

ADHD（注意欠如／多動性障害）

Attention Deficit / Hyperactivity Disorder

ADHDは、日本では「ちゆう い けつ じょ注意欠如／た どう せい多動性障害」と呼ばれています。

ADHDには、注意散漫さん まんさが前面に出る不注意優勢なタイプ、落ち着きのなさや衝動性が前面に出る多動・衝動優勢タイプ、両方の特徴が混合して存在するタイプの3つがあり、学習面、生活面での困難は大きいといえます。

ADHDの行動特性

効果的な対応法

- ・乱暴なことばを使う 36・37ページ
- ・人の話が聞き取れない 52・53ページ
- ・落ち着きがなくじっとできない 56・57ページ
- ・おしゃべりがやめられない 58・59ページ
- ・順番やルールが守れない 66・67ページ
- ・整理整頓ができない 96・97ページ
- ・ものをなくしやすい 100・101ページ
- ・優先順位がつけられない 102・103ページ
- ・最後までやり遂げられない 104・105ページ
- ・給食当番ができない 128・129ページ
- ・会話を割り込んでしまう 144・145ページ
- ・攻撃的な態度をとってしまう 150・151ページ

乱暴な ことばを使う

不満があると、突発的に乱暴なことばで人を攻撃してしまう子どもがいます。相手が傷ついていることに気づいていない場合もあり、人間関係に支障をきたすおそれもあります。



どんな背景があるの？



衝動性があり、悪いことばだとわかっていながら、突発的に使ってしまう子どもがいます。また、軽い気持ちで使う場合や、周りの反応をおもしろがって使う場合もあります。

考えられる背景

- 突発的に乱暴なことばを使ってしまう
- ことばの意味や重みを理解していない
- どんなことばを使えばよいかわからない
- 周りの反応をおもしろがっている
- 暴言で、周りの人を自分の思い通りにできていると思っている



など

周囲の子どもへの対応

学級で使ってはいけないことばのルールを決めることもよいですが、子どもどうして注意し合うとトラブルになることがあります。悪いことばを使った子どもを注意するのは、あくまで先生ということを全員に認識させます。どの子どもに対しても、悪いことばを使ったときは注意し、よいことばを使ったときはほめるようにし、不公平感をもたせないようにします。

効果的な対応法

その場で

カードを使って
ストップをかける



乱暴なことばを使ったときに、「ストップ」と言いながら、その子の口の前にカードを出し、発言をやめさせます。

言ってはいけない
ことばを理解させる

わるいことば

バカ うざい
きもい
だめ きらい
あっちいけ
どけ

言ってはいけないことばを、学級で話し合っけてリストアップし掲示して、人を傷つけることばがあることを教えます。

かわりになる
ことばを教える



自分の感情を相手に伝えるとき、乱暴なことばのかわりに、どんなことばを使えばよいかも、意見を求めて先生が書き出すなどしながら考えさせましょう。

よいことばも
同時に教える



例：「やさしいね」「ありがとう」など

ほめことばやていねい語も同時に教え、積極的に使うよう促しましょう。

人の話が聞きとれない

先生の話や人の意見を聞きとれないために、話の内容や指示がきちんと伝わらないことがあります。そのために授業の内容が理解できなかったり、先生の指示に従えなかったりします。



どんな背景があるの？

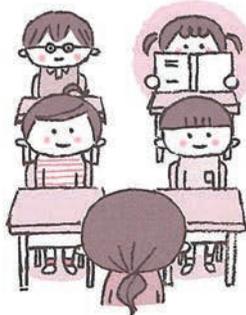


ADHD（注意欠如／多動性障害）に特有の不注意があると、話している人に注目できないことがあります。耳から受けとった情報の認知や一時的な記憶に弱さがあるため長い話が理解できないケースなどがあります。

考えられる背景

- 関心がないことについては、聞く意識がもてない
- 注意散漫で話している人に集中できない
- 聴覚認知に弱さがある
- 雑音も一緒に耳に入ってきてしまい、大切な話を聞き漏らす

など



アドバイス

発達障害の特性のため、音声による説明や情報よりも、視覚的な情報のほうがキャッチしやすい子どもがいます。そうした子どものためには、ことばで説明しながら、同時にポイントを板書したり、内容を簡潔に表した絵カードや文字カードなどを併用したりするとよいでしょう。こうした配慮は、ほかの子どもにとっても理解の助けになります。

