

＜冊子＞ (表紙・題名)

大人のADHDストーリー “ADHDという名の贈り物”

NPO法人えじそんくらぶ <http://www.e-club.jp>

(1 頁内容) こんなこと、あんなことない？

- ① 大学の履修届、レポート、論文、業務の報告書、精算伝票などなど締め切りの有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とは日常茶飯事。
- 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 部屋や机の上が片づけられない。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な、口出ししすぎてしまうなと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で、いつも「口ばかり」になってしまう。

(2 頁内容) 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。

おとな エーディーエッチディー こ じだい たどう めだ ちゅういりよく しゅうちゅうりよく
大人のA D H D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

かだい のこ かだい ほんにん き
課題が残ります。そして、その課題に本人が気づかなかったり、気がついてもしようしたらいい

しゅうい あつれき う だいがく しょくば かてい せいかつ こんなん
いかわからなかつたりしたとき、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。

も ん ぶ か が く しょう エーディーエッチディー て い ぎ ＜文部科学省によるA D H Dの定義＞

エーディーエッチディー ねんれい はったつ ふ つ あ ちゅういりよく およ また しょうどうせい たどう
「A D H D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
性の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。

さいい ぜん あらわ じょうたい けいぞく ちゅうすうしんけいけい なん よういん き の う ふ ぜん
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。」

しゅってん とくべつしえんきょういく あ かた かん ちようさけんきゅうきょうりよくしゃかいぎ
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)

こんご とくべつしえんきょういく あ かた さいしゅうほうこく
今後の特別支援教 育の在り方について（最 終報告）

ページないよう エーディーエッチディ す と り ー ば ー と じょせいへん (3 頁 内容) A D H Dストーリー パート1 女性編

げんざいふたり こ そだ まえだかおる かめい さい じぶん
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。

の お かんが じぶん お
「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、そんなこ でした。小 学 校3年生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
がわからず、小 学 校5年から自殺しようと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」

せいしやいん じしん はけん はたら じよせいしやいん にんげんかんけい なや
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

こうこうそつぎょうご びょういん いりよう し む しゅうしょく ひじょう いそが しょくば どうししんこう
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

しごと をこなさなければならず、たどう こう そう いりよう し む しょくいん いりようしよち
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

てつた びょういん かげつ りしよく
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。

さい けっこん さい しゅっさん ほんとう い み こんなん はじ そうじ
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

こ なく いしき と き しゅうちゅう こ あ
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

かんべき もと か じ りそう い いくじ ほんろう き ほ しえん
ことも。完璧を求める家事と理想どおりに行かない育児に翻弄されました。義母は支援する

ゆうしょく ねら ひんばん そうだん はなし き
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、

おっと みかた けっきょく た き さい りこん
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。

ひとり むすこ そだ さいどしゅうしょく こんど はけんしやいん おおて きんむ
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

エーディーエッチディーてき ようそ おお かべ た
するようになりました。ところが、またしてもA D H D的な要素が大きな壁となって立ち
はだかりました。

はけん し む しごと しょうい さく
「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

か あま おお なんと ひづけ まちが
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、日付を間違うな

しょうてき く かえ あたま く たいど で
ど初歩的なミスを繰り返す。それ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

のんげんかんけい あっか
人間関係が悪化してしまうんです。」

ページないよう (4 頁 内容)

はけんしやいん じよせいしやいん なかよ ひっす あいて じよせい とく お
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

あ わる
り合いが悪くなってしまうのでした。

「一人でいると“私^{わたし}のことが気に入らないんだ^{き い}”と言われ、プライベートのことを話^{はな}さないと“お高^{たか}くとまっている”と言われてしまう。そんな女性特有^{じょせいとくゆう}のグループ意識^{いしき}が苦手^{にがて}で。孤立^{こりつ}した中^{なか}で失敗^{しっぱい}ばかりするので、最初^{さいしょ}は本当^{ほんとう}に大変^{たいへん}でした」

