

『みんな水の中』

「発達障害」自助グループの文学研究者は
どんな世界に棲んでいるか

著：横道誠 医学書院 2021年

評者：高野秀行
(ノンフィクション作家)

ASDはSF的、 ADHDは落語的。



文字通り、^{むさほ}食るように読んでしまった。こんな不思議な読書は初めてである。ものすごくわかるどころと全然わからないところが^{まだら}斑に入り交じっている。生まれ育った1970年代の東京八王子の田舎とM78星雲みたいな異世界が混在しているような感じとでも言おうか。共感と刺激。安心と冒険。ノスタルジーとエキゾチスム。交感神経と副交感神経。この相反する2つの要素は人間にとって必須だから、両方がほどよく混ざっている本書は私にとって一種、理想の世界であった。

著者の横道誠さんはASD（自閉スペクトラム症）とADHD（注意欠陥・多動症）を合わせ持つ強豪である。そして、2年ほど前に気づいたのだが、私は非常にADHDが色濃い。というより、診断こそ受けていないが間違いなくADHDだろう。本書に掲載されているアメリカ精神医学会の『精神疾患の診断・統計マニュアル第5版』（DSM-5）を見てもほとんどが当てはまり、横道さん同様、^{あんたん}暗澹たる気持ちになる。

自分手品師のADHDな日々

まず、とにかく忘れっぽい。そう言うとき定型発達者は「そんなの誰にでもあるよ」と言うのだが、横道さんや私の場合は「忘れることがデフォルト（初期設定）」なのである。ゴミ袋だろうがタマゴだろうが、メモしないかぎり永遠に買うことができない。買い物メモを作ってスーパーに行こうとしても、メモを持っていくのを忘れてしまうのもしょっちゅうだ。買い物メモに10項目があったとして、10個全部買えることはめったにない。スーパーの店内で赤ペンでチェックしているにもかかわらずだ。もし全部買えたら「パーフェクト！」と喜んでしまい、その気の緩みが帰宅後の別の物忘れにつながったりする。

モノをなくすのも日常茶飯事。先週は銀行通帳をなくした。正確に言えば、先週通帳が必要になって探したら見つからなかったのである。紛失したのはその日かもしれない半年前かもしれない。間違えて捨ててしまったのかもしれ



『みんな水の中』

「発達障害」自助グループの文学研究者はどんな世界に棲んでいるか』

〈シリーズ ケアをひらく〉

横道 誠 著

定価 2200 円（本体 2000 円＋税） 2021 年 医学書院

脳の多様性とはこのことか！

ASD（自閉スペクトラム症）と ADHD（注意欠如・多動症）を診断された大学教員は、彼をとりまく世界の不思議を語りはじめた。何もかもがゆらめき、ぼんやりとした水の中で《地獄行きのタイムマシン》に乗せられる。その一方で「発達障害」の先人たちの研究を渉猟し、仲間と語り合い、翻訳に没頭する。「そこまで書かなくても」と心配になる赤裸々な告白と、ちょっと乗り切れないユーモアの日々を活写した、かつてない当事者研究。

ないし、どこか書類の中に紛れ込んでいるのかもしれない。すべてが藪の中である。

もし私が京都に住んでいたならぜひとも横道さんの主催する自助グループに参加させていたかった。その際、私のコードネームは「自分手品師」にしたい。本当によく起こり、毎回驚くのだが、今さっき、10 秒前まで手にしていたものが忽然と消えてしまい、どこにも見当たらないのである。まさにマジック、まさに自分手品。タネも仕掛けもない。というか見つからない。

先日は古紙回収用に古雑誌を紐で束ねようと、自分のデスクからハサミを持ちだして古雑誌置き場に向かったはいいが、そのたった数メートル、時間にして十数秒ほどの間に、手にしていたハサミが消えていた。啞然である。妻に「俺が今の今まで持っていたハサミ、知らない？」と聞いたら「あたしが知るわけないでしょ！」と言われた。そうだよなあ。ハサミは数日後、たんすの靴下コーナーの中から発見された。あくまで推測だが、古紙回収作業の直前、急に靴下がはきたくなくなって引き出しを開

け、邪魔なハサミをそこに放りだしてそのまま引き出しを閉めてしまったのではないか。途中で靴下をはいた記憶が抜け落ちているようだ。

命をかけた夢想

また、横道さんほどひどくはないが、私も不断に「夢想（と名づけている）」にとらわれている。それは時に原稿のネタになりそうなアイデアだったりもするが、たいていはどうでもいい過去の失敗の記憶（3 年前ある人に失礼なことを言ってしまったとか）や、目の前に世界にただ反応した感想など（トヨタ・レクサスの L はなぜいつ見ても三菱ランサーを思い出させるのかとか）である。そして、その夢想がそれまでの思考や行動を分断してしまうので、生活上の障害となる。

