

実力を出しきれない 子どもたち

～ADHDの理解と支援のために～



NPO法人
E-Club えじそんくらぶ

<http://www.e-club.jp>

ADHDを理解していただくために

不注意、多動性、衝動性を3本柱にする症候群である、注意欠陥/多動性障害 (Attention-Deficit Hyperactivity Disorders) は、英略名の頭文字を取ってADHDと呼ばれています。

わが国で注目されるようになって、ここ10年ほどになります。最近では、診断と治療を求めて小児科や児童精神科などの医療機関を訪れる子どもとその親御さんが増えてきています。さらにここ5年ほどは、大人のかたにあるADHDを巡り関心が高まってきています。

それでも、まだその本質については謎の多い新しい概念であることから、正しく理解されずに誤解されている部分も少なくありません。

「学級崩壊と関連している」「親の躾のせいである」「ADHDは薬ですぐによくなる」「成長とともに自然によくなる」などです。

もちろん全て誤りです。

幸い最近では、情報を正しく伝えようとする書籍が多く書店に並んでいます。しかし、そうした本を手取る方達の多くは切迫した状況で今まさにこの課題に直面している人達です。

もっと多くの方々にその概観を簡便に知っていただく方法として、このリーフレットが作られました。できるだけ誤解のないように注意して作成しましたが、十分に説明できていないところもあります。さらに深く学ばれる方は、ぜひ関連書籍やWebサイトなどに目を通し、参考にしてください。

ADHDのある子どもたちと親、さらに大人になったADHDのある方々、およびたくさんのお客様の皆さんに対して、ささやかな応援になればと願っています。

児童精神科医

田 中 康 雄

ADHDと代表的な3つのタイプについて

ADHDの原因はまだ不明ですが、注意力・衝動性・多動性を自分でコントロールできない脳神経学的な障害とされています。不適切な親のしつけや教師の指導が原因でADHDになることはありませんが、環境によってはADHDに似た症状が出たり、問題行動が悪化することもあります。

◇ ①不注意優勢型のADHDとは？

たとえば・・・



A君は忘れ物が多く、授業中は窓の外に気を取られることがよくあり、授業に集中できません。先生の話聞いていないことも多く、工作も時間内に最後までできません。いわれたことをやらないので、クラスの友達にバカにされたり、いじめられることもあります。

不注意優勢型の場合は、忘れ物、注意散漫、うっかりミス、段取りの悪さなどが問題となります。これらはADHDのある子どもには特徴的なことですが、障害を理解していないと、自尊心に傷をつけるような言葉がけをしてしまいます。時には不注意であることが問題というより、度重なる叱責により先生との信頼関係が崩れ、あるいは自信を失い登校を渋り始めたり、無気力・投げやりになるなど、2次的な問題が深刻になります。

ここが
ポイント！



クラスの前で大声で「A君だめじゃないか、集中しろ！忘れ物ばかりしていて駄目なやつだ」と、きつく叱責するよりは、刺激の多い窓際の席を避けたり、さりげなく一対一で注意を促す方が効果的です。

◇ ②多動/衝動性優勢型のADHDとは？

子どもは考えもなくよく動くものですが、「多動・衝動性」が年齢不相応で、事故やケガなどを招くレベルであるときは、専門機関に相談したほうが良いでしょう。

多動は、「席に座ってられない、急な飛び出し」など体全体の場合と、「もじもじする、イスをガタガタさせる」など体の一部に認める場合があります。また、時や場所をわきまえず、早口でおしゃべりし続ける（多弁）状態もあります。

たとえば・・・

B君は、どんな場所でもいつも大声で話してしまいます。授業中もチョロチョロ動き回り、高いところから飛び降りたりします。昨日も急に道路に飛び出し、もう少しで大事故になるところでした。



なぜADHDのある子どもは、自分が多動・多弁・衝動的であることに気がつかないのですか？

ADHDは、自分の行動をチェックし、直すことが困難な障害だからです。本人はこのことに気づいていないことが多いので、「うるさい」というより「小さい声で話そうね」と自分の行動に気がつくような言葉がけが大切です。また逆に、たくさん運動をして思い切り体を動かした後は多動がおさまることがあります。

ここがポイント！



◇ ③不注意・多動/衝動性混合型のADHDとは？

不注意優勢型と多動/衝動性優勢型、両方の状態像を示すタイプです。

なぜADHDは学校で目立つの？

個人差はありますが、学校では以下のような行動が問題になります。本人は自分の問題行動に気づいていないことが多く、大声で叱責されると、その「声」に反応してしまい、何が問題なのかわからないまま反抗したり、パニックになったり、落ち込んだりします。

