

患者の患者による 患者のための待ち時間ひまつぶ誌



別冊

きのこちゃんと ADHDのはなし

「時間をかける勇気」と、
わたしなりの発達障害の受容と歩き方

きのこちゃんと ADHDのはなし

時間をかける勇気と、
わたしなりの発達障害の受容と歩き方

はじめに

私は、**注意欠如・多動症**、いわゆる「**ADHD**」と診断されています。

この障害のことを私が当事者としてひもとくとき、それはまさに今ですが、ぜひ、お読みの方にご留意いただきたいことがあります。

それは、**内容の不確実性**です。

私には医師のような特別な知識はなく、今私が持っている知識はほとんど市販の本やインターネット、いきつけのお医者先生に指導いただく中で学んだものです。

それに、この障害はまだ解明されていない部分も多いそうです。それがただの当事者でしかない私に正確に解析できようはずありません。

また、発達障害の性質は「わたし」そのものと地続きになっていて、発達障害という性質だけを切り離して考えることは非常にむずかしいことです。

ある事象につき、それがただ単に私の性質なのか、それとも ADHD をもつ人に共通する性質なのか、知識の少ない私がすべて判定しきることはできません。

ですからここでは、「私の障害について」というよりも「私について」という方向でもって書いてゆきたいと思います。

なにしろ、素人です。専門用語みたいなことばの使い方がまちがっているかもしれません。なんとなく文脈で察してください。みんな察するの好きでしょう。よろしく願いしましたよ。

なお、最近「発達障害」ではなく「神経発達症」ということも多いですが、わかりやすさ重視で「発達障害」を使用しています。ご了承くださいませ。

キノコファクトリー
高野温子

キノコのおすすめメモ（本を読むのが苦手な方へ）



本を読むのが苦手な方におすすめ。「リーディングトラッカー」と呼ばれるもので、100均（定規が置いてあるコーナー）にもあります。私自身、これでやっと本が読めるようになりました。ぜひ Google 検索してみてください。

もくじ

1. 発達障害の特徴 . . . 6 ページ
2. 診断前のこと、診断後のこと . . . 12 ページ
3. 時間をかけて少しずつ前へ . . . 20 ページ
4. テクノロジーが助けてくれる . . . 26 ページ
5. 発達障害のあれこれ . . . 30 ページ



わたしのケースにおける
発達障害の特徴



「障害」というからには、当然不便があります。私がつつまざまの不便が ADHD の症状と一致するから ADHD と診断されたのでしょう。

が、それらがメリットとしてあらわれた部分があるのも事実です。

ここでは、私の場合に色濃く出た不便や特徴について記載します。巷で言われているいかにも発達障害らしいものもそうではないものも、思いつく限りすべて記載していきたいと思います。

わたしのケース

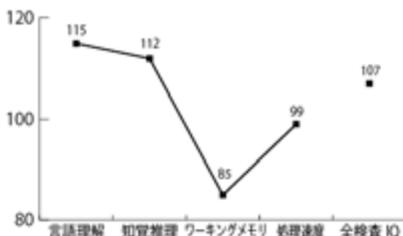


なまえ	キノコファクトリー
年齢	40 歳 (2026 年現在)
性別	女性
診断	注意欠如多動症 (ADHD) うつ病 ※自閉症スペクトラム (ASD) グレーゾーン

幼少期より、忘れ物やなくし物が絶えなかった。授業中は寝ていたり絵を描いていることが多く、宿題もほとんどできなかった。

特に高校生以降には人間関係のこじれも生じ、常に漠然とした生きづらさを感じており、自傷行為もあった。

社会人になり、マルチタスクや電話対応、職場での雑談と言った複数の刺激にさらされる環境下で、ケアレスミスが頻発。自分を責め、人一倍努力して周囲に合わせようと過剰適応した結果、心身のエネルギーが枯渇。抑うつ状態となり 30 代前半頃に現在の病院を受診した。診察により、発達障害があることがわかった。



のちに受けた WAIS- IV 検査では、言語理解・知覚推理の数値は相対的に高い一方、ワーキングメモリが相対的に低く、処理速度も数値は平均的ながら言語理解・知覚推理との有意差があった。

