

A D H D 児 へ の

(1) 薬物療法

診断ののち、家族の同意のもとに開始します。



多動・不注意

リタリン：70%以上に有効（原則として6歳以上に使用）、30～50分で効き、3～5時間効果持続。副作用は嘔気、食欲不振、^{はきけ}不眠、眠気、チックなど。効果時間が短いので、学校での観察が必要。

衝動

セレネース（安定剤）、テグレトール（抗てんかん剤）など。

こだわり、うつ状態

ルボックス、トレドミン（抗うつ剤）など。

(2) 行動療法（※行動療法についてはP27参考・引用文献の（3）（10）を参照してください。）

自ら決めた目標行動に向かって、スモールステップで適応行動を積み重ねていき、そのがんばりを認めてもらうことで自信や達成感が得られます。

望ましい行動を身につけさせるために、一貫した対応を徹底します。

すなわち、よい行動にはよい注目（ほめる）、許しがたい行動には警告ののちペナルティ、よくない行動や減らしたい行動には余計な注目をせず無視（*6）します。

よい行動	よくない行動	許しがたい行動
すぐ、具体的にほめる	注目を外す ほめることと併用	警告ののち、それに従わなければペナルティ（*7）

*6 無視：「放ったらかし」ではなく、よくない行動に気づかせるために注目を外し、

よい行動に変わったら、すかさずほめるテクニック。

*7 ペナルティ：暴力などすぐ止めるべき行動に対して、警告しても止められなければ

ペナルティとして、例えば5分間その場の活動からはずしたりします。

これは、本人に許しがたい行動に気づかせるために行います。

治療・支援

(3) 家族支援

ペアレントトレーニングや親の会での講演会・相談会などで、親を支えていく（支え合う）体制作りが大切です。

ペアレントトレーニングなど、親への集団行動療法も有効です。



(4) 連携

家庭と保育、教育、医療、福祉が各々連携をとって、子どもを支えていく必要があります。その際、専門分野で協力し合い、守秘義務を守ることが大切です。文部科学省も専門家チームの必要性を唱えています。