効果的な対応法

その場で

個別に声をかける



話を聞いていないように見えるときは、「〇〇さん、先生はいま〇〇の説明をしましたよ」と個別に声をかけ、注意を向けさせましょう。

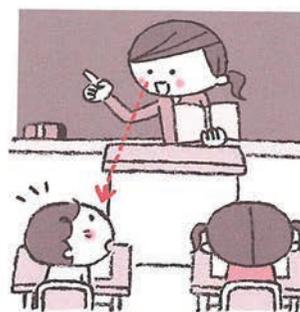
その場で

話の内容は簡潔にまとめる



伝えるべきことは簡潔にまとめます。結論をはじめに言う、一度にひとつの指示を出す、長い説明は避けるといったことに気をつけます。

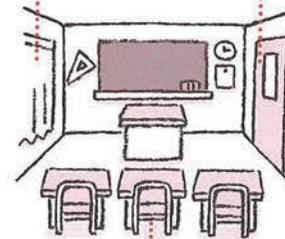
座席の位置に配慮する



先生の声が届きやすく、周囲の刺激を受けにくい、前方中央部の席に座らせませす。先生との距離も近く、個別の指示も出しやすいでしょう。

よけいな刺激を遮断する

カーテンを閉める 出入り口の戸を閉める



座席を中央に移す

窓やカーテン、戸を閉めたり、座席を中央に移したりすることで、刺激となる音を遮断し、気が散らないようにします。

落ち着きがなく じっとできない

授業中着席していることができず、体をごそごそ動かしたり、立ち歩いてしまったりする子がいます。ほかの子どももつられてしまうことがあり、学級が落ち着かなくなる一因にもなります。



多動性がある子どもの場合、**頻繁**に体の一部を動かしたり、立ち歩いたりすることがあります。集中力を保ちにくく、授業内容がわからなくなるだけで、落ち着きがなくなる場合もあります。

- 考えられる背景**
- 一定時間じっとしていることができない
 - 集中力を保ちにくい
 - 授業の内容がわからなかったり、課題が難しすぎる
 - 単調な作業の連続、同じ姿勢の維持が苦手など



アドバイス

ADHDの多動性からくる落ち着きのなさは、本人の**気**の緩みなどが原因で起こるものではないため、厳しく叱ったりしないようにします。ときどき体を動かしたり、動いてもよい状況をつくってあげたりするなど、体を動かしながらバランスをとっていることを理解し許容するにすれば、集中力を取り戻すことができます。

効果的な対応法



その場で 離席・離室を許す

本人の申し出があれば、一定の時間は離席や離室してもよいルールにします。ただし、周りの子どもの理解を得ておく必要があります。



その場で 配り係を担当させる

配り係などを担当させて、授業中立ち歩いてもよい機会を与えます。ときどき体を動かすことで、勝手な立ち歩きを抑制することができます。



学習の難易度を調整する

学習内容が理解できないと集中力が低下するため、本人の理解度に合わせたレベルの課題を用意するなど、個別対応が必要です。



授業にメリハリをつける

講義型の授業だけでは飽きてしまうので、班での話し合いや発表など、授業形態にバリエーションをもたせましょう。

おしゃべりがやめられない

授業中などに、黙っていることができず、ついおしゃべりをしてしまいます。不規則発言をしてしまうケースもあり、授業の進行が妨げられる場合もあります。



どんな背景があるの？

おしゃべりがやめられないのは、ADHDの多動性や衝動性も背景にあると考えられます。話したいことが頭に浮かぶと、がまんすることができなくなり、つい話をしてしまいます。

考えられる背景

- 多動性があり、話さずにはいられなくなる
- 衝動性があり、思ったことが口を突いて出てしまう
- 話し好きの子が近くにいる、つられてしまう
- 学級で決めた発言のルールを忘れてしまう

など



周囲の子どもへの対応

発達障害のある子どもはルールを忘れてしまいがちで、発言のルールを決めてもなかなか守れないでしょう。発言の回数を決めたり、先に指名して意見を言わせたりして、周囲から「先生の言うことを聞かない子」とみられないよう配慮します。一方、おしゃべりをがまんできたときは、発達障害のある子もいない子もほめてあげましょう。

効果的な対応法

その場で 静かにさせるサインを出す



口頭で注意してもおしゃべりをやめられないケースでは、静かにさせるためのサインを提示して、子どもの注意を促します。たとえば、イエローカードは「静かに」、レッドカードは「口を閉じる」と決めて、子どもの反応をみて使い分けます。