例えば、今は 6 月であるが、こんなことが起きる。用があつて午前中の早い時間に家を出て歩いていたら、風が思いのほか涼しい。「秋風みたいだ」と思った瞬間、今が 11 月であるという想いに襲われた。「もう暮れか、今年も早かったな」とか「いつも 1 年が早いが年々

早くなる。人生における1年が相対的に短くなっているせいだな」などと考えているうち、Tシャツ姿の通行人などを見て「いや、今は11月じゃない!」と我に返るのはいいが、「あれ、俺、今どこへ向かっていたんだっけ?」とそれまでのことを何もかも忘れている。場合によっては今自分がどこにいるかも一瞬わからなくなり、認知症の人の気持ちが理解できてしまう。

夢想はとても危険である。私は早大探検部に所属しアフリカやアマゾンに通っている頃から、「自分が死ぬ時、死因は感染症でも犯罪・テロでもなく、単なる不注意に違いない」と思っていた。なにしろ、常時ぼんやりしている。よく青信号なのに赤信号と間違えて止まって待つことがある。そして信号が赤になると反射的に歩き出し、車に轢かれそうになる。日本にいても日々その繰り返しだ。

最近最も危険な夢想は——なんともし皮肉なことに——ADHDについてのあれこれだ。学生時代からの親しい友だちが診断を受けたADHD者であり、私にいろいろと先達としてADHDの知識を教えてくれる。彼とADHDの話をするのは自助グループの集会みたいなもので異常に盛り上がる。彼のケースと私のケースはおおむね重なっているが、ずれているところも多々あり、「ADHDとは何か」を考えるのがすごく面白くなってしまった。

ところがADHD系夢想の没入感はハンパなものではなく、いったんそれを考え出すと、他のことが何も手につかなくなる。いつでもどこでも脳内で始まってしまう、抑制の方法がないという意味では、酒や麻薬よりタチが悪い。なぜ、ADHD者にとってADHDがそれほど夢中になれるネタなのだろうか。その辺も研究し

てみたいが、なにしろ危険なので二の足を踏んでいる。

地図が読めない冒険者たち

その他、マルチタスクが苦手であること。苦手であるのに同時にいろいろなことに手を出すこと。極端な方向音痴であること。レシピやマニュアル、地図が全然読めないこと。主夫なのに料理の段取りが極度に苦手なこと。雑談が不得手なこと（何か1つテーマを決めて集中的に雑談したいと思う）。アルコールでもドラッグでも依存しやすい体質であること。何にでもムダにエネルギーを消費するのですぐ疲れてしまうこと。自分で考えて自分ツッコミする癖があること。40歳ぐらいでようやく歯が磨けるようになり、54歳で部屋が片づけられるようになるなど「発達障害も発達する（ただし異常に遅い!）」という真理に驚いていること。というように、横道さんがかかえるADHD者としての悩みを私はほぼすべて共有している。

もっとも、悪いことばかりではなくて、取材する時や原稿を書く時にわりとたやすく「ゾーン」（過集中状態）に入れるとか、コレクター性癖のおかげで言語マニアであることなどは、横道さん同様、仕事の役に立っている。というか、そういうポジティブな側面が若干あるので、私たちはこの定型発達者が支配する世界でなんとかサバイブできているのだろう。

それから本書を読んで初めて知ったのだが、ADHDは「冒険主義的」だという。私が小心者のくせに冒険的なのも実はADHDのせいだったのか。そう言えば、日本を代表する冒険家・作家である角幡唯介（私の早大探検部の後

輩)も「極端な方向音痴で、ひじょうに忘れっぽく、人の話を聞いていると上の空になり、持ち物をすぐなくす」と言っているのも、やはりADHDなのかもしれない。

では、なぜADHDは冒険的なのか、そしてそんな不注意な脳の持ち主になぜ冒険や探検ができるのか。その辺は今後、じっくり調べてみたいが、なにしろ危険が伴うので……(以下略)。

