

A D H D という使命を受けて

吉 川 康 夫

N P O 法人発達障害児療育センターしらゆり
センター長（1951年神戸生まれ。神戸大学教
育学部数学科卒業。副専攻養護学校教員課程。
白百合学園日本デラカート・センターにおい
て「神経構成理論」を学ぶ。関係する児童福
祉・障害者福祉・老人福祉に携わりながら
「脳とこころ」をテーマに研究と療育の実践
を続けている。）

チャレンジッド

アメリカでは、障害のことをチャレンジと呼びます。
「差し障りがあって、害がある」では、ないのです。
そして、障害者はチャレンジッドと呼びます。自分か
ら好きで障害者になったのではなく、神さまの計画のも
とに特別な使命を持って生まれてきたからです。「生
きるのではなく、生かされている。」と同じ受け身の言
葉です。主ではなく、従の関係です。「生まれさせら
れた。」と言うべきでしょうか。

さて、私の障害は、発達〇〇の1つであるA D H D

です。注意欠陥多動性障害と言います。不注意と衝動性が特徴です。大人になり衝動性は減りましたが、注意欠陥はいまだに改善されていません。誤字脱字が多く、何回見直しても修正できません。興奮すると忘れ物を何度もします。私は興奮すると良くないのです。だから、絶好調は危険です。午前と午後に別の場所で2回講演をしたことがありました。1回目を終えて、2回目の会場に行く時は、「事故を起こすな！慎重に、慎重に！」と言いつつ聞かせながら運転をしました。お陰で事故は起こさなかったのですが、会場を間違えてしまいました。療育センターと身障センターを間違えたのです。聞き間違い、覚え間違い、勘違い、思い込み、そして忘れてしまいます。こんなことが、山ほどあります。普段できていること、十分にわかっているはずのことが、興奮するとできなくなり、忘れてしまうのです。だから、私の口癖は、「落ちつけ！落ちつけ！」です。（いつも言われています。）

子ども頃の私

子どもの頃は、とにかくよく怪我をしました。不注意だけでなく、運動の未熟性もありました。クラスで

鉄棒の逆上がりできないのは私だけでした。跳び箱が跳べないのも、私だけでした。勉強ができなく、特に漢字の書き取りが大の苦手でした。それでも算数だけは得意でした。特定の教科だけができる、今で言うところの学習障害もあったのです。吃音障害があり、学校長のすすめで神戸聾学校（現在の聴覚特別支援学校）に通級しました。でも、すぐに止めてしまいました。何故なら私が上手に話せないのは、耳が聞こえにくいからではなく、聞こえ過ぎているからなのです。しかし、聾学校に通ったことは無駄ではありませんでした。私は、それを期に将来は言葉の先生になろうと決心していたのです。そして、それが実現できていることに感謝しています。

身近な A D H D

さて、歴史上の人物では、織田信長や坂本龍馬が A D H D だと言われています。科学者ではエジソンが有名です。偉人ばかりを列挙しましたが、実際の人ではありませんが、まんがのドラえもんが登場するのび太くんもジャイアンも A D H D だと言われています。のび太くんは注意欠陥型で、ジャイアンは乱暴で衝動型

と言えます。しかし、ジャイアンは、心根はいたって優しく、すぐに「心の友よ！」と感激して言います。

A D H Dにも、いろいろな種類があります。一般的には、いろいろなものに興味を示しますが長続きしません。興味のないものは見向きもしませんが、一度気に入ると過集中が働きます。そのために、研究者や芸術家にも多いと言われていています。私は、いつも講演を始める前にヒモでつながった財布や録音機などの私の忘れ物防止グッズを披露してから話します。そして、毎回講演が終わった後には、何人かの方がやって来られて、「私もそうです。」とヒモでつながった財布を見せてくださいます。それは、お医者さんだったり大学の先生であることが多いです。私の考えでは、ペトロやパウロもA D H Dだったと考えています。

ペトロとパウロもA D H D

ペトロは、イエスの変容の時に、あまりに興奮してしまい調子に乗ったことを言います。反対にイエスが捕らえられた時は、否定的な言葉を繰り返して言いました。裸で漁をしている時にイエスが出現すると慌てて服を着て水の中に飛び込んだりもします。人間的

で笑えてきます。どうも興奮すると考えずに話したり行動したりしています。

パウロは、何度もヨーロッパを回ったのは、ADHDの過集中と多動性に思えてなりません。目から鱗の物語から、変わり身の速さは、ADHDの特性です。別の発達○○の1つであるPDD（自閉性）との大きな違いです。書簡から読み取られる誘惑の弱さは、刺激に反応しやすいADHDの特徴でもあります。

狩猟民のADHD

お医者さんで、ご自身がADHDであるトム・ハートマン氏がいます。ハートマン氏は、ADHDを狩猟民と説明します。狩猟民は、猟をするのが仕事です。獲物を探し求めて旅をします。ひとたび獲物を見つけると狩猟が終わるまで、すごい集中力を発揮します。多くは、単独で行動します。しかし、たまに大きな獲物を猟する時は、協力しあうこともあります。小さな獲物を猟する最中に、もっとすばらしい大きな獲物を見つけると、大きな獲物に目標を変えることができます。変わり身の速さでは、抜群です。しかし、獲物を変えたことを非難するのが世間なのです。「お前は、

