



第88号  
平成20年3月

子育て施設課  
電話 0823-25-3144

## 【注意欠陥多動性障害 ADHD】

注意欠陥多動性障害は、英語の頭文字をとって「ADHD」と呼ばれます。この診断名がつく子どもは、大きく分けて「不注意」「多動」「衝動性」の3つの特徴があります。

### 「不注意とは」

1. 集中力が足りなくて気がそれやすい。
  2. 忘れっぽい。
  3. 持ち物をよくなくしたり壊したりしてしまう。
- などの形で現れます。



### 「多動とは」

1. じっとしておくのが難しい。
  2. いつも体を動かしている。
  3. 歩くよりも走ることを好む。
  4. よくしゃべる。
- などです。



### 「衝動性とは」

1. 思ったことをすぐに口に出したり行動に移してしまう。
  2. 思ったこと（時に他人を不快にさせるようなこと）をすぐ言うってしまう。
  3. 順番を待つのが苦手。
- といった行動が特徴です。

衝動性の高い子どもの行動は、周囲から見ると予測がつきにくく、子ども本人は、自分で自分を抑えることが難しいと感じています。



## 原因は

原因ははっきり分かっていませんが、脳の機能に生まれつきのアンバランスが見られる発達障害と考えられています。

多くの場合、乳幼児期から多動が目立ちはじめ、学童期に、前述した3つの特徴が最もはっきり現れます。思春期に入ると、多動はあまり目立たなくなりますが、不注意は勉強のハンディとなることも多く、成人以降も仕事などに影響する場合があります。

女子に比べ、男子の方がADHDの特徴ははっきりと現れます。

## 日常生活で難しいのは

特に、勉強と対人関係です。

勉強は不注意のために集中が難しく、衝動性のためにテストで不注意による間違いをして損をします。

対人関係では、多動のために集団の中で落ち着きがなく、衝動性のために遊びのルールを守れないことがあります。そして、場合によっては、勉強で力を発揮できなくて自信ややる気をなくしてしまったり、友達関係がうまくいかなくて孤立したりします。そうならないためには、子ども本人の努力のみならず、周囲の大人の手助けが是非とも必要です。



## ADHDの援助方法は

一般的には、ペアレントトレーニングです。これは、子どもをどのようにサポートするかを保護者に具体的に指導するものです。

上手にほめる、ごほうびをうまく使う、課題を整理して取り組みやすくする、といったことが指導され、うまくいけばとても効果があります。同じような取り組みは、家庭だけでなく学校などでも必要です。

こうした援助だけで不十分な場合は、薬を使うこともあります。薬は非常に効果のある良いものが開発されていますが、むやみに薬に頼るのは厳禁です。まずは、信頼できるお医者さんとよく相談してください。

なお、最近、ADHDの薬物療法を行えるのは、専門的な治療を行う限られた医師のみとなりましたので、注意が必要です。

