

ADHDサポートサイト

親と子のための
ADHD.co.jp

<https://www.adhd.co.jp/kodomo/>

支援機関、情報提供サイト (2015年2月現在)

- 軽度発達障害フォーラム <http://www.mdd-forum.net/>
- 日本発達障害ネットワーク (JDD Net) <http://jddnet.jp/>
- NPO法人えじそんくらぶ <http://www.e-club.jp/>

(参考資料)

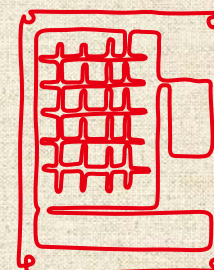
小枝達也 編:5歳児健診 発達障害の診療・指導エッセンス 診断と治療社:2008
 宮本信也ほか 編著:障害理解のための医学・生理学 明石書店:2007
 上林靖子ほか:ADHD(注意欠陥/多動性障害)ー治療・援助法の確立を目指してー 星和書店:2004
 榎原洋一:図解 よくわかるADHD ナツメ社:2008
 小枝達也 編著:ADHD, LD, HFPDD, 軽度MR児 保健指導マニュアル ちょっと気になる子どもたちへの贈りもの
 診断と治療社:2002
 ADHDの診断・治療に関する研究会 齊藤万比古, 渡部京太 編:注意欠如・多動性障害ーADHDーの診断・治療
 ガイドライン 第3版 じほう:2008
 内山登紀夫 監修, えじそんくらぶ 高山恵子 編:ふしぎだね!? ADHD(注意欠陥多動性障害)のおともだち
 ミネルヴァ書房:2006
 田中康雄 監:大人のAD/HD[注意欠如・多動(性)障害] 講談社:2009

MEMO

学校関係者・保育者の方へ

ADHDの 正しい理解と個性を生かす 支援のために

ADHD(注意欠如・多動症)について



監修

社会福祉法人恩賜財団母子愛育会総合母子保健センター 愛育クリニック 小児精神保健科 部長 齊藤 万比古 先生
 国立大学法人筑波大学 人間系 人間系長 宮本 信也 先生

アニメーション解説 監修

こころとそだちのクリニック むすびめ 院長 田中 康雄 先生

アニメーション制作

国立大学法人東京学芸大学/日本イーライリリー株式会社

作成提供元

日本イーライリリー株式会社

〒651-0086 神戸市中央区磯上通7丁目1番5号

STR-P154(R3)
2015年3月作成

はじめに

ADHD (Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: 注意欠如・多動症) とは、年齢あるいは発達に不釣りあいな不注意さや衝動性、多動性を特徴とする発達障害で、日常活動や学習に支障をきたす状態をいいます。



ADHDは育て方やしつけが原因ではありません

「不注意」とは集中力が続かない、気が散りやすい、忘れっぽいなど、「多動性」とはじっとしていることが苦手で、落ち着きがないなど、「衝動性」とは思いついた行動を行ってもよいか、考える前に実行してしまうなどの特性です。こうした行動は小さい子どもなら誰にでもみられるため、その程度や頻度が並はずれていてADHDと診断されるような場合でも、周りの人たちに障害という認識をもってもらえないことがあります。周囲の正しい理解が得られないと、こうした子どもたちは乱暴者・悪い子・しつけのできていない子というような否定的な評価を受けやすくなり、保護者の方々もまた、育て方が悪いのではないかなどの誤解を受けることがあります。しかし、ADHDは生まれつきの脳の発達の偏りが関係していると考えられており、育て方やしつけによって起こるものではありません。

ADHDへのご理解をお願いします

ADHDの子どもたちは問題となるような行動をとることがありますが、その本質は悪意で起こす“事件”ではなく、本人も傷つく“事故”なのです。事故である以上、子ども自身が当事者であり被害者でもあるのです。

ADHDの子どもには少し特別なやり方が必要ですが、適切にサポートすれば、子どもたち自身、あるいは周りの人たちが困っている点を改善していくことができます。サポートの目標は「教室でおとなしくしていること」ではなく、その子の生きにくさを改善し、他の子どもたちと同じように学んだり遊んだりする機会を増やしていくことです。

一方で、周囲が困っているにもかかわらず、本人や保護者がそれほど悩んでいないように見える場合もあります。しかし、実は保護者は長い間一人で抱え込んでいて、相談することもできないでいるという場合もあります。

本人を責めたり保護者を追い詰めることにならないよう、注意が必要です。

子どもとのよい関係を築き、よりよいサポートをするためにも、

ADHDへの正しいご理解と、保護者の方々との

連携へのご協力をお願いいたします。



ADHDの症状・特徴

ADHDの主な症状は「不注意」、「多動性」、「衝動性」で、こうした症状が少なくとも2つ以上の状況(学校と家庭など)であられます。

主な
症状

- ⚠️ **不注意** → 集中力が続かない、気が散りやすい、忘れっぽい
- ✖️ **多動性** → じっとしていることが苦手で、落ち着きがない
- 💥 **衝動性** → 思いついた行動について、行ってもよいか考える前に実行してしまう