その場で 発言のルールを確認する



授業中は手をあげて、指名されたときしか発言できないというルールをそのつど徹底させます。それでもすぐに発言してしまう場合は、毎時間、発言してもよい回数を決めるとよいでしょう。

話し好きの子とは席を離す



話し好きな子が近くにいるとおしゃべりしやすくなるため、そうした子どもを近くに座らせないよう、座席の位置を工夫します。

順番やルールが守れない

あそびのルールなどを自分に都合よくかえたり、列に並んでいるところへ割り込んだりする子どもは、自分勝手にわがままとみられ、仲間から敬遠されるようになります。



ADHDの傾向があると、衝動性からとっさに割り込んでしまったり、ルール違反をしたりしてしまいがちです。本人なりの理由があり、悪意はありませんが、度重なる叱咤を受けやすくなります。

考えられる背景

- とっさの行動を抑えられない
- ルールを正しく理解していない
- ルールをすぐに忘れてしまう
- 順番を待つなどの社会性が身につけていない



など

敬遠されてしまうことも…

周囲の子どもへの対応

ルール違反などをくり返すと、周りの子どもから疎まれるようになり、いじめや孤立の原因になります。ですから、違反をしたときはそのつど先生が正しく判定し、違反がまかり通らないようにします。また、周囲の子どもには「うっかりルールを忘れちゃったんだね」というように話して、本人に悪意がないことを強調しておきます。

効果的な対応法

その場で そのつど注意する



列に割り込んだときは、最後尾に並び直すよう指示します。また、ルールを守ろうとしないときは、そのつど注意します。

その場で 強い口調で叱らない



わざとではないため、強い口調で叱らないようにします。ひどくせめられると、ますます自分の非を認めることができなくなる場合もあります。

最初にルールを確認する



ルールを正しく理解できるよう、活動やあそびをはじめる前に、参加者の間でルールをしっかり確認させます。

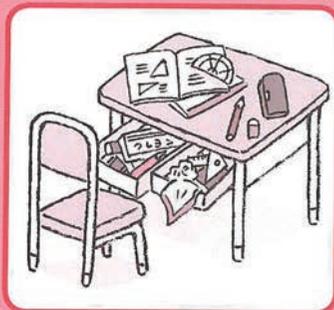
確認できるようにルールを書いておく



活動中にルールを忘れてしまうこともあるので、ルールは見えるところに書いておき、いつでも確認できるようにします。また、ルールはできるだけ少なくします。

整理整頓が できない

使った教材を片づけたり、机の中のことを整理したりすることが苦手な子どもがいます。学級の共用物などもきちんと返却できず、紛失しやすくなります。



どんな背景があるの？



ADHD（注意欠如／多動性障害）の傾向があると、戻す場所を忘れて、ものの返却自体を忘れてしまいます。また、手順通りの作業が苦手だったり、集中できずに時間をかけて整理整頓することが難しかったりして、途中でやめてしまいがちです。

考えられる背景

- 借りたものを返すことを忘れる
- どこから持ってきたものか忘れる
- 整理整頓の方法がわからない
- 片づけている途中で飽きてしまう
- いるものといらないものの選別ができない

など



あれ？
どこに入ってたっけ...



アドバイス

整理整頓が苦手な子どもの場合、いるものといらないものの選別ができず、なんでも捨てずにとっておくために、机の中が散らかってしまうケースが少なくありません。整理のしかたを指導しましょう。捨ててよいものと保管しなければならぬものの区別がつかない子もいるので、アドバイスしながら仕分けを手伝うことも必要です。

効果的な対応法

その場で「片づけタイム」を設ける



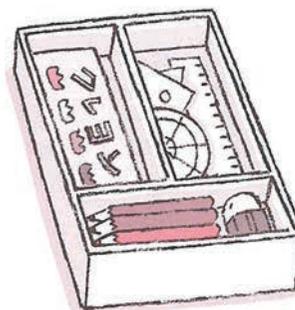
週に1回、学級全員で机の中のことを整理したり、片づけたりする機会を意図的につくるようにしましょう。

その場で「整理箱」を活用する



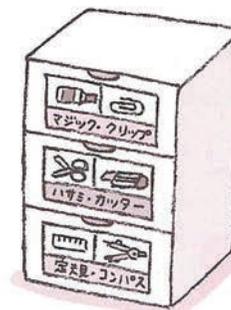
授業が終わったら、教科書やノートを机の脇に置いた「整理箱」に入れる習慣づけをします。