私のケースで色濃く出た**問題点**

私の場合は「ADHD」＋「ASD グレーゾーン」＋「二次障害のうつ病（現在は元気）」で、こんな感じの困りごとがあります。

※同じ発達障害でも、人によってかなり困りごとに幅がありますので、あくまでも「私の場合」というのを忘れないでください。

1

注意欠如・多動症（ADHD）

私のメインとなる特性。不注意、多動性、衝動性

● 忘れ物、なくしものが多い

● 時間の感覚が鈍い

● 体を揺するクセ

● 財布やカバン整頓が超苦手

● Excel 等での入力ミス多発

● 感情の処理が難しい

● 我慢が苦手

● マルチタスク時の指示混同

● 言いたいこと言ってトラブル

● 依存体質

● 先延ばしグセ

● じっと座るのが苦手

● 片付けが下手

● 嫌なタスクで発熱する

● 聞こえてるのに認識困難（APD）



2

自閉スペクトラム症 (ASD)

私の場合は、やや傾向が見られる程度。いわゆる「グレーゾーン」。

- 不自然な状態にストレス
- ルーチンを好む
- 体調変化に極端に鈍感
- 手足が極端に不器用
- 場所見知り
- 強い正義感・こだわり
- 余裕がないときの聴覚過敏
- 自分から他者に話しかけない
- 身だしなみに無頓着
- 独特な対人コミュニケーション
- 雑談で疲れる

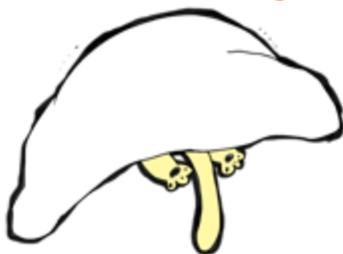


3

二次障害(私の場合はうつ病)

発達障害による社会とのズレが生む悲しい病

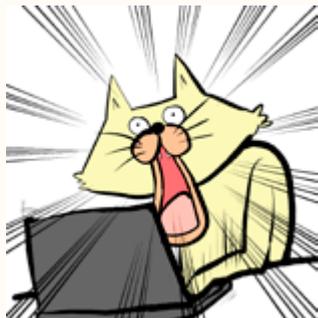
- 気分の落ち込み、希死念慮
- 昔あったいやなことを急に思い出す
- 焦燥感、イライラ
- 感覚過敏の悪化
- 強い疲労感、動けない
- 他者からの注意に対する極端な恐怖感
- 先延ばしグセの悪化



悪いことばかりじゃない！

私のケースで色濃く出たよい点

限定的に発揮されるえげつない行動力



- ・ある事象が興味の対象になれば、**スピード感と熱量**をもって取り組む
- ・一般的にためらわれる事柄であっても、**やりたければとりあえずやってしまう**
- ・自力での切り替えは出来ないけれども、**集中状態に入ると成果が出る**

より原始的な生活を強いられたときの

生存能力の高さ



- ・貧窮や、災害に遭うなどしてライフラインが絶たれても、**ないならないでどうにかするガッツ**がある
- ・定職につけず貧乏すぎて食べ物が買えなかったとき、**河原の草つんできて茹でて食った**

応用、機転、改善、発案に積極的



- ・「ここがこうなっていたらもっとやりやすいのに」に気づきやすい（いわゆる「**ポカヨケ**」「**ヒヤリハット**」の引き出しが多く、また口だけ星人が嫌いなので実践も伴う）
- ・一般的に「誰でも思いつくけど、実行するとまではいかないこと」をどうやったら実現できるか、**実際に試し考え、実行することができる**

この章のまとめ

ここまで見てわかるように、発達障害の特性というのは、ひとつひとつは「**誰にでもよくあること**」なのです。ひとつふたつ当てはまるからと言って、すぐさま発達障害であるという診断が下るわけではないと思います。

また逆に、発達障害と診断されていても、特有とされる症状（たとえばADHDでいう「片付け」など）も「**ものすごく疲れるので長続きはしないが、すごく頑張れば”ふつう”のようにできる**」というパターンもあります。

こうした特性たちは**とても複雑なグラデーション**を描いており、一口に「発達障害」と言っても人によってかなりタイプが異なります。数え切れないほどたくさんの項目に、それぞれ無数の目盛りがあり、それらが全部人によって違うわけですから、気が遠くなるような数のパターンが存在するのです。

そして、この社会はそうしたパラメーターが平均値に近ければ近いほど生きやすくなるように設計されています。このことに対する是非はいったん置いておくとして、事実上、そのようになっています。

このパラメーターが平均と比べて一定以上離れており、それによってさまざまな苦勞があって、病気の状態になってしまったり生きづらさを感じている、あるいは「自分は困ってないけれども、誰かを困らせてしまっている」となると、これは助けが必要だということになります。この「**助けが必要な状態**」の中のひとつが、「発達障害」であると言えるのかなと私は理解しています。

