



注意欠如多動症(attention-deficit/hyperactivity disorder: AD/HD)について

注意欠如多動症には以下のような特徴があります。

①不注意及び・又は多動・衝動性が、同程度の年齢の発達水準に比べてより頻繁に、強く認められること

- 不注意の例：課題から気が逸れる、活動に集中し続けることの困難(例えば、授業や会話に集中し続けることが難しい)、気が散りやすい、物を失くしやすい、忘れ物が多い、宿題をしていない、うっかりミスをしやすい、順序立てて活動に取り組めない
- 多動性の例：過剰にそわそわする、しゃべり過ぎる、じっとしてられない、静かに遊べない、待つことが苦手で、他人のじゃまをしてしまう
- 衝動性の例：事前に見通しを立てることがなく思いついたことを唐突にしてしまう(例えば、注意せず道に飛び出す、順番を待てないなど)

②症状のいくつかが7歳以前から認められること ③2つ以上の状況において(家庭、学校など)障害となっていること ④発達に応じた対人関係や学業的・職業的な機能が障害されていること ⑤他の発達障害・精神障害による不注意・多動・衝動性ではないこと

とは言うものの、注意欠如多動症を持つ子どもたちが周りからの情報をどのように見ているのか、聞いているのか、見当がつかないかもしれません。そして、彼らがどんなに困っているのかわからないかもしれません。ある講演で専門家の林隆先生がおっしゃっていた言葉がとても印象的でした。「注意欠如多動症を持つ子どもたちは、雑音に振り回されてシグナル(今必要な情報)にたどり着けない。先が見通せず、過去の体験から将来を予測することができない。いつも有事で緊張状態である。」と。目からも耳からもたくさんの情報が入って来て、それらの情報を「これは今必要、今は不要」と判断できず困っている。それでも「これが正解か?!」と選んだ答えが間違っていて、まわりの人から責められる。緊張状態で過ごしているので毎日すごく疲れる。自分では頑張っているつもりなのに、「まだできてない! サボってるからだよ。何度いったらわかるの?!いい加減にきなさい。」などと言われる。自分でもどうしたらいいかわからない。本当に困っているんだと思います。失敗を繰り返し叱責され続けていくと、誰でも自分に自信がなくなります。自分はダメなんだと自分自身を責めたり、どうせやったって失敗するんだと挑戦しなくなったり、こんなふうになったのはお前のせいだと他人を責めるようになったとしても不思議ではありません。

注意欠如多動症を持つ子どもたちはいいところもいっぱいあるんです。年齢よりも幼い印象ですが、優しく、人より何倍働いても疲れないうし、好きなことにはほとんど集中できる。その良さを消さないように支えていく必要があります。そのためには、できているところは適切に評価して褒めていくことが大切です。

その一方で、ほかの子に迷惑をかけてしまうこともあります。例えば、学校で次の授業は別の教室(音楽室や図工室など)に移動するとき、道具を揃えてカバンに入れ、みんなで並んで行くという場面があります。そんな時、みんなはもう列に並んでいるのに、その子はみんなが待っているのに急いで準備している様子もなくまわりをイライラさせて、注意されると逆ギレする。なんてこともよく耳にします。この子は病気だからできなくてもいいのでしょうか。そんなことはありません。やはり社会の中で



みんなと折り合いをつけて生きていくためにはお互いに気持ちよく生活できる ようにした方がいいと私は思います。学校のことなので先生に任せればいいですか。それでは足りません。みんなと 足並み揃えて行動するためには足りないところは徹底的に練習することが大切です。家で学校と同じような設定を作り(机と椅子、音楽室に持っていくかばん、それに入れるノートや教科書、道具などを学校と同じように置いて)、何分で準備ができればいいのか調べて、その時間内にできるようになるまで課題として家で練習するのです。それも叱ってではなく励まして、少しでもできるようになったところを褒めていくのです。ポイントカードを作って1回できたらシールを貼り、シールが何枚か集まったらご褒美と交換というやり方もあると思います。薬物療法もあります。対応を変えてもなかなか課題に取り組むことができないお子さんや、気に入らないことがあるとカッとなってほかの子を叩いて しまうような衝動性を持つお子さんも落ち着きが出て来て、今まで取り組めなかった課題ができるようになり、やればできるんだという手応えを感じて自信がついていくことも多いです。その中で、自分は忘れやすいから、言われたら すぐにやっつけてしまおうとか、忘れないようにメモを取ることを習慣にするなど、自分の足りないところをどうやって補っていくかを工夫できるようになることも経験します。

いろいろな手段を使って、その子が持つ才能を伸ばして自分自身に自信を持ってもらい、欠点もあるけれどこんな 自分も悪くない、まんざらじゃないと思ってもらえるようにまわりの大人が支えてくださることを願ってやみません。その一端をお手伝いさせていただいています。何か気になることがありますしたら気軽に外来でご相談ください。

いもぎんぼ小舎の先生・先生学友会関係人様よりご挨拶① (文責 ささききょうこ)

いもぎんぼ小舎の先生・先生学友会関係人様よりご挨拶② (文責 ささききょうこ)

いもぎんぼ小舎の先生・先生学友会関係人様よりご挨拶③ (文責 ささききょうこ)

いもぎんぼ小舎の先生・先生学友会関係人様よりご挨拶④ (文責 ささききょうこ)

いもぎんぼ小舎の先生・先生学友会関係人様よりご挨拶⑤ (文責 ささききょうこ)

