

【大学生活の中で、困ることはありませんか？】 発達障害って？その2

お久しぶりです。忘れたところに…となってしまったカウンセラーだよりですが、引き続き、「発達障害って？」について書いていこうと思います。



「その1」で、人の持って生まれた資質や能力には凸凹があり、それは当然ではあるけれど、凸凹の大きさや、種類によっては、生活上困ったり苦勞したりすることがあると書きました。

今回は発達障害ひとつ、**注意欠陥多動性障害「ADHD」**について説明したいと思います。

・障害名の名前の通り、注意力に凸凹があります。大学での授業でほかの人の様子や外で聞こえる放送などが気になって、注意が散漫になって授業内容に集中できないことがあったりします。

・逆に、好きなゲームや動画を見ることなどには極度に集中してしまって、時間を忘れてやってしまい、寝るのが遅くなって、翌日の授業に間に合わなくなってしまったりすることがあるかもしれません。一人暮らしでこれが起こると不規則な生活、昼夜逆転になることもあります。

・見落としや忘れ物、なくしものが多くなります。大学では提出物を渡し忘れる、テストでケアレスミスをする、などがあります。

・物の整理も苦手「頭の中の整理」も得意ではないので、高校までのように決まったカリキュラム、「いわれたことをやっていれば大丈夫」な時はどうにかやっていたものが、大学のように自分で履修したり、複数の課題を同時並行的に抱えて仕上ったりすることが難しい人もいます。課題を最後まで終えられず、それが積み重なると、「手を出すことすらできなく」なってしまうこともあります。いわゆる「さきのばしぐせ」があり、単位を落とすとわかっていても動き出せません。

上のような複数の特性とその結果起こる行動から、授業の欠席が増えてしまったり、課題を提出できないままたまって困っていたりして、単位の修得に支障が出てしまう方がいます。

・そのほかに、衝動的な側面がでると、熟慮なしに話をして、相手の気分を害してしまうこともあり、時に人間関係に支障をきたすこともあります。

「さきのばし」にしがちな人が多いですが、困ったな、なぜか単位を落としていた、心当たりがあると思ったら早めに**保健センター**や**なんでも相談室**などに相談してみてください。