わたしのケースにおける

診断前のこと

診断後のこと

私が発達障害の診断を受けたのは、30代の前半ごろ。確か32～33歳くらいのときだったと思います。それまではなかなか大変な暮らしをしていました。この章では、発達障害の診断を受ける前のこと、診断後の変化などについて語ってみようと思います。少し長い読み物になりますよ。

診断前のこと

「普通」になれなかった30年間

幼少期：「柿待つこども」

小さいときから、どちらかと言うとボケーっとしたタイプの子どもでした。少し人見知りでしたが、ニコニコとして愛嬌はあったと思います。

幼稚園の頃には、先生が気づくと私がいなくなっていて、あわてて園内を探しましたら、**柿の木の下で柿が落ちてくるのをずっと口を開けて待っていた**というエピソードがあったそうです。

自分の記憶の範囲では、いわゆる「多動児」と聞いて思い浮かべるような、**エネルギーに跳ね回る感じではなかった**ように思います。

ただ、不注意についてはたいへん心当たりがあります。衝動性はもう少し大きくなってから目立つようになったと自分では感じますね。



小中学生時代「凸凹すぎる成績」

小学生のころ、得意だった科目は「理科」。植物のこと、生き物のこと、いろんな実験のことを知るのが大好きで、**テストはいつも満点**。図書室で借りる本は絶対に理科の本だけ。

逆に**算数の時間は全く興味がなく、何も聞かずにずーっとノートに絵を描いている**、そんな子どもでした。

ただ中学に上がると、理科にもだんだん数学の要素が入ってきて、ついていけなくなりましたね。

算数・数学は本当にダメで、生涯に渡って、**テストで30点以上取った記憶はございません**。今でも二桁の足し算になってくると怪しくなってきました、電卓やスプレッドシートは手放せません。

ほぼ勉強しなくても7～90点くらいとれていた国語・英語に比べ、数学・理科（特に物理）は0～30点くらい。知識がものをいう社会科系のテストも取れて40点と、ボロボロでしたね。

宿題ができない子どもだったので、暗記系、知識系の科目は「**興味がないかぎり、まったくわからない**」という状態でした。



高校時代「正義感の暴走」

高校入試は、国語と英語しか受験科目がない私立高校を選びました。受験勉強は一切しなかったのですが、この二科目だけなら点数良かったみたいで、授業料が全額免除になりました。

英語特進コースだったのですが、大学に行く気は毛頭なく、高校在学中に出会ったロックバンド「syrup16g」に憧れて「私も五十嵐隆になるんだ」と、卒業後は音響の専門学校に進みましたね。

高校ともなるとだんだん人間関係が難しくなってきます。

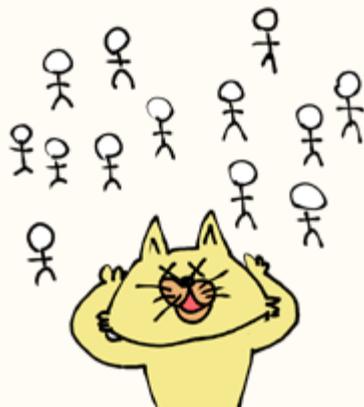
ここで私の ASD グレーゾーン的な側面が出てくるのですが、**クラス内でいじめが発生していることに我慢がならず、先生に投書をして、大騒ぎにさせてしまった**ことがありました。

おかしいことがまかり通っているのが我慢ならない、というのは今も変わらずです。

複雑な人間関係についていけなくなってきた、毎日登校はするもののいつも遅刻をしてやっと思うようになってしまったのもこのあたりからですね。

勉強のほうは、ほぼ全授業が睡眠時間。

宿題をしてこなさすぎてついに居残りで強制的に宿題をこなす羽目になったところ、つらすぎて 38.5℃の熱が出て帰宅を許され、それからは何も言われなくなったとか、そういう高校生でした。



専門～20代前半「暗黒の10年」

音楽の専門学校に進み、その流れでライブハウスやブライダルの音響会社などに勤めますが、人間関係や自己制御がぜんぜんうまく行かず、自傷や破綻を繰り返してしまいました。

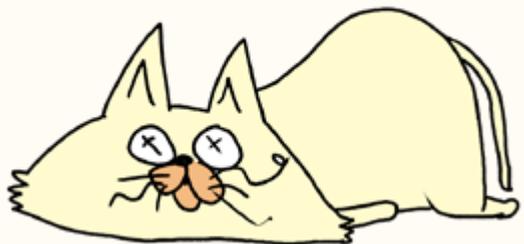
10代後半から20代は本当に私にとっては暗黒期で、たぶん、今診断されているうつ病はこのときすでに発症していたと思います。