- ◇ 忘れ物が多い
- ◇ 手遊びをする
- ◇ 身辺整理ができない
- ◇ 先生の指示に従えない
- ◇ 突然しゃべりだす
- ◇ 勝手な行動をとる
- ◇ 離席する
- ◇ 先生の話が聞けない
- ◇ 友達とトラブルをおこしやすい
- ◇ すぐあきらめる
- ◇ 勝ち負けにこだわる
- ◇ 集中力がない
- ◇ しゃべりすぎる
- ◇ 反省はするが、またすぐに同じことを繰り返してしまう
- ◇ じっとしてられない



ADHDが疑われても、専門家ではない人が「君はADHDかもしれない」と、憶測で言わないようにしましょう。また、ADHDと診断されていても、家族の承諾なしに「あの子はADHDだ」ということを安易に他人に言わないことが大切です。



ここが
ポイント！

ADHDのある子どもは皆多動で、すべてのことに集中できないの？

多動のないタイプもあります。また、集中力がないのではなく、コントロールすることが難しいので、好きなことには集中できます。

学力面で問題はないのですか？

集中力がなく、「うっかりミス」が多いので、点数に結びつかず、本来の実力が出せないことがよくあります。LD（学習障害）などを併せ持つ場合もあるので、どこに学力低迷の原因があるか見極め、その子のニーズにあった対応が必要です。

効果的な支援法

ちょっとしたサポートで、実力を発揮することができ、継続的に支援することで、次第に自己コントロール力もついてきます。

◇ 具体的なサポート・ポイント

1. 管理と自由度のバランスをとる（ルールはわかりやすく！）
2. 簡素で継続しやすいシステムを作る→その子にあった枠組みが重要！
3. 言葉だけでなく視覚にうたえる
（目やカードで合図・やることリストやルールを目につくところに貼る）
4. 気が散りやすいので刺激を少なくする（窓際席を避ける）
5. 漠然とした表現はさける（「部屋を片づけて」→「本は本棚にしまって」）
6. スモールステップで、課題を小分けにする→やる気が出る！
（一度に大きな課題や高すぎる目標を与えない）
7. 自信をつけるための成功体験を増やす（好ましい行動はすぐ褒める）
8. 量より質を重視する（だらだら10問より集中して5問）
9. サポーターを周囲に配置する（友だちもサポーター！）
10. 計画表やタイムタイマー（P14参照）等を活用し、スケジュールを明確にしたり、視覚的に時間を意識させる
11. 無理に長時間着席させようとしない



◇ 信頼関係を崩すようなことは避けましょう

- ・きつく何回もくどくど叱責しない（注意は短く具体的に）
- ・感情的に叱らず、本人の行動に気がつくように注意する
- ・ほめる時はクラスの中で、注意する時は個人的に



出典：えじそんブックレット

「ボクたちのサポーターになって！！ 2 改訂版」より

ADHDと診断されても、日常生活での支障は個人差があります。「その子のADHD」を理解することが重要です。親・医師・教師など関係者でその子の情報を共有し、協力体制を整え、じっくりとその子と関わっていきましょう。進級・進学時など、縦の連携も必要です。

ADHDのある子の支援に効果的といわれている行動療法も、「信頼関係」が土台になります。□先だけの褒め言葉にならないようにしたいものです。

診断上まぎらわしい問題（ASD・虐待など）

ADHDには、自閉症スペクトラム障害（ASD）を中心とした発達障害、虐待あるいは不適切な養育状況、子どもが示す強い不安や気分の障害など、ADHDと誤って判断してしまう状態や、ADHDに重なる、あるいは成長過程に付加されていく問題などが隠れています。予防的手段として、

- 1) 自己判断は控え、必ず医師の慎重な診断を受けてください。
- 2) 十分に納得いかない場合は、別の医療機関の意見も参考にするべきです。

安易に他の障害を疑ったり、養育状況を過剰に反省したり、追いつめないように注意してください。ADHDはとても複雑な病態を示します。一人として同じ状況の方はいません。



ここが
ポイント！



虐待など、親の養育条件が悪いと、ADHDになりますか？

ADHDに似た行動が認められることはありますが、親のしつけが悪くてADHDになることはないといわれています。

しかし、ADHDであるのに親のしつけのせいにしたり、本人の努力不足ということで叱責ばかりして何の対応もしないと、自信をなくし、二次的な情緒障害に発展することがあります。早期発見・早期対応が重要です。

ADHDは、脳画像・脳波などだけで診断はできません。現在のところ、心理テストや行動観察を中心として、医師のみが診断できます。心配な場合は、まず各地の児童相談所や教育センターで相談するか、児童精神科・小児科を受診してください。

