

なんぼん 著 Nanbōsan

境界知能の僕が見つけた人生を楽しむコツ

Forest
2545
Shinryo

まえがき

境界知能の当事者による「生きづらさ」解消法

僕は境界知能の当事者です。

境界知能とは、IQ（知能指数）85～115の平均よりも低く、知的障害とされるIQ70未満の範囲にも収まらない、IQ70～84の領域を示します。

当事者が自分が境界知能であることを公表し、本を執筆するケースは僕だけかもしませんが、境界知能の人が珍しい存在かという点、まったくそんなことはありません。なぜなら、人口の14%、7人に1人が境界知能の領域に含まれます。30人のクラスではおよそ4人、日本全国で1700万人ほど存在している計算になります。

しかし、たとえ境界知能の当事者でも、それを自覚している人はほとんどいないでしょう。後ほどお伝えしますが、僕はたまたま知ることができたものの、普通に生活していたら自分のIQを知る機会などほとんどないからです。

僕自身もそうですが、境界知能の人は、平均的なIQの人と比べて、さまざまな生きづらさを抱えていると言われます（「言われます」としているのは、当事者としては平均的なIQの人と比較しようがなく、さまざまな文献などから、そのように読み取るしかないからです）。その一方で、知的障害の人のように福祉の支援を受けることができません（自治体によっては知的障害者手帳の対象外でも支援が受けられることはあるのですが、全国的に少ないと言えるでしょう）。

なぜ、自分はみんなと同じように勉強や仕事、コミュニケーションができないのだろう……？

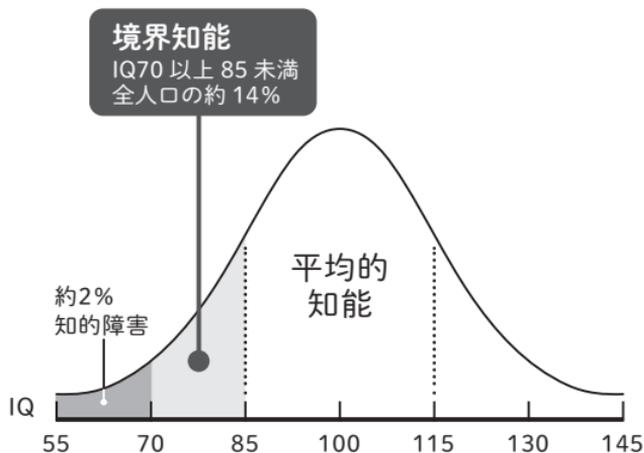
境界知能の自覚がなく生活していると、そのようなふわっとした疑問、劣等感がずつとつきまとうのです。

○ 僕が「境界知能」に気づいた日

僕が境界知能であると自覚したのは28歳のときでした。

サラリーマンを辞めてからメンタルが不調になり、うつ病を疑って精神科を受診し

統計学上は7人に1人いる境界知能とは？



ました。すると医師から発達障害の疑いがあると言われ、WAIS-IIIという知能検査を受けました。

僕の知能検査の結果はIQ 84。IQの平均が100というのはなんとなく知っていたものの、当時は「境界知能」という言葉、概念を知らなかったため、その数値を見て「少し低いな」くらいにしか感じませんでした。

ちなみに、インターネット上でも「知能検査」ができるサイトがありますが、その信憑性についてはさまざま意見があるようです。より正確なIQを知りたいのであれば、発達障害の診

察とともに知能検査を行っている心療内科や精神科、発達障害者の支援をしている公的な機関で知能検査を受けたほうがいいでしょう。

さて、検査後は日がたつにつれて、平均よりも低い自分のIQが気になりました。IQが低いことが、自分の生きづらさの原因になっているのではないかと感じたのです。

そこでIQについて調べているときに見つけたのが立命館大学の宮口幸治教授のベストセラー『ケーキの切れない非行少年たち』（新潮新書）でした。平均的な知能よりも低いものの、知的障害とされるIQ70未満の数値には入らないIQ70〜84の領域を示す「境界知能」という言葉が出てきたのです。そして境界知能（非行少年）の特徴として、次の「5点セットと+1」がまとめられていました。引用します。