家賃が3万円のアパートで一人暮らしをしていましたが、月の収入は5万とか6万とか。落ち込んで働けない期間はもちろん収入ゼロ、という暮らしで、カードのリボ払いを繰り返してなんとか食料品を買って暮らしていました。

ひどいときは、お腹が空いて空いてしかたなく、近所の河原に行って**よくわからない雑草を摘んできて、ゆでて食べました。**

当然のように年金も国保も滞納、そのうえで「働きに行くための、往復たった250円の交通費が、どこを掘り返しても無い」というようなひどい状態でした。

実家は父親と喧嘩して飛び出てきて連絡を絶っていたため頼れないし、その頃は**福祉に助けを求めるといふ選択肢を全く持っていませんでした。**それに病院は、お金がないのでどんなにつらくても行けませんでした。



20代～30代前半「不安定な結婚生活」

そんな中勤めた夜勤のアルバイト先で、人生初のパートナーに恵まれ、1年交際ののち結婚します。27歳の頃だったかと思います。

この頃から、夫の協力もあり、やっと「病院に行く」ということができるようになりました。

ちなみに、夫にもまたASDの傾向があったことは、夫婦ともどもかなりあとになって知りました。

ただ、結婚してパートナーができてすぐ幸せに……というのは幻想で、結婚後も私の体調は依然として波があり、調子がよいときには苦手な家事パートも一生懸命にこなして、調子が悪くなると何もできなくなり……を繰り返しました。

私だけでなく夫も、仕事や内外の人間関係などがうまくいかず、お互いにイライラが募って喧嘩が絶えませんでした。

関西から熊本への転勤、熊本地震の被災などもあって、浮き沈みが激しい、かなり不安定な状態が続きました。

そんな中で、前医から「もしかしたらADHDかもしれない、そうだとしたらウチだと見きれんかもしれんよ」という提言がありました。

そこで「発達障害が診れる病院」を探し、現在通っている病院へ転院。そして、**ついにADHDの診断に至りました**。このとき32歳か33歳くらいだったと思います。

診断後のこと

一瞬ですべてがよくなる魔法なんてなかった

自己受容の難しさ

実は診断される前から発達障害のことは知っていて、「**私は発達障害なんじゃないか？**」とは思っていました。

でも、それがまるで自分に対する言い訳のような感じがして、診断を受けたあともずっと「**実は発達障害なんて自分の思い込みで、本当は怠けているだけなんじゃないか**」と心のどこかで考えていました。

せっかく診断を受けたはいいものの、その思いが、長らく自己受容をさまたげていたように思います。

投薬開始と大問題発生

最初は**ストラテラ**という薬を試しましたがあまり効いている感じがしなかったため、**コンサータ**に変更。これは今も量を調整しながら飲み続けています。

もともとあまり繊細に薬がよく効くタイプではないのもあり、副作用はほとんど感じませんでした。代わりに、とてつもなくよく効いている実感もなく、「こころなしか頭の中がスッキリするかも」ぐらいの感覚でした。

投薬もあって、診断後しばらく低空飛行ながら安定していられましたが、あるとき夫が双極症を発症。私に対する他害行為が出てしまい、警察沙汰のどんでもない大騒ぎになって、夫は保護入院に。

これを受けて私も精神的に取り乱し、しばらくの間かなり不安定になってしまって、人生の浮き沈みは繰り返します。

それから数年経った今

そんな浮き沈みを経て、今、私の家庭環境や状況、精神状態はどうなっているかというところ……

今でも夫と仲良く暮らしていて、猫もいて幸せだなあと思うし、自分のことを障害含めて、わりと等身大に受容できていると思うんですよねえ。

なんじゃそりゃ、って感じかもしれません。

診断からここまで10年くらい経っていますが、ここまで、自己受容につながるようなすごく大きい魔法のような出来事があったわけではありません。

何かのきっかけで突然いい方向に向かった、なんてことはなかったんです。ちょっとずつ、ひとつずつ問題を片付けて、妥協したり、あらがってみたり、失敗もしながら受け入れていった感じです。

今は、私も夫も無理のない範囲でパートタイムで働きながら、病院通いをしてメンテナンスを行いつつ、障害年金を受給して暮らしています。

昨年、遅ればせながら WAIS- IVを受けてみて、何も意外なところがない結果を見て笑ったりなんかもしました。

ある日突然すべてがよくなった、なんてことは起きませんでした。

でも、じんわりとしか進まなくても、自分では気づかないような変化であっても、ほんの少しずつ前に進んでいるならそれでよいのではないかなと今では思います。

時間をかける勇気が大事なんじゃないかなと、今の私はそう思うのです。

地味で地道だけれど

**時間をかけて
少しずつ前へ**

前章で、「魔法のようにすべてがよくなる大きなきっかけがあったわけではなかった」ということを書きました。これはおそらく人によるところが大きく、きっかけありきで急激に良くなっていくパターンもあると思いますが、私の場合はそうではありませんでした。

