

境界知能の僕が見つけた人生を楽しむコツ



僕は IQ70 以上 85 未満、7 人に 1 人、「境界知能」当事者です

なんばさん

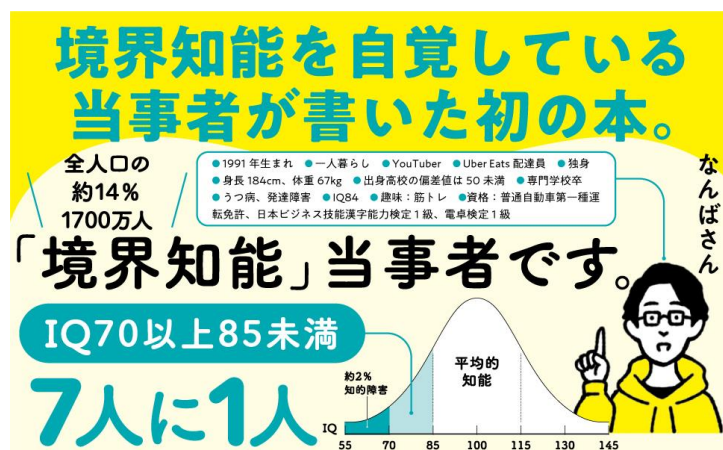
「普通」になれない人のためのサバイバル術

IQ(知能指数)84 で、「境界知能」である著者なんばさんが、境界知能の人の生きづらさを解消するための習慣や考え方、ライフハックを伝えます。おそらく、境界知能の当事者が、それを自覚して書いた本というのは初めてです。

そもそも「境界知能」とは、IQ85～115 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 の領域を示すグレーゾーン。統計学上は 7 人に 1 人、全人口の 14%にあたり、30 人のクラスでは 4 人ほど、日本では 1700 万人いる計算になる、決してめずらしくない存在です。

しかし、そもそも自分の IQ を知っている人は稀なため、当事者だったとしても自覚している人は多くなく、「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……？」と漠然とした劣等感を抱えながら生きていと予想されます。

だからこそ当事者が書いた本書は、同様の悩みを持っている人たちにとって「生きづらさ」の原因を知るキッカケとなったり、その周辺にいる家族、仕事仲間などの参考になるはずで



《目次》

まえがき 境界知能の当事者による「生きづらさ」解消法

序章 「境界知能の人」見えてくる僕の遍歴

第1章 数々の失敗から得られた日常のコツ 家事・生活

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

第3章 失敗・先延ばし上等の自己管理術 計画・習慣

第4章 「普通の人」には理解できない能力の磨き方 学習

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

あとがき 境界知能の人がもっと生きやすくなるために

《書誌情報》

本体価格-----1200 円

ISBN-----978-4866808178

ページ数-----208

判型-----新書判並製

《著者》なんばさん

1991 年生まれ。境界知能の当事者。境界知能ユーチューバーとしての活動をメインに、たまにスポットでウーバーイーツでの配達を入れるなどして、一人暮らし生活をやりくりしている。専門学校卒業後、アルバイトを経て、正社員として 5 年半働く。退職後、障害者雇用、A 型作業所、フリーランスなど、さまざまな働き方を経験。

28 歳のときに「発達障害」「うつ病」と診断され、治療を受けたり、環境を変えたりしても、なかなか生きづらさは軽減されず。IQ84 という知能検査の数値が気になってリサーチしたところ、IQ70～85 未満の領域に当たる「境界知能」であることを自覚。以降、境界知能ならではのライフハックやメンタルケア、学習法を探求。各種 SNS での発信、メディア出演、境界知能の相談事業、Kindle 出版などを通じて「境界知能独自の生きづらさとその解消法」について認知拡大のために活動している。

「なんばさん／境界知能×HSP ちゃんねる」

www.youtube.com/@nanbasan.hsp-border

初版 5000 部(2024 年 9 月)