

## ADHDコーチング逐語録

金井さん(仮名)・40代男性・大学附属病院精神科勤務・ADHDとASDの診断あり  
7回目のご利用・スケジュール管理の改善のためにご利用開始

AC:ADHDコーチ CI:クライエント

No.	逐語
AC:01	今日のご気分いかがでしょうか。
CI:01	昨日、一回エクスプロードしたというか。
AC:02	もう限界で爆発したという。
CI:02	はい。重なって重なって、もうバーンと。
AC:03	大変なご状況だったんですね。
CI:03	僕が持っているいくつかの研究プロジェクトのチームで、最初のうちは順調に進捗しているなっと思っていたんですが、「あれがまだできてません」とか「こういう問題が起きて相談したいです」と、少しずつヌケモレが起き始めてきて。なんていうんですかね。同時に起きてしまって、順番をつけてひとつずつやっていけばいいんでしょうけど、同時多発的に起きていることを、同時多発的に解決しなければいけないという状況になりやすくてですね。ああ、これが起きるとダメなんだな、と。
AC:04	同時多発的に対応しようとされてきたんですね。大変でしたね。
CI:04	そうですね。今はリモートで各プロジェクトが進行しているので、家でも仕事しているんですが、夜は子どもの面倒をみながら仕事をしているんですけど、子どもがゴミ箱ひっくり返したりを対応しながら、それぞれのチームのチャットから「こういうことになってしましました」というのが次々と起きて。ええ、あなたもか、あなたもかとなって。前はこういっていたじゃないかという思いになって。
AC:05	次々に対応に迫られるわけですね。
CI:05	そうですね。こうやって、段階を追わずにいきなりどーんとなることが多くて。たぶん僕のなかでは見えているので。そろそろ自分の限界を迎えそうだぞ、と。キャパオーバーだぞ、と。なので、今日は周囲に対するSOSの出し方というのを考えていければなと思います。
AC:06	いいですね、SOSの出し方。わかりました。
CI:06	SOSを出してるんですけど、見えにくいのか、気づかれないのかのどちらかだと思ってるんです。どうしたものかなと思っています。
AC:07	出しているSOSがあるわけですね。
CI:07	そうですね。たとえば「これやばいです」みたいな感じで、だいたい締切が近づいてからやっているタイプなので。結局は本当にまずくなつてから動くことが多いんですけどね。

AC:08	ああ。
Cl:08	なので3つ同時に来ると、「もう無理」みたいな。というケースが頻発しているんです。なので、一個の時点で、もういっぱいいっぽいなので、「すでに僕はノットアヴェイラボーですよ」と、うまくサインを出せたらいいのかもしれない。
AC:09	もうすでに取り掛かっていることがあるから、今は対応できませんという。
Cl:09	そうですね(メモを取る)。
AC:10	...(書き終わるのを待つ)。
Cl:10	これで思ったのが、今一緒に仕事している企業にお願いして、今どれだけヤバい状態なのか、僕のかけているメガネのフレームが、ビカビカ赤く光ってくれるようなを作ろうかなと(笑)。
AC:11	ユニークですね(笑)。
Cl:11	あのひと今超点滅してるって(笑)まあ、そういうものを作ったらしいんでしょうけど、どうしたらしいんでしょうね。みなさん、どうされているんでしょうかね。
AC:12	みなさん独自に工夫されていますね。世間一般でもGoogleのメールにステータスってあるくらいですからね。
Cl:12	ああ、そういうのがあればいいんですけどね。今使っているオンラインコミュニケーション用のアプリにもあるのかな?(パソコン画面を操作)…ありますね、ステータスって。「会議中」とか。
AC:13	ありましたか。
Cl:13	こういうので、どんどん明示化していくっていうのがいいのかもしれませんね(メモを取る)。
AC:14	うんうん。
Cl:14	Slackとか便利になっているんですけど、メールをこなす感覚でやっているので、なかなか使いこなせないですね、フフフ(笑)
AC:15	複雑ですね。
Cl:15	今、企業案件のプロジェクトも含めると、9も抱えてて。
AC:16	うわあ。多いですね、かなり。
Cl:16	それで、新着がどっかにある、みたいな。それとデスクトップには新着来ているけど、持ち運び用のノートパソコンには来てないとか。
AC:17	あ、そういうのが起きるんですか。
Cl:17	はい。すべてのパソコンで設定しないとできなくて。何台かあると、ヌケモレが起きるんですね。まあ、でもステータスってあるんですね、いろいろ。