- 認知機能の弱さ…見たり聞いたり想像する力が弱い
- 感情統制の弱さ…感情をコントロールするのが苦手。すぐにキレル
- 融通の利かなさ…何でも思いつきでやってしまう。予想外のことに弱い

● 不適切な自己評価…自分の問題点が分からない。自信があり過ぎる、なさ過ぎる

● 対人スキルの乏しさ…人とのコミュニケーションが苦手

+1 身体的不器用さ…力加減ができない、身体の使い方が不器用

数値的にいえば、僕は平均には近いもののIQ70〜84の領域に入っていました。そして、その特徴についても思い当たることが多かったため、「自分は境界知能だったのか」と自覚をしたのです。

○ **自分が境界知能であることがわかってよかった理由**

普通の人は、自分のIQが平均よりも下、しかも境界知能であるとわかると、落ち込むのかもしれませんが。生まれながらに人生ハードモードだったのか、だったらこの先の人生も苦勞ばかりだ、と。

最近「境界知能」という言葉が一般化してきました。やはり、ネガティブな言葉

として受け入れられているようで、ネットスラングとしても使われています。

SNS などを見ると、気に入らない相手に対して「クソリプするやつはだいたい境界知能」「日本語が通じない境界知能とは話にならない」「境界知能ばかりだから日本が駄目になるんだ」「この犯罪者、きつと境界知能だ」……などのような書き込みがされています。ある有名なインフルエンサーも同じようなニュアンスで使っていました。

ほとんどが売り言葉に買い言葉みたいなやりとり（いわゆるレスバ）なので、どっちもどっちなケースがほとんどなのでしょう。そして、「境界知能」とバカにされた側としても本人にその自覚がないので（自分のIQを知っている人はほとんどいない）、怒る人はいても、深く悲しむ人は少ない気がします。「境界知能」とバカにした側も、それがわかっていているから、あまり心を傷めることなく、この言葉を安易に使えるのかもしれない。

一方、「境界知能」を自覚している僕としては、はっきり言って不快です。そして、この言葉を他人の人格否定に使う人は、つきあうと疲弊してしまうタイプの人なんだ

ろうなど、勝手に判断しています。だから、かれらの投稿を目にするたびに、僕は「境界知能」に理解を示そうとしてくれる人との交流を深めたいという思いをより強くします。

とはいえ、僕はそれ以上、こうした風潮について深刻には考えていません。

だいたい病気や障害などの新しい概念が出てきたとき、人は否定的なモノの見方をしてしまうものです。実際、「うつ病は甘えだ」と認識されていた時代がありました。が、うつはれっきとした脳の障害であり、誰しもが罹患りかんする可能性があることが周知されるようになりました。発達障害も同様で、「変なやつ」「迷惑なやつ」と揶揄やゆされることもたびたびありますが、脳機能の障害ということが周知されました。境界知能も、うつ病や発達障害のように理解が得られていけば、徐々に罵倒ばとうご語として使われるケースも減っていくのではないかと思います。

したがって僕は「境界知能」という言葉自体にネガティブな印象は持つておらず、むしろ自分の生きづらさの原因が境界知能であることがわかったことで安心しました。

これまで発達障害やうつ病、人格障害などの可能性など、自分なりにいろいろ調べ

でもしっくりくるものがなかったのですが、僕が人生で感じてきた生きづらさの正体の要因の大半が境界知能であることに気づけたのが安心の一番の理由です。それがわかれば、自分の特徴や資質に合わせて環境や状況を整えることに注力することで、生きづらさを解消できるはずですよ。

