

Q 5 ADHDの子どもたちへの支援は、どのように行えばよいでしょうか

ADHDの子どもたちの不適応な症状は、本人のわがままなためでも、家庭でのしつけのためでもありません。そして、周りの環境に順応できず困っているのは子どもたち自身なのかも知れません。その視点をもって、子どもたちへの支援を考えていきましょう。

1 本人の特性を理解する

まず、特性を理解することから始めましょう。苦手なことや、どのような場面で、どのような行動をとるかといった実態を把握するとともに、本人の得意なことや興味関心を持っていることを見だし、そのことを伸ばし自信をつけるようにしましょう。嫌いなことや苦手なことには取り組もうとしない傾向もあるので、スモールステップでできることを増やしていきましょう。

2 ほめることで自信をつける

叱ったり、力づくで押さえたりすることは逆効果です。少しでもできることを見つけ、しっかりとほめてあげましょう。ほめられることや認められることは、子どもたちの自信につながり、意欲を持って取り組もうという姿勢を育てます。それは、即効性があるわけではなく、長期の持続的な指導が必要です。


ただし、危ないことや、乱暴なことに関しては、毅然とした態度で注意し、わかりやすいことばで、なぜいけないのかを説明することが大切です。

学級での支援のポイント

行動をコントロールできるほめ方などを工夫する

「はやく席につくことが出来たね」
「すぐに教科書と本を出したね」
「字を丁寧に書いているね」

ほめ言葉をたくさん
思い浮かべて見ましょう



3 学習の環境を整え、指示の出し方を工夫

ADHDの子どもたちは、集団の中では不適応な行動が多くても、個別や少人数では比較的落ち着いている様子がみられます。情報を処理することが苦手な子どもたちにとっては、不要な刺激については配慮することが大切です。

また、注意を喚起するためには教師に近い席にし、刺激の強い窓側の席は避ける等、座席の位置にも工夫しましょう。


指示については、注意を引きつけ注目させてから、はっきりとしたことばで話すことが効果的です。指示や手順については、短くわかりやすくするとともに、視覚的な補助手段を取り入れることが大切です。

集中時間についても、すこしずつ伸ばしていくようにしましょう。子どもと一緒に目標を決めたり、学習の最後は一緒に終わることを目標にしたりし、それができたらほめるようにしましょう。

学級での支援のポイント

- 掲示物、学習用具の配置や量、色を工夫する
- 身の周りや物音や声
- 指示や説明の工夫
- 座席の位置の配慮
- 集中時間の考慮

等





4 ソーシャルスキルを身につける

ADHDの子どもたちは、多くの子どもたちが幼児期から人とのつきあいで自然と身につける社会生活を送るための技能（ソーシャルスキル）が身に付きにくいことがみられます。そのため、話の聞き方、挨拶の仕方、仲間への入り方等ソーシャルスキルの向上を図ることが大切です。その際、相手の意図や気持ちを理解することや、感情や行動をコントロールする力を付けることが重要となってきます。予想される場面や、具体的な場面を捉え、よりよい行動を示し（モデリング）実際に演じてみせる（ロールプレイ）こと等を通して、適切な行動が身につくようにすることが大切です。

学級での支援のポイント

自分をコントロールする技術を見つける

- カードなどを見る
- お守りを身につける
- 深呼吸をする
- 落ち着く場所を決めておく

等

5 保護者との連携

ADHDの子どもたちの保護者は、診断を受けるまで、自分の子育てが悪いのではないかと悩んだり、しつけが悪いと周りから批判されたり辛い思いをしています。学校との対応がうまくいかず、子どもの捉え方が行き違うことについて悩んでいる保護者もいます。保護者が混乱したり不安定であったりすると、子どもたちにも大きな影響を与えます。まずは、保護者が安定すること、そして、学校との信頼関係を作っていくことが大切です。そのためには、子どもの良いところを見つけ、ほめて育てていく視点を共有していきましょう。そして、学校で取り組んでいる支援について理解を求めながら、家庭での対応について話し合いを重ねることが大切です。

6 周りの理解

ADHDの子どもたちは、周りの関わり方によって大きく変わってきます。学校においては全教職員が共通理解をし、子どもを支援していかなければなりません。研修を行い、正しい理解をすること、複数の眼でみて対応の方法を考えて行くことが大切です。担任一人で抱え込まず、校内で連携し、協力体制を作り対応していきましょう。

また、周りの子どもたちへの理解については、ADHDの子どもの行動ばかりに注目するのではなく、みんなそれぞれ違いがあることを受け止め、一人一人を互いに認め合う学級経営を基本とし、その子の苦手とすることや、困った行動が決してわざとやっているのではないことを伝え、がんばっていることや、評価する点を理解できるようにすることが大切です。



7 具体的な支援

話を聞いてないように見える

- ・ みんなの中で指示したことが聞けない
- ・ 空想にふける
- ・ 手遊びが多い
- ・ 反応が少ない



- ・ 静かにし注目させてから、話を始める
- ・ 指示は、具体的なことばで、短く簡潔にまとめる
- ・ 全員の中で話すときは、子どもの肩に手をかけながら、注意を向けさせてから話す
- ・ 全員に話した後、個別の確認をする
- ・ 必要に応じて、写真や絵カード等の視覚の手がかりを用いる

作業や課題を仕上げられない

- ・ 課題への取りかかりに時間がかかる
- ・ 飽きっぽい
- ・ 課題が終わらないうちに、他のことを始め、完成させることができない



- ・ 外からの刺激を取り除き、座席の位置に配慮する等、集中できる環境をつくる
- ・ 子どもが「できる」と見通しが立てられるような課題の量にし、内容を考慮する
- ・ 集中力が切れ続かないときは、自由にできる時間も取り入れ、切り換えができるようにする

多動性が強く、離席する

- ・ じっとしてられず、席をたって歩き回る
- ・ 机の下にもぐりこむ
- ・ 教室から出ていく



- ・ 集中できる時間や、離席は2回までは可というような約束事を決める
- ・ 今からしようとする行動を、ことばで言う習慣を付ける
- ・ 教材配布係等、動いてもよい状況を作る
- ・ 授業中に活躍の場を与える
- ・ 生活にめりはりがつくように、時間割りの組み方を工夫する
- ・ 休み時間や学習の前に活動エネルギーを発散させ、集中しやすくする

人の邪魔をする

- ・ 人の会話や遊びに割り込み、流れを中断させる
- ・ 人のしていることを邪魔をする
- ・ 気に入らないことがあると、乱暴する



- ・ 行動の理由を尋ね、「～したかったんだね」と共感的に気持ちを受け止めてから、どうすればよいかということばや行動を教える
- ・ 攻撃的な感情が生じたときには、その場を離れる方法をとるなど衝動をコントロールする方法を身につけさせる
- ・ 危険な行為については、その場でしかり、理由について説明する
- ・ 友だちと遊ぶ楽しさや、協力する体験を重ねさせる