



たんときッズあおき に協力していただけると連絡をいただけただけみなさまへ

せっかく連絡をいただいたのに、その後、なかなか返事をせず申し訳ありません。

色々計画をしながら実行するタイミングを考えているのですが、新型コロナの対応や事業の体制が安定せず、保留になってしまっています。しっかり体制が整ったところで、ご連絡します。その時、まだお手伝いいただけるようであれば、ぜひよろしくおねがいします。すみません。

コラム ～ AIってどうなの？ ～

最近、頻繁に耳にするようになった AI（エーアイ）という言葉、いわゆる人工知能です。みなさんの中でも気になっている方もいらっしゃる、すでに活用されている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？その中でも一番有名なのは「ChatGPT」でしょうか？いわゆる生成 AI と呼ばれる様々な分野の内容を自己学習機能で学習して問いかけに対して答えてくれる便利なソフトウェアですね。他にもイラストなどの画像を自動的に作ってくれ、最近では動画を作成してくれるものまで様々です。とはいえ、実は AI は昔から研究されていて、昭和生まれの私も昔から人工知能には興味がありました。昔から有名な人工知能と言えば、ドラえもんでしょうか？😄（冗談です）

実はコンピューターは今や身近なもので、無くてはならないくらいあらゆるところで活用されています。パソコンや携帯電話だけでなく、冷蔵庫や炊飯器などにも使われています。知っていましたか？実は AI は昔からあって、すでにみなさんのご自宅や持ち物の中でも活用されています。あえて AI と謳っていないものがほとんどです。じゃあ、なぜ最近、AI という言葉が多く使われるようになってきたのでしょうか？

それまでは、AI の技術は多くの企業や研究機関が研究・開発をしていて活用されていますが、中でも今回話題の生成 AI の開発には莫大に費用と高性能のスーパーコンピューターが使われてきました。そんな中、一般のコンピューターで生成 AI を作ってしまった人が現れます。しかも、そのプログラムが無料で公開され興味があれば誰でも自宅で AI を使うことができるようになったのです。これは AI 開発の中では革命的な事でした。さらにそれを Web サービスにしたのが「ChatGPT」などの生成 AI サービスです。

ただ、今の AI の IQ 年齢は 6 歳ぐらいと言われていています。これからどんどん成長していきますが、成人の大人と同等の知能になるまでには、まだまだ時間がかかりそうですね。

でも、約 20 年前に初代 iPhone が発売されて今ではほとんどの方が、片手にスマートフォンをもち街中で気軽にインターネットをみて情報を確認し、写真を撮って楽しむ事ができるようになりました。先日、家族で話をしている中「写メ」という言葉が、娘達は馴染みがない事がわかりました。20 年前は当たり前だったことが今では使われなくなったり、20 年前では想像できなかった世界になっていたり。漫画の世界の鉄腕アトムは、現実の世界では間に合いませんでしたが、ドラえもんの誕生日は、2112 年 9 月 3 日です。あと 88 年あれば、その頃には本当にドラえもんがいるかもしれませんね。ちなみに、先日ゴジラ 1.0 でアカデミー賞を受賞した松本市出身の山崎監督は、STAND BY ME ドラえもんの監督でもあります。

裏面も読んでいただき、何かお子さんに不安や心配事などがありましたら、村の保健師や教育委員会、たんときッズあおきまで、ご相談いただければ対応いたします。

たんときッズあおき (NPO 法人たんと。)

TEL 0268-75-6789

青木村田沢3075-1

■開所時間 9:00-17:00

■定休日 土日祝日

NPO 法人たんと



ADHD って治るってほんと？

今まで紹介してきた様々な発達障がいであったり、状況、症状の中でも、昨今増えていると言われている症状の中に ADHD（注意欠如・多動性障がい）というものがあります。