ASD、この美しき異世界

さて、ここまでが共感部分であるが、横道さんはADHD者よりADS者の素養がはるかに勝っているようだ。そしてその部分は私にとっては完全に未知の領域である。

まず本書の統一テーマである「水の中」という感覚は全くわからない。ふだん、水のフィルターに覆われたような不快感を持っているのに、本物の水は大好きというのはい体どういうことなのだろうか。私は十数年前から水泳を始め、今も週に3回ぐらいは2000メートルほど泳いでいるので、水中世界は日常の範疇なのだが、水の中が気持ちいいと思うことはめったにない。泳ぐことも腰痛防止や体力増進のためにやっているだけで、別に好きではない。だからなおさら横道さんらASDの人たちの感性には驚かされる。

ASDの人たちはADHD者よりはるかに生きていく上で苦難が多いと察せられるが、彼らの感性や世界観は美しい。

横道さんは、もし生まれ変わったら「うるおう水際のシダ植物になりたいと答える」と書いている。雌雄両性を備え、ワラビのように先端をくるくると楽しく巻きながら生き、通りすが

りの野良ヤギにむさぼり食われて、一生を終えたいという。

ADS者は「蛍光色に陶酔を誘われる」「魔法の世界に住んでいる」「光や砂や水に愛着を感じる」「肉体の桎梏^{しこく}を自覚し、そこから解きはなたれようともがいている」「現実がつねに夢に浸されているような体感」などと表現する。多くの場合、それらは苦しみなのだが、でも極めて文学的でありファンタジックである。また、自分を「地球に生まれた異星人みたいなもの」と思う人も多いらしい。

ASDの世界はSF的なのである。だからASDの人の書く本は異世界感に満ちており面白い。私は「発達障害」という概念が世間に広まるよりずっと前から泉流星さんの『僕の妻はエイリアン——「高機能自閉症」との不思議な結婚生活』や、ニキ・リンコさんの『俺ルール！——自閉は急に止まらない』などを愛読してきた。そこには私を魅了する「未知の世界」があった。しかもそんなそこのSFよりも明晰な論理構成と美しい感受性に彩られた世界である。

素直に羨ましいと思う。^{ひるがえ}翻ってADHDは至って「落語的」である。横道さんも少し書いていることだが、ADHD者の先輩である友人によれば「ADHD者が書いた当事者研究の本は1冊もない」という。あってもマンガだそう。他はみな、ADHD者がどうすれば生きやすくなるかというノウハウあるいはライフハック本らしい。

無理もない。ADHD者の話はくだらない。通帳が見つからないだとか自分手品だとか、ツイッターで「菅政権はどうかしている」を「須賀政権はどうかしている」と書き間違えて恥を

書いたとか（あくまで例。こんなツイートしたことはない）、そんな卑近で低レベルなネタのオンパレードである。稀に、自分と妻の全財産をなくしそうになったという壮大な失敗未遂談もあるが（この話は長いのでいつか別の機会にしよう）、たいていは5分か10分で終わる。とても本など書けたものでない。

実際に落語を聴いていると、自分によく似た人が出てくる。相手を間違えてしゃべってしまう人とか、訪ねる家を間違えている人とか、勘違いで激怒している人とか。そういう時は正直言って笑えない。いやあ、そういうことって普通にありそうじゃんと思ってしまい、そもそもせっかちで喧嘩っばいという江戸っ子の典型自体がADHD じゃないかなどという夢想到に浸ってしまい、落語の続きが耳に入ってこなくなるからでもある。

ASDはSF的でADHDは落語的。そうツイートしたら、横道さんから「そうです。私は落語的に生きる異星人なんです」というようなリプライをいただいた（横道さんの正確なリブは不明。保存しておいたはずなのにどこかへ消えてしまったから）。

コクーン文学者としての村上&大江

本書で最も驚いたのはASDと文学・芸術の関係についてである。

横道さんはこう書く。「文学と芸術は、混沌とした宇宙に明晰さを与えるものにほかならない」。

いや、私は文学をそんなふう考えたことは一度もなかった。そういう評論やエッセイも見ることがない。文学や芸術には孤独な人やマイ

ノリティに希望や共感を与える機能があるとは思っていたし、そういう意味で私もそれらを愛好していた側面がある。でも「宇宙に明晰さを与える」とは。

もっと具体的には、村上春樹と大江健三郎についての言及に心底驚いた。

私は村上作品を長らく愛読していたが10年ぐらい前からあまりに同じ世界観、あまりに同じような登場人物、あまりに同じような会話に辟易し、長篇からはすっかり離れてしまった（短篇は今でも好きな作品が多い）。村上作品はすっぽりと包まれたような心地よさがある。逆に言えば、「絶対自分のセーフティゾーンから出ない」という強い保守性も感じられる。私の知人は村上作品を「コクーン（^{まゆ}繭）文学」と呼んでいるし、その凝り固まった内向きの嗜好を批判する人は多い。

