第 7 回　日本読書療法学会勉強会

「読書療法の限界を考える～ディスレクシアについて」

日本読書療法学会会長　寺田　真理子

2012 年 6 月 10 日（日）

※　この講義録に登場する書籍の詳細をご覧になりたい方は、ブログのほうにリンクとともにご紹介しておりますので、下記のURL をご参照くださいませ。
http://ameblo.jp/teradamariko/entry-11292387518.html

※　「障害」の表記に関しては「障がい」「障碍」などがあり、それぞれにご意見がおありのことと思いますが、この講義録では「障害」で統一しております。

※　参加者の方々のご質問の一部にプライベートに関わることもございましたので、お名前は伏せて「参加者」とのみ表記させていただいております。

今日は「読書療法の限界を考える～ディスレクシアについて」というテーマなのですが、まずは読書療法の定義を振り返ることから始めましょう。読書療法には「これ」というひとつの決まった定義があるわけではなく、このようにいくつかの定義があります。

「方向性を持った読書を通じた、個人的な問題の解決への指導」（Webster ’ s New Collegiate Dictionary、1981）

「文学を互いに共有することに基づく、ファシリテーターと参加者の間の相互作用を構造化する技法のひとつ」（Berry、1978）

「感情的な問題や精神の病を抱えた人の治療に文学や詩を用いること。読書療法は往々にして社会的な共同作業や集団療法に利用され、あらゆる年代に有効であると報告されている。入院患者、外来患者にも有効であるほか、個人的成長や自己啓発の手段として文学を共有したいと願う健康な人間にとっても有効である。」（Barker ’ s Dictionary of Social Work、1995）

「人格的適応のうえで問題をもっている子どもに対して、適当な読み物を与えることによって、その問題を解決し、彼の適応を正常化するように導くガイダンスの一つの技術」（『読書療法』、1966）

最後の定義の背景には、日本では読書療法はおもに非行少年の矯正に用いられたということがあります。1960 年代にはこのような取り組みがあったものの、現代ではそれは受け継がれていないようです。矯正教育に関係した方から最近伺ったところでは、『泣いた赤鬼』を授業で用いたりすることはあるものの、積極的な読書の活用はなされていないとのことでした。

このように読書療法にはいくつかの定義があるわけですが、読書によって問題が解決されたり何らかの癒しが得られるというふうに、広く含めて捉えていきたいと考えています。

さて、読書療法に関しての日本語での研究書には『読書療法』というものが唯一あります。残念ながら絶版になってしまっていますが、この本によると、読書療法には以下のような限界があります。

１．読書それ自身の限界
当然ながら、読書が人間形成や性格形成において万能というわけではありません。

2. 被治療者の病状やその傾向、およびパーソナリティなどからの限界
強度の精神障害があるなど、読書に適しない場合もあります。

3.「治療者―ビブリオセラピストの限界」
読書療法を行う側の人間性や知識が問われます。

2 番目の「被治療者の病状やその傾向、およびパーソナリティなどからの限界」は、次のように分類できます。

① 読書ができない者
追って詳しくご説明しますが、目が見えなかったり文盲だったりする場合です。

② 人間の感情を受け入れることの困難な者
精神障害などによって感情を受け入れられない場合などが該当します。

③ 自己統制のできない者
読書はじっとして本を読むわけですから、ある程度自己統制が求められます。

④ 過度の孤立化の傾向のある者
読書によって余計に自分の世界に閉じこもることが懸念される場合などです。

1 番目の「読書ができない者」に関して、『読書療法』では、このようなことが書かれています。1960 年代の本ですので、いま読むと差別的な表現に感じられる部分がありますが、その点はご了承ください。

「読むということは、人間の視覚的なはたらきであるから、盲人や視力のきわめて弱い者など身体的な欠陥をもつ者や、読むことに耐えることのできない病人などには適用す

ることはできない。また、字が読めても、読み物の内容を理解する能力―読解力の乏しいものには、実施できない。もちろん、文盲については論をまつまでもないことである」

これを読んで、「ディスレクシアもここに該当するのでは？」と思いました。この本の出版は 1966 年で、ディスレクシアが英米で注目を集めるようになったのが 1960 年代の終わりごろ、ましてや日本ではもっと後のことですから、ここに記述されていないのは無理のないことですが、現在であれば当てはまると思います。続いて、このような記述があります。

「このような読書ができないものに対して、読書療法がまったく不可能なのではない。たとえば、『お話』といった口調によって伝達する手段によって実施することができる。しかし、読書療法の本質は、やはり『読む』という基本的な性格を基礎としているから、これは応用形式と見なされる」

当時は IT も発達していなかったので、読めないのであれば口頭の手段に頼ることになったわけですが、これも現在であれば電子書籍をはじめ各種の IT ツールが活用できるのではないかと思います。

このような経緯から「読書療法の限界を考える～ディスレクシアについて」というテーマを設定させていただきました。

ディスレクシアという言葉を初めて聞いたという方も多いかと思いますので、まずは南雲明彦さんからお話を伺い、ディスレクシアとは何なのかを理解することから始めたいと思います。