上司^{じょうし}、同僚^{どうりょう}がコーチ役^{やく}に。仕事^{しごと}をこなす自分^{じぶん}ルールをみつけることができた

幸^{さいわ}いだったのはフォローしてくれる上司^{じょうし}が出てきたこと。

「そういう上司^{じょうし}、同僚^{どうりょう}が3人^{にん}いました。一人^{ひとり}は、パソコンのことを徹底的^{てっていてき}に教えてくれました。“自分^{じぶん}がわかっているのは基本^{きほん}、でも相手^{あいて}はわかっていないことが基本^{きほん}”と言って、どんなバカげた質問^{しつもん}でも丁寧^{ていねい}に教えてくれました。この人^{ひと}のこの言葉^{ことば}は今^{いま}の私^{わたし}が子育て^{こそだ}したり、仕事をしたりしていく上^{うへ}でベースになっています。もう一人^{ひとり}は、カーッとする私^{わたし}をクールダウンしてくれる上司^{じょうし}。“ちょっと待てよ”といつも一声^{ひとこえ}かけてくれて、それが私^{わたし}のブレーキになります。三人目^{さんにんめ}は別^{べつ}の上司^{じょうし}。私^{わたし}の愚痴^{ぐち}を聞いては“この手段^{しゅだん}を取るとこうなる”“この方法^{ほうほう}にしたらこうなる”といろんな視点^{してん}を教えてください。彼ら^{かれら}が私^{わたし}にとってはコーチみたいなもの。とても大切な存在^{たいせつ そんざい}です」

後先^{あとさき}考^{かんが}えない行動^{こうどう}に出^でてしまう自分^{じぶん}の特^{とく}徴^{ちゆう}を心得^{こころえ}ていた前田^{まえだ}さんは、自分^{じぶん}には派遣^{はけん}社員^{しゃいん}という職務^{しよくむけたい}形態^あが合^あっていると思^{おも}っていました。社員^{しゃいん}登用^{とうよう}試験^{しけん}を受^うけないかといくら誘^{さそ}われても、社員^{しゃいん}になってやっていける自信^{じしん}がなかったからです。でも、今^{いま}では、三人^{さんにん}のおかげ^{おかげ}で自分^{じぶん}なりのコツ^{コツ}をつかむことができた^{よろこ}と喜^{よろこ}びます。

① 重^{じゅう}要^{よう}な書類^{しよるい}やメールは、

か書^かいたら一晩^{ひとばん}置^おくなど、一呼^{ひとこきゅう}吸^お置^おいて再^{さい}度^ど確^{かく}認^{にん}する。また上司^{じょうし}や同僚^{どうりょう}に確^{かく}認^{にん}してもらう。

② やるべきことを忘れるという点^{てん}については、

【仕事管理^{しごとかんり}ノート】を作る。大項目^{だいこうもく}、小項目^{しょうこうもく}と分けて書き出し、それぞれの頭^{あたま}のところに四角いマス^{しかく}の記号^{きごう}と期限^{きげん}を書き込む。やるべき課題^{かだい}が半分済んだ段階^{はんぶんす だんかい}でマスを半分塗り^{はんぶんぬ}、全部^{ぜんぶ}終わったら全部塗りつぶして、一目^{ひとめ}見て仕事の進行^{しごと しんこう}具合^{ぐあい}がわかるようにする。

ページないよう
(5 頁 内容)

③ 作業内容^{さぎょうないよう}については・・・

メモノートとまとめノート^{に しゅるい}の二種類^{かつよう}を活用。日常^{にちじょう}のことは全部^{ぜんぶ}メモノートに書く。帰宅後^{か きたくご}、重要事項^{じゅうようじこう}をまとめノートに写す^{うつ}。

④ 日々^{ひ ひ}のスケジュールやプライベート管理^{かんり}については・・・

スマートフォン等^{とう かつよう}を活用。なんでもこれに書き込み、パソコンと連動^{れんどう}させて管理^{かんり}。文字^{も じ}を書く^かのが遅い^{おそ}ので頭^{あたま}の回転^{かいてん}についてこれないときもこの方法^{ほうほう}だとうまくいった。