これらの症状のあらわれ方は人によってさまざまですが、そのあらわれ方の違いから「不注意が目立つ状態」、「多動性・衝動性が目立つ状態」、「混合した状態」の3つに分けられます。

不注意が目立つ状態の特徴

- 忘れ物が多く、物をなくしやすい
- 気が散りやすく、集中力が続かない
- 興味があるものには集中しすぎてしまい、切り替えが難しい
- ポーっとしていて、話を聞いていないように見える
- 行動が他の子よりフテンボ遅れる
- 字が乱れる
- 不器用(縄跳びなどが苦手)
- 片付けられない
- あまり目立たないためADHDであることに気づかれにくい

混合した状態の特徴

- 不注意と、多動性・衝動性の両方の特徴をもつ
- 忘れ物が多く、物をなくしやすい
- 落ち着きがなく、じっとしていられない
- 衝動を抑えられず、順番が守れなかったり、ルールが守れなかったりする
- 不注意、多動性、衝動性のあらわれ方の度合いは人によって違う

ADHDの原因

ADHDの症状には、自分の注意や行動をコントロールする脳の働き(実行機能)のかたよりが関係していると考えられていますが、詳しい原因はまだわかっていません。

① 前頭前野の関連

実行機能は^{ぜんとう ぜんや}前頭前野とよばれる脳の前側の部分で調節されます。ADHDの子どもでは、前頭前野を含む脳の働きにかたよりがあると考えられています。



② 遺伝的素因、心理社会的要因の関連

遺伝的素因、心理社会的要因(環境要因)の関連も報告されており、これらの相互作用によりADHDの状態像が完成していくとする考え方もみられます。

人の行動は(1)素因、(2)これまでの生育環境、(3)現在の生活環境の3つによって決まってきます。今あらわれている行動は、これら3つの要素の絡み合った結果です。

問題となる行動があっても、核にあたる素因の部分は実は小さく、これまでの生育環境や現在の生活環境で増幅されていることがよくあります。これは「しつけに問題がある」、「子育てに原因がある」ということではありません。素因があると、普通に子育てをしていても核の部分以上に増幅して目につきやすくなってしまふことがあるのです。この素因の正体がADHDなのです。



ADHDの子どもが苦手なこと・難しいこと

ADHDの主な症状は「不注意」、「多動性」、「衝動性」です。これらの症状があるために、ADHD 難しかったりします。ADHDの症状は、学校だけではなく、家庭などさまざまな状況でみられ

ではない子にとっては当たり前のようなことも、ADHDの子どもにとっては苦手であったり ますが、ここでは学校でよくみられる症状について紹介します。

🕒 不注意に関連すること

核と なること

- ① ひとつのことに集中するのが難しく、集中力が長続きしません。
- ② 周りの刺激に気をとられやすく、すぐに気がそれてしまいます。
- ③ 忘れっぽく、よく物をなくします。

それはこうした形であられることがあります

- ④ 好きなこと、興味のあることなどには集中しすぎてしまい、切り替えが難しい
→ 話しかけても気づかない、中断するのが難しい、など。
- ⑤ 面と向かって話しかけられているのに聞いていないように見える
→ 自分の好きなことを考えていることが多いためボーっとしているように見える、相手への 注意を払わない、他の方向を見る、他の内容の話をする、など。
- ⑥ 学校の勉強などで、細かいところまで注意を払わなかったり、不注意な間違いを したりする
→ 単純な計算ミス、ケアレスミス、文章を書くときに先のことを考えていて字が抜ける、“点”や “はね”など細かいところまで注意を払わない、問題文を最後まで読まない、など。
- ⑦ 課題や遊びの活動で注意を集中し続けることが難しい
→ 途中で注意がそれて投げ出したり、ゲームなどの自分の順番を忘れてしまったりする

- ⑧ 注意が長続きせず、気が散りやすい
→ 音や声などに敏感に反応する、目に入ってきた刺激にすぐ興味を示す、いつもいらいらして いる、など。
- ⑨ 課題や活動に必要なものをなくしてしまう、忘れっぽい
→ 上履き、縦笛などを道に忘れてしまう、鉛筆・消しゴムなどを何度もなくす、持ち物の管理が できない、確認をしない、物(宝物なども含め)を大事にするという意識がない、物を置いた 場所を覚えていない、部活動の時間を忘れる、部活動があったこと自体を忘れる、など。
- ⑩ 課題や活動を順序だてて行うことが難しい
→ 計画が立てられない、いろいろなことに手を出して優先順位がつけられなくなる、課題の手順が わからない、など。
- ⑪ 同じことを繰り返すのが苦手
→ 漢字を繰り返し覚えるなどコツコツ努力することが苦手であったり、面倒くさがって最後まで やらず、あきらめてしまったりする。

こうした過度の不注意は、ワーキングメモリー*という脳の機能が十分に働いていない

ためだという考えもあります。

※ワーキングメモリー：現時点で行っていることや思考していることの短期的な記憶です。すぐ使えるように一時的に保持している というワーキングメモリーから、「もう4時半なので急がなければ」という判断ができます。私たちはこのワーキングメモリーの働きに 場合、このワーキングメモリーが十分に働いていないために、現時点での自分の状況を客観的に分析できず、その場に適した

