

# ADHDをもつ子どもたち

横浜市東部地域療育センター  
心理

Attention (注意)  
Deficit (欠如)  
Hyperactivity (多動)  
Disorder (症)

## ADHDの症状分類

- 多動・衝動性優勢タイプ
- 不注意優勢タイプ
- 混合タイプ

多動・衝動性優勢タイプ

## 多動・衝動性の症状



- ①朝の集まりとか、みんなで座って工作するとき、先生が本を読んでいるときとか、座っていないてはならないときに席をはなれてしまう。
- ②座っているけど手足をもぞもぞ動かししたり、叩いたりする。体をもじもじ動かししたりする。
- ③学校の廊下やスーパー等で走り回ったり、高いところに上がったたりする。
- ④じっとしてられず、急に行動し始める。（突き動かされるように行動。レストランなどで長時間いられない。一緒にいることが大変）

## 多動・衝動性の症状

- ⑤しゃべりすぎる。
- ⑥相手が話し終わるのを待てずに自分が話したりする。
- ⑦順番が待てない。
- ⑧他の人がやっていることをじゃましたり、ちょっかいだしたりする。（他児の玩具をとる・人のことに口出しする。）
- ⑨静かに遊んでいることが難しい。

小さい頃は歩き出したとたん、走り回って大変でした。お話するようになったら、一日中しゃべってます。友達と遊ぶのは好きですが、すぐけんかになってしまいます。じっとしてられず、幼稚園ではきちんと座ってられず、ウロウロして先生によく注意されました。

学校に入ったらさすがにウロウロはしなくなりましたが、もぞもぞもぞもぞ、落ち着きはなかったです。さすがに大人になったら落ち着きましたが、おしゃべりが止まらなかったり、おっちょこちょいは直っていません。

## 不注意優勢タイプ

## 不注意症状

- ① 隅々まで注意をすることが難しく、うっかりミス  
→ 見ているのに見落とす。
- ② 注意を持続することが難しい。  
→ 遊び、勉強、読書など続かない
- ③ 話しかけてもボーッと聞いていないように見える。  
→ 大したものがない周囲になくても心ここにあらず
- ④ 指示に従えず、やらなくてはいけないことをやりとげられない。  
→ 課題をはじめてもすぐに脱線する。

- ⑤ 活動や課題など順序立てて行うことが苦手。  
→ 持ち物の整理整頓が苦手。作業が雑。時間の管理が  
苦手で間に合わない。
- ⑥ 頑張らないといけない課題をさける、嫌う  
→ 宿題・長い文章を読む・たくさんある計算問題
- ⑦ 必要な物をよくなくす。  
→ 鉛筆 消しゴム プリント
- ⑧ まわりの刺激ですぐ気が散ってしまう
- ⑨ 日々の活動で忘れっぽい  
→ 約束、用事など



小さい頃は落ち着きがないとか、どこかへ行ってしまう  
ということはなかったです。  
わりと扱いやすい面もありました。

小学校に入ると、友達ともめたりすることはないけれど、  
忘れ物が多くて、ひどいときはランドセルやコートを置  
いてきたりしました。プリント忘れはしょちゅうです。

大人になると、めんどくさがりで、少しやりたくないこ  
とを始めるのにとてもエネルギーが必要みたいです。  
おっちょこちょいは相変わらずのようです。

## 混合タイプ

- ・ いずれの基準も満たす場合
- ・ 多動衝動性症状は、年齢が上がるにつれ、  
緩和してくることも多いようです。
- ・ 女の子の場合、多動性はそれほど目立たず、  
不注意症状の方が目立つ場合もあります。

- ・ 6/9項目以上
- ・ 6ヶ月以上持続
- ・ 発達の水準に不相応
- ・ 生活や学習場面で直接悪影響を及ぼす
- ・ 12歳前から
- ・ 二つ以上の状況でおきる
- ・ なんとなくではなく、明確に機能や質を低下させている。（テストの成績とか先生から言われているとか）

ADHDってなに？

### 生まれつきの「脳のタイプ」

- ・ 育て方の問題ではありません。
- ・ 脳の機能の発達に、生まれつき何らかの偏りがあるようです。
- ・ 脳の中でも特に、前頭葉の働き方に関係があるようです。
- ・ ドーパミンやノルアドレナリンという神経伝達物質の不足も関係しているようです。
- ・ 遺伝的要因（家族性）もありそうです。

