

ADHDとうまくつきあおう

ADHDの診断を受けることにより、問題が解決するわけではありません。しかし診断は、現在の困難の原因を見極め、自分の特性や状態に応じた適切な対策を検討していく第一歩となります。正しく向き合うための、いわば道しるべといえるでしょう。

ADHDも含めた発達障害では、「その人が持っている特性により、生活に支障をきたしているか」が問題です。言い換えれば、ADHDの特性はそのままでも、暮らし方を見直し、生活するうえでの支障がなくなれば、それはもう障害ととらえる必要はなくなるのです。

実際、ADHDの特性を持ちながら、社会で活躍している方は少なくありません。

自分を知り、得意なことを活かしましょう。得意なことを活かすことによって、苦手なことは、克服するのではなく、より楽になる工夫を見つけましょう。

ADHDを「治す」のではなく、「もともと持っている特性を活かして豊かに生きる」。その補助として医療を利用する。そんなイメージで、自分の特性とつきあっていく方法を見つけていくことが大切なのではないでしょうか。



COLUMN あの有名人もADHD?



ADHDは1990年代後半から社会的に注目を集めるようになったので、新しい概念と思われがちですが、実はかなり以前から存在していたと考えられています。ADHDを抱えながらも偉業を成し遂げた歴史上の人物は多数存在し、発明王のトーマス・エジソンもその1人と考えられています。

エジソンは小さいころから度を越した知りたがり屋で、授業中に「なぜ?」という質問を繰り返して教師を困らせたり、なぜ物が燃えるのかを知りたくて家の納屋を全焼させたり、ガチョウの卵を自分でふ化させたくて小屋で何時間も卵を抱えていたりしたそうです。こうしたエジソンの好奇心に母親だけは理解を示し、好奇心のおもむくままに探究することを全面的に応援しました。そしてエジソンは自分の興味のある研究に没頭し、発明家になったのです。発明家になってからも、1つの事柄が行き詰まると、すぐ次の事柄にチャレンジしていたといわれています。ADHDの特性ともいえる、そうした旺盛な好奇心と豊かな創造性があったこそ、生涯で1,300もの発明を成し遂げられたのではないのでしょうか。

エジソンのほかにも、例えば織田信長、坂本龍馬、モーツァルト、ベンジャミン・フランクリン、アルバート・アインシュタインなどは、ADHDだったのではないかとされています。近年では、人気バンドSEKAI NO OWARIのボーカルFukaseこと深瀬慧さんや、オリンピックで多数の金メダルを獲得した水泳のマイケル・フェルプス選手が、自身がADHDであることを公表しています。



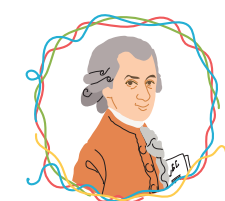
織田信長

戦国時代の武将であり、天下統一を目指して強力な中央集権の基礎を築いた。



坂本龍馬

幕末に活躍した志士であり、江戸幕府の終焉と新時代の到来に大きな役割を果たした。



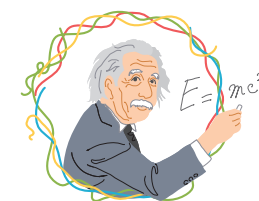
モーツァルト

18世紀後半の音楽家であり、幼少期よりたくいまれな才能を発揮して活躍した。



ベンジャミン・フランクリン

アメリカ建国の父といわれる政治家であり、数々の業績により現代物理学の父ともいわれる物理学者で、現在も100ドル紙幣にその肖像が使われている。



アルバート・アインシュタイン

1921年にノーベル物理学賞を受賞した。