人間関係^{にんげんかんけい}が悪化^{あっか}するのも、仕事^{しごと}のミスも。

A D H D の特徴^{エーディーエッチディー とくちょう}が生理前^{せいりまえ}になるとさらに悪化^{あっか}

前田^{まえだ}さんは今年^{ことし} A D H D の診断^{しんだん}を受けました。医者^{いしや}は「衝動性^{しょうどうせい}と多動^{たどう}の強いタイプ、大人^{おとな}の女性^{じょせい}には珍しい^{めずらしい}」と言ったとか。

「息子^{むすこ}が診断^{しんだん}を受けたとき、自分^うもそうだと自覚^{じかく}しましたが、過去^{か こ}の自分^{じぶん}に決着^{けつちやく}をつけるために診断^{しんだん}を受けました。子ども^このころから思^{おも}っていることをすぐに口^{くち}にして人間関係^{にんげんかんけい}のトラブル^おを起こしまくっていましたし、いつも頭^{あたま}の中^{なか}でアイデア^{かいてん}がぐるぐる回転^{かいてん}していていくら寝^ねても疲れ^{つか}が取^とれませんでした。生理前^{せいりまえ}にはそれがとくにひどくなるんです。手元^{てもと}が狂^{くる}

ってしょっちゅうモノを落とす、^お焦る、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^{ふあんかん}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^{つうじょう}のPMS（月経前症候群^{ピーエムエス げっけいまえしょうこうぐん}）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^{ぜんぶ} A D H D のせいでした」

原因^{げんいん}が分かればあとは周囲^{しゅうい}の理解^{りかい}を得られるよう努力^えし、同時に自分でコントロールする^{どりよく どうじ じぶん}術^{じゅつ}を探^{さが}すしかありません。

「今は基礎体温計^{いま き そたいおんけい}を枕^{まくら}の横^{よこ}において毎朝^{まいあさはか}計^{たいちよう}って体調^{たいちょう}をチェック、すべてスマホに記録^{きろく}。

排卵期^{はいらんき}には抗うつ薬^{こう}を飲む^{やく}などして、A D H D 的^の失敗^{エーディーエッチディーてきしつぱい}を予防^{よぼう}するよう心^{こころ}がけています。

また A D H D に使える支援機器^{エーディーエッチディー}やソフト^{つか}を探^{しえん}しては活用^き。A D H D の良さを効果的に^{さが}発揮^{かつよう}できるよう努^{エーディーエッチディー}めています」
発^よ揮^{こうかてき}できる^{はつき}よう努^{つと}めています」

（6 頁 内容） ^{ページないよう} A D H D ストーリー ^{エーディーエッチディ す と ー り ー} パート2 ^{ば ー と} 男性編 ^{だんせいへん}

現在^{げんざい}、ベンチャー企業^{きぎょう}を経営^{けいえい}するかわらで大学^{だいがく}でリスクマネジメント^{けんきゅう}を研究^{さとうただし}する佐藤 忠
さん^{かめい}（仮名^{さい}、32歳^{ねん}）は、1年^{まへ}ほど前^{しぶん}に自分^{エーディーエッチディ}が“A D H D タイプ”であることに気がつきまし
た。必要^{ひつよう}がないので診断^{しんだん}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^{りゆう}がわか
り、対処法^{たいしほほう}が見え、すっきりしたと語^{かた}ります。

A D H D なんて関係^{かんけい}ない？ でも整理整頓^{せいりせいとん}できず、

遅刻^{ちこく}ばかりで、約束^{やくそく}も必^{かなら}ず忘^{わす}れた

「僕^{ぼく}も当初^{とうしょ}は A D H D は精神疾患^{せいしんしっかん}だと考^{かんが}えていて、自分^{しぶん}には関係^{かんけい}ないと考^{かんが}えていました。

ところが、たまたま専門医^{せんもんい}が書^かいた本^{ほん}を立^たち読^よみしてびっくり。そこに書^かかれてあることは、

ほとんどすべて自分^{じぶん}に当てはまったんですから（笑い）」

たとえば、整理整頓^{せいりせいとん}ができない、時間^{じかん}の感覚^{かんかく}がわからない、遅刻^{ちこく}が多い、約束^{やくそく}を忘れる^{わす}、

