

## 私は幸せ者

広陵町立真美ヶ丘中学校 3年

新 真紘

私はADHDという発達障害を持っています。ADHDとは不注意（集中力がない）、多動性（落ちつきがない）、衝動性（考えずに行動してしまう）の3つの代表的な症状がある、二十人に一人の発達障害です。

私の場合「不注意優位型」というもので、忘れ物が多い・一つのことに長時間集中することが苦手です。考えずに行動してしまうこともあります。ADHDは他の障害と違って見た目では分からないので難しいと思うし、私もただ忘れ物が多いだけだと思っていました。

ADHDと分かったのは中二の時です。

病院に行ったきっかけは、集中が続き塾で落ち着きがないと言われて、困っていると、お母さんに「いろんなこと調べれる病院があるけど、行く？」と言われたのがきっかけです。病院で五時間ぐらい色々検査して、自分が発達障害・ADHDだと分かりました。小さい頃から忘れ物が多くて何度も学校の先生に注意されていて、そのたびに忘れ物しないようにとお母さんと一緒に用意をしたり、メモをプレゼントしてくれたり、色々工夫したりしていました。でも、メモをなくしたりファイルになおすことを忘れて、を繰り返していました。「適当にしたらあかんで」とか、「やる気がない」と言われたりしていました。

「みんな出来るのになんで私はできへんねんやろ」「なんで忘れてしまうんやろ」とずっと悩んでいました。すごく集中して忘れないように、ってずっと考えたり、夜に準備をして、玄関に置いたりするのですが、結局持って行くのを忘れて、さっきまで持っていた物なのに、どこに置いたか忘れるのです。頑張っているつもりになっているだけで、自分ってあかんのかなって考えたりしていました。

検査の結果で自分がADHDと分かった時は「治るのかな、どうしょ」と不

安なのと、理由が分かってちょっとホッとしたのを覚えています。お母さんが、「ただ、真紘は忘れっぽいってだけやから心配しな、今までわからなくて怒ってごめんね。できることからやろう。」

と言ってくれて不安がなくなりました。お母さんは私が小さい頃から困ったときは一緒に考えてくれて、助けてくれて、とても感謝しています。その日から、薬を飲むことにしました。簡単に言うと、そわそわするのを抑える薬です。色々な所に興味が向くのを抑えます。私は、お母さんと先生だけがADHDだということを知っていたらいいと思っていたのですが、友達に隠すのが大変だと思う時もありました。特に薬を飲むと少し食欲がなくなります。私はいつもよく食べていたので、少食になり心配されることがありました。隠すのも嫌で、自分がADHDだということを友達に言うことにしました。どういう反応をされるのか、もしかしたら色々嫌なことを言われるかもしれないと思いましたが、友達はびっくりもせずに、

「そうなん？知らなかったわ。」

と言いました。私は思わず聞き返しました。

「別にそれで距離置くとかないし、真紘は真紘やん。」

と当たり前のように言ってくれたので、不安だった気持ちが楽になり、嬉しかったです。

他の友達も、

「言ってくれてありがとう、困った時はいつでも力になるからな！」

と言ってくれて、泣きそうになりました。

次の日から友達は「これ明日までやで！」とか「これ大事やからメモしたほうがいいで」など私に教えてくれるので学校が前よりも過ごしやすくなったり、忘れ物が減ったりしました。薬は毎朝飲んでいますが、修学旅行の時は友達が「薬飲んだん？」と私が忘れないように声を掛けてくれるので忘れなかったです。「ごめん、ありがとう」と言うと友達は、「全然いいよ！」と笑顔で言ってくれました。

よく障害を持った人は可哀そうと思われませんが、そんなことはありません。私の場合は、長く話された内容や、書いてある文字などは理解するのが苦手で

すが、短く簡単に言われると分かります。画像や図を目で見て覚えるのが人よりも得意です。物事を別の角度で見ることが出来るのでいい事もたくさんあります。

私の知らない所では、障害ってだけでからかわれて、いじめられることがあります。いじめられると、自信がなくなり自殺してしまうかもしれません。私は、少しでも発達障害や身体的な障害を持った人が差別されることのない、理解のある世界になってほしいと思います。私は周りの人達がいてくれて幸せです。