

ADHD – 学校や家庭で子どもを助ける方法

- メルボルン王立小児病院

注意欠陥多動性障害（ADHD）は、お子様の学習能力や社会性、そして家族の機能に影響を及ぼす可能性があります。ADHD のお子様を支援する方法としては、行動修正、家庭や教室での支援、そして時にはカウンセリングなどが挙げられます。

学校と宿題のための戦略

口頭での指示: Verbal instructions

- 指示は簡潔かつ明確にしてください。
- 重要な情報を伝えるときは、子どもの名前を呼んだり、肩を軽くたたいて目を合わせたりしてコミュニケーションをとってください。
- 子どもに指示をもう一度繰り返してもらい、理解したかどうかを確認します。
- 子供が課題に集中し続けるためには、促し、監視し、励ますことが必要になる場合があります。

• 執筆作業: Written work

- 書かれた情報の中で重要なポイントをアスタリスク（*）、大文字、または太字のテキストを使用して強調します。
- 黒板から書き写す必要のある情報の量は制限し、代わりにその情報を記載した資料を配布しましょう。

物理的環境: Physical environment

- 作業領域をできるだけ整理整頓した状態に保ってください。
- 子供を教室の前の方に座ってもらいます。
- 気を散らすものを最小限に抑えるために、座席や家具を慎重に計画します。たとえば、良い模範となるクラスメートの近くに子供を座らせます。

• その他の学習戦略: Other learning strategies

- 可能な限り、一对一の指導を提供します。
- 子どもと仲の良いクラスの友達は、指示や指示を強化するのに役立ちます。
- アクティビティには必ず実践的な関与を十分に取り入れてください。
- 最も重要な学習は、お子様が最も集中できる時間帯に行うようにスケジュールを立てましょう。通常は午前中です。
- 子供に、やらなければならないことをまとめたチェックリストを渡します。
- 選択肢は最小限に抑えます。

過活動と疲労を軽減する: Reducing over-activity and fatigue

- アクティビティの中に休憩を組み込みます。たとえば、アクティビティ 30 分ごとに 5 分間の休憩を取るなどです。
- 学業の課題と短時間の運動を交互に行う。例えば、子供は計画された課題やメモの受け渡しなどの用事をこなすことができる。
- 子供が課題から数分間離れる必要があるときのために、プレッシャーが少なく楽しいアクティビティをいくつか用意してください。
- お子様の机の上に置いておける、邪魔にならないおもちゃの使用を許可します。

• 構造を維持する: Keeping structure

ADHD の子どもは、日常生活の変化に戸惑うことがあり、何が起こるかを知っておく必要があります。以下の対策が役立ちます。

- 決まったルーチンを設定し、教室での活動をきちんと整理して予測可能な状態に保ちます。
- 活動内容が変わるときは、たとえば「5 分後に宿題を片付けなくてははいけません」などと事前に子供に警告し、何度も思い出させてあげましょう。
- 毎日のスケジュールと教室のルールを表示します。たとえば、フローチャートを子供の机や本の内側に貼り付けます。
- 可能な限り、スケジュールの変更を事前に子供に伝えてください。

自尊心: Self-esteem

- 成可能な目標を設定し、子供が成功を体験できる活動に参加するように促します。
- 口頭で、またメモや証明書などの書面で祝福して、お子様の成果を認めましょう。
- 書いた作品の良い部分に注意を集中させます。たとえば、子供の作品の最も優れた部分に蛍光ペンを使用します。
- 生徒が教室で重要な存在であると感じられるよう支援します。例えば、課題を達成できなかった場合でも、その努力を認めてあげます。
- 一日の終わりに、その日の成果を子供と一緒に振り返ります。
- 自信を取り戻すために、できるだけ早く学習上の困難に対処してください。

社会的なスキル: Social skills

- 可能な限り、大きなグループではなく、他の 2 人以下の子供たちからなる小さなグループに子供を参加させてください。
- 共有や協力などの適切な行動に報酬を与えます。
- 子どもが挑発されたと感じたら、適切な対応をするように教えましょう。例えば、その場を立ち去ったり、先生に話しかけたりすることを教えましょう。
- スカウトやスポーツ団体など、「監督された社会化」が可能な活動に子どもが参加するように勧めます。
- 子どもの行動が自分自身や他人にどのような影響を与えるかについて話し合います。
- 視覚的なプロンプトを使用して、行動する前に考えるように子供に思い出させます (例: 「止まる、考える、実行する」)。

家庭と学校とのコミュニケーション：Communication between home and school

- 学校と家庭の連絡帳を活用しましょう。良い行動も悪い行動も、すべて伝えましょう。
- 先生方は、保護者の気持ちに配慮してください。お子さんの良い点を定期的に保護者に伝えましょう。お子さんの前でも構いません。