でも横道さんが村上作品の執拗な繰り返しをすごく好んでいることを本書で知り、「あー、村上作品はASD文学だったのか」と目から鱗であった。考えてみれば、コクーン文学とは世界から自分を守ることを第一義とするのだろうし、もしASD文学と考えるなら批判しても仕方がないではないか。村上作品はそれを好きな人だけが読めばよくて、好きじゃない人は読まなきゃいいだけではないか。村上さんはエンドレスに自分の世界観を紡ぎ続ければよく、愛読者はずっと癒やされていればいい。外野があれこれ言う必要はない。

大江健三郎についても同様だ。実は私は大江作品が好きではない。あまりに「文学的なポーズをとりすぎている」と感じられるし、言い回しが難しすぎる。昔、大江氏が新聞か雑誌のインタビューで「私は最初にしたものを次にわ

ざと難しく書き直す」というようなことを述べていた。それを読んでますます嫌いになった。読者を遠ざけ、難解に見せることが文学だというのは間違った姿勢だと思ったからである。

だが、横道さんは大江作品にも大いなる共感を示している。そこで気づいたのだが、「わざと難解に見せて読者を遠ざける」とは、それもまた「コクーン文学」なのではないのか？ 難解さは他者から自分の世界観を守る繭だと考えれば辻褄は合う。となれば、大江作品を見る目もガラリと変わる。ASD 文学なら間違っているかどうかなどナンセンスである。「難解さ」という殻を時間をかけて解きほぐくことによって、中に滴^{したた}る果実を著者と共有できるという仕組みなのかもしれない。

辺境ノンフィクションは メタ当事者研究だったのか!?

……などと、さんざん他人の作品を俎上に挙げて言いたい放題であったが、自分は一体どうなのであろうか。私だって自分が好きなものしか書いていない。

例えば、今で言うと、ミャンマーの反クーデター運動に共感を抱き、支援活動も行っているが、かといって、日本の政財界がミャンマーの軍と不適切すぎる癒着関係になっていることを追及するノンフィクションなど絶対に書きたくない。「汚らわしい」と思ってしまう。個人的には追及に参加しても、誰か別の人に書いてほしい。そんなものを自分の作品のラインナップに入れたくないである。そういう意味では私もまた、自分の世界観を維持することに汲々としており、コクーン的なノンフィクションと呼ばれても仕方ないのかもしれない。

最後に、もっと大事なことを告白したい。本書で私が驚いた「文学と芸術は混沌とした宇宙に明晰さを与える」という横道さんの考えだが、実を言えば、私は自分が文章を書く時にそれを感じていた。不注意と多動であるだけに私の日常は混沌としている。脳内も同様だ。だからこそ混沌とした脳内情報を整理して明晰にしたいという思いは人一倍強い。いくら口で喋っても混沌はひどくなるいっぽうだが、時間をかけて書いていくと不思議なことに明晰な世界を形作ることができる。

さらに、こうも考えてしまう。

アジアやアフリカなど辺境世界の未知の地域や謎を解明したいという私の異常なほどの欲求も、自分の世界が混沌としているからこそ生まれるものではないか。もしかすると私の辺境ノンフィクションも当事者研究の一種ではないかとも思えてくる。現地の状況を解き明かしつつ、それを解き明かす自分の脳内も解き明かすというメタ当事者研究である。

この仮説（というか夢想）をもっと掘り下げてみたいと思うが、同時に危険極まりない夢想でもあり、今後いっそうの注意警戒を払いながら、研究していきたいと思ったのである。 **精**

たかの・ひでゆき◎ノンフィクション作家。モットーは「誰も行かない所に行き、誰もやらないことをやり、誰も書かない本を書く」。1966年東京都生まれ。『幻獣ムベンベを追え』（集英社文庫）でデビュー。『ワセダ三畳青春記』（集英社文庫）で酒飲み書店員大賞を、『謎の独立国家ソマリランド』（集英社文庫）で講談社ノンフィクション賞と、梅棹忠夫・山と探検文学賞を受賞。その他、『アヘン王国潜入記』（集英社文庫）、『移民の宴』（講談社文庫）、『間違う力』（角川新書）、『腰痛探検家』（集英社文庫）、『辺境メシ』（文藝春秋）、『幻のアフリカ納豆を追え!』（新潮社）など著書多数。冒頭の写真はネパールで、雑穀から作った酒を飲んでいる時。
