

気付かれにくいADHDの女の子の特徴

① 多動や他害がない

ADHDで一番目立つ特徴といえば“多動”ですが、多動の子は男の子に多く、女の子は本当に少ないです。これが幼少期に女の子のADHDが気付かれにくい最大の理由ではないでしょうか。

また、男の子の場合、カッとなって衝動的に手が出てしまったり暴言が出てしまったりする子もありますが、これも女の子にはあまり見られない特徴です。



② ぼーっとしている(頭の中の多動)

ADHDの女の子には多動があまりありませんが、実は体が動いていないだけで、頭の中はものすごい多動だったりします。

ぼーっとしているように見えても、頭の中では連想ゲームのように話が連鎖して切り替わっていきます。そのため、話を聞いている途中で頭の中で違う方向に話が連想していってしまい、大事な話を聞き逃してしまうという困りごとでもできます。



③ よくしゃべる(口の多動)

頭の中だけでなく、口の多動もあります。

とにかくよくしゃべるのですが、相手のペースに合わせるといことをしないために、聞いている方が疲れてしまうこともあります。

ただ単に“おしゃべりな子”と思われるだけで、見過ごされがちな特徴です。



④ 出来るけど出来ない

ADHDの子は報酬系が弱いという特性があるのですが、これはどういうことかという、“ごほうびをごほうびだと感じ取る力が弱い”ということです。つまり、ごほうびのために頑張ることができない＝やる気が出ないのです。

その結果、日常のルーティンや単調作業などは、“出来る(やる能力はある)けど、出来ない(行動できない)”という現象が起こってしまいます。

まわりからは単に“ゆっくりな子”と捉えられて放置されてしまいがちです。



⑤ 必要なことを忘れてしまう

ADHDの子はワーキングメモリ(短期記憶)が少ないという特性があります。

そのため、新しい情報が入ってくると前の情報が押し出されて消えてしまうので、忘れ物をしてしまったり、大事な用事を忘れてしまったり、物をどこに置いたかわからなくなってしまったりといった困りごとが出てきます。

小さいうちはスケジュールや持ち物などを親が管理しているので、就学するまで気付かれにくい特徴です。



⑥ 整理整頓(片付け)が苦手

ワーキングメモリが少ないため、目の前にあるものを頭の中で整理することができず、仕分けができません。空いている場所に“とりあえず”置いてしまうため、何をどこに置いたか自分でも把握できなくなります。

また、目に入った物に注意が集中してしまうため、片付けをしているということを忘れて遊んでしまいます。

小さいうちは親が部屋の管理をしているので、就学するまで気付かれにくい特徴です。



注1 発達障害の子の特性は人それぞれであり、上記のすべての特徴が当てはまるわけではありません。注2 上記はあくまでも“気付かれにくい”と思われる特徴をまとめたものであり、他にも発達障害の特徴はいろいろあります。

注3 ADHDとASDが併発している子も多く、他にもLD(学習障害)やDCD(発達性協調運動障害)が併発している場合もあります。