

# かがやき自立活動通信



草加かがやき特別支援学校 平成26年5月12日 No.11

連休も終わり、学校生活も落ち着いてきました。季節的にも安定しています。いろいろなことを学ぶチャンスです！



## 特集 ADHDについて学びたい！

昨年度は自閉症について学習してきましたが、今回は ADHD について特質や接し方について学んでみましょう。

### どんな障害なの？

「注意欠陥多動性障害」とも言います。原因は不明ですが、注意力・衝動性・多動性を自分でコントロールできない脳神経学的な疾患と考えられています。育て方やしつけが原因で ADHD になることはありませんが、環境次第で、問題行動が悪化することはあります。

「注意欠陥」なので、飽きっぽい・忘れっぽい・ミスが多い・落ち着きがない・おしゃべりという特質があります。衝動性が高いので、危険を顧みず道に飛び出したり、友だちの持っている物を勝手に持って来てしまうこともあります。

多動がなく注意欠陥のみの ADD（注意欠陥障害）という障害もあります。

成長に伴い、3割程度の方が多動は納まるという報告があります。

自閉症の人にこの特質が見られることが少なからずありますが、診断名は自閉症を優先するというルールがあるので、併記されないこともあります。

3秒目を放したらその場からいなくなっていたなど、自閉症と似たような行動を取ることもあるので、幼児期や学童期には ADHD と診断されていたのに、大きくなってから自閉症に診断名が変わったということもあります。

### 何が大変なの？

注意集中が続かないので、やるべきことが最後までできず途中で投げ出したり、作業が雑だったり、物を壊したり、落ち着かずうるさい印象を周囲に与えることがあります。大人の話聞き取ることが苦手なので、指示に従えなかったり、反抗しているかのように見られることも在ります。

そのため「やればできるのに、怠けている」「乱暴者」「また、あの子…」と見られ、頑張ろうとしても力を出し切れない本人は「僕はダメなんだ…」と、とても苦しい思いをします。大きくなってうつ傾向になったり、周囲に対して反抗的な行動をするなど、二次障害を負うこともあります。

多動傾向の強い人は、周囲に支援の必要性を気付いてもらえることもありますが、不注意の人は「よく忘れ物をするね」「貸してあげた〇〇をまたなくしたの？」など、理解を得られにくい面があります。

## 支援方法について

- 注意が逸れないように、余計な刺激は取り除きます。気になるようなものは目の届くところに置かない、音楽を流しながら活動させないなど、本来やって欲しいことに焦点を合わせられやすいように環境を整えます。
- 一度にたくさんのお話を話さないようにします。指示は1回に1～2つ程度にします。特にルールは短い文章で簡潔に伝えるようにします。
- 興味のあることには何時間でも集中できます。(ゲームに熱中し、夕食・お風呂などに気持ちを切り替えることができない、など。)学習もイヤイヤ取り組みより、好きなことを手がかりにしてみると、集中できる時間が増えます。
- 課題は小分けにします。プリントなら1枚1問からスタート。確実にできるようになってから、課題の量を増やしたり、難しいものにしていきます。
- 成功体験を増やします。ほめられると気をよくして、頑張れる面も持っています。
- 失敗しても、「本当にダメね」「できないね」など、人間性を否定するような叱責はしません。「こうするとよかったね」と伝えます。
- 「何度言ったらわかるの?」と責めるのではなく、何度言っても伝わらないようなかわりをしていて自分を反省しましょう。一度でわかってもらえるような伝え方を工夫しましょう。ことばでダメなら、書いて伝える・見本を示して伝えるなど、できることはやりつくしてみましょ。う。「100回やってもダメかもしれないけれど、101回目にできるかもしれない」と言った先生もいました。
- 適切な薬物療法により、落ち着いたり、集中できる時間が増やしたり、問題行動を軽減することができるようです。

## ☆☆ ちょっといい話 ☆☆

車椅子バスケットの選手でありコーチをしている及川晋平さんのブログで、とても感動した内容をご紹介します。

コーチとして一番難しいと感じたことは、山ほどある“できないこと”の中で、“できないこと”を見ず、“できるようになること”を見つけだすこと、だ。そして、“できるようになること”をできるように、選手と一緒に挑戦すること。

重要であり、とても難しいこと。

先輩コーチのマイクがかつて教えてくれたことを思い出す。

- よいところを褒める (Good Things)
- 上手になるところを教える (Things to improve)

コーチをする上で必要なことはこの2つだけだと。

僕はその時、どうしてもまだ、上手になるかどうか分からない失敗(できないこと)を見つけ、選手に罵声を浴びせてしまい、その失敗に、選手と一緒に向き合っ乗り越えていく勇気も覚悟も自分は十分に持っていない、と感じていた。

「見極める力」が欲しい。

『しんぺーの車椅子バスケット的日常』



### 自立ノート

今年度の抽出による自立活動の指導を受ける児童生徒18名が決定しました。抽出指導を受ける児童生徒の保護者会を5月19日(月)10:00～11:00会議室で行います。指導目標や内容、授業の様子についてお話しします。