(5) 治療のポイント

「この子はADHDだから」とレッテル張りをしてしまうと、本人の全体が見えにくくなります。

行動面、情緒面、発達面、環境面など、多面的に本人を評価し、長期的及び短期的治療・指導の計画を立てます。

親や教師が「扱いやすい」ようにするのではなく、本人にとって生活上の困難さが少なくなるようにすることが目標です。

「何が苦手か、どう改善していくか」だけでなく、「本人のよい点、伸ばす点」にも、本人と周囲が常に目を向けるようにします。

A D H D 児 へ の

スモールステップの原理を応用する

活動内容を細分化し、いくつかのステップに分けて、順番に提示し、理解しやすくする。

時間、量、内容を考慮する

集中できる時間が短いので、短時間で達成できるような量や内容にする。

指示は具体的に短くする

注意がそれやすく、最後まで話を聞くことが難しいので、注意を引いてから、具体的で分かりやすく、短い指示を出す。

視覚情報を取り入れる

言葉の指示とともに、写真、絵、ジェスチャーなど、目からの情報を取り入れる。

ほめたり、認めたりする

ほめられた、できたという経験が少なく、とかく叱られることが多いので、小さなことでもほめたり、認めたりする。

肯定的な言葉がけをする

否定的な言葉に敏感に反応するので、肯定的な言葉がけをする。

「〇〇はだめ」「〇〇してはいけません」ではなく、「〇〇しましょう」「〇〇までできましたね」と肯定的な言葉がけに努める。

対応の基本姿勢

納得させてから約束をする

これからすることや守ることを説明し、本人に「分かった」「なるほど」と納得させてから、約束をする。

達成感をもたせる

自信が乏しく劣等感をもちやすいので、達成感をもたせ、セルフエスティームをはぐくむ。

存在感をもたせる

当番や係活動など、簡単で本人ができることを継続させ、自信や存在感をもたせる。

みんなと同じようにを強要しない

他の子どもと比較せず、本人のペースを認めたり、ユニークな発想を受け入れたりする。



これらのことは、ADHD児にとって大切な基本姿勢ですが、すべての子どもたちにとってもあてはまることです。

自己コントロール力をつける工夫

アメリカのバークレー博士は「ADHDのある子どもにとって、自分の衝動をどれだけコントロールできるかが重要な課題である。」と述べています。

自己コントロール力をつけるためには、次のような工夫や配慮が必要です。

具体的で分かりやすい行動目標を一緒に立てる

その場で「何をどうすべきか」が分かっていないことが多いので、具体的で分かりやすい目標を一緒に立てる。

自己決定させ、責任をもって最後までさせる

いくつかの行動目標の中から、することを子ども自身に選択させ、子ども自身に決めさせる。

自分で決めたことなので、責任をもってやり遂げようとし、達成感が得られやすい。

課題の順番を提示する

課題を行う順番を具体的に知らせ、特に始めと終わりを明確にする。

課題ができたときは具体的にほめ、できなかったときは具体的に教える

課題ができたときは、「○○が上手にできたね」とか「○○をよくがんばったね」というように、具体的にほめる。できなかったときは叱らずに、どうすればよいかを具体的に教える。