情報で、例えば「お母さんは5時からご飯を作る」「頼まれたおつかいはニンジン」と よって、自分が置かれた状況を把握し、判断することができます。しかしADHDの 行動につなげることができないと考えられています。



ADHDの子どもが苦手なこと・難しいこと

④ 多動性に関連すること

核となること

- ① 無意識に体が動き、それを抑えられません(体の多動)。
- ② おしゃべりを自分でコントロールできません(口の多動)。

それはこうした形であらわれることがあります

④ 過度にしゃべる

→ 一方的にしゃべる、しゃべりだすと止まらない、声も大きい、大人同士の会話に割って入る、話の内容がころころ変わる、先生の話聞いて自分の頭に浮かんだことをしゃべる、授業中に勉強のこと以外でもそのとき思ったことなどを友達にしゃべり続ける、など。

④ 授業中など、座っているべきときに落ち着いて座っていることが難しい

→ 立ち歩き、他の子の邪魔をする、気になることがあるとすぐそちらに行ってしまう、自分の思いが先に立つ、座ってはいられても我慢していつらい、立ち歩きたいのを我慢していつぞわぞわしているように見える、姿勢が悪い、姿勢の保持ができない、授業中にずっと落書きをしている、など。

④ 遊びや余暇活動におとなしく参加することが難しい

→ 力の入れ方がわからず過激になる、夢中になりすぎ周りが見えなくなる、場の空気が読めない、すぐにふざける、など。

多動の症状は、意図的なものではありません。動いていないと気分的に落ち着かなく感じることがあり、無意識のうちに、つい体が動いてしまってそれを抑えることができないのです。

④ 衝動性に関連すること

核となること

- ① 自分の感情を抑えることが苦手です。
- ② 自分の発言や行動を抑えることが苦手です。

それはこうした形であらわれることがあります

④ 順番を待つのが難しい

→ 横から割り込む、待つ時間が長く感じられる、1番にこだわる、やりたいという思いが強いためにルールを無視してしまう、など。

④ 他の人がしていることをさえぎったり、邪魔したりする

→ 人が手に持っているものが気になると触らずにはいられない、周りが見えていないため大声で自己主張し、自分が最初にやろうとする、など。

④ 質問が終わらないうちに出し抜けて答えてしまう

→ 手を挙げるのを忘れる、指名されていないのに答えてしまう、思ったことや知っていることを言わなければ気がすまない、最後まで聞かず思い込みでしゃべることが多い、など。

思いついた行動を行ってもよいが、考える前に実行してしまうのが衝動性です。一瞬立ち止まって考えるというブレーキがききににくいために起こるのではないかと考えられています。

こうした「不注意」、「多動性」、「衝動性」に基づく行動は、非常に誤解を受けやすいものです。意図的に相手を困らせようとしてやっているのではなく、ADHDの発達特性に起因するものであるということをご理解ください。



起こりやすい問題

診断のない状態では、ADHDの子どもたちは本人の努力が足りないのだという誤解を受けやすく、それが否定的な評価につながり、小学校高学年以降になってくると自分に肯定的なイメージがもてなくなってしまう場合があります。こうしたことが積み重なると、本来のADHDに起因する行動特性だけでなく、二次的な問題が生じてくる可能性も出てきます。

① 起こりやすい問題

- ① 教師や保護者の指示に従えず叱られてばかりいると、劣等感をもちやすく、自尊心^{※1}が低くなりがちになる

※1 自尊心：自分の存在や、ありのままの自分を大切に思い受け入れる感情のこと

- ② 特に衝動性が強い場合、友達とトラブルになりやすい（いじめやからかいの対象となることも）
- ③ 学校などで孤立しやすい
- ④ かんしゃくを起こしやすくなり、反抗的、挑発的な行動をとるようになる
- ⑤ 無力感、不安、情緒不安定

ADHDの子どもたちは、“授業中に他の子どもたちに迷惑をかけない”といった、集団の良き一員であることを重要視して対応を検討されることが少なくありません。そのような中でADHDの子どもが辛い状況に追い込まれ、“心の痛み”を強く感じていることを忘れるわけにはいきません。小さいうちは当人が“痛み”に気づいていなくても、学校の友達、学校以外の友達、家族や兄弟姉妹といった、子どもが置かれている社会的環境全体に目を配りましょう。

ADHDの子どもたちが**自己肯定感を強め、自信をもてるよう**、温かく見守ってあげてください。小さなことでできたことはほめてあげましょう。また、間違った行いや失敗を注意することはあっても、人格を否定するような叱責はせず、「できなくてもあなたは大切な人だよ」というメッセージを送ってあげましょう。

治療

治療には「教育・療育的支援」と「お薬による治療」があります。治療の目標は、ADHDの子ども本人が自分の特性を理解し、自分の行動をコントロールできるようになることによって、その子の生きにくさが改善されること、友達に受け入れられ、他の子どもたちのように充実した生活が送れるようになることです。“扱いやすい子”にすることが治療の目的ではないのです。

