



パステル通信 第9号

(令和元年1月31日)
県立豊見城高校
センター長研員
泉川 小百合

見過ごされやすい「女性のADHD」その1

臨床心理士・薬剤師でもあります高山恵子先生による「女性とADHD ～自立に向けたサポートポイントとセルフアドボカシー（自己権利擁護）～」という研修がありました。女性特有のライフステージにおける特徴や困りごと、支援のポイントなどをご自身の経験も交えて話して下さいました。説明が具体的で目から鱗の情報も多く、これまで見過ごしてきたような内容だったため、女生徒の不調を理解する上で学校現場でも役立つと内容だと感じました。（同じ研修が、2月24日にコザ運動公園内武道館会議室で行われます。詳しくはハーティック研究所のHPをご覧ください。）

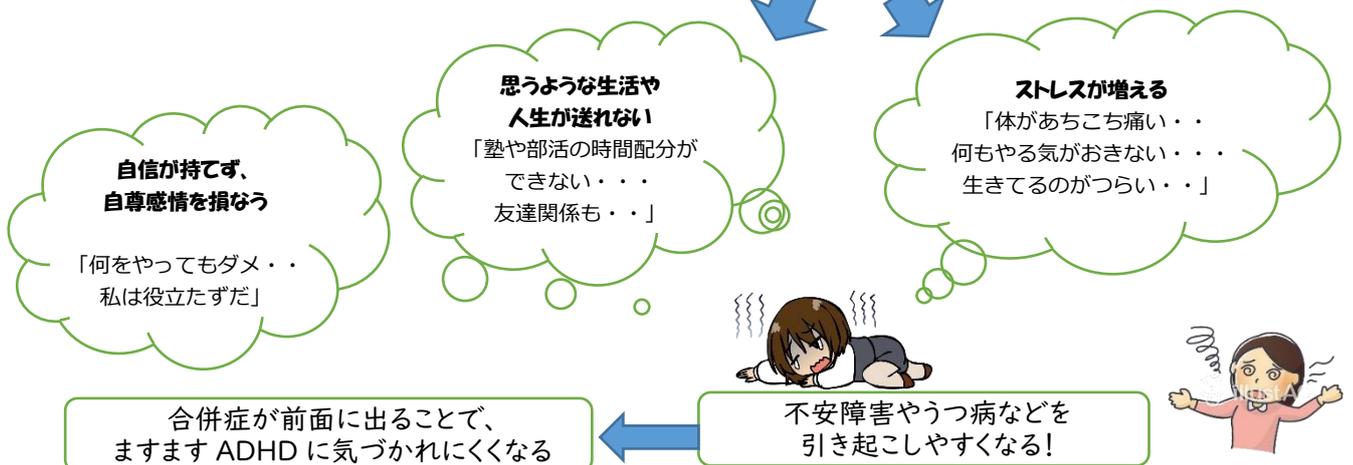
★ADHDの特徴の表われ方

「多動性・衝動性」が目立つタイプ=男性に多い	「不注意」が目立つタイプ=女性に多い
<input type="checkbox"/> 体のどこかを常に動かしている <input type="checkbox"/> おしゃべりがやめられず、言いたいことがあると、人をさえぎって話してしまう。 <input type="checkbox"/> せっかちで、結果をすぐに求めたがる <input type="checkbox"/> 早合点が多い <input type="checkbox"/> 手続きを踏むのが面倒で、端折りやすい <input type="checkbox"/> リスクなことを好む <input type="checkbox"/> カッとなりやすいが、冷めるのも早い <p style="text-align: center;">↓</p> <input type="checkbox"/> 周囲から目立ちやすい	<input type="checkbox"/> 気が散りやすく、集中できない <input type="checkbox"/> ボーっとしやすく、うっかりミスが多い <input type="checkbox"/> 忘れっぽく、人の名前や顔が覚えられない <input type="checkbox"/> 複数の作業を並行して行うことが苦手 <input type="checkbox"/> 整理整頓が苦手で、物をなくしやすい <input type="checkbox"/> 時間の管理や金銭感覚が苦手 <input type="checkbox"/> 見通しを立てることが不得意で、安請け合した仕事こなせないこともある <p style="text-align: center;">↓</p> <input type="checkbox"/> ×周囲から目立ちにくい

★女性特有の問題点

女性は男性よりも周りに合わせようという意識が高いため（周りからの期待もあり）、
“適応”しているように見られ周囲から気づかれにくい。

- 不得意なことが自覚できず、無理な挑戦や過剰な努力をしてしまうことがある→『過剰適応』
- ADHDの特性をカバーするための適切な支援が受けられない状態が続く



女性のADHD

★ ライフステージ別の特徴と困り事

具体的な支援については次号で紹介します

成人期以降・後期
(20代後半以降)

青年期
(高校卒業～20代前半)

思春期
(中学生～高校生)

幼児期・児童期
(小学生まで)

結婚

子育て

家事

妊娠・
出産

更年期



仕事

進級

自立

就職



勉強

友達

受験

心身の変化



入学

入園

集団生活



社会が女性に求めがちなイメージと自分の姿とのギャップを埋めようと悩む。仕事や家事などで手間取り、ストレスも大きくなる。更年期と重なり、症状が悪化することもある。

- 家事がこなせない
- 育児の負担の重さに耐えられない
- 仕事や結婚生活が長続きしない
- 更年期に症状が重くなる

時間や持ち物の管理が自分で出来ずに、大学で重要な手続きをし忘れたり、進級に関わる単位を落したりすることがあります。社会生活に大きな支障が出る場合もあります。

- 進路が定まらない
- 大学の単位を落としてしまう
- 職場のルールになじめない
- 生活リズムを保てない

月経がはじまると、ホルモン変動の影響でADHDの症状のコントロールが難しくなり、悩むようになります。軽はずみな発言などで、友達付き合いにつまずいてしまうこともあります。

- 月経前などにイライラしやすい
- 計画的に試験勉強ができない
- 学校と塾の両立が困難
- ネットやゲームなどにのめり込みやすい

女の子の場合、不注意や忘れっぽさはあるものの、おとなしく、多動性や衝動性が目につかないことが多く、クラスでは目立たない存在になりがち。

- 気が散りやすい
- ぼんやりしてしまう
- 忘れ物が多い
- 物をなくしやすい

ライフステージ

ADHDの特徴