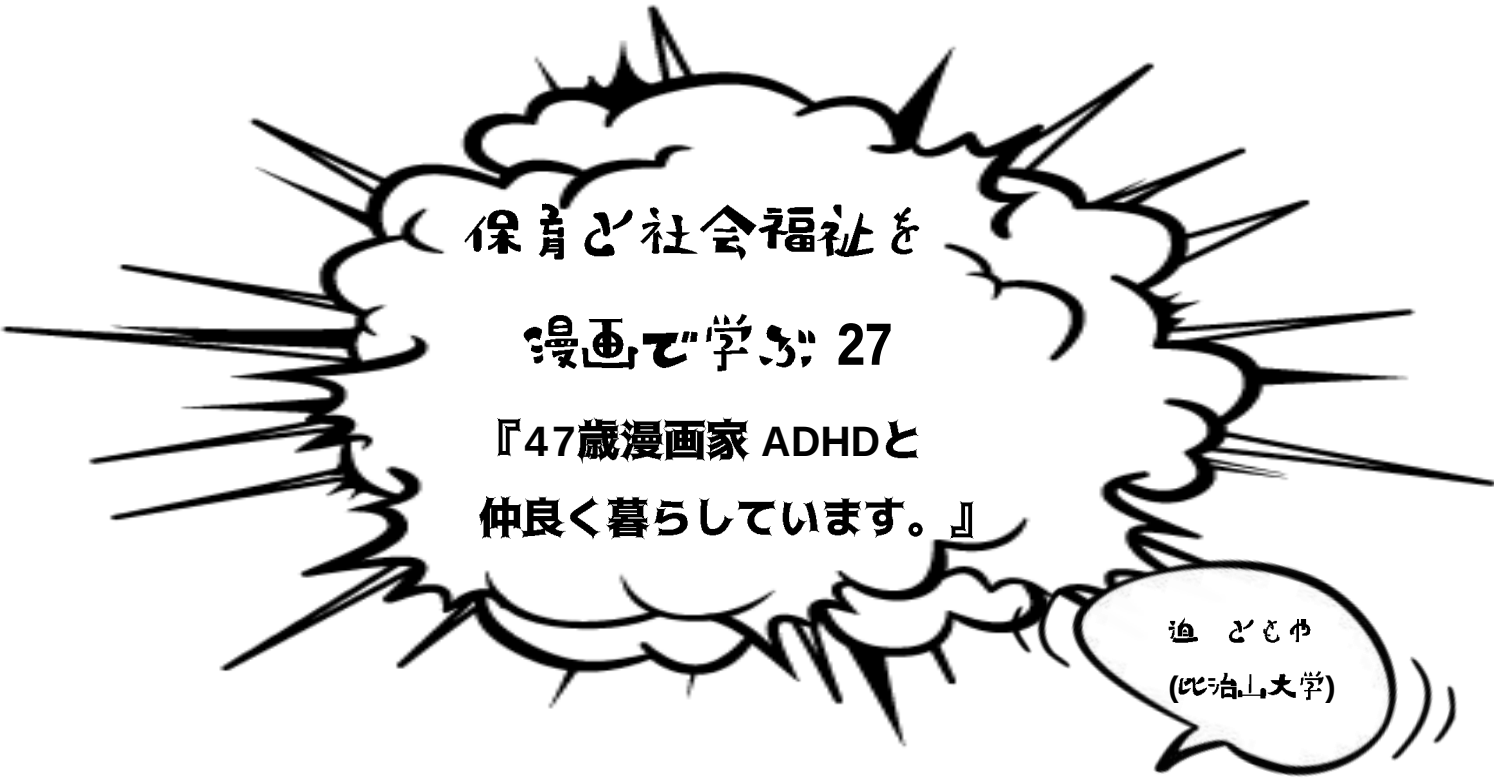




保育と社会福祉を

漫画で学ぶ 27

『47歳漫画家 ADHDと
仲良く暮らしています。』

迫 ともゆ
(比治山大学)

