

大人のADHDストーリー



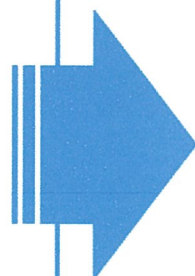
 NPO法人 えじそんくらぶ

<http://www.e-club.jp>



こんなこと、あんなことない？

- ① 大学の履修届け・レポート・論文、業務の報告書・清算伝票などなど締め切りのある手続き書類が苦手だし、キライ!
- ② 手続き書類の読み間違い、書き損じ、うっかり記入などミス連発は当たり前。何度もやり直しになったり、提出期限に間に合わなかったりするの日常茶飯事。
- ③ 電卓を使っても計算ミスをしてしまう。集中できない。
- ④ 部屋や机の上が片付けられない。すぐにモノがなくなってしまう。必要なときに必要なモノが見つからない。
- ⑤ 何かが好きになったら徹底的にハマる。欲しいものは後先考えずに買ってしまう。衝動買いの天才!
- ⑥ 意識しているのに、時間に遅れてしまう。
- ⑦ 注意しているのに、大事な約束を忘れてしまう。
- ⑧ 思ったことをすぐ口にする。人間関係のトラブルが多い。
- ⑨ 友だちとうまく付き合いたいのに、口出ししすぎてしまうなどうまく付き合えない。
- ⑩ 何かを思いついたら、後先考えずに行動に移してしまう。
「こんな会社、辞めてやる!」
「このアイデア、おもしろい!」
つまらない仕事をしている場合ではない!」
- ⑪ 目先のことばかりやって、長期展望がもてない。いいアイデアが浮かんでも実行に移せないなので、いつも「口ばかり」になってしまう。





そんなあなたは…… ADHDタイプかもしれません！

「ADHDって子どもの障害なんじゃなかったっけ？」

「ADHDって、落ち着きがないとか多動とかいうあれだろ。」

自分には関係ないな」

ADHDと聞いて、あなたはそんなことを思い浮かべませんでしたか？
でも、ちょっと待って。

実はそのイメージ、大きな誤解です！ 事実はちょっと違います。

確かに、ADHD、つまり不注意、多動、衝動性を主症状とする
注意欠陥・多動（性）障害（Attention-deficit hyperactivity disorder；以下ADHD）
は、これまで子ども特有の状態像として議論されてきました。

ですが最近、大人にもADHDを持っている人がいることがわかってき
ました。要は今の大人が子どもだった時代にはADHDの概念が広まって
いなかっただけのこと。本人としては「なぜみんなと同じようにできな
いのだろう」と小さな胸を痛めていたとしても、周囲からは、

「多動の激しい子」

「かなり落ち着きのない子」

「とてもおっちょこちょいな子」

などと捉えられ、気づかれることなどなかったのです。

大人のADHDは、子ども時代ほど多動が目立たないものの、注意力や
集中力には課題が残ります。そして、その課題に本人が気がつかなかっ
たり、気がついてはどうしたらいいかわからなかったりしたとき、周囲と
の軋轢が生まれ、大学や職場、家庭での生活に困難をもたらすのです。

《文部科学省によるADHDの定義》

「ADHDとは、年齢あるいは発達に不釣り合いな注意力、及び／又は衝動性、
多動性を特徴とする行動の障害で、社会的な活動や学業の機能に支障をきたす
ものである。また、7歳以前に現れ、その状態が継続し、中枢神経系に何らか
の要因による機能不全があると推定される。」

出典：特別支援教育の在り方に関する調査研究協力者会議（2003）

今後の特別支援教育の在り方について（最終報告）





ADHDストーリー・パート1

女性編

現在二人の子どもを育てている前田薫さん（仮名・35歳）が「自分はちょっとおかしい」と最初に思ったのは保育園のときでした。気がつくと、いつも一人で廊下に立たされていました。でも理由はわからなかったと言います。

「ブランコに乗っていて」落ちたらどうなるかな“と考えたときには、もう自分から落ちてみるような、そんな子でした。小学校3年からいじめが始まり、中学卒業するまで続きました。特に教師から“問題児”と明言され続けたことが、本当に辛くて。生きている意味が分からず、小学校5年から自殺しようといういろいろやってみましたよ。いつも失敗しちゃうんですけど」

正社員になる自信がなく

派遣で働くが女性社員との人間関係に悩む

高校卒業後は病院に医療事務として就職。非常に忙しい職場で同時進行でいくつもの仕事をこなさなければならず、多動が功を奏しました。ですが、医療事務の職員に医療処置を手伝わせるような病院だったため、3ヶ月で離職しました。