宿題：Homework

- 勉強環境は魅力的なものにしましょう。ただし、気が散りすぎないよう、雑然としていない静かな場所にする必要があります。
- 宿題のための時間を定期的に決めましょう。

家庭向け戦略：Strategies for home

お子様の行動のネガティブな側面ばかりに目が行きがちで、時にはお子様の行動が手に負えないと感じることもあるかもしれません。ご家庭でのお子様の行動は、ポジティブな「良い」行動に対してはご褒美と強化を与え、ネガティブな行動に対しては罰を与えることで改善される可能性が高くなります。

- ご家庭でポジティブな行動システムを導入することを検討してください。小さなお子様にはご褒美チャート、大きなお子様にはトークンエコノミーなど、お子様が望ましい行動を増やすためのインセンティブを与えることができます。お子様が飽きないように、ご褒美は頻繁に変えましょう。この戦略は、お子様が良い行動をしている時に、集中力を高めるのに役立ちます。
- 家族のルールを文書化しましょう。ルールを守った場合（例えばご褒美）と守らなかった場合に（例えば罰）何が起こるかを明確にし、一貫性を保つように努めましょう。
- お子さんが親切にしたり、優しくしたり、敬意を示したりしているのを「見つけて」、積極的に注目し、褒めてあげましょう。本当に気に入っていて、奨励したい行動を具体的に伝えることが大切です。保護者が違って、同じルールを守ることが大切です。
- 注目を浴びたいがためによく見られる些細な行動は無視しましょう。お子さんから顔を背けるか、立ち去るかして、適切な言葉を投げかけられた時だけ反応しましょう。常にネガティブな行動に気が取られていると、お子さんはそれがあなたの注意を完全に引き付ける最良の方法だと認識してしまいます。
- 悪い行動に対しては論理的な対応をとります。例えば、宿題はテレビを見る前に終わらせるべきですし、宿題を終わらせるのに時間がかかりすぎると、お気に入りの番組を見る機会を逃してしまうかもしれません。
- 罰はすぐに与え、親が最後までやり遂げられるようなものにしましょう。幼い子どもの場合は、週末ではなく、その日の出来事と関連付けて罰を与えるようにしましょう。もし罰が特権の剥奪であれば、短期間で終わり、子どもがいつ特権が返還されるか理解できるようにしましょう。
- お子さんがやりたいことをしながら、お子さんと一対一で過ごす時間を定期的に設けましょう。これは、お子さんへの愛情と、一緒に過ごす時間を楽しんでいるというメッセージを伝えるのに役立ちます。

覚えておくべき重要なポイント

- 成果や前向きな行動を頻繁に認め、報酬を与えます。
- 学習上の困難にはできるだけ早く対処してください。
- 宿題をするには、雑然としていない静かな場所が重要です。
- 子どもの行動がもたらす結果について話し合います。

- 家庭での積極的な行動システムは、望ましい行動を増やすのに役立ちます。
- 小さな否定的な行動は無視し、悪い行動に対しては論理的かつ即時の結果をもたらします。

詳細情報

- キッズヘルス情報ファクトシート：[ADHD](#)
- [信じられないほどの年月：親、教師、そして子供たちのトレーニングシリーズ](#)
- [ペアレントワークス](#)
- [トリプルP：ポジティブ子育てプログラム](#)

医師に対し、よく聞かれる質問

子どもの担任の先生から、子どもがしょっちゅう授業を邪魔すると言われました。どうすればいいでしょうか？

お子様の担任の先生と面談し、このファクトシートに記載されている対策を詳しくご説明ください。お子様が良い行動をとった時（例えば、クラスメイトの邪魔をすることなく課題に取り組む時など）には、ご褒美を与え、励ましてあげることが大切です。お子様の行動が家庭や学校で大きな問題を引き起こしており、このファクトシートに記載されている対策が効果がない場合は、医師にご相談ください。ADHDに関するファクトシートもご覧 [ください](#)。

うちの子は遊び場で他の子とうまく付き合うことができません。どうすれば助けになるのでしょうか？

ADHDのお子さんは、遊び場のルールを守るのが難しく、他のお子さんが自分の行動を理解してくれないことがあります。これは、遊び場での孤立や衝突につながる可能性があります。お子さんの担任の先生に、どのようなサポートができるか相談しましょう。

Common questions our doctors are asked

My child's teacher has said that my child frequently disrupts the class. How can we manage this?

Make an appointment with your child's teacher and run through the strategies given in this fact sheet. It is important that your child is rewarded and encouraged when they behave well (e.g. they work on a task without distracting their classmates). If your child's behaviour is causing significant problems at home and school, and the strategies in this fact sheet have not helped, you may want to discuss this with your doctor. See our fact sheet [ADHD](#).

My child has problems getting along with other children in the playground. What can we do to help?

Children with ADHD sometimes have problems following playground rules, and other children may not understand the way they behave. This may lead to social isolation or conflict in the playground. Talk to your child's teacher about what can be done to help.