治療の効果を判断する際には、教室での症状コントロールの効果だけでなく、生活全般を通して、友達との関わりや家族との関係が良好であるかをみることも大切です。

② 教育・療育的支援

① 環境調整

→ 子どもの生活環境から不要な感覚刺激を減らし、目的や課題に集中しやすい構造や枠組みの明らかな空間をつくります。

② ペアレント・トレーニング

→ 保護者のためのプログラムで、保護者がADHDをもつ子どもへの理解を深め、家族間の悪循環を絶ち、より円滑に日常生活を送ることができるように具体的な対処法を手に入れるためのものです。

③ ソーシャルスキル・トレーニング

→ ADHDの子どもが必要なソーシャルスキル（集団参加行動、言語的・非言語的コミュニケーション、自己コントロール、自己・他者認知などのスキル）を学ぶプログラムです。

③ お薬による治療

① アトモキセチン、メチルフェニデート

→ ノルアドレナリンやドパミンといった脳内の神経伝達物質の不足を改善し、ADHDの特徴である不注意、多動性・衝動性といった症状を改善します。

② その他

→ 個人の症状に応じて、抗うつ薬、抗精神病薬、情動調節薬、抗けいれん薬等が処方される場合もあります



幼稚園・保育園、学校での対応

● 幼児期

ADHDの幼児でみられる多動や衝動的な行動は、もともとの素因はあるにしても、さまざまな要因で修飾されていることがあります。例えば、言葉のちょっとした遅れや兄弟げんかが、問題行動を大きくしていることがあるのです。

絵本の読み聞かせは、因果関係のある言葉の理解力を育てます。兄弟げんかでは、けんかの始まりの段階で介入しましょう。淡々と子どもたちを別々の場所に分けて落ち着かせるなどが効果的です。このように保護者の方々の子育ての負担感や困り感を軽減するように努めましょう。

④ 友人関係の相談を受けたら

- | | |
|-----------|----------------------|
| ④ 言葉の遅れ | ④ 言葉の指導(特に因果関係のある言葉) |
| ④ 兄弟げんか | ④ けんかの収め方の伝授 |
| ④ 親子関係の亀裂 | ④ 保護者の負担感、困り感の軽減 |

④ 幼稚園や保育園の中でできること

- ④ ケガや事故には十分に気配りをしましょう
- ④ 「近づいて」、「静かに」、「穏やかに」話しかけましょう
- ④ 興奮しているときには叱らず、落ち着くのを待ちましょう
- ④ 短くわかりやすい言葉で話しましょう

● 学童期

ADHDの子どもは気が散りやすく、授業中でも窓の外や廊下の音が気になったりしてなかなか授業に集中することができません。ADHDの子どもが集中しやすい環境を整えるには、座席の位置や掲示物などに対する配慮が必要です。また、集中力が続かないことを考慮し、授業中に小休止を入れたり、グループでの話し合いの時間をもうけたりし、飽きさせない工夫をすることで、授業に取り組みやすくなります。

④ 注意力の問題に対して

① 気が散りやすい

④ 余計な刺激をできるだけ少なくする工夫を

→ 黒板のある壁にいろいろな掲示物を貼らない、時計は教室の後ろの壁にかける、本棚などはカーテンをつけて中が見えないようにするなどして、視覚的な刺激を少なくします。

④ 板書は短いキーワードで

→ 箇条書き、あるいは大切なキーワードだけを、行の間隔を十分にあけて書きます。行の頭に○印や△印をつけたり、あるいはモチーフのカード(車、花、動物など)を貼るなどして、「先生が今説明しているのは○印のところだよ」、「はい、消防車のところを見て」というように説明するとよいでしょう。

② 集中できない

④ 子どもの集中時間に合わせた課題を

→ 15分しか集中できない子を40分集中させようとするのではなく、15分間の集中を3つ、どうやってつなげるかを考えます。子どもの集中時間に合わせ声をかけたり、質問をしたりして、注意のリセットを行うとよいでしょう。また、子どもが集中できる時間内にできる課題内容や分量を考えたり、集中時間に合わせた課題内容を変えていくといった工夫も有効です。

④ 子どもの興味を引き出す工夫を

→ ADHDの子どもは自分が興味をもった事柄にはある程度集中できるので、視聴覚教材や模型・実物などを使いながら興味をもたせるとよいでしょう。子どもができる課題を最初に用意したり、子どもが興味をもっている事柄と関連させたりすると興味を引き出すことができます。



幼稚園・保育園、学校での対応

㊦ 多動の問題に対して

㊦ 活動エネルギーを使わせる工夫を

→ 大切な授業の前の休み時間に走る、鬼ごっこをするなどの十分な運動を、先生も一緒になって遊びの形態で行うとよいでしょう。

㊦ 動いてもよい環境を作る

→ 子どもの集中時間にあわせて、教室の後ろから物を持ってきてもらう、プリントをみんなに配る手伝いをしてもらうなど、動いてもよい環境を作ります。子どもの状態が不安定なときは、用事を依頼して保健室に行かせるなどしてもよいでしょう。