AC:18	新着に追いつくって大変ですね。
Cl:18	そうですね。話していて思いましたが、メールとか遠隔で関わっているシーンと、目の前の人に対して、それぞれにどうやって「今うまくいっていない」とか「忙しい」って伝えるか、ですね。
AC:19	連絡取り合っているシーンと、対面のシーンって感じですかね。
Cl:19	そうですね、特に対面編ですね。結構対面の方が困っているのかもしれません。というのは、相手からすると、急に荒れだしたり怒りだしたり見えているようで「何で怒り出しか、どの時点で超えたのか閾値がわからない」って言われるんですよね。
AC:20	お仕事でご一緒されてる方から、そう言われるわけですね。
Cl:20	同僚ですね。なにが原因だったのか、わからないって言われるんです。まあ、ちょっとずつ降り積もっていっている感じなんんですけどね。
AC:21	ステータスで状態を伝えるのは、その瞬間その瞬間で使えるけど、金井さんの状況的に蓄積されているプロセスは、相手にはわかってもらえないという。
Cl:21	そうそう。こちらからはわかっていて。1つ目のことではまだ大丈夫で、4つ目5つ目の対応が重なると、どーんと。
AC:22	限界に達する。
Cl:22	子育てしてて、それでパソコンでいくつか対応がきて、その複数の対応に迫られている中で、ふと子どもを見るとすっころんで大泣きしてて。妻もリモートワーク中なんですけど「子どもの面倒見て」と言われて。他人から見ると、子供の面倒を見ているだけなのになんで忙しいんだというふうになっているのかもしれません(メガネをはずして目をこする)。
AC:23	状況について気づいてほしい相手は、主に奥様？
Cl:23	現状では妻が主ですね(笑)僕はすごい忙しいけど、でも妻から見ていると、ただ子どもの面倒を見ているだけの人という。もう厚切りジェイソン状態ですね、Why Japanese people みたいな(笑)。
AC:24	もう不満が爆発するという。
Cl:24	そうなんです、そうなんですよ....。
AC:25	お子さんいるとトイレとか行けなかったりしますもんね。
Cl:25	行けないです。びっくりしました。そうした環境で、はたから見ると、友達とチャットしているような状態と、数千万の契約にチェックを入れている姿って、見分けがつかないですからね。そういう意味では、対面というよりも、ハイブリッドなサインの出し方なんでしょうね。
AC:26	オンラインと実際の環境の。
Cl:26	これ、僕はまったくアイディアないですね...(メガネをはずして目をこする)。

AC:27	うーん。今、体調いかがですか？
CI:27	実は、今週まったく夜寝れてなくて。精神的にというより、毎晩濃いめのコーヒー飲んだりしてて。
AC:28	ああ。
CI:28	眠くて眠くて、調子が悪くて。あと、悪くなる時のサインってあって。3つくらいあって。夜になるとアルコールを摂取せざるを得なくなるんです。2つ目が車を運転していて、都内とか高速とかよく仕事で移動するときに運転するんですけど、急に目の前の車がこちらに車線変更をしだしてくるってよくあって。それで結構危ないので。
AC:29	危ないですね。
CI:29	ええ。それでそういう時にクラクションを鳴らし続けるってよくしちゃうんですよね。執拗に何回もやるんですよね、そういう時って。すごくよくない、あまり運転に近くて。本当によくないので、やめたいんですよね。そういうことをする時は、危ないサインですね。
AC:30	限界を表してもいるんでしょうね。
CI:30	はい。そうですねえ…。もたないかもしれないなってくらい疲れていますね。春の気候のせいかもしれないんですけど。
AC:31	まあ、そのせいもあるのかもですが、それだけお忙しくされてて、かなりの疲労があるんでしょうね。
CI:31	そうですね。会議で病院を改革しようという話し合いをしている時に、積極的に変えようとしている派と、保守派と、静観している派がいると思うんですね。そういう時に、変えないとはどういうつもりだって興奮しちゃうんですよね。だからサインの出し方も「マジでやばいから、なんとかしろよ」みたいになっていて、段階がない感じです。
AC:32	周りからすると、いきなり来たという感じ。
CI:32	はい、そうですね。
AC:33	金井さんの方では、蓄積されているのを日々実感されていると。
CI:33	たぶん僕が仕事とか案件を安請け合いしちゃうのがよくないんです。それで、次々と仕事が増えてしまって、こうして大変な状況になってしまって。
AC:34	依頼されると、結構引き受けていたんですね。
CI:34	そうですね。なんか、好かれたいとかいうより、自分自身の能力というか、発揮していきたい衝動が、心の奥底にはずっとたまっていて。
AC:35	解放を求めて、依頼に反応されている、と。
CI:35	そうです。だから、依頼が来ただけで注意がひきはがせなくて。
AC:36	依頼内容をみると、もういろいろと考えが展開されたり。

