

忘れっぽくても
覚えてる





**家事に子育てに仕事
毎日やらなくちゃいけないことが
いっぱいある
だから、頭の中でいろんなことを考える
でもすぐに「あれっ、何だったかな？」って、
考えていることが分からなくなる**

**「あれっ、鍵どこだったかな？」
自分が置いた鍵の場所が分からなくなる
忘れっぽいのが、一番困る**

**片付けも苦手
パパッとやればできるはずなんですけど**





**私は「ADHD(注意欠陥・多動性障がい)」
だという**

38歳のとき、病院で主治医から聞いた

**初めて耳にした言葉だったけど
「あ～、そうなんだ」と、
なんだか妙に落ち着いていたっけ**

**小学校、中学校、高校、大学
今までの生活で、
不便を感じたことはなかった
けど、子どもを産んだころから
「あれっ？」って思うことが増えてきた
お医者さんには「うつ」だと言われた
処方された薬を飲んだけれど、
症状はあんまり変わらなかった
そして10年が経って言われたのが、
「ADHD」だ**





**見た目で見える障がいではないので、
周りの人には理解できないだろう
誤解もされているかもしれない**

**でも、それで困ることはない
周囲の目なんて気にならない
どう思われていようと構わない
だって子育てで手いっぱいなんだもの**

障がいについて自分の口で伝えたけれど、
子どもにもなかなか分かってもらえなかった
頭では理解していても、
きっと気持ちがついていかないんだろうなあ

それでも、
長女はなんでも相談に乗ってくれる
とっても頼もしい存在
長男は反抗期真っただ中
手を焼くけれど、
これも成長している証しだね





考えていること、思い出、鍵の置き場—
忘れっぽい私だけど
気分が落ち込むことも多いけれど
子どもから掛けてもらった言葉は覚えてる

何かがあったわけでもないのに
買い物の途中で何げなく言ってくれた言葉

「また良いことあるからね」

絶対に忘れない



「精神障がい」について

統合失調症や気分障がい(そううつ病)などの精神疾患では、幻覚や妄想、不安やイライラ感、ゆううつ感、不眠などが認められます。周囲から「怠けている」「意志が弱い」などと誤解を受けやすく、これらの症状は、薬の服用や環境が安定することで軽快します。

★こんな配慮がうれしい！

- ◇無理な励ましは過剰なストレスとなることもあるので
本人のペースに合わせたはたらきかけが必要
- ◇再発につながる注意サインを知っておき再発を予防する
- ◇本人の気持ちを大切にする

あしがき

話を聞いたのは、中学生と小学生の子どもがいる、40歳の女性だった。家に帰れば料理や洗濯、掃除など、やらなくてはいけないことが山積みだが、仕事は辞めない。もちろん、収入源ということもあるが、少しの間、子育てから解放されて良い気分転換になるから「仕事は楽しい」のだそう。終始、サバサバした語り口

で話をしてくれたが、ADHD(注意欠陥・多動性障がい)と向き合いながら、多感な子どもを育てるその苦労をおもんぱかった。(井)