



スクールサポーター
(臨床心理士・公認心理師)
小林 真理

ADHDの日常あるある②

先月はADHD（注意欠如多動性障害）の「不注意」に注目しましたが、今月は「多動性（衝動性）」について注目していきます。

ADHDには、大きく分けて「不注意」と「多動性（衝動性）」という2つの特性があります。今回注目する「多動性（衝動性）」の特性としては、「身体がソワソワと動いている、走り回ったり高いところに登ったりしてしまう、じっとしていられない、ひたすらしゃべり続ける、順番を待つことが難しい、とっさに行動に出てしまう」などがあげられます。

多動性（衝動性）のある方は、こういった特性によって、「ふざけている」「何度言っても同じことをする」など、そのたびに言葉を注意されたり、マイナスな言葉を

かけられることがどうしても多くなってしまう。そのために、「どうせ自分なんて」「誰もわかってくれない」という劣等感を抱えていることがあります。

一方で、特性としての言動や態度とは裏腹に、彼ら彼女たちは「根が真面目で忠実」です。本当は「できるようになりたい」「ちゃんとやって寝められたい」という思いを強く持っています。でも、「間違えたらどうしよう」「できなかったらどうしよう」と、失敗に対する強い不安もあるため、劣等感に加えて取り組むことへの強い抵抗感をもっていることもよくあります。

「できるようになりたい」「ちゃんとやりたい」という思いがあるので、独特な方法で集中しているということがよくあります。「じっとしていると身体がゾワツツとして気持ち悪い」「ちゃんと座っていると、なんかソワソワしてきちゃう」など、彼ら彼女たちなりの理由があるのですが、それはなかなか周りからは理解されにくいことも事実です。ある子どもは、教室でシーンと静まり返る場面が苦手で、その都度、机から筆箱やノートなどを落として拾う、という行動で自分の不快さを解消していた、と話してくれたこともありました。

他の例をみてみましょう。多動性（衝動性）のある子どもは、考えるよりも先に動いてしまうことから、友達に手が出るなど、決して「良い」とは言えない行動をとってしまうことがあります。子どもの生活の場面では、経験不足やお互いの思い込み、自分の思いの譲れなさから、小競り合いが起きることはしばしばあります。しかし、多動性（衝動性）が強いと他の子どもたちよりも小競り合いやトラブルが生じやすくなってしまいますのも事実です。

また、解決するにあたって子どもどの年齢が小さければ小さいほど、「なぜその行動をとったのか」ということを説明することは難しく「忘れた」「わからない」を繰り返すばかりになることもよくあります。本人なりに何か理由があったとしても「行動」だけが取り上げられ、一方的に悪者になってしまうこともしばしばです。

私たちにすぐ理解はできなくても、彼ら彼女たちには必ず「やっってしまった理由」があります。また、どんな年齢の社会においても、やっつけていいことと悪いことがあるのは紛れもない事実です。さらに、多動性（衝動性）があるからといって、やっただことが許されるわけではあ

りません。だからこそ、自分のとった行動が、どういふ結果になるのかを伝えるために、本人たちの「理由」や「言い分」を落ち着いてじっくり聞いていくことがとても大切なのです。そこで初めて自分の行動を振り返ることができるようです。特性に対する理解がなく、単純に「乱暴な子」「扱いにくい子」ととらえてしまうと、ますます悪循環につながるのがわかりますね。

ADHDの方たちの言動は、私たちが目にする限りでは「困った人」となってしまうかもしれませんが、でも記してきたように、本人たちが生きづらさを抱え「困っている人」であることがたくさんあります。先月・今月のエピソードを読み合わせると、どれだけの大変さがあるのか想像がつくかと思えます。

では、私たちにはどんな関わりができるのでしょうか。次回は、私たちにできることについて記していきます。



過去の「いっしょらぼ」は、町ホームページからご覧になれます。

令和6年2月下旬まで、子育て支援センター改修工事があります。一時休館期間がありますので、詳しくは町ホームページをご覧ください。