南雲さんは 21 歳になるまでご自身がディスレクシアということを知らず、読み書きがうまくできなくて学校の授業が大変であったり、それに伴う二次障害があったり、というご経験をされます。ディスレクシアとわかることで楽になった部分はあるものの、世の中ではまだまだディスレクシアが認知されていないため、現在は講演活動や著作を通して啓発活動をされています。

今日はディスレクシアとは何か、二次障害も含めて南雲さんの体験を伺っていきたいと思います。それでは南雲さん、よろしくお願いいたします。

※南雲明彦さんのご講義の部分は、参考資料一覧にあるご著書をご参照ください。また、南雲さんの詳しいプロフィールや活動内容に関しては以下のサイトをご覧ください。

http://nagumo-akihiko.com/

なお、今後も講師の方をお招きする場合は、みなさまご講演やご出版をお仕事としておられるため、講義録もこのようにご講演部分はご著書をご参照いただき、対談部分のみを講義録として公開させていただきます。どうぞご了承くださいませ。

寺田：南雲さん、ありがとうございました。ディスレクシアについて初めてお話を伺った方も多いかと思いますが、ご質問があればお願いします。

参加者：知人の娘さんが小学 4 年生なのですが、最近ディスレクシアだとわかりました。学校の先生は理解を示してくださいましたが、先生が生徒に伝えるにあたり、どう伝えるのがいいか悩んでおられます。いいアドバイスがあればいただきたいのですが……。

南雲：このカミングアウトの問題は、ディスレクシアに限らず発達障害全般でいま問題になっています。最初に本人への障害告知があり、本人が受容したところで、それではこの先どうするかという段階だと思うのですが、「イチかバチか」というところがあります。「こういう特徴があるんだよ」というやわらかい表現だと、変わらないじゃないですか。最近では他の先生もついたりとか手厚い待遇がされることもあって、そういうときに「何であの子だけ？」ということになりがちです。それが全般的にできない子であればなんとなく納得してもらえるのですが、人気者だったりしてそれまで円滑に、もしくはそれ以上にやってきている場合、難しいですよね……。ですので、そういう場合は「自分を呼んでください」とお伝えしているんですが、「こういう人もいるんだよ」という具合に、ワンクッションあるといいと思うんです。僕も高校 2 年生のときに精神病院に入院したんですが、担任の先生が「あいつはいま、うつ病で精神病院に入院している」ということでクラスに伝えて、その伝え方が非常によかったのでわかってもらえたのですが、ただ、やっぱりギクシャクはしますよ。どう接していいかわからなくなっちゃうから。だから、その子もそういう状況になる可能性はありますね。周りの子が変に手を出しすぎることもあるかもしれません。「これ、読めないの？　じゃあ、読んであげようか」という具合に。でも、それって自尊心が傷つくんですよね。だから僕に限らず、誰か第三者が入る形で言ってもらうのがいいのかなと思います。何らかの工夫をしたほうがいいと思います。

参加者：ありがとうございます。

寺田：子どもにとっては、何らかの形で自分が目立ってしまうことで受けるプレッシャーってありますよね。少し話がそれるかもしれませんが、私が日本に帰国したとき、それまで住んでいた国との温度差があったんですね。体温調節が難しくて、制服の上にカー

日本読書療法学会
The Japanese Bibliotherapy Association
La Asociación Japonesa de Biblioteraphisica

ディガンを着ていました。本来着てはいけないことになっていたので、先生が全校生徒に向かって「寺田さんは帰国子女なのでこういう事情でカーディガンを着ています」とわざわざ説明してくださって……。先生にとっては配慮なのですが、こちらとしては引き合いに出されたくないという気持ちがあったのを、今のお話を伺っていて思い出しました。ワンクッション置くというか、自分からうまく矛先をそらしてもらうことも、子どもにとっては重要なのかなと思います。

それでは、事前にいただいていたご質問に移りたいと思います。ディスレクシアについての参考情報が得られるサイトや専門書を教えてくださいというものです。以下の二つは、南雲さんから情報をいただきました。

公益財団法人　日本障害者リハビリテーション協会　　情報センター（http://www.dinf.ne.jp/doc/japanese/glossary/Dyslexia.html）

『機関誌「LD 研究」』（http://www.jald.or.jp/journal.html）

南雲さんのほうから、ご説明をお願いします。

南雲：日本障害者リハビリテーション協会というのは、日本でのディスレクシア研究をしているところです。特に音声読み上げと、あと教科書ですね。教科書はなかなかハードルが高かったのですが、マルチメディア DAISY でパソコンに教科書を映して文字をハイライトしながら、それを音声で読み上げてくれるようになっています。結構手作りな部分が多く、合成音声よりも、子どもにとっては読み聞かせのような感じのほうがいいので、ボランティアが多く関わったりしています。スウェーデンなど海外の情報も集めています。

『機関誌「LD 研究」』のほうは、発達障害全般に関するものです。必ずしもディスレクシアに特化したものではありませんが、参考にはなるかと思います。

寺田：私のほうから、もうひとつこちらのサイトを挙げさせていただきました。

国際ディスレクシア協会（http://www.interdys.org/）

英語のサイトになりますが、最新情報も頻繁に更新されているようでした。これ以外にも、追ってご紹介する『ディスレクシア　読み書きの LD』という研究書があるのですが、この末尾に各種サイトや論文の情報が掲載されています。

