



# 青木村子どもはつらつネットワーク通信

平成30年度 第155号 8月1日

青木村子どもはつらつネットワーク事務局発行



スクールカウンセラーの植田先生に以前、有線のほっとタイムで発達障害のことについてお話しをしていただきましたが、聞き逃した保護者の方もいると思いますので、今回先生に原稿をお願いしました。



臨床心理士  
植田瑞穂先生に  
聞いてみよう！  
シリーズその①

## ADHDについて

青木村教育委員会 植田 瑞穂

こんにちは。青木村でスクールカウンセラーをさせていただいている植田瑞穂です。今回は、はつらつネットワークの原稿を…ということで、とても緊張しています。

それでは、今回は ADHD の話をしたいと思います。ちなみに ADHD という言葉を聞いたことはありますか？よく発達障害の ADHD という言い方をしますが、今の世界基準では神経発達症の中の ADHD と言います。

さて、ADHD とは、Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder の略です。日本語に訳すと注意欠陥多動症と言います。日本語にするとなんだか、難しそうな名前ですね。

ADHD という名前は、ここ 10 年から 15 年くらいで注目されている症状です。ADHD を知っている方の中には子どもに多いと思われる方も少なくないと思いますが、大人にもけっこういます。何を隠そう私にもこの症状があり、自分でも少し心配しているところです。

これから不注意傾向についてチェックしていきたいと思います。5 つ以上当てはまる方は不注意傾向にあると考えられますので、興味のある方はチェックしてみてください。

- ①人の話をきちんと聞けない
- ②指示に従えず宿題や業務がうまく進められない
- ③細かい注意ができずにケアレスミスをしやすい
- ④注意を持続することが難しい
- ⑤外部からの刺激で注意散漫になりやすい
- ⑥課題や活動を計画立てて整理することが難しい
- ⑦継続的に作業を行うことができない



- ⑧仕事などでやるべきことを忘れてしまう
  - ⑨日常生活でいろいろ忘れてしまう
- さあどうだったでしょうか。



次に多動傾向についてチェックしてみます。5つ以上当てはまる方は多動傾向があると考えられています。

- ①よくしゃべりすぎてしまう
- ②質問が終わる前に話し始めてしまう
- ③他人の会話に割り込んだりする
- ④手足をそわそわ動かしたりイスの上でモジモジしたりする
- ⑤じっとしてられない
- ⑥座っていなければいけない状況で席を離れることが多い
- ⑦走り回ったり動いたりしていないと落ち着かない感じになってしまう
- ⑧静かに何かをして過ごすことが困難である
- ⑨何かを待つのが苦手



不注意傾向と多動傾向が両方あればもちろん ADHD ですが、不注意傾向のみ、多動傾向のみでも ADHD と言われます。どうでしたか？いくつも当てはまると思った方もいるのではないのでしょうか。ちなみに私は、不注意傾向の中の③④⑤⑥⑧⑨に当てはまっているなと感じますし、多動傾向では④⑤⑦が当てはまっていると自覚しています。私の場合はこのように不注意傾向の中、様々な人の優しさに甘えながら、毎日頑張って生活をしています。本当に周囲の人の優しさに感謝しております。

以上の指標の中で一つも自分に当てはまっていないという人はいないのではないかと思います。また、この傾向に当てはまるからと言ってすぐに治療をしなければいけないということでもありません。本人や家族が自分の傾向に困っている時に治療を開始すればいいのです。仕事ができない、集中力が続かなすぎて勉強や仕事が出来ない、整理整頓ができなくていつも必要な書類がない、締め切りを守ることが出来ないなど、本人なり(周囲の人も含まれると思いますが…)の生活の支障が大きくなり、解決の必要が出た時は通院につながるかも…と考えます。

しかし、1番大切なのは、メリットやデメリットも含めて根本的にその人の存在を受け入れることです。人にはそれぞれ得意なこと、苦手なことがあります。出来ることと出来ないことも違います。

これまでの話を読んで、ADHDの人ってどんな人だろうか？と思った方もいるかもしれませんが。ADHD であると言われている人の中には坂本龍馬、エジソン、アインシュタイン、ピカソなどがいます。現代では、SEKAI NO OWARI のボーカルの FUKASE さん、俳優のウィルミスさんも ADHD なのだそうです。ADHD と言われていた偉人の方々なぜ