CI:36	はい。はじまっちゃっていて、それを引き受けることによる現状のスケジュールへの影響とか、見積もりがまったくできなくて。
AC:37	他の案件の見積もりは？
CI:37	そこもできてないんですよね。だから、そうか....。引き受けちゃうのも問題だけど、そこにもつながるような課題として、そもそも自分の作業時間を見積めていないっていうのは共通してありますね。
AC:38	ああ、ご自身の作業の見積もり。
CI:38	なにか軸があるといいんですけどね。
AC:39	おお、作業見積もりよりも、軸。もしかして、自身の体験に関連付けられた軸でしょうか。
CI:39	そうそう。結局、何にどれくらいかかるかって計っても、案件内容によっても大きく左右されるので、あまり使えないんです。時間感覚に弱いのって、自分の体験にもとづく軸がないからなんですね。だからいつも場当たり的になってしまふ。
AC:40	そうなると、軸って重要ですね。
CI:40	そうですね。でも、なにがあるだろう。他の方はどうされているんでしょうか。
AC:41	うん。先ほど、夜寝れてないのは精神的にというより、毎晩コーヒー飲んだりしているというのがありましたね。
CI:41	ああ、そうですね。大変になってくると、どうしても時間が必要になってきて、睡眠時間を削っちゃうんですよね。これ軸にできるかもしれないな...(メモをとる)
AC:42	睡眠時間を削ってお仕事されるために、コーヒーをよく飲まれていたわけですね。
CI:42	そうですね。仕事中も結構コーヒーは飲んでるんですよね。日中の時間の使い方をしっかりしていたらいいんでしょうけど、まだ若い先生とかの相談にのっちゃうんですよ。それで結構時間使っちゃってて。
AC:43	ああ、相談にのってらしたんですね。
CI:43	はい。相談されるというより、こちらから「最近どう」とか声かけてしまってて。
AC:44	金井さんの方から。
CI:44	ええ。気になっちゃうんでしょうね。
AC:45	思いやりがあるんですね。
CI:45	思いやりというか、なんだろう....。
AC:46	....。
CI:46	気づいちゃうんですよね、微妙な変化に。その変化がすごく気になっちゃって。

AC:47	違和感に近いような。
CI:47	そう、違和感。なんか、滯っているような感覚になるんですよね。
AC:48	周囲の方々をみて、いつも違った、滯っている感覚になる。
CI:48	なんだろう…。滯っているものを感じると「え？ なんで？」ってすごい抵抗感が湧き出るんですよね。
AC:49	阻まれているような感覚になるわけですね。
CI:49	まさにそうで。悩んでいる先生をみると、ついつい解釈を変えようともしているんですね、勝手に。流れが再開するような余地を見つけようとするんです。たとえば、事務局に行って「あの紙とペンをとってください」ってひとに頼むときに、「ペンはいいけど、紙はだめです」となると、なんでだってすごい不思議になるんです。そのときに「紙は投票用に使うんです」とか理由をいわれればいいけど、「ちょっと伝えられません」とか言わると、すごくモヤモヤして「ちょっと責任者呼んでください」という気持ちになりますね。
AC:50	流れが滯っている、つまり制限されている、と。
CI:50	制限されているから、かなり不快なわけですよね。
AC:51	制限による強い不快感だったんですね。
CI:51	はい。理由が述べられないからというのもありますし、流れがせき止められている感じに近い。
AC:52	ああ、ショックみたいな、「うつ」みたいな。
CI:52	「えつ」みたいな。
AC:53	「えつ」か。
CI:53	それで「なんで流れを止めるようなことをしてるんですか」と。高いところから低いところへ水がせき止められちゃったみたいな。だから理由が知りたくて、それがないと怒りこみあげてくるような。
AC:54	未処理のまま停滞していると。
CI:54	そうですね。それが、こっちもせき止められていて、あっちもせき止められて。「なんでですか」ってきくと「まだ議論中なので」と返ってきたとして、「議論中だから？だからせき止めるんですか」って。
AC:55	辛抱が迫られるようなシーンでもありますね。
CI:55	はい。
AC:56	流れか。いくつも案件が停滞したときに、関連していそうですね。