それでは、引き続き参考書籍のご紹介ということで、まずはゲストの南雲さんの書籍をいくつか挙げてあるので、こちらを南雲さんのほうからご説明いただきたいと思います。まずは、『僕は、字が読めない』ですが、これを私が拝読してブログに書かせていただいた

日本読書療法学会
The Japanese Bibliotherapy Association
La Asociación Japonesa de Bibliotecaphilia

ことから南雲さんとも知り合うことになったわけですが、この内容紹介をお願いします。

南雲：これは、先ほど 1 時間ほどお話した内容をもっと詳細に書いてあるものです。この出版当時は 24 歳だったのですが、高校時代から 21 歳まで、特に二次障害を起こしてからの十代後半の記録ですね。この『僕は、字が読めない』『泣いて、笑って、母でよかった』『断ち切れない絆』の 3 冊は、小菅宏さんという方が僕の口述筆記に作家さんとしての味付けをして書いてくれたものです。『泣いて、笑って、母でよかった』は、母の視点から描いたものです。母がその当時何を考えていたのか、これを読んではじめて知ってビックリしました。こんなことを考えていたのか、と。『断ち切れない絆』は「南雲明彦発言集」とありますが、小菅さんが僕といろいろと話をする中で「これは面白い言葉だな」と思ったものを 80 個ぐらい並べて、その横にその言葉が生まれた背景を書いてあり、最後にシナリオがあります。

寺田：そう、シナリオがついているんですよね。「明彦は部屋に入った」とか、そんな感じのト書きがいっぱいあるシナリオがついていて、何でシナリオなんだろうと不思議だったんですが……。あれは、映画化しようとか、そういう意図があったんですか？

南雲：この当時テレビ東京から『泣いて、笑って、母でよかった』をドラマ化したいという依頼が来ていて、それで作家さんが「じゃあ、自分がシナリオを書く」ということになったんです。でもドラマの企画のほうは没になったので、じゃあ本に載せちゃおうと……（笑）『僕は、字が読めない』のほうをシナリオにしたような内容になっていますが。

寺田：そして、こちらの『LD は僕の ID』ですが、これは南雲さんご自身がはじめて書いた本ということになるんですよね。

南雲：はい、そうです。はじめのほうは、先ほどお話したような子ども時代からのことが書いてありますが、主な内容としては、講演活動をして各地を回る中で思ったこと、考えたことを書いています。たとえば、僕がシンポジウムでこういう席に座ったときに、名前の代わりに「LD 当事者」と書いてあったりするんです。僕の名前は「当事者」じゃないよ、と思うわけです。当事者なのは事実だけれど、南雲明彦という名前があるじゃないか、と。他の人たちはちゃんと名前が書いてあるわけですよ。何で僕だけ名前がないんですか、と。その時点でおかしいと思うわけですよ。すると、「南雲くん、名前出していいの？」と訊かれるので「はい？　僕は普通に出しますよ」と答えると「他の当事者はみんな名前を出したがらない。顔も出したがらない」と言うんです。「なぜですか、僕は名前も顔も出しますよ」と言うと「だって、メリットがないでしょう」と言うんです。でも、子どもたちにしたら、学校で名前や顔を出すのは、当たり前のことじゃないですか。だから、そうしないのはおかしいでしょう、というようなことをこの本に書いてあります。そういうことを考えてほしくて。

日本読書療法学会
The Japanese Bibliotherapy Association
La Asociación Japonesa de Bibliotecaterapia

根っこに込めた思いは、「覚悟がない本人たちには退場してもらう」ということです。同じような特性を持った子どもたちが僕の事を見て「この先はあのお兄ちゃんみたいに元気に自分らしく生きられるんだ」と思ってくれたらいいけれど、もしそう思った子たちが大人になったときに、（僕が実名を公表していなかったら）「あれって結局仮面だったのか」と、裏切られたような気分になる気がするんです。作家とかなら話は別ですが、あくまで当事者として活動しているのに、自分のことを明かさないというのはないんじゃないかと。

あと、覚せい剤とか薬物依存の患者の施設がありますよね。ダルクというんですが、その富山のダルクに行ったときに、別に文字の読み書きができないわけじゃないんですが、薬物依存でそういう状態になってしまって社会生活ができないケースを知りました。福祉関係の人と話をしていると、ホームレスとか、読み書きに接していないから忘れてしまっている人もいるというんですね。そんなふうに、いろんな人たちがいるんだなということを書きました。

字が読めないことで見えてくる風景というのがあって、トム・クルーズも含めて、ピカソとか、エジソンとかアインシュタインとか、ディスレクシアだったと言われていますが、ディスレクシアの中でもそういう偉業を成し遂げる人はいるんでしょうが、大半はそうじゃないと思うんです。でも、僕がディスレクシアだとわからなければ、ここにいないし、寺田さんとも出逢ってないし、本も出していないし、そういうところで、ディスレクシアだからこそ出逢えた仲間がいて、出逢えた人たちがいて、見えてきたものがあるということを感じてもらえたらと思います。だから、過去のことはそれほど多く書いていないです。