『うさぎを取る。』と言っていたではないか。何故、猪に変えたのだ。言ったことは、最後まで守らないといけない。」と言われてしまうのです。

農耕民

今の世の中は、狩猟民ではなく農耕民の仕組みで動いています。田植えをするにも、稲刈りをするにも、一列に並んでするのが効率的です。その時に列に並べない子どもがいたとしたら、非難されてしまうのです。精神科医の中井久夫先生も、同じようなことを言われています。何故、田畑は四角いのでしょうか。田畑が四角いと管理監督をしやすいためです。税を掛けやすいためです。いつ獲物は捕れるかわからない不安定な生活から人は、農耕することを覚え豊かになりました。しかし、豊かさが富の蓄積覚え、貧富の差を生み、支配する側とされる側に別れていったのです。

イエスを最初に認めたのは、狩猟民である羊飼いたちでした。イエスの弟子たちの多くが、狩猟民である漁師たちでした。

生きづらい世の中

狩猟民にとって農耕民の世の中は、じつに生きづらいです。学者によって異なりますが、世の中は、8割が農耕民で、2割が狩猟民だと言われています。言葉をかえると、2割のADHDの人がいると考えられています。そのうちの大半の人は、我慢しながらも8割の人にあわせて生活しているのです。しかし、どうしてもあわせられない人たちがいます。この人たちは、努力が足りないから8割の人にあわせられないのではないのです。努力しても、努力してもできないのです。車いすの人にとって、わずかな段差でも車いすで越えることがむずかしいのと同じです。バリアフリーは、車いすの人だけでなくすべての人に快適です。同じようにADHDの人にも、バリアフリーが必要です。

ADHDの人へのバリアフリー

まず、刺激を減らしてください。うるさすぎる音、気が散るものは置かないでください。気が散って、着替えが進まない子どもには、着替え専用の部屋かコーナーが必要です。エジソンのお母さんは、エジソンに実験室を与えたことは有名です。

不適応を起こしていない人も、ADHDの人は、刺

激にさらされて疲れ果てています。ぐったりしていると分かりやすいですが、反対に疲れてくると走りまわる子どももいます。多動の子どもには、緊張を取り除いてあげるのが良いです。いずれの場合も、クールダウンが必要です。

忘れ物は、深刻な問題につながります。学校では、宿題や提出物、本やノートの忘れ物が多いです。ランドセルそのものを忘れて登校する子どももいます。カバンの底からカビの生えた食べ残しのパンが出てきたりします。職場でも同様です。机の上が煩雑で、大事な書類が行方不明になったりします。仕事の優先順位がつけられないために、締めきりにはいつも同僚の世話になります。これら、忘れ物への対策は、言葉で叱ったり、怒ったり、注意するだけでは解決しません。具体的な支援がいらいます。支援の方法は、たくさんの方のADHDへの対策本が出ています。それを、参考にしてください。

ADHDの人が成功するために

小さな1つ1つの課題解決とは別に、根源的なことが2つあります。それは、多くの学者もほぼ同じこと

を言っています。子どもの頃に、心を傷つけられずに育つこと。そのための良き理解者がいるのです。残念ながら、学校でも職場でもそして家庭でもADHDの子どもたちは怒られつづけるのです。結果として、自己評価を低くしてしまうのです。

2つ目に、大人になってからは良き協力者がいます。支援者と言うより、パートナーと呼ぶのがふさわしいです。私で言えば、職場で誤字脱字を訂正してくれる同僚です。その代わりお礼として私の方は、独創的な課題解決方や企画書をもってお返しをしています。

坂本龍馬には、理解者であるお姉さんと協力者であるお龍さんがいました。私には、母と妻の2人がいます。怪我をした時、学校から呼び出しを受けた時、いつも母が来てくれました。何度も何度も先生に頭を下げてくれたのだと思います。聾学校に連れて行ってくれたのも母、そして止めさせてくれたのも母でした。妻には、いつも助けてもらっています。

私の使命

今年60歳になる私は、今大変忙しい生活を送っています。西日本、特に神戸を中心に保育園に学校や児童

館を巡回しながら、東京から沖縄までを飛び回っています。「大変ですね。」とよく言われます。ADHDの私にとって同じ場所でずっと毎日同じ仕事だけをしているよりも、走り回ることが合っているのです。今の仕事は、天職だと思っています。私のこのポジションに置いてくださっている理事長に感謝しています。

最近では、先生への研修「支援支援（発達○○の子どもを支援する先生を支援する）」が多いです。しかし私の本職は、保護者の方へのペアレント・トレーニングのコーチングです。毎日違う子ども、違うお母さんに会うのは楽しいです。刺激的です。子どもが幸せになるのを見るのは幸せです。そして、自分がADHDであったお陰で、発達○○の子どもが今何を考え、何をしたいのか、何が不安で、何につまづいて固まってしまうのか、よく分かります。ありがたいことです。ADHDの子どもたちの代弁者として宣教することが、神さまから与えられた私の使命です。

（参考文献：トム・ハートマン著、田中康夫監修／海輪由香子訳「なぜADHDのある人が成功するのか」明石書店）