提出物^{ていしゅつもの}はギリギリになって取りかかる、モノがなくなる、目の前^めのことで頭^{あたま}がいっぱいで

長期展望^{ちようきてんぼう}が持てない、アイデア^{おち}を思いついても忘れてしまう^{わす}。

「大学時代^{だいがくしだい}は、履修登録^{りしゅうどうろく}に間に合^あわず留年^{りゅうねん}が決定^{けつてい}したり、テスト期間^{きかん}なのに起きたら夕方^{ゆがた}の

4時^じでテストが受けられず単位^{たんい}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^{ねんめ}の前期^{ぜんき}は授業^{じゅぎょう}が楽しいのでちゃんと登校^{たの}していましたが、ほかにもおもしろいものが

見^みつかり始^{はじ}めると、もう大学^{だいがく}への興味^{きょうみ}は失^うせてしまいました。同時^{どうじ}に小^{しょう}学^{がっこう}校^がのころから夢^{ゆめ}だ

った起業^{きぎょう}もしたので、大学^{だいがく}を留年^{りゅうねん}してもさほど気^きにはならなかったんです」

ところが、アイデア^{ほうふ}は豊富^{ほうふ}なのにビジネスモデル^おに落^ことし込^きむことができず、起業^{きぎょう}するま

では2度^ど失^し敗^{ぱい}もしています。今^{いま}では、それもA D H Dタイプ^{エーディーエッチディー}だったからと考^{かんが}えていると
か。

「A D H D的^{エーディーエッチディーてき}なピンチ^{はたら}は、働^{はじ}き始^{はじ}めてから痛感^{つうかん}するようになりましたね。小^{しょう}学^{がっこう}校^がのころ

から自分^{じぶん}はみんなとどこか違^{ちが}うとは思^{おも}っていたのですが、勉^{べん}強^{きやう}もできたし要^{よう}領^{りやう}もよかった

ので、いじめられたり先生^{せんせい}にしかられたりすることなく、楽^{たの}しく過^すごすことができていたん

です。ケアレスミス^{おお}が多くて成績^{せいせき}につながらないとか、授^{じゅ}業^{ぎやう}中^{ちゆう}の態度^{たいど}が悪^{わる}くて内申^{ないしん}が極^{きよく}端^{たん}

に悪^{わる}いというようなA D H D的^{エーディーエッチディーてき}な要素^{ようそ}も多分^{たぶん}にありましたが、子^こどものころからいずれ

起業^{きぎょう}したいと思^{おも}っていたので、気^きにはなりませんでした」

（7 頁 内容）A D H D 的 な ピ ン チ！ 長期展望^{ちようきてんぼう}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。仕事も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、“うわー”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。ゲームをやりと始めると、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」

A D H D 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 A D H D 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。

ページないよう (8 頁 内容)

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も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A D H D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」と相手にお願いしておく：悪気があって忘れていたわけではなく、単に忘れやすいということ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A D H D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^{とくいりょういき}で勝負^{しょうぶ}するようにする：突飛^{とっぴ}なアイデアが出る、常識^{じょうしき}に縛^{しば}られない発想力^{はっそうりょく}があるなど。

④ いろんなツール^{かつよう}を活用^{かつよう}する：スマートフォン等^{とう}は必需品^{ひつじゅひん}。メモからアイデア、スケジュールまでこれ一つ^{ひと}で対応^{たいおう}する。スマートフォン等^{とう}は予備^{よび}を一つ^{ひと}持^もっていて、データはすべてクラウドで同時^{どうじ}に管理^{かんり}する。

⑤ A D H D 的な面^{えーディーエッチディーてき}に合わせ^{めん あ}て生活^{せいかつ}を変^かえる：スマートフォンを持^もち歩^{ある}けるように、必^{かなら}ずポケットがついてい^きるシャツを着^きる：洗濯^{せんたく}したことを忘^{わす}れてしまうので乾燥機^{かんそうきつき}付^{せんたくき}の洗濯機^{せんたくき}を使^{つか}う：「今日^{きょう}は雑誌^{ざっし}だけ」「今日^{きょう}はトイレ^{なか}の中^なだけ」と部分片づけ^{ぶぶんかた}をする。