寺田：南雲さんなりの視点というか発想法というか、ありますよね。たとえば食事をしていても見ているところが違うというか。以前ご一緒したときのお店で、爪楊枝が入れ物にぎっしり入っていて、「こんなにぎっしり入っていたら、これ、取れないですよね」って言っていて、「あ、そこを見てるんだ」と思ったことがあるんですが（笑）

南雲：よく覚えていますね（笑）

寺田：あ、そこなんだ、と思って（笑）　爪楊枝はともかくとして、南雲さんの独自の視点が込められている本なので、ぜひご覧いただけたらと思っています。

では、続いての参考書籍は、『怠けてなんかない！』というシリーズです。著者の品川裕香さんは、子どものころにアメリカだったと思いますが、海外に行って文字が読めない、言葉がわからないという経験をされて、そういうところからディスレクシアの人たちに共感をされてこのようにディスレクシア関連の本を多く出されています。とてもわかりやすかったというか、私自身も幼稚園がメキシコだったので日本に帰って日本語がわからなかったという経験があるので、すごく通じるものがあるというか、感覚的に「あ、そうだよね」というのがあったんです。

日本読書療法学会
The Japanese Bibliotherapy Association
La Asociación Japonesa de Bibliotecaphilia

『怠けてなんかない！』は、小学生とか、実際の子どもたちが現場で抱えている苦労について書かれています。先ほど南雲さんも、音読をしなきゃいけないときにそれを避けたお話をしてくれましたが、衝撃的だったのは、自分の番が回ってきたときに、たしか手を切るか何かをして、自分の身体を傷つけてまで音読を避けようとした話が載っていたことです。そこまで追い詰められるものなのかと思ったんですが、そういう子どもたちの気持ちが読み手に響いてくるように書かれています。

セカンドシーズンは、その子たちが大人になってからの話で、ディスレクシアがありながらも、どう適応してきたかとか、その子たちなりの学習法であったり、あとは IT 機器などを外部脳としてどう使いこなしてきたかという話です。

ゼロシーズンは、学習レディネスと呼ばれる学習の土台を身につけるために、カバーイラストにあるようなケンケンパをしたり、あやとりをしたり、身体のバランスをとったりする、そんなエクササイズが紹介されています。興味深かったのは、シャドウイングという通訳がよくやるトレーニングがあって、たとえばニュースを見ながら 1 単語か 2 単語遅れでそれを復唱していくものなんですが、それもこの中で取り上げられていたんですよね。ちなみにこれ、Amazon で買うときにレビューを見たら、南雲さんがレビューを書いてましたね。

南雲：書けって言われたんです（笑）

寺田：そうだったんですか（笑）

南雲：品川さんはよく知ってて。品川さんとの出会いは本当に大きかったです。この方は、人間もすごいですが、本当に当事者に限りなく近い人だと思います。ちゃんと取材をされているし、ぜひこれは読んでほしいと思いますよ。

寺田：入りやすいというか、客観的な目線で「ディスレクシアの人は……」というんじゃなくて、本当に気持ちに寄り添って取材をしているのが伝わる本なので、最初に読むのにいいのではと思います。

次の 3 冊は南雲さんのほうから挙げていただいた本ですが、解説をお願いします。

南雲：『読めなくても、書けなくても、勉強したい』『DX 型　ディスレクシアな僕の人生』の二つは、いわゆる本人が書いた本ですね。井上智さんという方は、自分で自営業、大工をやっていて、奥さんが先生なんです。特別支援教育関連では有名な方で。その二人で二人三脚で本を書いています。『DX 型　ディスレクシアな僕の人生』は、藤堂高直君という、僕が最初に出会ったディスレクシアの代表が藤堂さんという方なんですけど、その息子さんですね。その息子さんがきっかけでその NPO 団体ができて。この方は日本の学校が合わなくてイギリスに行って、そこでディスレクシアという診断を受けて、イギリスはその点進んでいるのでディスレクシアということでいろいろ支援をしてもらって、そのこ

日本読書療法学会
The Japanese Bibliotherapy Association
La Asociación Japonesa de Bibliotera pia

とが書いてあります。みんなが海外に行けるとは限らないですけど。井上さんのほうは、全然そういう支援はなかったと。無我夢中で生きてきた、みたいな本です。『ファンタジウム』は主人公がディスレクシアで、マジシャンとして天才的な能力があって……というお話です。

いろいろな見方があると思うし、いろいろな見方をしてほしいと思うんです。僕はディスレクシアの代表でもなんでもないし、いろいろなタイプがいるし、いろいろな人生があるし。それをこういうものを通じてわかってもらえればと思います。

寺田：『ファンタジウム』は 8 巻くらいまで出ているんですけど、資料の画像が 3 巻になっているのは、単にこれが私の好みだったというだけです。これがいちばんかわいかったので（笑）マンガになっていたりすると、そこから入り口が広がるっていうことはありますよね。