そんなこともあり、僕は境界知能について調べ、同じような悩みを抱えている人に向けて情報発信を始めました。そのプラットフォームが、境界知能当事者だからこそ理解できる「生きづらさ」に寄り添いながら、「自分らしく生きる」手段をお伝えするユーチューブチャンネル「なんばさん／境界知能×HSPちゃんねる」です。

そしてこのたび、こうした活動を通してリサーチしたり、他の当事者や専門家にお話を伺ったりして見つけた、少しでも境界知能の人の生きづらさが解消される習慣や考え方、ライフハックを、本書でお伝えできればと思います。

○ 本書の構成と想定している読者について

まず序章では、「境界知能」の特徴をより深く理解していただくために、当事者で

ある僕のこれまでの人生を簡単に振り返ります。僕1人だけのケースなので一般化することはできませんし、同じ境界知能の人でも生まれも育ちも性格も異なるわけなので、僕とは全然違う人生を歩んでいる人ばかりです。ただ、少しでもみなさんがイメージする境界知能の人の解像度が上がるのではないかと思います。

そして第1章からは、テーマごとに、僕が見つけた人生を楽しむためのコツを紹介していきます。

第1章では、僕の一人暮らしを通して見えてきた、日常における掃除や料理などの家事、そして家計の管理術といった生活のコツをお伝えします。

第2章では、境界知能の人が特に苦手としているコミュニケーションがテーマです。いかに上手に人間関係を築くかというよりは、どちらかというと、いかに自分が振り返られることなく、心を楽にできるかという視点で語ります。

第3章では、先延ばし癖や悪習慣を絶ち、理想的な習慣を手に入れる方法を紹介합니다。僕のように落ち込みやすい人は、日々の規則的な生活が命綱になります。

第4章では、平均的な知能の人よりも理解力が低かったとしても、どうすれば効率

的に学習ができるかを、そして自分の理解力の低さとどのように向き合えばいいかを、僕自身の経験から解説します。

第5章では、僕が実践したことで、いくらかマシになった感情やメンタルを整える方法や、思い込みから抜け出す方法などをお伝えします。

僕は本書を僕と同じ境界知能の人をコアターゲットとして書いています。しかし、先述したように、自分が境界知能であると自覚している人はほとんどいないはずですが、6ページにある境界知能の特徴を見て「当てはまっているかもしれない」と感じた人や、まわりにそうした特徴を持つ人がいるという家族や友人、仕事仲間の方たちにもお読みいただきたいと思っています。

また、境界知能のIQ以外の特徴については、IQに関係なく多かれ少なかれ、自覚できる悩みではないでしょうか。たとえば、感情のコントロールやコミュニケーションが苦手という高いIQの持ち主や高学歴者、社会的地位が高い人はいくらでもいるはずです。つまり、境界知能の人が持つ特徴というのは、多くの人と共有でき

ますし、それは抱える悩みについても同様だと思えます。

とはいえ、同じ悩みでも、境界知能の人とそうでない人とは、程度の差があるはずで、したがって、これからお伝えしていく内容について、読む人によっては「なんだ、この程度のことをコツと言うのか」と思う項目もきつとあることでしょう。それでも、境界知能である僕が見つけた人生を楽しむコツのなかから、1つでもお役に立てるものがあるのではないか、そしてお役に立ててほしいと願って執筆しました。

○ **本書は僕が書きました**

最後にもう1点だけ補足させていただきます。

僕はウェブライターをした経験があり、個人的にKindleで3冊の著書を出版しています。しかし原稿を、出版社から商業出版をするに足るクオリティにまで磨き上げるには、時間がいくらあっても足りません。したがって、僕が書いた原稿を編集者が、稚拙な表現を直したり、意図が伝わりにくい構成を整理したり、言葉足らずな箇所に適宜説明を補足したりしています。

「なんばさんだからというわけではなく、ライターを入れない場合、書き慣れていない著者の原稿は最低限読者に伝わるように、確認をとったうえでいつも手を加えますよ」とのことです。

