

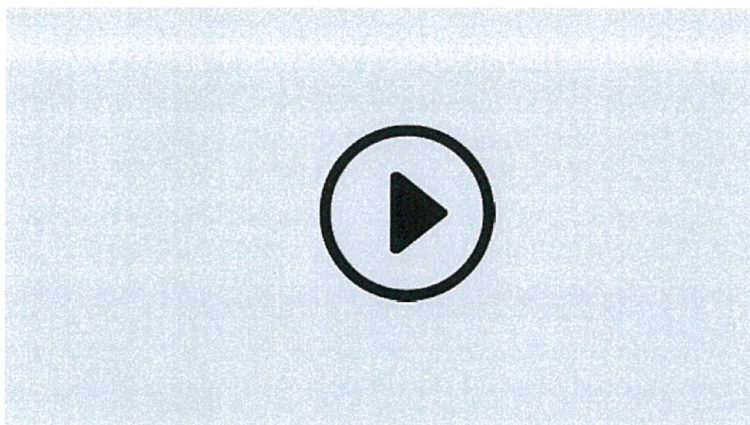
## 活動イベントレポート

大人のADHD  
啓発活動

# 知 Yourself, ADHD

## 8月5日 記者説明会のご報告

### ●記者説明会のハイライトを厳選！ダイジェストムービー



より多くの方にADHDの理解を深めていただくことを目的とした本活動。そのスタートとなった記者発表会では、活動のテーマである「自分の特性を知ることの大切さ」について、医師と患者さん双方からリアルな意見を語っていただきました。また、サポーターである勝間さん、武田さんからも、ADHDに悩んでいる方への熱いメッセージをいただきました。

### ●「ADHD治療の現状」や「自分の特性を知ることの大切さ」について昭和大学 岩波明先生に語っていただきました。



昭和大学医学部精神医学講座 教授 岩波明先生

ご講演の中で、岩波先生はまずADHD治療の現場に大きな誤解があったことについて指摘されました。「発達障害には、大きく分けるとASD(自閉スペクトラム症)とADHDという2つの軸があり、今までは主にASDが注目されてきました。しかし、実際は、ADHDはASDの5～10倍の有病率があります。多動や不注意などの症状がASDとADHDにオーバーラップしているため、医療者も誤解をすることがありました。さらに、ADHDはうつ病などとの併存率も高く、この点も医師にとって正しい診断をつけにくかったと言えます」と、医療者側に一層の知識が求められることを訴え、さらなる改善が急務であるとも述べられました。

続けて、岩波先生は、患者さんがADHDと向き合う効果的な方法として「自分自身の特性をまずは理解すること。それによってご自身が不得意な分野における対処行動を考えることができます」と解説。こうした点におけるサポートを使命として、職場や家庭などで一日を通して困難に直面している多くのADHD患者さんのために治療を続けていきたいと決意を表明されました。

## ■活動イベントレポート構成案

### ●「日常生活の困りごと」から「特性を活かした成功体験」まで。 白熱のトークセッションをダイジェストでご紹介します！



昭和大学医学部精神医学講座 教授  
岩波 明先生

ご自身のADHD症状で困っている点やその対処法、  
また一般のADHD患者さんに向けたアドバイスがございましたら、  
お聞かせ下さい。



NPO法人DDAC(発達障害をもつ大人の会)  
広野ゆい代表

小学校に入った時は、ものをよくなくしたり、宿題を忘れて、皆と同じことができ  
なかったのでよく先生に怒られていました。大人になってからも、家事が全然でき  
なくて、朝起きた時から夜寝るまでずっと困って来ました。でも、ADHDと診断され  
原因が分かったことで、自分のことを理解できるようになりました。今は、ADHDを  
診察できる先生が増えているので、悩んでいる人は早めに相談することをお勧  
めします。



NPO法人えじそんくらぶ 高山恵子代表

小さい頃からミスが多かったんですが、薬学生の時に塩酸と硫酸を入れ間違えて  
あわやという場面がありました。そのため、薬剤師は自分に向いていない  
と諦めて落ち込んでいたんです。でも、ある時ADHDと診断されて、自分が悪いわけ  
じゃないと気づけたんです。今、ADHDに悩む当事者の方々の支援活動をしています、  
皆さんADHDと分かることで罪悪感や無能感から解放されています。自分の特性を  
知ることが、治療の一步だと思いますね。



経済評論家 勝間和代さん

昔から忘れものが多くて、新幹線のチケットは必ず失くすのでいつも改札に  
入る直前に渡してもらっています。約束も忘れてしまうので、ダブルどころかトリプル  
ブッキングするんですよ。だから、スケジュール管理は会社に任せています。こんな  
私ですが、多弁で活動的という自分の特性を知ることによって経済評論家という職業に出  
会えました。今、ADHDに悩んでいる方も、自分の特性を知って、  
上手くADHDと付き合うことで、自信につながると思います。



書道家 武田双雲さん

僕は子供の頃から嫌なことは一切できなくて、未だに自分で靴ひもも結べないし、お  
にぎりも握れません。でも、発想の転換で、人と比べることをゼロにして、自分ができ  
ることをどれだけ伸ばせるかに注力したんです。僕は特性として衝動性があるので、  
それを書道家としてアイデアを膨らませるようなことに活かしています。ADHDで困っ  
ている人は、自分の強みとなるような特性にまずは目を向けるような対処法があるとい  
うことも覚えておいてほしいですね。

\*勝間さん、武田さんはサポーターであり、ADHDの診断を受けているわけではありません。

### ●啓発活動の題字を武田双雲さんが書き下ろし。 迫力のパフォーマンスに会場が大きな歓声に包まれました。



「Know Yourself, Know ADHD」のテーマである「Know」を、「知」という漢字一文字に置き換えて  
表現した武田さん。集中力を極限まで高め、わずか数十秒で巨大な文字を完成させました。