続いて、『LD とディスレクシア』は、「ディスレクシアとはこういうものです」というような、新書なので、ディスレクシアとは何か知りたいと思ったときに手に取りやすい本かと思います。この中で紹介されていて面白かったのが、ディスレクシアで通訳をしている方のエピソードです。同時通訳なんですが、同時通訳の場合、聞こえてくるものをできるだけ上から順番に訳し下ろしていくというか訳出していくんですが、その方はイメージを思い描いて、そのイメージを別の言葉に置き換えていくんです。ディスレクシアならではの通訳の仕方だと感じたのですが、そんな通訳の方のお話がありました。

先ほども少しご紹介した『ディスレクシア　読み書きの LD』は研究書なので厚手でお値段も 4,000 円ほどする本ですが、興味がある人にとってはすごく面白いです。ディスレクシアが注目され始めた当時からこれまでどんな研究がされてきたのかとか、脳の仕組みはどうなっているのか、どんな個人差があるか、学習面でどうフォローするかということが全般的に網羅されています。特に興味深かったのはバイリンガルのディスレクシアの方のお話で、日本語だとディスレクシアの症状は全然出ないのですが、英語だと出るんですね。英語も話し言葉は流暢なのですが、書くと症状が出るんです。理由として想定されているのが、まず、日本語は粒子が粗いということです。たとえば「か」という音だったら「か」と一文字で表せますよね。でも英語だと「ka」と細かく分かれます。もうひとつの理由は、英語だと同じ文字でも読み方が変わるということです。たとえば e という文字が bed だと e と発音するのに peak だと iː と発音するように、文字と発音が 1 対 1 で対応しないんですよね。だから日本語だと症状が出ないのに英語だと出るということなんです。基本的には英米での研究に関しての本ですが、日本におけるディスレクシアについても最後に補足的に書かれています。

『プルーストとイカ―読書は脳をどのように変えるのか』は発売当時、立花隆さんや養老孟司さんなどの方が取り上げて話題になった本です。著者の方がディスレクシア研究

日本読書療法学会
The Japanese Bibliotherapy Association
La Asociación Japonesa de Bibliotera pia

をされていて、本の中でも 9 章のうち 3 つの章ではディスレクシアに焦点を当てています。文字を読むとはどういうことかとか、文字の歴史から始まって脳のことや、『ディスレクシア　読み書きの LD』とも重なりますが、ディスレクシアとはどういうものかについて書いています。

『脳を創る読書』は文字も大きめで読みやすいつくりの本です。内容は割と一般論的なことですが、紙の本と電子書籍の違いなどが書かれています。

村上春樹さんの『1Q84』は、登場人物の中にディスレクシアの子がいるということで挙げています。

ライトノベルの『ビブリア古書堂の事件手帳』は、主人公がディスレクシアとはちょっと違いますが、読むのが苦手なんです。彼は子どものころにおばあさんの本を読もうとして見つかるんですが、そこにおばあさんが知られたくない秘密が隠してあったので、ひどい折檻を受けるんですね。それがトラウマになって、本を読もうとするとその記憶がよみがえって脂汗が出てきて読めないんです。ディスレクシアともちょっと通じるものがあるかと思い、取っ掛かりとして入れています。

『ありがとう、フォルカーせんせい』というのは絵本ですが、女の子がディスレクシアで読み書きがうまくできなくて悩んでいたら、先生がそれに気づいて彼女に合った指導をしてくれたおかげで、だいぶスムーズに読み書きができるようになったというお話です。

『9 番教室のなぞ―幽霊からのメッセージ』は児童文学ですが、幽霊が学校に出てくるんです。その幽霊が実はディスレクシアで文字の書き方に特徴があるんです。彼の書く文字を手がかりに学校で起こる事件の謎を解いていくものです。

『イン・ハー・シューズ』は映画化もされていて、この映画を見たことが私のディスレクシアを知ったきっかけでした。キャメロン･ディアスが主演でディスレクシアという設定なんですが、すごくかわいくて活発な子なのに、何か読まなきゃいけないとなると全然できないんですね。キャスターのオーディションを受けて、最初は「かわいいね」という感じで評価されて調子もいいのに「じゃあ、この原稿を読んでみて」といわれると、それでもう固まってしまうんです。でも、老人ホームで仕事をするようになると、寝たきりの男性に詩集を読んでほしいと言われるんです。彼女はつっかえるから読みたくないのですが、その男性は「君はディスレクシアなのか。だったら、私はこうして寝ているだけで時間はたっぷりあるから、ゆっくり読んでいいんだよ」と言ってくれるんです。そうしてゆっくり読むうちに少しずつ読めるようになっていく様子が描かれています。

『わたしのなかのあなた』も映画で見て、これもキャメロン･ディアスが主演だったの

日本読書療法学会
The Japanese Bibliotherapy Association
La Asociación Japonesa de Biblioterapésuita

ですが、彼女の子どもたちのうちのひとりの男の子がディスレクシアという設定です。『イン・ハー・シューズ』のようにディスレクシアが前面に出てくるものではないのですが、子どもが「うちの弟はディスレクシアで……」と語っていて自然に描かれているというか、「アメリカだとこれくらい自然にあることなんだろうな」と思えるような、そんな描き方をされています。

