

シリーズ発達障害② ～ADHDってなあに？～

発達障害⇒脳に特性があり、そのため認知（もののとらえ方）や行動に偏りが生じることです。生活する上で困難さを感じることもあります。その場合は、適切な対応をすることで困難さを軽減することもできます。

シリーズ第2回目は、『ADHD（注意欠如多動性障害）』についてです。

～ADHDの3つの特徴～

① 不注意

集中力が低い、忘れ物やミスが多い

話を聞き続けることが難しい
書類やテストの記入ミス
持ち物を忘れる、予定や約束を忘れる
など

② 多動性

落ち着きがなく、じっとしていることが苦手

子どもの頃：歩き回る など
大人：早口で一方向的な話
考えが次々と浮かびまとまらない
など

③ 衝動性

衝動や欲求の抑制が利きにくい

考える前に行動しがち
感情（怒りなど）のコントロールが苦手
思ったままをすぐに言う
など

女性では、不注意優勢型が多く、特徴に気づかれにくい



★☆その他の特徴として考えられることの例☆★

- ・興味や関心があるものには過剰に集中する
- ・常に新しいことを追求する
- ・優先順位をつけること、整理整頓、お金や時間の管理が苦手



※女性は月経周期によって特徴の表れ方が変化することもあるようです

～日常生活で起こりうることと、対応の例～

こころの支援室と一緒に考えることもできますよ

約束や提出日を忘れてしまう
覚えていようと思ったことを忘れている

スマホのアラームやリマインダ機能を使用
どんなこともメモ・写真で残しておく

例 約束を忘れやすい人の場合



気になったものから取り組むため
物事が中途半端になってしまう

ToDo リストを作成し、見える化
終わったものにチェックを入れる

片付けが苦手
探し物が多い

一度に一か所、短時間、少しずつ取り組む
決めた場所に戻すようにする

～2次的に起こりうる心身の不調～

“うまくできない”という思いが積み重なり、自信がなくなる
苦手をカバーしようと頑張りすぎて、**過度なストレス**を抱える



不安障害（突然の強い不安、特定の状況への恐怖、漠然とした心配等）
うつ（気分の落ち込み、意欲減退、不眠等）、摂食障害（拒食や過食）など

適応の能力が高いと…

過剰な努力をして適応しているため、社会にうまく溶け込んでいるように見える



誰に相談するか迷うとき、
初めから病院は不安なとき、
まずはこころの支援室で
お話してみませんか

～相談することも、困難さを減らす一つの方法～

信頼のおける身近な人、大学ではこころの支援室をはじめサポートを受けられる場所・人への相談、
また医療機関（発達障害専門の外来や精神科など）を受診することもひとつの方法です。

医療機関で診断・治療（薬物療法や環境調整）を受けることで、特性をやわらげ、生活上の困難さが減っていく可能性が考えられます。

参考文献 最新図解 女性のADHD サポートブック ナツメ社
健康ライブラリーイラスト版 女性のADHD 講談社