一進一退。良くなったと思えば逆戻り、じりじりと、大したエピソードにもならない、じれったいものでした。

でも、スモールステップながら少しずつ進んでいった事実はありますから、この章ではそのことについて書いてみようと思います。

「性質」と「病氣」を切り分ける

まず、自分を苦しめているものの正体を、ふたつに分けて整理することから始めました。

●発達障害（私の場合はADHD、少しのASD）：

治る・治らないではなく、**生まれ持った性質**。この性質を社会に合わせて訂正すべきなのか、それとも抑え込まずに生かしていくべきなのか、というのは、その時に置かれている状況・環境と「自分がどうしたいか」とのバランスをみて、**ケースバイケースで調整する**ことになろうかと思っています。

このバランスをうまく取ることによって、二次障害の発症や再発などを最小限に抑えることができるのではないかと考えます。

●二次障害（私の場合はうつ病）：

原則として「**治すべきもの**」と私は考えています。

完全に治ることが難しいとしても、「**ちっちゃい幸せにたまに気付ける程度**」の精神状態で日常生活を送れるくらいに症状が収まることが望ましいと思います。

自分側の調整① - お薬を利用する

自分の方をある程度調整する方法のひとつとして、ADHD の場合はお薬があります。

コンサータ、ストラテラ、インチュニブ、ビバンセなどがあり、年齢や特性などを考慮して使い分けられます。

しかも最近ちょっとずつ選択肢が増えていって、これを執筆している段階で新たに「センタナファジン」というお薬が承認待ちの状態になっているようです。

ASD のほうは残念ながら、これといった薬はないのが現状。

ただ、アリピプラゾールやリスペリドンなどが感覚過敏に効果的かもしれないみたいな話はあるようです。

ただ、どちらにせよ薬はかなり補助的なもので、私の場合は「投薬で劇的に人生が変わった」みたいな感覚はありません。

自分側の調整② - 思考の悪いクセを取る

診断を受けたあと、投薬治療をしながら、発達障害について・ひいては「自分について」をよく考えるようになりました。

「何でいつもうまくいかないのか」という問の答えを、ずっと「私がクズだからだ」と捉えていました。

でも、それではちゃんとした対処が取れません。正解ではないからです。

まず二次障害のうつ病をなんとかしないことには、「私のせいだ」「全部自分が悪いんだ」という思考のクセに持っていかれてしまい、なかなか話にならないわけです。

しかし、あたりまえの話ですがこれがなかなか一筋縄にいかない。
ひとつ解決すればまた次の問題が勃発し、の繰り返しで、なかなか安定できず手こずりました。

今は安定していますが、この先もおそらくどこかのタイミングで再発はするでしょう。

ですので、元気なうちにまずは「**自分のせいだ**」を **NGワード** に設定しておきましょう。それは脳みそのバグからくる間違った考えで、建設的にものを考えたいときにおじゃま虫になるので。

自分側の調整③ - どうしたいか考える

次にやることは「**自分はどうしたいのか**」そして「**今現在の環境において、どの程度の環境調整ができるのか**」の吟味です。

使える福祉制度はすべて使うことも視野に入れながらの吟味になります。

私の場合は、**無理のない範囲にはなるが働きたい・自分で稼いだお金でご飯を食べたい**という思いがありました。

また、発達障害の特性を抑えすぎると無理が募って二次障害が出やすいタイプなので、どちらかということ ADHDらしい性質を活かせるような仕事がいいな、という希望がありました。

働く時間としては、フルタイムだとおそらく体調を崩すので、週3～4日程度のパートタイムがよかろうと考えました。

今は、週4日、1日5時間ほど、お肉屋さんで働いています。店頭に立って店売りをするほか、得意なパソコンを使った受注業務であったり、POPやチラシ・パッケージなどのデザイン業務、プログラミング知識を生かした業務効率化ツールづくりなどの仕事をしています。