学級の中での工夫

教室環境の整備をする

教室の前面や側面には、余分な掲示物や物をできるだけ置かないようにする。

座席の位置を工夫する

座席は、教師が机間指導しやすい位置にする。

外の様子が見えやすい窓側を避け、騒音にも配慮する。

机の上とその周りを整理する

整理ケースやロッカーなどを使って、机の中やかばんの整理をする。

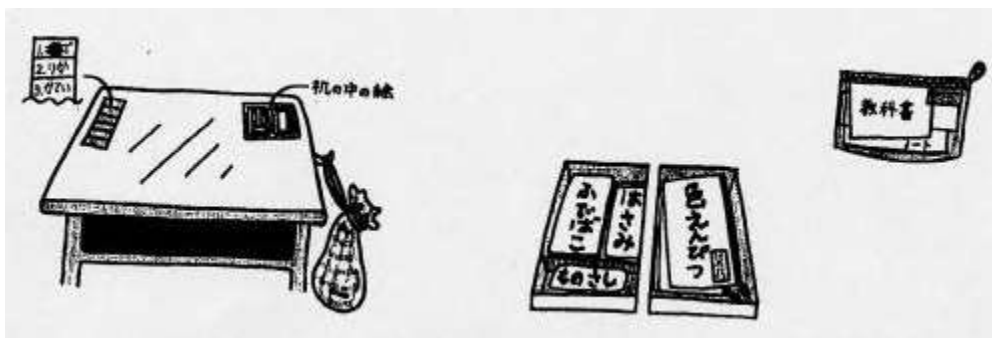
学習中は、必要な物だけを出させるようにする。

小グループやペアの活動を取り入れる

数人の小グループでの活動や、困ったときに教えてくれる相手とのペアでの活動を取り入れる。

手伝いを取り入れる

じっと座っていることが苦手な子どもには、黒板を消す、プリントを配るなどの手伝いを取り入れる。



保護者へのアドバイス

学校と家庭の連絡を密に取り合う

保護者を指導するのではなく、保護者が必要としている情報を具体的に伝えたり、気づきや悩みを共有したりして、一緒に考える機会を多くする。

叱ることよりほめることを多くする

ちょっとしたことは叱らずに、できるだけほめて、よい親子関係をつくる。

叱ったときは、その後、どのようにしたらよいかを教える。

短所を責めるより長所を伸ばす

短所は目につきやすいが、できるだけ叱らずに、長所をほめる。

自分の長所に気づかせ、それを伸ばすように励ます。

子どもが興奮して感情的になっているときは、冷静になるのを待つ

必要に応じて、子どもを無視したり、子どもから離れたりする。

子どもと一緒に遊び、楽しい経験を共有する。



校内での支援体制

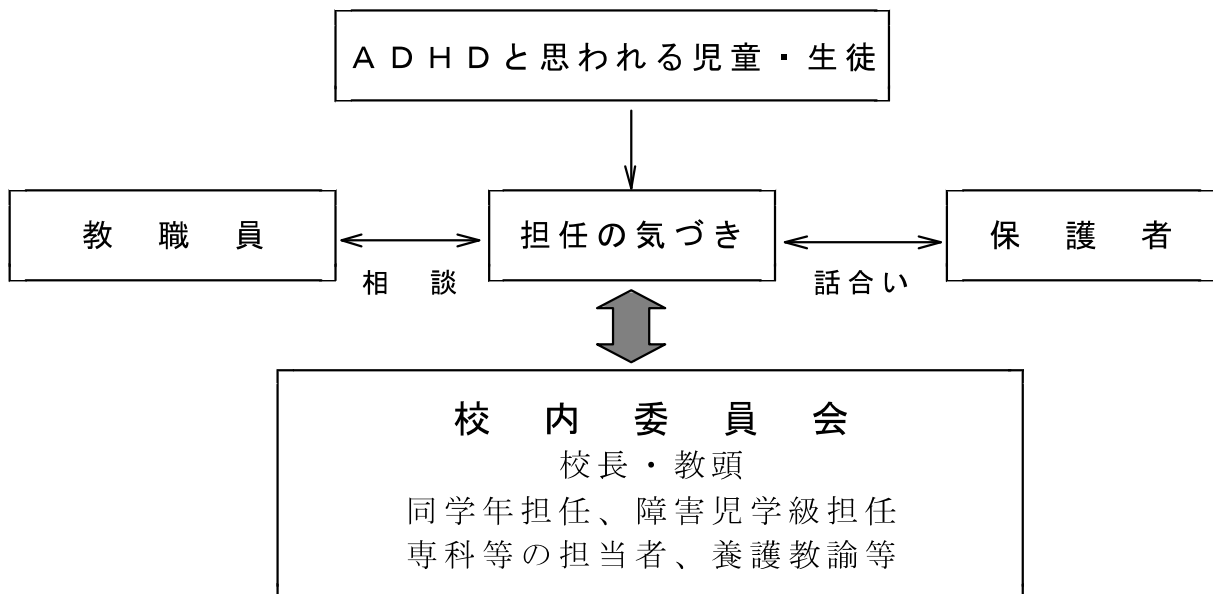
子どもの実態を教職員で共通理解する

支援の出発点は、全教職員が子どもの問題に気づき、実態を共通理解し、みんなで支援する必要があるという認識をもつことである。

校内での協力体制を整備する

担任が一人で問題を抱え込まないようにする。

全教職員が、指導面、精神面などについて担任を支援する体制をつくる。



<校内での支援体制モデル図>

校内において効果的な支援をするためには、学級担任一人だけでなく、既存の〇〇部会や□□委員会を生かして、学校全体の取組にする。

校内委員会で解決しないときは、保護者の同意のもとで、市町村教育委員会などの教育相談や医療機関での相談・診察を受けるようにする。

学校での対応

Q 授業中、席を離れて立ち歩きます。

A その対応として、

まず、何分くらい着席し、どんなときに席を離れるかなど、着席行動の実態を把握することが大切です。

子どもの着席する時間を少しずつ長くしていく

- 授業の最初から最後まで、無理に座らせようとしない。
- 授業の最初と最後には、必ず着席する習慣をつける。

あらかじめ授業のスケジュールを知らせる

- 子どもの実態に合わせて、守れる程度の短時間にし、「○分まで座って勉強する」と約束する。
- 守れたらシールを張ったり、自分で○印をつけさせたりして、ほめる。

子どもが興味・関心を示す教材を用いる

- 絵、写真、ジェスチャーなどの視覚的援助を取り入れる。
- 席を離れてもできるような体験学習などを取り入れる。

Q & A

Q 着席していても、足や体を絶えず動かしていたり、手遊びなどをしてしまいます。

A その対応として、

授業中は、学習することを意識させるために、机の上や中に、子どもが遊びそうな物を置かないようにする。



学習が始まる前に、運動場を走らせるなど、思い切り体を動かして遊べる時間を設ける。

授業中に、黒板を消したり、プリントを配ったりするなど、体を動かす機会を与える。



Q 先生の質問が終わる前に、出し抜けに答えたり、友達や先生の話さえぎったりします。

A その対応として、

「これから〇〇について話をします。『おわり』と言うまで、静かに聞きましょう。」などと言って、最後まで聞くように促す。

最初はできるだけ短い話にする。
話し終わるまで聞けたときは、「えらいね、静かに聞けたね。」などとほめる。

子どもに話す機会を与える。

静かに聞ける回数を徐々に増やす。



Q 順番が待てません。

A その対応として、

順番を守り、見通しをもって待つことができるようにする

- 順番カードやゼッケンなどを使って、子どもに順番が分かりやすいように工夫する。
- 「あと何人」とか「〇分まで」など、どれだけ待てばよいかを、具体的にはっきりと知らせる。
- 最初のうちは、少しでも待てたら「〇人待てたね。よかったね。」などと具体的にほめる。
- 待つ人数や待つ時間を徐々に増やしていく。