「今^{いま}は夫婦^{ふうふ}でコーチング講座^{こうざ}に通^{かよ}っています。講座^{こうざ}に通^{かよ}うことで僕自身^{ぼくじしん}どうすればいいのか学^{がく}習^{しゅう}できますし、彼女^{かのじょ}も僕^{ぼく}のコーチとしてどうすればいいか学^{まな}べる。それが助^{たす}かります」

さて、二人^{ふたり}のストーリーから、重要^{じゅうよう}なのは「A D H D という診断^{えーディーエッチディー しんだん}」ではなく、「自分の特性^{じぶん とくせい}を理解^{りかい}し、日常生活^{にちじょうせいかつ}で困^{こま}らないように工夫^{くふう}すること」だと分^わかります。

でも、この特性^{とくせい}のことを本人^{ほんにん}はもとより、家族^{かぞく}も職場^{しょくば}の人^{ひと}も気づか^きず、理解^{りかい}と支援^{しえん}が得^えられなかったら？

そのとき A D H D タイプ^{えーディーエッチディー}の人^{ひと}は二次^に的^{じてき}なダメージ^うを受けるのです。

（9 頁 内容）「大人^{おとな}の A D H D 診断^{えーディーエッチディー しんだん}の現^{げん}状^{じょう}と課題^{かだい}」

診断^{しんだん}の困難^{こんなん}な大人^{おとな}の A D H D 児^じ童^{どう}精神科医^{せいしんかいい} 田中^{たなか}康雄^{やすお}

不^ふ注^{ちゅう}意^い、多^た動^{どう}、衝^{しょう}動^{どう}性^{せい}を主^{しゅ}症^{しょうじょう}とす A D H D の診断^{えーディーエッチディー しんだん}は、子^こども^{ども}の時^じ代^{だい}に A D H D

が疑^{うたが}われたか、すでに診断^{しんだん}されてい^{ばあい}た場合^{のぞ}を除^{おと}き、大人^{おとな}に対^{たい}して行^{おこな}うのは非^ひ常^{じょう}に困^{こん}難^{なん}です。

なぜなら、診断^{しんだん}には発^は達^{たつ}段^{だん}階^{かい}に基^{もと}づいた判^{はん}断^{だん}が求^{もと}められるのに、大人^{おとな}であるがゆえ、発^は達^{たつ}の

きゃくかんてき じょうほう そろ むすか
客観的な情報を揃えるのが難しいからです。

しんだんきじゅん そ めんせつ しんりはったつけんさ おこな みと じょうほう
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。

かのうせい しんちょう かんべつ ざんていてきしんだん だとう
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。

おとな エーディーエッチディー しょうじょう せんざい う む じゅうし
そもそも大人にあるA D H D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。

おとな かたがた エーディーエッチディー しんだん ひつよう はいけい なま
したがって、大人の方々にとってA D H D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。

エーディーエッチディー に じて き もんだい A D H Dの二次的問題

エーディーエッチディー に じて き もんだい ちゅういしゅうちゅう わる しごと なが つづ せいしんてき
A D H D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
ふちょうかん うった た やくぶつ らんよう ことば ひょうげん
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。

ページないよう (10 頁 内容)

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
しょうがい ふあんしょうがい に しょうたい しめ せいしんかがいらい じゅしん かた なか
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、^{おとな} 大人を^{かんじゃたいしょう} 患者対象としている「^{おとな} 大人の^{せいしんか} 精神科」が、^{せいじん} 成人の^{エーディーエッチディー} A D H D について^{しんだん} 診断

できるかといえば、^{かなら} 必ずしもそうではないという^{げんじょう} 現状があるのです。実際、^{じっさい} 成人の^{せいじん}

^{エーディーエッチディー} A D H D は^{み お} 見落としやすく、^{べつ} 別の^{せいしんしょうがい} 精神障害と^{はんだん} 判断することが^{すく} 少なくないという^{してき} 指摘もあります。

^{わたししん} 私自身は^{エーディーエッチディー} A D H D のある^{おとな} 大人が^{まちが} 間違われやすい^{しょうがい} 障害は、^{こうはんせいはいったつしょうがい} 広汎性発達障害と^{きぶんしょうがい} 気分障害