松田望さんの『47 歳漫画家 ADHD と仲良く暮らしています。』を紹介します。

タイトルの通り、作者の松田さんは ADHD 当事者です。「37 歳のときに医師から ADHD（注意欠陥・多動性障害）と診断を受けました」という松田さん。パートナーの漫画家ミズキさんとのかけあいで、松田さんの日々やライフストーリーが軽快に紹介されていきます。

ADHD には主に、不注意・多動性・衝動性の 3 つの特徴があります。

- ・不注意とは、物事に集中することができず、忘れ物や物をなくすことが多いこと。
- ・多動性とは、落ち着きがなく、じっとしていることが苦手なこと。
- ・衝動性とは、思いついた行動を唐突に行ったり、順番待ちができなかったりすること。

「そんなのは、子どもの特徴と一緒にじゃないか！」と思われる方もいるでしょう。確かに ADHD の当事者と子どもの特徴には共通点がありますが、違いもあります。

集中力が続かないことや衝動的な行動は、ADHD と子どもに共通して見られることですが、一般的な子どもは、成長とともに ADHD 的な特徴は落ち着きます。ADHD の場合は特徴が強く、持続的に現れ、学業や人間関係など日常生活に悪影響が現れる場合が多いです。

携帯電話やカギを頻繁になくすなど、不注意優勢型の松田さんの場合は、以下のようなエピソードがあったそうです。

財布を拾って交番に届けに行ったとき、警察官に住所を書くように求められ、自分の住所を覚えていないことを思い出した。松田さんが困って「あの一、住所わからなくて…」と言うと、警察官から「近所でしょ？ いつ越してきたの？」と聞かれ、「7 年前…」と返答すると、「はあ！？…あなた身分を証明するものは？」。ジョギング中だった松田さんは何も持っていない。他の警察官も事情聴取に加わり、「誰か連絡つく電話番号ありますか？」…親切心で財布を届けたのに。(ADHD あるある① p.23)

ADHD 当事者は「過集中できる」という特技を持っている人が少なくありません。テスト直前などに一夜漬けで乗り切ることができるというようなタイプです。寝食を忘れてひとつのことに集中し、本番が終わった後はエネルギー切れで寝込むというパターンをもつ人もいます。

漫画家は常に仕事に追われる職業。松田さんは「仕事に集中しすぎると没入感は半端なく、風景を描いているとその街角に立っているかのように感じ、人物を描けば行動を追体験する」。その反面、尿意や便意も忘れがちになり、作中にウンコを漏らしてしまうこともある。そして作業後は、「魂の抜け殻」状態が数日続く。(だけど ADHD は楽しい！ pp.16-17)

過集中はジェットコースターのように楽しい反面で、危険性もはらんでいます。特に当事者本人よりも、周りにいる人が迷惑を感じる場合があります。

筆者自身も ADHD 傾向があり、不注意と衝動性が強いタイプですが、自分には残念ながら過集中の特性はあまりありません。ですが以前、仕事上の上司にあたる人が、極端に過集中ができるタイプで物凄く振り回されたことがあります。

普段はあまり仕事の指示をしてこないのに「ずいぶん楽な仕事だなー」と油断していたのですが、年度末になって上司のスイッチが突然入り、「明日までにアレとコレとソレをやれ！」「自分はやり方の説明をする余裕がないから、自分で調べろ！」と丸投げされ、できないでいると「あんた大学院まで行ったんだろう！」と責められました。上司はその後3日ほど徹夜で素晴らしい成果をあげました。

過集中の状態に入っている本人には、自分の言動を他人がどう受け止めるのか、意識できなくなるのかもしれない。その上司の下での仕事は、筆者には長く続けられませんでした。

過集中とは矛盾するようですが、ADHD の人には「選択的集中」が難しい場合もあります。選択的集中とは、様々な刺激の中から、その時々で自分に必要な刺激を選んでそれだけに集中することです。ADHD の人は注意の持続が難しく、様々な刺激に気を取られることがあります。加えて衝動性も注意の持続を妨げます。