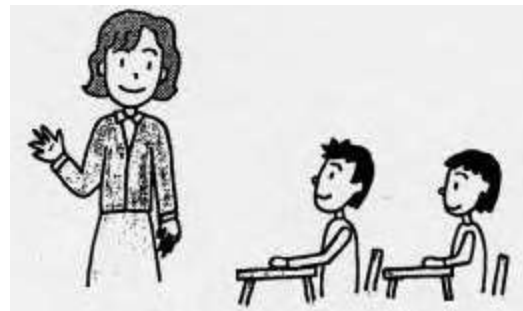
少しずつ長く待てるように助言したり、励ましたりする。

Q 気が散りやすく、課題に集中して取り組めないことがあります。

A その対応として、

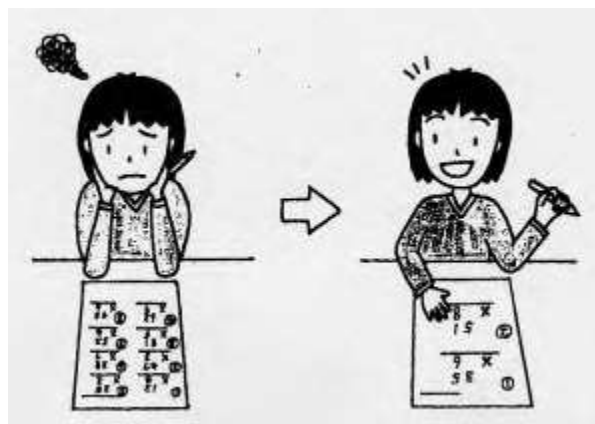
集中できる環境をつくる

- 教室の中では、先生の声が聞こえやすい前方の場所に座らせる。
- 集中できなくなってきたときは、子どもの体に触れるなどして、注意を向けさせる。



課題の量を調整する

- 1つの課題は、できるだけ短時間で達成できるようにする。
- 単純な課題から、少しずつ複雑な課題に取り組ませる。



Q 読み間違いや、最後まで指示を聞けないことがあります。

A その対応として、

文章を読み間違っている、そのまま進んでしまうとき

- 「ここを見てごらん。」と間違った部分に注意を向けさせ、読み返しをさせる。
- キーワードを言ったり、印をつけるなどして間違いに気づきやすいようにする。

指示した言葉を最後まで聞かずに、間違えて取り組んだとき

- 指示内容を前もって話しておく。
- 指示内容を単文で箇条書きしたカードを提示する。



Q 宿題があるのを忘れてしまいます。

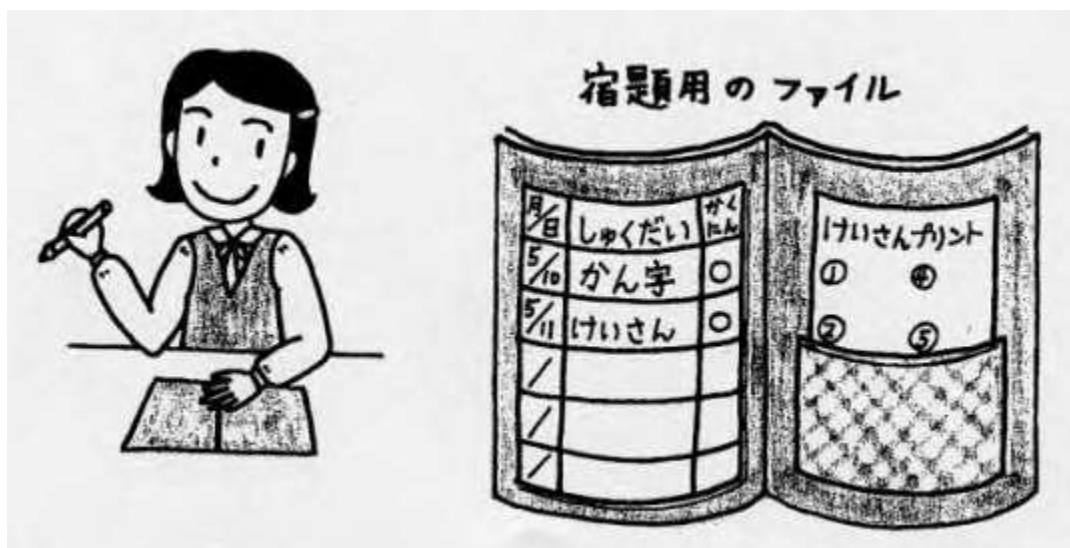
A その対応として、

宿題などのメモをとる習慣をつける

- 聞いて覚えることが苦手な子どもには、連絡事項を小黒板に書いて、見えやすい場所に掲示する。
- 書くことが苦手な子どもには、担任や友達が手伝ってあげる。

連絡帳を活用する

- 宿題の内容と提出日を記入させる。
- 担任が横にいて、記入内容を確認する。
- 保護者に宿題の点検をしてもらうと同時に、子どもにチェックさせる。



Q 勝ち負けにこだわり、ゲームができません。

A その対応として、

ゲームで負けると泣きわめくからといって、ゲームに参加させなかったり、子どもに勝ちを譲ったりしないようにする。

- トランプやすごろくなど、大人と一緒にする。大人がゲームに負けてみせ、そのときの感情を表現するなど、負けたときの対処の仕方（モデル）を見せる。
- チームで行うゲームを導入し、負けたことへの本人の負担を少なくする。
- 友達とどうしても協力しなくてはならないゲームをする。

ゲームをしているとき、具体的によいところをほめる。

勝っても負けても、順番を守れたこと、相手に譲れたこと、楽しく遊ぶことなど、ゲームのプロセスを評価する。



ゲームの回数を増やし、最初に勝つことだけが大切なことを知らせる。

