

今まで放置してきた私の『生きづらさ』



けれど、子育てしていくうちに
放置できないことに気付いて
受診した結果、ADHDと診断された

一瞬へこんだが、一念発起して
『ADHD改善作戦』を実行したところ
少しだけ生きづらさが解消された！



…けど
やっぱりADHDな私が
育児なんかして平気なんですかね…

【ミヤタさん】
ADHDのことも相談
している会社の同僚
2児のママ

昼休み。

平気かどうかを今考えても…
もう子どもがいるんだから
育てるしかないんだし…

ごもつとも

ADHDの
不注意優勢型とか
いうのだったわよね？

衝動性も
ありますけど
不注意の症状が
強く出る
ADHDです

『改善作戦』で
だいぶ失敗しなく
なったんでしょ

それでも…やっぱり不安？



それは全国の親や保育士さんたち
みんな同じだと思うけどねえ

いっしょ…

ごもつとも…

自分のせいで子どもに
何かあったらって
考えると怖くて

次の休みの日…

…でも、なんていうか…
うちの場合は
特にそうなんだよなあ…



洗濯物も干したし、
保育園の上履き類も全部や
トモヒロの新しいワークも
今朝注文したし、
あ、サオリの肌着とカサッ
お野菜多めに食べてもら
から、ポトフにしよう…あ、
ダメだわ…ポトフに入れる
ベーコンなかった！という
朝もウイナー出してるか



よい!!

それじゃあ公園いこうか!

ワーイ!

わああああ!!
こらこらこら!
手をつないでっ!

上が5歳、
下が2歳だから

正直どっちも
手がかかる盛り...

...つまり、

公園に来たら
目が離せない!

すべり台を後ろ向きで
降りちゃ危ないからああ!!

落ちたらケガしちゃう
からアアアア!!!!



疲れたから
そろそろ帰ろうか...

げっそり...

えー!!

君たちは
元気だね!
でもね、
母さんはね...!!



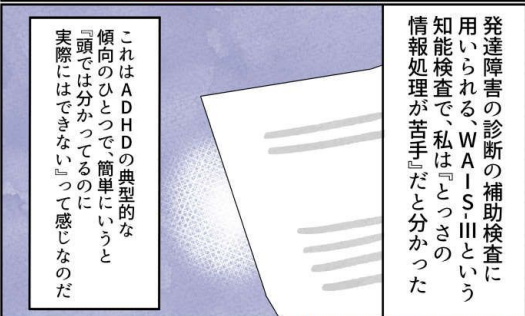


んー
もしかして
予定つめすぎかも？

え？

なんか、話聞いてると
そんな感じがするから

！
……なるほど……！



発達障害の診断の補助検査に
用いられる、WAIS-IIIという
知能検査で、私は『とっさの
情報処理が苦手』だと分かった

これはADHDの典型的な
傾向のひとつで、簡単にいうと
『頭では分かっているのに
実際にはできない』って感じなのだ



そうか…だったら
子どもと遊ぶ予定を立てるとき
『スッカスカだな』って感じるくらいの
予定にしてみようかな

その方が疲れからくる
不注意は少なくなるかも!!



ありがとうございます！
ミヤタさん!!



でも、子どもに退屈な
思いをさせちゃうかな…

でも、お母さんが疲れて
イライラしてたり
『うっかり』で危ない目に
あったりするよりいいわよ

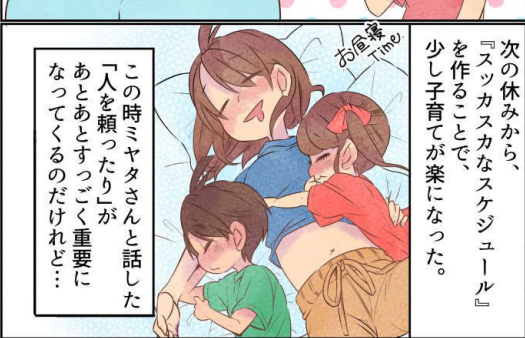
ミヤタさん強い

あとは…
人にも頼ったり
できればいいんだけどね



ひと？

うーん
なかなか伝わらないなあ…



次の休みから、
『スッカスカなスケジュール』
を作ること、
少し子育てが楽になった。

この時ミヤタさんと話した
「人を頼ったり」が
あとあとすごく重要に
なってくるのだけれど…

お昼寝
Time