



# オレンジ通信

平成 27 年 12 月号

みなさんこんにちは、寒い日が続きますが体調お変わりなくお過ごしでしょうか？風邪をひかないよう、うがい・手洗い等予防をしっかりと行いましょう。

さて、今回のオレンジ通信では発達障害のひとつである『ADHD』をご紹介します。

## ADHD とは？

ADHD は別名『**注意欠陥多動性障害**』とも呼ばれ、不注意、多動性、衝動性の3つの要素がみられる障害のことです。具体的な症状としては以下のようなものが挙げられます。

### 不注意

- ・ケアレスミスが多い
- ・忘れ物が多い
- ・約束や期日を守れない、間に合わない
- ・時間管理が苦手
- ・仕事や作業を順序立てて行うことが苦手
- ・片付けることが苦手



### 衝動性

- ・思ったことをすぐに口に出してしまう
- ・衝動買いをしてしまう
- ・思い立ったことをすぐ行動にうつす

### 多動性

- ・落ち着かない
- ・貧乏ゆすりなど、目的のない動き
- ・おしゃべりを始めると止まらない



ADHD の症状は個人によっても違いますし、環境によっても現れ方が異なります。「どうして自分はこうなんだろう？」と思っていたことは、実は ADHD の症状が原因かもしれません。ただ、こうした症状がある人がすべて ADHD というわけではありません。最終的な診断をくだすためには医療機関で適切な診断を受ける必要があります。

ADHD の多くの人は自分なりの工夫や対策を考えて努力していますが、それにも関わらずなかなか状況が改善されません。そのため、自分自身を責めたり、本人が怠けている、悪気があってやっている、あるいは親の育て方のせいといった非難や誤解にさらされたり、つらい状況に置かれがちです。

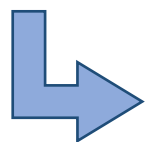
しかし、ADHD は本人の努力不足や、家族のせいではありません。自分の特性を正しく把握し、適切に対応することで、生活を改善していくことができます。

## 治療方法はあるの？

ADHD の治療には環境調整などの心理社会的治療や薬による治療があります。

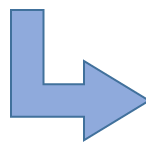
環境調整とは、ADHD の特性を補うように環境を整えたり、家族や職場又は学校との協体制度を築いたりすることです。ADHD はその人の特性とも捉えることができますが、本人や周りの人が困難を感じている場合には、その特性と周囲の環境とのバランスを整える必要があります。どのようなものか、具体的な方法を紹介しましょう。

### 忘れ物が多い人



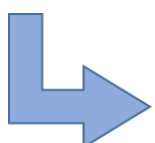
必要なものは玄関やドアの前などの通り道に置いてみる。

### 約束や期日を守れない人



スケジュールをわかりやすい表にし、家族などの人目につくところに貼る。

### 失言が多い人



発言する前に頭の中で考え直す。

などなど…

ADHD の特性を正しく理解し、適切に対応することで、これまで悩んでいた様々な問題を改善することが出来ます。自分に合った対処方法を見つけ、自分の特性とうまく付き合しましょう。