

ADHD（注意欠陥／多動性障害）の理解に向けて

集中して取り組むのが苦手な子どもたち  
動きをコントロールするのが苦手な子どもたち



持ち物をよく（忘れる）なくす



友達にちょっかいを出す



好きなことは集中するが、嫌いなことは全くしない



授業中に落ち着きがない  
授業中にぼんやりしている



その場の状況や雰囲気を考えずにしゃべる

長崎県教育委員会  
長崎県教育センター

表紙のような子どもたちについて

「わがままな子」

といったイメージを持っていませんか？

「保護者のしつけがわるい子」

と考えていませんか？



このような

集中して取り組むのが苦手な子どもたち

動きをコントロールするのが苦手な子どもたちの中には

ADHD(注意欠陥/多動性障害)といわれる

子どもが含まれている場合があります。

< ADHD (注意欠陥/多動性障害) の定義 >

ADHDとは、年齢あるいは発達に不釣り合いな注意力、及び/又は衝動性、多動性を特徴とする行動の障害で、社会的な活動や学業の機能に支障をきたすものである。

また、7歳以前に現れ、その状態が継続し、中枢神経系に何らかの要因による機能不全があると推定される。

「今後の特別支援教育の在り方について(最終報告) 文部科学省 平成15.3」

ADHDは、一般に次の3つの特徴で説明されます。

【不注意】

細かく注意を払えないことが多く、うっかりミスが多い。

作業等において、注意集中を持続できない。

集中力を必要とする課題を避けたり、ひどく嫌ったりする。

【衝動性】

質問が終わらないうちに、出し抜けて答えてしまう。

他人の会話やゲームに割り込む。順番を待てない。

社会的に遠慮すべきところで、不適切なほどによくしゃべる。

【多動性】

教室内で、または着席しておくべき他の状況で席を離れる。

座っていても手足をモゾモゾさせたり、身体をクネクネさせることがしばしばある。

ポイントは、「その行動特徴が不適応を起こすほどで、子どもの発達段階と不釣り合いであること」です。

## その子をどこまで理解できていますか

### 子どもの得意なところを見つけよう

その子の「得意な面」「苦手な面」をとらえることからその子の理解が始まります。子どもの目線で観察してみましょう。

#### 【学校・学級】

どんなときにうまくいくのか  
仲のよい友達はあるか、友達とのトラブルはないか  
自信をなくしていないか  
学校や学級の雰囲気はどうか



#### 【家庭】

家庭での生活のリズムはどうか  
家族はどのようにかかわっているか  
注意集中の妨げになるような他の原因はないか  
医療機関に相談はなされているか



### 子どもを総合的に理解しましょう

できないところばかりに目がいきがちです。指導の基本は「得意な面を伸ばし、活動意欲を高める」ことです。大切なことは、「その子の興味関心をうまく指導に生かしていく」ことです。



#### 保護者との連携

保護者が子どもの障害に気づき受容に至るまでには時間がかかります。大切なのは保護者と先生との信頼関係を築くことです。話し合いの場をもち、お互いの立場を理解し合い「子どものためによりよい方法を共に考える」ことが重要です。

気になる行動があったとしても、それは「悪意でやっている」のではありません。本人も「どうにかしたい」と考えていることが多く、周囲の者はそのことをまず理解することが必要です。

## 指導について考えてみましょう

### 叱るよりほめる

できないところに注目するよりも、できることをたくさん見つけましょう。

できることのレポーターを広げることにより、成就感や達成感を味わわせます。

子どもたちの中には学校で叱られ、家庭でも叱られることで自己肯定感が低下している場合があります。この状態は周囲の配慮で防ぐことができます。

### 自分でブレーキを踏む力を育てる

ADHDのある子どもは、自分自身も悩んでいることも多くあります。「気がついたときにはからだ勝手に動いていた」といったことも多く、自分の動きをコントロールできるように気付かせてあげることが大切です。また、既に行ってしまったことを叱るより「その時どうすればよかったのか」を一緒に考えることが本人のためになります。

### 寛容が肝要です

結果を考えず、興味関心のあることに、突っ走る傾向があります。その都度新たな気持ちで指導していく根気強さが大切です。最初から完璧を求めることは本人にとって大きな負担になります。



### 環境を調整する

ちょっとしたことに気が散りやすく、注意集中することが苦手です。まずは、学習に気持ちが集中しやすいように教室環境を調整してみましょう。

座席の位置を考える。

作業に関係ないものは片付ける。

注意の妨げになる音や目に入るものを少なくする。

### 目標を精選する

目標はできるだけ一つに絞るようにしましょう。

課題を遂行するための手順を分かりやすく示すことが大切です。

一度にたくさんの課題を与えず、少しずつ提示することも有効です。

例 問題が多いというだけで“やる気”がなくなることがあります。



< 課題が 5 問 × 4 枚 >

“ 終り ” の見通しがたつ。

先生に 4 倍ほめてもらえる (^o^)

## 授業の前に十分体を動かす

集中が必要な課題の前に十分体を動かすと過剰なエネルギーを発散することができ、落ち着いて取り組むことができたという事例をよく聞きます。クラス全員で取り組める体操やゲームを考えてはどうでしょうか。

## 集中する時間を考慮する

1 単位時間フルに学習に集中させることは困難です。まずは今の状態にプラス 10 分程度を目標に取り組みましょう。できれば授業の最後は、みんなと学習した成就感や達成感を味わわせるようにしましょう。

## 授業中にも体を動かす工夫をする

授業中に体を動かす時間を用意する工夫も効果的です。例えば職員室に「先生のおつかいでプリントを取りに行く」など。体を動かせるうえに先生にもほめてもらえ、その上周囲の子にも認められて・・・まさに一石三鳥です。

## 指示の出し方を工夫する

### 具体的に

抽象的な言葉は使わないようにしましょう。

暗黙の了解ということが苦手です。

例： 「(本を)ちゃんと片づけて」

「本は本棚に片づけます」



### 一つの指示

一度にたくさんの指示は混乱してしまいます。一度に出す指示は一つにしぼりましょう。また、指示語をなるべく使わないようにしましょう。

### 視覚的な工夫

言葉だけでなく、具体物や写真などで分かりやすくすることが大切です。

### 注意を引いてから

指示を出すときは目線を合わせたり肩に手を置いたりして、注意を向けさせるようにしましょう

