

お子さんと
ご家族の
ための

ADHD ガイド

for Kids & Family



監修：名古屋大学医学部附属病院 親と子どもの心療科 准教授 **岡田俊** 先生

目次

ADHDとは？ 2

お子さんの行動を確認してみましょう 3

ADHDの原因 4

治療以前にできること 5

医療機関では、どのように診断をするのですか？ 7

ADHDの治療とはどのようなものでしょうか？ 8

ADHD支援機関・情報提供サイト 11

日誌を活用してみましょう 12

お子さんのための日誌 13



ADHDには3つの特徴があります

「注意欠如・多動症」*は、英語の Attention Deficit Hyperactivity Disorder の頭文字をとって、ADHDとも呼ばれます。学童期の子どもの3~7%、大人の2.5%がADHDと診断されます。

ADHDは、不注意や多動性・衝動性が、同じ発達水準の子どもと比べてはつきりと認められ、家庭や学校などの複数の場面で困りごとを抱えている場合に診断されます。

*注意欠陥・多動性障害、注意欠陥・多動症ともいわれています。

ADHDの代表的な3つの特徴

- ① 集中が持続しない。
忘れ物が多い(不注意)



- ② じっとしていられず、
落ち着きがない(多動性)



- ③ 思いついたら
考えずに行動してしまう
(衝動性)





お子さんの行動を確認してみましょう

不注意 のなかで6つ以上*または **多動性-衝動性** のなかで6つ以上*の項目があてはまり、その状態が6カ月以上続いていて、家庭や学校などの複数の場面で日々の生活に支障がある場合には、医師に相談しましょう。

*17歳以上は5つ以上

不注意

- 勉強やそのほかの活動で細かいことに注意することができない、または不注意な間違いをすることがある
- 遊びや課題に取り組む際に、集中し続けることが難しい
- 直接話しかけられたときに、聞いていないように見えることがある
- 指示に従えないことがよくあり、勉強や課題に取り組んでもやり遂げることができない
- 課題や活動を順序立てて行うことが難しい
- 勉強や宿題など根気のいる課題を避ける、嫌う、またはいやいや行う
- 課題や活動に必要なもの（例：教科書、鉛筆など）をなくしやすい
- まわりからの刺激によってすぐ気が散ってしまう
- 約束やしなければならない用事を忘れやすい

多動性-衝動性

- 手足をそわそわ動かしたりトントン叩いたりする、またはいすの上でもじもじする
- 席についていることが求められる場面（例：教室など）で席を離れる
- 不適切な状況で走り回ったり高い所へ登ったりする
- おとなしく遊ぶことができない
- じっとしていることができない
- しゃべりすぎることもある
- 質問が終わる前に答え始めてしまう
- 自分の順番を待つことが難しい
- 他人のしていることに口出ししたり、割り込んだりする

ADHDは育て方やしつけが原因ではありません

脳の働きがアンバランスであることが原因とされています。

ADHDと関連のある脳の主な領域

前頭前野

行動のコントロールに関わる領域で、行動を順序だてたり、衝動的な行動を抑制したりすることに役立ちます。この領域の働きが低いと、「計画的に行動ができない」、「注意が散漫になる」、「感情のコントロールが難しい」、「衝動的な振る舞いが目立つ」などの問題が生じやすくなると考えられています。

側坐核

行動の動機付けに関わる領域で、やる気や頑張りを通じます。待つべきときに待てることにも関係します。

小脳

タイミングをとったり時間感覚を司る領域です。

治療以前にできること

環境調整

お子さんが生活・集中しやすい環境を整えましょう

「なかなか朝の支度をしてくれない」、「忘れ物が多い」、「おもちゃが散らかっぱなし」、「すぐに気が散る」、「遊びを切り上げられない」など、どこのお家庭でも悩まれる事柄ですが、ADHDのお子さんはこれらの行動を変化させるために環境調整が必要です。環境調整では、普段の様子を詳しく聞きながらお子さんが生活・集中しやすいように周囲の環境を工夫します。まずは家庭や学校でできることを考えましょう。

