

こころ の 健康

～思春期の心の悩みと病～

千葉県医師会 橘川 清人 医師



落ち着かない子ども -ADHD 対応編- (注意欠陥・多動性障害)



前回、「通常の限度」をこえて落ち着きがない子どもの多くが ADHD をもっていること、そして「障害」として診断することの大切さを述べました。今号では、ADHD と診断された子どもへのかかわり方についてお話しします。

まず、一番大切な目標を確認しておきたいと思います。それは、うまくいかないことばかりで「どうせぼくは何をやってもダメ」と思いがちな彼らに、「ぼくにもできる」という思いを味わってもらうことです。そのために何をしてあげられるでしょうか。

代表的な工夫を3つだけ挙げます。

- ①気が散るような周囲の刺激を減らす。(テレビや音楽は消す。兄弟から離れる)
- ②1回の課題の量を細かく設定する。(1回に30分ではなく、10分ずつ3回やる)
- ③まめに評価をする。(ちょっとできたらOK、また少しできたらOK)

また、ほめる事について、わかりやすいごほうびを決めておくのも効果的ですが、何より大切なのは「できたね!」と認めてあげること、そのものです。そして「できなかった時に叱るのではなく、できた時にほめる」ということです。いたずらっ子の場合、私たちはつい逆をしがちではないでしょうか。(いたずらをしたときに注意し、おとなしくしているときには黙っている。)

また、ADHD の子どもたちは、叱られる刺激(自分に振り向いてもらうこと)を求めていたずらをすることもあります。したがってルール破りをしたときには、次の2点が基本です。

- ①声を荒げず、おだやかに、しかし毅然とルールを伝える。(大人が興奮することが、しばしばごほうびになってしまう場合がありますので、くれぐれもおだやかに)
- ②軽いルール破りには目をつぶり、守れたときにしっかりほめる。(素直な子どもたちが多いので、認められることで、やる気を出して生き生きとがんばってくれます)

薬物療法の効果も広く認められており、およそ7割のADHD児に効果があるとされています。症状が深刻なときには、ぜひ専門医*にご相談ください。

※精神科、小児科