ADHDの診断は、国際疾病分類第10版（ICD-10）・アメリカ精神医学会の診断基準第5版（DSM-5）等に基づいています。詳細はNPOえじそんくらぶHP：<http://www.e-club.jp/>をご参照さい。

薬にできること・できないこと

薬物は、ADHDに対して万能で唯一の治療法ではありません。関与する人達が十分に問題を理解して、環境を整え、関係者が互いに連絡連携を取りながら、できる支援策を検討することが基本と思っています。

薬を使う場合は、日常生活が本人の評価をひどくおとしめてしまい、環境的配慮や人的支援だけでは限界だろうと思われ、本人と家族が薬の使用に納得されている時に限るべきです。ADHDのある方達には、中枢神経刺激薬、抗うつ薬、抗けいれん薬、抗精神病薬が使われます。効果がある場合は、症状がコントロールされているときに、心理教育的支援や良い環境作りを目指さねばなりません。

薬の効果判定は、多くの場合、家以外の場所での行動評価からなされます。特に、望ましくない副作用、薬の適切な量、服用する時間帯などを判断するためにも、本人と親、観察評価する人や医師といった関係者との連携のもと、正確な情報収集が必要になります。

これらの薬は、医師の責任のもと、本人・家族への十分な説明と同意が必要になります。



ここが
ポイント！

薬にできること

1. 落ちつかせる
2. 集中時間を延長させる
3. 衝動性を減らす
4. 攻撃的な態度を緩和させる
5. 抑うつ、不安感の減少

薬にできないこと

薬にできないことを理解し、個々にサポートすることが大切です。

1. 好ましい行動を理解し、増やす
2. 対人関係や学習のスキルを学び、実践する
3. 弱点を理解し、悪化した感情を改善する
4. 成功体験を増やし、自信とやる気をもたせる

自立に向けて～気になること～

◇ 青年期・成人期について

青年期以降のADHDの理解と支援の冊子「ADHDという名の贈り物」がNPO法人えじそんくらすのHPからダウンロードできます。

以前は「ADHDは成長とともに克服される」と考えられ、十代になると薬物治療を中止することがよくありました。しかし、3分の1くらいの方たちは成長してからもADHDの症状が残っています。

日本では高校・大学でのADHDに対する理解やサポートはほとんどないのが現状です。才能を発揮する前に、宿題の提出が間に合わない、授業中の態度が悪い、生活がだらしない、遅刻が多いなど、ADHDの障害の特性を理解されずに「努力不足」「なまけもの」のレッテルをはられ、義務教育ではないからということで放置され、さらに退学に至るケースもあります。また、この時期、ストレスのため女の子は抑うつ的あるいは摂食障害を示すこともあります。

スケジュール管理・パソコンなど便利機器の活用の許可など、ちょっとしたことで、本来の実力を出すことが可能になります。

◇ 就職・結婚等について

大人になっても、「時間、物、情報の管理ができない」「気がそれやすく、衝動的に考えもなく行動する」などの形で生活や仕事に支障をきたす障害として残ることがあります。

大人の診断機関が少なく、周囲の陰口や叱責から自信喪失し、うつ、摂食障害、アルコール依存など他の問題を引き起こすことがあります。またADHDと診断されても、職場で理解が得られないことが多いのでカミングアウトする人は稀です。

特に女性については、日本では「良妻賢母」を求められることが多く、ADHDのある女性はなかなか理解が得られません。ADHDといっても軽度から重度までさまざま、薬物治療や環境調整をうまくすることにより、十分自立が可能です。

◇ ADHDのある人とうまくつきあうコツとテクニック

- ADHDという障害があることをまず理解する
- その人の持つADHDの特徴を理解する〈一人一人違います〉
- その人の長所をみつけ、伸ばし、自信をつけさせる
- その人の弱点による生活上（業務上）の支障を減少させるように環境を整える
- 無理な課題を与えない
〈一度に大きな仕事ではなく、目標は控えめに設定〉
- システムを与え、それを継続できるように助ける
〈仕事の優先順位をつけ、やることリストを作り掲示、さりげなく進行度をチェック〉
- ボイスレコーダーや色分けファイルなど、便利道具を活用
- 信頼関係を築く〈感情的な口調や叱責は避け、共感を示したり、問題点を話し合う〉

当事者も、自分ができることとできないことを理解・把握し、自分にはどのようなサポートが必要か、知っておくことが大切です。

そして、その必要なサポートを周囲に話し理解してもらえるような環境を、自ら整えようとする姿勢も必要です。また、サポートする側・される側ともに、ストレスをためないよう、運動など自分にあったストレス発散法を日頃から考えておくこともお薦めします。