㊦ 衝動性の問題に対して

㊦ 待たなければならないときに飽きない工夫を

→ 何かやることを用意します。例えば、5分計の砂時計を見せて、「この砂が全部下に落ちたら先生に教えて」など、短時間で終わる、単純なものが望ましいです。

㊦ トラブルに対して

㊦ 子どもの気持ちの受け入れから入る

→ 「こんなことをしてはダメでしょう！」ではなく、「イライラしたのかな？」と、子どもの気持ちを言葉にするところから始めます。また、その際には「どうしてこんなことしたの？」ではなく、「○○君、何をしようと思ったのかな？ 何がしたかったの？」など、理由ではなく意図を尋ねるようにしましょう。

㊦ 常識と代替行動の提示

→ してはいけないことを常識的に提示し、その後に、どうしたらよいかを教えます。(例:「でも、叩かないですんだら、そのほうがいいよね」として「今度そういう気持ちになったら、こうしたらどうか」と続け、その代替行動を説明します。)

㊦ トラブルがないときの関わりを増やす

→ トラブルが起っていないときに、声をかけたり、一緒に活動に誘ったりするなど、先生からの働きかけを意識的に増やすとよいでしょう。

㊦ その他の工夫

㊦ 座席は一番前に

→ 集中時間にあわせた働きかけを行いやすくするため、子どもの座席は一番前の先生の近くにします。窓際の席は、外に目が行き、気が散りやすくなるので、避けたほうがよいでしょう。

㊦ 先生が動く工夫も

→ 子どもの席が先生の近くではない場合は、先生が説明しながら教室内を動き回り、集中時間にあわせたタイミングで子どもの近くを通るようにして、そのつど働きかけを行いましょう。



幼稚園・保育園、学校での対応

思 春 期

一般に、中学生は心の母親離れが進んで友人関係が重要になる年代、高校生は自分を見つけ出し完成させようとする年代とされています。友人関係や学校生活での成功は、親離れが進んできた中学生・高校生の精神的支えです。しかしそのために、仲間の中で失敗しないか、恥をかかないか、仲間はずれにされないか、馬鹿にされていないかといった心配をする敏感さがどの子どもにも強まっています。

ADHDの子どももこのような思春期の年代に入っていきます。本来人なつこく、ほめられたり喜ばれたりすることの大好きなADHDの子どもたちは、親離れや自立を意識すると同時に、保護者や先生、友人たちに認められ、一目置かれ、受け入れられていたいと人一倍望んでいるのです。しかし、思春期、特に中学生の友人関係は、寛容さに欠ける面があり、ADHDの子どもたちは同級生の友人たちとうまくやっていけない場合が出てきます。もしADHDの子どもに相談を受けたら、「もっとうまくやれ」、「わがママを直せ」などと突き放すのではなく、まずは良き理解者、良き味方になることから始めてみましょう。

友人関係の相談を受けたら

ADHDの子どもが仲間とうまくいかないのは、ADHDの症状のためだけではない

→ 思春期、特に中学生の友人関係は、同じ特性をもった仲間で作りたいという気持ちが強く、ADHDの子どもはその衝動性や不注意によるミスの多さから仲間はずれにされることがよくあります。この年代の仲間関係は寛容さに欠け、裏表があり、排他的な側面をもっており、ADHDの子どもを受け入れる余地がないのです。

しばらくは大人が代理の仲間に

→ ADHDの子どもが困って相談してきたら、それは深刻な孤立を訴える救難信号と受け止めましょう。そして、すぐに仲間集団に押し返そうとしないで、しばらくの間(その学年、あるいは中学の間は)大人が代理の仲間になり、よく話を聞いてあげましょう。

注意してあげたいとき、叱らねばならないとき

頭ごなしに怒鳴ったり、すぐさま従わせようとはしない

→ 頭ごなしに怒鳴ったり、従わせようと急ぎすぎたりすると、いたずらに反発と反抗を刺激する結果になります。衝動性が高いというADHDの特性は、ここではすぐに反抗的になるという悪い結果を呼びやすいのです。

静かに、できるだけ具体的かつ簡略に

→ 別室に呼んで、まずそのときの気持ちを聞き、大人のそのときの気持ちを伝えます。そして、次の似たような状況ではどうしたらよい結果になるかを具体的に示し、次の機会での成功を期待します。静かに、できるだけ具体的かつ簡略に、ときには図を使ったりしながら話し合うと良いのではないのでしょうか。ADHDの子どもたちは自分を受け入れてくれる大人かそうでないかを直感的に感じとる名人です。子どもたちの良き理解者、良き味方になることから始めてみましょう。

