

# Q27 ADHDとは

## 1 ADHD（注意欠陥多動性障害）

<ADHD：Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder>

注意欠陥多動性障害とは、年齢あるいは発達に不釣り合いな注意力、及び／又は衝動性、多動性を特徴とする行動の障害で、社会的な活動や学業において著しい困難を示す状態であり、通常7歳以前に現れ、その状態が継続するものです。原因としては、中枢神経系に何らかの機能不全があると推定されています。その特性として、不注意、衝動性、多動性の状態が継続して現れること、かつそれらが社会的な活動や学業において著しい困難を示す程度であることが挙げられます。

## 2 ADHDの子どもたちにみられる特性

ADHDの主な症状は、「不注意」「多動」「衝動性」の3つです。周りのことが気になって勉強に集中できない、忘れ物が多い、宿題を時間までに終わることができない（不注意）、ソワソワして座って話を聞いていられない（多動）、人の話を突然さえぎって話をはじめ、事前に考えて計画的に活動できない（衝動性）、などの行動を示す子どもたちです。これらの症状のために、学校や家庭などの様々な場面において行動を適切にコントロールすることに苦心しています。従って、ADHDのつまずきの本質は、やる気のなさや努力の欠如、あるいは直面する問題を克服するための力がないというのではなく、その力を必要に応じてうまく発揮することが難しいことによる学習上・生活上の困難が生じることである。

- 不注意（注意や集中がうまくできず、目的のある行動がとれません）
  - ・注意を十分に払えないため、簡単な間違いが多いです・同じ間違いを繰り返すことが見られます
  - ・集中力が持続せず、課題や遊びへの取組が続きません・興味のないことには集中できません
  - ・話が聞けず、空想にふけることがあります・授業中手遊びが多いです
  - ・指示の内容が理解できず、行動できません・指示を忘れてしまいます
  - ・順序よく取り組むことが難しいです
  - ・苦手な課題を避けようとしています
  - ・教科書やノート等の忘れ物が多いです・持ち物をよくなくします
  - ・他からの刺激に惑わされ、気が散りやすいです
- ※「多動性」「衝動性」が注目されやすいですが、動きが少ない「不注意」優位のタイプへの気付きが大切です。
- 多動性（発達段階や周りの状況に合わせた動きができません）
  - ・みんなが着席しているところで、席を立ち、歩き回ります
  - ・着席していても、身体が絶えず、もじもじ、そわそわ動いています
  - ・高いところに登ったり、飛び降りたりします
  - ・絶えずしゃべっており、相手や場所を考えないでしゃべります
- ※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」が目立たなくなります。
- 衝動性（特に集団生活で、ルールが守れない、我慢ができないという不適切な行動）
  - ・質問が終わる前に出し抜けて答えてしまいます
  - ・順番が守れません
- ※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ります。

### 3 学習場面や、日常生活での配慮・支援

#### (1) 指導の基本的な考え方

学校現場では、「多動性」や「衝動性」を示す子どもたちが特に気になることと思います。なぜそのような行動をこの子どもたちはとるのでしょうか。

注目	: 先生、私を「見て」「認めて」「分かって」
要求	: 先生、私は「ほしい」「分かってたい」 先生、私に「やらせて」
逃避・回避	: 先生、私は「もういや」「できないよ・分かんないよ」「もうやめる」
不安・防衛	: 先生、私は「不安なんだ」「心細いんだ」「自分で自分を守るしかないんだ」

上記のことを踏まえ、子どもたちを理解し支援することが大切です。

ADHDの子どもたちは、周りの人から理解されず、「自分はダメな人間だ」と思っている子どもたちが多いのです。周りの人がこの子どもたちを正しく理解し、適切な支援をすることにより、自信をつけるとともに、自尊感情を育むことが求められます。

#### ○ 子どもへの見方を変える

「だめ・できないこと」をみるのでなく、「よいこと・できること」に目を向けます。

#### ○ 活動の中心になれる場面をつくる

活動の中心的存在になる場面を、学校生活の中で意識的に設定することが大切です。

#### ○ 家庭との連携を大切にす

保護者をはじめとして、この子どもたちを見守る家族の方々が一番悩み苦しんでいます。その方々のよき理解者、相談相手となるとともに、連携しながら、この子どもたちの指導にあたるのが大切です。

