

そもそも、
なんとなく『人と違う』ことは
分かっていた

つまりたぶん、
『そう』なんだろうな、と。

授業中は大体
雲々としてたり。
ボーっとしている
つもりがなくても
ボーっとしている
小さい頃から
言われたし……

いつも
せわしない
とか……
手におえなく
なったり。

廿化を見ていた
と思えば、
いきなり虫を
追ったり
落ち着き
がないとか……

仕事のことはスケジュール帳に
ちゃんと書き込むようにしたし、

14	11:00 - 21:00	☆
15	11:00 - 22:00 LAST	☆
16	休	☆
17	休	☆
18	11:00 - 21:00	☆
19	11:00 - 22:00 LAST	☆
20	10:00 - 21:00	☆
1月10日 今週はお休み もう1ヶ月分 出たので11ヶ月分		

仕事の大事なことであれば
忘れないようにしていれば
表面上何とかなった

……独身だったので

でも。

え 今日
遠足でしたっけ!?

〇〇保育園

……
遠足です……

遠足のバス

トモちゃんおはよう!!

さすがにまずいなと思って、
覚悟を決めて『受診』した。

〇〇メンタル
クリニック

結果

やっぱり
ADHDだったかあ…

やっぱりなあ、なんて
思う反面、

同じくらい
シヨックだなんて
変なの

ADHDとは発達障害のひとつ。
ADHDのみが発現することもある。
他の発達障害と併発することもある。

ADHD

あ

自閉
スペクトラム症
(ASD) 学習障害
(LD)

よめない…

ADHDの特徴は、
集中できない
衝動的に動く
落ち着きがない…など。

??

↑
ひとがいると
本がよめない…

↑
テンション高くと
変なものを言う…

そして、
生まれつきの脳機能発達の
アンバランスさが発達障害の原因
のひとつという研究結果がある。

つまり、
自分の努力だけの
問題じゃないって
ことなんだよね

自分が他人と違うことに
気付かなくて

笑われていた10代

自分と他人が違うことに
気付いて

20代
普通になろうとしていた

思えば、

いつも私は
どこか
生きづらかった

劣等感がベースにあったから、
いつも何かをあきらめて
生きてきた

とまだう

しんろ

ゆめ

ひとり
独身だったから、
それで良かった。

それが、楽だった。

…でも。

ママー！

どーん!!

グエツ

めてめてー

これおふねで
くるまで
そらとべる
ゆーふおー
なんだよっ

え、万能じゃん…
すご…

でもすぐ
ばくはつする

なにその
設定

突然抱きつくのは
なんなのよ…

…
ぷ、ふふふ

よし！お母さん
がんばります！

もう、私は
ひとりじゃない

そんなわけで
私の『ADHD改善作戦』は
幕を開けた！

18

仕事のスケジュールと
子どものスケジュールは
一緒に管理する

家族用。

仕事用。

今まで仕事はスケジュール帳に、
家庭のことはカレンダーに
書いていたのだけど、
これをやめた！

代わりに、
全ての予定を入れた
大きいカレンダーを
よく見える場所に貼った

スケジュールは
ふせんでは
いらない。
スケジュールは
ふせんでは
いらない。

B3サイズ

↑
家族用

After.

Before.

その『時間』に
関係ないものを
目の前に置かない

↑
出いはなしの
ものは…

↑
フタつきの
箱に収納!

作業に集中しやすいように
テーブル周りを片付けた。

★子どもに別のことで遊んでもらってる時間は仕事に集中。



★子どもという時間は子どもに集中。



保育園バッグに入れる
「毎日持っていくもの」は
イラストでリストを作って
子どもと一緒にチェックする
ようにした

ほいくえん せつ



〇三〇

持ち物チェックは
リストを見て3人でやる



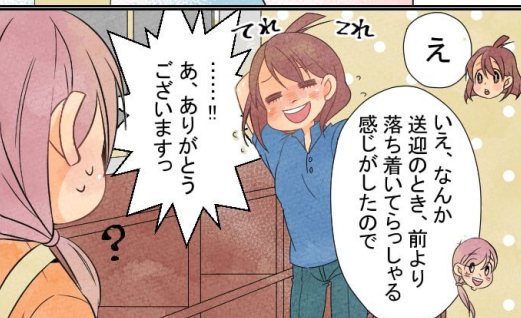
これをやると
子どもも準備の仕方を
覚えてくれるから嬉しい！



お母さん
最近お仕事が
落ち着いたんですか？

そんなことを始めて
しばらくしたころ…

どれも最初は正直面倒だった
けれど、ルーティーンにすれば
すぐに慣れるものだ。



え

いえ、なんか
送迎のとき、前より
落ち着いてらっしゃる
感じがしたので

……!!
あ、ありがとう
ございますっ



やっぱり苦手なことは
苦手なままだけど、
前より少し上手にできる
ようになった

…が、しかし！

前より自分のことが
分かるからこそ
増してしまった
不安が二つ！



果たして
ADHDな母が
子どもたちを無事に
育てられるのかツツツ!!