参考・引用文献

- | | | | | |
|------|-----------------------------|------------------------------------|-----------|------|
| (1) | 石崎朝世編著 | 多動な子どもたちQ&A | すずき出版 | 1999 |
| (2) | 石崎朝世監著 | 多動な子どもへの教育・指導 | 星和書店 | 2001 |
| (3) | 岩坂英巳共著 | ADHDの子育て・医療・教育 | クリエイツかもがわ | 2002 |
| (4) | 尾崎洋一郎ら | ADHD及びその周辺の子どもたち
ー特性に対する対応を考えるー | 同成社 | 2001 |
| (5) | 上林靖子編著 | ADHD診断ー治療ガイドラインー | じほう社 | 2003 |
| (6) | 実践障害児教育
1999年1月号 | ADHDの診断と指導 | 学習研究社 | 1999 |
| (7) | 司馬理英子 | ADHDの子どもが輝く親と教師の
接し方 | 主婦の友社 | 2001 |
| (8) | 障害児の授業研究別冊 | LD&ADHD | 明治図書 | 2002 |
| (9) | 白井由佳 | オロオロしなくていいんだね! | 花風社 | 2002 |
| (10) | シンシア・ウィットム
上林靖子ら訳 | ADHDのペアレントトレーニング | 明石書店 | 2002 |
| (11) | 高山恵子監
品川裕香 | 嫌な子・ダメな子なんて言わないで | 小学館 | 2001 |
| (12) | 田中康雄 | ADHDの明日に向かって | 星和書店 | 2001 |
| (13) | 田中康雄・高山恵子共著 | ぼくたちのサポーターになって!!
(えじそんブックレット①) | えじそんくらぶ | 1999 |
| (14) | ヘンリック・ホロエンコ
宮田敬一監訳・片野道子訳 | 親と教師のためのAD/HDの手引き | 二瓶社 | 2002 |
| (15) | マーク・セリコウィッツ
中根晃・山田佐登留訳 | ADHDの子どもたち | 金剛出版 | 2000 |
| (16) | メアリー・ファウラー
沢木昇訳 | 手のつけられない子 それはADHD
のせいだった | 扶桑社 | 1999 |
| (17) | 森 孝一編著 | ADHDサポートガイド
ーわかりやすい指導のコツー | 明治図書 | 2002 |
| (18) | ラッセルAパークレー博士
海輪由香子訳/山田寛監 | ADHDのすべて | VOICE社 | 2000 |