

V ADHD（注意欠陥/多動性障害）とは

1 ADHDとは

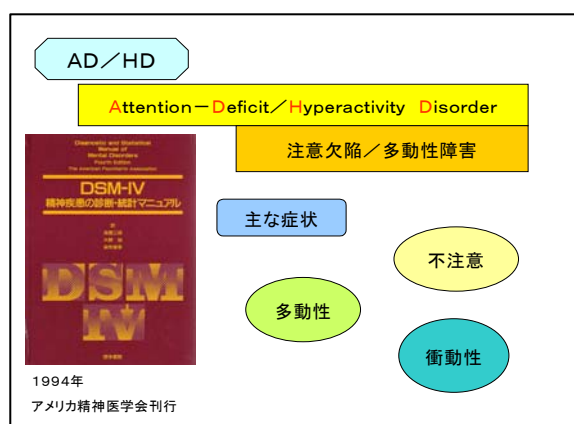
興味のあることには集中できるのに、嫌いなことや苦手なことに対しては取り組もうとしない、周囲の刺激にすぐ反応し、注意がそれやすい、あるいは、おしゃべりがなかなか止まらないという子どもたちがいます。このような様子は、時として多くの子どもに見られることがあります。一時的な状態ではなく、しばしばみられ、状態が続く子どもたちの中にはADHDといわれる子どもがいるかもしれません。

ADHDとは、Attention Deficit/Hyperactivity Disorder の略で、「注意欠陥/多動性障害」と訳されています。

アメリカ精神医学会の「DSM-IV」にある診断名であり、同診断では「不注意」「多動性」「衝動性」の三つの症状が中核となっています。

7歳以前から、その特徴がみられ、社会生活や学校生活を営む上での困難がみられます。

その原因については、十分に解明されていませんが、中枢神経系に何らかの機能不全があるとされています。



2 ADHDの症状

不注意

- ① 注意を十分に払えないため、簡単な間違いが多い。同じ間違いを繰り返すことがみられる。
- ② 集中力が持続せず、課題や遊びへの取り組みが続かない。興味のないことには集中できない。
- ③ 話が聞けず、空想にふけることがある。授業中手遊びが多い。
- ④ 指示の内容が理解できずに、行動できない。指示を忘れてしまう。
- ⑤ 順序よく取り組むことが難しい。
- ⑥ 苦手な課題を避けようとする。
- ⑦ 教科書やノート等の忘れ物が多い。持ち物をよくなくす。
- ⑧ 他からの刺激に惑わされ、気が散る。

注意や集中がうまくできず、目的のある行動がとれないため、先にあげたような症状がみられることがあります。

ADHDの子どもは、不適応な症状として、三つの症状が同時に出現することが多く、「多動性」「衝動性」が目立ちやすいのですが、動きが少ない「不注意」優位のタイプもいるので、注意や気づきが大切です。

多動性

- ① みんなが着席しているところで、席を立ち、歩き回る。
- ② 着席していても、身体がたえず、もじもじ、そわそわ動いている。
- ③ 高いところに登ったり飛び降りたりする。
- ④ 絶えずしゃべっており、相手や場所を考えないでしゃべる。

本来、子どもは落ち着きがないものです。幼児期には、多くの子どもたちが「多動」の様子を示しますが、「多動」に関しては、単に落ち着きがないとかいうのでなく、発達段階にふさわしくないといったことや、周りの状況に合わせた動きができないといったことが、判断基準のポイントとなります。

適切な支援ができることによって、その多くが、年齢があがるにつれ「多動」が目立たなくなるといわれています。

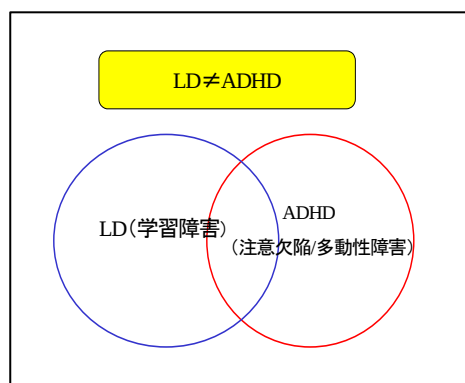
衝動性

- ① 質問が終わるまえに出し抜けて答えてしまう
- ② 順番が守れない
- ③ 人の会話や遊びに割り込む等人の邪魔をする

集団生活を送るにあたっては、「ルールが守れない」「我慢ができない」という不適切な行動が目立ってきます。学校や家庭での環境や対応の仕方によっては、改善することも悪化することもあると考えられます。

3 LDとADHDの関係

ADHDは行動発達の面で、LDは認知発達面での問題であり、両者は同じものではありません。しかし、ADHDの子どもの中に、学習上の問題があり、知的水準に比べ学力が身に付かないということがみられます。集中力が持続しないため、落ち着いて課題に取り組めないことや話が聞けないということ等も関係しています。そのため、ADHDの半数以上がLDを併せ持つといわれています。



4 問題となる二次障害

ADHDの子どもたちは、幼児期から周りが困るような行動をとるため、強く叱られたり、注意を受けたりすることが度々あります。してはいけない意味や行動を自覚せぬまま叱責されると、反発心が強くなります。また、叱られることやうまくできないことが続くと、自信を失い自己評価を下げるようになります。そして心理面だけでなく、適切な対応がされない場合、非行や不登校、いじめ、家庭内暴力、ひきこもり等二次障害を引き起こすことも時にはみられます。そのため、ADHDの子どもたちの支援に関しては、自尊感情を育て、自信をつけることを主眼におきながら、二次障害を防ぐことが重要となってきます。

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

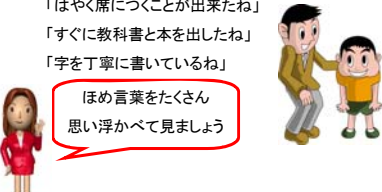
行動をコントロールできるほめ方などを工夫する

「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ることが効果的です。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、自由に行える時間も取り入れ、切り換えができるようにする

多動性が強く、離席する

- ・ じっとしていられず、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、その場でしっかり、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