研究書から軽めのものまでご紹介したので、みなさんには自分にとってとっつきやすいものから読んでみていただいて、今日の内容を深めていただけたらと思います。

それでは、本題のディスレクシアへの読書療法の適用ですが、プルーストの言葉に「読書の真髄は、孤独のただなかにあってもコミュニケーションを実らせることのできる奇跡にあると思う」とありますが、いろいろな方の挫折体験を読んでいると、世の中に行き場がないとか、本当に絶望したときに、本を読んで自分も生きていていいと思ったということが多いです。私自身も、自分のうつからの回復のきっかけが読書だったということがあるので、そのときにもし本がなかったら、すごくしんどかっただろうと思うんです。

ディスレクシアの場合、文字が苦手というのはあるにしても、二次障害を防ぐとか、あるいは二次障害から回復するために読書を活かせないかなと思っているんです。引きこもりやうつ状態になると、人に会うっていうことができなくなるじゃないですか。そうやって独りになったときに、そこに文字であれ音声としてであれ、読書を活用できないかと思ったんですね。

読書の療法効果として言われているのが自己同一視というか、「自分も大変だと思っていたけどこの人もそうなんだ」と自分と重ね合わせたり、同じような状況の人が困難を乗り越えていると自分もがんばろうと思ったりしてカタルシス効果が得られたり、そこから自己洞察を深めていくということだと思うのですが、ディスレクシアの場合、短期記憶を保持するのが難しいわけですが、そういう状況で本やある程度の長さの文章を読んで自己投影というか自己同一視はできるものなのでしょうか。

南雲：短期記憶というのは、まったく覚えられないわけではないんですが、たとえば今日の午後 6 時にこの駅のこの場所で、と指示が多くなると、たいてい 2、3 個で記憶ができなくなってしまうんです。それをストックしておくために携帯にメモしたりするじゃないですか。でも携帯を使って話しながらだと、メモができないので記憶の保持ができないという厳しさがあります。本の内容もやっぱりストックしておけないので、すぐに忘れていってしまうというか、断片的にしか文章として捉えられていないというのはたしかにあったりします。ただ、僕は紙質って結構大事だと思うんです。

寺田：紙質ですか？

南雲：はい。港区に UD ジャパンっていう会社があるんですが、ユニバーサルデザイ

日本読書療法学会
The Japanese Bibliotherapy Association
La Asociación Japonesa de Bibliotecaphilia

ンを手がけていて、主な対象は聴覚障害のある方だと思うんですが、読みやすい本の研究をしているんです。そうすると白よりクリーム色のほうが読みやすいんじゃないかという話になったんですね。もちろん、字の大きさとかもありますが、光沢がないほうがいいとか。たしかに、僕もそうだったんですよ。本をやっぱり読みたくなるんですよ、孤独ですから。人とも会いたくないですし、テレビも一日見ているといっつも同じ話ばっかりだし。そこで新しい気づきを得たいと思って手にとった時に、「あ、これは無理だ」と思ってすぐに閉じる本ってあるんです。やっぱり、光沢があるものは話にならない。ただでさえ読みづらいところに、手で持って動かしたりするとどんどん光が動くわけじゃないですか。そうすると光に惑わされちゃうし、文字に余計集中できなくなっちゃうんですよ。また、こういう紙は、すごく白くてきれいですけど、こうやって後ろの文字が透けていると、やっぱり見えづらくなってしまう可能性があるんですよ。だからその子にとって合った紙質であれば、より入りやすいのかなと思うんです。

寺田：そういう環境面の整備が大事ということですね。それって、個人差はどうなんですか？　南雲さんの場合は光るのがダメだけれど別の子は光っているほうがいいとか、そういうことはありますか？

南雲：光っているほうがいいっていうのは聞いたことがないですね。これは自閉症の子に多いんですけど、感覚過敏というのがあって、触覚過敏とかがあるんですね。だから触ったときに触り心地のいいものがいいとか、あと、匂いとかもありますね。匂いがだめな子っていうのもいます。

寺田：紙の匂いがだめなんですか？

南雲：そう、紙の匂いがだめ。だから匂いがいやだともう字までいかないんですよ。「もう嫌だ」って言って。

寺田：じゃあ、この紙がたとえばグレープフルーツの香りだったりすると……

南雲：プリンとか、いいんじゃないですか（笑）

寺田：それは南雲さんの場合だと思いますが（笑）

南雲：それは僕の趣味ですが（笑）そういうのがあれば、読みやすくはなると思うんです。

寺田：環境的なことが大きいんですね。

日本読書療法学会
The Japanese Bibliotherapy Association
La Asociación Japonesa de Bibliotherapéutica

南雲：そうですね。もちろん、内容の難しさとかもあるんでしょうけど、環境設定がまず大事だと思いますね。

寺田：今回の勉強会のテーマを思いつくきっかけになったのも、南雲さんを見ていて、文字情報を得ていることが多いんじゃないかと感じたからです。話し言葉から得た情報というよりも、本とかそういう文章を目にして得ているという気がしました。たとえば、道元の言葉が話の中に出てくるとか、使う言葉にしても、正しい敬語表現だったりとか。