得意なことを見つけ出す

ADHDの子どもの得意な技能や分野を見つけ出す支援を

→ ADHDの子どもたちにもさまざまな可能性があります。注意が移りやすいかわりに、すばやく判断を下し行動に移れる活動性をもっているかもしれませんし、大切な約束を何度も忘れてしまった経験からコンピューターなどで自分の予定を管理することが得意になっているかもしれません。不器用ではあっても味のある工芸的才能を見せてくれるかもしれませんし、人好きな気質を発揮して人のために尽くす介護の仕事に生きがいを見つけ出すかもしれません。ADHDの子どもがこうした才能を伸ばしていくためには、その才能に気づき、評価し、支えてくれる大人が必要なのです。

思春期のADHDの子どもとのやり取りはしばしばうまくいかないことがあります。そのような際には、ご自分を責めるのではなく、たまたまその日はそんな日だったと割り切りましょう。明日はうまくかみ合った交流ができるかもしれません。辛抱強く、しかも希望をもってADHDの子どもと思春期の良きコーチの役を続けましょう。



ADHDの理解と対応のヒント

ADHDの症状に基づく行動は、Webサイト「[親と子のためのADHD.or.jp](http://www.adhd.or.jp)」では、

周りの人から否定的な評価を受けやすく、保護者のしつけに問題があるといった誤解を受けることも少なくありません。翔太君というADHDの男の子を主人公にしたアニメで、ADHDの子どもの日常をシーンごとに紹介しています。

① 朝の支度



ママ：翔太！ もう早くしなさい。準備できたの？
 ぼく：えっと、今日の時間割は…。
 算数、国語、音楽…。



ぼく：今日って…。



ぼく：たて笛、いるんだっけ？



ぼく：あっ。



ママ：翔太！
 ぼく：んっ。
 ママ：なんで漫画読んでるの！



ママ：遅刻するでしょ。大輝はもう行ったわよ。
 早くしなさい！
 ぼく：今、出ようとしてたところだよ。

この場面でみられるADHDの特徴	本人/母親の悩み・困りごと
① ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	本人 ① 必要な物がどこにあるかわからなくなり、さがし物、なくし物が多い 母親 ② 何回教えても持ち物の管理ができない ③ 物をなくすたびに一緒にさがしたり、新たに購入したりしなければならない
④ とるべき行動はわかっているが、その最中に他に気になることがあるとそちらに気をとられてしまう ⑤ 優先順位や時間配分を考えて行動するのが苦手	本人 ④ やるべきことが後回しになり、時間的余裕がなくなったり、遂行できなかったりすることが多い ⑤ 全ての行動に時間がかかり、できることが減る

知ってほしいこと

ADHDの子どもは、使ったものを元の場所に置くことを忘れてしまうため、部屋や机回りが乱雑になりがちです。そのため、物がどこにあるかわからなくなり、さがし物、なくし物が増えてしまいます。こうした事態を防ぐためにも、持ち物を最小限に減らす、置く場所を決め掲示しておくなど、物を散らかりにくくする工夫が必要です。

また、周囲に気をとられやすく、やるべきことが後回しになってしまい、結果的に時間が足りなくなってしまうなど、先の見通しを立てて行動することが得意ではありません。

ADHDの子どもが集中しやすい環境を整えるためには、例えば教室の座席の位置や掲示物などに配慮し、視覚、聴覚からの刺激をコントロールしてあげることが有効な場合があります。



ADHDの理解と対応のヒント(詳しくは、Webサイト「親と子のためのADHD.co.jp」にてアニメで紹介しています。)

② 学校の授業



先生：練習問題は始めるぞ。よい、スタート。
ぼく：一問目の答えは52。二問目は84。
三問目…。
先生：翔太、静かに！



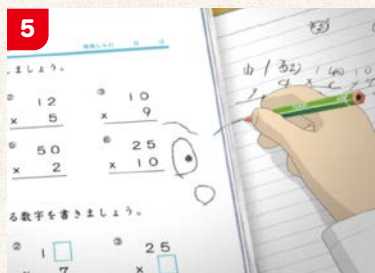
ぼく：あっ、貸してね！



女の子：ちゃんと返してよ！ またなんだから、もう。



先生：いいか、繰り上がりに注意だぞ。
ぼく：これって、なんか人の顔みたい…。



先生：何書いてるの、翔太。
ぼく：ほら。



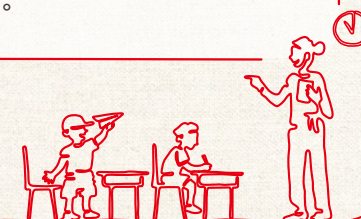
先生：今、算数の時間だぞ。
ぼく：あっ。

この場面でみられるADHDの特徴	本人/母親の悩み・困りごと
④ 人の持ち物が気になると触らずにいられない ⑤ 貸し借りのルールが守れない(「ありがとう」と言わないといけないうきに言い忘れる)	本人 ④ 友だちから悪意があると誤解されやすい ⑤ 他の子どもと違うと悩む
⑥ 授業と関係のないことを考えてしまう ⑦ 一度集中力が途切れると、何をしたらいいのか、今何をしていたのか忘れてしまう	本人 ⑥ 授業を最後まで集中して受けたり、課題や作業を最後までやり遂げたりすることが難しく、途中で放ってしまう ⑦ 本来もっている力を出し切れない

