参考にしてください。

～白井由佳の対談から～

## 未公開スキルと小さなことにクヨクヨしない方法

平成20年3月29日東京にて、広野ゆい（SOAA関西代表）を聞き役として、白井由佳トークショーを行いました。これは、普段はあまり語る機会がない、白井由佳の実生活や本心部分を語ることを目的としたものだったのですが、「未公開スキル」部分と「小さなことにクヨクヨしない方法」部分のお話が、好評でしたので、その2つの部分を文字にしてご紹介いたします。

### 未公開スキルとは・・・？

広野：白井さん、今日は未公開スキルがあると聞いたのですが、何ですかあ？

白井：未公開スキル、いっぱいありますよ。仕事も家事も時間管理も。何を話そうかなあ・・・

広野：そんなにいっぱいあるのですか？

白井：ありますよ。ピンからキリまで（笑）でもね、スキルやノウハウをやるまえに、もっと大事なことがあって、その大事な話をしたいなあ。

広野：スキルやノウハウよりも大事なことですか？

白井：そう。ていうか、どんなに良いスキルがあっても、これをちゃんとやっていなければ、「ダメだよ」ということなただけど・・・

プロレスラーの藤波辰爾氏から聞きました

## 強くなるためにはどうしたらいい？

3月13日東京御茶ノ水にて、プロレスラー藤波辰爾さんをお招きして、トークショーを開催いたしました。当日のトークの内容は、SOAAサイトやメールマガジンでもお伝えしたとおりなのですが、実はその他に、控え室でとてもよいお話を



お聞きしましたので、今日はそのことを書きます。

### ～プロレスラーになった動機は、争いが嫌いだったから～

白井：藤波さんはどうしてプロレスラーになったのですか？

藤波：あ、僕ね。僕はすごく弱くてね。あらゆることに、恐怖心があったの。人と争うことが大嫌いで、闘うことが苦手で。だからそういうことは極力さけてきたんですよ。

白井：闘うのが苦手なのにプロレスラーになったのですか？

藤波：だから一番闘わなければならない世界に、あえて飛び込んだんです。怖いものには、真正面から立ち向かうのが一番だからね。それが一番怖くないよ。

白井：なるほど・・・(深く感心) そうですね。普通、怖いものは避けて通りますけど、避ければ避けるほど、その怖い問題は解決できなくて、ますます怖いものとなってしまって、いつも不安と一緒にいることになってしまう。だから、あえて、その怖いものにぶつかってゆくと良いのですね？