合併しやすい発達の問題もあります。

## ASD（自閉スペクトラム症）

- 社会性（人付き合い）の苦手さ  
孤立型 受け身型 積極奇異型
- コミュニケーションの苦手さ  
非言語 言語
- 興味の限定・こだわり
- 感覚過敏・鈍麻

## 限局性学習症（学習障害）

- 読むのが苦手（読字障害）
- 文字を書くのが苦手（書字障害）
- 数の操作が苦手（算数障害）

単に苦手ということだけでなく、知的な水準から比して明らかにその分野だけ落ち込みがみられるということ。

## 発達性協調運動障害

体全体の使い方（粗大運動）や手先の使い方（微細運動）が不器用

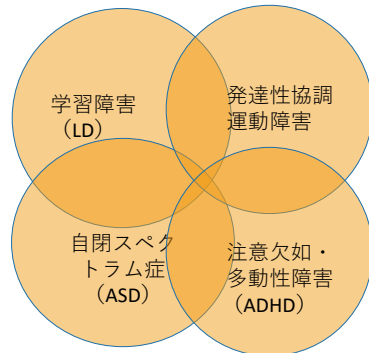
（粗大）

- ダンス、マット運動、ボールを使ったスポーツなどが苦手
- 小さい頃はスキップ、けんけん、縄跳びなど

（微細）

- ボタンやファスナー、お箸、ハサミ、鉛筆、定規やコンパス、ピアノやリコーダーなどの楽器を使うのが苦手
- 机から物をよく落としたりする
- 文字を書くこと、消しゴムを使うことが苦手

## 合併しやすい発達の問題



## 支援はどうしたらよいでしょう

- ①環境面を整える（刺激の整理）
- ②関わり方の配慮
- ③具体的な工夫
- ④服薬

## ①環境を整えましょう

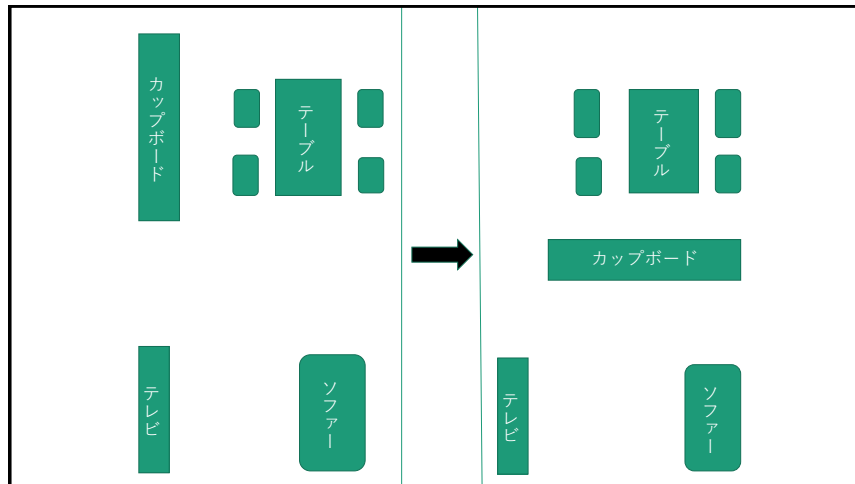
余計な刺激はなくしましょう

変更前



変更後





②関わり方への配慮  
 日常的な関わり方として大事にしたいこと

### ①できるだけ褒めて育てましょう

- 本人は悪気が全くなく、症状として忘れ物が多いし、物はよく落とす、友達ともめる、等々いろいろとやらかします。
- 結果、しょっちゅう叱られてしまいます。一見するとあまり、響いていないように見えますが、実はボディーブロウのようにきいています。
- 結果、自信を無くしていきます という流れがけっこうあるようです。
- そうなると、いつもイライラしていて ちょっとしたことでも切れやすくなったり、嘘をつくようになったり、人に手が出たりします。
- いわゆる二次障害というものです。

### ②できるだけ褒めて育てましょう

- とはいえ、ほめるのが難しいという場合もあります。
- まずは大人側の要求水準を下げて、今できていることを褒めましょう。
- 幼稚園や保育園、学校などと連絡帳でやりとりがうまくできているなら、家で良かったことを書いて、先生に褒めてもらい、先生に何か良いことを書いてもらい家で褒めましょう。同じことを二回褒められます。

## ほめ方のコツ

### 25%ルール

してほしいことを100%できるまで待たず、できたところをほめるのが25%ルールです。

例えば・・・

- ・宿題で、ゲームをやめて始めようとしたらほめましょう  
全部終わってなくても、3問できたらほめましょう。
- ・人に手を出そうとしたけど、叩かずに途中でやめられたら褒めましょう。