例えば、興味があることには集中できるけれども、興味がないことや退屈なことには集中できません。教室で先生の話聞いている時でも、窓の外動くものや他の子どもの動き、雑音などに簡単に気を取られます。ふと窓の外に行ってみたくなり、行動に移してしまいます。先生から「今は何をする時なの？」と言われても、本人は窓の外に行ってみたくないので、素直に「外に行く時です」と発言して怒られたりします。

散歩中の松田さんは突然、道端に走る。セミの幼虫だと思ったら犬のウンコだった。犬に吠えられてビクつとなり、フェンスに飛び乗ってミズキに怒られる。フェンスから飛び降りて、また道端に腰を下ろす。タンポポだ。「最近、セイヨウタンポポとニホンタンポポの違いが分かるようになってん」…。

「30 分歩いたら疲れてしまうねんな～」という松田さんに、ミズキは「目にしたこと全てに反応するからだよ！」とツツコミを入れる。(衝動が止まらない p.14-15)

選択的集中が難しいということは、周囲に広がるあらゆるものに反応してしまうこと。これは、とて

も疲れることです。

初めにも書いたように、ADHD 傾向のある人の特徴は子どもにとっても似ています。まわりの目につくものすべてに反応し、衝動的に動き回り、エネルギーが切れると倒れるように寝る。その反面で、発想が自由で天真爛漫、自分の感情に正直で創造性豊か…。実際、ADHD 傾向のある保育者は、子ども達の人気者になることが多いようです。子どもと同じように感じ、一緒になって遊んでくれるからです。ある意味では天職かもしれません。

ただし、課題になる点もあります。

保育者には長時間の集中や計画的な指導も求められます。集中力が途切れた時に子どものケガが発生したりすると、適切な説明ができないかもしれません。また子どもの発達や興味関心に応じた保育ではなく、保育者自身がその時にやりたい保育にこだわったりすると、子ども達は混乱してしまい、誰のための保育か分からなくなってしまいます。

ADHD 傾向のある人の中には感情の起伏が激しく、コントロールが難しい場合もあります。ネガティブな気持ちを子どもにぶつけてしまうと、子どもは安心して過ごすことができません。

ADHD 傾向のある人だけではありませんが、自分の特性を自覚して、うまく活かす心がけが必要です。また周囲のサポート体制が整っていれば、エネルギーで楽しい特性が子ども達の人気を集めると思われます。

選択的集中が難しいエピソードは筆者にもあります。電車などの乗り物に乗る際、周りの音声をすべて拾ってしまうので、とても疲れます。その対策として、よく耳栓をしています。光にも過敏なので、帽子をかぶったりサングラスをしたりします。花粉症の時期にはマスクもするのでかなり怪しいはずですが。

あるとき、自転車を押して歩きながら友人と話をし、あれやこれやと熱弁をふるいながら、道端に落ちていた10円玉を拾って、驚かれた記憶があります。たしかに周りのものすべてに反応しているのだと思います。

『47 歳漫画家 ADHD と仲良く暮らしています。』の後半では、手帳や付箋、タイマーの活用方法、片付けや買い物の工夫など、ADHD 当事者ならではの Tips がたくさん紹介されています。

松田さんの生々しいエピソードは、ADHD 傾向がある人にも、支援をする側の人にも役に立つと思います。

紹介作品：松田 望 (2019)『47 歳漫画家 ADHD と仲良く暮らしています。』ビジネス社

参考サイト：デイリー新潮「僕は ADHD で良かった…47 歳漫画家が語る発達障害との付き合い方」

<https://www.dailyshincho.jp/article/2020/01281101/?all=1>

※本エッセイで紹介した作品中のセリフなどは、読みやすくするために、意図を損なわない程度に
改変している場合があります。

※ご感想・ご意見などは筆者のメールアドレスまでお寄せください。⇒ sakotomoya@gmail.com