南雲：あ、あれは ATOK のおかげです。

寺田：ATOK？

南雲：はい。携帯とかにも入っていると思うんですけど、漢字とかを随時更新してくれて、たとえばフェイスブックだったら「フェ」って入れると「フェイスブック」という具合にちゃんと出てきてくれたりするんです。敬語も間違っていると指摘してくれるんですよ。「『申し上げます』でしょ、ここは」という感じに。それのおかげだと思います（笑）

寺田：それのおかげだったんですか（笑）

音声のことにお話を進めたいと思うんですが、文字がダメだったら音声で聞けばいいのかというと、そういうわけでもないんですよね。聴覚過敏でかえって聞きづらいというお話も先ほどありましたが、南雲さんのご著書の中に、子どものころのエピソードがありますよね。授業を受けて、ノートが取れないので一生懸命覚えて帰って、家に帰ってから「お母さん、今日はこういう話を聞いたから書いて」と言ってお母さんに書いてもらって、その書いたものを見て「ああ、やっとこれでわかった」っていう……。そのエピソードが印象的だったんです。いくら音声として聞いていても最終的には文字として理解するのかなと思ったんですが、音声の場合と文字の場合とで理解の違いというのはありますか？

南雲：そもそも全然違うんですけどね。音声だとどうしても会話体なので文字として覚えないから、ちゃんとした言葉として身につかないので、それはやっぱり文字として頭の中でずっと描いていますよ。それでいろんな言葉を増やしていくんですが、文字だけだとやっぱりきついですよね。

寺田：定着させるとか、ゆっくり考えるとなると、補完的に音声を使っていくことになるんですか。

南雲：でも、文字はちゃんとあったほうがいいですよ。こういう文字があって、それを読んでもらえたら、どっちか一方よりもそっちのほうが断然いいですよ。文字だけだと、たとえばここにかぎ括弧がついていたりしますけど、こういうのも見え方が違うんですよ、

日本読書療法学会
The Japanese Bibliotherapy Association
La Asociación Japonesa de Bibliotherapéutica

僕らの場合。「へ」に見えたりとか、伸ばし棒なのか一なのか、よくわからない。へんとつくりとかも、文章として何なのかわけがわからなくなってくるんです。でも完全に見えていないわけではないから、音声があると、「あ、ここはこういうふうに見ていけばいいんだ」とわかるので次に読むときにちょっと楽になりますね。

寺田：媒体によっても違いがあるんですか？　携帯の返信とか、すごく早いなと思ったんですけど、携帯だと対応しやすいとか、そういうことがあるんですか？

南雲：あれは大体全部パソコンに転送してます。

寺田：転送してるんですか？

南雲：転送して、音声で読み上げてもらって、それを聞いて返事を書いて携帯に送って返すんです。そのほうが絶対速いです。今、スマートフォンってだいぶ大きくなってきましたけど、画面のサイズ上どうしても限界があるんです。文字を大きくすると文章としては読みづらくなってしまうので、パッとパソコンに送ってしまったほうが、絶対速いです。

寺田：返信は（音声ではなく）打っているんですか？

南雲：返信は打ちます。パソコンで文章を作って、それを読み上げソフトで読んで、OK だったら携帯に送って、携帯から返信を送る、という……。面倒くさいんですけどね。でもそのほうが絶対速いです。間違いなく。

寺田：ある程度の大きさというか、文字のフォーマットも大事になってきますか。

南雲：フォーマットもすごく大事ですね。パソコンに自分の読みやすいフォーマットを決めておけば、それで読めますからね。そうやって対応していかないと、仕事ができないですね。

寺田：以前、南雲さんが「立ち読みに憧れる」というお話をされて、そういうものなのかと思ったんですが、「読みたい」っていう欲求はあったりするわけじゃないですか。活用したい、という。そういうときに、こちらとしては療法的に読書を活用してもらいたいというのがあって、そのときにいちばんキーになるのは、環境面なんですか？　いかにアクセスしやすいかっていう。

南雲：やっぱり環境面だと思いますね。もちろん、それが整ったからといって全部できるわけじゃないでしょうけど、かなり読みやすくはなるでしょうし。みんなが当たり前

日本読書療法学会
The Japanese Bibliotherapy Association
La Asociación Japonesa de Bibliotera pia

にやっていることが、できないですもん。揺れてるように見えるじゃないですか。立って音読するときとかもそうですけど、雑誌とかだって、紙が揺れるわけじゃないですか。あれをよくみんなちゃんと追ってるなあと思うんですね。僕の場合、ただでさえ揺れてるのに、（立ち読みでページをめくって）こうやって揺れたら、もうとんでもないですよ。まず置いておく前提じゃないと話にならないから、すごいことをみんなやってるなあっていう憧れがありますよ（笑）

寺田：憧れが……（笑）じゃあ、その憧れを何らかの形でかなえていけるように考えていければと思うんですが、ここでお時間も迫ってきたので、最後にみなさんのほうから訊いておきたいことがあればお願いします。