環境調整のポイント

やってほしいことは 明確に簡潔に伝えましょう

あいまいな指示だと子どもは実行できません。ひとつずつ簡潔に伝えるように心がけましょう。

複数のことを伝えるときには、 メモに書くことも有効です

複数のことを伝えるときには、簡潔に箇条書きしましょう。

ほめ上手になりましょう

ほめ上手になってお子さんのよりよい行動を定着させましょう。



気が散るものを整理してみましょう

まわりの気が散るものを片付けて、集中を引き出しましょう。

課題の内容が適切か、 振り返ってみましょう

難しすぎる課題、多すぎる課題は取り組みにくいものです。やらないのではなく、やれない課題かもしれません。先生とも相談してみましょう。

遊びの時間ははっきりと伝え、 切り上げる前には予告します

いつまでテレビを見るのかなど、普段から相談しておきましょう。切り上げる前には、「あと10分」などと予告をすることが有効です。

感情的にならず、 静かに対応しましょう

周囲の大人が感情的になると、子どもも感情的になります。静かに落ち着いて、お子さん自身が適切な行動をとれるサポートをしましょう。

家庭や学校での取り組みに ひと工夫しましょう

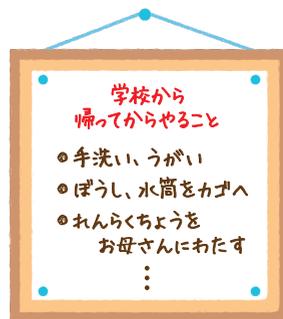
家庭 における環境調整 (例)



学習する場所を決め、
まわりに気になるものを
置かないようにする



タイマーを活用し、時間
がきたら気づけるよう
にアラームを鳴らす

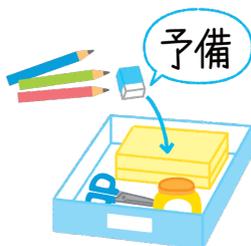


日常生活のチェックリスト、
やることリストをつくる

学校 における環境調整 (例)



窓側の席を避ける



学校に予備の筆記用具
を用意する



黒板周囲の気が散る掲示
物を減らしてもらう

環境調整には、学校の先生の協力が不可欠です。また、学校での様子や工夫について情報を得ながら、よりよい工夫を考えていきます。治療を開始した後も環境調整は継続して行います。

医療機関では、どのように診断をするのですか？

ADHDの診断は普段の様子や問診等によって総合的に判断します

ADHDの診断は検査をすれば数値で判断できるものではありません。今困っている状況や行動のほか、お子さんの成長の様子、家族や友人との関わり方なども診断に必要な情報です。事前にまとめておくとよいでしょう。

ADHDの診断に必要な情報

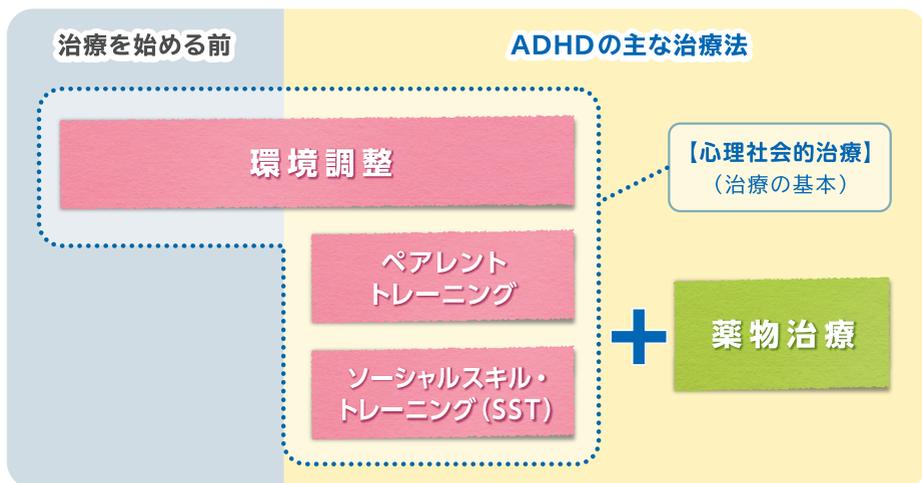
これまでの育ちの歩みについて	お子さんがこれまでどのように成長してきたかを尋ねられます。母子手帳を持参すると役立つことがあります。
家庭や学校での様子について	家庭や学校など様々な場面での様子を尋ねられます。学校での様子は、担任の先生からお聞きする、あるいはお手紙をいただくことも有効です。困りごとについては、どんな場面でどんな行動があるのか、どのような工夫が有効であったのかが大切な情報です。
診察室での問診、行動観察	お子さんとの幅広い言葉のやりとりや、診察室での様子から医師は診断に必要な情報を得ています。
検査を行うこともあります	ADHDを確定する検査はありませんが、必要に応じて知能検査、脳波検査、画像検査、血液検査などを行うことがあります。