## なるべく良い面に目を向けて

- ・明るくて無邪気、ムードメーカー
- ・やや天然だが素直
- ・アイデアマン
- ・リーダーシップ、フットワークの軽さ
- ・根はやさしい、よく気が付く、気が利く

## 多少のことには目をつぶって・・・

- ・落ち着きのなさ
- ・姿勢が悪い
- ・おっちょこちょい
- ・だらしなさ



“きちんと”を求めすぎると、お互いに苦しくなります。  
“このくらいできていればOK”という捉え方も大事かもしれません。

## 友達関係への配慮

< 幼児期 >

- ・仲良く遊べるように仲介する
- ・ルールを繰り返し教える  
→ 少しでもできたら褒める
- ・周りの子にも、本人の特徴や関わり方をそれとなく伝えていく





### <学齡期>

- 対人トラブルの予測と予防 日頃の会話も大切に
- 本人の良い面、得意な面を生かせる場を
- 大きなトラブルが起きてしまったら  
周囲への障害の伝え方に注意する
- 交友関係にも目を配る  
反社会的行為や金銭トラブルにも注意

## 学習面への配慮



学習が苦手になる要因として考えられること

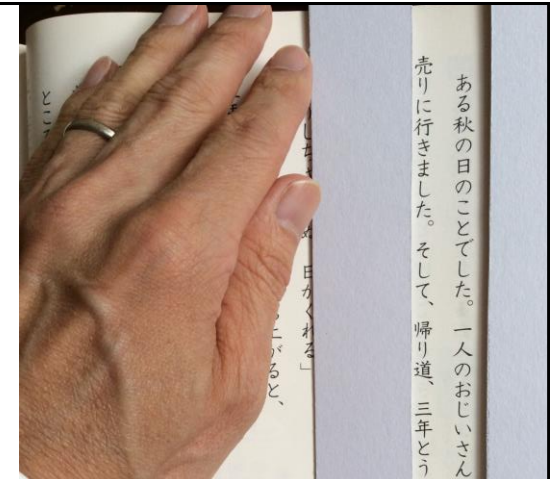
- 不注意、集中力の短さ  
→ケアレスミス、学習の積み上がりにくさ
- 多動・衝動性、転導性  
→先生の話聞き続けられない  
他のことに気を取られて授業が分からなくなる
- 不器用さ→頑張っても上手くできない
- 限局性学習性

学習上の困難が何に起因するかを探る



- 学習課題（宿題など）の量を減らしたり、達成水準を下げる
- 聞き続けることが苦手な子には、書いて示すなど視覚的な補助を
- 限局性学習症が疑われる場合は、症状に応じた支援が必要

- 文字が多すぎると、視線が勝手に違うところに飛んで行ってしまったりします。



## 姿勢について

- 姿勢が悪く、いつもモゾモゾ動いていたりしますが、あまり気にしないようにしましょう。
- 筋緊張が低かったりするようなこともあります。
- 姿勢をきちんとさせると、結果そのことばかりになってしまい、話が理解できなかつたりすることもあるようです。

## 動きは保証してあげましょう

- スポーツは良いみたいです
- 朝のうちに体を動かすといいみたいです。
- ぼやっとした頭が目覚めるようです。
- 授業中なども、プリントを配らせるような動きのある仕事を与えたりするといいみたいです。

## 集中できるものを見つけましょう

- 何をするのも中途半端に見える子が多いですが、いったん好きなものを見つけると、びっくりするぐらい集中することがあります。
- 何にはまるかはわかりませんが探してみましよう。
- もしかしたら長続きしないかもしれませんが、そうしたらまた探しましよう。
- 案外、多趣味になるかもしれません。
- 多趣味になると色々な人とコミュニケーションがとれるかも

## 二次障害を防ぐ

二次障害とは、ADHD特性による症状（一次的な問題）に、周囲のかかわりや状況（叱られる、否定される、仲間外れにされるなど）が加わることで、二次的に現れる問題。

行動上の問題：不登校、引きこもり、家出、反抗、暴言、非行。

情緒的な問題：\*うつ、不安。

\*子どもの場合は、無力感・イライラ・落ち着きを無くすといった症状が目立つこともある。

## 二次障害？と思ったら



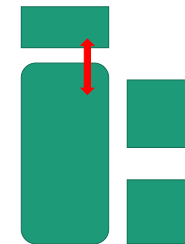
- 無理せず休みましょう。
- 家の中にひとりで静かに過ごせる空間があるとよい子もいます。
- 家族だけで抱え込まない。専門家と一緒に対応する。  
学校の先生、スクールカウンセラー、児童精神科の医師など

