



一方、僕は集中しているときに声をかけないでくれとお願いしていました。集中が途切れてしまうと一からやり直さないといけなくなるため、いかにして過集中に持っていくかが昔から課題。朝の静かな時間に作業する、会議室に籠もる、ヘッドフォンをする等いろいろ工夫してきました」

自分がADHDタイプだとわかってから、佐藤さんは以下のようなことを意識しています。

- ①人が得意なことはその人に頼む：整理整頓を手伝ってもらったり、約束などを忘れないように一声かけてもらったり。
- ②忘れていることが多いので、何か約束等をするときは「あとでもう一度言ってください」と相手をお願いしておく：悪気があって忘れているわけではなく、単に忘れやすいということを事前に相手に伝えておくことで無用な誤解を減らす。
- ③自分がADHDタイプであることをしっかりイメージしながら、不得意領域ではなく、得意領域で勝負するようにする：突飛なアイデアが出る、常識に縛られない発想力があるなど。
- ④いろんなツールを活用する：スマートフォン等は必需品。メモからアイデア、スケジュールまでこれ一つで対応する。スマートフォン等は予備を一つ持っていて、データはすべてクラウドで同時に管理する。
- ⑤ADHD的な面に合わせて生活を変える：スマートフォンを持ち歩けるように、必ずポケットがついているシャツを着る；洗濯したことを忘れてしまうので乾燥機付の洗濯機を使う；「今日は雑誌だけ」「今日はトレイのなかだけ」と部分片付けをする……。

「今は夫婦でコーチング講座に通っています。講座に通うことで僕自身どうすればいいのか学習できますし、彼女も僕のコーチとしてどうすればいいか学べる。それが助かります」

さて、二人のストーリーから、重要なのは「ADHDという診断」ではなく、「自分の特性を理解し、日常生活で困らないように工夫すること」だと分かります。でも……この特性のことを本人はもとより、家族も職場の人も気づかず、理解と支援が得られなかったら？  
そのときADHDタイプの人には二次的なダメージを受けるのです。





# 大人のADHD診断の現状と課題

児童精神科医 田中康雄

## 診断の困難な大人のADHD

不注意、多動、衝動性を主症状とするADHDの診断は、子ども時代にADHDが疑われたか、すでに診断されていた場合を除き、大人に対して行うのは非常に困難です。なぜなら、診断には発達段階に基づいた判断が求められるのに、大人であるがゆえ、発達の客観的な情報を揃えるのが難しいからです。

診断基準に沿って面接しても、心理発達検査を行っても、そこに認められる情報はあくまでもその方の“現在の情報”。診断基準にある「7歳未満」にいたるところで症状が認められたか否かは、本人の話からすべてを埋め尽くすことは難しいでしょう。

そのため、ほかの可能性を慎重に鑑別したうえで「暫定的診断」とするのがもっとも妥当な判断だと私は考えています。そのとき鍵になる指標は、本人にとっての生きにくさを明確にすること。

そもそも大人にあるADHDは、症状の存在の有無を重視しているのではなく、その症状が生活機能に“何らかの負の状況”を提供しているか否かが問題になってきます。したがって、大人の方々にとってADHDの診断が必要となる背景には“怠けている”“だらしない”などといった周囲の誤解から生じる生きにくさと、失敗の連続で本人自身が失ってしまった自尊心の存在があるように思っています。

## ADHDの二次的問題

ADHDの二次的な問題としては、注意集中が悪くて仕事が長く続かない、精神的な不調感を訴えやすい、アルコールその他の薬物を濫用しやすい、言葉で表現することがうまくできず誤解されやすい、計画自体を失敗しやすいなどがあげられます。







こういったことが続くことから達成感が得られないとか失敗感を強く持ってしまい、気分障害や不安障害に似た状態を示して、精神科外来を受診される方も中にはいらっしゃいます。

ところが大人を患者対象としている「大人の精神科」が、成人のADHDについて診断できるかといえば、必ずしもそうではないという現状があるのです。実際、成人のADHDは見落としやすく、別の精神障害と判断することが少なくないという指摘もあります。

私自身はADHDのある大人が間違われやすい障害は、広汎性発達障害と気分障害ではないかと考えています。ですが気分障害との鑑別あるいは重なり具合についても、今はまだはっきりといえる状況にはありません。これは診断するとき、子ども時代の様子を丁寧に聞き出していないということがもっとも大きな課題であるといえます。

いずれにしてもADHDの二次的な問題については、今後より正確に検討していく必要があるようです。

現状においてできるのは、まず自分のADHD的な特性を理解し、どうすれば少しでも状況を改善できるかよく検討すること。

その上で、少しでも周囲が理解を示してくれて苦手な面をフォローしてくれるよう、地道な努力を重ねていきたいものです。その際、自分が得意とする事柄については積極的に参加していく姿勢も大事になってくるでしょう。