ではないかと^{かんが} 考えています。ですが^{きぶんしょうがい} 気分障害との^{かんべつ} 鑑別あるいは^{かさ} 重なり^{ぐあい} 具合についても、^{いま} 今

はまだはっきりといえる^{じょうきょう} 状況にはありません。これは^{しんだん} 診断するとき、^こ 子ども^{じだい} 時代の^{ようす} 様子

を^{ていねい} 丁寧に^き 聞き出して^だ いないということが^{おお} もっとも^{かだい} 大きな課題であるといえます。

いずれにしても^{エーディーエッチディー} A D H D の^に 二次的^{してき} な^{もんだい} 問題については、^{こんご} 今後より^{せいかく} 正確に^{げんとう} 検討していく^{ひつよう} 必要があるようです。

^{げんじょう} 現状においてできるのは、まず^{じぶん} 自分の^{エーディーエッチディー} A D H D 的^{とくせい} な^{りかい} 特性を理解し、^{すこ} どうすれば少しでも

^{じょうきょう} 状況を^{かいぜん} 改善できるかよく^{けんとう} 検討すること。

その上で、^{うえ} 少しでも^{しゅうい} 周囲が^{りかい} 理解を示してくれて^{しめ} 苦手な面を^{にがて} フォローしてくれるよう、^{めん} 地道な^{じみち}

^{どりよく} 努力を重ねていきたいものです。その際、^{さい} 自分が^{じぶん} 得意とする^{とくい} 事柄については^{ことがら} 積極的に^{せっきよくてき} 参加し

ていく^{しせい} 姿勢も^{だいじ} 大事になってくるでしょう。

(^{じどうせいしんかい} 児童精神科医 ^{たなかやすおし} 田中康雄氏「^{おとな} 大人の^{エーディーエッチディー} A D H D ^{しんだん} 診断の^{げんじょう} 現状と^{かだい} 課題」はここまで)

「^{エーディーエッチディー} A D H D の^{ひと} 人が^{ぜんいん} 全員、^に 二次的^{してき} な^{もんだい} 問題があるわけではありません。いろいろ^{ざせつ} 挫折があって

も、^{もくひょう} 目標を^{あた} 与えてくれる^{じんぶつ} 人物や^{じぶん} 自分を^{りかい} 理解してくれる^{すてき} 素敵な^で パートナーとの^あ 出会い、^あ ちょ

っとした^{せいこうたいけん} 成功体験で^{じんせい} 人生は^{おお} 大きく^か 変わります。自分に^{じぶん} 合った^あ ストレスマネジメントなど^{たいさく} 対策

が^{たいせつ} 大切です。^{せんもんきかん} 専門機関に^{そうだん} 相談することも^{せんたくし} 選択肢の1つです。」(^{たかやまけいこ} 高山恵子)

ページないよう お
(11 頁 内容) これだけは押さえておきたい！

エーディーエッチディー ひと せいこう す る こ
ADHDタイプの人々が成功するコツ

じ こりかい ぶん
1. 自己理解を深める

なに なに おも じぶん とく い にがて か だ
どうせ何をやってもダメだと思ふ人は、まず自分が得意なもの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。

2. できることは

じぶん さいだい ぶ き ぶ き こうかてき かんが
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)

3. できないことは

アイシー でんしじしよ おんせいへんかん しょつき
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
あら き かんそうき せんたくき とう つか しょく ふせん こもの
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
ゆうこうかつよう いろ にお つか ぶんるい おきな
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。

ひと たす もと じぜん にがて しゅうい ひと はな りかい
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。

にがて かんきょう つく
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。

なに ゆうせんじゅんい くせ
4. 何をするときでも優先順位をつける癖をつける

ひごろ しんしん かんり おこな あんてい じょうけん つく
5. 日頃から心身の管理を行い、安定できる条件を作る

じよせい せいり び し すいみんじかん きそくただ せいかつ えいよう
(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
かんが しょくじとう
を 考 えた食事等)

6. 理解^{りかい}してくれたり支援^{しえん}してくれたりする人^{ひと}への感謝^{かんしゃ}の気持ち^{きもち}を繰り返^くし言葉^{ことば}にする

7. 失敗^{しっぱい}しても自分^{じぶん}を責め^せない、落ち込^おんだりしない。感謝^{かんしゃ}と行動^{こうどう}を分け^わ、上手^{うま}くいく方法^{ほうほう}