参加者：字を知るっていうことが必要なのか、それとも一つ一つの字を知らなくても今の環境で読字障害の方がコミュニケーションできるような形になっているのか、そのあたりはどうなんでしょうか。

南雲：細かいところは気にしてないですね。どっちにしろ間違えるから、絶対。そうじゃなくて、全体として、文章とかも含めて読み取れるように。学校だと話が別ですけど、社会に出てからは、細かい字を覚えているよりは文章としてちゃんと汲み取れているのかどうかとか、そっちのほうが絶対大事だと思うので。捨てるとこはもう捨てていかないといけないな、っていう。（今回書いた）本もそうですけど、結構間違えてると思うんですけど。メールだと、細かいとこはチェックできるんですよ。読み上げで一文字だけ違う読み方をしてくれるので、あ、これは間違いないな、とか。文章だといちいちチェックしてたら、もう進まないんですよ。だからもうバーっと全部入れちゃって、後で編集者の方に任せるっていう。だから多少間違ってても いいやっていうふうに思わないと、成立しないですよね……。ディスレクシアっていうよりは、そういう特徴を持っている、それに慣れてもらうっていうことが非常に大事だと思います。それが当たり前になれば、「いつも、こいつ、こうだし」って思ってもらえれば、こっちのものかなって。対等に一応いろんなことができると思います。

寺田：他にご質問はありますか？

参加者：私はディスレクシアというものを知らなかったんですが、今、南雲さんは講演活動をされていて、まず理解を広げようというところだと思うんです。ディスレクシアの子はいろんなところに潜んでいると思うんですが、生きづらさを感じていると思うんですけど、自分でもまだ自覚をしていないし、なんとなく仕事もしにくいし、っていう状況に置かれている方って結構いらっしゃると思うんです。そういうときに、今後の戦略というか方向性というか、たとえば仕事をしにくいハンディを補うような社会的な制度であるとか、障害者手帳のような制度に乗っかっていくのかどうかとか、そういう「支える仕組

み」があるのかどうかと、それが今後求められるとすればどういう方向性で求められるのかを伺いたいです。

南雲：支える仕組みっていうのはわからないですね。まず、ディスレクシアってわかっている人たちやそういう傾向がある人たちが名乗り出ていないですね。隠すんですよね、みんな、自分さえよければ。さっきの学校の話もそうですけど、職場で「ディスレクシアなんです」っていう話に入れる人なんていないですからね。障害者手帳を持っていればケアはしてくれますが、その狭間にいる人たちは、やっぱり……。精神障害とか、知的障害もそうですけど、事務作業は結構多かったりするわけですよ。でも僕らみたいな場合、事務作業は合わないんですよね。だからそういう人間たちはすごく中途半端な存在っていうか……。かといって普通に就労するにもなかなか理解者が得られない、というところで、なかなか難しいなというところですね。

制度云々となると、社会で今最も必要とされてるのは、読み書き云々じゃなくてコミュニケーション能力になっちゃっているので、それを補うのが最優先になってきますけど。もともと、企業研修とか、専門家がちゃんと行くべきですね。そこがいちばんみんな気になるところで、外にもっと向かっていかなきゃいけないと思うんですね、きっと。この本もそうですけど、たかがこの本だって、すごくバッシングがありますもん。福祉系から出したから。本っていえば基本的に講談社とかそういう大手からだと「すごい」ってなるけれど、福祉系だと「何で福祉なの、関係ないじゃん」って。関係あるでしょ、どう考えたって。結局「教育福祉」ということで、もう完全に「あっちとは違うし」「あっちは高齢者とかでしょ」みたいな偏見があると思うんです。教育福祉やマイノリティも含めてですけど、いろんな人たちをちゃんと知った上で何かできることを模索していったほうがいいのかなあって。

発達障害の中でも、いわゆる知的に遅れがある、たとえば自閉症の人たちと、僕らみたいな知的に遅れがない人たちの間にも、やっぱり壁がありますもん。僕、一回、知的障害関連の権利擁護の雑誌に出たら、すごくバッシングが来て。「あの人たちとは違うのに、何で出るの？　あなたはああいう人たちみたいじゃないじゃない」って。何が言いたいんですか、と。頭が悪くないと言いたいんですか。「あの人たちは目に見えるからいいでしょ。僕たちのは目に見えないからつらいじゃない」って。でも、どっちもつらいじゃない、と。足が不自由だったりすれば、普段の生活が本当に大変でしょう。マンション選びだって自由に選べないですよ。このマンションじゃ生活できないとか。だからそういうところをもっともっと知っていくのが、いろんなスタートなのかなとは思いますね。

寺田：南雲さん、ありがとうございました。時間の都合上、他にご質問がある方は個別に南雲さんにお願いいたします。

次回の勉強会は 2012 年 8 月 5 日（日）に「日本における読書療法の普及のために～イギリスの現状を参考に」というテーマで開催します。今、イギリスでの読書療法の現状を

調べていますが、その状況をご報告しながら、みなさんに考えていただけるような会にしたいと思っています。詳細は追ってご案内します。

それでは、また次回ご一緒できるのを楽しみにしています。本日はありがとうございました。