ADHDの人が全員、二次的な問題があるわけではありません。いろいろ挫折があっても、目標を与えてくれる人物や自分を理解してくれる素敵なパートナーとの出会い、ちょっとした成功体験で人生は大きく変わります。自分に合ったストレスマネジメントなど対策が大切です。専門機関に相談することも選択肢の1つです。 (高山恵子)





# これだけは押さえておきたい！ ADHDタイプの人が成功するコツ

## I. 自己理解を深める

どうせ何をやってもダメだと思う人は、まず自分が得意なことと苦手なことを書き出してみる。できないことばかり思い浮かぶときは、友だちや恋人など、自分のことをよく知っている人に聞こう。自分の良いところは意外に自分では分からないことがある。

## II. できることは……

自分にとっての最大の武器。どうすれば武器がより効果的なものになるか考える（アイデアが沸いて止まらないなら記録する癖をつける等）

## III. できないことは……

①パソコン、スマートフォン、ICレコーダー、電子辞書、音声変換ソフト、タイマー、食器洗い機、乾燥機つき洗濯機等を使ったり、4色ボールペンや付箋、クリアファイルなど小物を有効活用したり、色や匂いなどを使って分類することで補う。

②人に助けを求める！ 事前に苦手なことを周囲の人に話して理解してもらい、サポーターを増やす。

③苦手なことはできるだけやらなくてもいいような環境を作る。

## IV. 何をするときでも優先順位をつける癖をつける

## V. 日頃から心身の管理を行い、安定できる条件を作る

（女性なら生理日のサイクルを知る、睡眠時間など規則正しい生活スタイル、栄養バランスを考えた食事等）

## VI. 理解してくれたり支援してくれたりする人への感謝の気持ちを繰り返し言葉にする

## VII. 失敗しても自分を責めない、落ち込んだりしない。感情と行動を分け、上手くいく方法を具体的に考えて実行しよう







# これだけは押さえておきたい！ フォローの心構えとコツ

## 相手がADHDタイプだと思ったら……

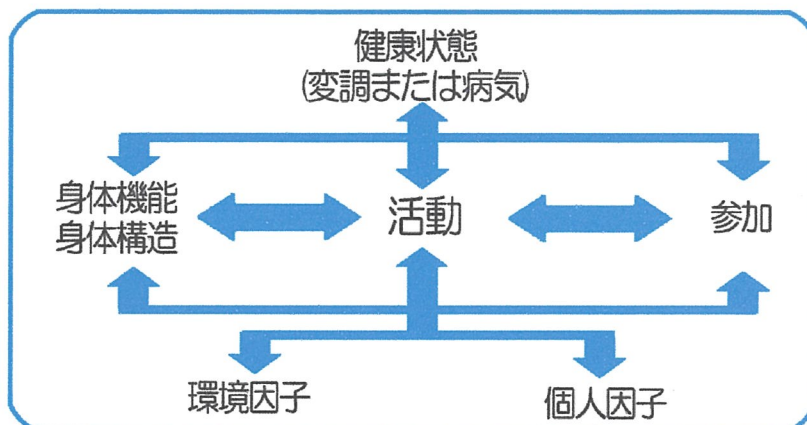
- I. 「支援する」という発想や意気込み、気負いを捨てる。  
仕事や人生のパートナーとして相手を尊重し、どうすればお互いのよい点を伸ばし、弱点を軽減できるのか考えよう。
- II. その人の苦手な面（単純な失敗が多い。何でも忘れてしまう。すぐモノをなくす。時間・空間の感覚がない。人間関係の距離の取り方がヘタ。書類等事務処理のミスが多い。整理整頓ができない。思いついたら後先考えずに行動に移してしまう。先のビジョンが持てないなど）が目につきやすく。こちら側はどうしてもストレスを溜め込みがち。そこで具体的に相手が何が苦手なのか、まずこちらが知って認め、次に本人にも理解させる（←これがとっても大事。本人が理解していないとこちらも心理的に応援しにくい）。
- III. 相手の得意な面（アイデアが豊富、過集中になればいくらでも作業ができる、行動力がある等）を理解し、強化する。
- IV. 相手に“悪気はない”ことを忘れない！ また、指示はこまめに出す。指示内容はメモにして視覚的に印象に残るようにする。「今日は何時にどこだっけ？」など失敗する前に一言声をかける。書類等はミスがないかチェックする、メモなどもなくすことが多いのでメールにするなど失敗が予想されるようなことは事前にフォローの準備をしておくなど、自分がコーチになったつもりで接する。
- V. 仕事仲間をフォローするときのように、相手が失敗したときはどうしたら上手くいくかを一緒に考える。それが双方の理解につながる。





# ADHDは障害？ 個性？ そもそも「障害」ってなに？

ADHDの和訳が【注意欠如・多動（性）障害】と「障害」がつくので、多くの人が安易に「ああ、ADHDって落ち着きがないとか多動っていう障害でしょう？」と考えているようです。