CI:56	ありそうですね、流れてない時に。この流れがせき止められるみたいのが、根源のなにかだったら、流れる道をいくつか作っておくという感じですかね。
AC:57	それも大切ですね。ごめんなさい、もうちょっと聞きたいのが、せき止められるというのは圧を感じるような。
CI:57	圧はないですね。
AC:58	圧はないか。もう少し金井さんが感じていることを感じてみたいですね。
CI:58	実は、これ話すかどうか迷っていたんですが、小さい頃から夢で、身体が動かないというのをよく見てて。あれがすごい嫌いで。最近だと、ブレーキがかからないで車が追突しちゃう夢も見てて。それも身体が動かないんです。
AC:59	とても強烈な夢ですね。
CI:59	すごく嫌な夢で。現実かどうかわからなくて、起きてわかるんです。圧というより自由がきかない感じ。
AC:60	がっちり拘束されてるような。
CI:60	ううううう。自らの意思でやっているのに、発揮されないということなんでしょうね。それが、正当な理由とか大儀が、これから医師のためになると思っているのに、なぜかやめた方がいいと言われたり。
AC:61	状況的に、せき止められて。
CI:61	やめた方がいいと。
AC:62	ブレーキをかけられるという感じですか。
CI:62	はい。
AC:63	ちなみに、この夢っていつからか、聞いていいですか？
CI:63	高校の頃、陸上部で高跳びをしていたんですが、身体が硬いせいか疲労骨折してしまって。それで走れなくなってしまって。それで、水中トレーニングとかしてお茶を濁すんですけど、すごいモヤモヤして。
AC:64	それが夢にまでみるものだった。
CI:64	そうですね。すごいせき止められる感じで、それも。
AC:65	なるほど。身体もせき止められたということになるのか。
CI:65	意識あるのに身体が動かせない、そういう病があつたりしますが、それに近い苦しみがありましたね。近くにいる人によく愚痴をいってましたね。
AC:66	かなり抱えていたんですよね。

CI:66	よくないからやめたいんですけどね。出やすいところからでちゃう。だから、流れてもいい経路を作つておくということなんでしょうね。これがひとつの対応策で。
AC:67	いいですね。
CI:67	それと、もうひとつが、周囲に知らせる方法ですよね。みなさんどうされているんでしょうね。
AC:68	これ思うのが、すでに追われている状況ですよね。その状態で何かをやるのは大変かなと。
CI:68	一時期、今日の気分をチェックするアプリを使ってたんです。最近あるじゃないですか、ウェルビーイングとかマインドフルネスを謳っているアプリとか。企業案件で使ってたりするんですけど、いつも朝の決まった時間に通知が来て、その時の状態を確認するみたいな。でも、これができるひとつ、そもそも自分で自覚できる人だし、セルフモニタリングに注意を向けやすいひとなんですね。
AC:69	確かに。そこが難しくなっている状態用のツールではないですね。
CI:69	本当に雑事に追われていると、あれに入力することすら困難なんですね。どうしよう。
AC:70	まあ、自己認識という意味では、大切なんでしょうね。自身へアラートを出すということにつながると思うので。
CI:70	ああ、本人がまず認識していないと、他者に伝えるってことできないですもんね。
AC:71	そういうえば、今回SOSを出すということで他者に伝えることがテーマになっていますが、伝えることで、なにか目的ってありそうですかね。
CI:71	わかってもらうことですね、これだけ大変なんだよって。
AC:72	大変だということを、関わるひとに、ちゃんと知つてもらって…。
CI:72	知つてもらって、…助けてほしい。
AC:73	助けを求めていたわけですね。
CI:73	はい…(泣)。
AC:74	…。
CI:74	ずっと、つらかったから(泣)。
AC:75	気を遣つたり、我慢されたり、ひとりでご無理をされて、つらかったです。
CI:75	…(泣)…ああ(ため息交じりに深呼吸)。すみません。
AC:76	金井さん、たくさん抱えていたんですね。

