知って向き合う 子育てサポート

子どもの特性を正しく理解するには

はじめに

お子さんが、集中力が続かない、落ち着きがない、順番を待てない、そのことを何度も注意しているのになおらない、「うちの子、なんだか気になる・・・」と悩んでいる保護者のみなさん、もしかしたらお子さんの気になる行動は「しつけ」や「育て方」が原因ではないかもしれません。年齢に不釣り合いな行動や言動がみられ、日常生活や学校生活に支障をきたしている場合、ADHD（注意欠如・多動症）が関係している可能性もあります。
ADHDの子どもたちは、その子が困っているということに気づかれにくく、「わざとやっている」「頑張りが足りない」など不思議な行動だと誤解されがちです。また周りの人から理解してもらえず、叱られる機会も多くなりがちなため、「どうせなにをやってもだめなんだ」などと自信を失ってしまうこともあります。
ADHDは適切な理解、支援、環境調整、治療などによって、自己評価を落とさず、社会にうまく適応できることがあるといわれています。

本冊子がADHDについて正しく知る一助となり、適切なサポートを受けるきっかけとなれば幸いです。

目次

1. ADHDについて知ろう

ADHDとは 4
ADHDの原因 7

2. ADHDの子どものことを理解してサポートしよう

ADHDの子どものことを正しく理解する 8
子どもが困ったままでいると 9
早期からのサポートが大切 9

3. ADHDの治療について知ろう

治療の目標 10
治療の種類 10

4. ひとりで悩まず相談してみよう

学校や相談機関に相談してみよう 14
医療機関に相談してみよう 14
具体的な相談機関について 15

1. ADHDについて知ろう

集中力が続かない、落ち着きがない、順番を待てないなどの特性により、日常生活や学校生活に困難を抱える子どもがいます。このような困難の中には、育て方やしつけによるものでも、子どもの努力が足りないわけでもなく、神経発達症群（発達障害）の一つであるADHD（注意欠如・多動症）が背景にあることもあります。

※ ADHDとは、Attention-Deficit / Hyperactivity Disorderの略語で、日本名では「注意欠如・多動症」や「注意欠如・多動性障害」などと呼ばれています。

ADHDとは

ADHDは、不注意、多動性、衝動性の3症状を主な特徴とする生まれつきの精神疾患で、神経発達症群（詳細は下をご覧ください）の一つとされています。海外の学術論文では18歳以下で約5%存在すると報告*されています。ADHDは、3つの特徴が通常の発達の水準からすると不相応で普段の生活に直接悪影響を及ぼすほど深刻な場合に一定の基準をもって診断されます。これら3つの特徴は、同時に全て現れるというわけではなく、「不注意」が目立つ場合、「多動性」や「衝動性」が目立つ場合、また全てを併せ持つ場合など、子どもによってさまざまな形で現れます。一方、成長とともに状態が変化することもあり、例えば大人になってその特徴が自然と目立たなくなることがあります。また、成長に伴って、本人が状況に対処する「コツ」のようなものを身につけることで、その特徴が目立たなくなることもあります。しかし、その場合も特徴そのものが、全てなくなるということではありません。

＊Guilherme Polanczyk et al.：The worldwide prevalence of ADHD：A systematic review and metaregression analysis. Am J Psychiatry. 164 (6)：942-948, 2007

神経発達症群（発達障害）とは

神経発達症群（発達障害）とは、特定の能力や一連の情報の獲得、維持、適用に発達上のかたよりがあることで、生活に悪影響が生じる神経学的な状態をいいます。
神経発達症群（発達障害）はいくつかのタイプに分類されており、ADHDのほかに、限局性学習症、自閉スペクトラム症などがあります。

不注意に関連する事象

年齢に相応しくない以下のような事象が少なくとも半年以上にわたって続き、日常生活に悪影響を及ぼすことがあります。

- 忘れ物やなくし物が多い
- 話しかけても聞いていない
- 約束などを忘れてしまう
- すぐに気が散ってしまう
- 細かいことを見過ごしてしまう（ケアレスミスが多い）
- 課題や遊びなどを途中でやめてしまう
- 物事をやり遂げることができない
- 順序立てることや整理整頓ができない
- コツコツやること（勉強など）を避けたり、いやいや行う　など

多動性・衝動性に関連する事象

年齢に相応しくない以下のような事象が少なくとも半年以上にわたって続き、日常生活に悪影響を及ぼすことがあります。

- 手足をそわそわ動かしている
- 授業中に席を離れてしまう
- じっとしていられない
- 静かにできない
- 急に走り出す
- おしゃべりが過ぎる
- 質問が終わる前に答えてしまう
- 順番を抜かしてしまう
- 友だちのしていることをさえぎる