21歳で結婚、23歳で出産。それから本当の意味での困難が始まります。掃除をしているときに子どもが泣くと意識が途切れる。集中できないことにイライラして子どもに当たることも。完璧を求める家事と理想どおり行かない育児に翻弄されました。義母は支援するどころか、夕食のおかずを狙って頻繁にたずねてきます。相談しても話は聞いてくれず、夫も味方にはなってくれませんでした。結局耐え切れず、27歳で離婚しました。

それから一人で息子を育てるため、再度就職。今度は派遣社員として大手メーカーに勤務するようになりました。ところが、またしてもADHD的な要素が大きな壁となって立ちちはだかりました。

「派遣だから事務仕事をするわけじゃないですか。どうしても書類を作成したり、メールを書いたりするときにツメが甘く、ミスが多いんです。何度チェックしても、日付を間違えるなど初歩的なミスを繰り返す。それなのに頭に来ることがあるとそれがそのまま態度に出るので人間関係も悪化してしまうんです」





また、派遣社員だからこそ女性社員と仲良くするのは必須。なのに、相手が女性だと特に折り合いが悪くなってしまうのでした。

「一人でいると“私たちのことが気に入らないんだ”と言われ、プライベートのことを話さないと“お高くとまっている”と言われてしまう。そんな女性特有のグループ意識が苦手で。孤立した中で失敗ばかりするので、最初は本当に大変でした」

上司・同僚がコーチ役に。

仕事をこなす自分ルールをみつけることができた

幸いだったのはフォローしてくれる上司も出てきたこと。

「そういう上司・同僚が3人いました。一人は、パソコンのことを徹底的に教えてくれました。”自分がわかっているのは基本、でも相手はわかっていないことが基本“と言って、どんなバカげた質問でも丁寧に教えてくれました。この人のこの言葉は今の私が子育てしたり、仕事をしたりしていく上でベースになっています。もう一人は、カーッとする私をクールダウンしてくれる上司。”ちょっと待てよ“といつも一声かけてくれて、それが私のブレーキになります。三人目は別の上司。私の愚痴を聞いては”この手段を取るとこうなる“”この方法にしたらこうなる“といろんな視点を教えてくれます。彼らが私にとってはコーチみたいなもの。とても大切な存在です」

後先考えない行動に出てしまう自分の特徴を心得ていた前田さんは、自分には派遣社員という職務形態が合っていると思っていました。社員登用試験を受けないかといくら誘われても、社員になってやっていける自信がなかったからです。でも、今では三人のおかげで自分なりのコツをつかむことができたと言います。

①重要な書類やメールは……

書いたら一晩置くなど、一呼吸置いて再度確認する。また上司や同僚に確認してもらう。

②やるべきことを忘れるという点については……

【仕事管理ノート】を作る。大項目・小項目と分けて書き出し、それぞれの頭のところに□と期限を書き込む。やるべき課題が半分済んだ段階でとマス半分塗り、全部終わったら■と全部塗りつぶして、一目見て仕事の進行具合がわかるようにする。





③作業内容については……

メモノートとまとめノートの二種類を活用。日常のことは全部メモノートに書く。帰宅後、重要事項をまとめノートに写す。

④日々のスケジュールやプライベート管理については……

スマートフォン等を活用。なんでもこれに書き込み、パソコンと連動させて管理。文字を書くのが遅いので頭の回転についてこられないときもこの方法だとうまくいった。

人間関係が悪化するのも、仕事のミスも。

ADHDの特徴が生理前になるとさらに悪化

前田さんは今年ADHDの診断を受けました。医者は「衝動性と多動の強いタイプ、大人の女性には珍しい」と言ったとか。

「息子が診断を受けたとき、自分もそうだと自覚しましたが、過去の自分に決着をつけるために診断を受けました。子どものころから思っていることをすぐに口にして人間関係のトラブルを起こしまくっていましたし、いつも頭の中でアイデアがぐるぐる回転していていくら寝ても疲れが取れませんでした。生理前にはそれがとくにひどくなるんです。手元が狂ってしょっちゅうモノを落とす、焦る、イライラがひどくて家族に八つ当たりする、よくわからない不安感に押しつぶされそうになる、世の中すべての人から嫌われていると思うなど、通常のPMS（月経前症候群）のレベルを超えて落ち込んだり、攻撃的になったりする。これらも全部ADHDのせいでした」