たとえば職場では・・・

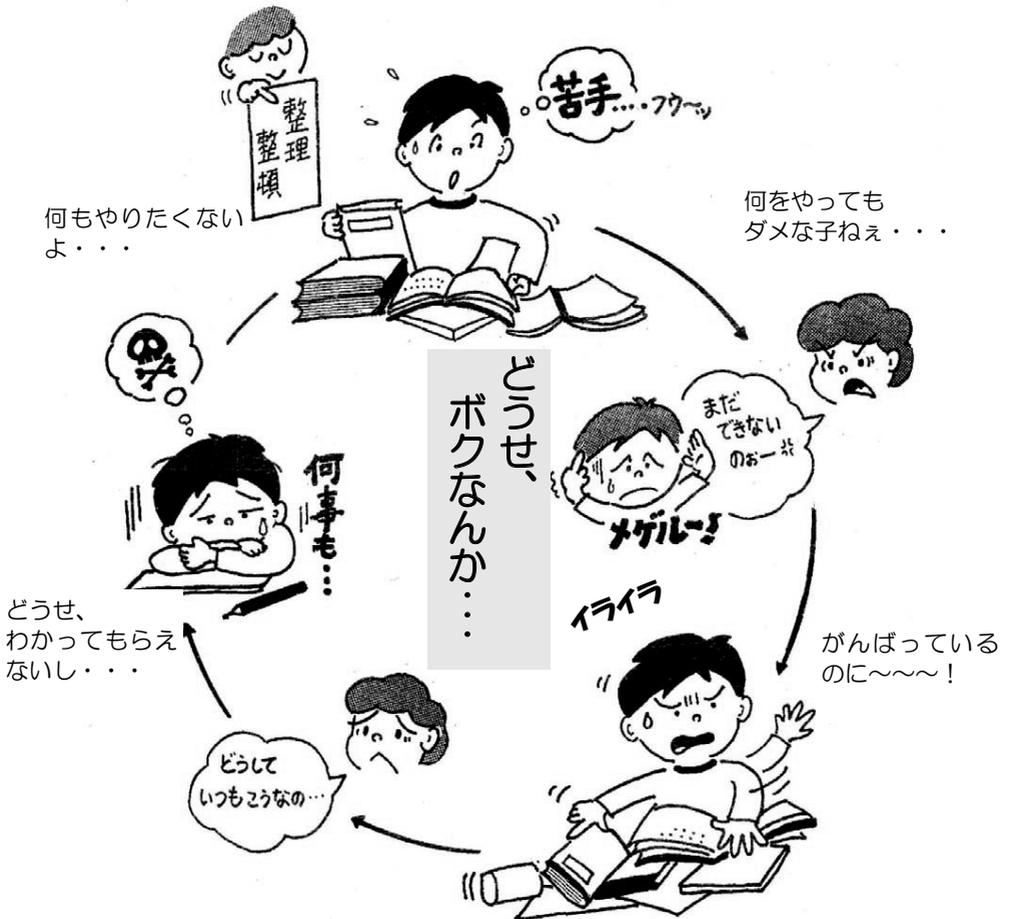
頼まれた多量のコピーをしているとき、別の仕事を思い出し、コンピュータに入力しはじめました。そこへ「期日までに資料が届いていない」と苦情の電話がかかってきて、すべてが中途半端になってしまいました。職場では「コピーさえ満足にできない」と陰口をいわれるようになりました。



行動の悪循環

共感と褒める（認める）

ついつい叱ってしまうことが多いのですが、それではますます、本人は「やる気」をなくし、自信をなくしてしまいます。わかっているながら、どうしてもこの「悪循環」になりやすいものです。



やる気と達成感！

行動の好循環

結果ばかりに注目するのではなく、がんばっている「過程」をほめることで本人の「やる気」が出てきたり、信頼関係が深まったりします。よく観察して、努力しているときにすかさず声をかけてみましょう。



出典：えじそんブックレット「今、親にできることーよりよい親子関係のためにー」

参考書籍

NPO 法人えじそんくらぶ発行書籍は書店での販売はしていません。（価格は本体価格です）

ボクたちのサポーターになって!! 1 ～注意欠陥多動性障害を理解するための手引き～	田中康雄・高山恵子著	400 円
ボクたちのサポーターになって!! 2 ～ADHD 薬にできること・できないこと～	田中康雄・高山恵子編著	450 円
ちゃんと見えているかな? 改訂版 ～視覚の専門家オプトメトリストからのメッセージ～	北出勝也著	400 円
みんな違ってみんないい ～学級崩壊の教訓を生かした特別支援教育へ～	品川裕香著 高山恵子監修	500 円
イメージが変わると 未来が変わる ～ベター・ライフ・プロジェクトのすすめ～	山崎啓支・高山恵子共著	500 円