ADHD の治療とはどのようなものなのでしょうか？

日常の様々な活動を円滑に取り組めるようになり、その子らしい育ちが実現できることが目標です

ADHDの治療について

- **症状を軽減することで、お子さんがADHDの特徴と上手に付き合いやすくなります**
ADHDの治療目標はADHDの症状を完全になくすことではありません。
- **症状を軽減することで、家庭や学校でより充実した生活が送れます**
家族や友人との関係が円滑になり、学習面でも学びやすくなります。
- **治療方法は、環境調整や行動面の取り組み、薬物治療など多様です**
環境調整をはじめとする心理社会的治療を基本としながら、必要に応じて薬物治療が組み合わされることがあります。
- **薬物治療ではメリット(効果)とデメリット(副作用)のバランスが大事です**
ADHDだから必ず薬物治療を実施しないといけないわけではありません。そのメリットとデメリットについて、主治医と十分に話し合いながら治療を行います。



環境調整

お子さんが生活・集中しやすい環境を整えましょう

環境調整の
詳細はP58

環境調整の一部は「治療以前にできること」であげましたが、普段の様子を詳しく聞きながら、よりよい環境調整を継続して行います。

ペアレント トレーニング

よくない行動を叱るより、望ましい行動を具体的に伝えます。伸ばしたい行動を見つけたくさん褒めましょう



ADHDのお子さんは、否定的な評価に敏感で、傷ついたり、怒りなどの感情的な反応をすることが多くあります。よくない行動を減らし、望ましい行動を増やすには、行動療法が有効です。ペアレントトレーニングはご家族がより有効な対応を学ぶプログラムです。

例

- 今ががんばることを明確にする。
- どんな小さいことでもいいので褒めるようにする。
- よくない行動を感情的に叱るのではなく、望ましい行動を具体的に伝える。

ソーシャルスキル・ トレーニング (SST)

お子さんの社会的スキルの向上を促す治療もあります

SSTはお子さんが社会と関わりながら生きていくために必要なスキルを身につけるためのトレーニングです。トレーニングを通じ達成感を味わうことで、やる気を引き出す効果も期待できます。遊びやゲーム形式を取り入れることもあります。



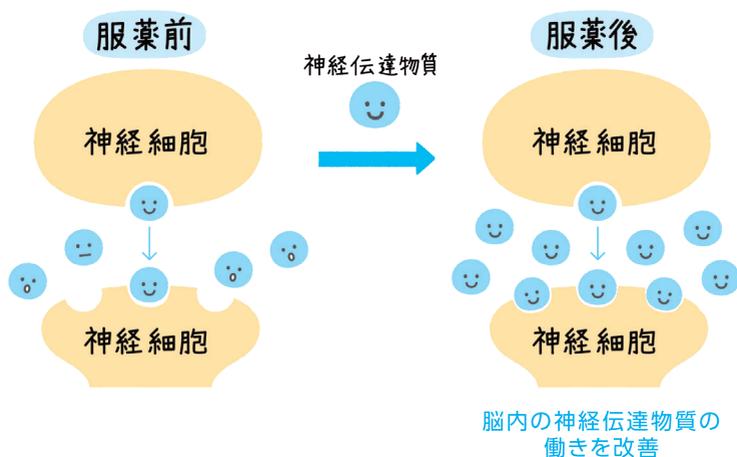
薬物治療

ADHD治療薬を服用することで症状の緩和が期待できます

ADHD治療薬は、ADHDを治癒するものではありませんが、脳内の神経伝達物質の働きを改善することでADHDで働きが低いとされる脳の部分の働きを高め、不注意や多動性－衝動性といったADHDの症状を緩和することができます。