でも実はこれ、間違い。というのも、「障害」にはちゃんと定義があるからです。

上の図はWHO（世界保健機構）が2001年に出したICF（国際生活機能分類）の障害のモデルです。このモデルは日常生活の質は、本人にできないこと（機能障害）があっても、環境因子、つまり周囲の理解や支援で変わることを示しています。

直裁に言うと、**何らかの機能不全（身体障害・知的障害・精神障害）があるから、人は「障害者」なのではありません。**理解がない、支援機器がないなど環境が整わないために活動が制限されたり、社会に参加できなくなったりして、初めて人は「障害者になる」のです。つまり、環境因子と個人因子が整い、日常生活で困らなければADHD的症状があっても「障害者」にはならない。それがWHOの考え方です。

だから、我々はみなADHDやほかの機能障害がどういうものか知る必要があるのです。本人は自分の「特性」を知る。周囲はどのような「環境因子」がいいのか考える……。

「え〜、でも面倒くさい」と思ったあなた。明日は我が身です。誰だって、エイジング（老化）は避けられないでしょう？ ICFモデルによれば、お年よりも妊婦さんも、活動に制限が出て、社会参加が困難になったら、みな「障害者になる」のですから。そう、あなたもわたしも。

取材・編集・執筆／ノンフィクションライター 品川裕香







## おわりに

NPO法人えじそんくらぶ代表・高山恵子

自分もADHDかな？ この冊子を読んで、そう感じる方もいるかもしれませんが。ただ、日常で著しい問題がなく生活できているなら、あえて病院にいく必要もなく、「ADHDタイプ」として自分の特性を理解し、トラブルを未然に回避すればいいのです。

例えば、授業中や会議中にじっとしていらなかったり、規則や約束が守れなかったりすることが続くと、どうしても人間関係等トラブルを起こしやすくなり、困難が生じます。だから自分でその傾向を知り、対応策を考えることが大切。また、よき理解者やサポーターがいれば実力や才能を120%発揮できる。それがADHDの特性でもあるのです。

ADHDのある人はよく「1つのことに集中できず、いろいろなことに気が散った状態」になります。集中できないのは確かに社会生活上大きな問題ですが、何も悪いことばかりでもありません。なぜなら「思いもよらないアイデア」が生まれてくることがよくあるからです。ほかにも、前例のないことに挑戦したり、従来の枠にとらわれない自由な発想・視点で行動できたり、アイデアを実践したり形にしていったり、既成概念を打ち破って新しいモノを創造するなど、ADHDのある人には計り知れないパワーがあります。

つまり条件や環境を整え、自分でも工夫するとADHDはネガティブな“機能不全”ではなく、才能として開花させることができるのです。

実際、ADHDのある起業家や政治家、芸術家たちのどれだけ多いことか！ 発明王のエジソンも作曲家のモーツァルトもチャーチル元英国首相も作家のヘミングウェイもADHDだったといわれていますし、アメリカで最も成功しているベンチャー航空会社ジェットブルーエアウェイズのCEOデイヴィッド・ニールマンも、ハーバード大学心理学部教授でADHDの世界的権威エドワード・ハロウエウル教授もハリウッド俳優のジム・キャリーもADHDのある人たちです。

この冊子が、ひとりでも多くの方が自分を理解し、GIFT（才能）を見つけ、自分らしい人生を送っていただくヒントになればと思っています。





# 大人のADHDストーリー 「ADHDという名の贈り物」

こんなこと、あんなことない？  
そんなあなたはADHDタイプかもしれません！  
ADHDストーリー・パート1 女性編  
ADHDストーリー・パート2 男性編  
大人のADHD診断の現状と課題  
ADHDタイプの人が成功するコツ  
フォローの心構えとコツ  
ADHDは障害？ 個性？ そもそも「障害」ってなに？



著 者：品川裕香（ノンフィクションライター）  
田中康雄（児童精神科医）  
高山恵子（NPO法人えじそんくらぶ代表）

イラスト：八戸さとこ

発行日：2016年9月 第3版発行

発行者：NPO法人えじそんくらぶ

〒358-0003 埼玉県入間市豊岡1-1-1-924

TEL/FAX：04-2962-8683

Eメール：info@e-club.jp

ホームページ：http://www.e-club.jp （ダウンロード可）

この冊子は、非営利目的に限り自由に利用できます。  
（変更、改変、加工、切除、部分利用、要約、翻訳、変形、  
脚色、翻案などは含まれません。そのまま「プリントアウト」  
「コピー」「無料配布」をする場合に限られます）



利用の際は必ず下記サイトを確認下さい。  
[www.bunka.go.jp/jiyuriyo](http://www.bunka.go.jp/jiyuriyo)