いもぎんぼ小舎の先生・先生学友会関係人様よりご挨拶⑥ (文責 ささききょうこ)

いもぎんぼ小舎の先生・先生学友会関係人様よりご挨拶⑦ (文責 ささききょうこ)

いもぎんぼ小舎の先生・先生学友会関係人様よりご挨拶⑧ (文責 ささききょうこ)

いもぎんぼ小舎の先生・先生学友会関係人様よりご挨拶⑨ (文責 ささききょうこ)

いもぎんぼ小舎の先生・先生学友会関係人様よりご挨拶⑩ (文責 ささききょうこ)

いもぎんぼ小舎の先生・先生学友会関係人様よりご挨拶⑪ (文責 ささききょうこ)

いもぎんぼ小舎の先生・先生学友会関係人様よりご挨拶⑫ (文責 ささききょうこ)

いもぎんぼ小舎の先生・先生学友会関係人様よりご挨拶⑬ (文責 ささききょうこ)

いもぎんぼ小舎の先生・先生学友会関係人様よりご挨拶⑭ (文責 ささききょうこ)

いもぎんぼ小舎の先生・先生学友会関係人様よりご挨拶⑮ (文責 ささききょうこ)

いもぎんぼ小舎の先生・先生学友会関係人様よりご挨拶⑯ (文責 ささききょうこ)

いもぎんぼ小舎の先生・先生学友会関係人様よりご挨拶⑰ (文責 ささききょうこ)

いもぎんぼ小舎の先生・先生学友会関係人様よりご挨拶⑱ (文責 ささききょうこ)

いもぎんぼ小舎の先生・先生学友会関係人様よりご挨拶⑲ (文責 ささききょうこ)

いもぎんぼ小舎の先生・先生学友会関係人様よりご挨拶⑳ (文責 ささききょうこ)

いもぎんぼ小舎の先生・先生学友会関係人様よりご挨拶㉑ (文責 ささききょうこ)

いもぎんぼ小舎の先生・先生学友会関係人様よりご挨拶㉒ (文責 ささききょうこ)

いもぎんぼ小舎の先生・先生学友会関係人様よりご挨拶㉓ (文責 ささききょうこ)

いもぎんぼ小舎の先生・先生学友会関係人様よりご挨拶㉔ (文責 ささききょうこ)

いもぎんぼ小舎の先生・先生学友会関係人様よりご挨拶㉕ (文責 ささききょうこ)

いもぎんぼ小舎の先生・先生学友会関係人様よりご挨拶㉖ (文責 ささききょうこ)

いもぎんぼ小舎の先生・先生学友会関係人様よりご挨拶㉗ (文責 ささききょうこ)

いもぎんぼ小舎の先生・先生学友会関係人様よりご挨拶㉘ (文責 ささききょうこ)

いもぎんぼ小舎の先生・先生学友会関係人様よりご挨拶㉙ (文責 ささききょうこ)

いもぎんぼ小舎の先生・先生学友会関係人様よりご挨拶㉚ (文責 ささききょうこ)

いもぎんぼ小舎の先生・先生学友会関係人様よりご挨拶㉛ (文責 ささききょうこ)

いもぎんぼ小舎の先生・先生学友会関係人様よりご挨拶㉜ (文責 ささききょうこ)

いもぎんぼ小舎の先生・先生学友会関係人様よりご挨拶㉝ (文責 ささききょうこ)

いもぎんぼ小舎の先生・先生学友会関係人様よりご挨拶㉞ (文責 ささききょうこ)

いもぎんぼ小舎の先生・先生学友会関係人様よりご挨拶㉟ (文責 ささききょうこ)

いもぎんぼ小舎の先生・先生学友会関係人様よりご挨拶㊱ (文責 ささききょうこ)

いもぎんぼ小舎の先生・先生学友会関係人様よりご挨拶㊲ (文責 ささききょうこ)

いもぎんぼ小舎の先生・先生学友会関係人様よりご挨拶㊳ (文責 ささききょうこ)

いもぎんぼ小舎の先生・先生学友会関係人様よりご挨拶㊴ (文責 ささききょうこ)

いもぎんぼ小舎の先生・先生学友会関係人様よりご挨拶㊵ (文責 ささききょうこ)

いもぎんぼ小舎の先生・先生学友会関係人様よりご挨拶㊶ (文責 ささききょうこ)

いもぎんぼ小舎の先生・先生学友会関係人様よりご挨拶㊷ (文責 ささききょうこ)

いもぎんぼ小舎の先生・先生学友会関係人様よりご挨拶㊸ (文責 ささききょうこ)

いもぎんぼ小舎の先生・先生学友会関係人様よりご挨拶㊹ (文責 ささききょうこ)

いもぎんぼ小舎の先生・先生学友会関係人様よりご挨拶㊺ (文責 ささききょうこ)

いもぎんぼ小舎の先生・先生学友会関係人様よりご挨拶㊻ (文責 ささききょうこ)

いもぎんぼ小舎の先生・先生学友会関係人様よりご挨拶㊼ (文責 ささききょうこ)

いもぎんぼ小舎の先生・先生学友会関係人様よりご挨拶㊽ (文責 ささききょうこ)

いもぎんぼ小舎の先生・先生学友会関係人様よりご挨拶㊾ (文責 ささききょうこ)

いもぎんぼ小舎の先生・先生学友会関係人様よりご挨拶㊿ (文責 ささききょうこ)