環境側の調整① - 苦手なことは頼む

私は、得意なことはものすごく得意なのですが、苦手なことはものすごく苦手です。そして、本当に運が良いことに、まわりはそれを概ね理解してくれました。

本当に環境によるところにはなってくるんですが、ダメ元のつもりでもよいので一度まわりに相談してみると、案外いい結果が得られるパターンもあります。

●家事は料理だけ

私は片付けや掃除、洗濯、洗い物などの家事全般が本当にダメなんです。一発勝負ならなんとかできるんですが、継続してやるのがどうしてもできず、これをがんばってしまうと毎日ものすごく消耗して、不機嫌になってしまふんですね。

そこで、夫が協力してくれました。

私が唯一できる家事「料理」以外のすべてを、夫が引き受けてくれたのです。夫はどちらかというところ「毎日コンスタントに同じことをする」が得意らしく、毎日メニューを変えないといけない料理よりも、そっちのほうがいいみたいです。心底ありがたい……。

●落ち着いてやりたい業務は家でやらせてもらう

お肉屋さんのパートにて、私の持っている業務ではパソコン作業が多いのですが、店頭販売もしているので、お客様がいらっしゃったときに作業がいったん中断するんですね。

私の ADHD らしい特性で、「いちど中断すると、スッと元の作業に戻るのが**難しい**」というのがあります。

なのでデザインなど「集中して一気にやってしまいたい業務」を家でやらせてもらえないかと尋ねたら、二つ返事で了承してくださいました。

家で作業した時間分も、ちゃんとお給料を出していただきます。

環境側の調整② - デジタルツールの活用

どんなに恵まれた環境であっても、やっぱりずっとお言葉に甘えているわけにはいかないときや、苦手でもやらなきゃいけないタイミングはあります。そんなときに私を助けてくれるのが、さまざまなデジタルツールです。

● Google カレンダーと Todo リストを活用

私の場合はスマホが Android なのもあり、Google のサービスを主に使っているんですけど、クラウド型のカレンダーや Todo リストは手放せません。

コツは「**えらい人の前だろうがなんだろうが、約束が入ったらその場でスマホを開けて入力**」です。ためらってはいけない。あとでやろうとすると絶対に忘れるので。

●スマートウォッチを着けて通知を逃さない

どれだけ Google カレンダーにきちんと入力しても、「肝心なときにスマホ見てなくて忘れた」現象がありますよね。

なので私は安いスマートウォッチを着けて、通知が全部手元でブルっとくるようにしています。

こうした工夫を、バランスを見ながらひとつずつ積み重ねていくことで、少しずつ「**楽しく生きられているな**」と感じられることが増えていきました。

特に「**まわりに頼る、相談する**」というのは私にとってすごく難しく、出来ることなら無理してでも自分で解決したい、そのほうがラクだ、となりがちです。

でも、無理は長続きしないものです。もちろん一定の自助努力はしつつ、バランスよくまわりに甘えることも、優しさのひとつなんですよね。

わたしにもできた！

**テクノロジーが
助けてくれる**

この章は、もしかしたらアナログ派の人には「何いってんだこいつ」になっちゃうかもしれません。

伝家の宝刀「メモ帳」が機能しなかった

発達障害と診断されてから、自分には**環境調整**や**対策グッズ活用**など、工夫が不可欠だということがわかりました。

最初は **TODO リスト** や **メモ帳** を持ち歩いたりしていたのですが、私にはなかなかそれが馴染みませんでした。

- ・「メモすること」自体を忘れる
- ・書いたメモをどこかへ失くす
- ・メモした事実を忘れて放置する

こんなことの繰り返しでした。

デジタルツールが助けてくれた

そんな中、私を助けてくれたのはパソコン・スマホをはじめとした「**デジタルツール**」でした。

もともとパソコン作業が大好きで、Word・Excel の基本操作や、adobe 製品を使った画像編集・デザイン、自分のホームページを作って運用することぐらいは出来ていました。

近年、そこにさっそうとぶっ込んできたのが AI です。私の場合は Google の Gemini を主に使っていますが、これがすごい。

Python や PHP、JavaScript などのプログラム言語は、私の場合「できてるものを読むことはギリギリできるけど、自分でイチから書くことはあまりできない」ぐらいのレベルなのですが、それでも Gemini に「どんなプログラムを作りたいか」を説明できれば、Gemini が最適な言語を教えてくれたり、うまいことコードを書いてくれたりするんです。

つまり、「**私にぴったりの ADHD 対策ツールを、自分で調整しながら作る事が出来る**」というわけなんです。

もちろん、さまざまな予備知識は必要です。たとえば「**セキュリティの知識がない場合、個人情報扱うプログラムを作るべきではない**」などのような各種リテラシーが必要ですし、サーバーのこととか、最低限の知識がある前提にはなってきます。

