

渋川市こども発達相談室ニュース 2021年1月号

～皆様にとって素晴らしい一年になりますように、今年も宜しくお願い致します。～



前回に続き、発達障害とは？第3弾 「注意欠如・多動性障害」ADHDについて



ADHDは、「注意欠如・多動症/注意欠如・多動性障害」とも呼ばれ、不注意（集中力がない）、多動性（じっとしていられない）、衝動性（思いつくと行動してしまう）といった症状が見られる障害です。症状の現れ方によって「不注意優勢に存在」「多動・衝動優勢に存在」「混合して存在」と分類されます。ADHDのあるお子さんは、その特性により授業中、集中することが難しかったり、忘れ物が多いなどがあり、叱られることが多くなりがちです。叱られることが増えていくと、自信を失い、追い詰められてしまうということもあるので、お子さんの特性を理解し接することが大切です。以前は「注意欠陥・多動性障害」という診断名でしたが、2013年に刊行された「DSM-5」で、「注意欠如・多動症/注意欠如・多動性障害」に変更されました。

●<3つの特徴>

不注意優勢に存在

「不注意」の特徴が強く現れ、「多動・衝動」の特徴があまり強くないタイプです。授業中に集中し続けることが難しい、忘れ物が多い、外からの刺激などですぐに気がそれてしまうなどの特徴があります。一方で、自分の好きなことについて考えたり取り組んだりしていると、話しかけられても気づかず、周囲の人に「無視をした」と誤解されることもあります。

多動・衝動優勢に存在

「多動性及び衝動性」の特徴が強く現れ、「不注意」の特徴があまり強くないタイプです。動いていないと気分的に落ち着かないだけでなく、無意識のうちに身体が動いてしまう、感情や欲求のコントロールが苦手などの特徴があります。授業中でも立ち歩く、指名されていないのに答えてしまう、などの特徴から、集団生活で落ち着きのなさについて指摘されることも多いです。

混合して存在

「不注意」と「多動性および衝動性」の特徴をともに満たしているタイプです。

●<ADHD（注意欠如・多動性障害）のあるお子さんとの接し方>

ADHDのあるお子さんは、その特徴から、怒られる機会が多かったり、忘れ物などの失敗を繰り返したりすることで、自分に自信が持てずに、色々な面で支障をきたしてしまうこともあります。そのため、ADHDのあるお子さんと接する際は以下の点に注意することが必要です

① できないことよりもできることに着目する

ADHDのお子さんとは接する際、できないことの方にどうしても目が行きがちですが、できないところばかり指摘されすぎると、自信を失ってしまいます。できることの方に着目し、そちらに対して肯定的なフィードバックをすることで、「できた!」という体験が自信となり、次へのやる気につながります。

② 強みに目を向ける

ADHDのあるお子さんの中には、自分の好きなことに関しては集中力を発揮する方もたくさんいらっしゃいます。お子さんの強みを見出し、サポートすることが、強みを伸ばしたり、自信を育んだりすることにつながっていきます。

③ 失敗しないための声掛けを

衝動的に行動をしてしまいがちなお子さんには、事前に「順番に並びましょう」などと声掛けをしたり、気が散りやすい方には気が散らないように机回りを整理したり、準備物を一緒に確認したりするなど、失敗しないためのサポートをおこなうことが大切です。

④ 動ける時間を設けてメリハリをつける

じっとしなければならない場面では、多動性を押さえようとするのではなく、課題の途中で小休止を入れる、身体を動かせる何らかの役割を持ってもらうなどにより、動ける時間と静かにする時間のメリハリをつけることをおすすめします。

⑤ 一緒に対策を考える

どのような場面で失敗することが多いかを探り、一緒に対策を考えていきましょう。「事前に確認したら忘れ物しなかった」などの成功体験を積みながら、自分の特性との付き合い方を一緒に探していくことが大切です。

