



スクールサポーター
(臨床心理士・公認心理師)
小林 真理

「じいちゃん」
「おばあちゃん」

ADHDの日常あるある③
「私たちにできること」

「じいちゃん」10月号でADHDの特性である「不注意」について、11月号では「多動性（衝動性）」について記してきました。

その中で、ADHDの方の特性を背景とした言動やエピソードについて触れてきました。記してきたことが全ての方に当てはまるわけではありませんが、記した内容が全てではありません。しかし、カウンセリングの中では、「困り感」があるにもかかわらず、「困り感」を自覚していない場合もあり、「相手や周りが悪い」と感じているケースもありません。

他罰的に感じてしまうことは、私たち一人ひとりについても振り返ることがあります。自分の言動で周りが嫌な思いをしていたり、困っていたとしても、誰かから指摘や注意をされない限り（あるいはさ

れたとしても）、なかなか自ら気づいて「気をつけよう」「改めよう」とは思えません。また、指摘や注意をされ続けられ嫌な気持ちが膨らんできたり、ふつふつと怒りさえわいてくることもあります。こういったことは、多かれ少なかれ誰にでも身に覚えのあることです。ADHDの特性があることによって、こういった機会がどうしても増えてしまうことは、否めません。とは言え、指摘や注意をしないわけにはいきません。なぜならば、「どんな理由であっても、絶対にやってはいけないことがある」からです。

まずは、「不注意」「多動性（衝動性）」があることによつて、「日常生活の中でおさる」「どうしたらいいかわからない」「わかっているのにとめられない（やってしまう）」「ちがったらどうしよう」「ちゃんとやりたいのにできない」といった生きづらさや不安を抱えていることが多い、ということを理解していくことです。こういった気持ちは、私たちも感じる場合があります。しかし、その気持ちは強かったり大きかったりするのです。私たちは生活の中で常に「気

持ちの防衛線」を張っていたり、「気持ちの感度を下げる」ことをしていたりします。防衛線を張ってあげれば常にピリピリとした状態ですし、感度を下げてあげれば、「のれんに腕押し」状態です。また、時には開き直つていたり、あつけらかんとしている場合もあります。いずれの場合も「通じない状態」です。注意や指摘をすることは大切なことだからこそ、「通じる状態」にするのが、地道な関わりを積み重ねていくための第一歩なのです。

特性を背景とした言動に対して、どうしても「また?」「何度言ったらわかるの?」「どうしたらいいんじゃない?」など、繰り返してしまうことを責めたり、「できる側」からのアドバイスをしてしまいがちですが、それは言動の改善ということではあまり意味がありません。また、頭ごなしや感情に任せて指摘や注意をすることも、「こわい」という感覚や反発だけが残つてしまつたために逆効果です。私たちは誰であつてもすぐに変わることはできません。でも、いくつになつてもゆっくりながらも成長することはできます。だからこそ、ADHDの方の特性や気持ちをおもんばかりながら「理由」「言

い分」「気持ち」「考え」を聞きつつ、言動のもたらす結果、やってはいけないことなど「客観的事実」を伝え、一緒に話し合つていくような関わりが望ましいのです。

日常の忙しい生活の中で、いつもこのような関わりができるわけはありませんし、その場で伝えなければいけない時などもあります。でも、わかり合おうとすることから、地道な関わりはできるものです。

私たちにできることは、最初から上手な関わりをすることではなく、まずはADHDの特性や言動に背景があることを知り、気持ちや考えについてわかってもらうことです。「なんとかしたい」のであれば、相手を理解しようとするところからはじめ、「通じる状態」から、折り合いをつけていくことが大切だと言えるのです。

過去の「じいちゃん」は、町ホームページからご覧になれます。

軽井沢の植物と
方言 81



カラスが植えた? アカミヤドリギ

北海道、本州、四国、九州等に分布するヤドリギの一種で、町内では、ミズナラやサクラ類等の落葉広葉樹に寄生する様子が見られます。11月上旬から12月中旬頃、赤色の実をつけます。

方言と由来

- ① ハナゴンゴ
実の粘液を鼻汁にたとえ、また鼻のつまつた様子を「ハナゴンゴ」ということから名づけられたそうです。
- ② カラスノウエキ
まるでカラスが植えたように思われたことに由来します。

【参考文献】佐藤邦雄（1978）
信州佐久の植物方言

【問い合わせ】
植物園 ☎48-3337