その中でもこの ADHD は「治る」と世間では言われる事がありますが本当なのでしょうか？

当然のことながら、ADHD と診断されている方の症状は個人差があり症状が軽度なものから重度なものまで 100 人いれば、100 パターン存在しています。

そして、発達障がいと呼ばれる症状は全て脳の中で起きている状況で、私達は「脳の器質的な問題」と表現することがありますし、未だになぜそのような状況になるのか？という事はダウン症などの染色体による原因とは違って解明されていません。そのため、絶対に治りません！とか、絶対に治ります！という事は当然言えませんし、民間療法のビタミンや栄養を取ることによって症状が収まりますという話も、実は絶対に違いますよとは言えないというのが事実です。

みなさんも、疲れている時や眠い時に最近では一般的になっているモンスターや昔からある栄養ドリンクを飲むと一時的に気持ちがスッキリしたりするのと同じと考えれば、そうかも知れませんが、根本的な解決にはなりませんよね？

疲れていたら体を休めなければ疲れは取れませんし、眠気は睡眠を取らなければ解消できません。

一時的な解消としては有効ですが、抜本的な解消にならないのがエナジードリンクやサプリメントです。じゃあ、医者から処方されている薬はどうなの？と思われるかもしれませんが、それは Vol.10 でも紹介していますので読み返してもらおうか、お手元に残っていない方は NPO 法人 たんとのホームページからも読むことができますので、気になる方は読んでいただき、今回は省かせていただきます。

今回は、そうは言っても症状が収まっていて昔に比べたら落ち着いているように思えるとか、ちゃんと話を聞いてくれるようになったなんて事を感じる方は少なくありません。

それはなぜでしょうか？人間の身体の成長は 16 歳～18 歳前後までと言われています。そこからいわゆる思春期と呼ばれる大人と子どもの狭間のような心の成長があり、大人としての考えを身に付けていきます。

そこから先は、その人が日々の中で感じ、経験をする事で学習していくことがほとんどです。

大人のみなさんは、感じていると思いますが 30 代 40 代と歳を重ねていくごとに、10 歳 20 歳ぐらい離れていてもそんなに違和感がない人や、むしろ年下なのに尊敬する人がいたりするかもしれません。

ちょっと話がそれましたが、発達障がいの方はそれとは別でどうにもならないことがあります。成長していく段階で色々な考えや知恵、知識が身につく自分自身を制御できるようになってきます。

そのため、自分自身の成長することで ADHD の特徴をコントロールできるようになり、自分自身が困らないように工夫をすることで、回避する事が自然にできるようになるため、人によっては見かけ上、以前のような大変さや周囲への不適合を感じる事が少なくなるため「もう治ったんじゃないか？」と思うようになる事が多くの方の症状として現れます。確かに健常者と呼ばれる多数のみなさんとの違いがあまり感じられなくなり、以前に比べると本人も生きづらいつ感じること減るので、そう感じるのも当たり前かもしれませんね。

ここで注意しなければならないことは、冒頭でも書きましたが ADHD は「脳の器質的な問題」なのです。

日常生活では特に困ったこともなく過ごすことが出来ても、それは周囲も含め本人が慣れた生活環境や周囲の理解、本人の工夫などの結果、困ったことが減るといったことなのです。

そこからは、今度は経験から生活を組み立てていく事で、自分自身で工夫をしながら自分をコントロールしたり、時には薬の力を借りて気持ちをコントロールしながら、多くの方と変わらない生活が送れるようになっていきます。しかし、何かのきっかけで環境が大きく変わり引っ越しなどにより周囲の人間関係が変わる事で、再び困った状況が現れる方もいらっしゃいます。

もともと、環境の変化に敏感な特徴がある方たちなので、そのような状況が考えられる時は注意が必要になってしまう場合があります。自分自身は気づかず何が原因なのか解らなくなってしまうこともあります。そんな時は周囲の協力が必要になりますので、もし、周りにそのような状況になる可能性がある方がいる場合はちょっと気にかけてあげたり、そのことを伝え周囲が理解してあげる。それだけでも、きっと生活し易い環境になっていくでしょう。



不注意



ADHD

多動性



衝動性