など

ADHDの原因

ADHDの原因は、はっきりとはわかっていません。さまざまな研究より、ADHDは「脳」の機能に問題があることで、注意や行動をコントロールすることが難しくなっていると考えられています。
生まれつきのものであり、きちんとしたしつけを受けていないことや、また、逆に厳しすぎる養育環境によって、ADHDになるというわけではありません。

コラム　ADHDの子どもの行動や事象を前向きに捉えていこう

ADHDの子どもの行動や事象には、前向きに捉えられるところがたくさんあります。
例えば、以下のようにネガティブに捉えがちなADHDの子どもの行動や事象への認識を置き換えて、関わる大人も子ども自身もポジティブな気持ちで向き合える場面を増やしていきましょう。

- 物事をやり遂げることができない → 切り替えが早い
- おしゃべりが過ぎる → 積極的にコミュニケーションをとる
- 質問が終わる前に答えてしまう → すばやく反応できる

2. ADHDの子どものことを理解して

ADHDの子どものことを正しく理解する

ADHDの子どもは困っていることに気づかれにくく、本人の努力不足や親の育て方のせいではないのに、周囲の人から見ると、「わざとやっている」「頑張りが足りない」「しつけが足りない」など不思議な行動だと誤解されたりする場面が多くなりがちです。
しかし、それはADHDの子どもが「わざとやっている」のではなく、ADHDによるものなのです。

ADHDの子どもが誤解されがちなこと

例えば・・・

- 約束や物を借りたことをうっかり忘れてしまう
  →わざとやっている、誠意がないなどと思われがち
- どうしても体が動いてしまう
  →落ち着きがない、やる気がないなどと思われがち
- 感情のコントロールが難しいため、カッとなったら抑えられない
  →乱暴、怒りっぽいと思われがち

サポートしよう

子どもが困ったままでいると

ADHDの子どもは、左で記述した事象のため、友だちとトラブルになったり、学校でも孤立したりすることがあります。また、周りの人たちから理解してもらえず、親や先生から叱られることが多くなりがちです。
ADHDの子ども自身が困っていることに気づいてもらえず、周りの理解や適切なサポートのない状態が続くと、二次的な問題が起こりやすくなります。

ADHDの子どもに起こる可能性のある二次的問題

- 「何をやってもダメ」、「どうせ認めてもらえない」と自信を失い、自尊心が低くなったり、意欲がなくなり、時には部屋に閉じこもったり、学校に行かなくなったり、気分が落ちこみ自分を責めてしまう
- 日常生活や学校生活で叱られてばかりいると疎外感やいきどおりがつのり、時には周囲に対して反発したり、物にあたってしまう　など

早期からのサポートが大切

お子さんの行動をみて将来に不安を感じることは、誰にでもあるでしょう。もしお子さんがADHDと診断されたとしても、早期から適切にサポートすることで、自信や自尊心を失わずに社会へうまく適応できるようになる場合があります。そのためには周囲の理解や支援が欠かせません。

3. ADHDの治療について知ろう

治療の目標

ADHDの治療はADHDの症状を完全になくすことが目標ではありません。子どもがADHDと上手に向き合って、落ち着いた日常生活や学校生活を送れるようにすることを目指します。また、ADHDの特徴を「自分らしさ」として折り合いをつけたり、逆に「強み」として解釈したりすることで、自信をつけ周囲と良好な関係を築くことができるように成長をサポートしていきましょう。

治療の種類

ADHDの治療には「心理社会的治療」と「薬物治療」があり、一人ひとりに合った治療計画を立てます。まずは、環境調整などの心理社会的治療から始めて、対人関係能力や、社会性などが身につくような支援を行い、必要に応じて薬物治療も一緒に行います。

心理社会的治療

環境調整や子どもへの対応を工夫し、ADHDの子どもが生活しやすいようにします。

- 親ガイダンス（保護者との面談）
- 環境調整
- 保護者への養育支援（ペアレントトレーニング）
- ソーシャルスキル・トレーニング（SST）　　など

環境調整

子どもが集中しやすいように環境を整えます。ADHDの子どもは生活する環境に影響を受けやすいといわれています。そのため、子ども自身がとるべき行動を理解しやすくなるような環境づくりをしていきます。

家　庭

- **勉強に集中できないとき**
  勉強するときは机の上に余計な物を置かないなど
- **忘れ物が多いとき**
  前日に翌日用意する物を書き出してそろえるなど
- **毎日の生活の流れを安定させたいとき**
  1日のスケジュール表を貼っておくなど

学　校

- **授業に集中したいとき**
  先生の近くの席にするなど
- **次やることがわからないとき**
  指示を書いて示すなど
- **教室のルールが守れないとき**
  教室のルールを書いた紙を見えやすい位置に掲示するなど