を具体的^{ぐたいてき}に考^{かんが}えて実行^{じっこう}しよう

(12 頁 内容^{ページないよう})

これだけ^おは押さえておきたい！ フォロー^{フォロー}の心構^{こころがま}えとコツ

相手^{あいて}が A D H D タイプ^{エーディーエッチディー}だと思^{おも}ったら・・・

1. 「支援^{しえん}する」という発想^{はっそう}や意気込^{いきこ}み、気負^{きお}いを捨^すてる。

仕事^{しごと}や人生^{じんせい}のパートナーとして相手^{あいて}を尊^{そん}重^{ちゆう}し、そうすればお互^{たが}いのよい点^{てん}を伸^のばし、弱^{じやくてん}点^{てん}を軽減^{けいげん}できるのか考^{かんが}えよう。

2. その人^{ひと}の苦手^{にがて}な面^{めん}（単^{たん}純^{じゆん}な失敗^{しっぱい}が多い。何^{なん}でも忘^{わす}れてしまう。

すぐ^{すぐ}にモノをなくす。時間^{じかん}、空間^{くうかん}の感^{かん}覚^{かく}がない。人間^{にんげん}関^{かん}係^{けい}の距^き離^りの取^とり方^{かた}がヘタ。書^{しょ}類^{るい}等^{とう}事務^{じむ}

処理^{しゆり}のミ^おスが多い。整^{せい}理^り整^{せい}頓^{とん}がで^おきない。思^{おも}いついたら後^{あと}先^{さき}考^{かんが}えずに行^{こう}動^{どう}に移^{うつ}してしま^うう。

先^{さき}のビジ^もョンが持^めてないなど）が目^めに付^つきやす^がく。こ^わち^たら側^こはど^たう^こしてもス^たレスを溜^こめ込^め

み^ぐが^たい^てき。そ^あこ^いで具^な体的^にに相^に手^がが何^しが苦^み手^とな^つのか、ま^しずこ^みち^とら^つが知^しって認^めめ、次^{つぎ}に本^{ほん}人^{にん}にも理^り解^{かい}

さ^{だい}せ^じる（こ^{ほん}れ^{にん}がと^りっ^りて^{かい}も大^{しん}事^り。本^{しん}人^りが理^て解^きして^りい^てない^きとこ^おち^うらも心^{しん}理^り的^{てき}に^おう^{えん}援^{えん}しに^くい^い）。

3. 相^あ手^{いて}の得^{とく}意^いな面^{めん}（ア^{ほう}イ^ふデ^かア^{しゅう}が^{ちゅう}豊^う富^ふ、過^き集^ぎ中^{しゅう}に^{ちゅう}な^{ちゅう}れ^{ちゅう}ば^{ちゅう}い^{ちゅう}く^{ちゅう}ら^{ちゅう}でも作^さ業^{ぎょう}が^{ぎょう}で^{ぎょう}き^{ぎょう}る、行^{こう}動^{どう}力^{りき}

4. 相^あ手^{いて}に“悪^{わる}気^ぎは^ない”こ^わと^すを忘^{わす}れ^しない！ま^した、指^し示^じはこ^だま^めに^し出^です。指^し示^じ内^{ない}容^{よう}はメ^めモ

に^{しか}して^く視^し覚^{かく}的^{てき}に印^{いん}象^{しょう}に^の残^こる^こよ^うに^にす^る。「今^き日^{よう}は^い何^つ時^つに^いど^こだ^っけ？」な^しど^し失敗^{しっぱい}する^まえ^えに

ひとことこえ しゃるいとう ひとつ おお
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。

しごとな かま あいて しっぱい う ま
5. 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いくか
を一緒に考える。それが双方の理解につながる。

ページないよう エーディーエッチディー しょうがい こ せい しょうがい
(13 頁 内容) A D H D は障害？ 個性？ そもそも「障害」ってなに？

エーディーエッチディー わやく ちゅういけつじょ たどう せい しょうがい しょうがい おお あんい
A D H D 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、A D H D 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。