後世までに残るほどの人物になったのか、それにはそれぞれの人によき理解者がいたからであると言われてしています。ADHD の方には基本的にとても大きなパワーがあります。ただ、そのパワーをうまく使えるように手助けしてくれる人が必要です。ぜひ、家族の方々にはよき理解者としてそばにいて欲しいと思います。

今回の私の話を聞いて、自分は ADHD かもしれないけど、どうしたらいいのだろうかと思った方。自分のお子さんは ADHD なのではないかと思った方。未就園児であれば保健師さん、保育園児・小学生・中学生であれば担任の先生や話のしやすい先生にご相談下さい。一緒にどうしたらいいかを考えていただければと思います。大人の方でもし自分にも当てはまる方がいるとしたら、自分のためなところだけを見るのではなく、自分の良さを生かしたポジティブな生き方をするような考えをしていただければと思います。ポジティブ



な考えに自分の特徴を変換していきましょう。人はそれぞれ得意なこと、出来ることは違うと思います。落ち着きのなさは、言いかえると行動力があるということです。自分の良さをきちんと理解し、自分がいかに生きやすくなるかを考えていくことが大切だと思います。ADHD は早期支援が大切だと言われてしています。正しい支援が出来れば、これからとても生活しやすくなるはずですよ。



## 自転車クラブ長野県大会

青木小学校自転車クラブは、4～6年生の希望者が4月から7月まで、自転車に乗る練習と交通ルールの勉強をしています。

6月16日(土)に青木小学校体育館で上小大会が行われ、7月7日(土)に長野県大会が長野運動公園総合体育館で行われました。大会は、子どもの交通事故防止が目的で、S字など自転車を運転する技能と、実際の道路環境を想定した安全走行の実技2科目と、交通法規などの学科の3科目で、合計点(満点は1200点)を競います。



規などの学科の3科目で、合計点(満点は1200点)を競います。

指導者のひとり上原英雄さんは、「青木村の代表として大会に出場するという体験をさせたい。子どもの時に覚えたことは一生忘れられないもの。今年は11名。各学年のリーダーとなり交通安全に結び付けて欲しい。」とお話してくださいました。

結果は13校中8位でした。

## はつらつ先生 IN あおき

今回は、青木中学校3年A組担任 **小林 登志** 先生です。

- 好きな食べ物…美味しいお魚。特にカツオのお刺身が好きです。



大屋にある「うちやま」というお店がおいしいので家族でよく行きます。松本市にある「メーヤウ」というカレー屋もおすすめです。果物も好きで、これからの季節は桃やシャインマスカットが楽しみです。



- 苦手な食べ物…ないです。あえて言うなら、パセリやパクチーです。
- 趣味…簡単に作れるケーキや、ホームベーカリーでピザ生地を作ったりパンを焼いたりします。義父が美味しい野菜を作ってくれるので、それを使ってビールに合う料理を作ります。

- どんな子どもでしたか？…三姉妹の真ん中でおてんばな娘でした。男子が多く女子の倍の人数がいる学年だったので、男子に混ざって野球やサッカーをよくやりました。自転車や基地ごっこもしました。くらもちふさこの「いつもポケットにショパンを」や、庄司陽子の「生徒諸君」等の漫画もよく読みました。



- 先生にならなかったら？…父が建具士だったので建築士になりたいと思った時もありました。中学校の家庭科の先生から教師に向いていると言われたこともあり、男女平等に働ける仕事だと思ったので教師になりました。同級会の時に同級生に「としちゃんに勉強を教わって理科の成績が上がった」と言われ、昔から教えることが好きだったのだと思いました。

- 好きな有名人は？…『相棒』の杉下右京。譲らない強さや頭のきれる所が好きです。シリーズの最初から全部見えています。小学校の時は西城秀樹が好きで、中学校の時は田原俊彦が好きでした。

- お休みの日は何をしていますか？…助手席に乗ってドライブするのが好きです。最近は季節の花を見に行きました。滝も好きなので名所を訪れて写真を撮ったりしています。



**編集後記** 自転車クラブは、小学校、上田交通安全協会、上田警察署、青木駐在所など多くの協力が行われています。やりたくてもやれない学校はたくさんあるそうです。あおきっ子は幸せですね。来年も頑張ってください。