なぜこんなことをお伝えしたかというと、本書を読んで「境界知能の人でも普通に文章が書けるんだ」とか、「本当に本人が書いているのか？」などの余計な情報や疑問を、読者のみなさんに持っていたきたくないからです（そもそも境界知能の人でも、高い文章力をお持ちの人がいるはずなので、境界知能だからといって文章が下手だという偏見も持つてほしくありません）。

ただただ、現状の僕の文章力の程度は、こうしたレベルであることをご理解いただいたうえで、フラットに読み進めていただければと思います。

境界知能の僕が見つけた人生を楽しむコツ〇もくじ

まえがき 境界知能の当事者による「生きづらさ」解消法

僕が「境界知能」に気づいた日

自分が境界知能であることがわかってよかった理由

本書の構成と想定している読者について

本書は僕が書きました

序 章

「境界知能の人」が見えてくる僕の遍歴

勉強に苦手意識がなかった小学校時代

だんだんついていけなくなった中高時代

専門学校に通って公務員を目指すも…

ミス連発で温厚な店長を怒らせたバイト時代

正社員からユーチューバーへ転身

境界知能の人は事故を起こしやすい？
境界知能の人は恋愛が苦手？

第1章

数々の失敗から得られた日常のコツ

*家事・生活

- 1 冷蔵庫は買うのではなく、レンタル一択！—— 38
- 2 ドラム式を使うくらいなら、洗濯機なんていらぬ！—— 44
- 3 水回りの汚れはあえて「放置」する—— 49
- 4 床に物を置いてしまう人の掃除術—— 53
- 5 ものを増やさないための捨てる基準・買う基準—— 56
- 6 億劫な家事は「ついで」にこなす—— 63
- 7 自炊は「煮る」と「生」で9割—— 68
- 8 ミニマムライフコストがお金への安心感をもたらす—— 72
- 9 持ち歩くモノを3つまでにする—— 77

第2章

自分を満たすと、人間関係がうまくいく

*コミュニケーション

- 1 人生や人間関係で迷わないための価値観の見つけ方 82
- 2 人生を充実させるために1人時間を大切にす 91
- 3 「しないことリスト」で人間関係と心が整う 96
- 4 自分の取り扱い説明書をつくって周囲に説明しておく 100
- 5 オンラインでのコミュニケーション能力を磨こう！ 103
- 6 助けを求めている人がいたとき余裕があればサポートしよう 105

第3章

失敗・先延ばし上等の自己管理術

*計画・習慣

- 1 挫折や失敗が楽しくなる「失敗の日」をつくる 108

第4章

「普通の人」には理解できない能力の磨き方

*学習

- 2 「記録」で先延ばしを解消する 112
- 3 ゲームを日常に応用せよ 117
- 4 「先延ばし」で悪習慣を断ち切ろう 121
- 5 「先延ばし」で負の感情を断ち切ろう 123
- 6 悪習慣を代替行動で上書きする 125
- 7 設定する目標は、自力でコントロールできるものにする 129
- 8 モチベーションを保つコツは「やりきらない」 131
- 9 運動を習慣にし、悩みを吹き飛ばす 135
- 1 スマホを取り出せなくして誘惑に打ち勝つ 142
- 2 「環境調整」でできなかったことができるようになる 147

第5章

ノイズを消し、思い込みを壊す方法

*メンタルヘルス

- 3 何がわからないかがわからないときの対処法 150
- 4 リーディングトラッカーで文字情報の吸収力が数段アップ！ 154
- 5 動画は倍速ではなくスロー再生に 159
- 6 「わからないこと」に直面したときの対処法 161
- 7 視覚・聴覚・体感覚：得意な学習タイプを知って効率化をはかろう 166
- 8 理解力の低さを長所と考える 171
- 9 一般論を信じるな 177
- 1 皿洗いは最高のマインドフルネス 182
- 2 やりたいことは無理にでも日常に組み込む 185
- 3 思い込みを解くための2つの質問 188

