

叱られてばかり、は誰のせい？

広く知られるようになった「発達障害」。

しかし支援や理解はまだ十分でなく、

「生きづらさ」を感じている人も多くいます。

そんな「生きづらさ」を軽減するために、

本人や家族・周囲の人はどんな工夫ができるのでしょうか。

発達障害を持つ子どもを対象に支援を行う

大阪医科薬科大学LDセンターの先生方にお話を聞きします。



おくむら ともひと
奥村 智人 先生

大阪医科薬科大学小児高次脳機能研究所・LDセンター

キクチ眼鏡専門学校卒業、米国バシフィック大学オプトメトリー修士課程・教育学修士課程修了、大阪医科薬科大学博士課程修了(医学博士)。オプトメトリスト・眼鏡作製技能士として、幼児期・学童期の子どもたちの視機能・視覚認知の評価やビジョントレーニングを

実践し、視覚発達と学習の関係についての研究を行う。公認心理師、特別支援教育士スーパーバイザー、日本LD学会理事、特別支援教育士資格認定協会理事、視覚発達支援研究会理事長。

American Academy of Optometry認定オプトメトリスト(FAAO)

College of Optometrists in Vision Development認定オプトメトリスト(FCOVD)

大阪医科薬科大学LDセンター

言葉の遅れや認知の偏りがあるお子さんを対象に、各種検査を実施し、幼児の言語・コミュニケーションと学習姿勢の基礎作りの指導、学童期のお子さんの言葉の指導や学習の基礎となる力を育てる指導、ビジョントレーニング、作業療法などを行っています。



X (旧Twitter)



https://x.com/LD14373068



Facebook



https://www.facebook.com/peatix.jp/?id=100053001677202



Peatix (講演会情報)



https://peatix.com/group/7330616



YouTube (くじらチャンネル)



https://www.youtube.com/@LD-ag1pr

みなさんは、「注意欠如・多動症(ADHD)」ということばを聞いたことはありますか？テレビなどでも取り上げられることが増え、ご自身がADHDであるとカミングアウトされている有名な方もいます。ADHDにはどのような特徴があり、周りの人はどのように理解すればよいのでしょうか？

「注意欠如・多動症(ADHD)」とは

ADHDは、「不注意」や「多動・衝動性」といった特徴がある発達障害です。「注意が持続できない」「大事なことに気づきにくい」などの不注意、「落ち着きがない」「じっとすることが難しい」などの多動、「思いついたことをすぐにやってしまう」「考えて行動することが難しい」などの衝動性が主な特徴です。不注意の特徴が目立つ人、多動・衝動性の特徴が目立つ人、両方の特徴を併せ持っている人がおり、それぞれ特徴の現われ方は様々です。ADHDは人が考えたり行動したりする際に働く脳や神経の仕組みに問題があり、特に前頭葉と呼ばれる脳の前部分の働きの弱さが原因の一つではないかと考えられています。「育て方」「しつけ」の問題ではありません。



幼児期

感情の起伏が激しく、ぐずって泣くことが多い場合もあります。「抱っこやベビーカーなどを嫌がる」「ずっとしゃべっている」「突然走り出す」などの特徴が見られることがあります。幼児期では「不注意」の特徴が目立つことは少なく、「多動・衝動性」の特徴が多く見られ、物にぶつかったり、転んだり、ケガが多いという特徴も出やすいです。一見「活発で元気」「好奇心旺盛」な子どもに見えるかもしれません。

学童期

学童期では、「不注意」な特徴が現れる子も増えます。「多動・衝動性」の特徴により、友達とトラブルになるなどの問題が起こることもあります。またADHDの特徴により、学校や家庭での学習面の問題が出る場合もあります。多くの子は、学校や家庭で叱られることが多く、自尊心の低下が見られることが多くなります。

大人になってから

大人になると、目に見える「多動・衝動性」の特徴は目立たなくなることが多いですが、内面的な思考では落ち着きのなさが残ることがあります。また、「不注意」の特徴は、仕事などで問題となり、社会生活に影響が出ることもあります。就職や結婚などにより、人間関係が複雑になり、許容されることが増え、本人の性格や態度の問題と指摘されることも少なくありません。失敗体験や自尊心低下が積み重なると、二次的にうつ病や対人恐怖症などを伴うことがあります。

どのライフステージでも見られるADHDによって誤解されやすいことを右下の表にまとめます。

力を発揮できる環境を作るために

「ADHDによって誤解されやすいこと」は、前向きに捉えられる部分もあります。例えば、表の①は「切り替えが早い」、②は「積極的にコミュニケーションができる」と捉えることもできます。本人と周囲の人がその特徴に気づき、ネガティブに捉えがちな特徴に関する認識を捉えなおすことにより、ポジティブな気持ちで向き合える場面を増やすことが大切です。

「勉強や仕事の机には不必要なものは置かないようにする」「やるべきことを書き出したスケジュール表を貼っておく」「スモールステップで課題を小分けにする」など、集中しやすい環境を整え、工夫をすることも重要です。幼児期・学童期にADHDが疑われる場合、家族や園・学校の先生だけで解決しようとするのではなく、小児神経科や児童精神科などの専門医や、地域の保健センター、児童相談所などに相談しましょう。保護者、専門家、園や学校の先生などが関わることが大切です。大人の場合は、精神科などの専門医や発達障害者支援センター、精神保健福祉センターなどが相談先となります。



表.ADHDによって誤解されやすいこと

- 1 すぐに飽きてしまう、興味・関心が移りやすい
→「やる気がない」「さぼっている」などと思われる
- 2 約束を忘れてしまう、話を聞き逃す
→「悪意がある」「わざとやっている」などと思われる
- 3 ずっとしゃべっている、思ったことをすぐに言ってしまう
→「相手のことを考えていない」「優しさがない」などと思われる

「不注意」の特徴の例

- 細かいことを見過ぎて、うっかりミスが多い
- 集中力がなく、気が散りやすい
- すぐに飽きてしまうことが多い
- 最後までやり遂げることが難しい
- 忘れ物やなくし物をよくする
- 整理整頓や片付けが苦手
- 話しかけても聞いていないことがある

「多動・衝動性」の特徴の例

- 授業中など座っていないといけない場で、思わず席を離れてしまう
- 順番を待つことが苦手
- 手遊びや貧乏ゆすりなど、手足をよく動かす
- 思ったことをすぐに口にしてしまう
- 人の話を遮って話してしまうことがある
- 静かにしないといけない場でしゃべってしまうことがある