リーフレット

子育てストレスを減らす3つのヒント	高山恵子著	100 円
みんなのためのストレスマネジメント3つのヒント	高山恵子・伊藤圭子著	100 円
心もハッピー! 体もハッピー! リラックスする3つのヒント	高山恵子・小浜ゆかり著	100 円
Better Life Project 自分らしく生きるために	高山恵子・浜島美樹著	100 円
実力を出しきれない子どもたち (本冊子)	田中康雄・高山恵子編著	30 円
大人の ADHD ストーリー	田中康雄・高山恵子編著	50 円
上記外の非売品リーフレット2種を含めた8種類セット各2冊セット		500 円

* 上記の書籍のお申し込みは、えじそんくらぶ事務局までご連絡ください。
HP からの申し込みも可能です。

参考ウェブサイト

- ★ 発達障害情報・支援センター <http://www.rehab.go.jp/ddis/>
- ★ 発達障害教育情報センター <http://icedd.nise.go.jp/>
- ★ 日本発達障害ネットワーク (JDDnet) <http://jddnet.jp/>
- ★ アメリカの支援団体 CHADD <http://www.chadd.org/>

ご相談は・・・

最寄の相談窓口をご利用ください（各都道府県・政令指定都市に配置）

- ・ 教育委員会
- ・ 保健所
- ・ 特殊教育センター
- ・ 発達障害者支援センター
- ・ 児童相談所
- ・ 精神保健福祉センター

おわりに

このリーフレットをお読みになり、「これって障害なの？誰にでもある感じだけど・・・」「薬を飲ませるほどなの？」と思われる方もいらっしゃるかもしれません。

ADHDのある子は「だれでも努力すればできそうなこと」がやりたくてもできない、実力が出しきれない、そんな不全感をいつも持っています。そして「見えない障害」のために理解者が得られにくく、彼らとその家族は孤立し、悩みを抱えて苦しみます。

ADHDの特徴を理解し、それによる日常生活での支障を軽減することで、ADHD的症状は、ひとつの個性になりえるのです。発明王エジソンもADHDであったと言われるように、「ひとつのことに集中できない」から「ひらめき」が生まれ、衝動性は実行力としていかすことができます。このようにADHDの特性を才能として活用している人もたくさんいます。

しかし一方で、自分のことを理解できないまま自信喪失し、成人後もなお日常生活で困難をかかえている場合があります。重要なことは、早期に特性を発見し、周囲がその子の特性を理解し、本人が自己理解を深め、二次障害を引き起こさないように配慮することです。

もし、ご自分のお子さんが「ちょっと育てにくいな」「ちょっと気になることがあるな」と思われたら、一人で悩まずに、まず相談機関に行ってみていただきたいと思います。障害のあるなしに関わらず、「特性を理解する」ことが、お子さんのこれからの人生を、大きく左右するかもしれません。

人はみな「苦手なもの」を多かれ少なかれ持っています。もしADHDがあってもそれはその人の一部であり、その人全体を見ていただきたいのです。支援の第一歩は、その人が周りから認められ、「自分は価値がある人間」と思えるような言葉がけ。そしてそれは、ADHDのない子どもたちや、私たち大人にも必要なことだと思えます。

NPO法人えじそんくらぶ代表 高山恵子



実力を出しきれない子どもたち ～ADHDの理解と支援のために～

著 者: 田中康雄(児童精神科医)
高山恵子(NPO法人えじそんくらぶ代表)

監 修: 田中康雄

編 集: 川崎由紀子

イラスト: 廣岡順子

発行日: 2003年7月 第1版発行 2016年9月 第4版発行
2006年3月 第2版発行

発行者: NPO法人えじそんくらぶ

〒358-0003 埼玉県入間市豊岡1-1-1-924

TEL/FAX: 04-2962-8683

Eメール: info@e-club.jp

ホームページ: <http://www.e-club.jp> (ダウンロード可)



利用の際は必ず下記サイトを確認下さい。
www.bunka.go.jp/jiyuriyo

この冊子は、非営利目的に限り自由に利用できます。
(変更、改変、加工、切除、部分利用、要約、翻訳、変形、
脚色、翻案などは含まれません。そのまま「プリントアウト」
「コピー」「無料配布」をする場合に限られます)