知ってほしいこと

ADHDの子どもは、他人の持ち物が気になると「貸して」と言ったつもりになって勝手に借りてしまうなど、考えたり言葉にしたりする前に行動してしまいがちです。時には授業中に先生が説明している最中でも、思ったことを口に出してしまうので、先生から何度も注意されたり、叱られたりしてしまうこともあります。こうした行動が続くと「言うことを聞かない子」、「調子に乗って懲りない子」と評価されがちになります。

また、授業を集中して聞き続けることが苦手で、途中で全く関係ないことがひらめいたりすることもあります(例えば計算をしていても人の顔に見えてしまうなど)。ですから授業を進めるときは、短時間に集中できるようにポイントを絞って細かく分け、合間に小休止を入れるなどの工夫が必要です。



ADHDの理解と対応のヒント(詳しくは、Webサイト「親と子のためのADHD.co.jp」にてアニメで紹介しています。)

③ 放課後の友だち関係



1
(クラスメート:起立、礼。バイバーイ! バイバーイ!)
ぼく: あっ…。



2
ぼく: ぼくも仲間に入れて!
男の子: また、来たぞ。



3
男の子: 翔太、なんだよ。順番だぞ
ぼく: いいじゃん。
女の子: ちょっと、危ないでしょ!



4
ぼく: ほら見てみて。もう一回、見せてあげるよ!
男の子達: 勝手なこと言うなよ。いい加減にしろよ。
ぼく: ほら一、早いだろ。



5
女の子達: 何よ、翔太。もう、最悪。
男の子達: まだだよ、あいつ。ホントいつも自分勝手だよな。うちでゲームしようぜ。



6
ぼく: あれ、みんな帰っちゃうの?
また、やっちゃった。
一緒に遊びたかったのに…。

この場面でみられるADHDの特徴

- ⑤ 遊びのルールなどが守れない
- ⑥ 遊びや興味のあることに夢中になり、周りが見えなくなりやすい
- ⑥ 興味のあることに気持ちが引っ張られると、順番が待てずに列に割り込んでしまう

本人/母親の悩み・困りごと

本人

- ⑤ 友だちと楽しく遊びたいのにけんかになってしまい、うまく遊べない
- ⑥ 自分勝手なトラブルメーカーと思われるやすく、友だちの間で孤立してしまう

知ってほしいこと

ADHDの子どもは、衝動性が強かったり、周囲に気が配れなかったりするために、本人に悪気はなくても周りの子どもたちに嫌な思いをさせてしまい、友だちにうまく溶け込めないことが珍しくありません。周りの子から敬遠され、仲間はずれやいじめの対象になってしまったり、友だちに受け入れられないと感じることで本人が自信を失い、ますます人づきあいが苦手になるといった悪循環に陥る可能性があります。

つついり怒りっぽくなったり、時に物に当たったりして壊してしまうことに、本人は実は悩んでいます。

友だちとのトラブルが深刻なものになる前に、教師が友達との間を取り持ったり、誤解を防いだりすることで、友だちとうまくやれるように手助けしてあげてください。



ADHDの理解と対応のヒント(詳しくは、Webサイト「親と子のためのADHD.co.jp」にてアニメで紹介しています。)

4 帰宅後



ぼく：ただいま。
ママ：翔太、宿題は？連絡帳出さない。



ぼく：いいよ。…あれ、ないや。



ママ：また、忘れたの？算数のドリルは？



ぼく：えっと…



ママ：ちょっとこれ、
ゆみちゃんの消しゴムでしょ。
どうして、翔太が持っているの？



ぼく：あれ、どうしてこんなところにあるんだろう。あ、返すの忘れたんだ。
ママ：また誤解されるでしょ。
ちゃんと明日返さないよ。

この場面でみられるADHDの特徴

- ⑤ 課題や活動に必要なものをなくしてしまう
- ⑥ 忘れっぽい

本人/母親の悩み・困りごと

本人

- ⑤ 忘れ物が多い
- ⑥ 借りたものを借りたこと自体忘れてしまうため、返し忘れることが多く、わざととったと誤解されやすい

知ってほしいこと

ADHDの子どもは、一度にたくさんのことを覚えきれないうえに、ワーキングメモリーが十分に働かないため、すぐに忘れてしまう傾向があります。忘れ物を減らすためには、下校時、帰宅後、朝家を出るときなど、あらゆるタイミングで誰かに「〇〇は持った？」「〇〇は返してくれた？」という声掛けをしてもらうしかありません。つまり、学校で先生や友だちが注意をうながすだけでなく、家庭でも頻繁に声をかけてもらい、忘れ物がないよう、随時連絡するなどの学校と家庭の連携が大変重要です。



ADHDの理解と対応のヒント(詳しくは、Webサイト「親と子のための ADHD.co.jp」にてアニメで紹介しています。)