症状が緩和することで、お子さんがさまざまなスキルを身につけたり、自信を取り戻し充実した生活を送れるようになることが期待できます。

■ ADHD治療薬の働きの一例



薬物治療を受ける際の注意点

ADHD治療薬は効き方に個人差があり、副作用がみられることもあります。副作用は治療薬によって異なり、頭痛、食欲低下、吐き気、寝つきの悪さ、日中の眠気、血圧や心拍数の変化、立ちくらみ、いらだち、気分の変化などの症状が現れることがあります。

副作用のために十分な治療を行うことが困難な場合には、別のADHD治療薬を試みることもできます。

薬物治療中は、お子さんの変化にいつも気にかけるようにし、気がかりなことがあれば医師または薬剤師に相談するようにしましょう。

ADHDのお子さんを支えるには、家庭、学校、医療機関などの連携が必要です。それ以外にも、子どものADHDについて相談できる機関はさまざまありますが、それぞれ機関によって専門領域や取り扱う内容が異なります。相談を希望する場合は以下を参考に事前に検討した上で利用するとよいでしょう。

子どものADHDについて相談できる専門機関

教育

- 担任、学年主任、特別支援コーディネーター、養護教諭など
- 教育委員会の教育相談センター
- 学童、放課後等デイサービス など

医療・心理

- 医療機関（精神科・児童精神科、小児科等）
- 発達支援（療育）センター
- 心理相談室・カウンセリング機関 など

福祉

- 児童相談所・福祉事務所

情報提供サイト

- 特定非営利活動法人(NPO法人) えじそんくらぶ

<https://www.e-club.jp/>

日誌を活用してみましょ

ADHDのお子さんへのよりよいサポートや治療には、家庭と学校で適切に情報共有をすることが大切です。受診時に持参し、最近の様子を伝えることにも役立ちます。

保護者が学校関係者や医療関係者と連携する際のポイント

- 学校での様子を知る
- 学校に家庭での様子を伝える
- 治療内容の変化を伝える
- 学校で観察してほしいことを伝える

学校や医療機関との連携には
下記のような日誌を活用すると効率的です

例えば、お子さんが家庭や学校でどのように過ごしたかなど、1日の行動や様子を日誌に記録しておくことで、気になることがあった場合に学校の担任の先生や主治医に伝えやすくなります。

【日誌記入例】

日付	時間帯	お子さんの様子	エピソード
9/26 (水)	朝		なかなか起きない。
	授業(午前)		ちよっかいをかける子がいましたが、うまく流してくれました。
	昼休み		漢字のプリントが単調だったのか
	授業(午後)		すぐに飽きてしまい、ゴソゴソしていました。
	放課後		自分から食器の片付けを手伝ってくれた。
	夜		ゲームをしている時に風呂に早く入るように叱るとかんしゃく。

学校 への連絡事項

9/26 新しいお薬が始まりました。眠気がないか確認してほしいとのことですよ。

家庭 への連絡事項

9/26 漢字のプリント、1枚でいいと伝えていますが、お薬による体調変化は今のところなさそうです。

お子さんのための 日誌

お子さんの行動や様子について、
 お子さんから聞き取った、あるいは感じ取った内容を
 評価・記入してください。



日付	時間帯	お子さんの様子	エピソード
/ ()	朝		
	授業 (午前)		
	昼休み		
	授業 (午後)		
	放課後		
	夜		
/ ()	朝		
	授業 (午前)		
	昼休み		
	授業 (午後)		
	放課後		
	夜		
/ ()	朝		
	授業 (午前)		
	昼休み		
	授業 (午後)		
	放課後		
	夜		

学校 への連絡事項

日付	時間帯	お子さんの様子			エピソード
/ ()	朝				
	授業(午前)				
	昼休み				
	授業(午後)				
	放課後				
	夜				
/ ()	朝				
	授業(午前)				
	昼休み				
	授業(午後)				
	放課後				
	夜				
/ ()	朝				
	授業(午前)				
	昼休み				
	授業(午後)				
	放課後				
	夜				
/ ()	朝				
	授業(午前)				
	昼休み				
	授業(午後)				
	放課後				
	夜				

家庭 への連絡事項



医療機関名

沢井製薬株式会社