原因が分かればあとは周囲の理解を得られるよう努力し、同時に自分でコントロールする術を探すしかありません。

「今は基礎体温計を枕の横において毎朝計って体調をチェック、すべてスマホに記録。排卵期には抗鬱薬を飲むなどして、ADHD的失敗を予防するよう心がけています。またADHDに使える支援機器やソフトを探しては活用。ADHDの良さを効果的に発揮できるよう努めています」



ADHDストーリー・パート2



男性編

現在、ベンチャー企業を経営するかたわら大学でリスクマネジメントを研究する佐藤忠さん（仮名・32歳）は、1年ほど前に自分が“ADHDタイプ”であることに気がつきました。必要がないので診断は受けていませんが、それまで抱えていた生きにくさの理由がわかり、対処法が見え、すっきりしたと語ります。

ADHDなんて関係ない？ でも整理整頓できず、 遅刻ばかりで、約束も必ず忘れた

「僕も当初はADHDは精神疾患だと考えていて、自分には関係ないと考えていました。ところが、たまたま専門医が書いた本を立ち読みしてびっくり。そこに書かれてあることは、ほとんどすべて自分に当てはまったんですから（笑い）」

たとえば、
整理整頓ができない、時間の感覚がわからない、遅刻が多い、約束を忘れる、提出物はギリギリになって取りかかる、モノがなくなる、目の前のことで頭がいっぱいで長期展望が持てない、アイデアを思いついても忘れてしまう……。

「大学時代は、履修登録に間に合わず留年が決定したり、テスト期間なのに起きたら夕方4時でテストが受けられず単位が取れなかったりと、そんなことばかりでした。それでも1年目の前期は授業が楽しいのでちゃんと登校していましたが、ほかにも面白いものが見つかり始めると、もう大学への興味は失せてしまいました。同時に小学校のころから夢だった起業もしたので、大学を留年してもさほど気にはならなかったんです」

ところが、アイデアは抱負なのにビジネスモデルに落とし込むことができず、起業するまでは2度失敗もしています。今では、それもADHDタイプだったからと考えているとか。

「ADHD的なピンチは、働き始めてから痛感するようになりましたね。小学校のころから自分はみんなとどこか違うとは思っていたのですが、勉強もできたり要領もよかったので、いじめられたり先生にしかられたりすることなく、楽しく過ごすことができていたんです。ケアレスミスが多くて成績につながらないとか、授業中の態度が悪くて内申が極端に悪いというようなADHD的な要素も多分にはありましたが、子どものころからいずれ起業したいと思っていたので、気にはなりませんでした」





ADHD的なピンチ！ 長期展望が持てない、 好きなものに過集中になって社会生活に支障

ところが、起業してから後が大変でした。仕事がうまくいっているときは過集中になり、文字通り寝ないで働き続けました。また、入ってくる仕事は衝動的にすべて受けてしまうため、計画的に人に回すことができません。結果的に目の前の仕事をこなすだけになり、先のビジョンが全く立てられませんでした。1ヶ月に一人で400万円も稼ぎ、官公庁や大企業のホームページも作っていたくらいなのに、競合他社が出てきたとき、佐藤さんは彼らに太刀打ちできませんでした。

「目の前のことがうまくいかなくなると、“うわ〜”という感じになる。それでインターネット創生期にホームページ制作ビジネスを始めたのに、会社は辞めてしまいました。続けていたら今頃はヒルズ族（笑い）」

その後、派遣社員になり、派遣先で正社員に採用されて2年ほど働きました。この頃はすでに自分の特性に気がついていたので遅刻しないように朝は非常に早く出社する、得意先に直行してもいいような仕事の体制を作るなどして、乗り切りました。

「困ったのはゲーム好きだったこと。単なる好きじゃない。ゲームをやり始めると、本当に寝食忘れてやり続けてしまう。やりたいという衝動を抑えられず、社会復帰できなくなるんです。それで一週間も会社を休んだことも。同僚が様子を見に来てくれたときには、衰弱していて救急車で病院に運ばれました」

ADHDタイプと気が付いてから 自己コントロール力の向上を意識

この自己コントロール力のなさが、佐藤さんを一番悩ませていたADHD的な要素でした。長編小説や漫画も全部読まなければ気がすまない。だから読まない、というか読めないのです。

この状況が変わるきっかけの一つは結婚でした。

「たとえば、約束を忘れると妻にこっぴどく叱られるんです。それがイヤで。結婚して2、3年は妻も僕が彼女のことをどうでもいいと思っているのではないかと、かなり悩んだそうです。それから何かをするついでに別のことをしてしまい、本来の用事を忘れるということもよくあったのですが、これも彼女にはストレスだったとか。