⑤ 夕食時間



ママ：翔太、先に食べるわよ。早くしなさい。



ぼく：…。



ママ：もう、毎回毎回いつまでテレビ見てるの。



ぼく：なんで、先に食べるの！
 パパ：翔太がずっとテレビ見てるからだろ。
 おい、翔太！お前のしつけどうなってるんだ！
 弟：兄ちゃん、ハンバーグ食べちゃうよ。



ママ：なんでテレビ見るの！早くごはん食べなさい。
 ぼく：なんで、テレビ消すんだよ。
 パパ：チッ！なんでいつもいつもこうなんだ！



ぼく：はあ…。

この場面でみられるADHDの特徴

- ① じっとしているのが苦手で、授業中や食事中でもやりたいことをやってしまう

- ② 叱られると反抗的な態度をとったり、反発したり暴れたりする

本人/母親の悩み・困りごと

母親

- ③ 兄弟同じように育てたつもりがどうしてもこんなに違うのかわからない
- ④ しつけのせいだと思われるのでつらい
- ⑤ 夫も理解してくれない

本人

- ③ 叱られる理由は自分なりにわかっているため、落ち込み、傷ついている
- ④ 「僕(私)なんか、どうせ何をやってもダメだ」と劣等感をもつようになり、物事に前向きに取り組む意欲がわからない

母親

- ⑤ 叱ってばかりいてはいけないと頭でわかっているのに、気持ちが抑えられなくなる

知ってほしいこと

先生や保護者の指示に従えず叱られてばかりいるADHDの子どもは、叱られることはわかっているのに何度も叱られることが情けない、自分でコントロールできないことが苦しい、自分がダメな人間だと劣等感をもってしまい、前向きになれないなど、さまざまなストレスを抱えがちです。

また、子どもとつきあう時間が短い父親からは理解してもらえず、十分な支援が得られないことがほとんどで、母親がストレスを抱えてしまうことが多いようです。さらに兄弟がいる場合は、母親がADHDの子どもに注力するため、ほかの兄弟が「自分だけ我慢することが多い」と不公平に感じてしまうこともあります。



ADHDの理解と対応のヒント(詳しくは、Webサイト「親と子のためのADHD.co.jp」にてアニメで紹介しています。)

⑥ 休日の外出



ママ：さすがに祝日は、人が多いわね…。



ぼく：あっ…。
パパ：おいっ翔太！どこ行くんだ！



周りの人：危ないわね。
ママ：すいません。翔太！すいません。
待ちなさい！



ぼく：うんっ。



ぼく：うんっ、うんっ。
周りの人達：いったい親は何してるのよ。
何やってるんだ。



ママ：何してるの、翔太！落ちたらどうするの！
ぼく：あっ、ホントだ。

この場面でみられるADHDの特徴	本人/母親の悩み・困りごと
⑥ 目に入ってきた刺激にすぐ興味を示すため、周囲に気をとられやすい	⑥ 本人 どうして危ない状況に気づかなかったのかわからない
⑥ 興味がある方にブレーキがかからず行ってしまう	⑥ 母親 周囲の大人から「しつけ」に問題があると誤解され、とがめられる
⑥ ケガや事故に遭いやすい	⑥ 母親 この調子では、いつか大きな事故が起きてしまうのではないかと心配でたまらない

知ってほしいこと

ADHDの子どもは、周囲の状況に気を配ることができないため、時に危険な状況があってもそれに気づかないことが少なくありません。また我慢をすることができないために、興味を引くものが多いショッピングセンターや遊園地などでは、一目散に走り出すなどの危険な行動をとる場合が多く、保護者は片時も子どもから目を離せず多大なストレスを感じています。

さらに、このような状況は周りの人から「保護者がきちんと叱らないから」「しつけがなっていないから」、などの誤解を受けやすく、非難を浴びることで保護者自身も傷つきます。



保護者との連携

ADHDの子どもを支え、導いていくうえで、学校、保護者、医療機関（場合によっては福祉も）が連携し、協力しあうことはとても大切です。学校での様子を詳しく把握できるのは学校関係者の方々だけですし、保護者の方々を抜きにして子どもを支えることはできません。それぞれの情報を共有し、同じ認識をもつことで、改善すべき点もみえてきます。そのためにもぜひ、学校での状況と家庭での様子を保護者の方と情報交換する時間をもちましょう。

周囲の大人たちが協力しあうことで、子どもにとってもよりよい環境をつくることができます。



ADHDの評価について

主治医が診断や治療法を検討するためには、現在、子どもが家庭や学校でどのように行動しているのか、どんな気持ちでいるのか、またそれが教育・療育的支援やお薬による治療によってどのように変化したのかを、できるだけ正確に把握する必要があります。こういったときに、主治医は客観的に判断できるようにするため、ADHDの評価指標を使うことがあります。

ADHDの評価指標とは、ADHDの子どもの行動(症状)を示した簡単な質問に対し、学校の先生や保護者の方がチェックしたものをスコア化するものです。

主治医から保護者の方や、保護者の方を通じて学校関係者の方に、こうした評価指標を用いて子どもの状態を定期的にチェックすることを願う場合があります。ここで得られた情報は、治療の効果を判定したり、治療方針を決定したりするための重要な情報となります。

