

発達障害の人気ナレーターは、なぜ無遅刻無欠席を 続けてプライベートも充実しているか



2026年 8月新刊 発達障害・グレーゾーン かもしれない人の時間術

【“普通”じゃない私の弱みを武器に変える62の方法】

時間術というと、無駄をなくすことだったり、効率よく働くことだったりと思われがちです。でも、発達障害と診断された私にとっては「自分が壊れないための知恵」なんです。
一本書より 幼いころから注意力散漫で、遅刻や時間管理のミスだらけ。数々のバイトをクビになりながら、偶然“ナレーター”という天職にたどりつきました。「もう絶対にクビになりたくない」その思いから生み出した“普通”じゃない私の時間術。この時間術のおかげで、ADHDや自閉スペクトラム症を併存している私でも24年間一度も仕事を休むことなく続けられています。(産休を除く)普通じゃない私でも、普通に毎日仕事に行けたり、普通に子育てができる。そんな方法をみなさんにお伝えします。

【構成】
第1章 シンプル&シングルタスクが私たちの正解
第2章 失敗しないためのちょっとした工夫
第3章 発想を転換して弱みを武器に変えよう
第4章 私たちを助ける「急がば回れ」のメモ術
第5章 人間関係を整理してストレスフリーに
第6章 自分だけは自分に優しくなろう
第7章 人生を豊かにする究極の時間術

【類書との違い】
発達障害やグレーゾーンを自覚している読者に
向けた『時間術』の本。他類書は今のところなし。

【ターゲット】
発達障害かもしれないと考えていて、時間の使い
方がうまくないと考えている人

著者:中村郁(なかむら・いく)
ナレーター、声優(株式会社キャラ所属)。注意欠如・多動症(ADHD)、自閉スペクトラム症(ASD)併存の診断を受けた発達障害当事者。発達障害の当事者会「ぐちゃぐちゃ頭の活かし方」主催。幼いころより過剰に集中しすぎてしまう「過集中」に悩まされる。それでいて注意力散漫で、遅刻や時間管理のミスだらけ。しかし偶然が重なりナレーター事務所に所属し、適職に出会うこととなる。「もう絶対にクビになりたくない」という強い思いから、発達障害を持ちながらも時間管理のミスをしないうために様々な時間術を生み出し、仕事に取り組む。以後、24年間、産休以外で一度も仕事を休んだことがない。現在は、全国ネットの番組のナレーションやCMナレーションを多数務めながら、発達障害についての理解を世の中に広めるため、発達障害当事者として、執筆や全国各地で講演活動も精力的におこなっている。主な著書に『発達障害で「ぐちゃぐちゃな私」が最高に輝く方法』(秀和システム)、『発達障害・グレーゾーンかもしれない人の仕事術』(かんき出版)、『発達障害・グレーゾーンかもしれない人のための「コミュカ』』(大和書房)などがある。

2026年7月6日受注締切 / 8月19日搬入予定		書店番線印
新刊委託	発達障害・グレーゾーンかもしれない人の時間術	ご担当
	著者:中村郁 ISBN:978-4-405-10482-2 定価:1,600円+税 2C 256P 四六判	

★ 新星出版社 営業担当: 〒110-0016 東京都台東区台東2-24-10 TEL: 03-3831-0743(代)
ご注文は 営業本部FAXまで **03-3831-0758 (fax)**

※画像は仮画像になります。