道具箱に仕切りをつくる



道具箱の中を仕切り、仕切りの中に道具の写真や図を貼って、どこに何をしまえばよいか一目瞭然とわかるようにします。

共用物の置き場所に目印をつける



共用物を置く場所にも目印を貼り、どこに何をを入れるのかわかりやすく表示することで、みんなが使いやすくなります。

ものをなくしやすい

ものの管理が苦手で、すぐに紛失してしまう子どもがいます。個人の持ちものだけでなく、学級の共用物などもなくしてしまうことがあり、せめられるケースもあります。



どんな背景があるの? **?**



不注意や忘れやすさがあり、整頓が苦手なことが、ものの紛失につながっています。ものをなくしたらすぐにさがす、落としものに気づいたら拾うといった習慣がないことも一因になります。

考えられる背景

- ものがなくなっていることに気づかない
- 人のものと自分のものの区別がつかない
- 使ったものをすぐに戻さない
- どこから出してきたものが忘れてしまう
- ものをなくしても、さがそうとしない

など



周囲の子どもへの対応

紛失したことに気づいてもさがさなかったり、落としものに気づいても拾わない子どもはどこにでもあります。また、学級内のそうじができていなかったり、ゴミが散らかっていたりすると、落としものに無頓着になり、教室にものが散らかる傾向があります。落としものは気づいたら拾い、名前があれば本人に渡す、名前がなければ落としもの入れに入れるといった約束事を決めて、全員で実行しましょう。

効果的な対応法

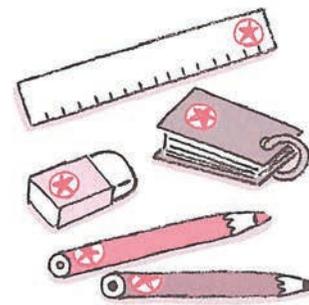
その場で

使ったものはすぐに戻させる



使い終わったものは、元にあった場所にすぐに戻す習慣づけをします。使ったものを出しっ放しにしていたら注意しましょう。

すべての持ちものにマークをつける



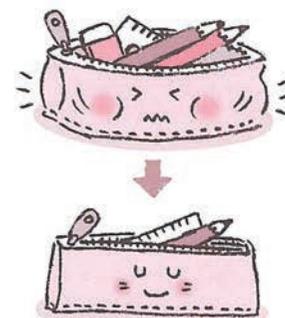
自分のマークなどを決めて、持ちものにはすべてそのマークをつけます。

「落としもの入れ」をつくる



教室に「落としもの入れ」を設置し、落としものを見つけたらそこに入れるようにします。毎日、帰りの会で、落としもの入れから紛失物を見つけさせ、本人に戻します。

持ちものを減らす



持ちものが多いと整頓も難しく、紛失しやすくなります。持ちものは必要最小限にすることが防止策になります。

優先順位がつけられない

物事の優先順位を決めるとき、優先度のつけ方が的確でないケースがしばしばあります。あした提出の宿題よりも、2週間先にあるテストの勉強が気になって優先してしまったりします。



自閉症やADHDの傾向があると、多動性や状況把握の難しさから、優先すべきことをあと回しにしてしまうことがあります。また、優先度が高いことがわかっているにもかかわらず、行動のコントロールがきかず、手がつけられないケースもあります。

やるべきこと・やりたいことの区別ができない

考えられる背景

- 的確に状況を把握できない
- 状況に応じた適切な判断ができない
- 緊急度や重要度のランクづけができない
- 自分のやりたいことを優先してしまう
- 面倒なことに取りかかれない

など



周囲の子どもへの対応

物事に客観的に優先順位をつけることができず、いつも自分の興味のあることから手を着けはじめてしまいがちです。自制がきかないためにそうなるのですが、周囲の子どもからは“わがままな子”という目でみられます。本人が敬遠してしまうこともサポートしながら進められるようにし、ほかの子に不公平感を抱かせないように配慮することが大切です。

