

心理室だより 第5号 令和5年4月

～「うっかり」と「不注意」～



* 生活の中で感じる「落ち着かない」感じや「ついうっかり」

「なんだか落ち着かない」と「落ち着きのなさ」、「ついうっかり」と「不注意」。これらのよく似た二つの表現を聞いて、皆さんはどんな印象を持ちますか。ふた組のいずれでも、前者は私たちが暮らしのなかで何気なく口にしてしている言い回しであり、特別な感じは持たないのではないのでしょうか。しかし、それぞれの後の表現である「落ち着きのなさ」や「不注意」はどうでしょうか。少し異なった印象を持つかもしれません。ある特定の性格傾向や特徴を説明するときにはしばしば使われるでしょう。そして、「落ち着きのなさが顕著だ」、「不注意により仕事に支障を来す」とのような、その人がいつもウロウロ、ソワソワと落ち着きなく動き回っているイメージ、あるいは、その人が十分注意しないために仕事がうまくいかないことがよくあるといった印象を持つのではないのでしょうか。

* 病院にこられるきっかけと気持ち

当院には、周りから「落ち着きのなさ」や「不注意」を指摘されたとして来院される方が少なくありません。その中には「発達障害ではないか」という周囲からの指摘や自身が感じている心配を口にされる方もおられます。本人もどうもうまくいかないといった経験をしていて、周りから見ても同様の傾向が目につく状態が続くと、いったい何がどうなっているのか、そしてどうすればよいのかを知りたくなるでしょう。背景を知り、それに対し働きかけたくなるのは人間として自然なことです。なぜそうなのかが分からない状態は不安なものです。これらのふるまいが「発達障害」という概念で説明がつくかもしれない、そうすれば具体的な手立てがわかるかもしれないと考えたとしても不思議ではありません。

* 発達障害という概念ができて15余年

「発達障害」という概念は、日本ではこの15年余りの間に世の中に広く知られるようになりました。その結果、ふるまい方に一定の傾向があると、それはその人の中にある特性から来ているのかもしれないというとらえ方も増えたように見えます。私たち自身も頭に「落ち着きのなさ」や「不注意」などの言葉を思い浮かべやすくなったかもしれません。以前なら誰でも日常場面でそういうことはあるとされていた現象が、何かしらの特性によるものであるととられることが増えたといえるでしょう。

* 「うっかり」や「不注意」には何が影響しているのかを探る

それでは、「落ち着きのなさ」や「不注意」はすべて発達障害で説明がつくのでしょうか。この質問に対し「必ずしもそうではないだろう」と思われるのではないのでしょうか。もちろん、発達障害という概念に含まれる要素を持つ方も現におられ、そのことで不便さや困難さを体験されているケースもあるでしょう。



しかし、すべての人の「**落ち着きのなさ**」や「**不注意**」に見える**部分が発達障害**によるものと**結論**付けることはやはりできません。**不注意の問題**に限らず、**困りごと**が他の**要因**によることもあるのです。その**要因**を探り、何が**困りごと**に**影響**を与えているのか**絞り込み**、どう**対策**や**対応**をすればその**辛さ**や**しんどさ**が**軽減**されるのかを**検討**していくために**神経心理学検査**と呼ばれる**各種の検査**を実施することがあります。

* **過ごしやすい日々への出発点としての検査**

検査は**一種類**につき**ひとつのテーマ**についてのみ調べることができます。上で述べたように**個人の困りごと**に**影響**している**事柄**を**絞り込む**ために、**最初は要因**を決めつけず**複数の可能性**を考え、それらを**検査**で**確認**していきます。そのため、**ひとりの方に複数の検査**を受けていただくことも**少なく**ありません。おひとりおひとりの**困りごと**が**少しでも軽くなる**ように、**いきいきと日々を過ごす**ようにするための**出発点**の**ひとつ**として**検査**をすることも**ある**と、**とらえていただければ**と思います。

* **うっかりさんへのおすすめ**

- 「**生活リズムを整えましょう**」**疲れている状態**で**うっかりミス**をするのは**当然**です。また、**気持ちに余裕**がないまま**ミス**を**しない**ようにと**力**んでいると**却って**うっかりミスをする**もの**です。**苦**しい**作業**に対し**意志**の**力**で**頑張る**前に、**まずは体調を整えましょう**。**手**伝ってくれる人と**一緒に**、**ゆとり**のある**計画**を立てるのもよいでしょう。
- 「**自分に合った作業内容**」**これまでの仕事や経験した活動**のなかで、**取り組み**や**すか**ったり、**合**っていたと**感じたり**したのは**どんなこと**でしょう。**どんなスタイル**が**自分**には**合**っていて、**無理**をする**必要**がなく、**取り組み**や**すか**ったでしょう。過去の**経験**を**振り返**ってみましょう。
- 「**構造化～場所・時間・活動の内容や状況**を**ひとめで分かる**ように**しましょう**」**活動**に**応**じて**場所**を変えたり、**そのとき必要**のないものは**見えない**ところに**移動**させたり、**ファイル**を**色**で**分類**したりすると**楽**に**作業**でき**気が散**りに**く**くなります。また、**毎日**の**作業内容**や**順番**を決めておくといちいち**かんが**えたり、**迷**ったり、**抜**けて**しま**ったりすることが**減**らせるでしょう。



参考文献

『**成人の発達障害の評価と診断**』東大病院こころの**発達診療部** 岩崎**学術出版社**

◆ **編集後記**

今回は、「**うっかりと不注意**」について**取り上げ**ました。**世の中**に**発達障害**という言葉が**知れ渡**って**から**ず**いぶん**経ちます。その**内容**について**見聞き**すると**自分**にも**思い当たる節**があり、**もしかして自分**も**そう**なの**か**もしれない**か**と思ったり、**過剰**に**意識**して**しま**ったりすることもあるでしょう。ただ、**そもそもこの概念**ができたのは、**生きづらさ**を抱える人への**理解**が**適切**になされることを**目指**してのことです。**概念**に**振り回**されることなく、**生きやすさ**のために**有効**に**活用**して**いき**たい**もの**です。