CI:76	そうなんですよねえ…。減らすことも考えないとなあ。実は、太極拳の教室に通っているんですが、最近行けていない。あれ、動き続けながら行動に集中していくので、衝動性の高まりやすい僕にとっては、すごく整うんですよ。まあ、本当に疲れている時って、もうすでに判断力が落ちてるんですよね。だから、太極拳行くという判断もしにくくなつて。
AC:77	判断力が。
CI:77	毎晩アルコール入れてるんで、余計に判断力落ちるんですけどね。
AC:78	毎晩ですか。
CI:78	ええ。発泡酒を飲んでいるうちはまだいいんですけど、ワイン飲みだと、かなり危ない状態で。それでウイスキーをストレートで飲みだと、もうマズいですね。ようは早く忘れたいことがあるんだけど、それが蓄積しすぎていて、強いものじゃないと酔えなくなつていくんだと思います。
AC:79	忘れないことの蓄積に応じて、アルコールの度数が増えていくんですね。
CI:79	そこを目安に誰かにふつたり、断つたりしようかなと思ったんですが、それだと逆に毎晩飲まなきゃいけなくなるんですよね。飲まない時の方が目覚めもいいんですけどね。判断力に影響しているなって実感もありますし。あとコーヒーの量にも表れますね。深夜1時から朝7時までにコーヒー6杯とかいっていると、もう逃げたい状態になつていますね。
AC:80	コーヒーの杯数に反映されているんですね。バロメーターになっている。
CI:80	そうだなあ…、これだなあ。普通にカレンダーに、正の字を書いていこうかな。コーヒーの杯数を。
AC:81	なるほど。杯数でバロメーターにすると。
CI:81	これいいかもしれないですねえ。ごめんなさい、他の利用者さんには使えないものかもしれません(笑)。
AC:82	たいていご本人のオリジナルになりますね。その分、ご自身にぴったりということもあると思うので。
CI:82	これだったらできるかもしれない。コーヒーの杯数で。これがいいかも。次のセッションでどのくらいの杯数だったかを報告してもいいでしょうか。ひとりだと続かないような気がしてます。
AC:83	ぜひ、聞かせてください。これが判断軸になるといいですね、その時その時のご自身の状況を把握するための。
CI:83	そうかもしれないです。つらい時にはエナジードリンクになるんです。それでもダメだと、お酒になってしまって。リモートになってからは医学部の授業が不自由になつてんんですけど、「今日はウケなかつたなあ」とか飲んで忘れたくなるんですよね。本当に学生たちの顔色伺つてしまふんです。ウケなくてもいいと思っていても、顔色をみるみたいな。

