



スクールサポーター
(臨床心理士・公認心理師)
小林 真理

「こころらぼ」
〜こころのサポート〜

ADHDの日常もある①

今月から12月まで、ADHD（注意欠如多動性障害）の方の生きづらさについて、カウンセリングをしている中で私自身が聞いていることを記していこうと思います。内容については、「前にも同じような話を聞いたな」「似たエピソード、他にもあったな」というものですが、いろんな方のエピソードを一つにまとめていきます。

ADHDには、大きく分けて「不注意」と「多動性（衝動性）」という二つの特性があります。今回はそのうちの「不注意」に注目していきます。不注意の特性としては、「不注意、集中困難、すぐ気が散る、話を聞いていないように見える、コツコツと努力することが難しい、忘れ物や失くしものが多い、日常の活動で忘れっぽい」などがあげられます。この記すと、「こんなこと

誰にでもある」「そんな時だつてある」と思われる方は多くいるはずですし、実際に誰にでも心当たりのあることです。しかし、ADHDの方々は、家庭や学校・職場など日常生活を送るうえで、活動や人間関係に支障が生じており、本人自身が「なんか周りとうな」と感じていたり、「どうしたらいいかわからない」と困り感をもっていることが多くあります。そして、本人が困っていない場合でも、周りが困っていることが多々あります。

では、特性とエピソードがどのようなものなのか、みていきましょう。

不注意と聞くと、全く集中できないようにみえますが、自分の興味関心のあることには、深く集中することができず、好きなことに関しては、誰でもそうですよ。でも、そうではない活動の時、例えば授業中にノートをとる、集中して聞くという活動で「不注意」の様子がどうなのか、みてみましょう。

授業に対して決してやる気がないわけではなく、黒板の内容をノートに書くことと頑張ります。でも、黒板とノートの両方を見ているうちに「今黒板のどこを書いているのかわからなくなってきた」という

トのどこに書けばいいのかわからなくう書けばいいのかわからなくなってくる」のです。一方で、黒板とノートに集中しているので、先生の話は全く聞いていません。15分くらいしてふと我に帰ると、一生懸命やっているはずなのに、ノートは書けていない、話は聞けていないため「何もわからない、どうしよう」と、焦りがでてきます。でも、何から手を付けてリカバリーしたらいいかわからなくなり、余計に焦ってきいてしまいます。周りを見渡すとみんなはしっかりとできているように見えるため、「自分だけでできていない」ようにも思えてきます。そうこうしている間に授業が終わってしまったため、結局学習がわからずじまいになってしまいます。

先生に聞きに行くタイミングも自分ではつかめず、やる気はあるのに結果に結びつかず、「やる気がない」と誤解されることは彼女たちにとってはよくあることなのです。

次に、「忘れ物、失くしもの活動で忘れっぽい」ということに注目してみましょう。

自分の忘れっぽさを自覚していて、大切なことや約束をメモしていたとしても、そのメモ帳（時にはスマホ）自体をなくしてしまう、いつどこ

でなくしたかもわからなくて困るといったことがありません。授業に必要な教科書や資料をどこにしまったかわからなくて困ることもしばしばです。また、友達と遊ぶ約束をしていても、いつまでたってもみんなが来ない、「時間が違うのか」と思って連絡してみると、日にち自体が違い結局遊べず、楽しみにしていたのに自分も相手も残念な思いをしてしまうということもあります。人と話していても、共有していた経験や話題が記憶としてすぐに出てこず（忘れてしまっていることもある）不安になったり、不確かなまま会話に参加しているようなこともあります。

こういったエピソードはほんの一例ですが、「不注意」が日常生活の「常」であればADHDの方がどんな生きづらさを抱えているか、少し気づくことができたのではないのでしょうか。

今回は、「多動性（衝動性）」についてみていきます。

過去の「こころらぼ」は、町ホームページからご覧になれます。



10月は「里親月間」です

「里親について」

子どもが健やかに成長するには、家庭で暮らす時間や経験がとても大切です。

様々な事情で、親もとで暮らすことができない子ども（0歳から18歳未満）を自分の家庭に迎え入れ、温かい愛情と家庭的な雰囲気の中で、成長をサポートするのが里親です。

健やかな育ちの場を求める子どもたちのために、里親家庭を募集しています。

「里親の主な種類」

●養育里親

18歳未満の子どもを、家庭に戻るまでの間や自立するまでの間、養育します。期間は数か月の短期の場合もあれば、1年を超えて長期となる場合もあります。

●養子縁組里親

迎え入れる子どもと養子縁組（原則として特別養子縁組）を結ぶことが前提です。養子縁組（法律上の親子関係）が成立するまでの間、「里親」として子どもを養育します。

【問い合わせ】

佐久児童相談所

☎0267-673437

児童家庭支援センター

「スマイル」 ☎45-1081