保護者への養育支援（ペアレントトレーニング）

保護者がADHDの子どものことを理解し、良好な親子関係を保ちながら、ADHDの子どもの行動に対応できるようにするための、保護者に対するトレーニングです。子どもの行動に対して、具体的な対処法を学びます。
以下に代表的なポイントを示します。

- **子どもの行動に注目し、今できている好ましい行動は必ずほめる**
- **好ましくない行動は注目せずに無視し、行動を止めたらすぐにほめる**
- **人を傷つけるなど危険な行動をした場合、叱りつけるのではなく、その場から離し、クールダウンさせる**

など

ソーシャルスキル・トレーニング(SST)

ADHDの子どもが状況に応じた適切な行動ができるように、社会と関わるうえで必要なスキルを身につけていきます。トレーニングする中で達成感を持たせることで、自己肯定感を高めることも目的の一つです。また、SSTはさまざまな方法があり、施設により内容は異なります。

薬物治療

お薬により、神経の働きを調整し、日常生活や学校生活に支障をきたしているADHDの症状を和らげます。

4. ひとりで悩まず相談してみよう

「誰かに相談したいけれど、どこに行けばよいかわからない」と悩む家族は多いと思います。ひとりで抱え込むよりも、まずは身近な専門家に話を聞いてもらい、どうすればよいかを一緒に考えてもらうことが、お子さんの普段の生活をサポートするための第一歩につながるかもしれません。

学校や相談機関に相談してみよう

もしお子さんが学校での過ごし方で困っているなら、学校に相談されてはいかがでしょう。お子さんの担任の先生を介して、特別支援教育コーディネーターなどに相談することもよいかもしれません。また、「うちの子、なんだか気になる」と育て方に悩んでいるなら、児童(子ども)家庭支援センター、家庭児童相談室などの施設に相談してみましょう。

医療機関に相談してみよう

「子どもの発達」については、医療機関によって、小児神経科、児童精神科など、診てもらえる診療科が異なっています。たずねる予定の医療機関にあらかじめ問い合わせておくとよいでしょう。医療機関を受診することで、子どもが困っている理由や原因をはっきりさせることにつながることもあります。

相談に行く前に用意したいもの

ADHDの診察の参考になりますので、
お子さんの発育歴や生活・学校の様子、
得意なことや不得意なことなどを
整理しておくとよいでしょう。

- 母子健康手帳
- 育児日記
- 学校の通知表　など

具体的な相談機関について

相談できる機関は自治体によって異なります。詳細は相談機関にあらかじめ問い合わせておくとよいでしょう。

発達障害者支援センター

発達障害の早期の発見と、発達障害を持つ本人やその家族への支援を目的とし、相談や情報提供を行う施設です。発達障害者に対し、専門的な発達支援や就労支援を行っています。

児童（子ども）発達支援センター

障害のある子どもに支援を行う地域の中核的な施設です。集団療育や個別療育が必要な子どもが通所し、日常の基本動作や自活に必要な知識・技能の指導、集団生活へ適応するための訓練を行います。また対象の子どもの家族や所属施設への相談に応じ、助言します。

児童（子ども）家庭支援センター

児童相談所など関連機関と連携しつつ子どもへ相談支援を行う、地域に密着した福祉施設です。家庭からの専門的な相談や、児童相談所から依頼された児童や家庭への指導、市町村の求めに応じて技術的な助言や援助を行います。心理療法などを担当する職員も配置されています。

上記の相談機関のほかにもこのような機関があります。

家庭児童相談室

子どもの福祉に関する相談や指導の充実を図るため、市町村の福祉事務所に設置されています。不登校や非行、発達の遅れなど、子どもの問題に対する相談に応じ、支援を行っています。また、虐待に対する相談・通告をする役割を持ち、虐待の防止や早期発見に積極的に取り組みつつ、きめ細かな相談対応を行っています。

教育センター

各自治体の教育委員会などに設置されており、子ども自身や保護者、教師からの、いじめや不登校、進路や学業など学校教育全般に関する相談を受け付けています。

監　修（五十音順）

齊藤 万比古 先生　社会福祉法人 恩賜財団母子愛育会 愛育相談所 所長

田中 康雄 先生　こころとそだちのクリニック むすびめ 院長

根來 秀樹 先生　信貴山病院 ハートランドしぎさん 副院長*

松本 英夫 先生　丹沢病院*

宮島 祐 先生　東京家政大学 子ども学部子ども支援学科 教授

＊監修頂いた際のご所属先とは異なります

ADHD（注意欠如・多動症）webサイト

https://www.takeda.co.jp/patients/adhd

知って向き合うADHD　検索

医療機関名

武田薬品工業株式会社

2-5-7670　2023年12月作成