でも、その前提がクリアできるならば、こんな楽しいことはほかにありません！

AI とともに作ったツールの一例

ツール名	役割（解決したこと）	技術スタック
月次処理おまかせくん	CSV をワンクリックで成形し、印刷用エクセルファイルとして自動出力。	PHP
スーパーのしマシーン	誰でもかんたんに市販ラベルにのし印刷。パソコンが苦手なスタッフでもミスなく使える	PHP
スマホで見積つくれくん	外出先でも簡単に見積作成。金額などを自動入力することで打ち間違いなどを軽減。	Python / HTML
お薬リマインダー	NFC タグにタッチでかんたん服薬記録、飲み忘れは LINE で通知。飲んだっけ？ が減った	Python / LINE API
キノコタスクボード	紙メモを写真で撮ってデジタル管理	Python / HTML

そしてこれらの運用、なんと、**お金はかかっていません**（厳密にはレンタルサーバー代がかかってますが、もともと持ってるホームページ用のレンタルサーバーの端っこ使ってるので）。

こうしたツールを作ることで業務効率化ができますし、ワーキングメモリが低い私にとって「**手数が少なく済めば済むほど、ミスが減らせる**」「**手書きで書き写すのを極力少なくして、元データ→デジタル処理→そのまま出力**」とすることで**ケアレスミス**を減らせる」というメリットがあります。

さきほど「お金はかかっていない」と書いたんですが、本当は「私の人件費」がかかっているんですね。つまり、誰かが作ってくれたツールは「無料じゃない」ことが多いんです。

また、配布されているツールは汎用性が高い代わりに「絶妙にかゆいところに手が届かない」ことも多いんですね。

そのあたりをほぼ無料で自由にカスタマイズできることが、自分でつくるメリットですね。なにより、作るのは楽しいので！

作っていて気づいたのですが、ADHD 者にやさしいツールっていうのは、基本的に「**ADHD があるかどうかにかかわらず、忙しい人みんなにやさしい**」んですね。

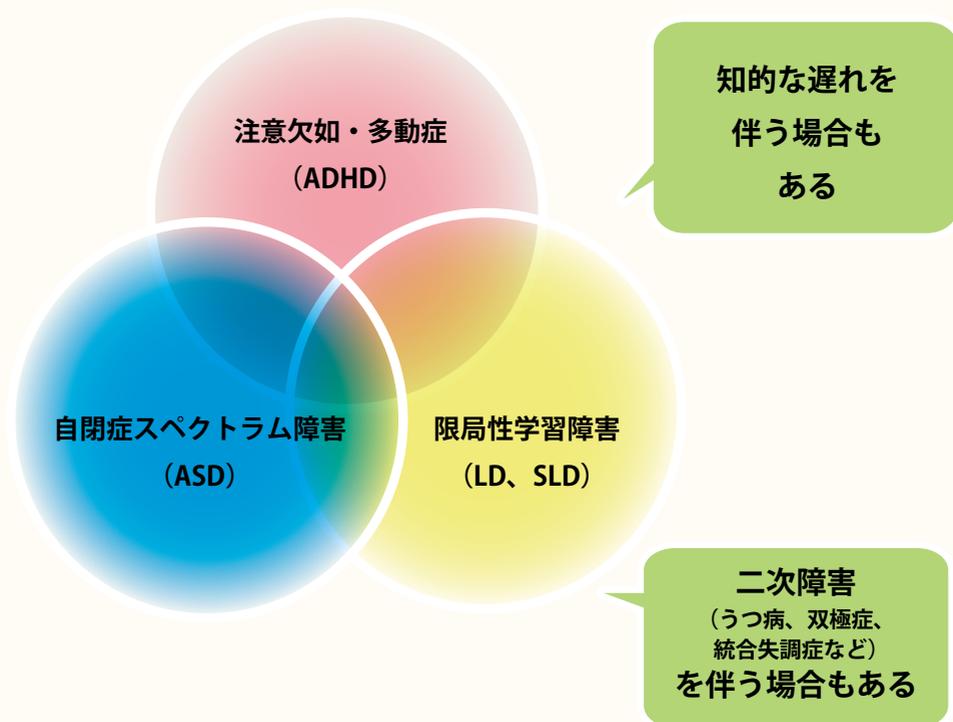
誰だって忙しいとミスや物忘れが増えますからね。

こういったプログラムを作ることでミスを減らしていく工夫をしていって、少しずつですが、私の職場での居心地は安定してきたかなという感覚です。「人間ががんばる、人間が気をつける」という要素をなるべくなくして、「**手順さえ守れば誰もミスを起こさない**」仕組みづくりをしていくことが、誰にでも、そして ADHD にとっては特に大切なというふうに感じています。