#### (2) 授業における工夫

#### ○ 通常の授業における学習環境・指導の工夫

- ・家庭の協力を得て睡眠時間の確保や朝食をしっかり取るなど、基本的な生活習慣を整えましょう。
- ・注意が集中しやすく、担任の指示が出しやすいように、前列や教師の近くの座席にします。窓際の席は外部刺激の影響を受けやすいので避けましょう。
- ・注意をそらさないよう、必要以外のものは机や教室から取り除きましょう。また、低学年の段階で、学習用具の机上の置き方や使用の仕方、机の中の物の置き方、取り出し方、片付け方など、基本的なことを繰り返し指導して習慣化します。
- ・単純明快、簡単な言い方を心がけましょう。具体的に何をしたらよいのかを先に示してから、その理由を話したほうが分かりやすいです。図や文字に書いて視覚的に提示します。
- ・衝動性を抑えるために、担任とルールを決めます。発言をするためのルール、気持ちが興奮してきた時のルール、待っている時のルールなどです。小学生では、ルールが守れたらごほうびシールをあげる方法が効果的です。ルールには本人が簡単に守れるものも入れて達成感がもてる工夫をします。中学生

では、どうしたら自分の行動をコントロールできるか、担任やスクールカウンセラーと共に考え、自己管理していく方向に導きます。ルールを決めることは、叱責を減らすことにもつながります。

- ・禁止事項が多いと叱責も増えます。禁止事項を見直し、最低限に減らします。段階にもよりますが、完璧さを求めすぎず、かなり大目に見ることが必要です。叱責するより些細なことでもできたことを褒める機会を多く持つようにします。中学生段階になると、思春期に入り、対応の難しさが増えます。他教科の教員と協力しながら、本人の優れた点やよい点を積極的に見直し、自己実現できる場を用意し、自分自身や他者に対する信頼感を築けるようにします。
- ・問題が起こった時は、なぜうまくいかなかったのか、どうすればよかったのかを一緒に考えます。学級の中でいつもその子だけという雰囲気をつくらないように、話し合いをしたり、ロールプレイングをしたりして、ソーシャルスキルが身に付くようにします。
- ・必要に応じて、授業の中に、全体的指導と個別的指導の時間を取り入れましょう。また、班活動を取り入れ、子ども同士で教え合う形をとることも必要です。
- ・メリハリのある授業は、集中することができ、飽きさせません。授業の目的や内容を明確に示し、教材の工夫、グループワーク、具体的活動などを適宜取り入れて楽しい授業を計画しましょう。
- ・目標や課題の設定は小さく、スモールステップで取り組みましょう。できることを少しずつ行い、手順と終わりを明確に簡潔に伝えてあげることが大切です。
- ・「じっとしなさい」と指示するよりも、授業の中で動いてもよい場面や活動を作ることが大切です。
- ・言葉だけでなく、視覚的に理解できるように、見える、消えない手がかりを与えてあげることが大切です。

○ 取り出し授業：柔軟に対応

- ・子どもに合わせた教材と時間内にこなせるだけの量の課題を用意します。最後までやり通すことが達成感をもたせ、自信をつけます。同じ課題を集中して行うことが困難なことがあるため、複数の課題を用意します。本人の好きな課題、得意な課題、ゲーム的なものや体を動かすものも取り入れ、少し難しい課題を集中してやり通せたら、好きな課題に移れるなど学習意欲を高め、維持する工夫をします。

### (3) 自立活動の指導例

#### 2 心理的な安定

##### (1) 情緒の安定に関すること

ADHDのある子どもは、自分の行動を注意されたとき、反発して興奮を静められなくなることがある。自分を落ち着かせることができる場所に移動して興奮を静めることやいったんその場を離れて深呼吸するなどの方法があることを教え、それらを実際にできるような指導をする。

また、障害があることや過去の失敗経験等により、二次的に自信をなくしたり、情緒が不安定になりやすかったりする場合には、自信がもてるように励ましたり、活動への意欲を促すように指導することが重要である。

### 3 人間関係の形成

#### (3) 自己の理解と行動の調整に関すること

ADHDのある子どもは、状況にそぐわない行動をすることがあるために友達に受け入れられず、集団参加が難しい。状況に合わせて行動することが自分は不得意であることを理解したり、行動する前に周囲の状況を観察したり、状況を理解するゆとりをもつ態度を身に付けるよう指導する。その際にはロールプレイのように、できるだけ具体的な状況を設定して指導する。

経験が少ないことや課題に取り組んでもできなかった経験などから、自己に肯定的な感情をもつことができない状態に陥っている場合、活動が消極的になったり、自暴自棄になったりすることがあるので、早期から成就感を味わうことができるような活動を設定し、自己を肯定的にとらえる感情を高められるようにする。

### 5 身体の動き

#### (5) 作業に必要な動作と円滑な遂行に関すること

ADHDのある子どもは、一連の作業において最後まで注意の集中が続かないことがある。作業工程を分割し、一つ一つの工程に短時間集中することから始めて、徐々に作業に集中できる時間を長くするようにする。