- 4 思い込みから抜けるための行動 193
 - 5 怒りを抑える僕の3つの方法 196
 - 6 自立するために複数の依存先を開拓する 201
 - 7 お金の安心感は収入源の数で決まる 204
 - 8 心身の疲れは「ながら」で取れ 210
 - 9 ダメな自分に無理やり「いいね！」する 213
- あとがき 境界知能の人がもっと生きやすくなるために 217

ブックデザイン 山之口正和＋齋藤友貴（OKIKATA）

帯イラスト 高柳浩太郎

本文デザイン・図版作成・DTP フォレスト出版編集部

序章

「境界知能の人」が見えてくる僕の遍歴

○勉強に苦手意識がなかった小学校時代

境界知能の人というと、ドラえもんのび太のように、小学校時代から極端に勉強ができなかったのではないかと想像する人は多いでしょう。

しかし、僕のIQが境界知能の領域のなかでは高い数値であることも関係するかもしれませんが、小学校時代はテストでは比較的高得点をとっていた記憶があります。100点をとったこともありませぬ。記録していたわけではありませんが、おそらく全科目の平均点は70〜80点くらいだったと思います。ただ、算数に関しては分数や小数点の概念が出てきたあたりから難しく感じていたことは覚えています。

1学年に30人2クラスしかない田舎の学校で、中学受験を目指すような友だちがいるわけでもない、勉強の成績よりも、みんなが楽しく過ごせることを優先するようなとてもおおらかな環境でした。そんなこともあり、自分は他の子よりも勉強が苦手という意識はありませんでした。

ちなみに子どもの頃については、体育は比較的好きでした。まわりの子たちと同じ

ように体を動かすことが好きで、当時はお昼休みにキックベースやサッカーをすることが楽しみでした（ただし、後述しますが放課後に遊ぶのは敬遠していました）。ちなみに、高校生になって気づいたのですが、バスケットボールは苦手でした。ドリブルしながら走る、ジャンプしてシュートするというマルチタスク的な動きと試合展開の速さに脳の処理が追いつかなかったからだだと分析しています。また、音楽の成績は5段階中3以上でした。

ただし、図工は苦手でした。手先が不器用だからです。たとえば、紙に図形を書き、それをハサミできれいに切り抜くことができませんでした。

版画の授業が印象に残っています。木の板に絵を下描きし、彫刻刀で絵のまわりを浮き彫りになるようになぞるのですが、力加減がわからず、線が太くなってしまったり、広くなってしまったりと、散々な作品になってしまいました。まわりの友だちは難なく版画をつくっていたので惨めな気持ちになったものです。

小学5年生になると、両親の離婚がきっかけで、別の小学校に転校しました。その小学校は公立でしたが、文教地区にあり、裕福な家庭が多く、ほとんどのクラスメー

トが塾へ通っていました。それでも小学校時代は、勉強の成績で劣等感を覚えることはありませんでした。

ちなみに、勉強以外の学校生活、特に友だちづきあいについては、自分は他の子と少し違うのではないか、という自覚がありました。

小学校の低学年の頃、幼なじみ以外の子と遊ぶ機会が増えてきたあたりから違和感がありました。他の子たちは友だちと遊ぶことを楽しんでいましたが、僕は友だちと遊ぶより1人で家でゆつくりしたいという気持ちが強かったです。遊んだら遊んだで充実することもありましたが、1人で家にいることと天秤てんびんにかけると、後者に価値を感じ、まわりと自分には何らかの差、違いがあることを知ったのです。

ただ、境界知能だから、こうした特性があったといえるかどうかはわかりません。平均的なIQの人、高IQの人でも、友だちと遊ぶより、1人で過ごすほうが楽しいと思う人はいくらでもいるでしょうから。

○ だんだんついていけなくなった中高時代