効果的な対応法

その場で

計画通りにできたときはほめる



自分のやりたいことをあと回しにし、優先順位の高い課題をきっちりやり遂げることができたときには、おおいにほめましょう。

1日単位、週単位で計画を立てる

やることリスト		
1日	さんすう しゅくだい	○
2日	こくご おんどく 3回	○
3日	はつしやうの しらべもの	
4日	けいさんテスト のべんきよう	

1日または1週間でやるべきことについて、先生や親の助言のもとで計画を立てさせます。適切な優先順位のつけ方を、そのつど指導します。

どちらが先か、どちらが重要かを教えて判断させる

急ぐか急がないかで判断

重要かそうでないかで判断



早くくるのはどっちかな？

急ぐ課題なのか、ゆっくりやってもよい課題なのかを確認します。



本を返してから友だちとおせんぼほうがいいね

重要な用事なのか、そうではない用事なのかを一緒に確認します。

最後まで やり遂げられない

作品を最後まで仕上げられなかったり、困難な課題を早々にあきらめてしまったりする子どもがいます。あらゆることが中途半端にしかできず、自信ももてなくなります。



どんな背景があるの？



ADHDに特有の集中力のなさ、注意散漫さがあると、根気のある作業をやり遂げることが難しくなります。また、物事をやり遂げ、達成感を味わった経験に乏しいことから、取り組めないということも考えられます。

考えられる背景

- 注意力が散漫で集中力が続かない
- 単調な作業のくり返しが苦手
- 自己コントロールが難しい
- 最後までやり遂げた経験がないなど

ADHDの特性

集中できない

飽きっぽい

一定の時間をかけてじっくり取り組む作業が苦手

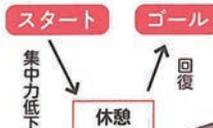


アドバイス
根気のある作業や実現の難しい課題に、あえてチャレンジしようという意欲や気力のある子どもは、全体的に減少傾向にあるといえます。嫌いなことや苦手なことに挑むのは困難ですが、好きなこと、得意なことであれば、「やってみよう」と思えるかもしれません。押しつけではなく、本人の自発的なやる気を引き出すように課題を設定することが重要です。

効果的な対応法

その場で

小休止をはさむ



集中力が続かない場合は、ところどころに小休止を入れます。休憩が入ることで、気持ちを切りかえて、続きに取り組めるようになります。

その場で

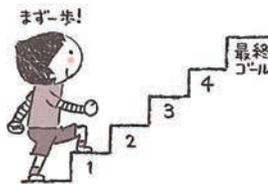
手伝ったり ヒントを与えたりする

この図鑑、参考に
なるんじゃない？



一人でやり遂げることが難しいケースでは、要所所で手伝ったり、ヒントを与えたりして、投げ出すことがないよう配慮します。

スモールステップで 取り組ませる



各ステップを“小ゴール”ととらえ、そのつど達成感を味わわせる

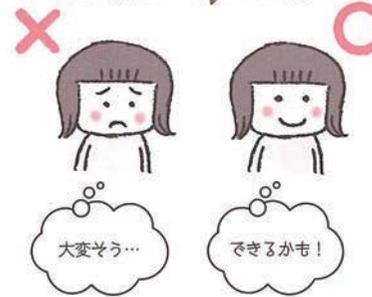
ゴールまでをいくつかのステップに分け、ひとつずつ達成させるようにします。

いきなり高い到達目標を達成しようとするのが前がれてしまうため、到達可能な低めの目標を設定すると、取り組みやすくなります。

高い目標

低い目標

1日10個覚える → 1日5個覚える



給食当番が できない

給食当番の役割が上手にできない子どもがいます。やりたがらない、盛りつけが上手にできない、簡単な仕事しかできないなど、さまざまな問題が起こります。



どんな背景があるの？



ADHDの傾向があり、不注意から当番を忘れてしまうことがあります。また、自閉症の傾向があり、目分量で分けることが苦手な場合もあります。不器用なために盛りつけがうまくできない子、逆にいいにやりすぎて時間がかかる子などいます。

考えられる背景

- 給食当番があることを忘れてしまう
- おしゃべりしたり、あそんだりしてしまう
- 状況判断の難しさや不器用さのために、人数に応じて盛りつけができない
- なにをすればよいかわからず時間がかってしまう

など



アドバイス

ご飯やおかずは取り分ける際に一人分の分量をつかむのが難しく、上手にできる子は限られます。不器用な子の場合、盛りつけはなかなかやらせてもらえず、いつも牛乳を配る係になってしまいかねません。どの子にも難しい役割を担えるチャンスや、ある程度、回数を決めて与えましょう。その場合は、先生や友だちでサポートします。