2026 年版

発達障害の あれこれ

2026年現在、発達障害は「神経発達症（Neurodevelopmental Disorders）」という呼称が一般的になり、診断基準も最新のICD-11（WHO）やDSM-5-TR（米国精神医学会）に基づいた、よりグラデーション（スペクトラム）を重視した捉え方が定着しています。



呼称（略称）	特徴の核	2026年現在の捉え方
自閉スペクトラム症 (ASD)	社会的コミュニケーションの困難 限定的な興味・こだわり	アスペルガー症候群や自閉症を統合。個人の「強み」と「環境とのミスマッチ」に注目する。
注意欠如・多動症 (ADHD)	不注意（ミスや忘れ物） 多動・衝動性	「脳の実行機能（ブレーキ役）」の特性。大人になってから診断されるケースも依然として多い。
限局性学習症 (SLD)	知能に遅れはないが「読み・書き・計算」の特定が困難	旧称 LD。ICT（タブレット等）の活用による「合理的配慮」が教育現場で標準化。

発達障害のお薬

発達障害とともに生きるためには、環境調整や考え方の調整が大切ですが、ADHD の場合は補助的にお薬が使われることもあります。

ADHD の治療薬について

●コンサータ（メチルフェニデート）

ドーパミンの再取り込みを阻害し、集中力を高める ADHD のお薬です。即効性があります。切れ味がある一方で、不眠や吐き気などの副作用が出やすいともよく聞きます。

●ストラテラ（アトモキセチン）

ノルアドレナリンを増やし、多動・衝動性を抑える ADHD のお薬です。抗うつ剤などのように、効果が出てくるまで数週間かかります。

●インチュニブ（グアンファシン）

アドレナリン受容体に作用し、多動、イライラを抑える ADHD のお薬です。依存リスクが比較的低いということです。

●ビバンセ（リスデキサメフェタミン）

子どもに使われる ADHD のお薬です。コンサータよりややマイルドな中枢神経刺激薬と言えるかなと思います。

★最新動向：

米国等で承認された**センタナファジン**（トリプル再取り込み阻害薬）など、副作用を抑えた新薬の国内承認に向けた期待が高まっています。

ASD の治療薬について

ASD に対しては、そのものに効くお薬はまだありませんが、付随する症状に対して処方されることがあります。

●リスパダール（リスペリドン）／エビリファイ（アリピプラゾール）

ASD に伴う「イライラ」「パニック」「自傷行為」などの抑うつ・興奮症状に対して承認されています。

★最新動向：

オキシトシン点鼻薬など、対人コミュニケーションを助ける薬の研究が継続されていますが、2026年現在も「特効薬」としての一般普及には至っていません。

SLD の治療薬について

SLD に対する直接的な治療薬はまだありません。

しかし、ADHD を併発している場合に ADHD 薬を服用することで、集中力が増し、読み書きの苦痛が軽減されるケースが多く報告されています。

現在の発達障害の支援は「薬でコントロールする」だけでなく、アプリやデジタルツールを駆使して特性を補完する「**バイオ・サイコ・ソーシャル（生物・心理・社会）**」なアプローチが主流になっています。

側面	具体的な要素	例（ADHD 等の場合）
Bio（生物学的）	遺伝・脳の機能（神経伝達物質）・身体症状・薬の反応	ドーパミンの働き・不注意の特性・聴覚過敏・睡眠リズムの乱れ
Psycho（心理学的）	思考の癖・自己肯定感・認知機能・ストレス耐性	「どうせ失敗する」という思い込み・WAIS-IV 等の認知特性・創造性
Social（社会学的）	職場／学校の環境・人間関係・福祉制度・文化	騒がしいオフィス・理解のない上司・合理的配慮の有無・支援アプリ

さいごに

この冊子は、筆者が個人で作っているフリーマガジン「患者の患者による患者のための待ち時間ひまつぶ誌 TSURAI」の別冊です。

TSURAI では、たとえば障害者手帳・障害年金などの受給・取得に関する体験談や、ちょっと役に立つ情報などを不定期にお届けしています。

無料でお配りしていて、ウェブ上でもバックナンバーを自由に読むことができます。

もしよかったら下の QR コードからサイトへ行ってみてください！



https://kinocofactory.work/?page_id=17



きのこちゃんと ADHD の話

発行者：キノコファクトリー
2026 年 3 月発行

info@kinocofactory.work
<https://kinocofactory.work/>