AC:84	そうしたことがあって、ご気分が落ち込んで、仕事に取りかかる気にもなれなかつたわけですね。
Cl:84	はい。先ほどおっしゃった通り、新しい依頼とか、自分が作業をかゝつて出る時に、コーヒーの杯数多くなつてから、やばいかもって判断軸にはなりますね。それと、そもそもの判断がきちんとできるように、太極拳には必ず、週1でいくようにします。これはスッキリ感を味わうためのルーティンとして。
AC:85	いいですねえ、ご自身の感覚にもとづいているところが、とても素敵ですね。
Cl:85	はい。なんか、でも、自分が助けを求めていたんだなつて無自覚でした。自分が一番気づいてほしかつたのは、自分自身にだつたんだなと。
AC:86	自分に気づいてほしかつたわけですね。ちなみに、コーヒー何杯目から、判断力が落ちていますか？
Cl:86	だいたい1日に8杯いつてる頃には、それだけ疲労が蓄積していく、中枢神経に刺激が必要になつてるんだと思います。
AC:87	なるほど。8杯目はかなり神経疲労があつて、判断力も下がるわけですね。
Cl:87	そうですね。それで太極拳行く日にはもう鬼気迫つてる感じですね。それで太極拳行く判断もできなくなつてます。だから、5杯いつたら、仕事をふつたり断つたりしてセーブします。たぶん、これで回せるかもしれません。
AC:88	8杯目で危険で、5杯目でセーブするラインですね。
Cl:88	はい。...(メモを書く)。余談なんですが、「混沌に秩序を作つていたら、混沌は死んでしまつた」という話なんんですけど、ご存じですか。
AC:89	ああ、莊子ですか。自分たちの秩序を押しつけた結果、はからずも混沌の命を奪つてしまつたと。深いですね。
Cl:89	よくご存じですね。
AC:90	たまたま以前、他のご利用者さんから教わつて。
Cl:90	ああ。ADHD特性あると似てるのかな...。まあ、僕が言つたかったことは、無理に道理をつけられるのがダメだというのが、すごい似ていて。他の先生方と会議している時に、相手の道理によつて自分の道理がふさがれてしまうのが、なんか自分がダメになつてしまつて無理ですね。その道理は理解できないってなっちゃうんです。
AC:91	ある価値観にもとづく道理を押しつけられて、かなり疲労される、と。
Cl:91	それが一番疲れますね。本当につらくて。莊子とかありがたみを感じますね、年ですね。
AC:92	私もこういう支援をつづいてると、身に沁みます。
Cl:92	身に沁みますねえ。そういう意味では、この支援の道理に合わせようとしない姿勢は、僕には向いてますね。

AC:93	ありがとうございます。
CI:93	確かに、このアプローチだと安定的な自尊感情が高まって、揺れずらくなるのも合点がいきます。
AC:94	さすがですね。まあ、先ほどのお話と共にエントロピーを勝手に操作しようとするなってことですもんね
CI:94	ああ、そういう話です、そういう話。僕たちは自然の一部なのに、それを創造主かのように勝手に秩序をつけていけるような態度はいけないんですよねえ。
AC:95	難しいですね、どうしたらいいか。
CI:95	まあ、適合しながらの調整なんでしょうね。なんか、戻ることって重要なって思います。音楽の平均律みたいに、比較ができることで、戻せるとか。そういう軸となる部分は作っておかないといけないんだろうなと。今行っている太極拳も、自分のリズムを戻すために行っているんですけど、戻り切らないときもあって。それで今みたいに、いっぱいいっぱいになってしまいます。
AC:93	自分の位置を比較によって把握して、自分のリズムに戻すということか。確かにそうですね。
CI:93	そうそう。まあ、ADHD的に話がいろいろいたりきたりしましたが、なんか最終的にまとまりましたね。
AC:94	すべて必要なお話をしたね。
CI:94	そうですね、なんだかんだ。じゃあ、また次回やってみての報告をさせてください。
AC:95	お待ちしています。
CI:95	ありがとうございます。

### 【その後の金井さん】

この後のセッションで、コーヒーの杯数を軸に振り返りを行う展開が、3週間続いた。

その間に、コーヒーの杯数から疲労具合を見積もって、「これ以上は手が回らなくなるので」という理由をそえて仕事を任せたり、断ることが4回以上あったとの報告があった。

また、コーヒーの杯数を頼りにしなくとも仕事量をセーブできたため、疲労感をベースに判断ができるようになったとの語りがあった。なお、飲酒は週に2回に減ったとの報告もあった。

そして、自身の感覚に気づきやすくなつたため、運転中に急な車線変更をする車に遭遇しても執拗にクラクションを鳴らすことはなくなつたが、会議で反論される度に怒りを自覚しやすくなつたため、「せき止められる感覚」についてのテーマでセッションが続いた。

それから72回目のセッションで、「学生時代から、いろいろな出来事に対して自分なりの意味がつくれなかつたから、ただただ我慢を自分に強いることになつてた」と自己受容の報告があつた。88回目のセッションで、自己受容のセッションがあつてから自身の状態やその時関わつてゐる状況について、冷静に俯瞰できるようになったとの語りがあつた。少しせき止められる感覚を体験するものの、怒りを感じるほどではないという振り返りが続き、131回目(ご利用開始から2年9ヶ月後)のセッションで終結となつた。