効果的な対応法

その場で

**当番があることを
事前に確認する**



給食当番であることを忘れてしまう子もいるので、直前にきょうが当番の日であることを本人に知らせておきます。

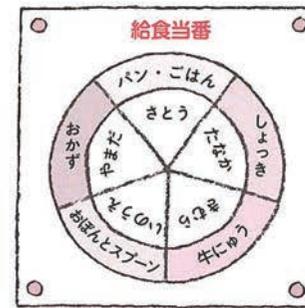
その場で

**おしゃべりは
やめさせる**



おしゃべりをしている場合は注意し、話をやめさせます。衛生上の問題があるうえ、作業に時間がかかることを理解させます。

仕事は平等に 担わせる



仕事は難しいものから簡単なものまでであるため、全員が平等に分担できるよう、ローテーションしていく方法が望ましいといえます。

家庭でお手伝いを させてもらう

分けて盛る練習をする



盛りつけ方などがわからない子は、家庭でお手伝いをしながら、少しずつスキルを身につけてもらうよう、保護者に協力を求めます。

会話に 割り込んでしまう

会話中の人のなかに急に割り込んで話しはじめたり、相手がしゃべり終わるのを待たずに話してしまったりする子がいます。人の話を聞けず身勝手だと思われがちです。



ADHD（注意欠如／多動性障害）に特有の衝動性があると、自己コントロールがききにくいため、思いついたことが口を突いて出てしまいます。話しかけるタイミングがわからずに、割り込んでしまうこともあります。

考えられる背景

- 思いついたことを言わずにがまんしておけない
- 衝動性のため考えなしに話してしまう
- 会話の基本マナーを知らない
- 相手がどう思うか考えて話せない
- 場の空気が読めない



がまんすると、
落ち着かず
イライラがつのる

話したいことを思いついて
すぐに話してしまう

など

周囲の子どもへの対応

本人に悪意はないのですが、周囲の子どもたちは「自分ばかり話したがる身勝手な人」というふうにとらえます。割り込んでしまう子どもに会話のマナーを指導しつつ、一方で、周りの子どもにも「うっかりルールを忘れてしまったんだね」と話し、お互いの関係に満ちできないよう配慮します。

効果的な対応法

一声かけるように教える



人の会話には、「ぼくも話に入れて」などと断ってから加わることを教えます。

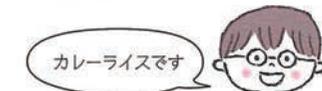
話す前にひと呼吸おかせろ



衝動的に話してしまう子には、話す前に3つ数えさせるよう指導します。ひと呼吸おくことで話すタイミングをコントロールできる場合もあります。

ロールプレーで話し役と聞き役になる

ロールプレーで、話し役と聞き役の両方を経験させます。聞き役になったときは、黙って相手の話を聞く態度や質問する方法を学ばせます。基本的な会話のマナーを知らない場合は、ていねいに教えます。



会話のマナー

- 人の話を最後まで聞く
- 順番に話す
- 一人でたくさん話さない
- 話題をかえるときは「ちょっと話はかわるけど」と言う

など

攻撃的な態度をとってしまう

人とかかわるときに、強い口調で憎まれ口を言ったり、攻撃的な態度をとったりして、おだやかに接することができない子は、周りの子どもから敬遠されがちです。



どんな背景があるの？



ADHDの衝動性が背景にあり、突発的に乱暴をしてしまう子もいます。また、愛着形成（養育者との心理的な結びつき）の問題や、人への不満・不信感などの満たされない気持ちから攻撃的になってしまうケースもあります。

考えられる背景

- 衝動性からとっさに乱暴をしてしまう
- 周囲への不信感が強い
- 愛着形成の問題があり満たされていない
- 相手がどう思うか想像できずに、不快にさせることを言ってしまうなど



叱られてばかりだとフラストレーションがたまり、情緒不安定になることも



周囲の子どもへの対応

先生が指導しなくても、子どもどうしがお互いに声をかけ合い、トラブルを防いだり、問題を解決したりできることが理想だといえますが、子どもどうしとおだやかに注意できず、激しく非難したり、大勢で徹底的にせめたりする場合があります。いじめに発展するケースもあるため、注意は先生にってもらうというルールを学級全体に徹底させます。

効果的な対応法

その場で

子どもどうしで注意させない



子どもどうしの注意がエスカレートし、トラブルが起こるケースもあるため、子どもを注意するのは先生と決めます。

ことばづかいを見直す



使ってよいことば、使うべきではないことばを学級全体で確認し合い、人を傷つけることばは使わないように指導します。

人の気持ちを聞く機会を増やす



どんなふうにされると人は傷つくか、あるいはうれしくなるかを子どもたちに考えさせる機会をつくります。

友だちの長所を発表させる



友だちの長所を見つけて発表する機会をつくりましょう。人をほめる喜び、自分がほめられるうれしさを実感させ、自信をもたせます。