じつ まちが しょうがい ていぎ
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。

ダブルユーエッチオー せかいほけんきこう ねん だ アイシーエフ こくさいきのうぶんるい しょうがい
W H O (世界保健機構) が 2001 年に出した I C F (国際機能分類) の 障害のモデル
の図表がありますが、その内容は「①健康状態(変調または病気)、②身体機能、身体構造、
③活動、④参加、⑤環境因子、⑥個人因子」という、6 つの因子同士の関連性を矢印で結
んだ相関図です。このモデルでは日常生活の質は、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。

ちやくさい い なん きのうふぜん しんたいしょうがい ちてきしょうがい せいしんしょうがい ひと
直截に言うと、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 A D H D 的

しょうじょう しょうがいしゃ ダブルユーエッチオー かんが かた
症 状があっても「障害者」にはならない。それが W H O の考え方です。

われわれ エーディーエッチディー きょうしょうがい し ひつよう
だから、我々はみな A D H D 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。

ほんにん じぶん とくせい し しゅうい かんきょういんし かんが
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。

めんどう おも あす わ み だれ ろうか
「えー、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)

さ アイシーエフ とし にんぶ かつどう せいげん
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

で しゃかいさんか こんなん しょうがいしゃ
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。 しゅざい へんしゅう しつびつ しながわ ゆうか
取材、編集、執筆：ノンフィクションライター 品川裕香

（14 頁 内容） おわりに

エヌピーオーほうじん だいひょう たかやま けいこ
NPO法人えじそんくらぶ代表 高山恵子

じぶん エーディーエッチディー さっし よ かん かた
自分も A D H D 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。ただ、

にちじょう いちじる もんだい せいかつ びょういん い ひつよう
日常で 著 しい問題がなく生活できているなら、あえて病院に行く必要もなく、

エーディーエッチディー じぶん とくせい りかい みぜん かいひ
「A D H D 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。

たと じゅぎょうちゅう かいぎちゅう きそく やくそく まも
例えば、授業中や会議中にじっとしていられなかったり、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。

じぶん けいこう し たいおうさく かんが たいせつ りかいしゃ
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 A D H D の特性でもあるのです。

エーディーエッチディー ひと しゅうちゅう き ち
A D H D 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、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、既存概念を打ち破って新しいモノを創造するなど、A D H D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A D H D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、A D H D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A D H D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A D H Dの世界的権威エドワード ハロウェル教授もハリウッド俳優のジム キャリーもA D H Dのある人たちです。

この冊子が、ひとりでも多くの人が自分を理解し、G I F T（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。

うらびょうし
(裏表紙)

おとな エーディーエッチディー エーディーエッチディー な おくりもの
大人のADHDストーリー「ADHDという名の贈り物」

エーディーエッチディー た い ぶ
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 じょせいへん 女性編、 パート2 だんせいへん 男性編

おとな エーディーエッチディーしんだん げんじょう か だい
大人のADHD診断の現状と課題

エーディーエッチディー ひと せいこう
ADHDタイプの人が成功するコツ

こころがま
フォローの心構えとコツ

エーディーエッチディー しょうがい こ せい
ADHDは障害？ 個性？ そもそも「障害」ってなに？

ちよしゃ しながわゆうか
著者：品川裕香 シナガワユウカ（ノンフィクションライター）、

たなかやすお じどうせいしんかい
田中康雄 タナカヤスオ（児童精神科医）、

たかやまけいこ エヌビーオーほうじん だいひょう
高山恵子 タカヤマケイコ（NPO法人えじそんくらぶ代表）

はちのへ
イラスト：八戸さとこ ハチノヘサトコ

はっこうび ねん がつ だい ばんはっこう
発効日：2016年9月 第3版発行

はっこうしゃ エヌビーオーほうじん
発行者：NPO法人えじそんくらぶ

ゆうびんばんごう さいたまけんい る ま しとよおか
郵便番号358 - 0003 埼玉県入間市豊岡1-1-1-924

でんわ イー
電話、ファックス：04 - 2962 - 8683 Eメール：info@e-club.jp

ホームページ：http://www.e-club.jp （ダウンロード可能）