## ③具体的な工夫 実際の工夫例のいろいろ

## 忘れないような工夫を

- 必ず確認する場所を決める
- 一か所にする
- 動線を考えて必ず目につくところに置く
- 好きなキャラクターを使ってやる気にする
- スマホ・アイパッド・OKグーグルとかがいずれ

それでも、忘れるのがゼロは難しいです。



## ④服薬について

ADHD症状に対するお薬

## 薬について

ADHDなら必ず薬が必要という訳ではありません。

ADHD症状が非常に強く、生活や学習にかなりの困難が生じている場合、さらにそれが環境調整など他の方法での改善が難しい場合に、薬を使うことがあります。

## 薬の種類について

### ①コンサータ

- ・主にドーパミン、ノルアドレナリンの再取り込みを防ぎ、それらの働きを活性化させる。（特にドーパミン）
- ・服用 1日1回
- ・持続時間 10～12時間
- ・効果がわかるまで 3回程度の服用
- ・副作用 食欲低下 寝つきが悪い

## 薬の種類について

### ②ストラテラ

- ・主にドーパミン、ノルアドレナリンの再取り込みを防ぎ、それらの働きを活性化させる。（特にノルアドレナリン）
- ・服用回数 1日2回 朝夕
- ・持続時間 24時間
- ・効果がわかるまで 1～2か月（徐々に増やし適量をみつける）
- ・副作用 眠気 気持ち悪い 食欲低下 頭痛（治療開始時 増量時に起きやすい）
- ・その他 液剤があるので錠剤が苦手な人に。

## 薬の種類について

### ③インチュニブ

・後シナプスのA2aアドレナリン受容体に作用し脳内の情報伝達を促進する。

- |           |   |
|-----------|---|
| ・服用回数     | 1日1回  |
| ・持続時間     | 24時間  |
| ・効果がわかるまで | 1~2週間   |
| ・副作用      | 血圧低下 眠気   |
| ・その他      | もともと血圧の薬だったので心臓に問題がある人は使えません。不注意にも有効ではないかと期待されています。 |

## 薬について

- ・あくまでも症状をやわらげて、生活上の困難を緩和させるもの。
- ・薬でなおるわけではありません。
- ・まずは人を含めた、お子さんを取り巻く環境調整が先です。
- ・合う合わない、適量はどのぐらい、など  
お医者さんとちゃんと相談しながら、治療をすすめてください。

## おわりに

ADHDを持つお子さんへの支援は、まずお子さんについて正しく理解することだと思います。

そしてどうするかについていえば 環境調整 と ほめて育てましょう です。

でも環境調整は小さな問題を少しずつ減らしていくもので特効薬ではありません。大変ですが小さな工夫の積み重ねです。

ほめて育てられた人はやはり安定しているように思われます。とは言っても大変です。

なので、それと同じくらい大切なのは、お子さんを育てるお母さんやご家族にも支えが必要だということです。

子育ての愚痴をこぼせる相手や、悩みを相談できる人を見つけてもらえたら嬉しいです。

今すぐになんとかしなくてはとあまり焦ることなく、将来きっといけてる大人になると信じて、できればあまり叱らず、小言を減らして、うちの子おもしろいと思って育てていただけると嬉しいです。

## 参考文献

- ADHDのある子を理解して育てる本  
田中康雄監修 学研プラス  
(内容) ADHDの概要、関わり方、年代別に見る子育てのポイント
- AD/HD、LDがある子どもを育てる本  
月森久江監修 講談社  
(内容) 学校、学習への支援、友達関係への支援、家庭での支援

## 参考文献

- きみもきっとうまくいく 子どものためのADHDワークブック  
キャスリーン・ナドー&エレン・ディクソン著  
水野薫・内山登紀夫・吉田友子監訳 東京書房  
(内容) ADHDの特徴に関する自己チェックリスト、  
日常場面での対応法のあれこれ (子ども向け)
- イラスト版 子どものアンガーマネジメント  
篠 真希+長縄史子著 合同出版  
(内容) “怒り”の気持ちを理解すること、怒りへの  
対処方法のワーク (子ども向け)